

## **Konsep *Self-Healing* dalam QS. al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam *Tafsir al-Munir***

**Edi Hermanto**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
edi.hermanto@uin-suska.ac.id

**Putri Dewi Sholihah**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Correspondence: 12230220602@students.uin-suska.ac.id

**Mansuri Hasyim**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
12230212713@students.uin-suska.ac.id

**Putri Afrilla Rafina**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
12230221880@students.uin-suska.ac.id

**Mhd. Febrianda**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
12230210826@students.uin-suska.ac.id

### **Abstrak**

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep *self-healing* dalam perspektif Islam berdasarkan tafsir surah al-Insyirah oleh Wahbah az-Zuhaili. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian *library research* (studi Pustaka). Dengan demikian, artikel ini memberikan kesimpulan bahwa QS. al-Insyirah memberikan sebuah konsep *self-healing*, yaitu dengan memberikan bimbingan kepada umat muslim dalam menghadapi kesulitan hidup melalui keyakinan bahwa setiap tantangan akan diikuti oleh kemudahan, serta pentingnya bersandar kepada Allah dalam proses penyembuhan diri. Wahbah az-Zuhaili memberikan penjelasan tentang hubungan antara kesulitan dan kemudahan dalam QS. al-Insyirah, serta konsep *self-healing* yang dapat diterapkan dalam kehidupan modern. Konsep *self-healing* tersebut dapat dilakukan dengan bersandar pada kekuatan spiritual, seperti sabar, tawakal, ikhlas dan optimisme. Artikel ini mengungkapkan keselarasan konsep tersebut dengan konsep psikologi modern seperti *mindfulness*, *gratitude*, dan *forgiveness* yang mendukung dalam proses mental secara holistik.

**Kata Kunci:** QS. al-Insyirah, *self-healing*, tafsir, Wahbah az-Zuhaili

### **Abstract**

This article aims to analyze the concept of *self-healing* in an Islamic perspective based on the interpretation of surah al-Inshirah by Wahbah az-Zuhaili. The method used in this research is a qualitative method with the type of *library research*. Thus, this article concludes that QS. al-Inshirah provides a concept of *self-healing*, namely

by providing guidance to Muslims in facing life's difficulties through the belief that every challenge will be followed by ease, as well as the importance of relying on Allah in the process of *self-healing*. Wahbah az-Zuhaili provides an explanation of the relationship between difficulty and ease in QS. al-Inshirah, as well as the concept of *self-healing* that can be applied in modern life. The concept of *self-healing* can be done by relying on spiritual strength, such as patience, tawakal, ikhlas and optimism. This article reveals the alignment of these concepts with modern psychological concepts such as *mindfulness*, *gratitude* and *forgiveness* that support holistic mental processes.

**Keywords:** QS. al-Inshirah, *self-healing*, tafsir, Wahbah az-Zuhaili

## PENDAHULUAN

Setiap manusia yang lahir ke dunia pasti dihadapkan dengan berbagai ujian. Ada yang diuji dengan kesedihan, ketakutan, kegelisahan hati ataupun berbagai konflik sebagai sebuah proses pendewasaan. Namun, setiap orang tentu berbeda-beda dalam menyikapi ujian yang mereka hadapi. Salah satu konsekuensi yang dapat dirasakan dari kemajuan teknologi dan informasi yang semakin pesat adalah gangguan kesehatan mental. Selama ini, kesehatan jiwa sering dianggap sebagai masalah yang sensitif dan jarang dibicarakan secara terbuka. Padahal, isu ini sangat penting dan serius karena berdampak pada berbagai aspek kehidupan manusia. Namun, belakangan ini kesehatan mental semakin menjadi sorotan akibat dari perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, dan teknologi yang mendorong manusia untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan modern.<sup>1</sup>

Perubahan tidak selalu berdampak sama bagi semua orang. Bagi sebagian, perubahan adalah hal biasa, namun bagi yang lain, perubahan dapat memunculkan rasa cemas, stress, depresi, bahkan masalah mental yang lebih serius. Hal ini disebabkan oleh sulitnya beradaptasi dengan perubahan, terutama jika tidak ada dukungan sumber daya pribadi, ekonomi dan sosial. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental seseorang menjadi penting. Seseorang perlu melakukan proses penyembuhan diri atau yang kini dikenal sebagai *self-healing*, ketika menghadapi kondisi psikologis negatif seperti kecemasan dan stress agar tidak berlanjut menjadi lebih serius.<sup>2</sup>

Al-Qur'an, sebagai sumber ajaran Islam yang diberikan kepada umat Islam sebagai landasan hidup, memiliki banyak pesan yang dapat diambil sebagai *'ibrah* dan pelajaran untuk kehidupan sekarang, seperti kisah-kisah yang berhubungan dengan peristiwa yang terjadi pada umat terdahulu dan masa Rasulullah Saw. Al-Qur'an juga banyak memuat ayat-ayat tentang ketenangan jiwa, yang merupakan

---

<sup>1</sup> Afni Mulyani Harefa, "Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), hlm. 1.

<sup>2</sup> Diana Rahmasari, *SELF HEALING IS KNOWING* (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hlm. iii.

komponen penting dalam penyembuhan mental atau *self-healing*. Maka, *self-healing* dalam konteks spiritual Islam merujuk pada upaya seorang muslim untuk menemukan kedamaian, ketenangan, dan penyembuhan dari masalah psikologis dan emosional melalui pendekatan kepada Allah. Salah satu surah yang relevan dalam pembahasan ini adalah surah al-Insyirah. Surah ini mengandung pesan-pesan yang memberikan harapan dan optimisme bagi individu yang sedang mengalami kesulitan.

Dalam konteks penelitian ini, penulis melakukan review terhadap penelitian sebelumnya yang juga membahas tentang *self-healing*, di antaranya adalah sebagai berikut: *Pertama*, artikel yang disusun oleh Abd Basid dan Abd Ghani dengan judul *Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah Dalam Tafsir Al-Misbah)*. Artikel ini membahas tentang bagaimana penafsiran Quraish Shihab terkait surah al-Insyirah, yang memberikan panduan dalam menghadapi berbagai problematika dalam kehidupan secara umum, nyatanya surah tersebut turun berkenaan dengan keberhasilan Nabi Muhammad SAW menghadapi hambatan-hambatan dari orang kafir, kemudian kelapangan dan kemudahan didapatkannya setelah ia mengalami kemenangan dalam menyelesaikan perintah dari Allah Swt.<sup>3</sup>

*Kedua*, artikel yang disusun oleh Saila Rahmatika, dkk, dengan judul *Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)*. Artikel ini membahas tentang empat cara yang dapat diterapkan sebagai metode *self-healing* (penyembuhan secara mandiri) dari pada surah al-Muzammil ayat 1-10 di antaranya: *qiyamul lail*, membaca Al-Qur'an dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat.<sup>4</sup> *Ketiga*, Artikel yang disusun oleh Fitri Agustina Sari dan Agusman Damanik dengan judul *Konsep self-healing dengan zikir dan Syukur dalam Al-Qur'an*.<sup>5</sup> *Keempat*, artikel yang disusun oleh Annisa Mutohharoh dengan judul *Self-Healing: Terapi atau Rekreasi?*.<sup>6</sup> *Kelima*, artikel yang disusun oleh Halik, dkk, dengan judul *Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa*.<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Abd Basid and Abd Ghani, "Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah Dalam Tafsir Al-Misbah)," *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum* 9, no. 1 (2023): 13, <https://doi.org/10.32699/syariati.v9i1.4561>.

