Self Healing Dalam Q.S Ar-Ra'd [13]:28 Perspektif Tafsir *Maqāṣidi*

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Meperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Oleh:

RETNO MAYZIMA MU'MINAH
19105031007

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PRODI ILMU AL QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2023

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-203/Un.02/DU/PP.00.9/01/2023

Tugas Akhir dengan judul : Self Healing Dalam Q.S Ar-Ra'd [13]:28 Perspektif Tafsir Maqasidi

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RETNO MAYZIMA MU'MINAH
Nomor Induk Mahasiswa : 19105031007
Telah diujikan pada : Jumat, 27 Januari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Aida Hidayah, S.Th.I., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 63d741f043d34

Penguji II

Fitriana Firdausi, S.Th.I., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 63d73c9d44c4c

Penguji III

Drs. Mohamad Yusup, M.SI
SIGNED

Valid ID: 63d4e35ee81a9

Yogyakarta, 27 Januari 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 63d77d6d739ac

KEMENTERIAN AGAMA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM REPUBLIK INDONESIA

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1/1 30/01/2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Retno Mayzima Mu'minah

NIM : 19105031007

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul ***Self Healing* Dalam Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 Perspektif Tafsir *Maqāṣidi*** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggung jawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Januari 2023
Yang menyatakan,

Retno Mayzima Mu'minah
19105031007

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

HALAMAN NOTA DINAS

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Isi : Skripsi Retno Mayzima Mu'minah

Lamp : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudari:

Nama : Retno Mayzima Mu'minah

NIM : 19105031007

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : *Self Healing* Dalam Q.S Ar-Ra'd[13]:28 Perspektif Tafsir *Maqāṣidi*

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Saejana Strata Satu (S.Ag) dalam jurusan/prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir saudari tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu, kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Januari 2023
Pembimbing

Aida Hidayah, S.Th.I., M.Hum.
NIP. 19880523201503 2 005

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

"اَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ....."

"....Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."

Q.S Ar-Ra'd[13]: 28

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

Abah dan Ibuk sebagai ruh dalam setiap langkah saya, Kakak, dan adik perempuan saya.

Para dosen dan Guru-Guru yang telah mencurahkan ilmunya

Teman-teman yang telah berjuang bersama dalam periode kehidupan yang kita jalani

Siapapun yang telah memberikan doa dan motivasi demi kelancaran skripsi ini

---

Dengan niat *lillahi ta'ala* dan doa tulus

Saya persembahkan kepada pembaca, semoga bermanfaat

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ الله الرَّحمن الرّحِيْمِ

Alhamdulillahi *Rabbil 'alamin*, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta *inayah*-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Self Healing* Dalam Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 Perspektif Tafsir *Maqāṣidī*" sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sholawat serta salam selalu terlimpah curahkan kepada junjungan nabi kita, sang proklamator dunia, sosok uswah hasanah yakni Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyyah menuju zaman islamiyyah dengan penuh ilmu pengetahuan yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, tentunya tidak lepas dari peran banyak pihak yang telah membantu penulis, dari segi moril, do'a, motivasi, ataupun dukungan materi. Sehingga penuis dapat menyelesaikan karya ini meskipun masih banyak ditemukan kekurangan. Sebab kesempurnaan hanyalah milik Allah dan kekurangan datangnya dari manusia. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kementrian Agama RI dan jajarannya yang telah memberikan beasisa penuh kepada penulis, serta kepada seluruh Pengeloloa PBSB (Program Beasiswa Santri Berprestasi) di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Mas Amu selaku pengelola keuangan PBSB, dan yang lain.
2. Prof. Dr.Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yang semangat keilmuannya harus jadikan panutan.
3. Ibu Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A., selaku dekan fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam, beserta jajaranya.
4. Bapak Dr. Ali Imron, S.Th.I, M.S.I, selaku ketua jurusan prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

5. Bapak Dr. Afdawaiza, S.Ag, M.Ag. selaku Dosen Penasehat Akademik dan sekretaris prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir. yang telah memberi wejangan dan nasehat untuk selalu semangat dan pantang menyerah dalam menyelesaikan studi S1 ini.
6. Ibu Aida Hidayah, M.Hum. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS). Yang tak kenal lelah dalam membimbing, mengoreksi, memberikan arahan, masukan, dan wejangan. Beliau adalah sosok yang tekun dan ulet dalam membimbing anak didiknya. Tanpa bimbingan beliau karya penulis ini tidak tau harus berjalan kearah mana.
7. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Semoga ilmu yang penulis dapatkan dari panjenengan semua bermanfaat dan berkah fi al-dīn, wa al-dunia hatta al-ākhirah.
8. Segenap pengurus TU, Pak Muhadi dan jajarannya yang telah bersedia direpotkan oleh penulis dalam mengurus administrasi persyaratan-persyaratan demi terselesaikannya pengurusan skripsi ini.
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Abdul Azis dan Ibu Mukaromah, yang senantiasa mendampingi, mendoakan, memotivasi, berjuang jiwa raga, serta materi untuk penulis hingga dewasa. Semoga Allah senantiasa melimpahkan ampunan dan kasih sayang-Nya kepada keduanya, Amin Ya Rabbal 'Alamin. Kepada Kakak Kandung penulis Zainiya Abidatun Nisa' yang selalu mendukung, membantu, dan membimbing dalam setiap langkah penulis, berjuang jiwa raga serta materi untuk penulis. Serta adik kandung penulis Tsalisah Lailatul Mubarokah, semoga menjadi kebanggaan keluarga nantinya, Amin.
10. Kyai dan Ibu Nyai PP Roudlotul Qur'an Lamongan. Drs. KH Slamet Muhaimin AR, dan Dr, Nyai Hj Masykurotin Azizah, M.A, yang senantiasa mendidik penulis lahir batin selama penulis mengenyam pendidikan di pesantren, dan menjadi motivasi terbesar dalam hidup penulis.
11. Pengasuh Pondok Pesantren Baitul Hikmah Krapyak Yogyakarta, Bapak Dr. Phil. Sahiron Syamsuddin, MA dan Ibunda Dra. Hj. Zuhroul Fauziah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

yang telah menjadi orang tua kedua penulis di kota rantau ini. Terimakasih telah memberikan doa, motivasi, dan wejangan kepada penulis untuk mengimbangi posisi sebagai mahasantri.

12. Keluarga Besar HALOGEN, PBSB Angkatan 2019. Terimakasih untuk kebersamaan yang terjalin hampir empat tahun di kota Istimewa ini. Untuk Ucup, Bulqini, Adin, Amel, Asma, Hafi, Azharin, Hisam, Yasin, Nahla, Dika, Rifqoh, Melala, Trevina, Ulfa, Ninda, Za'im, Ibrahim, dan (almh) Tini. Tetap semangat dan terus jalin persahabatan sampai surga-Nya, amin.
13. Untuk Keluarga Besar Baitul Hikmah Krapyak, mbak-mbak, teman-teman, adek-adek sepondok yang tak bosan-bosannya memberikan support dan bantuan kepada penulis. Yang bersedia menjadi tempat sambatan dalam proses menyelesaikan tugas akhir skripsi penulis.
14. Teman-teman KKN-104 Bujel, Mojoroto, Kota Kediri. Kepada Dika, Eulis, Mayya, Risma, Deli, Irul, Mak Nur, Yasin, Nahla, Muflih, dan Ulfa. Terimakasih atas kerjasamanya dalam program pengabdian masyarakat selama kurang lebih 45 hari. Tetap semangat dan terus jalin persahabatan sampai surga-Nya, amin.
15. Keluarga Besar alumni PPRQ, Zizah, Iin, Ifa, Childani, Aqil, Zali, Agam, Muslik, dan Yustin. Yang pintu kos-nya selalu terbuka lebar untuk penulis, tempat berkeluh kesah penulis, dsb.
16. Para Mentor Klinik Proposal LSQ 2022, kepada Mas Rozi, Mas Nauval, Mas Mundzir, dan Mas Fikru. Terima kasih telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya, untuk membantu penulis dalam penyusunan proposal skripsi, sehingga purnah sudah tugas akhir ini.
17. Keluarga Besar CSSMoRA UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta baik anggota aktif maupun alumni. Terimakasih telah mewarnai hari-hari penulis dengan berbagai agenda yang InsyaAllah bermanfaat kedepanya.
18. Teman-Teman IAT 2019, Serta kakak-kakak senior yang telah bersedia untuk di tanya-tanya ataupun dimintai file-file yang penulis butuhkan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

19. Teman-teman yang menguatkan dari jarak jauh di kala penulis berada di titik jenuh. Untuk semua pihak yang turut berjasa memberi semangat, motivasi, dan mendoakan penulis.
20. Untuk kota Jogja dan segala keramahannya yang telah memberikan pengalaman dan kenangan tak terlupa. Terimakasih telah menjadi saksi bisu perjuangan dan perjalanan penulis sejauh ini.

