



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)**

ISSN: 2502-079X (Print) ISSN: [2503-1619](#) (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>



## Konsep *self healing* dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur'an

Fitri Agustina Sari<sup>\*)</sup>, Agusman Damanik

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Oct 20<sup>th</sup>, 2023

Revised Nov 24<sup>th</sup>, 2023

Accepted Dec 29<sup>th</sup>, 2023

#### Keyword:

Zikir

*Self healing*

Syukur

Tafsir al-misbah

### ABSTRACT

Berdasarkan wawancara oleh Mini International Neuropsychiatric Interview tahun 2018, hanya 9% dari penduduk Indonesia yang melakukan pengobatan pada depresi yang dimilikinya. Banyak masyarakat yang mengalami gangguan psikologis, minimnya pemahaman masyarakat dalam menyikapi maupun mengobati penderita gangguan mental, dan minimnya pemahaman masyarakat mengenai konsep *self healing* perspektif Al-Qur'an. Tujuan penelitian ini, menggali penafsiran Quraish Shihab terkait ayat zikir dan syukur sebagai penyembuhan diri dari penyakit dalam dada, menganalisa relevansi penafsiran Quraish Shihab terhadap praktik *self healing* di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kualitatif dengan bentuk library research. Sumber data utama yaitu kitab Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Hasil dalam penelitian ini adalah berdasarkan penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah pada Al-Baqarah ayat 152, Al-A'raf ayat 201, Al-Ra'du ayat 28, Az-Zumar ayat 23, Ali-Imran ayat 145, Luqman ayat 12, dan Az-Zumar ayat 7, konsep *self healing* dengan zikir dan syukur menurut Quraish Shihab adalah zikir dan syukur dengan keseluruhan anggota tubuh berupa lisan, hati, pikiran dan perbuatan. Relevansi penafsiran Quraish Shihab terhadap praktik *self healing* di Indonesia, yakni eratnya keterkaitan zikir dan syukur dalam kesehatan mental. Secara psikologis, zikir mampu memberikan ketenangan jiwa sebagai konsekuensi menurunnya ketegangan pada tubuh serta tumbuhnya keyakinan pada sifat Allah SWT. ketika mengingat-Nya. Sedangkan *self healing* syukur memberikan manfaat secara psikologis berupa memperbaiki pikiran negatif, mengurangi rasa ketidak-puasan, menumbuhkan sifat positif serta semangat beribadah.



© 2024 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Fitri Agustina Sari,

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: [fitriagustinasari186@gmail.com](mailto:fitriagustinasari186@gmail.com)

## Pendahuluan

Salah satu faktor yang menyebabkan manusia mengalami gangguan mental ialah perkembangan zaman. Bila ditinjau dari lajunya perkembangan zaman di era globalisasi seperti sekarang ini, lebih-lebih di kota-kota besar, tidak bisa dipungkiri bahwa kini kehidupan semakin kompleks dan bervariasi. Pun tak luput dari perkembangan Indonesia yang kini masuk ke dalam era pandemi akibat penyebaran virus COVID-19. Penyebaran virus Covid-19 turut menyumbang peningkatan kehidupan kompleks di masyarakat. Persaingan dalam banyak hal kini terasa sangat tajam, kebutuhan hidup semakin meningkat, standar ekonomi semakin tinggi, lapangan kerja yang layak semakin sulit didapatkan, norma-norma agama banyak terabaikan, pengaruh budaya dan tradisi luar bebas masuk tanpa hambatan, intervensi negara adikuasa sangat dirasakan, dan persyaratan atau kriteria untuk dianggap telah dewasa, mandiri atau mempunyai kemampuan kini bertambah menjadi sederetan syarat Panjang. (Syukri, 2018)

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah melakukan survei pada tahun 2018 melalui swaperiksa secara daring. Hasil survei tersebut menunjukkan sejumlah masyarakat Indonesia yang mengalami masalah mental di era pandemi Covid-19. Pemeriksaan yang dilakukan ini meliputi gangguan psikologis berupa depresi, kecemasan, dan trauma terhadap 2.364 responden. Bila ditinjau dari jenis kelamin, maka responden perempuan merupakan jenis kelamin terbanyak dari keseluruhan responden yakni sebanyak 72%. Sedangkan bila ditinjau dari asal daerah responden maka responden paling banyak berasal Jawa Tengah 13,4%, dari Jawa Barat 24%, Jawa Timur 12,4%, DKI Jakarta 17,7% dan Banten 7,2%.

Hasil survei menunjukkan, dari 2.364 responden terdapat 69% responden yang memiliki masalah psikologis selama era pandemi covid-19 di Indonesia. Lebih lanjut, sebanyak 68% responden mengalami cemas, 67% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19, dan sebanyak 77% responden memiliki gejala stres pascatrauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Dari 67% responden yang mengalami depresi berat terdapat 49% responden yang berpikir tentang kematian. 19% diantaranya memikirkan kematian beberapa hari dalam 2 minggu, 12% diantaranya memikirkan kematian separuh waktu dalam 2 minggu, dan 19% diantaranya memikirkan kematian hampir setiap hari. (Khamelia & Terry, 2023)

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Riset Penelitian Dasar (RISKESDAS) pada tanggal 2 November 2018, ditemukan sejumlah rumah tangga di Indonesia yang pernah melakukan pasung terhadap asisten rumah tangganya pada tahun 2018. Sejumlah 86,0% rumah tangga di Indonesia dinyatakan tidak pernah melakukan pasung, sedangkan 14% sisanya dinyatakan pernah melakukan pasung pada asisten rumah tangganya dengan persentase 31,5% rumah tangga yang melakukan pasung pada bulan Agustus hingga Oktober tahun 2018.

