

SALAT SEBAGAI TERAPI *SELF-HEALING*
(Studi Penafsiran Ayat-Ayat Salat
Dalam *Tafsir Al-Azhar* Karya Hamka)



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:
ZAHRONA NASUTION
NIM. 19105030001

JURUSAN ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2024



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1180/Un.02/DU/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : SALAT SEBAGAI TERAPI *SELF-HEALING*
(Studi Penafsiran Ayat-Ayat Salat dalam Tafsir Al-Azhar Karya Hamka)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ZAHRONA NASUTION
Nomor Induk Mahasiswa : 19105030001
Telah diujikan pada : Jumat, 09 Agustus 2024
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
Nafisatul Mu'awwanah, M.A.
SIGNED

Valid ID: 66bdbf5815b0b



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

Valid ID: 66bdb7210f7f7



Penguji III
Dr. Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66bdb33e27981



Yogyakarta, 09 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Prof. Dr. Hj. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 66c40ba6723da

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahrona Nasution

NIM : 19105030001

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **Salat sebagai Terapi *Self-Healing* (Studi Ayat-Ayat Salat dalam *Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*)** adalah hasil karya ilmiah pribadi saya tidak mengandung plagiarisme dan tulisan atau publikasi orang lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan berdasarkan prosedur ilmiah.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai sanksi yang berlaku.

Yogyakarta, 23 Juli 2024

Yang menyatakan



Zahrona Nasution

NIM. 19105030001

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahrona Nasution
TTL : Batang Gogar, 02 Maret 2001
NIM : 19105030001
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat : jln. Noroyono No. 341, Gondokusuman Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa foto yang disertakan pada ijazah saya memakai **jilbab/kerudung** adalah atas kemauan saya sendiri dan segala konsekuensi/resiko yang dapat timbul di kemudian hari adalah tanggung jawabnya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam mengikuti Ujian Tugas Akhir pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan yang berkepentingan harap maklum.

Yogyakarta, 23 Juli 2024

Yang menyatakan



Zahrona Nasution

NIM. 19105030001

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Skripsi Sdr. Zahrona Nasution

Lamp : -

Kepada Yth:

Yth. Dekan Ushuluddin dan Pemikiran Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

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

Nama : Zahrona Nasution
NIM : 19105030001
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : Salat sebagai Terapi *Self-Healing* (Studi Ayat-Ayat Salat dalam *Tafsir Al-Azhar* Karya Hamka)

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Agama (S.Ag) dalam Jurusan/Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 23 Juli 2024

Pembimbing .



Nafisatul Mu'awwanah., S.Ag.,M.A

NIP. 199503242020122014

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari peningkatan kasus kesehatan mental dan minimnya pemahaman dalam Islam terkait penyembuhan diri yang dapat dilakukan secara mandiri yang dikenal dengan istilah *self-healing*. Dalam Islam salat diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa. Hal ini juga diperkuat dengan penafsiran Hamka terkait ayat-ayat salat dalam *Tafsir Al-Azhar* yang secara eksplisit ditafsirkan dan dihubungkan dengan ketenangan jiwa. Namun, penulis telah memilih dan membatasi ayat-ayat tersebut di antaranya ialah Q.S Al-Baqarah [2]: 45, 238, Q.S Hūd [11]: 114, Q.S Tāhā [20]: 132, Q.S Al-Mu'minūn [23]: 2, QS. Al-'Ankabūt [29]: 45 dan QS. Al-Ma'ārij [72]: 22-23. Hamka juga merupakan salah satu tokoh mufassir Indonesia yang dalam tafsirnya menggunakan pendekatan tasawuf yang berkaitan dengan ketenangan jiwa. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji dan mendeskripsikan lebih jauh bagaimana salat sebagai penenang jiwa dalam *Tafsir Al-Azhar* dan kemudian penulis relevansikan dengan teori *self-healing* kontemporer.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*) yakni pengumpulan data yang dilakukan melalui telaah dan kajian terhadap bahan-bahan pustaka. Sedangkan metode penelitian ini ialah deskriptis-analitis. Penelitian ini merupakan kajian terhadap ayat-ayat salat dalam *Tafsir Al-Azhar* sebagai sumber primer dan literatur-literatur lainnya sebagai sumber sekunder yang dianggap relevan oleh penulis. Kemudian penulis menggunakan teori tematik-tokoh (penelitian melalui pemikiran tokoh) yang direlevansikan dengan *self-healing* Diana Rahmasari.

Hasil dari penelitian ini terkait penafsiran ayat-ayat salat perspektif Hamka ialah salat sebagai sarana meminta pertolongan kepada Allah, salat untuk keperluan jiwa dan ketentraman rumah tangga serta sebagai tiang agama yang menjadikan individu sebagai manusia sempurna (*al-insan al-kamil*), salat sebagai penghapus kesalahan yang telah mereka perbuat dan membantu individu menghiasi diri dengan perbuatan baik atau amal salih, salat sebagai doa atau pengharapan dan memiliki kaitan dengan ketentraman jiwa individu, salat sebagai upaya individu untuk meraih manfaat ketenangan jiwa dengan menyerahkan semuanya terhadap Allah swt, salat sebagai pengingat ketika ingin melakukan maksiat atau perbuatan keji dan terkahir salat sebagai bentuk upaya individu agar terhindar dari sifat bawaannya yang menjadikan mereka lebih bersyukur. Kemudian relevansi penafsiran Hamka dengan teori *self-healing* Diana Rahmasari, penulis menarik kesimpulan pada QS. Al-Baqarah [2]: 45 salat sebagai terapi *self-compassion*, QS. Al-Baqarah [2]: 238 salat sebagai terapi *self-management*, QS. Hūd [11]: 114 salat sebagai terapi *forgiveness*, QS. Tāhā [20]: 132 salat sebagai terapi *imagery* dan *mindfulness*, QS. Al-Mu'minūn [23]: 2 salat sebagai terapi *positif-talk* dan *mindfulness*, QS. Al-'Ankabūt [29]: 45 salat sebagai terapi relaksasi dan QS. Al-Ma'ārij [70]: 22-23 salat sebagai terapi *gratitude* serta salat yang bisa menjadi *self-healing* ialah salat khusyuk dan berkesinambungan.