<sup>4</sup> Saila Rahmatika, Abd Rozaq, and Ulil Fauziyah, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)," *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023): 2548–5903, <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063ps>.

<sup>5</sup> Fitri Agustina Sari and Agusman Damanik, "Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–61.

<sup>6</sup> Annisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?," *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 73–88.

<sup>7</sup> Halik Halik et al., "Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 11 (2023): 4685–92, <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>.

Dari beberapa kajian penelitian terdahulu ini, yang secara spesifik menjelaskan mengenai konsep *self-healing* dalam QS. al-Insyirah perspektif Wahbah az-Zuhaili dalam karyanya *Tafsir al-Munir*, tampaknya belum pernah ada yang melakukan. Melihat hal tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam terkait bagaimana konsep *Self-healing* terhadap surah al-Insyirah. Dalam artikel ini, penulis melakukan pendekatan dengan mengkaji kitab *Tafsir al-Munir* karya Wahbah az-Zuhaili, termasuk salah satu tafsir kontemporer dan banyak dirujuk karena pendekatannya yang komprehensif. Tafsir ini tidak hanya menjelaskan makna literal ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga berupaya memberikan pemahaman yang relevan dengan konteks kehidupan modern, termasuk isu-isu psikologis seperti *self-healing* atau penyembuhan diri. Dalam kitab *Tafsir al-Munir*, Wahbah az-Zuhaili memberikan penjelasan tentang surah al-Insyirah dengan menekankan hubungan antara kesulitan dan kemudahan, serta bagaimana seorang muslim dapat menjalani proses penyembuhan diri dengan bersandar pada kekuatan iman dan tawakkal kepada Allah Swt. Penafsiran ini menyoroti pentingnya menghadapi kesulitan dengan sikap positif dan keyakinan bahwa setiap tantangan pasti diikuti oleh kemudahan, sebuah konsep yang berkaitan erat dengan *self-healing* dalam pandangan Islam.<sup>8</sup>

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang tafsir Al-Qur'an, khususnya QS. al-Insyirah dengan menghubungkannya pada konsep *self-healing* dari psikologi modern. Hal ini juga dapat memberikan dasar teoretis bagi pengembangan psikologi Islam yang berbasis nilai-nilai spiritual. Adapun secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan spiritual dalam menghadapi stress atau trauma, bahan konseling Islami, materi dakwah dan panduan hidup untuk menyembuhkan diri, serta mengatasi tantangan emosional dan mental melalui nilai-nilai Al-Qur'an seperti sabar, tawakal, dan optimisme.

## METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *library research* (studi Pustaka). Sumber data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Adapun data primer yang digunakan kitab *Tafsir Al-Munir* yang menguraikan tentang penafsiran QS. al-Insyirah. Sedangkan data sekunder berupa buku, artikel, makalah dan tulisan ilmiah lainnya yang masih relevan dengan tema pembahasan. Selanjutnya, Pengumpulan data akan dilakukan melalui analisis teks Al-Qur'an dengan pendekatan studi pustaka. Pemahaman kontekstual dari ayat-ayat QS. al-Insyirah akan dikembangkan dengan mempertimbangkan tafsir dari

---

<sup>8</sup> Wahbah az-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*, (Beirut: Dar al-Fikr, 2009).

ulama terkemuka untuk menemukan makna yang komprehensif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode tafsir *tahlili*, yaitu sebuah metode dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an di mana pendekatan analisisnya difokuskan pada penjelasan QS. al-Insyirah secara mendalam, dengan menafsirkan ayat demi ayat dan menguraikan aspek yang terkandung di dalamnya yang relevan dengan konsep kontemporer seperti *self-healing*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Biografi Wahbah az-Zuhaili

Nama lengkapnya yaitu Prof. Dr. Wahbah Ibn Mustafa al-Zuhaili, pengarang kitab *Tafsir al-Munir*. Ia adalah pakar hukum Islam yang berkebangsaan Shiria yang bermadzhab Hanafi.<sup>9</sup> Ia dilahirkan di Dir Athiyah, tepatnya di daerah Qalmun Damascus, Syiria, pada tanggal 6 Maret 1932 M/1351 H. Berasal dari kalangan keluarga yang religius. Ayahnya bernama Musthafa az-Zuhaili terkenal dengan keshalihan dan ketakwaannya. Selain hafal al-Qur'an, ia juga bekerja sebagai petani dan senantiasa mendorong putra-putranya untuk menuntut ilmu.<sup>10</sup>

Atas dorongan dan bimbingan ayahnya, sejak kecil Wahbah Zuhaili telah mengetahui dasar-dasarnya Islam. Pada usia 7 tahun bersama teman-temannya ia bersekolah di sekolah ibtidaiyah di desanya hingga tahun 1946. Masuk jenjang pendidikan formalnya selama hampir 6 tahun ia menghabiskan pendidikan menengahnya,<sup>11</sup> Selepas sekolah menengah, ia melanjutkan pendidikannya di Universitas al-Azhar Kairo dengan jurusan Syari'ah hingga mendapatkan ijazah strata satu (LC). Pada saat yang sama, ia juga mengikuti kuliah di Universitas Ain Syams Kairo, jurusan bahasa Arab, ilmu yang kelak sangat membantunya sebagai pakar tafsir dan fiqh. Tidak berhenti di jenjang ini, ia kemudian melanjutkan pendidikannya ke tingkat pascasarjana di Universitas Kairo yang ditempuh selama dua tahun dan memperoleh gelar MA dengan tesis berjudul "*al-Zira'i fi as-Siyasiyah asy Syar'iyyah wa al-Fiqh al-Islami*."<sup>12</sup>

Merasa belum puas dengan pendidikannya ia melanjutkan ke program doktoral yang diselesaikannya pada tahun 1963 M dengan judul disertasi "*Atsar al-Harb fi al-Fiqh al-Islami*" di bawah bimbingan Dr. Muhammad Salam Madkur. Pada tahun yang sama, ia menjadi dosen Fakultas Syari'ah di Damaskus dan bahkan

<sup>9</sup> Islamiyah, "Metode Dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir," *Al-Thiqah: Jurnal Ilmu Keislaman* 5, no. 2 (2022): 3, <https://doi.org/10.56594/althiqah.v5i2.77>.

<sup>10</sup> Tanti Rostiana Herdiani, Jaka Ghianovan, and Khoirun Nidhom, "Kalalah Inheritance in QS. Al-Nisa [4]: 176: A Comparative Study of the Interpretation of Ibn Al-'Arabi and Wahbah Az-Zuhaili," *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 4, no. 1 (2024): 249.

<sup>11</sup> Muhamad Nurbaden SAM, "Wahbah Zuhaili's Understanding of the Verses on Adultery: A Review of Al-Tafsir Al-Munir," *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 2 (2023): 2.