Di tengah kerasnya kehidupan, kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental dinilai sangat diperlukan oleh setiap orang (Fuadi, 2016). Kunci utama dalam menjaga kesehatan mental dengan baik berasal dari upaya yang dilakukan oleh diri sendiri, sehingga seseorang mampu menjaga kesehatan mental dirinya sendiri (Rahmasari, 2020). *Self healing* juga disebut sebagai penyembuhan penyakit dalam dada yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan, tetapi *self healing* dilakukan dengan pendekatan psikologis seperti menyalurkan perasaan negatif yang selama ini terpendam di dalam hati dengan cara yang tepat, sehingga emosi maupun perasaan negatif tersebut mampu dikeluarkan dengan benar.

Rasa sedih, lapar, dan gelisah merupakan bagian dari ujian kehidupan yang Allah berikan untuk menguji hamba-Nya. Tidak hanya rasa sedih, lapar dan gelisah, kegagalan atau ketidaksesuaian kenyataan dengan harapan yang dihadapi seorang pun termasuk ke dalam ujian yang Allah berikan. Beberapa contoh lain dari ujian hidup yang Allah berikan pada manusia juga bisa berupa kehilangan, kematian, hingga ditimpanya suatu penyakit. Tidak jarang, kesalahan dalam menyikapi ujian hidup membuat seseorang mengalami ketegangan yang begitu besar dalam jiwanya, sehingga kemudian jiwa tersebut melahirkan berbagai penderitaan yang mengganggu fungsinya. (Rochman, 2009)

Dalam konteks *self-healing*, zikir dapat dijadikan terapi untuk menjaga mental di mana zikir disertai dengan pengakuan atas kebesaran Allah yang Maha Pencipta dan pengakuan atas dirinya yang lemah, sebenarnya telah terjadi proses *self-compassion* (sikap baik terhadap diri sendiri) dan *positive self-talk* (pembicaraan positif terhadap diri sendiri).

Zikir berasal dari kata dzakara, yadzku, dzikran, yang berarti mengingat. Ensiklopedia Islam memaknai zikir dengan menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti, dan perbuatan baik. Secara etimologi, zikir berarti ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, kemaha-Sucian-Nya, ke-Maha-Terpujian-Nya, dan ke-Maha-Besaran-Nya. Zikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan tahlil (laa ilaha illa Allah), tasbih (Subhana Allah), tahmid (Al-hamdu li Allah), dan takbir (Allahu Akbar). (Syukur, 2012)

Dalam Islam, pengobatan pada kondisi hati yang sakit ini diperlukan agar seseorang mampu kembali kepada Islam dengan benar. Hati yang senantiasa disembuhkan akan terbuka pada cahaya yang Allah turunkan sehingga hatinya akan bersih dari hal-hal yang mampu mengotori fitrah manusia untuk berbuat baik. Karena itulah dibutuhkan adanya metode penyembuhan mandiri atau *self healing* yang sesuai dengan pedoman dalam agama Islam yakni Al-Qur'an, dimana Al-Qur'an sendiri merupakan sumber utama ajaran Islam memberikan petunjuk dan bimbingan bagi manusia dalam menjaga fitrahnya untuk meraih kebahagiaan yang hakiki.

Berdasarkan pemaparan rangkaian latar belakang di atas, penulis tertarik agar meneliti atau mengkaji tema; Konsep *self healing* dengan zikir dan syukur di dalam Al-Qur'an. Tujuan penulis meneliti tema tersebut tidak lain adalah ingin mengetahui nilai-nilai serta penjelasan terkait penyembuhan diri atau *self healing* dalam perspektif Al-Qur'an yang dalam hal ini penulis.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kualitatif dengan bentuk library research. Sumber dan data utama yaitu kitab Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Pendekatan teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan hermeneutika objektif dengan mengambil pendekatan psikologis teori *self healing* milik Diana Rahmasari.

## Hasil dan Diskusi

### Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat Zikir

#### QS. Al-Baqarah [2]:152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

Dalam kitab Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat di atas memiliki arti bahwa Allah mendahulukan perintah mengingat diri-Nya di atas mengingat nikmat-Nya. Hal ini dikarenakan Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmat-Nya. Dalam redaksi perintah mengingat Allah yakni “*فاذْكُرُونِي*”, manusia diperintahkan untuk mengingat-Nya dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan. Mengingat Allah melalui lidah ditunjukkan dengan sikap menyucikan dan memuji-Nya. Mengingat Allah melalui pikiran dan hati, ditunjukkan dengan sikap perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Nya. Sedangkan mengingat Allah melalui anggota badan ditunjukkan dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Nya. Kemudian pada redaksi selanjutnya “*اذْكُرْكُمْ*”,

M. Quraish Shihab menjelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah jika zikir dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan dilakukan niscaya Allah ingat pula kepada hamba-Nya, maka Allah akan selalu bersama hamba-Nya saat suka dan duka. Hal ini ditunjukkan sebagai bentuk penghiburan Allah kepada hamba-hamba yang senantiasa mengingat-Nya.

Berdasarkan penafsiran di atas, dapat disimpulkan bahwa mengingat Allah dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan lebih diutamakan sebelum mengingat nikmat-Nya. Ia pun akan mengingat hamba yang mengingat-Nya dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan, sebagai bentuk penghiburan Allah kepada hamba yang senantiasa mengingat-Nya.