Kata Kunci: Tematik-Tokoh, Salat, *Self-Healing*, *Tafsir Al-Azhar*, Hamka

MOTTO

*“jika kamu menjaga salat, semua perkara menjadi mudah.
Jika kamu mengabaikan salat, setiap perkara yang kamu
lakukan tiada nilainya”*

~Syeikh Said Ramadhan Al-Buthi~



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk Ayah, Mama, Ibu, Asuh, saudara-saudari dan keluarga yang selalu mendukung, memberikan fasilitas dan mendo'akan disetiap langkah penulis. Semoga Allah swt berikan kemudahan dan kesempatan untuk memberikan dan menghadiahkan kebahagiaan untuk mereka.



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Swt yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi berjudul **“Salat sebagai Terapi *Self-Healing* (Studi Ayat-Ayat Şalat dalam *Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*)”**. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia ke zaman yang diterangkan oleh ilmu pengetahuan. Semoga kita termasuk golongan yang mendapatkan syafa'atnya kelak di hari kiamat.

Penulis menyadari setelah selesainya skripsi yang berjudul **“Salat sebagai Terapi *Self-Healing* (Studi Ayat-Ayat Şalat dalam *Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*)”** terdapat proses yang tidak selalu mulus. Dalam perjalanannya, penulis menemukan berbagai rintangan yang datang, baik dari dalam maupun dari luar diri penulis. Di balik selesainya penulisan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari partisipasi dan motivasi dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, baik berupa doa dan beragam pengalaman selama proses penyelesaian makalah ini. Oleh karena itu dengan rasa tulus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.Si. selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Fitriana Firdausi, S.Th.I., M.Hum. selaku Sekretaris Program

Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang senantiasa memberi semangat dan motivasi kepada setiap mahasiswanya.

4. Prof. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memimbing penulis selama menempuh Pendidikan di UIN Sunan Kalijaga.
5. Nafisatul Mu'Awwanah, S.Ag., M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan dukungan, arahan dan bimbingannya kepada penulis selama penyusunan dan penulisan.
6. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah mencurahkan ilmu dan membantu kelancaran dalam administrasi kampus.
7. Guru-guru Penulis sejak MI, MTS dan MA yang telah mendidik dan mengajar penulis dengan penuh kesabaran.
8. Terkhusus kepada kedua orang tua penulis. Terimakasih atas setiap cinta dan kasih sayang yang terpancar serta doa dan restu yang selalu mengiringi penulis sehingga bisa sampai di titik ini. Ayah tersayang yang selalu memotivasi dan penyemangat sedari kecil sampai sekarang dan masa yang akan datang walaupun sekarang kita sudah jauh. Selanjutnya untuk Mama tercinta telah mengajarkan arti sabar dan kasih sayang tulus kepada penulis serta harapan penulis semoga mama tetap kuat dan sabar.
9. Kepada 3 saudara tersayang yang selalu ngeselin penulis ucapkan terimakasih telah mampu memotivasi dan memberikan semangat kepada penulis serta saling menguatkan dalam meraih cita-cita.

10. Ani, mba Pus, mba Mega, yelika mentel dan Musrifah yang merupakan teman seperjuangan sekaligus saudara Penulis di perantauan, yang selalu mendukung penulis, teman betukar ide dan berbagi cerita, merangkul penulis dalam suka dan duka. Terimakasih atas kehangatan yang diberikan layaknya keluarga di tanah perantauan.
11. Nabila suharso, Rindi, Nila, Dinda, Alin, Apin, Aida dan Ulfa selaku teman penulis yang memberi semangat dan motivasi sekaligus menjadi teman diskusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, penulis menyebutkan terimakasih sedalam-dalamnya.

Semoga kebaikan Bapak/Ibu/ Sdr/I menjadi amal baik dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. semoga skripsi ini bermanfaat dalam memperkaya khasanah ilmu Al-Qur'an. *Amīn.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 23 Juli 2024
penulis,



Zahrona Nasution

1910503000

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/ 1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	sa'	Ś	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	de
ذ	zal	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	er
ز	zai	Z	ez

س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	şad	ş	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik diatas
غ	gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	qaf	Q	Qi
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	wawu	W	W
هـ	ha'	H	Ha
ء	hamzah	'	apostrof

ي	ya'	Y	ye
---	-----	---	----

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعقدين	Ditulis	Muta' aqqidīn
عدّة	Ditulis	'iddah

C. Ta' marbūṭah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*

(Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

حكمة	Ditulis	Ḥikmah
علة	Ditulis	'illah

2. Bila diikuti dengan kata sandang 'al' serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis *h*

كرامة الأولياء	Ditulis	Karāmah al-auliyā'
----------------	---------	--------------------

3. Bila ta' marbūṭah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dhammah ditulis *t* atau *h*.

زكاة الفطر	Ditulis	Zakāh al-fiṭri
------------	---------	----------------

D. Vokal pendek

اَ	fathah	Ditulis	A
فعل		Ditulis	fa'ala

◌ِ◌		Ditulis	i
ذکر	Kasrah	Ditulis	żukira
◌ُ◌		Ditulis	u
یذهب	Dammah	Ditulis	yażhabu

E. Vokal panjang

1	fathah + alif	Ditulis	Ā
	جاهلية	Ditulis	Jāhiliyyah
2	fathah + ya' mati	Ditulis	ā
	تنسي	Ditulis	tansā
3	kasrah + ya' mati	Ditulis	ī
	كريم	Ditulis	karīm
4	Dammah	Ditulis	ū
	فروض	Ditulis	furūd

F. Vokal rangkap

1	fathah + ya' mati	Ditulis	Ai
2	بينكم	Ditulis	baynakum
3	fathah + wawu mati	Ditulis	au
4	قول	Ditulis	qawl

G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أَنْتُمْ	Ditulis	a'antum
أَعَدْتُ	Ditulis	u'iddat
لَنْنُ شَكَرْتُمْ	Ditulis	la'in syakartum

H. Kata sandang alif + lam

1. Bila diikuti huruf Qomariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “l”

الْقُرْآنُ	ditulis	al-Qur'ān
الْقِيَاسُ	ditulis	al-Qiyās

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya dengan menghilangkan huruf l (el) nya.