<sup>12</sup> Fawa Idul Makiyah, "Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Tentang Infaq Dalam Tafsir Al-Munir," *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018), 18.

menjabat sebagai wakil dekan. Kemudian setelah itu ia dipercayai untuk menjadi ketua jurusan Fiqh dan madzhab Islam. Selain itu ia menjadi dosen terbang di berbagai universitas swasta dan negeri. Dan hal itu berlangsung lebih dari 7 tahun.<sup>13</sup>

Az-Zuhaili memiliki banyak guru baik saat berada di Syaria, Damaskus atau ditempat lain. Ia memiliki guru saat di Syaria misalnya: Muhammad Hashim al-Khatib al-Syafi'i, (w. 1958 M) ia seorang khatib di Masjid Umawi. Ia belajar darinya fikih al-Syafii; mempelajari ilmu fikih dari Abdul Razaq al-Hamasi (w. 1969 M); ilmu hadist ia peajari dari Muhammad Yassin (w. 1948 M); ilmu Faraid dan wakaf dari Judat al-Mardini (w. 1957 M) dan Hasan al-Shati (w. 1962 M), ilmu tafsir dipelajari dari hassan Habanakah al-Midani (w. 1978 M). Saat berada di Damaskus antara lain: Syaikh Ahmad al-Sammaq (Tajwid), Syaikh Hamdy Juwaejaty (Ulmu Tilawah), Syaikh Abu Hasan al-Qassab (Nahwu Syarf), dan Syaikh Shaddiq Habankat al-Maedany, dan lain-lain. Sedangkan selain dari tempat tersebut, ia juga banyak belajar dari beberapa guru seperti: Syaikh Muhammad Saltut, Dr. Abdurrahman Taj Syaikh Isa Manun, Syaikh Jad al-Rab Ramadhan, Syaikh Muhammad 'Abd ad- Dayim, Syaikh Mustofa 'Abd al-Khaliq, Syaikh usman al-Murazifi.<sup>14</sup>

### **Karakteristik Tafsir al-Munir**

Kitab *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shariah wa al-Manhaj*, merupakan kitab tafsir yang terdiri dari 16 jilid besar, sekitar 10.000 halaman. Kitab ini pertamakali dicetak dan diterbitkan pada tahun 1991 di Damaskus oleh Dar al-Fikr.<sup>15</sup> Dalam kata pengantar karya tafsirnya, Wahbah Zuhaili mengatakan bahwa tujuan dari penulisan tafsirnya adalah menghubungkan umat Islam dengan kitab sucinya al-Qur'an dengan ikatan yang bersifat ilmiah, karena al-Qur'an adalah petunjuk kehidupan (*dustur al-hayat*) bagi seluruh manusia dan bagi kaum Muslimin khususnya. Oleh sebab itu, dalam membahas terkait hukum, ia tidak terpaku hanya pada masalah-masalah hujam yang biasa dibahas para pakar fiqih, tetapi ia membahas secara umum dan mengupasnya secara meluas, sehingga pembacanya betul-betul memahami kandungannya seperti, Aqidah, akhlak, metode dan cara bertingkah laku dan faedah yang bisa dipetik dari ayat-ayat al-Qur'an, baik dalam bentuk indikasi atau isyarat, menyangkut bangunan sosial setiap masyarakat yang maju atau menyangkut kehidupan pribadi setiap muslim. Yang terpenting, tafsir ini bisa membantu umat yang ingin menelaah al-Qur'an dan mentadaburinya.<sup>16</sup>

<sup>13</sup> Eko Zulfikar and Ahmad Zainal Abidin, "Penafsiran Tekstual Terhadap Ayat-Ayat Gender: Telaah Penafsiran Wahbah az-Zuhaili Dalam Kitab Tafsir al-Munir", *Al-Quds: Jurnal Studi Al-Quran dan Hadis* 3, no. 2 (2019), 137.

<sup>14</sup> Saepul Hidayat, "Konsep Jihad Dalam Al Qur'an Studi Penafsiran Ayat-Ayat Jihad Dalam Tafsir Al-Munir," *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 2 (2023): 12, <https://ejournal.stiqarrahman.ac.id/index.php/tafakkur/article/view/127/69>.

<sup>15</sup> Islamiyah, "Metode Dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir," 30.

<sup>16</sup> Makiyah, "Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Tentang Infaq Dalam Tafsir Al-Munir," 21.

Az-Zuhaili juga mengomentari sendiri tentang kita tafsir ini. Ia mengatakan: "*Tafsir al-Munir* ini tidak hanya sebuah kutipan dan kesimpulan dari beberapa interpretasi, melainkan sebuah tafsir yang ditulis dengan didasar pengkualifikasian yang lebih sahih, berbenefit, dan mendekati pada point kandungan ayat al-Qur'an, baik dari tafsir klasik maupun kontemporer dan tafsir *bi al-ma'thur* ataupun tafsir *bi al-ra'yi*. Dalam kitab tafsir ini juga diusahakan untuk terhindar dari perbedaan teori atau pandangan teologi yang tidak diperlukankan dan tidak bermutu. Dalam kitab *Tafsir al-Munir* ini, ada satu hal yang begitu menarik, yang mungkin terlewatkan atau tidak dijelaskan oleh Wahbah dalam muqaddimahnya dalam tafsir ini. Yaitu ketika Wahbah menafsirkan beberapa ayat, ia tidak lupa untuk menjelaskan korelasi (*munasabah*) antar ayat.<sup>17</sup>

Terkait sumber *Tafsir al-Munir*, Muhammad Ali Iyazi dalam bukunya *al-Mufasssirun Hayatuhum wa Manahijuhum*, mengatakan bahwa sumber pembahasan kitab tafsir ini menggunakan gabungan antara tafsir *bi al-Ma'tsur* dengan tafsir *bi al-ra'yi*, Hal ini juga diakui oleh az-Zuhaili sendiri bawa dalam menafsirkan al-Qur'an ia tidak hanya berpegang pada tafsir *bi al-ma'tsur* saja, akan tetapi juga tetap berpegang pada tafsir *bi al-ra'yi*.<sup>18</sup>

Di antara referensi yang digunakan Wahbah az-Zuhaili dalam *Tafsir Al-Munir* diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bidang Tafsir: *Ahkam al-Qur'an* karya Al-Jashsas, *Al-Kasyaf* karya Imam Zamakhsyari, *Al-Manar* karya Muhammad Abduh dan Rasyid Ridho, *Al-Jami' fi Ahkam al-Qur'an* karya Al-Qurtubi, *Tafsir Ath-thabary* karya Muhammad bin Jarir Abu Ja'far ath-Thabari, *At-Tafsir al-Kabir* karya Imam Fakhruddin ar-Razi, *Ta'wil Musykil al-Qur'an* karya Ibn Qutaibah, *Tafsir al-Alusi* karya Syihab ad-Din Mahmud bin Abdillah, *Tafsir al-Bahr al-Muhith* karya Imam Abu Hayyan Muhammad bin Yusuf, dan *Tafsir Ibn Katsir Ismail bin Umar bin Katsir*.<sup>19</sup>
2. Bidang *Ulum al-Qur'an*: *Al-Itqan* karya Imam suyuti, *Mabahist fi 'Ulum al-Qur'an* karya Shubhi Shalih, *Lubab an-Nuqul fi Asbab an-Nuzul* karya Imam Suyuthi, *Asbab an-Nuzul* karya al-Wahidi, *I'jaz al-Qur'an* karya Imam Baqilani.
3. Bidang Hadis: *Shahih al-Bukhari* karya Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim al-Bukhari, *Shahih Muslim* karya Muslim bin Hajjaj Abu al-Husain, *Al-Mustadrak* karya Imam Hakim, *Ad-dalail an-Nubuwwah* karya Imam Baihaqi, *Sunan Tirmidzi* karya Muhammad bin Isa Abu 'Isa at-Tirmidzi, *Musnad Ahmad bin Hambal*, *Sunan Ibn Majah* karya Abu Abdillah bin Muhammad bin Yazid al-Qazwaini, *Sunan Abi Dawud* karya Sulaiman bin Asy'ast bin Syadad, *Sunan an-Nasai* karya Ahmad bin syu'aib Abu Abd ar-Rahman an-Nasai.