#### QS. Al-A'raf [7]:201

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.”

Dalam kitab Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan mengenai ayat di atas, yakni perintah mengingat Allah untuk berlidung dari godaan-godaan setan. Perintah itu demikian, karena itulah cara yang paling tepat menghadapi rayuan setan, dan itulah hal yang dilakukan oleh hamba-hamba Allah yang bertakwa. Ketika orang-orang bertakwa merasa was-was, mereka mengingat Allah, mengingat permusuhan setan terhadap manusia dan kelicikannya, mengingat dampak buruk yang diakibatkannya, maka ketika itu juga dengan cepat bagaikan “tiba-tiba” sebagaimana dipahami dari kata (*فاذا*) *fa iżā* “maka ketika itu juga,” mereka melihat dan menyadarikesalahan-kesalahannya (Syihab, 2002)

Kata (*طائف*) dalam ayat di atas dari kata (*طاف*) *ṭāfa* yang berarti keliling. Sehingga kata *tā'if* dalam ayat di atas dipahami sebagai bisikan setan yang mengitari pikiran seseorang sebelum ia berhasil mempengaruhi manusia. Berkeliling dalam pengertiannya serupa dengan seseorang atau sesuatu yang berkeliling mengitari suatu tempat sebelum mendapat izin atau kesempatan untuk masuk ataupun turun. Dalam perumpamaan lain yakni seperti pesawat terbang yang berkeliling di udara sebelum mendapat izin untuk mendarat, atau burung yang berkeliling di udara sebelum terjun menerkam mangsanya, bahkan dahulu masyarakat Arab sebelum menuju ke tempat kediamannya di Mekah terlebih dahulu berthawaf di Ka'bah.

Dalam kitab Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa godaan setan yang disebutkan pada ayat tersebut belum sampai pada tingkat merayu orang-orang bertakwa untuk melakukan hal-hal yang sangat buruk. Godaan tersebut baru sampai pada upaya menciptakan suasana untuk bertindak negatif seperti perasaan

was-was. Hal ini telah cukup memberi kesan bahwa setan selalu mengitari manusia bertakwa sekalipun. Ia menunggu kesempatan hingga ia berhasil membuat manusia melahirkan tindakan negatif. Namun pada orang-orang bertakwa, ketika setan mengitarinya mereka langsung sadar akan bahaya yang mengancam mereka dan dengan segera mengingat Allah. Ketika itu pula benih tindakan negatif yang berusaha ditabur oleh setan segera punah dan tidak menghasilkan buah (Syihab, 2002).

Berdasarkan penafsiran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mengingat Allah merupakan cara yang paling tepat dalam menghadapi godaan setan, yakni godaan berupa perasaan was-was ataupun kegelisahan yang mampu menutup mata hati manusia. Dan inilah hal yang dilakukan oleh hamba-hamba Allah yang bertakwa.

#### QS. Al-Ra'du [13]:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

M. Quraish Shihab menjelaskan dalam kitab Tafsir Al-Mishbah terkait ayat di atas yang menjadi pelengkap bagi ayat sebelumnya. Yakni orang-orang yang mendapat petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya, adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Dalam hal ini, ketenteraman yang bersemi di dada mereka itu disebabkan karena zikrullah, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yakni al-Qur'an yang sangat mempesona kandungan dan redaksinya.

Pada mulanya, kata (ذَكَرَ) dzikir yang tercantum pada ayat di atas memiliki arti “mengucapkan dengan lidah”, hingga kemudian makna ini berkembang menjadi "mengingat". Mengingat sesuatu seringkali menggerakkan lidah untuk menyebutnya. Demikian juga menyebut dengan lidah dapat menggerakkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi tentang apa yang disebut-sebut itu. Ketika sesuatu diingat dalam bentuk menyebut, maka apa yang disebut itu pastilah namanya. Oleh karena itu ayat di atas dipahami sebagai menyebut nama Allah. Selanjutnya penyebutan nama sesuatu akan berkaitan erat dengan sifat, perbuatan maupun peristiwa yang berkaitan dengannya. Maka pada pemahamannya, menyebut keagungan Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya atau perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya tercakup ke dalam makna zikrullah (Syihab, 2002).

Beberapa ulama berbeda pendapat terkait apa yang dimaksud dengan zikrullah dalam ayat ini. Ada yang memahaminya dalam arti Al-Qur'an, karena memang salah satu nama Al-Qur'an adalah al-Zikr. Namun pendapat ini lebih sesuai untuk menjadi jawaban terhadap keraguan kaum musyrikin serta permintaan mereka mendatangkan ayat/bukti kebenaran Rasul saw. Ada juga yang memahaminya dalam arti zikir secara umum, baik berupa ayat-ayat Al-Qur'an maupun selainnya, bahwa zikir mengantarkan kepada ketenteraman jiwa apabila zikir itu dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah swt. Bukan sekadar ucapan dengan lidah.

Selanjutnya Quraish Shihab menjelaskan terkait kata *ala*, yakni suatu kata yang digunakan untuk menegaskan redaksi kepada yang diajak bicara terkait apa yang akan diucapkan. Dalam ayat ini, redaksi yang ditegaskan yakni tentang zikrullah yang melahirkan ketenteraman hati (Syihab, 2002).