السَّمَاءُ	ditulis	as-Samā'
الشَّمْسُ	ditulis	asy-Syams

I. Penulisan kata kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذَوِي الْفُرُوضِ	Ditulis	ẓawī al-furūḍ
أَهْلُ السَّنَةِ	Ditulis	ahl as-sunnah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	iv
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xii
DAFTAR ISI.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Kajian Pustaka.....	7
G. Kerangka Teori.....	10
H. Metode Penelitian.....	13
I. Sistematika Pembahasan	16
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG SALAT DAN <i>SELF-HEALING</i> ...	18
A. Pengertian Salat.....	18
B. Term <i>Ṣalat</i> dalam Al-Qur'an.....	20
C. Ayat-ayat <i>Ṣalat</i> dalam Pandangan Ulama Tafsir	25
1. Era Klasik-Pertengahan	26
2. Tafsir Era Modern	39
D. <i>Self-Healing</i> dalam Pandangan Psikologi	52
BAB III BIOGRAFI HAMKA DAN <i>TAFSIR AL-AZHAR</i>	62
A. Biografi Hamka	62

1. Riwayat Hidup dan Pendidikan.....	62
2. Karya-Karya Hamka.....	66
B. Sejarah <i>Tafsir Al-Azhar</i>	68
1. Latar Belakang Penulisan <i>Tafsir Al-Azhar</i>	69
2. Metode Penafsiran <i>Tafsir Al-Azhar</i>	70
3. Corak dan Karakteristik.....	72
BAB IV PENAFSIRAN AYAT-AYAT ŞALAT DALAM TAFSIR AL-AZHAR DAN RELEVANSINYA DENGAN SELF-HEALING	77
A. Penafsiran Ayat-Ayat Şalat dalam <i>Tafsir Al-Azhar</i>	77
B. Relevansi Penafsiran Ayat-Ayat Şalat sebagai Terapi <i>Self-Healing</i> Perspektif Hamka	91
BAB V PENUTUP	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	103
CURRICULUM VITAE.....	107



 STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia terlahir sebagai makhluk Allah yang paling mulia disisi-Nya dan mereka tidak terlepas dari segala macam cobaan-Nya. Sebab Allah menguji hambanya bisa dengan kebaikan dan keburukan. Tidak jarang manusia yang menerima cobaan tersebut mengalami kendala kecemasan, depresi, stress dan memicu emosi negatif bahkan sampai menimbulkan gejala gangguan mental. Hal ini juga sudah dijelaskan Allah dalam Q.S Al-Baqarah [2]: 155 :¹

وَلَذَبَلْنَاكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar.

Ayat di atas menyatakan bahwa Allah senantiasa menguji hamba-Nya dan anjuran agar kita selalu bersabar dalam menerima cobaan tersebut. Namun belakangan ini, perubahan dan tuntutan hidup memberikan dampak dan pengaruh bagi sebagian orang yang belum siap, baik secara mental maupun material. Munculnya pandemi virus covid-19 pada awal tahun 2020 silam telah menyumbang dampak gangguan mental, khususnya di Indonesia. Dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian Statistik (BPS) mengungkapkan bahwa hasil survei kesehatan mental terkait covid-19

¹ Tim Penyusun Terjemahan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

mempresentasikan sebanyak 31% yang mengalami cemas depresi dan trauma psikologis. Permasalahan kesehatan mental mengalami penurunan pada tahun 2021 menjadi 27% dan pada tahun 2022 mengalami kenaikan menjadi 30% dari 250 juta jiwa secara keseluruhan.²

Pada dasarnya gangguan kesehatan mental mengakibatkan individu mengalami depresi. Sederhananya depresi ialah gangguan aspek bio-psiko-sosial yang ditandai oleh kondisi jiwa yang buruk secara terus menerus dan suatu kondisi apabila individu tidak bisa menggunakan akalinya dan mengontrol emosinya. Peristiwa sedih yang terjadi dalam hidup individu yang kadang hadir dalam ingatan secara tiba-tiba, hal ini disebabkan oleh adanya perubahan *mood* yang tidak stabil. Oleh karena itu, guna memiliki mental yang baik seorang cendekiawan psikologi memberikan teknik pemulihan dengan metode *self-healing*.³

Self-healing merupakan metode penyembuhan yang dilakukan dengan mengekspresikan rasa sedih dan emosi yang tersimpan dalam jiwa individu dengan kata lain metode ini tidak menggunakan perantara obat, baik injeksi maupun oral.⁴ Namun, belakangan ini masyarakat memahami *self-healing* sama halnya dengan jalan-jalan, belanja, makan makanan yang enak-enak dan kegiatan senang-senang lainnya.⁵ Menurut Islam metode ini merupakan salah

² Diakses melalui <https://www.bps.go.id> pada tanggal 10 Juni 2023.

³ Rahmasari, *Self-Healing Is knowing Your Own Self* (Unesa UnivesityPress: Surabaya, 2020), hlm 4.

⁴ Rahmasari, *Self-Healing Is knowing Your Own Self*, hlm 4.

⁵ Erpy Nurjanah, “*Self-Healing* Perspektif Al-Quran (Studi Komparatif Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Munir)”, *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Syarif Hidayatullah, 2022, hlm. 3.

satu kemampuan individu dalam menerima diri sendiri sebagai upaya penyembuhan diri dari berbagai macam penyakit yang dapat dipraktekkan secara mandiri⁶ yang bertujuan mencapai ketentraman hati.

Islam dengan berbagai konsep ajarannya diyakini dapat menuntun manusia ke jalan yang benar. Islam juga memiliki aspek ibadah yang dapat memberikan ketenangan dalam jiwa, salah satunya ialah salat. Salat yang merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang menjadi tonggak berdirinya agama Islam merupakan bagian dari aspek ibadah yang diyakini dapat menuntun ke jalan yang benar. Rasulullah bersabda sebagaimana yang dikutip dalam buku “*Berobatlah dengan Salat dan Al-Qur’an*” karya Ahmad bin Salim Baduwailan⁷:

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ : شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ
الزَّكَاةِ، وَحَجِّ الْبَيْتِ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ

Islam dibangun di atas lima fondasi, bersaksi bahwa tiada Rabb selain Allah dan Muhammad sebagai utusan Allah, mendirikan salat, munainakan zakat, melaksanakan ibadah haji serta berpuasa pada bulan Ramadhan.⁸

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah juga berkata dalam buku *Ṭibbūn Nabawī* sebagaimana yang dikutip oleh Yunita Ma’rufah dalam skripsinya bahwa salat bisa membawa rezeki, menjaga kesehatan, mencegah kerusakan, menolak penyakit, mengusir kemalasan, mengaktifkan anggota badan, membangun

⁶ Ayu Maesaroh, “Dinamika *Self-Healing* Remaja Dampak Perceraian Orangtua (Studi Kasus Pada YT, YF dan AZ di Desa Sirampong, Brebes)”, *Skripsi* Fakultas Dakwah UIN Saifuddin Zuhri, 2021. hlm 6.

⁷ Ahmad Bin Salim dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlah dengan Salat dan Al-Qur’an* (Solo: Aqwan Media Profetika, 2010), hlm. 11.