<sup>17</sup> Islamiyah, "Metode Dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir," 7-8.

<sup>18</sup> Makiyah, "Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Tentang Infaq Dalam Tafsir Al-Munir," 23.

<sup>19</sup> Makiyah, 24.

4. Bidang Ushul Fiqh: *Bidayat al-Mujtahid* karya Ibn Rusyd al-afidz, *Al-Fiqih al-Islami wa Adilatuh* karya Wahbah az-Zuhaili, *Usul Al-Fiqh al-Islami* karya Wahbah az-Zuhaili, *Ar-Risalah* karya Imam Syafi'i, dan *Al-Mushtafa* karya Imam al-Gazali.
5. Bidang Teologi: *Al-Kafi* karya Muhammad bin Ya'qub, *Asy-Syafi Syarh Ushul al-Kafi* karya 'Abdullah Mudhhaffar, dan *Ihya 'Ulum ad-Din* karya Imam al-Ghazali.
6. Bidang Luhgat: *Mufradat ar-Raghib* karya al-Ashfihani, *Al-Furuq* karya al-Qirafi, dan *Lisan al-Arab* karya Ibn al-Mandhur.<sup>20</sup>

### **Metode dan Corak *Tafsir al-Munir***

Mengamati metode penulisan *Tafsir al-Munir* dari sisi runtun penafsiran, yang dimulai dari surah al-Fatihah dan berakhir pada surah an-Nas, bisa dikatakan metode penulisannya adalah *tahili*. Berdasarkan metode ini Wahbah menuliskan tafsirnya dari berbagai sisi dan rinci, dimulai dari membahas keutamaan surah, membahas makna kosa kata, mengulas kandungan sastranya, menafsirkan kandungan ayatnya kemudian menyimpulkan kandungan ayat tersebut di bawah tema *fiqih al-hayah* tanpa mengabaikan sisi munasabah antara ayat dan sebab *nuzulnya*.<sup>21</sup>

Dalam penafsiran ayat-ayat sering kali didapati bahwa az-Zuhaili juga merujuk pada ayat-ayat dari surah surah yang lain, yang terkait dengan ayat yang sedang ditafsirkannya, menjelaskan tujuan utama surah dan ayat dan petunjuk-petunjuk yang dapat dipetik darinya, untuk lebih memperjelas ulasannya, sehingga penafsirannya menjadi lebih utuh dan menyeluruh. Metode penulisan dengan langkah-langkah seperti yang disebutkan di atas menurut para pakar tafsir bisa digolongkan dalam metode tafsir semi tematik (*maudhu'i*) yaitu metode yang diterapkan pertama kali oleh Syaikh al-Azhar Mahmud Syaltut dalam karya afsirnya "*Tafsir al-Qur'an al-Karim*". Dengan langkah-langkah penafsiran yang telah disebutkan diatas, maka bisa disimpulkan bahwa metode penafsiran yang dipakai Wahbah dalam *tafsir al-Munir* adalah kolaborasi antara metode tahlili dan semi tematik.<sup>22</sup>

Mengenai corak *Tafsir al-Munir*, Tafsir ini lebih tepat di klasifikasi pada corak *tafsir Fiqh* (hukum). Hal ini dikarenakan setelah ditinjau dalam tafsirnya ia banyak menjelaskan kandungan hukum Islam terhadap beberapa ayat dan latar belakang ia yang merupakan ulama ahli fiqh. Dan sebagaimana kesimpulan yang diambil oleh

<sup>20</sup> Makiyah, 25-26.

<sup>21</sup> Ahmad Bastari, "Textual Preferences for the Interpretation of Verses on Social Equality: Study of Wahbah Al-Zuhaili's Interpretation in *Tafsir Al-Munir*", *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 4, no. 1 (2024): 113-114.

<sup>22</sup> Makiyah, 27.

Imam Muhammad Ali ayyazi tentang aspek-aspek yang tercakup dalam *al-Tafsir al-Munir*, adalah sesuai yang tertera berikut: “Setiap topik yang menjadi bahasan adalah mencakup tiga aspek, yaitu:

*Pertama*, aspek bahasa, yaitu memaparkan istilah-istilah yang tertulis dalam satu ayat, dengan menjelaskan sisi-sisi balaghah dan kaidah bahasanya. *Kedua*, tafsir dan bayan, yaitu deskripsi yang meluas dan lengkap terhadap setiap ayat, sehingga mendapatkan kejelasan tentang makna-makna yang tersirat di dalamnya dan kesahihan hadis-hadis yang terhubung dengannya. *Ketiga*, *fiqh al-hayat aw al-ahkam*, yaitu penjelasan terperinci tentang beberapa kesimpulan yang bisa ditarik dari setiap ayat yang berkaitan dengan realitas kehidupan manusia.<sup>23</sup>

### Penafsiran Wahbah az-Zuhaili terhadap QS. al-Insyirah

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ  
 ۲ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۚ فَإِنَّ مَعَ  
 الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ٥ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝ ٨

“1. Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad)., 2. meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu., 3. yang memberatkan punggungmu., 4. dan meninggalkan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu?, 5. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, 6. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan., 7. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), 8. dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!”

Ketika menafsirkan kalimat “Bukankah Kami telah melapangkan dada-mu (Muhammad)?” (al-Insyirah: 1), az-Zuhaili memahaminya dengan penerimaan status kenabian, mengemban tanggung jawabnya dan menjaga wahyu, bahwa Nabi telah melapangkan dadanya. Pertanyaan penafian pelapangan dada itu dimaksudkan untuk mengingkarinya. Oleh karena itu, kalimat negatif berubah menjadi kalimat positif. Yang lebih penting adalah bahwa kalimat tersebut adalah *istifhaam taqriri*, yang bertujuan untuk menetapkan pelapangan dada. Jadi, yang dimaksud dengan lapang dada yaitu luas, diterangi cahaya dan senang, sebagaimana dalam QS. al-An’am ayat 125: “Barang siapa dikehendaki Allah akan mendapat hidayah (petunjuk), Dia akan membukakan dadanya untuk (menerima) Islam.”

Dalam tafsir at-Thabari, kata *shadrak* (dadamu), dipahami “sehingga Kami melembutkan hatimu dan menjadikannya sebagai wadah hikmah”. Ada juga pendapat ‘*Alam Nasyrah laka Shadrak*” adalah pelapangan dada Rasulullah pada malam isra’. Tidak ada pertentangan antara pendapat ini dengan pendapat sebelumnya.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> Islamiyah, “Metode Dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir,” 12.

<sup>24</sup> Fitriani, Lukman Hakim, and Abu Bakar, “Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur’ an ( Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah Dan Teori Logoterapi,” *Ulumul Qur’an Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 198.