Semoga bantuan dan motivasi dari semua pihak diatas menjadi amal saleh serta mendapat ganjaran yang berlipat ganda dari Allah swt. Untuk segala kebaikannya, *JAZĀKUMULLAH AḤSANAL JAZĀ'*, Amin.

Yogyakarta, 22 januari 2023

Penulis,

Retno Mayzima Mu'minah

NIM. 19105031007

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin ini pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	.....	tidak dilambangkan
ب	Bā’	B	Be
ت	Tā’	T	Te
ث	Ṡā’	Ṡ	es titik atas
ج	Jim	J	Je
ح	Hā’	Ḥ	ha titik di bawah
خ	Khā’	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	zet titik di atas
ر	Rā’	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sīn	S	Es

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ش	Syīn	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	Ṣ	es titik di bawah
ض	Dād	Ḍ	de titik di bawah
ط	Tā’	Ṭ	te titik di bawah
ظ	Zā’	Ẓ	zet titik di bawah
ع	‘Ayn	...‘...	koma terbalik (di atas)
غ	Gayn	G	Ge
ف	Fā’	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mīm	M	Em
ن	Nūn	N	En
و	Waw	W	We
ه	Hā’	.	Ha
ء	Hamzah	...’...	Apostrof
ي	Yā’	Y	Ye

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

II. Konsonan rangkap karena *Tassydīd* ditulis rangkap:

متعقدين ditulis *muta'aqddīn*

عدّة ditulis *'iddah*

III. *Tā' Marbūtah* di akhir kata:

1. Bila dimatikan, ditulis h:

   هبة ditulis *hibah*

   جزية ditulis *jizyah*

   (ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainnya, kecuali dikehendaki lafal aslinya)

2. Bila dihidupkan karena berangkaian dengan kata lain, ditulis t:

   نعمة الله ditulis *ni'matullāh*

   زكاة الفطر ditulis *zakātul-fitri*

IV. Vokal pendek:

—َ— (fathah) ditulis a contoh ضَرَبَ ditulis *ḍaraba*

—ِ— (kasrah) ditulis i contoh فَهِمَ ditulis *fahima*

—ُ— (dammah) ditulis u contoh كُتِبَ ditulis *kutiba*

V. Vokal panjang:

1. Fathah + alif, ditulis ā(garis di atas)

   جاهلية ditulis *jāhiliyyah*

2. Fathah + alif maqṣūr, ditulis ā(garis di atas)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

يسعي ditulis *yas'ā*

3. Kasrah + ya mati, ditulis ī(garis di atas)

مجيد ditulis *majīd*

4. Dammah + wau mati, ditulis ū(garis di atas)

فروض ditulis *furūḍ*

VI. Vokal rangkap:

1. Fathah + yāmati, ditulis ai

بينكم ditulis *bainakum*

2. Fathah + wau mati, ditulis au

قول ditulis *qaul*

VII. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan Apostrof.

االنتم ditulis *a'antum*

اعدت ditulis *u'iddat*

لئن شكرتم ditulis *la'in syakartum*

VIII. Kata sandang Alif + Lām

1. Bila ikuti huruf qamariyah ditulis al-

القرأن ditulis *al-Qur'ān*

القياس ditulis *al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, ditulis dengan menggandengkan huruf syamsiyyah yang mengikutinya serta tidak menghilangkan huruf I-nya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

الشمش	ditulis	*al-syams*
السماء	ditulis	*al-samā'*

IX. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan Latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)

X. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat dapat ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض	ditulis	*żawi al-furūḍ*
اهل السنة	ditulis	*ahl as-sunnah*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Dewasa ini, fenomena gangguan mental dan luka batin individu kerap diperbincangkan, baik di media sosial maupun *platform-platform* tertentu. Hal ini dikuatkan dengan adanya jumlah gangguan mental mengalami peningkatan yang cukup besar, apalagi pada masa pandemi COVID-19 ini. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk mengalami gangguan mental. Untuk keluar dari hal-hal tersebut khususnya gangguan mental, seorang cendekiawan psikolog menawarkan metode penyembuhan dengan cara *self healing. Self healing* merupakan metode penyembuhan dengan meluapkan perasaan dan emosi yang terpendam dalam hati manusia. Metode ini merupakan suatu cara untuk menyembuhkan penyakit hati dengan cara mandiri dan dapat dilakukan oleh siapapun, yang bertujuan untuk mencapai keteteraman hati. Berkaitan dengan tujuan dari *Self Healing* yaitu mencapai ketenteraman hati, Al-Qur'an justru lebih dulu berbicara akan hal tersebut. Disebutkan dalam Q.S Ar-Ra'd[13]:28. *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."*. Dalam penelitian ini, penulis ingin menganalisa bagaimana penafsiran Q.S Ar-Ra'd[13]:28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi,* dan bagaimana kontekstualisasi *Self Healing* dalam konteks penafsiran Q.S Ar-Ra'd[13]:28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi.*

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan jenis data *Library Research* dengan pendekatan Tafsir *Maqāṣidi.* Dengan tujuan sebagai alat dalam pembacaan Q.S Ar-Ra'd[13]:28 agar menjadikan penafsiran dalam ayat ini lebih hidup, produktif, dan dinamis, dan tidak terbatas pada bingkai tekstualisme penafsiran *dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang.* Namun, penulis ingin menghadirkan dimensi *Maqāṣid Syarī'ah* dan *Maqāṣid* Al-Qur'an itu sendiri. Serta memunculkan kontekstualisasi *self healing* dengan penafsiran tersebut.

Adapun hasil penelitian yang disimpulkan penulis bahwa dengan menggunakan pendekatan Tafsir *Maqāṣidi,* nilai-nilai *Maqāṣid* yang didapatkan dalam Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi* dari dimensi *Qur'anic Values* yaitu nilai al-*Mas'ūliyyah* (Tanggung Jawab), nilai *al-'Adālah* (Keadilan. Adapun nilai-nilai *Maqāṣid* yang terdapat dalam Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi* dari dimensi *Maqāṣid Syarī'ah* (*al-Maqāṣid al-Ḍaruri*) yaitu: 1.) *Ḥifẓ an-Nafs* (Menjaga Jiwa), 2.) *Ḥifẓ al-Dīn* (Menjaga Agama), 3.) *Ḥifẓ al-'Aql* (Menjaga Akal). Selanjutnyam nilai-nilai *Maqāṣid* yang terdapat pada Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 ini dapat dikontekstualisasikan dengan tujuan umum *self healing*, yaitu tercapainya ketenteraman hati dan jiwa. Adapun nilai-nilai yang dapat dikontekstualisasikan yakni: 1.) *Ḥifẓ an-Nafs* (Menjaga Jiwa), 2.) *Ḥifẓ al-Dīn* (Menjaga Agama), 3.) *Ḥifẓ al-'Aql* (Menjaga Akal).

Kata Kunci: Self Healing, Q.S Ar-Ra'd (13): 28, Tafsir Maqāṣidi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PENGESAHAN ii

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN iii

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR iv

MOTTO v

HALAMAN PERSEMBAHAN vi

KATA PENGANTAR vii

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN xi

ABSTRAK xvi

DAFTAR ISI xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

- **A. Latar Belakang** 1
- **B. Rumusan Masalah** 4
- **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian** 5
- **D. Telaah Pustaka** 6
- **E. Kerangka Teori** 13
- **F. Metode Penelitian** 15
- **G. Sistematika Pembahasan** 17

BAB II TINJAUAN TENTANG *SELF HEALING* 19

- **A. Definisi Self Healing** 19
- **B. Faktor Penyebab Gangguan Mental** 20
- **C. Macam-macam Self *Healing*** 30

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. *Self Healing* Dalam Islam 36