⁸ Shahih Bukhori, *Bab Buniyal Islamu ‘ala Khamsin*, Hadis no. 7, Juz 1, hlm. 11, Software Muktabah Syamilah. *Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah*, 2005.

kekuatan, melapangkan dada, memberikan santapan ruh, menerangi hati, memelihara nikmat, menolak bencana, mendatangkan berkah, menjauhkan setan dan mendekatkan kepada Tuhan.⁹ Salat secara bahasa berarti doa untuk memohon kebaikan dan pujian. Sedangkan salat dalam perspektif fiqh adalah beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dan menurut syarat-syarat yang telah ditentukan.¹⁰ Sedangkan manfaat salat dalam Al-Qur'an dijelaskan Q.S [2]: 45 yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

Dalam *Tafsir Al-Azhar* disebutkan bahwasanya salat dapat menjadi benteng kita ketika mengalami kesusahan dan cobaan yang sedang dihadapi serta dapat membersihkan jiwa. Di mana ketika sabar dan salat dilaksanakan maka segala permasalahan yang dihadapi akan terasa ringan.¹¹ Berdasarkan penafsiran ayat salat dalam *Tafsir Al-Azhar* dapat dilihat bahwa salat dapat memberikan ketenangan jiwa dan meringankan cobaan yang sedang dihadapi.

Manarik manfaat salat dalam *Tafsir Al-Azhar* yang dapat menjadi benteng dan meringankan seseorang dalam menghadapi kesusahan mampu memberikan pengaruh terhadap ketenangan jiwa seseorang, menjadikan penulis

⁹ Yunita Ma'rufah, "Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an", *Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2015, hlm. 6

¹⁰ Sebagaimana dikutip Istianah, "Salat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah" dalam *Jurnal Esoterik*, Vol. 1, No. 1 Juni 2015, hlm. 49.

¹¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Pustaka Nasional P TE LDT: Singapura, 1990), jld. I, hlm. 347-378.

tertarik untuk melihat relevansinya dengan *self-healing* untuk dapat membantu pengendalian emosi seseorang dari negatif menuju positif. Penjelasan dalam *Tafsir Al-Azhar* menunjukkan bahwa menjaga kesehatan mental dengan salat merupakan salah satu terapi yang bisa dilakukan untuk mencapai kebahagiaan dan ketentraman hati.

Namun pada penelitian ini, penulis memfokuskan kajiannya terhadap *Tafsir Al-Azhar* yang berkaitan dengan ayat-ayat salat. Alasan penulis memilih kitab *Tafsir Al-Azhar* di antaranya adalah *pertama*, karena pendekatan tasawuf dalam kitab tafsir ini yaitu ilmu yang berhubungan dengan ketentraman jiwa. *Kedua*, karena topik penelitian ini adalah masyarakat Indonesia, maka cara terbaik untuk sampai pada penafsiran yang sesuai dengan kondisi sosial masyarakat tersebut adalah dari perspektif mufassir Indonesia serta menurut Federspiel, Hamka dalam tafsirnya juga membahas tentang sejarah dan peristiwa-peristiwa kontemporer.¹²

B. Batasan Masalah

Berangkat dari latarbelakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka perlu kiranya penulis mengidentifikasi dan membatasi masalah, sebagaimana berikut:

1. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan penulis terkait latarbelakang di atas, maka terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

¹² Howard M. Federspiel, *Kajian Al-Quran di Indonesia dari Mahmud Yunus hingga Quraish Shihab*, terj. Drs. Tajul Arifin (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 48.

- a. Meningkatnya gejala gangguan kesehatan mental di Indonesia setelah masa covid 19.
- b. Minimnya pemahaman terhadap *self-healing* dalam Islam.

2. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini, penulis membatasi dan memfokuskan hanya kepada ayat-ayat shalat yang secara eksplisit ditafsirkan dan dihubungkan dengan ketenangan hati dalam *Tafsir Al-Azhar*. Oleh sebab itu penulis hanya mengambil beberapa ayat saja di antaranya ialah: Q.S Al-Baqarah [2]: 45, 238, Q.S Hūd [11]: 114, Q.S Tāha [20]: 132, Q.S Al-Mu'minūn [23]: 2, QS. Al-'Ankabūt [29]: 45 dan QS. Al-Ma'ārij [72]: 22-23.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat shalat dalam *Tafsir Al-Azhar*?
2. Bagaimana relevansi tafsir ayat-ayat shalat dalam *Tafsir Al-Azhar* dengan konsep *self-healing*?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui penafsiran ayat-ayat shalat dalam *Tafsir Al-Azhar*.
2. Mengetahui relevansi tafsir ayat-ayat shalat dalam *Tafsir Al-Azhar* dengan konsep *self-healing*.

E. Manfaat Penelitian

Berikut kegunaan atau manfaat yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

- a. Secara teoritis penelitian diharapkan mampu menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan kajian Ilmu al-Qur'an dan Tafsir di Indonesia, pada umumnya, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- b. Kajian ini diharapkan mampu menambah wawasan para peminat studi Al-Qur'an, khususnya terkait ayat-ayat manfaat salat dalam *Tafsir Al-Azhar*.
- c. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran baru dalam khazanah pemikiran Islam, khususnya terkait ayat-ayat salat yang berkaitan dengan *self-healing* dalam *Tafsir Al-Azhar*.

2. Manfaat Praktis

- a. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan untuk masyarakat Indonesia untuk memahami ayat-ayat salat yang mempunyai relevansi dengan *self-healing*.
- b. Mengajak seluruh masyarakat Indonesia, khususnya yang beragama Islam, untuk melaksanakan salat dan memahami salat bukan hanya sekedar ruintas agama saja, namun terdapat nilai aspek kesehatan mental dalam ibadah salat.

F. Kajian Pustaka

Penulis menyadari bahwasanya tema penelitian ini bukanlah satu-satunya upaya penelitian yang dilakukan. Oleh sebab itu, perlu kiranya penulis untuk menjelaskan dan memetakan kajian tentang *self-healing* beserta

relevansinya terhadap salat dalam *Tafsir Al-Azhar*, sejauh mana penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan tema yang penulis ambil, serta menjelaskan di mana posisi penelitian yang akan diambil oleh penulis. Dalam hal ini, penulis menguraikan beberapa variabel yang berkaitan dengan tema yang akan dibahas. Pertama ialah manfaat salat ditinjau dari Al-Qur'an.