Jumhur ulama setuju dengan pernyataan Abu Hayyan, bahwa “lapang dada adalah menyinarinya dengan hikmah dan meluaskannya untuk menerima wahyu”. Dalam hal ini, pendapat yang paling umum adalah memohon dengan sangat banyak kepada Allah dalam doa dan memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai gangguan dari orang-orang kafir. Banyak ulama berpendapat bahwa melapangkan dada adalah masalah maknawi.<sup>25</sup>

Sementara “*Dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu.*” (al-Insyirah: 2-3). Az-Zuhaili menjelaskan, bahwa maksud dari ayat tersebut adalah telah dihapus dari diri Nabi segala bentuk kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan, baik sebelum maupun sesudah masa kenabian, yang merupakan Tindakan tidak sejalan dengan posisi dan kedudukan Nabi yang tinggi dan mulia. Tindakan tersebut, seperti memberi izin kepada Sebagian orang munafik untuk tidak ikut serta dalam jihad di perang Tabuk, menerima tebusan tawanan dari perang Badar, dan bermuka masam kepada seorang buta yang mendatangi Nabi.

Ibnu Jarir at-Tabari menafsirkan ayat ini yakni Kami Ampuni bagimu dosa-dosamu yang telah lalu, dan Kami hapuskan darimu beban-beban masa Jahiliah yang telah engkau alami.<sup>26</sup> Ayat ini memberi kesan kecemasan dalam jiwa Rasulullah terkait misi dakwah yang ia emban sebab hambatan-hambatan yang Menghalangi berjalannya misi dakwah. Di dalam *Tafsir al-Mishbah* juga terdapat Ungkapan dari Muhammad Abduh yang mengemukakan bahwa beban yang berat tersebut ialah beban psikologis yang diakibatkan oleh keadaan umat ketika itu yang diyakini berada dalam jurang kebinasaan, namun ia belum mengetahui jalan Keluar yang tepat.<sup>27</sup> Sebagian berpendapat, bahwa maksud dari ayat tersebut adalah Allah Swt, telah meringankan beban kenabian dan kerasulan pada diri Nabi Muhammad, dan Allah mempermudah semua itu agar Nabi dapat menjalankannya dengan lebih ringan dan tanpa kesulitan yang berlebihan.<sup>28</sup>

Adapun makna “*Dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu*” (al-Insyirah: 4), az-Zuhaili menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa maksud dari ayat tersebut yaitu Allah telah meninggikan sebutan namamu di dunia dan di akhirat melalui kenabian dan kerasulan, serta melalui penurunan Al-Qur'an kepadamu. Allah, juga mewajibkan kaum Mukminin untuk menyebut nama Nabi Muhammad setelah mengucapkan kalimat *laa ilaaha illallah*, yaitu dengan menyertakan *Muhammad Rasulullah*. Kalimat ini diucapkan dalam adzan, tasyahud, khutbah, dan berbagai kesempatan lainnya. Selain itu, Allah memerintahkan umat untuk bershalawat

<sup>25</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)*. Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, Jilid 15 (Jakarta: Gema Insani, 2016), 579.

<sup>26</sup> Fitriani, Hakim, and Bakar, “Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur'an ( Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah Dan Teori Logoterapi,” 198.

<sup>27</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 15, Cet. 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 351.

<sup>28</sup> Az-Zuhaili, *Tafsir Al Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)*. Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani, 581.

kepada Nabi, menaati perintah Nabi, dan menjadikan ketaatan kepada Nabi Saw, sebagai bentuk ketaatan kepada-Nya. Qatadah berkata bahwa Allah telah meninggikan penyebutan Nabi di dunia dan akhirat, sehingga setiap khatib, dalam tasyahud dan shalat, mengucapkan kalimat syahadat, “*Asyhadu alla ilaaha illallah wa asyhadu anna Muhammad Rasulallah.*” Ibnu Jarir juga meriwayatkan dari Abu Sa'id al-Khudri bahwa ini datang dari Rasulullah. Ia bersabda,

أَتَانِي جِبْرِيلُ، فَقَالَ: إِنَّ رَبِّي وَرَبَّكَ، يَقُولُ: كَيْفَ رَفَعْتَ ذِكْرَكَ؟ قَالَ: وَاللَّهِ أَعْلَمُ، قَالَ: إِذَا ذُكِرْتُ ذُكِرْتَ مَعِي.

“Jibril mendatangiku dan berkata, “Sesungguhnya Tuhanku dan Tuhanmu berfirman, “Bagaimana Aku mengangkat penyebutanmu?” Dia (Jibril) berkata, “Allah Mahatahu.” Allah berfirman, “Jika nama-Ku disebut maka namamu juga akan disebut bersama-Ku.”

Diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim dari Ibnu Abbas, dia berkata, “Rasulullah Saw bersabda:

سَأَلْتُ رَبِّي مَسْأَلَةً، وَوَدِدْتُ أَنِّي لَمْ أَسْأَلْهُ، فُلْتُ: قَدْ كَانَ قَبْلِي أَنْبِيَاءُ، مِنْهُمْ مَنْ سَخَّرَتْ لَهُ الرِّيحَ، وَمِنْهُمْ مَنْ يُحْيِي الْمَوْتَى، قَالَ: يَا مُحَمَّدُ، أَلَمْ أَجِدْكَ يَتِيمًا فَأَوَيْتُكَ؟ فُلْتُ: بَلَى يَا رَبِّ. قَالَ: أَلَمْ أَجِدْكَ ضَالًّا فَهَدَيْتُكَ؟ فُلْتُ: بَلَى يَا رَبِّ. أَلَمْ أَجِدْكَ عَائِلًا فَأَغْنَيْتُكَ؟ فُلْتُ: بَلَى يَا رَبِّ أَلَمْ أَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ، أَلَمْ أَرْفَعْ لَكَ ذِكْرَكَ؟ قَالَ: فُلْتُ: بَلَى يَا رَبِّ.

“Aku meminta Tuhanku sebuah permintaan yang aku sebenarnya tidak ingin aku minta. Aku berkata, “Para Nabi sebelumku ada yang Engkau Tundukkan baginya angin dan ada yang dapat menghidupkan orang mati.” Allah menjawab, “Wahai Muhammad, tidakkah aku mendapatimu dalam keadaan yatim lantas Aku melindungimu?” Aku menjawab, “Benar wahai Tuhanku.” Allah berfirman, “Tidakkah Aku mendapatimu tersesat lantas Aku memberimu petunjuk?” Aku menjawab, “Benar wahai Tuhanku.” Allah berfirman, “Tidakkah Aku mendapatimu dalam keadaan miskin lantas Aku membuatmu kaya? Aku menjawab, “Benar wahai Tuhanku.” Allah berfirman, “Tidakkah Aku melapangkan dadamu dan mengangkat penyebutan (nama)mu?” Aku menjawab, “Benar Wahai Tuhanku.”

Setelah menyebutkan nikmat-nikmat tersebut, Allah menjelaskan bahwa semua itu sesuai dengan sunnah-Nya, yaitu menetapkan kemudahan setelah kesulitan. Allah kemudian menegaskan hal ini untuk membantah orang-orang musyrik yang menghina Rasulullah karena keadaan kefakiran ia.<sup>29</sup>

Adapun “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama ke- sulitan ada kemudahan” (al-Insyirah: 5-6), ayat ini menjelaskan bahwa di balik setiap kesulitan ada kemudahan, dan bersama kesukaran terdapat jalan keluar. Allah menegaskan hal ini dalam kalimat kedua, memberikan isyarat dan hiburan

<sup>29</sup> Az-Zuhaili, 582.

kepada Rasulullah bahwa keadaan ia akan berubah, dari fakir menjadi kaya, dari lemah menjadi kuat dan mulia, serta dari dimusuhi oleh kaumnya menjadi dicintai. Pendapat yang lebih jelas mengenai dua kemudahan dalam ayat tersebut adalah bahwa kemudahan itu bersifat umum bagi seluruh mukallaf (Mukminin) di setiap zaman. Kemudahan ini mencakup aspek dunia dan akhirat, baik dalam waktu dekat maupun di masa depan.