BAB III INTERPRETASI Q.S AR-RA'D : 28 41

A. Lafadz, Terjemahan, Dan Hadits Tentang Surat Ar-Ra'd [13]: 28 ... 41

B. *Munasabah* QS Ar-Ra'd Ayat 28 dengan Ayat 27 dan Ayat 29 42

C. *Asbāb an-Nuzūl* Q.S Ar-*Ra'd*: 28 45

D. Analisis Kebahasaan Q.S Ar-Ra'd (13) : 28 48

E. Tafsir Q.S Ar-*Ra'd*: 28 53

1. Penafsiran Era Klasik 53

2. Penafsiran Era Pertengahan 55

3. Penafsiran Era Modern-Kontemporer 60

BAB IV INTERPRETASI Q.S AR-RA'D[13]: 28 PERSPEKTIF TAFSIR *MAQĀṢIDI* DAN KONTEKSTUALISASINYA DENGAN *SELF HEALING* 65

A. Nilai-Nilai Qur'anic Values Dalam Q.S Ar-Ra'd: 28 65

1. Nilai *Al-Mas'ūliyyah:* (Tanggung Jawab) Seseorang Dalam Menjaga Hubungan dengan Tuhannya 65

2. Nilai *Al-'Adālah* (Keadilan): Keadilan Allah Dalam Menghakimi Hamba-Nya. 67

B. Nilai *Maqāṣid al-Syarī'ah* Dalam Q.S Ar-Ra'd: 28 68

1. *Ḥifẓ an-Nafs* (Menjaga Jiwa): Pentingnya Menjaga Ketenteraman Hati 69

2. *Ḥifẓ ad-Dīn:* Ibadah Sebagai Bentuk Ketakwaan 70

3. *Ḥifẓ al-'Aql:* Mencegah Berpikir Negatif Dengan *Ẓikrullāh* 71

C.* Kontekstualisasi Nilai-nilai *Maqāṣid* Dalam Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 dengan *Self Healing 73

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. *Ḥifẓ an-Nafs:* **Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa** 73

2. *Ḥifẓ ad-Dīn:* **Taubat Sebagai Sarana Penyembuhan Luka Batin** 75

3. *Ḥifẓ al-'Aql:* **Pentingnya *Menjaga* Kesehatan Akal**..... 77

D. Implementasi *Self Healing* Dalam Analisis Penafsiran Q.S Ar-Ra'd [13]: 28 80

1. **Dzikir Sebagai Metode Self Healing** 81

2. **Do'a Sebagai Metode Self *Healing*** 85

3. **Shalat Sebagai Metode *Self Healing*** 87

4. **Membaca Al-Qur'an Sebagai Metode *Self Healing*** 89

BAB V PENUTUP 95

A. Kesimpulan 95

B. Saran..... 96

DAFTAR PUSTAKA..... 97

CURICULUM VITAE..... 102

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, fenomena gangguan mental dan luka batin individu kerap diperbincangkan, baik di media sosial maupun *platform-platform* tertentu. Hal ini dikuatkan dengan adanya jumlah gangguan mental mengalami peningkatan yang cukup besar, apalagi pada masa pandemi COVID-19 ini[1], yang mengharuskan semua kalangan dari berbagai profesi melakukan segala aktivitasnya secara daring atau biasa dikenal dengan istilah *work from home*. Tidak dapat dipungkiri bahwa aktivitas tersebut sangat memicu kebosanan, stress, bahkan gangguan mental. Untuk keluar dari hal-hal tersebut khususnya gangguan mental, seorang cendekiawan psikolog menawarkan metode penyembuhan dengan cara *self healing*[2].

Self healing bukanlah metode penyembuhan dengan perantara obat, baik injeksi maupun oral, melainkan metode penyembuhan dengan meluapkan perasaan dan emosi yang terpendam dalam hati manusia.[3] Dalam Islam sendiri, metode ini merupakan suatu cara untuk menyembuhkan penyakit hati dengan cara mandiri dan dapat dilakukan oleh siapapun.[4] yang bertujuan untuk mencapai keteteraman hati[5], mampu

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[1] Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA University Press, 2022), hlm 3.

[2] Diana Rahmasari, *Self Healing Is*, hlm 3.

[3] Diana Rahmasari, *Self Healing Is*, hlm. 4.

[4] Ayu Maesaroh, "Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua", dalam skripsi IAIN Purwokerto (2021), hlm 6.

[5] Muhamad Fajar Bastian, "Self Healing Dalam Islam: Apakah Ada?," *Islami.co*, diakses pada 21 Januari 2021.

berdamai dengan diri sendiri dengan segala penerimaan yang dilakukan. Di antaranya dengan cara relaksasi, yaitu bentuk terapi yang memberikan instruksi kepada seseorang untuk memejamkan mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang tenang dan nyaman.[6]

Istilah *Self Healing* juga kerap kali dikaitkan dengan *travelling*, berwisata, melakukan hobi per individu, dan sebagainya. Adapun metode-metode yang sempat sudah ditawarkan oleh cendekiawan psikolog, diantaranya *forgiveness, gratitude, self compassion,* dan sebagainya. Sesuai kebutuhan dan kondisi pasien dalam mengobati luka batinnya. Yang mana satu visi dalam tujuan, yaitu mencapai ketenangan hati. Dengan cara-cara yang sudah disebutkan, dalam penelitian-penelitian terdahulu dipercaya dapat meringankan beban pasien, dan pasien merasa lebih baik dari sebelumnya.

Berkaitan dengan tujuan dari *Self Healing* yaitu mencapai ketenteraman hati, Al-Qur'an justru lebih dulu berbicara akan hal tersebut. Disebutkan dalam Q.S Ar-Ra'd[13]:28:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ

> *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."*[8]

Sehubungan dengan ayat ini, Ar-Razi menjelaskan dalam kitab tafsirnya:

> *Hati ketika digunakan untuk mengingat keberadaan ilāhiyyah (keTuhanan), maka hati akan mendapatkan cahaya ketabahan dan cahaya ilāhiyyah. Dengan demikian, dengan mengingat Allah akan menjadikan hati lebih tenang dan tenteram. Itulah sebabnya Allah berfirman demikian.*

---

[6] Diana Rahmasari, *Self Healing Is*, hlm. 49-50.

[8] husein_ hadar, "Self Healing," Video, diakses 19 Mei 2022, https://www.instagram.com/reel/CYtoBIOpxkb/?igshid=YmMyMTA2M2Y=.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dalam Islam ritual ”mengingat Allah” dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk ibadah seperti sholat, berd’oa, *ẓikr*, puasa, dan sebagainya untuk mencapai ketenteraman hati yang absolut. Sehingga perasaan takut dan cemas akan sesuatu bisa diobati dengan “Mengingat Allah”.

Seiring pesatnya perkembangan zaman, suatu penafsiran dituntut untuk selalu mempunyai perluasan makna yang fleksibel sesuai dengan konteks permasalahan-permasalahan yang terjadi. Mengingat jargon Al-Qur’an sendiri yakni *Ṣahīh li kulli zamān wa makān.* Para Sarjana dan pemikir dari kalangan Muslim didorong dengan doktrin teologis tentang universalitas Al-Qur’an untuk menemukan mekanisme interprestasi baru yang dapat mempersembahkan pemahaman keagamaan yang tidak selalu bersifat “dogmatik”, namun juga *dinamis* dan *humanis* untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang terjadi sesuai keadaan zaman.[9] Oleh karena itu, penulis ingin menganalisa metode *self healing,* yang merupakan sebagian dari isu saat ini, dalam Q.S Ar-Ra’d[13]:28, dengan Tafsir *Maqāṣidi* sebagai pisau analisisnya.

Tafsir Maqāṣidi berkembang untuk mengkontekstualisasikan ayat-ayat al-Qur’an pada masa kontemporer ini. Pendekatan ini digunakan untuk menggali maksud-maksud al-Qur’an, dengan mendasarkan pada teori *Maqāṣid al-Qur’ān* dan *Maqāṣid Syarī’ah*. Adapun pendekatan ini berkembang, tidak hanya digunakan untuk menafsirkan ayat-ayat hukum, tetapi juga digunakan untuk menafsirkan ayat-ayat kisah, teologis dan *amṡāl*.[10]

[9] Munirul Ikhwan, “Tafsir Al-Qur’an Dan Perkembangan Zaman: Merekonstruksi Konteks Dan Menemukan Makna” Dalam *Jurnal Nun Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga,* Vol. 2, No. 1, 2016, hlm. 2.

[10] Abdul Mustaqim, *Argumentasi Kensicayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam*, dalam pidato pengukuhan Guru Besar di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada 16 Desember 2019, hlm. 20.

Dalam Q.S Ar-Ra'd[13]:28 memang tidak terdapat lafadz perumpamaan yang ditegaskan dengan lafadz *al-Maṡal*. Tetapi ayat ini merupakan klasifikasi dari Ayat *Amṡāl Mursalah,* yang mana perumpamaan yang terkandung dalam ayat itu bersifat lepas atau bebas, tanpa ditegaskan dengan penggunaan lafadz *al- Maṡal* secara *ṣariḥ* atau ungkapannya tidak menggunakan *tasybīh*. Akan tetapi ungkapan tersebut tetap dipakai untuk menunjukan *maṡal*.[11]

Selanjutnya, alasan penulis menggunakan teori ini sebagai alat dalam pembacaan Q.S Ar-Ra'd[13]:28 adalah penulis ingin menjadikan penafsiran dalam ayat ini lebih hidup, produktif, dan dinamis. Dengan menggali dimensi *maqāṣid* yang ada pada ayat ini. Sehingga tidak terbatas pada bingkai tekstualisme penafsiran *dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang*. Tetapi penulis ingin menghadirkan dimensi *Maqāṣid Syarī'ah* dan *Maqāṣid* Al-Qur'an itu sendiri. Serta memunculkan kontekstualisasi *self healing* dengan penafsiran tersebut.

