

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia pasti menghadapi masalah dalam hidupnya, sehingga manusia harus mampu menghadapi masalah tersebut dengan pikiran yang jernih. Terkadang manusia berada dalam kondisi yang tak terduga, seperti merasa usaha dan doa yang tidak sesuai dengan harapan. Hidup terasa kehilangan arah dan hati pun menjadi gelisah. Kita sebagai manusia normal jika bersedih, namun sebagai orang muslim kita tidak seharusnya larut dalam kesedihan itu. Allah memberikan ujian berupa kesedihan, kegelisahan hati, dan ketakutan melalui berbagai konflik sebagai bagian dari proses pendewasaan (Harefa,2022: 1).

Berbagai masalah yang dihadapi seseorang seringkali mengakibatkan gangguan kesehatan mental terganggu. Seseorang yang sudah mengalami gangguan kesehatan mental harus bertanggung jawab atas kesehatannya, karena hal tersebut memberikan manfaat bagi aspek sosial, psikologis dan lingkungan.

Pada kenyataannya masalah-masalah yang dihadapi seseorang sering kali mengakibatkan stress, depresi yang berlebihan bahkan dapat menyebabkan mereka kehilangan nyawanya. Hal ini disebabkan oleh trauma masa lalu yang dialaminya, cemas terhadap suatu hal, serta kesedihan yang berkepanjangan merupakan bentuk ketidaksenangan yang muncul dari dalam diri seseorang.

Pada hakikatnya, setiap permasalahan yang menimpa seseorang dapat diatasi dengan pemikiran yang tenang. Allah SWT berfirman dalam QS. al-insyirah yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

Artinya : Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

Dengan demikian sebagaimana dijelaskan dalam QS. al-insyiroh ayat 5-6, setiap permasalahan yang dihadapi seseorang pasti ada jalan keluarnya. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut untuk meraih ketenangan dalam hati adalah melalui proses *self healing*. *Self healing* merupakan proses di mana individu melakukan terapi untuk menyembuhkan diri mereka sendiri dari penyakit batin dengan memanfaatkan kekuatan dan potensi yang ada dalam diri mereka.

Self healing adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan ketenangan batin agar menjalani hidup lebih tenang, tentram dan damai. *Self healing* dapat didefinisikan sebagai metode untuk membangun kemampuan dari dalam diri untuk menciptakan kesehatan yang lebih baik, proses ini dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan para ahli (Nur Faizi, 2022 : 3.)

Dalam Islam, istilah kata *healing* sering disamakan dengan kata *al-Syifa* yang berarti pengobatan. Kata *healing* berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti kesembuhan, penyembuhan dan melenyapkan. Sedangkan menurut istilah, *healing* sering dimaknai sebagai metode untuk membantu seseorang yang menghadapi masalah, baik secara fisik maupun psikis.

Menurut Rahmasari, *self healing* adalah metode alami yang digunakan seseorang untuk menyembuhkan diri dari penyakit yang dialaminya. Proses ini tidak melibatkan obat-obatan, tetapi melibatkan berbagai cara untuk meluapkan emosi yang terperangkap di dalam tubuh seseorang. *Self healing* juga merupakan bentuk terapi psikologis yang dilakukan secara rutin sebanyak dua kali dalam sehari, dengan durasi sekitar 5 menit hingga 20 menit setiap kalinya (Rahmasari, 2020: 4).

Permasalahan-permasalahan yang dialami seseorang dapat muncul dalam berbagai bentuk dan situasi. Salah satu isu yang kerap dibahas di media sosial adalah masalah kekerasan yang terjadi dalam suatu hubungan. Fenomena tersebut dikenal dengan istilah *abusive relationship* (Nur Faizi, 2022 :4). Bentuk *abusive relationship* yang dialami seseorang pada suatu hubungan mencakup permasalahan dalam lingkup rumah tangga. Permasalahan rumah tangga yang berhubungan dengan *abusive relationship* juga memiliki bentuk yang beragam di setiap hubungan. *Abusive*

relationship adalah bentuk kekerasan dalam suatu hubungan yang dilakukan oleh pasangan dan menimbulkan dampak negatif bagi pihak yang terlibat.