Penulis merujuk kepada penelitian yang dilakukan oleh Yuanita Ma'rufah dalam skripsinya yang berjudul "Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an".¹³ Pada penelitian ini, membahas tentang kriteria kesehatan mental, manfaat salat ditinjau dari Al-Qur'an dan melihat apakah ada manfaat salat dengan kesehatan mental. Penelitian ini, memiliki persamaan yakni penelitian salat dan kesehatan mental, namun perbedaannya dengan penulis ialah mengantarkan penulis untuk melihat lebih jauh konsep *self-healing* dengan salat dalam kitab *Tafsir Al-Azhar*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sopyan Hadi Budiman dkk dengan judul "Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz".¹⁴ Dalam penelitian ini, menjelaskan bahwasanya konsep terapi bisa dilakukan dengan salat perspektif Moh. Ali dengan mengajak manusia untuk merenungkan setiap gerakan salat. Sedangkan penulis ingin melihat dari pespektif Buya Hamka dalam tafsirnya terkait ayat-ayat salat.

Penelitian selanjutnya yang berjudul "Manfaat Salat untuk Kesehatan Mental Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim" oleh

¹³ Yunita Ma'rufah, "Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an", *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

¹⁴ Sopyan Hadi dkk, "Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz". *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol. 2. No. 3 Agustus 2022.

Safiruddin Al-Baqi.¹⁵ Dalam penelitian ini, mengintegrasikan religiusitas dengan psikoterapi dengan melihat manfaat-manfaat salat bagi muslim yang melaksanakan dan menyimpulkan bahwasanya aspek spiritual tidak dapat diabaikan dari proses terapi (gangguan jiwa). Penelitian ini memberi pemahaman kepada penulis bahwasanya ajaran dalam Islam memiliki ruang kegiatan yang dapat menjadi sarana obat menenangkan hati. Oleh karena itu penulis tertarik melihat konsep *self-healing* dengan salat dalam kitab *Tafsir Al-Azhar*.

Adapun variabel kedua ialah melihat *self-healing* dari Al-Qur'an baik dari segi psikologi dan fisik.

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Abdullah al-Hadad dalam skiripnya yang berjudul “Terapi *Self-Healing* Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya As-Sa’adah)”.¹⁶ Pada penelitian ini berangkat dari latar belakang dengan metode tasawuf Al-Ghazali untuk meraih kebahagiaan dari problem kecemasan, gangguan hati yang tidak dapat diselesaikan oleh manusia itu sendiri. Sedangkan penulis, ingin mengkaji dari kitab tafsir, karena ditemukan beberapa ayat salat dengan tujuan untuk menenangkan jiwa dalam *Tafsir Al-Azhar*. Berikutnya penelitian oleh Samain dan Buhihardjo “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Adversity

¹⁵. Safiruddin al-Baqi & Abda Munfaridatus, “Manfaat Salat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim”, *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, vol. 11, no. 1, Januari-Juni 2019.

¹⁶ Abdullah Al-Hadad, “Terapi Self-Healing Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya ‘As-Sa’adah)”, *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Bimbingan Konseling UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022.

Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah”.¹⁷ Penelitian ini mengkaji ayat Q.S Ali Imrān [3]: 10, Q.S Al-Baqarah [2] : 155, Q.S Adh-Dhāriyāt [51]: 56, Q.S Al-Insyirah [94]: 5-6 dan yang terakhir Q.S Ar-Ra’d [13]: 18. Penelitian ini menyimpulkan setelah siswa/i mempelajari bab kesehatan mental mampu memberi pengaruh yang baik. Perbedaanya dengan penulis ialah penulis akan mengkaji ayat-ayat salat menyingkap makna salat beserta relevansinya dengan *self-healing* dalam *Tafsir Al-Azhar*.

Selanjutnya penelitian dengan judul “Kesehatan Mental dalam Perspektif M. Bahri Ghazali” oleh Ririn Setiawati.¹⁸ Penelitian ini membedah buku M. Bahri Ghazali dengan menggali bukunya dan melakukan wawancara yang menghasilkan bahwasanya manusia dan kesehatan mental, agama memiliki masalah yang sama yakni bertempat dihati serta mengantarkan manusia kepada kehidupan yang lebih bahagia dengan melakukan aktifitas positif. Penulis sendiri ingin melihat lebih jauh makna salat sebagai penenang hati dalam *Tafsir Al-Azhar*.

G. Kerangka Teori

Penelitian ini bertujuan mengkaji ayat-ayat salat dalam *Tafsir Al-Azhar* guna mengungkapkan makna salat sebagai terapi *self-healing*. Oleh karena itu, penulis menggunakan teori tematik-tokoh yang menurut Abdul Mustaqim tematik-tokoh merupakan salah satu macam penelitian tafsir tematik dengan

¹⁷ Samain dan Budihardjo, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 1, No. 2, Desember 2020.

¹⁸ Ririn Setiawati, “Kesehatan Mental dalam Perspektif M. Bahri Ghazali”. *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, 2020.

menelusuri pemikiran tokoh yang mempunyai konsep-konsep tertentu.¹⁹ Dalam hal ini, penulis menggunakan teori tematik-tokoh dalam menghimpun ayat-ayat salat dalam *Tafsir Al-Azhar* yang memiliki aspek ketenangan hati dan direlevansikan dengan konsep *self-healing*.

Penelitian tematik ialah penelitian yang dilakukan terhadap tema-tema tertentu yang terdapat di dalam Al-Qur'an. Akan tetapi, umumnya terkait tema-tema tersebut terdapat di dalam Al-Qur'an pada ayat dan surah yang berbeda.²⁰ Menurut al-Farmawi langkah-langkah model penelitian tematik atau *maudūi* sebagaimana yang dikutip oleh Abdul Mustaqim dalam bukunya; *pertama*, menentukan problem yang akan dikaji. *Kedua*, mengumpulkan ayat-ayat yang mempunyai hubungan dengan problem yang dikaji. *Ketiga*, merunutkan ayat secara kronologis yakni mengkaji asbabun nuzulnya. *Keempat*, mempelajari hubungan ayat-ayat tersebut dengan surahnya masing-masing. *Kelima*, menyusun ulasan dalam kerangka yang sempurna. *Keenam*, melengkapi dengan hadis-hadis yang relevan dan penjelasan dari para ahli psikolog dan sosiolog. *Ketujuh*, menelaah ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai makna yang sama.²¹

Sedangkan hakikat dari penelitian tokoh atau dengan kata lain penelitian riwayat hidup individu dalam pandangan Abdul Mustaqim ialah studi kajian secara mendalam, sistematis, kritis mengenai sejarah tokoh, ide atau gagasan

¹⁹ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2015), hlm. 62.

²⁰ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, hlm. 62.