Kemudian penulis mencoba mengkontekstualisasikan antara *Self Healing* dengan penafsiran yang didapatkan. Adapun hipotesa penulis dalam penelitian ini yaitu, *self healing* dalam Islam bisa dilakukan dengan ritual *ẓikrullāh* yang dimanifestasikan dalam do'a, shalat, membaca Al-Qur'an. Dengan demikian seseorang berupaya untuk tetap menjaga dirinya sebagai hamba yang utuh dalam jiwa *(nafs)*, akal *('aql)*, dan agama *(dīn)* nya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran tentang Q.S Ar-Ra'd[13]:28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi* ?
2. Apa kontekstualisasi *Self Healing* dalam penafsiran Q.S Ar-Ra'd[13]:28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi ?*

[11] Nurul Makrifah, "Macam Dan Urgensi Amtsal Dalam al-Qur'an." At-Turots: dalam *Journal of Islamic*, Vol. 07, No. 2, Agustus 2020, hlm. 223.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Mengetahui penafsiran tentang Q.S Ar-Ra'd[13]:28 perspektif Tafsir *Maqāṣdi.*
2. Mengetahui kontekstualisasi *Self Healing* dengan Q.S Ar-Ra'd[13]:28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi.*

Adapun kegunaan atau manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
   a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Indonesia, pada umumnya, dan UIN Sunan Kalijaga secara khusus.
   b. Kajian ini diharapkan mampu menambah wawasan para peminat studi al-Qur'an, khususnya terkait ayat-ayat yang mengandung konsep *self healing* ditinjau dari perspektif maqashidi
   c. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikian baru dalam khazanah pemikiran Islam, khususnya dalam ranah kajian al-Qur'an.
2. Manfaat Praktis
   a. Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk masyarakat Indonesia untuk lebih memahami ayat-ayat tentang konsep *self healing* dan signifikansinya untuk menciptakan *maslahah* yaitu melindungi fungsi akal dari hal-hal yang dapat merusak.
   b. Mengajak masyarakat khususnya intelektual dan pelajar agar mampu memaksimalkan potensi akal dalam hal menuntut ilmu, pengembangan kreatifitas dan semangat literasi dalam hal ini bisa diwujudkan dalam bentuk *research*, tulisan artikel jurnal, dll.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Telaah Pustaka

Penulis menyadari bahwa penelitian ini bukanlah satu-satunya penelitian yang berupaya untuk mengkaji tema di atas. Oleh sebab itu perlu kiranya bagi penulis untuk menjelaskan dan memetakan penelitian tentang *self healing* dan Pendekatan Tafsir Maqasidi, sejauh mana penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan tema yang penulis ambil, serta menjelaskan dimana posisi penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Kajian pustaka ini akan dikelompokkan menjadi dua variabel. Variabel pertama yakni karya-karya yang membahas tentang *Self Healing*, variabel kedua yakni membahas tentang Tafsir Maqashidi. Adapun variabel pertama, telaah pustaka yang berkaitan dengan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Buku Diana Rahmasari Berjudul *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Penulis merinci dan mendeskripsikan metode-metode self healing yang dapat dilakukan oleh diri sendiri. Namun, sebelum melakukan metose-metode tersebut hendaknya seseorang mengenali diri sendiri dan menjauhi upaya-upaya yang keliru untuk memaksakan diri[15].
2. Artikel M Anis Bachtiar, Aun Falestien Faletehan berjudul *Self Healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi dalam Jurnal *An-Nafs*. Peneliti menguraikan bahwa dengan adanya sebuah pelatihan dan praktik *self healing* terstruktur bisa membantu seseorang dalam mengendalikan emosi. Dengan menguji dan mengobservasi 40 siswa sebagai partisipan pelatihan secara berkala melalui proses pengembangan spiritual (misal: pembaiatan, pengajian), dan penguatan raga (misal: pencak silat,pelatihan pernafasan). Adanya pelatihan

[15] Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*.

secara berkala tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam pengendalian emosi[16].

3. Skripsi Ayu Maesaroh berjudul Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Peerceraian Orangtua (Studi Kasus Pada YT, YF, dan AZ di Desa Sirampong, Brebes). Peneliti menguraikan tentang dinamika *self healing* dari remaja akibat perceraian orangtua, dengan mengaitkan metode *self healing*, menggunakan teori Hurlock, yakni penerimaan diri. Dan hasilnya, bahwa ketiga narasumber dapat menerima dan mengerti, cara mereka mengatasi atau menyembuhkan diri sendiri secara mandiri. Dengan mempertimbangkan masa depan, apa yang menjadi cita-cita dari setiap narasumber, dan berusaha untuk meuwjudkan impian dari para narasumber tersebut[17].
4. Artikel Andri Yulian Christyanto berjudul Metode *Self Healing* Dalam Kitab *Minhājul 'Ābidīn* Imam Al-Ghozali dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling . Peneliti berargumen bahwa dalam kitab *Minhājul 'Ābidīn* karya Imam Ghozali terdapat tujuh tahap *self healing* terstruktur dalam mengatasi stres, yaitu mengenal diri, menerima diri, mawas diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur[18].
5. Artikel Ahmad Redho, Yani Sofian, Anwar Wardi Warogan berjudul Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP. Peneliti menguraikan hasil analisis bivariate menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara *Self Healing* dengan skala nyeri pada post op dengan p value <0.05. simpulan, *self healing* dijadikan sebagai salah satu metode non medikasi untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post op.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[16] M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan, "Self Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Jurnal An-Nafs* 6, no. 1 (2021).

[17] Maesaroh, "Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua."

[18] Andri Yulian Christyanto, "Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al-Ghazali," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2021).

6. Artikel Hardiyanti Rahmah berjudul Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing* dalam Jurnal Al-Qalam. Peneliti menguraikan bahwa orang-orang yang mampu menerapkan konsep *husnudzon* akan lebih mampu menjalani hidup dengan lebih baik karena berkurangnya rasa takut dan khawatir, serta meningkatnya kepercayaan diri dan sikap optimis yang membuat mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih sejahtera. Dengan demikian, perilaku tersebut dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pada proses *self healing* dari penyakit fisik dan gangguan psikologis[19].
7. Artikel Budiman, Septi Ardianty berjudul Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi dalam Jurnal Ilmiah Psikologi. Peneliti mencoba bereksperimen dengan sampel 40 responden. Hasilnya, terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah dilakukan *one way anova*, yang merupakan salah satu metode daripada *self healing*[20].

Adapun variabel yang kedua yakni Q.S Ar-Ra'd[13]:28, penelitian yang berkaitan dengan variable tersebut adalah sebagai berikut :

1. Artikel Ahmad Izzan, dan Tatang Muslim Tamimi berjudul *The Concept of Dhikr in the Qur'an and Its Relation to Mental Health: An Analysis of Surah Ar-Ra'd Verse 28* dalam Jurnal Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Penelitian ini membahas tentang konsep zikir dalan Q.S Ar-Ra'd:28 kemudian mengaitkannya dengan tema "Kesehatan Mental", yang belakangan ini kerap sebagai topik pembahasan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode *Library Research* yaitu merujuk

[19] Hardiyanti Rahmah, "Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing," *Jurnal Al-Qalam* 15, no. 2 (2021).

[20] Septi Ardianty dan Budiman, "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhdap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi," *Jurnal Ilmiah Psikologii* 4, no. 1 (2018).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

pada Kitab Tafsir Al-Azhar, Kitab Tafsir Al-Misbah, dan Kitab Tafsir Al-Maraghi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu zikir dengan hati dan lisan yang dilakukan dengan terus menerus, bagi orang yang beriman akan menjadikan hati bergetar. Karena ketakutan akan azab Allah yang pada akhirnya menghadirkan ketenangan, ketenteraman, dan kedamaian jiwa. Jadi, antara *zikir* dan kesehatan mental, masih memiliki korelasi di antara keduanya.[21]

2. Skripsi Warni W yang berjudul *Dzikir* Dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur'an Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar). Penelitian ini membahas tentang *ẓikir* yang diimplementasikan dalam menjaga kesehatan mental. Penulis ingin menguraikan ide-ide yang dituangkan Hamka dalam kitabnya, Tafsir Al-Azhar, mengetahui beliau banyak menuangkan ide-ide dalam menafsirkan surat Ar-Ra'du:28 tentang *ẓikir* dan kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini yakni adanya keterkaitan antara keimanan dengan *ẓikir* dan hubungan *ẓikir* dengan kesehatan mental. [22]
3. Hamidatul Istiqomah, dengan judul skripsinya yaitu "*Ẓikir* dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Ar-Ra'd Ayat 28). Penelitian ini merupakan kajian tematik dengan fokus pada Surah Ar-Ra'd: 28. Adapun tema utama dalam penelitian ini yakni *ẓikir* dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati. Hasil dari penelitian ini adalah dengan *ẓikrullāh* (mengingat Allah), seseorang akan sangat terbantu untuk mengatasi berbagai kepelikan dan masalah-masalah yang sedang melanda hati. Adapun manfaat *ẓikir* yang didapat dalam penelitian ini yaitu seseorang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[21] Ahmad Izzan, Tatang Muslim Tamimi, "*The Concept ofDhikr in The Qur'an and its Relation to Mental Health (Analysis Study of Surah Ar-Ra'd Verse 28)*", Mashadiruna: *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,* 2022.