Pada kata *tatma'innu*/menjadi tenteram pada ayat di atas, bentuk kata kerja yang digunakan ialah bentuk kata kerja masa kini. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan kata tersebut pada ayat ini bukan bertujuan menggambarkan terjadinya ketenteraman pada masa tertentu, tetapi ketenteraman yang bermakna kesinambungan dan kemantapannya. Ayat al-Ra'du ini adalah ketenteraman dalam menyebut nama Allah yang rahmat-Nya mengalahkan amarah-Nya, yang rahmat-Nya mencakup segala sesuatu. Dimana ayat ini menggambarkan gejolak hati orang-orang beriman berupa ketenteraman jiwa ketika mereka mengingat rahmat dan kasih sayang Allah.

Berdasarkan penafsiran di atas, dapat disimpulkan bahwa zikrullah atau mengingat Allah yang dilakukan dengan pengucapan lidah dan mengingat segala sifat rahmat serta kasih sayang-Nya, akan menumbuhkan ketenteraman jiwa dalam hati orang-orang yang beriman.

#### QS. Az-Zumar [39]:23

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْآخِثِ كِتَابًا مُّشَابِهًا مِّثْلَ نَبِيٍّ تَقْسَعِرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia

menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.”

Kata mutasyābihan dalam ayat di atas bermakna serupa. Makna ini terambil dari kata *syabiha*. Makna serupa yang dimaksudkan dalam ayat di atas yakni keserupaan dalam mutunya, sehingga sangat sulit membedakannya. Penggunaan kata tersebut juga dilukiskan dalam Al-Qur'an dalam surah Ali-Imran [3]:7, namun makna keserupaan yang terkandung di dalamnya menimbulkan kesamaran dalam membedakan karakteristiknya masing-masing. Pada ayat tersebut terdapat dua bagian yang Allah lukiskan dalam ayat-ayat Al-Qur'an, yakni yang pertama (مُتَشَابِهًا) muhkam yakni jelas maknanya, dan yang kedua mutasyabihat yakni yang samar maknanya sehingga dapat menimbulkan kerancuan bagi pembaca yang tidak mantap pengetahuannya. Muhkam tercakup dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang cukup banyak, sedangkan mutasyabihat tidak. Selanjutnya pada kata *masaniya* adalah bentuk jamak dari kata *maṣniyah* atau *musanna* yang terambil dari kata *itsnain* yakni dua. Dengan demikian kata tersebut berarti dua-dua atau berganda. Maksudnya adalah berulang-ulang (Syihab, 2017).

Ketika berbicara tentang kitab, ayat di atas menggunakan bentuk tunggal. Hal ini wajar karena merujuk kepada Al-Qur'an yang memang hanya berjumlah satu. Namun ketika berbicara tentang pengulangannya, ia menggunakan bentuk jamak. Penggunaan bentuk jamak sangat tepat karena hal ini menunjukkan bahwa yang dimaksud adalah perincian ayat-ayat kitab itu.

Selanjutnya kata *taqsyā'irru* terambil dari kata *qusyā'irrah* yang bermakna kakunya kulit dengan sangat keras akibat rasa takut atau dingin. Dalam ayat di atas, penggunaan kata ini bermaksud untuk menjelaskan gemetar dan rasa takut yang timbul dalam diri seseorang karena mendengar atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an. Ini karena ketika itu jiwanya mengarah kepada ayat-ayat tersebut, sambil menyadari kelemahannya di hadapan Allah yang menurunkan firman-firman itu, dengan segala keagungan dan kebesaran yang dapat muncul dalam benaknya (Syihab, 2017).

Kata *talīn* terambil dari kata *lin* yang berarti lemah lembut. Yang dimaksud adalah ketenangan dan kegembiraan menerima tuntunan Al-Qur'an. Kelemah-lembutan itu dilahirkan oleh ayat-ayat yang memberi harapan, serta menjanjikan curahan rahmat. Juga setelah pembaca dan pendengarnya menyadari betapa sempurna sifat-sifat Allah, yang antara lain menegaskan bahwa "Rahmat-Ku mengalahkan amarah-Ku.”

Selanjutnya Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketika ayat di atas menguraikan tentang rasa gentar, yang disebutnya hanya kulit. Sedangkan ketika berbicara tentang ketenangan dan kelemah-lembutan hati, pembicaraan tersebut menggabungkan pembahasan kulit bersama hati. Menurut Ibn 'Asyuri, hal ini karena bergetarnya kulit adalah satu kondisi sementara, yang tidak terjadi kecuali karena rasa takut yang menyelubungi hati. Dari sini kata hati tidak perlu disebutkan. Adapun ketenangan kulit, maka ini adalah kondisi yang normal. Kulit yang tadinya gemetar, bila hati telah tenang akan kembali normal. Ketiadaan getar, dapat terjadi akibat kelengahan atau karena melupakan dan tidak berarahnya pikiran dan hati ke arah yang semestinya. Dari sini perlu disebut peranan hati untuk menekankan bahwa ketiadaan getar itu, bukan disebabkan oleh kelengahan. Penggalan ayat di atas dengan menyebut hati, bertujuan menekankan bahwa hati yang bersangkutan terjaga dan sadar menyangkut ayat-ayat yang didengar atau dibacanya dan itulah yang mengantarkan kepada ketenangan dan hilangnya getaran kulit serta rasa takut (Syihab, 2017).

Berdasarkan penafsiran ayat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik berupa Al-Qur'an, yang serupa mutu ayat-ayatnya lagi berulang-ulang. Dimana kulit orang-orang yang takut kepada Allah, gemetar karena besarnya rasa takut kepada-Nya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah, bukan sebagai hilangnya rasa takut kepada-Nya melainkan timbulnya ketenangan yang datang dari mengingat-Nya. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpin pun.