Al-Farra dan Zujaj menyatakan bahwa kata "kesulitan" dalam ayat tersebut disebutkan dengan alif dan lam (bentuk ma'rifat), dan karena tidak ada kata sebelumnya yang bermakna kesulitan, ini menunjukkan bentuk haqiqah (kebenaran). Oleh karena itu, kedua penyebutan kata "*al-'usr*" (kesulitan) mengacu pada satu kesulitan yang sama. Di sisi lain, kata "*yusr*" (kemudahan) disebutkan dalam bentuk nakirah, yang berarti kemudahan pertama berbeda dari kemudahan kedua. Hal ini diperkuat oleh riwayat dari Hakim yang disampaikan oleh Ibnu Mas'ud secara marfu', bahwa jika suatu kesulitan berada dalam sebuah batu, kemudahan pasti akan mengikutinya hingga kesulitan itu dikeluarkan dari dalam batu tersebut. Satu kesulitan tidak akan pernah bisa mengalahkan dua kemudahan. Selanjutnya, Allah memerintahkan Rasulullah untuk melakukan tindakan penting yang sesuai dengan kedudukan ia, sebagai ungkapan rasa Syukur atas nikmat-nikmat yang telah diterima, berupa kemudahan dan kemenangan, baik yang telah terjadi maupun yang akan datang.<sup>30</sup>

Adapun "*Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)*" (al-Insyirah: 7), dipahami setelah kamu selesai dari dakwah, jihad, atau berbagai kesibukan duniawi lainnya, lanjutkanlah dengan beribadah dan bersungguh-sungguh dalam berdoa. Mintalah segala kebutuhanmu kepada Allah dan ikhlaskan niatmu hanya kepada-Nya. Ini menunjukkan pentingnya konsistensi dalam melakukan amal saleh dan kebaikan, serta kesabaran dalam menjalankan ketaatan. Memanfaatkan waktu secara produktif sangat dianjurkan dalam agama, dan sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang yang menyia-nyiaikan waktunya dengan bermalas-malasan.

Sementara "*Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap*" (al-Insyirah: 8), az-Zuhaili menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa maksud dari ayat tersebut adalah mengarahkan seluruh perhatian hanya kepada Allah sebagai satu-satunya tujuan. Berdoalah kepada-Nya agar terlindungi dari neraka dan dianugerahi surga. Janganlah mengharapkan imbalan atas amal perbuatanmu kecuali dari Allah saja. Sesungguhnya Allah adalah satu-satunya yang layak menjadi tempat bergantung, mengadu, dan bertawakal.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Az-Zuhaili, 582.

<sup>31</sup> Az-Zuhaili, 583.

Maka dengan penafsiran di atas, orang yang mengalami penyakit depresi, galau, dan lainnya yang mungkin disebabkan sempitnya kehidupan atau ekonomi yang membuat hati menjadi sempit maka bisa melakukan proses penyembuhan (*self-healing*) dengan al-Qur'an. Imam Ibnu al-Qayyim menulis dalam kitabnya, *Zad al-ma'ad* sebagaimana dikutip Quraish Shihab menulis bahwa al-Qur'an merupakan obat yang sempurna bagi berbagai macam penyakit hati dan jasmani, serta penyakit-penyakit yang berhubungan dengan duniawi maupun ukhrawi.<sup>32</sup> Al-Imam Hasan al-Bashri sebagaimana dikutip oleh Muhammad Sayyid Thanthawi, Pemimpin Tertinggi al-Azhar dewasa ini dalam tafsirnya "*al-Tafsir al-Wasid Lil al-Qur'an al-Karim*" dan berdasar riwayat Abu asy-Syaikh berkata: "Allah menjadikan al-Qur'an sebagai obat penyakit-penyakit hati dan tidak menjadikannya obat penyakit jasmani."<sup>33</sup>

### **Konsep *Self-Healing* dalam Tafsir Wahbah Az-Zuhaili dan Kaitannya dengan *Self-Healing* Psikologis**

*Self-healing* terdiri dari dua kata, yaitu "*self*" yang berarti diri sendiri, dan "*healing*" yang berarti penyembuhan. Secara harfiah, *self-healing* bermakna penyembuhan diri. *Self-healing* dapat dipahami sebagai proses penyembuhan diri dari berbagai masalah batin, seperti stres, emosi yang tidak stabil, kecenderungan untuk putus asa, depresi, serta gangguan mental lainnya.<sup>34</sup> Di dalam tafsirnya, az-Zuhaili menjelaskan, bahwa ayat ini mengandung empat hal yang terdapat pada kepribadian Nabi terkait *Self-healing*:

#### **1. Sabar**

Secara etimologi, kata sabar berasal dari Bahasa arab yaitu *ash-shabaru* yang berarti menahan dan mengekang.<sup>35</sup> Sabar diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri dari hal-hal yang tidak disukai, sulit, atau menyedihkan. Sabar juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang dan mengontrol diri ketika menghadapi situasi sulit, kekecewaan, atau penderitaan tanpa bereaksi secara negatif atau impulsif. Bahkan di dalam ayat yang lain yaitu QS. al-Baqarah ayat 286, Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

<sup>32</sup> Ulviyatun Ni'mah, "The Living Qur'an: Self Healing Dengan Ayat-Ayat Al-Qur'an," *AL-MANAR: Jurnal Kajian Al-Quran Dan Hadits* 8, no. 2 (2022): 77.

<sup>33</sup> Ni'mah, 77.

<sup>34</sup> Anistiawati Bulandari Qasanah and Umar Faruq Thohir, "Konsep Sabar Dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai Self-Healing," *At-Tafsir: Journal of Qur'anic Studies and Contextual Interpretation* 22, no. 1 (2024): 106.

<sup>35</sup> Miskahuddin Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 17, no. 2 (2020): 196, <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

Jadi, segala sesuatu yang sedang di hadapi dan di beban kan kepada kita, itu tandanya kita mampu untuk menanggungnya dan menyelesaikannya. Sabar dapat diwujudkan sesuai dengan keadaan yang sedang dialami, contoh ketika berperang maka sabarnya akan berbentuk sebuah keberanian, atau dalam menghadapi maksiat seperti yang dialami oleh Nabi Yusuf as, maka sabarnya bisa berbentuk menjaga kehormatan atau dalam Bahasa agama Islam disebut dengan *iffah*.<sup>36</sup>

Dari perspektif psikologi, konsep sabar dapat diklasifikasikan sebagai salah satu topik dalam kajian psikologi positif, seperti kebersyukuran (*gratitude*) dan pemaafan (*forgiveness*). *Gratitude* merupakan Upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang selama ini dimiliki dalam proses kehidupan untuk di jadikan hal-hal yang positif.<sup>37</sup> *forgiveness* merupakan proses yang dilalui oleh individu untuk mengubah dan melepaskan emosi yang negatif menjadi emosi positif sehingga lebih dapat berempati, bersimpati, dan melakukan kebajikan.<sup>38</sup>

Antara Sabar dengan *gratitude* dan *forgiveness*, memiliki keterkaitan, ketika kita sedang stress kita harus bisa mengendalikan diri, kita boleh melepas semua emosi negatif kita, namun kita melepaskannya dengan cara merubahnya menjadi emosi yang positif. karena dengan begitu, hati jauh lebih tenang dan damai dalam menjalani kehidupan.