[22] Warni W, "Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd Ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar)", Skripsi UIN Raden Intan Lampung.

dapat memaknai hidupnya secara positif. Hal ini dapat digapai dengan adanya kepercayaan diri di setiap tindakan atau rencana-rencana untuk kehidupan kedepan.[23]

4. Mohammad Shodiq Ahmad, dan Ali Fikri Noor, dalam jurnalnya yang berjudul "Stimulasi Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Imunitas Spiritual Perspektif Q.S Ar-Ra'd: 28". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui zikir sebagai stimulant yang dapat meningkatkan imunitas spiritual berupa ketenangan hati. Sekaligus sarana preventif terhadap pencegahan gangguan penyakit jiwa (hati) yang disebabkan oleh problematika hidup, dengan mengajak kembali kepada Al-Qur,an yang membimbing kepada kebenaran dengan segala perhatian dan pemeliharaan-Nya. Hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa dengan berdzikir kepada Allah, baik dengan berinteraksi dengan Al-Qur'an maupun mendirikan shalat, maka akan meningkatkan imunitas spiritual. Indicator peningkatan imunitas spiritual adalah hadirnya ketenangan hati. Semakin meingkatnya kualitas *ẓikir*, maka kualitas ketenangan hati semakin meningkat pula.[24]
5. Tuti Rohayati, dalam skripsinya yang berjudul "Nilai-nilai Pendidikan dari Q.S Ar-Ra'd ayat 28-29 Tentang Pengaruh *Ẓikir* Terhadap Ketenangan Jiwa". Penelitian ini bertujuan untuk menghimpun pendapat para mufassir tentang Q.S Ar-Ra'd, mengetahui esensi dari Q.S Ar-Ra'd ayat 28-29, mengetahui pendapat para para ahli pendidikan tentang pengaruh *ẓikir* terhadap ketenangan jiwa, serta mengambil nilai-nilai pendidikan yang terkadung dalam surat tersebut. Hasil dari penelitian ini yakni

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[23] Hamidatul Istiqomah, "Zikir dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Ar-Ra'd Ayat 28)", Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2020.

[24] Mohammad Shodiq Ahmad, [dkk], "Stimulasi Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Imunitas Spiritual Perspektif Q.S Ar-Ra'd: 28", *Jurnal STIU Darul Hikmah*.

didapatkan nilai-nilai pendidikan dari ayat tersebut, diantaranya ketenangan dalam jiwa terwujuda dari hati yang tenang melalui *ẓikrullāh*, perlu adanya nilai pembiasaan untuk mewujudkan ketenangan jiwa itu sendiri, *ẓikrullāh* yang biasa dilakukan melalui kalimat *tạyyibah*, melakukan oembinaan ruh, akal, dan jasad, merupakan satu kesatuan yang membentuk diri manusia supaya selalu terjaga, balasan kepada hamba-Nya sebagai motivasi bagi mereka, yang dengannya mereka dapat mengoptimalkan seluruh potensinya.[25]

Adapun variabel yang ketiga yakni Tafsir Maqashidi, penelitian yang berkaitan dengan variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Artikel M. Ainur Rifqi, A. Halil Thahir berjudul Tafsir Maqashidi; *Bulding Interpretation Paradigm Based on Mashlahah* dalam Jurnal *Millah:* Jurnal Studi Agama. Penelitian ini membahas tentang seluk beluk Tafsir Maqashidi, mulai dari sejarah, pemahaman dan korelasi dengan penafsiran lainnya, dan langkah-langkah dalam Tafsir Maqashidi. Penelitian ini adalah jenis normatif dengan menggunakan pendekatan *Maqāṣid Syarī'ah*. Sumber datanya berasal dari sumber sekunder dengan bahan primer, yaitu kitab-kitab ushul. [32]
2. Skripsi Halya Millati berjudul Pendekatan Tafsir Maqasidi Ibnu 'AshurPada Ayat-ayat Gender dan Posisinya Dalam Diskursus Kesetaraan. Penelitian ini mendeskripsikan pendekatan Tafsir Maqasidi yang diimplementasikan Ibnu Ashur pada ayat-ayat gender, dengan fokus pembahasan tentang hijab *syar'i*, budaya patriarki, *nusyūz*, dan poligami. Selain itu, penelitian ini juga

[25] Tuti Rohayati, "Nilai-nilai Pendidikan dari Q.S Ar-Ra'd ayat 28-29 Tentang Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa", dalam Skripsi Universitas Islam Bandung, 2008.

[32] M. Ainur Rifqi dan A. Halil Thahir, "Tafsir Maqasidi; Building Interpretation Paradigm Based on Mashlahah," *Millah:Jurnal Studi Agama* 18, no. 2 (2019).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

mendeskripsikan posisi penafsiran tersebut diantara pandangan penafsir liberalis dan konservatif, yang dalam hal ini mengkaunter pemikiran Amina Wadud,Fatimah Mernissi, Nasr Hamid Abu Zaid, al-Mutawalli al-Sha'rawi, dan Ali al-Shabuni.[33]

3. Artikel Saifur Rahman berjudul Relevansi Epistemologi Karl R. Popper Dalam Pemikiran Islam dalam Jurnal Komunike. Penelitian ini menjelaskan bahwa konsep epistemologi Popper berkaitan dengan falsifikasi pengetahuan manusia untuk menjawab persoalan demarkasi oleh Lingkaran Wina. Demarkasi mereka dianggap tidak relevan dengan ilmu pengetahuan bahwa menjadi dinding pembatas antara bermakna dan tidak bermakna. Hal ini disebabkan oleh prinsip verifikasi yang menggunakan metode induksi. Di mana induksi dipandang mubazir dan tidak konsisten. Adapun relevansi epistemologi Popper dengan pemikiran Islam dapat menumbuhkan sikap toleransi berpikir logis.[34]
4. Artikel Ihda Hami'atun Nisa' berjudul Pembacaan Tafsir Maqashidi Terhadap Keselamatan Agama Selain Islam Dalam Al-Qur'an dalam Jurnal Ilmu Usuluddin. Menurut penulis, ayat-ayat al-Qur'an tentang keselamatan agama tampak bertentangan satu sama lain, untuknya dalam melakukan penelitian ini penulis menggunakan metodologi Tafsir Maqashidi dari Abdul Mustaqim dengan maksud agar tulisan ini terarah pada kepentingan kemaslahatan manusia.[35]
5. Artikel Deden Mula Saputra berjudul Tafsir Al-Maqashidi: Pradigma Tafsir Ahkam Berbasis Maslahah Mursalah dalam Jurnal

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[33] Halya Millati, "Pendekatan Tafsir Maqasisi Ibnu 'Ashur Pada Ayat-ayat Gender dan Posisinya Dalam Diskursus Kesetaraan" (UIN Sunan Ampel, 2019).

[34] Saifur Rahman, "Relevansi Epistemologi Karl R. Popper Dalam Pemikiran Islam," *Jurnal Komunike* ix, no. 2 (2017).

[35] Ihda Hani'atun Nisa', "Pembacaan Tafsir Maqasidi Terhadap Keselamatan Agama Selain Islam Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Ilmu Ushuluddin* 7, no. 2 (2020).

Al-Dirayah. Penelitian ini membahas seluk beluk tafsir maqashidi sebagai sebuah pendektan dalam penafsiran al-Qur'an, mulai dari sejarah, pemahaman dan hubungannya dengan metode penafsiran lain. Berdasarkan mashlahah, tafsir maqashidi memiliki posisi penting yang memediasi dua interpretasi pandangan harfiah(tekstual) dan interpretasi kontekstual. Dengan keistimewaan ini, diharapkan bahwa tafsir maqashidi dapat benar-benar mewujudkan tujuan utama ajaran Islam secara umum, dan syari'at Islam secara khusus.[36]

Dari penelitian-penelitian sebelumnya, belum ada penelitian yang membahas tentang *self healing* yang terkandung dalam Q.S Ar-Ra'd[13]:28 dalam kacamata Tafsir *Maqashidi*. Untuknya penulis, menemukan *novelty* dari penelitian ini. seabagaiamana alasan yang sudah dijelaskan sebelumnya.