### **Relevansi Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Praktik Self Healing di Indonesia**

Dalam Islam, istilah *healing* sering disejajarkan dengan kata *al-syifa'* yang bermakna pengobatan. Sedangkan menurut istilah, *healing* sering digunakan sebagai salah satu metode penyembuhan klien atau pasien yang mengalami gangguan baik fisik maupun psikis. Menurut istilah, *healing* sering digunakan sebagai salah satu metode penyembuhan klien atau pasien yang mengalami gangguan baik fisik maupun psikis.

Pada penafsiran terhadap ayat-ayat zikir di atas, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa rasa was-was yang dirasakan manusia bersumber dari godaan setan. Rasa was-was ini, serupa dengan kegelisahan yang dirasakan manusia ketika kondisi jiwanya sedang tidak baik, tertekan ataupun stres. Seperti yang telah dijelaskan dalam penafsiran Quraish Shihab dalam surah Al-A'raf [7]:201, bahwa rasa was-was yang dibisikkan oleh setan kepada

---

manusia mampu menutup mata hati manusia dari pengharapan kepada Allah. Rasa was-was yang dibisikkan oleh setan dapat menumbuhkan benih tindakan negatif yang apabila manusia melakukannya maka akan semakin membutuhkan dan mengunci mati mata hati manusia.

Zikir baik secara lisan maupun batin memiliki manfaat besar bagi kehidupan seseorang, terutama dalam kehidupan masyarakat modern. Karena salah satu persoalan yang dihadapi masyarakat modern adalah krisis eksistensi diri. Krisis eksistensi diri akan dapat diatasi manakala manusia sebagai hamba Allah mau memahami Sang Pencipta dan keterbatasan dirinya. Khusus pada masyarakat modern sekarang ini, ada beberapa manfaat yang dapat dipetik melalui berzikir, yaitu memantapkan iman, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, dan terapi jiwa, serta paling penting adalah terapi fisik.

Maka selanjutnya, M. Quraish Shihab menjelaskan dalam penafsirannya bahwa zikir ialah penawar bagi hati yang tertutup. Mengingat Allah ialah penglihatan hati, yang apabila dilakukan dengan sebenar-benarnya yakni dengan lidah, pikiran, hati dan anggota tubuh maka akan menumbuhkan ketakwaan kepada Allah, pengawasan serta rasa takut pada murka dan siksa-Nya. Sehingga hati manusia akan terhubung dengan Allah dan menyadarkan diri manusia atas kelalaian terhadap petunjuk-Nya. Mengingat Allah akan membuka mata hati manusia hingga tersingkaplah apa yang menutup mata mereka.

Dalam buku yang berjudul "Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa", M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa zikir tidak hanya meliputi zikrullah atau mengingat Allah saja. Hal ini bukan berarti bahwa konteks zikir yang diajarkan dan dianjurkan oleh agama selama ini, bahwa yang harus diingat dan disebutkan adalah Allah berarti salah. Menurut Quraish, jika merujuk kepada Al-Qur'an, maka akan ditemukan ayat-ayat yang cukup banyak menggunakan redaksi perintah untuk mengingat sebagai objek zikir. Objek zikir ini oleh Quraish dirangkum menjadi 5 objek zikir, yakni: (1) Zikrullah atau mengingat Allah swt.; (2) Mengingat hari-hari Allah swt.; (3) Mengingat kitab Allah swt.; (4) Mengingat tokoh-tokoh yang baik atau buruk dalam kisah-kisah Al-Qur'an; (5) Mengingat diri manusia dengan merenungi asal perjalanan hidup manusia (Syihab, 2018).

Menurut Quraish, objek zikir dapat mencakup lebih banyak dari 5 objek zikir tersebut. Hal ini Quraish jelaskan dalam bukunya bahwa objek zikir pada hakikatnya dapat mencakup apa pun objek yang terlintas dalam benak, walau berbentuk imajinasi, selama ia terkait dengan Allah maka ia dapat menjadi objek zikir. Inilah yang kiranya yang menjadi sebab sarana untuk berzikir sangat luas, bahkan mencakup seluruh alam raya dan fenomenanya.

Pada penerapan praktik penyembuhan secara mandiri atau self healing, zikir sebagai penyembuh jiwa telah banyak dikembangkan dalam berbagai bentuk di Indonesia. Beberapa bentuk self healing dengan zikir yang ditunjukkan dari hasil penelitian terkait efektivitas zikir terhadap kondisi dan subjek penelitian, yakni seperti (1) Relaksasi zikir (Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa oleh Iin Patimah, Suryani, Aan Nuraeni, dan Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama oleh Annisa Maemunah, Sofia Retnowati); (2) Zikir sebagai terapi gangguan mental (Akbar & Rahayu, 2021).

Pada relaksasi zikir, peneliti menemukan relevansi praktik self healing di Indonesia terhadap penafsiran M. Quraish Shihab dalam menafsirkan ayat-ayat zikir. Menurut pandangan peneliti, praktik relaksasi zikir pada dua penelitian di atas (Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa oleh Iin Patimah, Suryani, Aan Nuraeni, dan Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama oleh Annisa Maemunah, Sofia Retnowati) telah dijalani dengan sebenar-benar zikrullah yang telah dijelaskan oleh Quraish Shihab, yakni berzikir/mengingat Allah yang dilakukan dengan keseluruhan tubuh mulai dari lidah, pikiran, hati dan anggota tubuh. Sehingga terbukalah mata hati individu yang sebelumnya dipenuhi oleh rasa was-was, kegelisahan, ketakutan dan stress (Yuwono, 2010).