## 2. Optimisme

Dalam QS. al-Insyirah ayat 5 dan 6, dengan kalimat yang tegas dan berulang, *“maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*, memberikan pesan yang sangat mendalam tentang sikap hidup yang penuh dengan optimisme dan kesadaran diri (*mindfulness*).

Optimisme adalah cara seseorang melihat peristiwa dalam hidup dengan pandangan yang menyeluruh, berfokus pada hal-hal baik, berpikir positif, dan memberi makna bagi dirinya. Individu yang optimis mampu mencapai hasil yang lebih baik dari sebelumnya, tidak takut akan kegagalan, dan terus berusaha bangkit serta mencoba lagi ketika menghadapi kegagalan.<sup>39</sup> Ketika menghadapi kejadian buruk, orang yang optimis akan menanggapi dengan cara berbeda. Mereka cenderung percaya bahwa kegagalan hanya bersifat sementara dan terbatas pada peristiwa tersebut. Saat dihadapkan pada situasi sulit, mereka melihatnya sebagai

---

<sup>36</sup> Andi Irawan, Uswatun Hasanah, and Lukman Nul Hakim, “Manajemen Sabar Dalam Surah Yusuf (Studi Tafsir Tematik Berdasarkan Analisis Teks Dan Konteks Serta Kontekstualisasinya Dalam Kehidupan Kontemporer),” *Semiotika-Q: Jurnal Semiotika Al-Qur’an* 1, no. 1 (2021): 74, <https://doi.org/10.19109/jsq.v1i1.10235>.

<sup>37</sup> Rahmasari, *SELF HEALING IS KNOWING*, 28.

<sup>38</sup> Rahmasari, 22.

<sup>39</sup> Laily Tanzila, “Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada ANDIKPAS Di LPKA Kelas II Banda Aceh” (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2023), 24.

tantangan dan berupaya keras untuk mengatasinya. Oleh karena itu, ketika merasa putus asa atau stres, kita dapat mengingat ayat tersebut untuk tetap menjaga harapan, tidak mudah menyerah, dan bahkan menjadi lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan.

*Mindfulness* adalah kesadaran yang terdiri dari dua komponen, yaitu *awareness* (kesadaran), di mana seseorang menyadari pengalaman internal serta lingkungan eksternalnya, dan *attention* (perhatian), yaitu proses memusatkan perhatian secara sadar pada kenyataan, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi sebagai bagian dari pengalaman yang diterima dengan terbuka. *Mindfulness* mengajarkan kita untuk fokus pada momen saat ini dan menerima segala sesuatu apa adanya. Ayat yang telah disebutkan juga mengajarkan kita untuk menerima bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan, namun kita tidak perlu terjebak dalam kekhawatiran tentang masa depan. Dengan pemahaman ini, seseorang dapat lebih mudah melepaskan masa lalu dan menyambut masa depan dengan pikiran terbuka.

Optimisme dan *Mindfulness* tampak saling berkaitan. Orang yang optimis cenderung lebih mampu melihat sisi positif dari situasi, bahkan dalam menghadapi tantangan. Hal ini tentu dapat membantu mereka untuk tetap fokus dan menghindari terjebak dalam pikiran negatif. *Mindfulness* pada gilirannya dapat membantu seseorang untuk mengembangkan sikap optimis dengan meningkatkan kesadaran akan pikiran dan perasaan positif.

### 3. Tawakal

Secara etimologi, tawakal berasal dari Bahasa Arab وَكَل (wakala) yang berarti menyerahkan, mewakilkan dan wakil. Adapun menurut KBBI, tawakal berarti pasrah diri kepada kehendak Allah (dalam penderitaan dan sebagainya). Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, tawakal adalah keadaan yang saling terkait, terbentuk dari berbagai aspek yang tidak akan sempurna tanpa mengikuti urutannya. Urutan tersebut dimulai dari mengenal Allah SWT, memahami sebab-sebab, berprasangka baik (husnudzan) kepada Allah SWT, serta patuh dan menyerahkan segala urusan hanya kepada-Nya.<sup>40</sup>

Orang yang bertawakal akan merasakan ketenangan dan kedamaian. Mereka akan merasa mantap dan optimis dalam bertindak serta berusaha, dan manfaatnya akan dirasakan dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, mereka juga akan memperoleh kekuatan spiritual yang mampu mengatasi berbagai kekuatan yang bersifat material.<sup>41</sup> Dalam pandangan Kesehatan mental, tawakal yang dilakukan

---

<sup>40</sup> Winda Kusuma Ayu, Zulfa Aziza Azhar, and Tiara Eka Putri, "Implementasi Sikap Tawakal Menurut Psikologi Islam Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19," 2020, 2-3.

<sup>41</sup> Khuswatun Noor Khasanah, "Tawakal Dalam Perspektif Kesehatan Mental" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2006), 6-7.

dengan sungguh-sungguh mempunyai pengaruh dan manfaat yang positif bagi Kesehatan mental, seperti ketenangan dan ketentraman, kekuatan, harga diri, Ridha, dan harapan yang membawa implikasi pada mental seseorang. Sebagai contoh, ketenangan hati dapat menjadikan seseorang mampu mengendalikan diri dan mampu untuk menilai diri sendiri secara memadai. Harapan seseorang kepada Allah dalam berikhtiar, dapat mencegah dan terhindar dari gangguan kecemasan yang berlebihan, dan akan selalu diberi petunjuk oleh Allah, selain itu hati akan terhindar dari gangguan mental lainnya.<sup>42</sup>

#### 4. Ikhlas

Secara etimologi, ikhlas berasal dari bahasa Arab *خلص* yang mempunyai pengertian *tanqiyah asy-syai wa tahdzibuhu* (mengosongkan sesuatu dan membersihkannya). Secara *terminologi*, ikhlas berarti kejujuran seorang hamba dalam keyakinan atau akidah serta tindakan yang hanya ditujukan kepada Allah. Ikhlas merupakan kesucian hati dalam beribadah atau beramal demi mencapai ridha Allah. Ikhlas mencerminkan suasana kewajiban yang menunjukkan motivasi batin untuk beribadah kepada Allah dan membersihkan hati dari kecenderungan melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan tujuan tersebut.<sup>43</sup>

Kecerdasan spiritual, intelektual, dan emosi adalah sumber ikhlas. Sikap rendah hati adalah hasil dari kombinasi kecerdasan IQ, EQ, dan SQ. Jika seseorang menerima segala ketentuan yang telah diberikan oleh Allah, itu menunjukkan bahwa dia benar-benar ikhlas. Karena menolak keadaan dan tidak dapat berdamai dengannya akan mengganggu kesehatan mental manusia. Bahkan lebih parah, dapat menyebabkan masalah psikosomatis seperti susah tidur, cemas yang berkepanjangan, dan masalah fisik lainnya. Saat seseorang menghadapi masalah, zona keikhlasan adalah cara alternatif untuk menyelesaikannya. Untuk sampai pada tahap keikhlasan ini, diperlukan *positive feeling* dan kesediaan untuk menerima keadaan apa pun.<sup>44</sup>

Dalam psikoterapi Islam, keikhlasan adalah model yang dapat diterapkan untuk mencapai kesehatan mental, mengatasi stres, depresi, frustrasi, trauma, dan masalah psikologis lainnya. Penerapan ikhlas dalam diri seseorang akan menghasilkan rasa damai, bersyukur, menerima, dan pasrah kepada Allah, yang pada gilirannya memberikan makna dalam hidup. Individu akan mampu mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang menimpa dan berusaha beradaptasi dengan keadaan tersebut. Jika seseorang dapat menerapkan keikhlasan dalam hidupnya, maka ia telah melampaui batas rasionalitas dan memasuki zona ikhlas,

<sup>42</sup> Khasanah, 81-82.