²¹ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, hlm. 65-66.

orisinal serta konteks sosio-historis yang melingkupi tokoh yang dikaji.²² Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh dalam penelitian tokoh ialah; *pertama*, menentukan tokoh yang dikaji. *Kedua*, menentukan obyek formal yang hendak dibahas secara tegas dan eksplisit dalam judul riset. *Ketiga*, mengumpulkan bahan-bahan yang berhubungan dengan tokoh yang dibahas dan isu pemikiran yang ingin diteliti. *Keempat*, melakukan indentifikasi terkait bagian dari pemikiran tokoh tersebut. *Kelima*, melakukan analisis dan kritik terhadap pemikiran sang tokoh yang hendak diteliti. *Keenam*, mengambil kesimpulan sebagai jawaban atas masalah yang diteliti.²³

Namun sesuai dengan rumusan permasalahan penelitian ini, penulis tidak sepenuhnya menggunakan kedua langkah-langkah tersebut. Sebab dalam penelitian ini penulis mengkombinasikan keduanya yakni tematik sebagai langkah awal penulis yang diuraikan pada bab dua guna menghimpun ayat-ayat salat dalam Al-Quran yang memiliki aspek ketenangan dalam *Tafsir Al-Azhar*. Kemudian pada bab tiga penulis menggunakan penelitian tokoh untuk menelusuri pemikiran tokoh dan kepengarangan tokoh yang hendak diteliti dan kemudian pada bab empat penulis merelevansikan ayat-ayat salat dengan teori *self-healing* kontemporer. Adapun langkah-langkah yang dilakukan penulis dalam teori tematik ialah; menentukan tema permasalahan yang akan dikaji, menghimpun ayat-ayat yang mempunyai hubungan dengan tema yang dikaji, melingkupi dengan penjelasan psikologi yang relevan dengan penelitian dan

²² Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, hlm. 31-32.

²³ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, hlm. 42-43.

menelaah ayat-ayat secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai makna yang serupa. Selanjutnya teori tokoh penulis menggunakan langkah-langkah di antaranya ialah; menetapkan tokoh yang hendak di teliti, menetapkan obyek formal yang hendak dikaji secara ekpilisit dalam judul riset, menghimpun data-data yang terkait dengan tokoh yang dikaji dan isu pemikiran yang hendak diteliti, melakukan indentifikasi terkait bagian dari pemikiran tokoh tersebut dan melakukan penyimpulan sebagai jawaban atas masalah yang diteliti.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan prosedur dalam kegiatan pelaksanaan penelitian yang diawali dengan anggapan-anggapan, tinjauan-tinjaun filosofis, ideologis dan perbincangan terkait isu-isu yang dihadapi.²⁴ Metode penelitian juga sebagai langkah-langkah penulis dalam menganalisis data-data untuk mendapatkan jawaban dari penelitian tersebut. Oleh sebab itu, penulis menggunakan metode kualitatif secara terperinci meliputi:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis dari penelitian ini ialah penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (*Library Research*). Penelitian ini ialah penelitian yang dilakukan dengan cara membaca literatur, berupa buku-buku, majalah, jurnal dan sumber data lainnya di dalam perpustakaan atau di tempat

²⁴ Sohadha, Muhammad, *Metode Penelitian Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2012), hlm. 61.

lainnya.²⁵ Penelitian ini, berupa kajian terhadap kitab *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka dan didukung oleh buku psikologi Diana Rahmasari.

2. Sumber Data

a. Sumber Primer

Sumber primer adalah sumber yang memberikan akses langsung kepada pengumpul data.²⁶ Dalam penelitian ini sumber data primer adalah sumber data utama yang digunakan oleh penulis. Biasanya sumber data primer ini dapat berupa buku, artikel, atau hasil karya lainnya yang ditulis secara langsung oleh tokoh yang akan diteliti.²⁷ Sehingga penelitian ini sumber data primer yang digunakan penulis adalah kitab *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka.

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen.²⁸ Sumber ini melengkapi sumber-sumber dari sumber primer. Dalam penelitian sumber sekunder yang digunakan ialah buku-buku, karya ilmiah dan tulisan yang mendukung penelitian ini di antaranya buku psikologi Diana Rahmasari, Tasawuf Modern

²⁵ J. Supranto, *Metode Riset Aplikasinya Dalam Pemasaran* (PT Rineka Cipta: Jakarta, 2003), hlm. 28.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 308.

²⁷ Kuncoroningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat* (Jakarta: Gramedia, 1989), hlm. 307.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, hlm. 309.

Hamka, Al-Mu'jam Muhfāras li Alfāz Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir klasik-kontemporer yaitu Aṭ-Ṭabari, Al-Baghawi, Al-Qurṭubi, Ibn Kasir, Al-Marāhgi, Ash-Shiddieqy, Al-Munir dan Al-Mishbah. Sehingga hal ini dapat membantu memecahkan permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penulis menggunakan teknik dokumentasi yakni membaca melalui buku-buku, jurnal, karya ilmiah dan lain-lain. Kemudian penulis menggunakan teori tematik-tokoh untuk menelaah ayat-ayat ṣalat yang memiliki aspek ketenangan jiwa dalam kitab *Tafsir Al-Azhar*. Selanjutnya penulis juga menggunakan teori *self-healing* Diana Rahmasari untuk merelevansikan konsep ṣalat sebagai ketenangan jiwa perspektif Hamka.

4. Teknik Analisis Data

Menurut Patton, analisis data merupakan proses menempatkan urutan data ke dalam pola, klasifikasi, dan unit dasar deskripsi.²⁹ Analisis data dilakukan dengan cara mengkategorikan data, menguraikan komponen-komponennya, melakukan sintesa, mengorganisasikan ke dalam bagian-bagian tertentu, menelaah mana yang penting dan yang akan dibahas dan mengambil kesimpulan yang bisa diceritakan kepada orang

²⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Rineka Cipta: Jakarta, 1991), hlm. 202.

lain.³⁰ Dalam proses analisis data, penulis menggunakan metode deskriptif-analitik yang cara kerjanya dalam metode ini yaitu menganalisis data diawali dengan mengumpulkan dan menyusun data. Hal ini juga membantu penulis untuk mendapatkan gambaran umum secara sistematis mengenai isi atau dokumen melalui pengkajian secara apa adanya terhadap data-data kualitatif yang telah ada. Pada penelitian ini penulis menjelaskan penafsiran ayat-ayat salat yang memiliki aspek ketenangan jiwa dalam *Tafsir Al-Azhar* yang terkandung dalam QS. Al-Baqarah [2]: 45, 238, Q.S Hūd [11]: 114, Q.S Ṭāhā [20]: 132, Q.S Al-Mu'minūn [23]: 2, Al-‘Ankabūt [29]: 45 dan Al-Ma’ārij [72]: 22-23. Pada tahap selanjutnya ayat-ayat tersebut direlevansikan dengan teori *self-healing* Diana Rahmasari berdasarkan penafsiran Hamka.