Praktik relaksasi zikir ini juga sejalan dengan penafsiran Quraish terkait Qur'an surah Az-Zumar [39]:23, dimana Quraish menjelaskan terkait kulit orang-orang yang mengingat Allah menjadi tenang setelahnya dan hati mereka menjadi tenteram di waktu mengingat Allah, bukan sebagai hilangnya rasa takut kepada-Nya melainkan timbulnya ketenangan yang datang dari mengingat-Nya. Pada dua penelitian di atas, setelah melakukan relaksasi dengan zikir, subjek merasa lebih optimis dan berpikir positif dalam menghadapi penyakitnya, menumbuhkan kepasrahan dan berserah diri pada Allah yang mengatur semua proses pengobatan dengan meyakini bahwa Allah pasti memberikan kekuatan, membuat menjadi merasa lebih dekat pada Allah sehingga yakin bahwa semua sudah ada jalannya (Maimunah & Retnowati, 2011).

Dalam kaitannya dengan self healing, penulis melihat adanya efektifitas relaksasi zikir terhadap penerapan self healing dalam mengatasi gangguan psikologis. Penyembuhan mandiri yang dilakukan dengan metode relaksasi menggunakan zikir, mampu memberikan ketenangan tidak hanya pada aspek fisik akibat

mengendurnya ketegangan pada saraf tubuh, melainkan juga mampu memberikan ketenangan pada aspek psikologis. Yakni berupa ketenangan batin yang diakibatkan oleh meningkatnya iman serta kepercayaan terhadap sifat-sifat Allah SWT. ketika seseorang senantiasa berzikir/mengingat-Nya. Hal ini mampu memberikan ketenangan terhadap jiwa seorang hamba yang kemudian percaya akan ketetapan Allah SWT. Akibat senantiasa mengingat Allah SWT. Serta mengingat setiap sifat-sifat baik-Nya.

Relevansi penafsiran Quraish Shihab terkait *self healing* dengan zikir juga peneliti temukan dalam praktik zikir sebagai terapi gangguan mental yang dilakukan oleh Akbar dan Desi dalam penelitiannya yang berjudul "Terapi Psikoreligius: zikir Pada Pasien Halusinasi Pendengaran". Dalam praktiknya, zikir sebagai terapi gangguan mental pada penelitian ini menggunakan terapi zikir untuk menyembuhkan gangguan halusinasi yang diderita oleh pasien. Terapi zikir digunakan untuk mengalihkan halusinasi baik pikiran maupun pendengaran yang dialami sehingga pasien merasakan ketentraman jiwa. Hal ini sejalan dengan penafsiran Quraish, dimana manfaat dari zikir apabila ia dilakukan dengan sebenar-benar zikir, yakni dengan memusatkan pikiran kepada mengingat Allah dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan, maka akan dapat menghilangkan rasa resah dan gelisah, memelihara diri dari was-was, bisikan setan, pikiran negatif dan membentengi diri dari perbuatan maksiat dan dosa, serta dapat memberikan cahaya kepada hati sehingga mampu menghilangkan kekeruhan pada jiwa.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa *self healing* dengan zikir memiliki kesinambungan erat pada psikologis seseorang yang senantiasa berzikir dengan benar. Manfaat *self healing* yang dilakukan dengan berzikir nyatanya dapat memberikan ketenangan baik secara fisik maupun psikologis. Sesuai dengan penafsiran M. Quraish Shihab bahwa zikir hendaknya dilakukan dengan sebenar-benarnya zikir yakni zikir yang dilakukan dengan keseluruhan anggota tubuh, mulai dari diucapkan secara lisan, diresapi dengan hati dan pikiran, serta diamalkan dengan perbuatan.

Lebih lanjut terkait penyembuhan diri dengan zikir, secara fisik seseorang yang senantiasa berzikir akan merasakan ketenangan dan menurunnya kecemasan atas konsekuensi berkurangnya ketegangan pada saraf dan tubuh seseorang. Sedangkan secara psikologis, seseorang yang senantiasa berzikir akan merasakan ketenangan jiwa atas konsekuensi tumbuhnya keyakinan pada sifat Allah. SWT ketika mengingat-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa *self healing* dengan zikir mampu membantu seseorang untuk berhenti berpikiran negatif dengan mengalihkan pikiran kepada zikrullah/mengingat Allah SWT dengan 5 bentuk *zzikrullah* sesuai dengan objek zikir yang telah disampaikan oleh M. Quraish Shihab (Niko, 2018).

Selanjutnya M. Quraish Shihab juga menjelaskan penyembuh bagi jiwa yang keruh yakni dengan syukur, seperti pada penafsirannya terhadap ayat-ayat syukur di atas. Menurut beberapa ulama kata syukur berasal dari kata "syakara" yang berarti "membuka", sehingga ia merupakan lawan dari kata "kafara" (kufur) yang berarti menutup atau juga bermakna melupakan nikmat dan menutup-nutupinya (Shihab, 1996). Jiwa yang keruh akan menghantarkan manusia melupakan nikmat, yang mana hal ini termasuk kepada lawan dari syukur yakni kufur kepada nikmat. Jika jiwa telah melupakan nikmat Allah maka akan dapat membuat seseorang merasa putus asa dari rahmat Allah sehingga ia cenderung menyerah dalam menghadapi ujian yang Allah turunkan.