Kekerasan dalam suatu hubungan dapat berupa ancaman dan perilaku kejam yang dilakukan oleh pasangan, baik secara fisik, mental, seksual hingga intimidasi yang dilakukan secara emosional. Menurut Harkristuti Harkrisnowo kekerasan ini terbagi menjadi beberapa bentuk, diantaranya: pertama kekerasan fisik (*physical abuse*) seperti menampar, pukulan, nonjok, menendang, dan meludahi. Kedua, kekerasan emosional atau (*emotional abuse*) seperti mengasingkan diri sendiri dari orang lain, cemburu berlebihan, berbohong, hingga dorongan untuk bunuh diri dan menyakiti diri sendiri.

Ketiga, *economic abuse* atau ketergantungan pasangan pada faktor ekonomi, seperti merasa tidak puas dengan penghasilan pasangannya, dan memaksa untuk memenuhi kebutuhan finansialnya, bahkan tidak menerima pasangan dengan penghasilan sedikit atau tidak sesuai apa yang kita inginkan. Keempat, kekerasan seksual (*sexual abuse*) adalah tindakan kekerasan yang berkaitan dengan aspek seksual. Seperti memperlakukan pasangan sebagai alat pemuas nafsu, memaksa atau mendesak untuk melakukan hubungan seksual (Millah,2022:5-7). Hal-hal tersebutlah yang membuat ketidakharmonisan ketika seseorang menjalin hubungan, apalagi hubungan suami istri.

Perlakuan kasar yang dialami oleh seseorang dari pasangannya dapat menyebabkan trauma jangka panjang. Selain itu, jika tindakan tersebut mempengaruhi kesehatan mental dan psikis seseorang, besar kemungkinan mereka akan mengalami depresi. Depresi yang fatal dapat mendorong seseorang melakukan tindakan negatif, seperti menyakiti diri sendiri, menyakiti orang lain, bahkan sampai mengakhiri hidupnya. Tentunya hal ini sangat bertentangan dengan norma agama dan kehidupan.

Menurut data dari laman sistem informasi online perlindungan perempuan dan anak (Simfoni PPA) dan kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak (KemenPPPA) dari januari hingga Agustus tahun 2024, kasus kekerasan

terhadap perempuan terutama dalam rumah tangga dan seksual sedang marak terjadi. Jumlah kasus kekerasan yang di Indonesia dilaporkan sebanyak 18.192, kasus yang mendominasi korban adalah kasus terhadap perempuan dengan jumlah 15.794. Dilihat dari tempat terjadinya, korban kekerasan terhadap perempuan yang ada di Indonesia paling mendominasi di rumah tangga, jumlah kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) sebanyak 11.195 kasus dan yang menjadi korbannya perempuan dan anak dengan jumlah 11.980 orang (Jannah,2024).

Berdasarkan data-data tersebut mengindikasikan bahwa kekerasan dalam rumah tangga mendominasi dengan jumlah 11.195 kasus pada tahun ini. Sebagai salah satu contoh fenomena di Indonesia mengenai *abusive relationship* berupa kekerasan fisik adalah sebagai berikut: Selebgram yang berinisial CIN menjadi korban tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang dilakukan oleh suaminya yang berinisial AT. Mereka mempunyai 3 anak, dari anak tersebut ada yang masih bayi yang belum genap berumur satu bulan. Seorang suami menganiaya dan memukul istrinya pada bagian kepala dan punggung nya hingga sang istri menangis histeris kesakitan. Bahkan kaki AT (suami) sempat mengenai bayi yang sedang tiduran di atas kasur.

Kekerasan yang dilakukan oleh suaminya bukan hanya satu kali, ada puluhan video yang CIN simpan sebagai bukti. Bukan hanya KDRT yang dilakukan oleh sang suami, tapi suaminya juga selingkuh berkali-kali selama lima tahun dalam menjalin rumah tangga.