I. Sistematika Pembahasan

Dalam penyusunan Skripsi ini di bagi ke dalam lima bab pembahasan. Setiap uraian pada bab terdapat sub-sub bab yang menjelaskan inti dari pembahasan dan mempunyai hubungan antara satu dengan lainnya serta penguraiannya pun menjadi lebih jelas. Berikut susunan sistematika pembahasan yang telah penulis urutkan:

Bab I dalam skripsi ini berisi pendahuluan yang menjelaskan gambaran umum. Pada bab ini penulis membahas seputar latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, landasan teori, metode

³⁰ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Remaja Rosdakarya: Bandung, 2011), hlm. 221.

penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II dalam Skripsi ini penulis membahas tentang ayat-ayat salat dalam Al-Qur'an secara umum. Dalam hal ini, akan membahas atau melihat ayat-ayat salat dalam diskursus tafsir era klasik-kontemporer. Namun ayat-ayat salat yang dibahas sudah ditentukan penulis dengan merujuk kepada ayat-ayat salat yang memiliki aspek ketenangan dalam *Tafsir Al-Azhar*.

Bab III pada Skripsi ini penulis membahas terkait kepengarangan dari kitab *Tafsir Al-Azhar*. Mulai dari biografi sampai kepada corak penafsiran dalam *Tafsir Al-Azhar*. Hal ini dapat membantu penulis untuk melihat konstruksi pemikiran Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*.

Bab IV dalam Skripsi ini penulis membahas terkait penafsiran ayat-ayat salat dalam *Tafsir Al-Azhar* yang memiliki aspek ketenangan jiwa dan teori *self-healing* perspektif psikologi. Kemudian penulis merelevansikan antara keduanya untuk menjawab bagaimana terapi *self-healing* yang didasarkan atas penafsiran ayat-ayat salat dalam *Tafsir Al-Azhar*.

Bab V merupakan bagian penutup dalam Skripsi ini. Yaitu berisikan kesimpulan yakni hasil dari penelitian yang dilakukan penulis. Saran sebagai masukan kepada peneliti lain dan daftar pustaka sumber rujukan yang penulis gunakan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan penelitian terhadap ayat-ayat shalat dalam *Tafsir Al-Azhar* menggunakan teori tematik-tokoh, maka penulis mengambil kesimpulan seputar tafsiran Hamka terkait ayat-ayat shalat yakni manusia dapat meminta tolong kepada Allah dengan dua cara yakni shalat dan sabar, shalat untuk kepentingan jiwa dan ketentraman rumah tangga serta sebagai tiang agama, shalat dapat menghadirkan kebiasaan yang baik dan menghapus perbuatan buruk, shalat sebagai sarana meminta atau berupa doa dan mengajak manusia bahwa shalat yang berkaitan dengan jiwa, shalat yang menghadirkan rasa tenang sebab individu telah melepaskan segalanya kepada Allah dan yakin bahwasanya semua ini kebaikan dari Allah, shalat sebagai pengingat dari keinginan untuk melakukan perbuatan keji dan terakhir shalat yang mampu menjadi benteng dari sifat keluh kesah manusia yang menjadikan individu tersebut lebih bersyukur.

Salat sebagai terapi *self-healing* berdasarkan relevansi penafsiran Hamka dengan *self-healing* Diana Rahmasari dapat dikategorikan sebagai berikut; QS. Al-Baqarah [2]: 45 sebagai terapi *self-compassion*, QS. Al-Baqarah [2]: 238 sebagai terapi *self-management*, QS. Hūd [11]: 114 sebagai terapi *forgiveness*, QS. Tāhā [20]: 132 sebagai terapi *imagery* dan *mindfulness*, QS. Al-Mu'minūn [23]: 2 sebagai terapi *positif-talk* dan *mindfulness*, QS. Al-'Ankabūt [29]: 45 sebagai terapi relaksasi dan terakhir shalat sebagai terapi

gratitude. Namun, salat yang dapat menjadi *self-healing* ialah salat khusyuk dan berkesinambungan.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian ini penulis menyadari bahwasanya penelitian ini jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis berharap kajian salat terkait *self-healing* ini masih dapat dikembangkan atau diperluas oleh peneliti selanjutnya. Selain itu, penelitian yang penulis lakukan hanya terbatas dalam masalah salat saja dengan merujuk kepada kitab *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka. Dengan demikian, penulis mengharapkan peneliti selanjutnya dapat mengeksplor lebih dalam terkait kajian *self-healing* dalam Islam menggunakan kajian tafsir sufistik lainnya. Kemudian kajian terhadap kitab *Tafsir Al-Azhar* penulis berharap dapat diperluas lagi terkait pemikiran-pemikiran Hamka dalam tema yang berbeda dengan penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilatul, Lia, “Self-Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)” *Skripsi* IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta: Jakarta, 1991.
- Aşfahani, Ragib, Ar, *Al-Mu’jam Mufahras li Alfāz Al-Qur’an*, Beirut: Darul Asy-Syamiyyah, 2009.
- Alviyah, Avif, “Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar”, *Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No. 1 Januari 2016.
- Bahūti, Mansur bin Yunus, Al, *al-Rauḍu al-Murabba*, Riyāḍ: Midār al-Waṭān Lin Nasyar, 2005.
- Bāqī, Muhammad Fū’ad Abdul, Al, *Al-Mu’jam Muhfaras li Alfāz Al-Qur’an*, Kairo: Dār Al-Kutub, 1364.
- Bagawī, Abī Muhammad Al-Husain ibn Mas’ud, Al, *Ma’ālim At-Tanzīl*, Riyāḍ: Dār Ṭayyibah 1409.
- Baqi, Safiruddin & Munfaridatus, Abda, “Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim”, *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, vol. 11, no. 1, Januari-Juni 2019.
- Bukhori, Shahih, *Bab Buniyal Islamu ‘ala Khamsin*, Software Muktabah Syamilah. *Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah*, 2005.
- Damāgani, Muhammad bin Al-Husain, Ad, *Qāmus al-Qur’an Aw Işlāh al-Wujuh Wa an-Nazāir Fi al-Qur’an al-Karīm*, Dār al-Ilm Lilmalāyin: Beirut, 1085.
- Dimyāṭi, Sayyid Abī Bakar syaṭo, Ad, *I’ānah At-Ṭālibīn* (Dār Ihyā’), 1983.
- Fathani, Ahmad Ibnu, *Buya Hamka Biografi tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu*, Jakarta: Arqom Patani, 2015.
- Federspiel, M. Howard, *Kajian Al-Quran di Indonesia dari Mahmud Yunus hingga Quraish Shihab* terj. Drs. Tajul Arifin, Bandung: Mizan, 1996.
- Fitri, Nur Rahmi, “Hamka Sebagai Sejerawan: Kajian Metodologi Sejarah Terhadap Karya Hamka”, *Fuadana*, Vol. IV, Juni 2020.
- Gharabīlī, Muhammad bin Qasim, Al, *Fathul Qarīb*, Surabata: Harusma, 2005.
- Hadad, Abdullah, “Terapi Self-Healing Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Analisis Kitab Kimiya ‘As-Sa’adah)”, *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Bimbingan Konseling UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022.