E. Kerangka Teori

Teori dalam penelitian kualitatif ialah seperangkat variabel yang saling berhubungan, yang berasosiasi dengan hipotesis yang merincikan hubungan antar variabel[37]. Dalam penelitian ini penulis akan menganalisis berdasarkan perspektif maqashidi yang digagas oleh Abdul Mustaqim.

Tafsir Maqashidi adalah salah satu model pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang menitikberatkan pada upaya penggalian maksud-maksud Al-qur'an (baik maqashid partikular maupun universal) dengan mendasarkan pada teori *Maqāṣid al-Qur'ān* dan *Maqāṣid Syarī'ah* sehingga nilai-nilai ajaran al-Qur'an benar-benar mampu merealisasikan

[36] Deden Mula Saputra, "Tafsir Al-Maqashidi: Paradigma Tafsir Ahkam Berbasis Mashlahah Mursalah," *Jurnal Al-Dirayah* 3, no. 2 (2020).

[37] Mayola Andika, "Penafsiran Ayat-Ayat Hifz al-Aql Perspektif Tafsir Maqashidi" (Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2020).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

kemaslahata dan menghindari mafsadah (kerusakan) dalam kehidupan manusia[38].

Menurut Abdul Mustaqim, secara epistimologis ada tiga paradigm dalam memahami teks Al-Qur'an: *pertama,* tekstualis-skriptualis-literalis; *kedua,* kontekstualis-*maqāṣidi*-moderat; *ketiga,* de-tekstualis-liberalis-substansialis. Adapun secara ontologis tafsir *maqāṣidi* dipetakan menjadi tiga macam: *Petrama,* tafsir *maqāṣidi i* sebagai filosofi tafsir; yakni pertama ruh (spirit) dalam penafsiran Al-Qur'an sebagai filosofi harus mengandung nilai-nilai *maqāṣidi* sebagai kritik atas stagnansi produk tafsir yang tidak sejalan dengan tuntutan kemashlahatan *maqāṣidi* zaman; *kedua,* tafsir *maqāṣidi* sebagai metodologi:[39]

Adapun langkah-langkah metodis Tafsir Maqashidi dalam penelitian ini adalah 1) Menentukan tema, dengan argumen. 2)Mengumpulkan ayat yang setema, dan hadis yang sesuai. 3)Melakukan analisis kebahasaan dalam rangka memahami konteks ayat-ayat yang ditafsirkan. 4) Memilah mana yang merupakan pokok (*aṣl*) dan *far'*(cabang), dan mana aspek(waṣīlah/sarana) dan mana yang tujuan(*gāyah/maqāṣid*). 5) Memahami konteks masa lalu (mikro-makro) dan konteks kekinian untuk menemukan maqashid. 6) Mengelompokkan ayat-ayat secara sistematik, sesuai konsep yang diriset. 7) Menghubungkan penafsirannya dengan terori-teori maqashidi, baik aspek nilai, aspek/dimensi, maupun hirarkhi maqashid. 8) Menyusun deskripsi penafsirannya secara sistematis dan logis menjadi suatu konstruksi pengetahuan yang utuh. 9) Menyimpulkan hasil penafsirannya sesuai dengan rumusan masalah[40].

---

[38] Abdul Mustaqim, *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqashidi Sebagai Basis Moderasi Islam,* hlm 32.

[39] Nor Zakiah, "Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqashidi).", dalam Tesis Institut Ilmu Al-Qur'an, Jakarta, 2020, hlm. 169

[40] Abdul Mustaqim, *Argumentasi Kensicayaan Tafsir,* hlm. 41.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Setelah mengikuti langkah-langkah tersebut, penulis akan mengklasifikasikan ayat-ayat yang berbicara tentang *self healing* kepada aspek-aspek *Maqāṣid Syarī'ah* . Yaitu, *Ḥifẓ ad-dīn*(Pemeliharaan Agama), *Ḥifẓ an-nafs*(Pemeliharaan Jiwa), *Ḥifẓ al-'aql*(Pemeliharaan Akal), *Ḥifẓ an-nasl*(Pemeliharaan Keturunan), *Ḥifẓ al-māl*(Pemeliharaan Harta), *Ḥifẓ ad-daulah*(Pemeliharaan Negara), *Ḥifẓ al-bī'ah*(Pemeliharaan Lingkungan).

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk menjaga aspek-aspek tersebut dapat ditempuh dengan dua cara, yakni Pertama, penjagaan secara produktif (*min haisu al wujūd*), dan yang Kedua, Penjagaan secara protektif(*min haisu al 'adam*)[41]. Sebagai contoh Q.S Ar-Ra'd[13]:28 yang mengandung konsep tentang *self healing* termasuik dalam aspek *Ḥifẓ an-nafs* dan *Ḥifẓ al 'Aql* secara produktif.

F. Metode Penelitian

Adapun metode atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

   Penelitian ini merupakan jenis kualitatif yaitu, penelitian yang datanya dipaparkan dalam bentuk verbal dan dianalisis tanpa menggunakan teknik statistik[42]. Jenis penelitian ini bersifat kepustakaan (*Library Research*), yaitu dengan mengumpulkan data dari berbagai kitab, buku, jurnal, kamus, skripsi, tesis, dan penelitian-penelitian lain yang berkaitan dengan tema penelitian ini.

2. Sumber Data

[41] Abdul Mustaqim, *Argumentasi Kensicayaan Tafsir*, hlm. 44

[42] Mayola Andika, "Penafsiran Ayat-Ayat Hifz al-Aql Perspektif Tafsir Maqashidi.", Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sumber data dalam peneitian ini dibagi menjadi dua jenis sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer penelitian ini yaitu Al-Qur'an,. Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi khazanah intelektual yang berkaitan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, seperti Buku Argumentasi Keniscayaan Tafsir *Maqāṣidi* Sebagai Basis Moderasi Islam karya Abdul Mustaqim, Tafsir Al-Qurṭubi, Tafsir Al-Ṭābari, Tafsir Al-Rāzi Buku *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, dll, kemudian buku, jurnal, dan literatur lainnya yang berhubungan dengan tema yang penulis angkat sebagai pelengkap data penelitian.

3. Analisis Data

Data yang diperoleh akan diolah dengan menggunakan metode deskriptif-analitik, yaitu pengumpulan dan penyusunan data dalam bentuk deskriptif kemudian disertai analisis terhadap data yang didapat. Penelitian ini akan menggunakan metode tematik, yaitu cara memahami ayat-ayat setema untuk mendapatkan gambaran yang holistik dan komperhensif kemudian akan dianalisis menggunakan konsep Tafsir *Maqāṣidi* secara umum[43]. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan oleh penulis nantinya adalah:

Pertama, penulis akan menetapkan tema yang akan dibahas, yaitu ayat-ayat tentang konsep *self healing* dalam Al-Qur'an. Kedua, penulis akan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut. Ketiga, penulis akan melakukan analisis kebahasaan pada ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep *self healing*. Keempat, penulis akan memilah mana ayat yang termasuk pokok (*aṣl*) dan cabang (*far'u*), dan mana aspek (*waṣīlah*) dan mana yang

[43] Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2018), hlm 57

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

tujuan (*ghāyah/maqāṣid*) dari tema tersebut. Kelima, penulis akan memahami konteks historis (mikro-makro) dan konteks kekinian untuk menemukan maqashid dari ayat-ayat yang mengandung konsep *self healing*. Keenam, penulis akan mengklasifikasikan ayat-ayat yang mengandung konsep *self healing*. Ketujuh, penulis akan menghubungkan penafsiran-penafsiran yang telah dibaca dengan teori-teori maqashidi, dari aspek nilai, aspek/dimensi, maupun hirarki maqashid. Kedelapan, penulis akan menyusun deskripsi penafsirannya secara sistematis dan logis. Dan kesembilan, penulis akan menyimpulkan hasil penafsirannya sesuai dengan rumusan masalah.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini akan dibagi menjadi lima bab pembahasan, di mana antara bab satu dengan bab yang lainnya memiliki keterkaitan satu sama lain sehingga menimbulkan alur cerita yang jelas. Berikut sistematika pembahasan yang disusun oleh penulis :

Bab I berisi pendahuluan meliputi latar belakang yang berisi alasan-alasan akademik penulis mengangkat judul ini untuk diteliti, selanjutnya rumusan masalah yaitu problem akademik yang hendak dipecahkan, tujuan penelitian untuk menjelaskan urgensi penelitian ini dalam pengembangan keilmuan khususnya ranah studi Al-Qur'an. Kemudian telaah pustaka untuk menunjukkan novelti atau kebaruan penelitian ini dari penelitian-penelitian sebbelumnya, kerangka teori sebagai perspektif atau alat analisis dalam penelitian ini, kemudian metode penelitian untuk menjelaskan langkah dan proses kerja penelitian.