Oleh karena itulah, dibutuhkan kehadiran syukur dalam hidup seseorang untuk membantu memelihara kesehatan jiwanya. Seperti pada penafsiran Quraish terkat ayat-ayat syukur di atas yang menjelaskan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk bersyukur kepada-Nya dengan hati, lidah dan perbuatan, sehingga niscaya Allah akan tambah pula nikmat-nikmat-Nya kepada hamba yang bersyukur. Syukur sendiri ialah hikmah. Dengan bersyukur, seseorang mampu mengenal Allah dan mengenal anugerah-Nya, sehingga seseorang akan terbuka hatinya oleh rasa kagum dan patuh kepada-Nya, serta memiliki pengetahuan yang benar akan kehidupan. Lalu atas dorongan kesyukuran itu, ia akan melakukan amal yang sesuai dengan pengetahuannya, sehingga amal yang lahir adalah amal yang baik pula.

Penafsiran Quraish dalam QS. *Āli-Imrān* [3]:145 juga menjelaskan tentang pentingnya percaya pada ketetapan Allah dalam bersyukur, terkhusus ketetapan akan kematian. Penafsiran beliau pada ayat ini mampu menjadi penyembuh serta pengingat bagi jiwa yang putus asa dari rahmat Allah agar tetap menjalani hidup serta bersyukur sehingga tidak terlintas bisikan-bisikan setan untuk menyerah pada hidupnya.

Relevansi penafsiran Quraish Shihab terkait ayat-ayat syukur di atas, peneliti temukan dalam praktik syukur dengan terapi kognitif perilaku bersyukur yang dilakukan oleh Eti, Subandi, dan Rina dalam penelitiannya yang berjudul "Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja". Menurut pandangan peneliti, praktik terapi kognitif perilaku bersyukur pada penelitian di atas telah dijalani dengan sebenar-benar syukur yang telah dijelaskan oleh Quraish Shihab, yakni bersyukur kepada Allah yang dilakukan dengan keseluruhan tubuh seperti halnya berzikir/mengingat Allah. Bersyukur yang dilakukan yakni mulai dari lidah, pikiran, hati dan anggota tubuh, sehingga terbukalah mata hati individu yang sebelumnya dipenuhi oleh pikiran negatif dan perasaan putus asa pada kehidupan. Praktik terapi kognitif perilaku syukur ini juga sejalan dengan

penafsiran Quraish di atas, dimana Quraish menjelaskan bahwa Ridha Allah pada hamba-Nya yang bersyukur akan mendatangkan berbagai limpahan anugerah sehingga yang menerimanya akan memperoleh kedudukan yang tinggi serta mendapatkan puncak kegembiraan dan kepuasan.

Pada praktik terapi kognitif perilaku syukur di atas, setelah melakukan terapi syukur, subjek merasa mampu mengenal nikmat yang ada pada kehidupan sehari-hari. Subjek juga mampu melihat segi positif pada setiap kejadian. Beberapa subjek menjadi lebih rajin beribadah sebagai konsekuensi kebersyukuran dan beberapa lainnya mengakui lebih termotivasi untuk melakukan kebaikan pada orang lain.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa self healing dengan syukur memiliki kesinambungan erat pada psikologis seseorang yang senantiasa bersyukur dengan benar. Secara psikologis, manfaat syukur yang dilakukan dengan keseluruhan anggota tubuh dapat memperbaiki pikiran negatif, mengurangi rasa ketidak-puasan, menumbuhkan sifat positif dalam diri serta menumbuhkan semangat beribadah. Hal ini terjadi karena adanya konsekuensi atas tumbuhnya rasa sadar pada nikmat- nikmat Allah SWT. yang telah diberikan dalam hidup seseorang yang bersyukur.

Maka sesuai dengan penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat syukur di atas, maka self healing dengan syukur menurut penafsiran M. Quraish Shihab hendaknya dilakukan dengan keseluruhan anggota tubuh pula, seperti rasa syukur yang diucapkan dengan lisan, diresapi dengan hati dan pikiran, serta rasa syukur yang ditunjukkan dalam bentuk perbuatan seperti amal dan ibadah. Hal ini dilakukan agar manusia dapat memahami makna syukur dalam Al-Qur'an seperti yang M. Quraish Shihab jelaskan dalam penafsirannya, yakni syukur merupakan kesadaran dari lubuk hati yang terdalam akan besarnya nikmat dan anugerah-Nya, disertai dengan ketundukan hati dan kekaguman yang melahirkan rasa cinta kepada-Nya. Kemudian rasa cinta yang tumbuh ini akan mendorong seorang hamba untuk memuji-Nya dengan ucapan sambil melaksanakan apa yang dikehendaki-Nya dari pemberian anugerah tersebut.

Self healing sangat penting untuk meredam emosi negatif dan depresi yang akan berdampak pada tindakan self-injury (melukai diri sendiri). Di antara beberapa konsep self-healing yang efektif untuk menjaga mental ialah konsep self healing dalam Al-Qur'an yang mengombinasikan pelatihan fisik, psikis dan spiritual. Di antaranya adalah salat, zikir, puasa, dan doa sebagaimana telah dijelaskan di atas.

Berdasarkan keseluruhan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa menurut pandangan peneliti, relevansi penafsiran M. Quraish Shihab pada ayat-ayat zikir dan syukur dengan praktik self healing di Indonesia di atas sudah sangat jelas memaparkan bahwa zikir dan syukur memiliki keterkaitan erat dengan pemeliharaan kesehatan mental serta ketenteraman jiwa. Dalam melakukan penyembuhan mandiri atau self healing dengan zikir dan syukur, hendaknya dilakukan dengan sebenar-benar zikir dan syukur seperti yang telah dijelaskan oleh M. Quraish Shihab, yakni dengan menggunakan keseluruhan tubuh mulai dari lidah, hati, pikiran dan direalisasikan dengan anggota tubuh atau perbuatan, seperti amal dan ibadah kepada Allah SWT.