Kemudian kasus KDRT yang dialami oleh S.A (istri korban) berusia 45 tahun. Bentuk kekerasan yang dialami oleh istri berupa pukulan, di caci maki, dan tidak dinafkahi. Dampak dari KDRT itu adanya perasaan sedih, sakit hati, trauma akibat *abusive relationship*. Akibat kekerasan yang dilakukan oleh suami, korban memilih untuk berdiam diri, tidak berpikir untuk meninggalkan suami, lebih sabar dan berusaha menerima kenyataan. Pada akhirnya, ia berusaha mempertahankan rumah tangganya dengan cara memahami kondisi emosional suami, memaafkan suami dan tidak mengingat kesalahan suami (Rahman, Syawaliah Gismin & Hayati : 2024).

KDRT memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan anak-anak. Dampak tersebut meliputi kerusakan kesehatan mental anak, pengaruh negatif yang dapat mendorong mereka melakukan tindakan kriminal, mendorong anak untuk melakukan kekerasan dan ancaman, menurunnya rasa percaya diri, menyebabkan gangguan perilaku sosial dan penurunan kemampuan belajar mereka (Jannah,2024: 5).

Dari permasalahan tersebut menyebabkan seseorang mengalami trauma dalam suatu hubungan serta gangguan kesehatan mental yang berujung pada depresi, stress, cemas dan yang lainnya. Depresi sendiri adalah kondisi dimana seseorang kesulitan mengendalikan pikiran dan emosinya. Peristiwa pahit yang pernah dialami sering muncul secara tiba-tiba, hal ini dikarenakan suasana hati yang negatif dan ingatnya masa lalu yang menyakitkan telah terjadi (Riski, 2024: 2).

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, penerapan al-Qur'an dalam *self healing* dapat menjadi solusi untuk mengatasi trauma yang dia rasakan. Oleh karena itu, korban kekerasan dalam suatu hubungan akan merasa jauh lebih tenang, karena menerapkan terapi *self healing* dalam al-Qur'an sebagai sarana pengobatan. Allah berfirman dalam QS. Yunus : 57 mengenai *self healing* yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (Yunus/10: 57)

Menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani ayat tersebut memiliki 4 fungsi utama, yakni al-Qur'an sebagai pelajaran, peringatan, penyembuh bagi penyakit hati, petunjuk dan rahmat bagi orang yang beriman. Beliau juga menjelaskan bahwa al-Qur'an bisa menjadi penyembuh dan pengobat hati bagi mereka yang sedang mengalami trauma, kegelisahan, kesedihan dan permasalahan mental lainnya. sehingga menjadikan hati lebih tenang dan tentram (Jailani,2022: 362).

Dalam al-Qur'an terdapat beberapa macam *self healing*, salah satunya perintah untuk berdzikir yang terdapat dalam QS. ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Ayat di atas menjelaskan perintah untuk senantiasa mengingat Allah swt dalam keadaan apapun. Menurut Syekh Abdul Qadir Jailani, orang yang beriman kepada Allah pasti memiliki hati yang tenang dan tentram. Dengan mengingat Allah melalui berdzikir, seseorang akan merasakan ketenangan batin dan selalu dekat dengan Allah Swt. Orang yang selalu beriman dan mengingat Allah akan terhindar dari kecemasan, kekhawatiran, dan keraguan (Jailani, 2022: 529).

Urgensi menjadikan *self healing* sebagai solusi untuk mengatasi trauma dalam suatu hubungan atau permasalahan apapun merupakan pilihan yang tepat. *Self healing* membantu seseorang merasa lebih tenang, lebih bersyukur, dan lebih mencintai diri sendiri sehingga tidak merusak diri kita sendiri. Dengan cara ini, demikian orang tersebut tidak melampaui batas-batas aturan yang berlaku baik secara sosial maupun agama jika terjadi trauma yang mendalam. Oleh karena itu, orang-orang yang mengalami trauma tersebut, tidak melebihi ketentuan-ketentuan agama Islam.

Ketika seseorang lebih menghargai dan bersyukur terhadap diri mereka sendiri, hal ini mengarahkan seseorang pada ketaatan, rasa syukur yang kita rasakan. Hal itu dapat menimbulkan seseorang yang mengalami trauma tersebut sembuh, karena lebih menghargai diri sendiri dan lebih bersyukur atas dirinya. Sehingga dengan melakukan *self healing*, seseorang yang mengalami trauma tersebut dapat pulih (Khusna, 2021:19).

Menurut beberapa ahli spiritual, berpandangan bahwa *self healing* dapat dilakukan melalui pendekatan tasawuf. Hal ini dibenarkan oleh Solihin dalam buku *Terapi Sufistik* mengatakan bahwa objek penyembuhan melalui pendekatan tasawuf

dinilai tidak hanya berkaitan dengan fisik, mental, moral, namun juga spiritual manusia (Pertiwi Rahmawati & Setiawan : 2022).

Syekh Abdul Qadir Jailani berpendapat bahwa tasawuf itu adalah proses penyucian hati, yang melibatkan pembersihan diri dari segala penyakit hati baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah. Tasawuf juga mencakup riyadhoh hati, yaitu membersihkan hati dengan cara meninggalkan sesuatu yang tidak baik atau merugikan, taubat yang berarti kembali kepada Allah, dan ikhlas melakukan sesuatu tanpa mengharapkan imbalan dari siapapun. Pembersihan diri (*tazkiyatun nafs*) dilakukan melalui berdzikir dan meminta ampun kepada Allah (Alwaqi, 2023 : 3).

Salah satu kitab tafsir yang bercorak sufi adalah tafsir al-Jailani karya syekh Abdul Qadir jailani. Tafsir ini mempunyai ciri khas dalam penafsirannya, setiap mengawali surat ada pembukaan surat yang dinamakan *fatimah as-surah* dan mengakhiri setiap surat dinamakan *khatimah as-surah* (Al-Jailani, 2022 : 13).

Ayat-ayat yang berkaitan dengan *self healing* ada 11 yaitu QS. al-Baqarah ayat 45, QS. al-Baqarah ayat 153, QS. al-Baqarah ayat 155, QS. Ibrahim ayat 7, QS. al-Qashas ayat 16-17, QS. al-Hujurat ayat 12, QS. Maryam ayat 24-25, QS. ar-Ra'd ayat 28 QS. Yusuf ayat 83-84, QS. Yusuf ayat 86 dan QS. at-Talaq ayat 3.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani. Kitab tafsir al-Jailani merupakan karya yang berfokus pada tasawuf, dimana beliau sering menjelaskan dan memberikan solusi atas masalah-masalah yang berkaitan dengan jiwa dari ayat- ayat al-Qur'an. Dengan kata lain tafsir al-Jailani dapat dijadikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut, munculah pertanyaan penelitian dari hipotesa ini yaitu bagaimana penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani dalam tafsir al-Jailani. Oleh karena itu berdasarkan latar belakang di atas, peneliti Akan mengkaji lebih dalam mengenai **Penafsiran Ayat-Ayat Self Healing Menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam Tafsir al-Jailani.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, peneliti merumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani?
2. Bagaimana relevansi *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani dengan *self healing* dalam psikologi?
3. Bagaimana manfaat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani ?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka peneliti memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani.
2. Untuk mengetahui relevansi *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani dengan *self healing* dalam psikologi.
3. Untuk mengetahui manfaat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dan rumusan masalah di atas, maka peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat bagi pembaca dengan rincian sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah kepustakaan bagi mahasiswa di lingkungan universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, khususnya di Fakultas Ushuluddin Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi atau bahan diskusi lebih mendalam mengenai penafsiran ayat-ayat *self healing* untuk mengatasi trauma *abusive relationship* yang lebih mendalam.

2. Manfaat Parktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir jailani dalam tafsir al-jailani. Selain itu, bisa diterapkan bagi seseorang yang menghadapi permasalahan dalam rumah tangga. Sehingga individu atau masyarakat dapat mengatasi masalah-masalah rumah tangga melalui *self healing* yang diuraikan dalam tafsir al-Jailani.

E. Tinjauan Pustaka

Peneliti akan memaparkan beberapa penelitian terdahulu mengenai *self healing* yang telah dikemukakan oleh peneliti sebelumnya :

1. Skripsi yang disusun oleh Dimas Achmad Maulana Nur Faizi dengan judul *self healing* dalam al-Qur'an (Kajian Ayat al-Qur'an Dalam memberikan Solusi *Problem Solving Trauma Abusive Relationship*) diterbitkan di Surabaya: Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2022. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa implikasi terapi *self healing* dalam untuk mengurangi trauma *abusive relationship* adalah dengan cara membaca dan mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an, pembacaan dapat dilakukan secara berulang-ulang dan didasarkan dengan penuh keyakinan. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas *self healing* untuk mengatasi trauma terhadap kekerasan dalam suatu hubungan. Akan tetapi perbedaan dalam penelitian ini terletak pada objek kajiannya yakni penelitian sebelumnya menggunakan al-Qur'an sebagai objek kajiannya, sedangkan penelitian ini menggunakan tafsir al-Jailani sebagai objek kajiannya.
2. Skripsi yang disusun oleh Puput Salsabila dengan judul penerapan teknik *forgiveness Therapy* terhadap Remaja Akhir yang Mengalami *abusive relationship* (Studi di kampung leweng Gede, Desa Perahu, Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten) diterbitkan di Banten: program studi Bimbingan Konseling Islam fakultas dakwah UIN Sunan Maulana Hasanudin Banten tahun 2021. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa kehidupan psikologis remaja yang mengalami *abusive relationship* memiliki dampak yang signifikan. Di mana

mereka mengalami tekanan batin, ketakutan ketika bertemu lawan jenis dan melupakan kejadian yang pernah dialami. Setelah mengikuti rangkaian terapi, kelima responden menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Mereka mampu memaafkan perbuatan pasangannya dan perlahan menerima kenyataan atas peristiwa yang terjadi. Dampak negatif yang sebelumnya dirasakan pun mulai perlahan membaik. Ketika seseorang bisa memaafkan pasangannya, biasanya muncul dorongan untuk tetap berbuat baik meskipun pernah disakiti. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas permasalahan tentang trauma *abusive relationship*. Akan tetapi perbedaan dalam penelitian ini terletak pada objek kajiannya yakni, penelitian sebelumnya studi lapangan pada remaja akhir, sedangkan dalam penelitian menggunakan tafsir al-Jailani.

3. Buku yang disusun oleh Ummu Qulsum IQT yang berjudul *Self healing With Qur'an* yang diterbitkan di Syalmahat publishing tahun 2024. Hasil dari buku tersebut menjelaskan bahwa ketenangan sejati tidak ditemukan melalui aktivitas seperti nongkrong dengan teman, liburan, makan berlebihan (mukbang), dan jalan-jalan. Akan tetapi *self healing* terbaik sebenarnya ada dalam al-Qur'an, karena Allah telah menyediakan metode penyembuhan yang hakiki. Rasa kecewa, marah, sedih hanya dapat diatasi sepenuhnya melalui al-Qur'an. *self healing* dengan liburan, jalan-jalan, dan scroll media sosial itu hanya memberikan pelarian sementara, tetapi efeknya hanya sesaat, setelah itu rasa gelisah muncul kembali. Sebaliknya Allah mampu menghilangkan rasa sedih dan gelisah hingga ke akarnya, lalu mengubahnya menjadi rasa tenang yang abadi. Adapun persamaan dalam penelitian ini sama-sama menjelaskan *self healing*, adapun perbedaannya terletak pada objek kajiannya, penelitian sebelumnya menggunakan al-Qur'an sebagai objek kajiannya, sedangkan penelitian ini menggunakan tafsir al-Jailani.
4. Skripsi yang disusun oleh Alisha Andriani yang berjudul *self healing* untuk Mental Gen z dalam Perspektif Hadits diterbitkan di Bandung: Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, diterbitkan di Bandung: Program Studi Ilmu Hadits, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2022.

Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa *self healing* untuk mental generasi z dalam perspektif hadits sudah dicontohkan oleh Rasulullah. Konsep *self healing* yang diajarkan Rasulullah dapat digunakan sebagai obat untuk masalah kesehatan mental yang dimiliki setiap individu dengan cara berpandangan positif, melakukan solat, dan melindungi dirinya dari hal-hal yang berbahaya. Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai *self healing*, dan perbedaannya terdapat pada objek kajiannya yakni penelitian sebelumnya menggunakan perspektif hadits sebagai objek kajiannya, sedangkan penelitian ini menggunakan kitab tafsir al-Jailani sebagai objek penelitiannya.

5. Skripsi yang disusun oleh Gustiana Aghniya'UI Khusan dengan judul Pengembangan Modul *self healing* untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual, diterbitkan di Surabaya: Program Studi Bimbingan Konseling Islam fakultas Dakwah Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya tahun 2021. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa Ada berbagai metode *self healing* yang disertakan dalam modul ini tentang cara mengatasi trauma bagi korban pelecehan seksual. Metode *self healing* ini mencakup kegiatan-kegiatan yang positif, yakni dengan cara introspeksi diri (muhasabah diri), bisa mengontrol pikiran (*Self care*). Adapun persamaan dalam penelitian ini sama-sama membahas *self healing*. Akan tetapi perbedaan penelitian sebelumnya adalah *Self healing* untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual, sedangkan penelitian ini adalah *Self healing* dalam mengatasi trauma *abusive relationship* perspektif tafsir Al-Jailani. Perbedaan yang lainnya pada penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan metode *research and development*.
6. Skripsi yang disusun oleh Siti Miftahul Jannah dengan judul Penerapan *Self healing* dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Korban KDRT Di Panti Asuhan Amanah As-sodiqiyah (Kampung Gandaria Sukatani Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang-Banten), diterbitkan di Banten: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2024. Hasil dari penelitian ini bahwa ada 5 remaja yang

mengalami kecemasan karena KDRT, kecemasan yang mereka alami (lima responden) antara lain: merasakan takut yang berlebihan, mereka takut masa lalu akan terulang kembali di masa depan yang menyebabkan trauma, gangguan tidur, hilangnya rasa percaya diri dan hilangnya selera makan. Hasil dari layanan konseling dengan responden selama empat kali pertemuan dengan menggunakan metode *self healing*, empat responden menunjukkan hasil yang positif, mereka mendapatkan perkembangan yaitu kecemasan yang dialami responden menurun. Akan tetapi ada satu responden yang mengalami penurunan hanya pada gejala kecemasan saja, trauma yang dia rasakan belum bisa teratasi. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas *self healing* dalam mengatasi kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Akan tetapi perbedaan dalam penelitian ini terletak pada objek penelitiannya yakni penelitian sebelumnya menggunakan Panti Asuhan Amanah As-sodiqiyah sebagai objek penelitiannya, sedangkan penelitian ini menggunakan tafsir Al-Jailani sebagai objek penelitiannya.

7. Jurnal yang disusun oleh Via Sinta Mukaromah Wahyuningrum yang berjudul *Self healing* dalam Kitab Tafsir Al-azhar Karya Hamka diterbitkan di *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* pada tahun 2023. Hasil dari penelitian ini adalah konsep *self healing* perspektif Hamka adalah proses penyembuhan diri yang berfokus pada aktivitas spiritual dan selalu mengingat Allah. Menurut tafsir Al-azhar menjelaskan bahwa aktivitas spiritual yang berperan dalam *self healing* meliputi dzikir, shalat, sabar, dan syukur. Konsep *self healing* menurut Hamka memiliki relevansi dengan metode *self healing* dalam ilmu psikolog. Pertama dzikir dapat dikaitkan dengan *mindfulness*, kedua shalat memiliki kesamaan dengan *meditasi*, ketiga, sabar berhubungan dengan *forgiveness*, keempat syukur sejalan dengan konsep *gratitude*.
8. Jurnal yang disusun oleh Mega Windi Antika,dkk.,yang berjudul *Self healing dalam Tasawuf Perspektif Imam Al-ghzali* dalam Kitab Minhajul Abidin diterbitkan di jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan pada tahun 2024. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa tobat berfungsi sebagai metode *self healing*, yaitu sarana

untuk membersihkan jiwa manusia termasuk hati, pikiran dan perasaan. Makna *self healing* dalam kitab Minhajul Abidin adalah kembali kepada Allah dengan memenuhi syarat-syarat taubat dan menyadari bahaya menunda taubat. Dengan kembali kepada Allah gangguan kesehatan mental dapat berkurang, sehingga hidup menjadi lebih tenang, tentram dan damai. Adapun Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menjelaskan *self healing* dalam pendekatan tasawuf. Adapun perbedaannya terletak pada objek kajiannya, penelitian sebelumnya menggunakan kitab Minhajul Abidin sebagai objek kajiannya, sedangkan penelitian ini menggunakan tafsir al-Jailani.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan sebelumnya, terlihat jelas bahwa penelitian tentang *self healing* telah banyak ditemukan, baik dalam bentuk skripsi maupun jurnal. Dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk meneliti dari perspektif tafsir (corak tasawuf) yang bersumber dari tafsir al-Jailani mengenai penafsiran ayat-ayat *self healing*. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya dengan mencoba menemukan hal yang baru yaitu penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani.

F. Kerangka Berpikir

Penelitian ini mengkaji tentang ayat-ayat *self healing* dalam tafsir al-Jailani. Tujuannya untuk mengetahui bagaimana penafsiran ayat-ayat *self healing* dan manfaat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam al-Qur'an.

Di era sekarang ini, salah satu masalah yang sering dihadapi seseorang adalah trauma dalam suatu hubungan yang dilakukan oleh pasangan, masalah tersebut diistilahkan dengan (*Abusive relationship*).

Abusive relationship adalah kekerasan atau perilaku kekerasan dalam suatu hubungan, perlakuan tersebut bisa berupa ancaman dan perilaku kejam dari pasangan, baik secara fisik, mental, pelecehan seksual hingga intimidasi secara emosional. Biasanya tingkat kekerasan tersebut bisa meningkat dari waktu ke waktu, kekerasan bisa terjadi pada lingkungan pertemanan, dan percintaan. Hal ini bisa terjadi pada tahap pernikahan juga dan lebih dikenal dengan sebutan kekerasan dalam rumah tangga

(KDRT) (Millah, 2022 : 5). Tetapi peneliti fokus terhadap kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh pasangannya. Maka dari itu, masalah tersebut bisa diatasi dengan *self healing*.

Self healing adalah tahap dari proses penyembuhan diri sendiri yang biasanya dilakukan untuk mengatasi gangguan psikologis, trauma, dan kondisi yang tidak menyenangkan. Tujuan dari proses penyembuhan tersebut untuk mengurangi trauma, stress, kecemasan yang berlebihan, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Proses penyembuhan ini dapat dilakukan melalui refleksi diri, berdzikir kepada Allah, berdo'a, dan menyerahkan segala urusan kepada Allah (Khusna,2021 : 18).

Self healing adalah metode penyembuhan yang tidak melibatkan obat-obatan, melainkan dengan mengalihkan emosi atau rasa sakit yang ada dalam diri, akibat perlakuan buruk orang lain yang bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, ketakutan dan depresi. Para ahli psikologi menyatakan bahwa *self healing* adalah cara untuk menjaga kesehatan mental seseorang dari luka batin yang dapat merusak kondisi mental mereka (Rahmasari, 2020: 4).

Dalam ilmu psikologi, *self healing* telah menjadi bagian terapi dan salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu individu yang mengalami trauma. Secara umum, tujuan *self healing* adalah: pertama, untuk menyembuhkan luka batin dan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, trauma, dan masalah yang mempengaruhi kondisi emosional. Kedua, untuk mengendalikan emosi dan kemarahan. Ketiga, untuk mencapai ketenangan batin sehingga hidup menjadi lebih damai.

Diana Rahmasari mengatakan bahwa macam-macam *self healing* dalam psikologi dapat digunakan untuk mengembangkan konsep *self healing*. Tujuannya adalah untuk menghubungkan konsep *self healing* menurut pandangan Syekh Abdul Qadir Jailani dengan macam-macam *self healing* yang digunakan dalam ilmu psikologi. Berikut macam-macam *self healing* yang dapat diterapkan dalam berbagai kondisi yakni: *forgiveness* (memafkan), *gratitude* (bersyukur), *Self compassion* (menyayangi diri),

mindfulness (kesadaran penuh), dan *Self management* (manajemen diri) (Rahmasari, 2020 : 21-44).

Self healing menjadi topik yang sering dibicarakan di media media sosial, karena banyak orang yang ingin mendapat ketenangan, baik secara lahir maupun batin. Maka banyak orang yang berusaha mencari cara untuk menyembuhkan luka atau rasa tersebut.

Cara mengatasi trauma tersebut dapat dilakukan melalui *self healing* dengan al-Qur'an. al-Qur'an hadir sebagai penyembuh bagi segala penyakit hati, kecuali bagi mereka yang dengan sengaja menjauh darinya. Kunci utama untuk meraih kebahagiaan adalah membaca al-Qur'an sambil merenungi dan memahami maknanya secara mendalam (*tadabbur*), sehingga kita dapat menemukan petunjuk dan pemahaman yang lebih jelas, yakni memahami isi-isi ayat yang terkandung di dalamnya. al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, memberikan kedamaian batin bagi hati yang sedang gundah dan sebagai solusi untuk mengatasi berbagai persoalan batin. Sebagaimana Allah berfirman dalam Qs. Yunus: 57 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (AlQur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin. (Yunus/10: 57)

Syekh Abdul Qadir Jailani mengatakan bahwa cara mengatasi trauma dalam suatu hubungan adalah melalui *self healing* dengan al-Qur'an. Karena dalam penafsirannya beliau menjelaskan bahwa Al-Qur'an bisa menjadi obat bagi hati yang sedang dilanda kegelisahan, kesedihan dan masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental, sehingga menjadikan ketenangan dan kedamaian bagi hati kita.

Syekh Abdul Qadir Al-Jailani dalam kitab tafsirnya al-Jailani menafsirkan al-Qur'an dengan pendekatan sufi (*isyari*) yang lebih menekankan pada aspek rasa (*dhauq*) dan dimensi esoteris (*spiritual batin*). Syekh Fadhil al-Jailani mengatakan

bahwa tafsir al-Jailani menggambarkan tasawuf yang sejati, murni, bersih dan berpegang pada ajaran al-Qur'an dan Sunnah. Sehingga muncul pemahaman-pemahaman baru dalam penafsiran al-Qur'an yang berasal dari pengalaman batiniah dan spiritual seseorang. Oleh karena itu, penulis akan membahas tentang penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani.

G. Sistematika Penulisan

Agar memudahkan dalam pembahasan, skripsi ini memiliki sistematika pembahasan sebagai berikut :

BAB I merupakan bagian dari pendahuluan yang berisikan pembahasan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka berpikir, dan sistematika penulisan.

BAB II merupakan landasan teori yang membahas mengenai ruang lingkup *self healing*, dan tafsir.

BAB III berisi metodologi penelitian, yang di dalamnya membahas tentang metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan yang di dalamnya membahas biografi Syekh Abdul Qadir Jailani, guru-guru Syekh Abdul Qadir Jailani, karya-karya, sejarah dan latar belakang penulisannya, metode penulisannya, penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani dan manfaat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani.

BAB V merupakan bagian dari penutup yang berisi tentang kesimpulan disertai dengan saran. Kesimpulan tersebut merupakan jawaban dari rumusan masalah.