- Hadi, Abdul, “Corak Penafsiran Tasawuf Hamka (Studi Penafsiran Ayat Tasawuf Dalam Tafsir Al-Azhar)”. *Prosiding Penelitian Dosen UNISKA MAB*. 2020.
- Hadi, Sopyan dkk, “Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz”, *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol. 2. No. 3 Agustus 2022.
- Haerudin, B.Yahya dan Royanulloh “Ruinitas Salat Sebagai Penguat *Self-Control* Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Jiwa”, *Madani*, Vol. 1, No. 2 Juni 2019.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989.
- _____. *Renungan Tasawuf*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985.
- Hasmarlin, Hanum, “*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, Vol. XV, No.II, 2019.
- Handayani, Heni dkk, “Minfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religuitas dengan Stress”, *Psikologi Islam*, Vol. 9, No. 1, 2022.
- Hermansyah. “Mengenal Tafsir Isyari sebuah Tafsir Bercorak Tasawuf”, *Jurnal El-Hikmah*, Vol. XXXII, 2021.
- Husniati, Reva dkk, “Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam”, *Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol. 3, No. 1, 2023.
- Ismatullah, A. M, “Metode Dakwah dalam Al-Qur’an (Studi Penasfiran Hamka terhadap QS. An-Nahl: 125)”, *Lentera*, Vol. IXX, No. II, Desember 2015.
- Istianah, “Shalat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah” dalam *Jurnal Esoterik*, Vol. 1, No. 1 Juni 2015.
- Kalsum, Ummi, “Kajian Terhadap Tafsir: Metode, Pendekatan dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur’an”, *Perada*, Vol. III, No. 1, 2020.
- Kasir, Ibn, *Tafsir Ibnu Kasir* terj. M. Abdul, Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2004.
- Khafifah, Siti, “*Self-Healing* Melalui *Mind Healing Technique* Untuk Mengatasi Stress”, *Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2010.
- Kuncoroningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia, 1989.
- Ma’rufah, Yunita, “Manfaat Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an”, *Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2015.
- Manzur, Ibn, *Lisān Al-Arab*, Kairo: Dār Al-Ma’ Arrid, 1199.

- Maesaroh, Ayu, “Dinamika *Self-Healing* Remaja Dampak Perceraian Orangtua (Studi Kasus Pada YT,YF dan AZ di Desa Sirampong, Brebes)”, *Skripsi* Fakultas Dakwah UIN Saifuddin Zuhri, 2021.
- Marāghi, Ahmad M, Al, *Tafsir al-Marāghi* terj. Bahrūn Abubakar ddk. Toha Putra: Semarang, 1993.
- Mohammad, Herry dkk, *Tokoh-tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Muhammad, Soehadha, *Metode Penelitian Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama* Yogyakarta: SUKA-Press, 2012.
- Mulyani, Afni, “Self-Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surah Yusuf)”, *Skripsi Ilmu Al-Qur’an Tafsir* UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Mustaqim, Abdul, *Metode Penelitian Al-Qur’an dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press, 2015.
- Nur, Afrizal, *Memahami Orientasi dan Corak Penafsiran Buya Hamka (Tela’ah Q.S Al-Anfāl [8: 1-20]*, Yogyakarta, Kalimedia: 2021.
- Nurjanah, Erpy, “Self-Healing Perspektif Al-Quran (Studi Komparatif Tafsir At-Tabari, Tafsir al-Azhar, Tafsir Al-Munir), *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Syarif Hidayatullah, 2022.
- Pertiwi, F. Intan, “Hubungan Antara Religiusitas dengan *Self-Compassion* dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi”, *Skripsi* UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Psikologi, 2022.
- Pramono, Slamet dan Saifullah, “Pandangan Hamka Tentang Konsep Jihad Dalam Tafsir Al-Azhar”, *Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 2015.
- Qurtubi, Abi Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Ansari, Al, *Tafsir Al-Qurtubi* terj. Muhammad Ibrahim AlHanafi, Jakarta: Pusataka Azzam, 2007.
- Rahmasari, Diana, *Self-Healing Is knowing Your Own Self*, Unesa Univesity Press: Surabaya, 2020.
- Rudi, Akhmad ddk, “Terapi Husnudzon: Solusi Dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri”, *Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, 2023.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Salim, Ahmad Bin dan Rasyid, Hishshah Binti, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur’an*, Solo: Aqwan Media Profetika, 2010.

- Samain dan Budihardjo, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur’an dan Implikasinya terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 1, No. 2, Desember 2020.
- Samsuddin, R. Mohd, “Terapi Menulis dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2018.
- Setiawati, Ririn, “Kesehatan Mental dalam Perspektif M. Bahri Ghazali”. *Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung*, 2020.
- Shiddieqy, Hasbi, Asy, *Tafsir Al-Qur’an Majid an-Nūr*, Pustaka Rizki Putra: Semarang, 2000.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Jakarta: Lantera Hati, 2002.
- Sukmadinata, S. Nana, *Metode Penelitian Pendidikan*, Remaja Rosdakarya: Bandung, 2011.
- Supranto, J., *Metode Riset Aplikasinya Dalam Pemasaran*, PT Rineka Cipta: Jakarta, 2003.
- Syukur, Amin, *Zuhudi di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Ṭabari, Abī Ja’far Muhammad bin Jurair, At, *Tafsir At-Ṭabarī* terj. Ahmad Abdurraziq ddk, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Tim Penyusun Terjemahan Al-Qur’an, *Al-Qur’an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019.
- Zuhaili, Wahbah, Az, *Tafsir Al-Munir*, Gema Insani, Jakarta: 2013.