## Simpulan

Berdasarkan dari keseluruhan uraian yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, maka penulis merangkum hasil penelitian ini ke dalam beberapa kesimpulan sebagaimana berikut: 1) Pada penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat zikir, yakni dalam Tafsir Al-Mishbah pada surah Al-Baqarah ayat 152, surah Al-A'raf ayat 201, surah Al-Ra'du ayat 28, surah Az-Zumar ayat 23, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwasannya berzikir dengan mengingat Allah merupakan cara yang paling tepat bagi orang-orang beriman dalam menghadapi godaan setan, yakni berupa perasaan was-was maupun kegelisahan dalam jiwa yang mampu menutup mata hati dari kebaikan. Zikirullah/mengingat Allah akan memberikan ketenteraman jiwa dalam hati orang-orang yang beriman, dengan menenangnya kulit orang-orang beriman setelah sebelumnya bergetar takut kepada Allah, sebagai bentuk positif akibat berzikir dan mengingat-Nya. Dalam tafsirnya M. Quraish Shihab juga menjelaskan keutamaan berzikir/mengingat Allah yakni diucapkan dengan lidah, diresapi dengan hati dan pikiran, serta dilakukan dengan anggota badan seperti ibadah kepada Allah SWT. 2) Pada penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat syukur, yakni dalam Tafsir Al-Mishbah pada surah Al-Baqarah ayat 152, surah Ali-Imran ayat 145, surah Luqman ayat 12, dan surah Az-Zumar ayat 7, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwasannya syukur merupakan kesadaran dari lubuk hati yang terdalam akan besarnya nikmat dan anugerah-Nya, disertai dengan ketundukan hati dan kekaguman yang melahirkan rasa cinta kepada-Nya. Kemudian rasa cinta yang tumbuh ini akan mendorong seorang hamba untuk memuji-Nya dengan ucapan sambil melaksanakan apa yang dikehendaki-Nya dari pemberian anugerah tersebut. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa bersyukur tidaknya seorang hamba tidak sedikit pun merugikan Allah. Yakni siapa yang bersyukur maka ia bersyukur untuk kemaslahatan dirinya sendiri; dan barang siapa yang kufur yakni tidak bersyukur, maka yang merugi adalah dirinya sendiri. Dan bahwa bersyukur tidaknya seorang hamba tidak sedikit pun merugikan Allah. Kemudian M. Quraish Shihab juga menjelaskan hendaknya manusia bersyukur dengan hati, lidah dan perbuatan sehingga niscaya akan Allah tambah pula nikmat- nikmat-Nya kepada hamba yang bersyukur. 3)



Adapun relevansi penafsiran M. Quraish Shihab terhadap praktik *self healing* di Indonesia dari hasil analisis peneliti yakni memiliki keterkaitan erat dalam memelihara kesehatan mental serta ketenteraman jiwa. *Self healing* dengan zikir, bila dilakukan dengan keseluruhan anggota tubuh maka dapat memberikan ketenangan baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, seseorang yang senantiasa berzikir akan merasakan ketenangan dan menurunnya kecemasan sebagai konsekuensi berkurangnya ketegangan pada saraf dan tubuh seseorang. Sedangkan secara psikologis, seseorang yang senantiasa berzikir akan merasakan ketenangan jiwa sebagai konsekuensi tumbuhnya keyakinan pada sifat Allah. SWT ketika mengingat-Nya.

Sedangkan *self healing* dengan syukur, bila dilakukan dengan keseluruhan anggota tubuh maka dapat memberikan manfaat secara psikologis berupa : memperbaiki pikiran negatif, mengurangi rasa ketidak-puasan, menumbuhkan sifat positif dalam diri serta menumbuhkan semangat beribadah. Hal ini terjadi karena adanya konsekuensi atas tumbuhnya rasa sadar pada nikmat-nikmat Allah SWT. yang telah diberikan dalam hidup seseorang yang bersyukur.

## Referensi

- Akbar, A., & Rahayu, D. A. (2021). Terapi Psikoreligius: Dzikir Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Unimus: Ners Muda*, 2(2).
- Fuadi, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs*, 1(1).
- Khamelia, & Terry, K. (2023). Masalah Psikologis Pandemi Covid-19 di Indonesia. Retrieved from Situs Resmi PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) website: <https://www.pdskji.org/home>
- Maimunah, A., & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *PSIKOISLAMKA, Jurnal Psikologi Islam*, 8(1).
- Niko, P. F. (2018). Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Zikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Islamika*, 1(1).
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Penerbit Unesa University Press.
- Rochman, K. L. (2009). Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Komunika*, 3(2).
- Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Alquran: Tafsir Maudu'i Atas berbagai Persoalan Umat*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Syihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 5*. Jakarta: Lentera Hati.
- Syihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran, Jilid 12*. Jakarta: Lentera Hati.
- Syihab, M. Q. (2018). *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Tangerang: PT. Lentera Hati.
- Syukri. (2018). Psikoterapi Islam. *Al-I'jaz: Jurnal Kewahyuan Islam*, IV(IV).
- Syukur, A. (2012). *Sufi Healing Terapi Dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Jurnal Nasional UMP: Psycho Idea*, 8(2).