Pada Bab II penulis akan memaparkan pembahasan tentang perkembangan *Self Healing.* Mulai dari definisi *self healing* menurut para ahli, sejarah dan dinamika *Self Healing,* metode-metode yang dapat dilakukan dalam proses *Self Healing,* dan *Self Healing* dalam Islam. Hal

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepada pembaca mengenai konsep *Self Healing* secara mendalam yang akan digunakan sebagai objek kajian nantinya

Pada Bab III berisi pembahasan tentang interpretasi yang membahas tentang Q.S Ar-Ra'd[13]:28 . Hal ini bertujuan untuk mengetahui interpretasi-interpretasi para mufasir mengenai Q.S Ar-Ra'd[13]:28 dan memunculkan pesan yang tersirat maupun tersurat dalam Q.S Ar-Ra'd[13]:28 dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Maqashidi dari segi kebahasaan, konteks mikro dan makro, dan maqashid syari'ah sebagai basis penafsiran.

Pada Bab IV berisi tentang Implementasi *self healing* dalam konteks Q.S Ar-Ra'd[13]:28, Qur'anic Values sebagai aspek fundamental pada Q.S Ar-Ra'd[13]:28, serta nilai *Uṣūl al-Khamsah* yang terdapat pada Q.S Ar-Ra'd[13]:28 sebagai aspek *maqāṣid* terhadap penafsiran Q.S Ar-Ra'd[13]:28 . Hal ini bertujuan untuk menjelaskan implementasi maqashid syari'ah terhadap interpretasi maqashidiyah Q.S Ar-Ra'd[13]:28.

Pada Bab V berisi penutup. Pada bab ini penulis memaparkan kesimpulan yang menjadi rumusan masalah yang terdapat pada Bab I, kemudian saran-saran yang konstruktif untuk penelitian selanjutnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dipaparkan dari bab I sampai dengan bab IV penulis memberikan kesimpulan sebagai jawaban-jawaban dari rumusan masalah yang telah dirangkai pada bab I sebagai berikut:

Adapun nilai-nilai *Maqāṣid* yang terdapat dalam Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi* dari dimensi *Qur'anic Values* yaitu: 1.) Nilai al-*Mas'ūliyyah* (Tanggung Jawab) seseorang dalam menjaga hubungan dengan Allah, 2.) Nilai *al-'Adālah* (Keadilan) keadilan Allah dalam menghakimi hamba-Nya. Adapun nilai-nilai *Maqāṣid* yang terdapat dalam Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 perspektif Tafsir *Maqāṣidi* dari dimensi *Maqāṣid Syarī'ah* (*al-Maqāṣid al-Ḍaruri*) yaitu: 1.) *Ḥifẓ an-Nafs* (Menjaga Jiwa): pentingnya menjaga ketenteraman hati, 2.) *Ḥifẓ al-Dīn* (Menjaga Agama): Ibadah sebagai sarana memperteguh keimanan, 3.) *Ḥifẓ al-'Aql* (Menjaga Akal): Mencegah berpikir negative dengan *ẓikrullāh.*

Selanjutnya, nilai-nilai yang dapat dikontekstualisasikan yakni: 1.) *Ḥifẓ an-Nafs* (Menjaga Jiwa): Pentingnya menjaga kesehatan jiwa, 2.) *Ḥifẓ al-Dīn* (Menjaga Agama): Taubat sebagai sarana penyembuhan luka batin, 3.) *Ḥifẓ al-'Aql* (Menjaga Akal): Pentingnya menjaga kesehatan mental. Adapun dimensi dari nilai *maqāṣid* pada Q.S Ar-Ra'd ini adalah *al-hajiyyah* (sekunder) sebab dengan *ẓikrullāh* dapat menghadirkan sebuah esensi dan estetika dalam kehidupan, namun sewaktu-waktu bisa berubah menjadi *al-ḍarurūyyah* (primer) sesuai kondisi individu seseorang karena pencapaian yang diinginkan adalah kemaslahatan diri sendiri yaitu tercapainya ketenteraman jiwa dan akal, serta terjaganya agama secara utuh. Dengan demikian didapatkannya penjagaan-penjagaan tersebut

secara protektif *(min ḥaiṡu al-'adam)* dan secara produktif *(min ḥaiṡu al wujūh)*. Adapun penjagaan secara produktif, sebagai berikut.

Penulis mencoba menganalisa beberapa implementasi *self healing* dalam konteks Q.S Ar-Ra'd[13]: 28, dengan mengacu pada kata kunci *ẓikrullāh*. Dari hasil analisis tersebut, penulis mendapatkan metode-metode sebagai berikut: 1.) *Ẓikir* sebagai metode *self healing,* 2.) Do'a sebagai metode *self healing,* 3.) Shalat sebagai metode *self healing,* 4.) Membaca Al-Qur'an sebagai metode *self healing*.

B. Saran

Setelah meneliti dan mengkaji Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 menggunakan teori Tafsir *Maqāṣidi* Abdul Mustaqim dan dikorelasikan dengan *Self Healing* yang kerap diperbincangkan di era sekarang. Penulis sangat menyadari kekurangan-kekurangan dalam penelitian ini. yang mana penulis sangat terbuka akan kritik dan saran oleh pembaca penelitian ini. penulis juga berharap penelitian ini tidak berhenti cukup di sini, melainkan adanya penelitian secara terus menerus secara komprehensif dan mendalam mengenai kajian Tafsir *Maqāṣidi.* Melihat bahwa pendekatan Tafsir *Maqāṣidi* ini bersifat dinamis yang dapat dikembangkan untuk membedah permasalahan yang sesuai dengan perkembangan zaman di kalangan akademisi. Penelitian ini hanya mengorelasikan nilai-nilai *maqāṣid* yang ada pada Q.S Ar-Ra'd[13]: 28 dengan metode penyembuhan luka batin yaitu *self healing*. Dan implementasinya dalam konteks Q.S Ar-Ra'd[13]: 28. Yang selanjutnya dapat lebih diperluas penafssirannya untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang akan dating di masa depan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, Syekh Syamsuddin. *Terjemah Fatḥul Qārib, Terj. Abu H.F Ramadhan B.A.* Surabaya: Mutiara Ilmu, 2010.

Abdullah Hasibuan, "Mengenal Mufassir Klasik dan Karya Tulisannya", dalam *Jurnal Analytica Islamica: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman.*Vol. 2, No. 2, 2013.

Afanurriza, Edi. "*An-Nafs Al-Muthmainnah Dalam Al-Qur'an Menurut Imam Al-Maḥalli dan Imam Al-Suyūti Dalam Tafsir Al-Jalālain.*" STAIN Kudus, 2017.

Ahmad, Mohammad Shodiq. "*Stimulasi Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Imunitas Spiritual Perspektif Q.S Ar-Ra'd: 28.*" Jurnal STIU Darul Hikmah, 2020.

Ahmad. "*Musnad Ahmad,*" n.d.

Alby, Sholahuddin. "*Makna Syifa' Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Penafsiran M Quraish Shihab dan Asy-Sya'rawi).*" PTIQ Jakarta, 2020.

Amaliatul Islami, Lia. *"Self Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrome.*" IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016.

Andika, Mayola. *"Penafsiran Ayat-Ayat Ḥifz al-'Aql Perspektif Tafsir Maqāṣidi.*" UIN Sunan Kalijaga, 2020.

Anis Bachtiar, M., dan Aun Falestien Faletehan. "*Self Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi.*" Jurnal An-Nafs 6, no. 1 (2021).

Anis, Ibrahim, dan Abd Al Halim Muntasir. *Mu'jam Al-Wasiṭ.* Maktabah Syurūq Ad-Dauliyah, 2004.

Anjani, Ratni. *Healing; Sebuah Proses Penyembuhan Diri Dari Luka Batin.* Klaten: Jendela Penerbit, 2019.

Ardianty, Septi, dan Budiman. "*Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhdap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi.*" Jurnal Ilmiah Psikologii 4, no. 1 (2018).

Azizah, Lilik Ma'rifatul. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa.* Yogyakarta: Indomedia Pustaka, 2016.

Azkia, Failal Azmi. "*Reinterpretasi Q.S Al-Isra'(17): 29 Perspektif Tafsir Maqāṣidi Dan Kontekstualisasinya Terhadap SE (Surat Edaran)*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Kementrian Agama. No. 05 Tahun 2022 Tentang Pengaturan TOA Masjid Dan Musholla." UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Bahnasi, Muhammad. *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*. Bandung: Mizania, 2007.