<sup>43</sup> Taufiqurrohmah, "Ikhlas Dalam Perspektif Alquran (Analisis Terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik)," *EduProf* 1, no. 02 (2019): 95-96.

<sup>44</sup> Kemala Fitri, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab, "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas Untuk Mencapai Kesehatan Mental," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (n.d.): 36-37.

di mana hidupnya dipenuhi dengan rasa penerimaan diri, serta disertai dengan sikap pasrah dan menyerahkan semua rencana kepada Allah yang Maha Kuasa.

## **PENUTUP**

Dari penjelasan singkat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-healing* didefinisikan sebagai proses penyembuhan diri dari tekanan mental dan emosional. Dalam penafsiran Wahbah az-Zuhaili, QS. al-Insyirah mengajarkan pentingnya kesabaran, optimism, tawakal dan Ikhlas sebagai bagian dari Upaya penyembuhan diri. Melalui pendekatan spiritual ini, seseorang diingatkan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan. Dengan bersandar kepada Allah, seseorang dapat menemukan kedamaian dan ketenangan batin. Surah ini juga memberi motivasi bagi individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif dan keyakinan yang kuat. Dan dari perspektif psikologis sendiri, konsep-konsep seperti sabar dan optimisme memiliki keselarasan dengan psikologi modern seperti, resilience (kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh saat situasi sulit), mindfulness, dan positive thinking. Sabar yang dikaitkan dengan pengendalian diri dalam menghadapi stress, sementara optimisme dipandang sebagai cara seseorang memandang hidup secara positif. Tawakal dan Ikhlas dalam Islam juga memiliki manfaat penting dalam menjaga Kesehatan mental, karena memberikan kekuatan spiritual dan kemampuan untuk menerima kenyataan hidup.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu, Winda Kusuma, Zulfa Aziza Azhar, and Tiara Eka Putri. "Implementasi Sikap Tawakal Menurut Psikologi Islam Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19," 2020, 1-8.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*. Beirut: Dar al-Fikr, 2009.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj)*. Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani. Jilid 15. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Basid, Abd, and Abd Ghani. "Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah Dalam Tafsir Al-Misbah)." *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum* 9, no. 1 (2023): 13-22. <https://doi.org/10.32699/syariati.v9i1.4561>.
- Bastari, Ahmad. "Textual Preferences for the Interpretation of Verses on Social Equality: Study of Wahbah Al-Zuhaili's Interpretation in *Tafsir Al-Munir*". *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 4, no. 1 (2024).
- Fitri, Kemala, Vivik Shofiah, and Khairunnas Rajab. "Kajian Model Psikoterapi Ikhlas Untuk Mencapai Kesehatan Mental." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (n.d.): 32-42.

- Fitriani, Lukman Hakim, and Abu Bakar. "Konsep Mental Block Perspektif Al-Qur'an ( Analisis Penafsiran Surah Al-Insyirah Dan Teori Logoterapi." *Ulumul Qur'an Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 2 (2024): 190–206.
- Halik, Halik, Muhammad Ilyas Y, Nurul Hikmah Suhafid, La Ode Muhammad Agus Sapdiman, Dini Putri Sari, and Muhammad Ilyas Y. "Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2, no. 11 (2023): 4685–92. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>.
- Harefa, Afni Mulyani. "Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Herdiani, Tanti Rostiana, Jaka Ghianovan, and Khoirun Nidhom. "Kalalah Inheritance in QS. Al-Nisa [4]: 176: A Comparative Study of the Interpretation of Ibn Al-'Arabi and Wahbah Az-Zuhaili". *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 4, no. 1 (2024).
- Hidayat, Saepul. "Konsep Jihad Dalam Al Qur'an Studi Penafsiran Ayat-Ayat Jihad Dalam Tafsir Al-Munir." *Tafakkur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 2 (2023): 170–88. <https://ejournal.stiqarrahman.ac.id/index.php/tafakkur/article/view/127/69>.
- Irawan, Andi, Uswatun Hasanah, and Lukman Nul Hakim. "Manajemen Sabar Dalam Surah Yusuf (Studi Tafsir Tematik Berdasarkan Analisis Teks Dan Konteks Serta Kontekstualisasinya Dalam Kehidupan Kontemporer)." *Semiotika-Q: Jurnal Semiotika Al-Qur'an* 1, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.19109/jsq.v1i1.10235>.
- Islamiyah. "Metode Dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir." *Al-Thiqah: Jurnal Ilmu Keislaman* 5, no. 2 (2022): 25. <https://doi.org/10.56594/althiqah.v5i2.77>.
- Khasanah, Khuswatun Noor. "Tawakal Dalam Perspektif Kesehatan Mental." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2006.
- Makiyah, Fawa Idul. "Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Tentang Infaq Dalam Tafsir Al-Munir." *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018.
- Miskahuddin, Miskahuddin. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 17, no. 2 (2020): 196. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.
- Mutohharoh, Annisa. "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?" *Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022): 73–88.
- Ni'mah, Ulviyatun. "The Living Qur'an: Self Healing Dengan Ayat-Ayat Al-Qur'an." *AL-MANAR: Jurnal Kajian Al-Quran Dan Hadits* 8, no. 2 (2022): 65–88.
- Qasanah, Anistiawati Bulandari, and Umar Faruq Thohir. "Konsep Sabar Dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai Self-Healing." *At-Tafsir: Journal of Qur'anic Studies and Contextual Interpretation* 22, no. 1 (2024): 103–19.

- Rahmasari, Diana. *SELF HEALING IS KNOWING*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.
- Rahmatika, Saila, Abd Rozaq, and Ulil Fauziyah. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)." *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023): 2548–5903. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063ps>.
- SAM, Muhamad Nurbaden. "Wahbah Zuhaili's Understanding of the Verses on Adultery: A Review of Al-Tafsir Al-Munir." *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 2 (2023).
- Sari, Fitri Agustina, and Agusman Damanik. "Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–61.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 15*. Cet. 11. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Tanzila, Laily. "Hubungan Optimisme Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada ANDIKPAS Di LPKA Kelas II Banda Aceh." Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2023.
- Taufiqurrohman. "Ikhlas Dalam Perspektif Alquran (Analisis Terhadap Konstruk Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik)." *EduProf* 1, no. 02 (2019).
- Zulfikar, Eko and Abidin, Ahmad Zainal. "Penafsiran Tekstual Terhadap Ayat-Ayat Gender: Telaah Penafsiran Wahbah az-Zuhaili Dalam Kitab *Tafsir al-Munir*". *Al-Quds: Jurnal Studi Al-Quran dan Hadis* 3, no. 2 (2019).