Al-Dausary, Mahmud. "*E-Book; Keutamaan Al-Qur'an*." Accessed January 20, 2023. www.alukah.net.com.

Efendi, Fahmi. "*Kontekstualisasi Ayat-Ayat Syifa' Dalam Al-Qur'an di Masa Pandemi (Aplikasi Teori Double Movement Fazlur Rahman).*" IAIN Salatiga, 2020.

Fajar Bastian, Muhamad. "*Self Healing Dalam Islam: Apakah Ada?*" Islami.co, 2021.

Fuadah, Malihatul. "*Konsep Syifa' Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M Quraish Shihab dan Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Mustafa Al-Maraghi).*" UIN Suktan Maulana Hasanuddin, 2019.

Hadar, Husein_. "*Self Healing*." Video. Diakses 19 Mei 2022. https://www.instagram.com/reel/CYtoBIOpxkb/?igshid=YmMyMTA2M2Y=.

Hajar, Siti, dan Riza Awal Novanto. "*Al-Qur'an Sebagai Syifa' dan Meditasi Kesehatan*." Jurnal Al-Mufassir 3, no. 2 (2021).

Ibnu Arabi, Muhyiddin. *Tafsir Asy-Syaikh Al-Kabīr Al-Arīf Billāhi Ta'āla*, t.t.

IQT, Ummu Kalsum. *Self Healing With Qur'an.* Semarang: Syalmathat Publishing, 2010.

Istiqomah, Hamidatul. *"Ẓikir Dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Ar-Ra'd Ayat 28.*" Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel, 2020.

Izzan, Ahmad, and Tatang Muslim Tamini. "*The Concept OfDhikr in The Qur'an and Its Relation to Mental Health (Analysis Study of Surah Ar-Ra'd Verse 28."*Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 2022.

Jarir Aṭ-Ṭābari, Ibnu. *Tafsir Aṭ-Ṭābari*, t.t.

Jauhar, Ahmad Al-Mursi Husain. *Maqāṣid Syari'ah*. Jakarta: Amzah, 2010.

Kudus, Menara. *Al-Quran Al-Karim, Dan Terjemahan Bahasa Indonesia (Ayat Pojok).* Kudus: Menara Kudus, 2008.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Ma'rifah, Nurul. *"Macam Dan Urgensi Amtsal Dalam Al-Qur'an."* At-Turots: Dalam Journal of Islamic 07, no. 2 (Agustus 2020).

Maesaroh, Ayu. *"Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua,"* 2021.

Mandzur, Ibnu. *Lisān Al-'Arab*. Beirut: Dār al Ma'ārif, 2016.

Millati, Halya. *"Pendekatan Tafsir Maqasisi Ibnu 'Ashur Pada Ayat-ayat Gender dan Posisinya Dalam Diskursus Kesetaraan."* UIN Sunan Ampel, 2019.

Munirul, Ikhwan. *"Tafsir Al-Qur'an Dan Perkembangan Zaman: Merekonstruksi Konteks Dan Menemukan Makna."* Jurnal Nun Pasca Sarjan UIN Sunan Kalijaga 2, no. 1 (2016).

Mushthafa Al-Maraghiy, Ahmad. *Tafsir Al-Maraghiy*. Semarang: CV. Toha Putra Semarang, 1988.

Mustaqim, Abdul. *Argumentasi Keniscayaan Tafsir Maqāṣidi Sebagai Basis Moderasi Islam.* Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2019.

———, *Dinamika Sejarah Tafsir Al-Qur'an,* Yogyakarta,, Idea Press Yogyakarta, 2016.

———. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2018.

Muzdalifah, Eva. *"Ḥifẓ Al-Nafs Dalam Al-Qur'an: Studi Dalam Tafsir Ibnu 'Asyur."* UIN Syarif Hidayatullah, 2019.

Naruliya Siswanti, Gista. *"Eksistensi dan Konsep Syifa' dalam Tafsir Fakhrudin Al-Rāzi."* Al Mada; Jurnal Agama, Sosial dan Budaya 2, no. 2 (2019).

Nisa', Ihda Hani'atun. *"Pembacaan Tafsir Maqāṣidi Terhadap Keselamatan Agama Selain Islam Dalam Al-Qur'an."* Jurnal Ilmu Ushuluddin 7, no. 2 (2020).

Al-Qurthubi, Abu Abdullah. *Tafsir Al-Qurthubi, Terj. Muhyiddin Mas Rida*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.

Al-Qusyairi, Abul Qasim. *Laṭāif Al-Isyārat*; *Tafsir Ṣūfi Kāmil Lil Qur'ān al-Karīm*. Kairo: Haiah al Miṣriyyah, al-'Ammah Lil Kitab, 2000.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Qutub, Sayyid. *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qur'ān.* Vol. VII. Jakarta: Gema Islami, 2008.

Rahmah, Hardiyanti. *"Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing."* Jurnal Al-Qalam 15, no. 2 (2021).

Rahman, Saifur. *"Relevansi Epistemologi Karl R. Popper Dalam Pemikiran Islam."* Jurnal Komunike ix, no. 2 (2017).

Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing Your Own Self.* Surubaya: UNESA University Press, 2022.

Rahmawati, Ajeng Pertiwi. *"Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing."* Syifa Al-Qulub:Jurnal Psikoterapi Sufistik, 2020., 2020.

Ar-Razi, Fakhruddin. *At-Tafsīr al-Kabīr Aw Mafātih al-Ghayb.* Beirut: Dār al Kutub al-'Ilmiyyah, 1971.

Redaksi. *"9 Macam Huruf Wawu Dalam Bahasa Arab."* Accessed January 6, 2023. www.ngajisalafy.com.

RI, Kementrian Agama. *"Al-Qur'an Kemenag, Dalam Tafsir Ringkas Kemenag,"* 2019.

Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib. *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir.* Riyadh: Maktabah Ma'arif, 2989.

Rifqi, M. Ainur, dan A. Halil Thahir. *"Tafsir Maqāṣidi; Building Interpretation Paradigm Based on Mashlahah."* Millah:Jurnal Studi Agama 18, no. 2 (2019).

Rokom. *"Kemenkes Beberkan Masalah Kesehatan Jiwa Di Indonesia,"* 2023. www.sehatnegeriku.kemenkes.go.id.

Salsabila, Rahma. *"Quraish Shihab Jelaskan Cara Healing Menurut Al-Qur'an,"* n.d. www.jatim.nu.oe.id.

As-Samarqandi, Abu Laits. *Terjemah Tanbīhul Gāfilin.* Surabaya: Mutiara Ilmu, n.d.

As-Suyuṭi, Jalāluddin, and Jalāluddin Al-Maḥalli. *Tafsīr Al-Jalālain Fī al-Qur'ānil 'Adhīm.* Saudi Arabia: Dār al-Salām, n.d.

Saputra, Deden Mula. *"Tafsir Al-Maqashidi: Paradigma Tafsir Ahkam Berbasis Mashlahah Mursalah."* Jurnal Al-Dirayah 3, no. 2 (2020).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Septika Muri, Fitriyana. *"Self Healing Terhadap Mahasiswa Penderita Insomnia Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta."* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

Setiyawan, Agung. *"Muẓakkar Dan Mu'annaṡ: Sumber Pendidikan Islam Bias Gender."* Jurnal Pendidikan Islam 3, no. 2 (Desember 2014).

Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an.* Vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Sulistyarini, Indahria. *"Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Drah Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi."* Jurnal Psikologi 40, no. 1 (June 2013): 30.

Sutaman, Maman. *"Kedudukan Do'a Dalam Islam."* Al-Karimah- Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Ekonomi Syari'ah 05, no. 09 (Agustus 2018).

At-Ṭabari. Tafsīr Aṭ-Ṭabari; *Jāmi' al-Bayān 'An Ta'wīl Qur'ān.* Mesir: Maktabah Ibnu Taimiyyah, n.d.

Thalib, Hasballah, Zamakhsyari. *Al-Qur'an & Kesehatan Jiwa.* Medan: Wal Ashri Publishing, 2015

Wang, Erick. *"Expressive Writing For Your Soul,"* n.d. www.usd.ac.id.

Wicaksono, Punto. *"Pengertian Mindfulness Dan Keuntungan Memilikinya,"* n.d. www.qubisa.com.

Wijaya, Aksin. *Sejarah Kenabian: Dalam Perspektif Tafsir Nuzuli Muhammad Izzat Darwazah.* Bandung: Mizan, 2016.

Wratsongko, Madyo. *Shalat Jadi Obat.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.

Yulian Christyanto, Andri. *"Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al-Ghazali."* Jurnal Bimbingan dan Konseling 6, no. 2 (2021).

Zakiah, Nor. *"Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqashidi)."* Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA