

***SELF-HEALING* SEBAGAI UPAYA MENGATASI *SELF-HARM*
PERSPEKTIF TAFSIR *AL-MISHBAH* KARYA M. QURAISH SHIHAB**

SKRIPSI



OLEH:

AHMAD YUSUF

NIM. 20102046

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
JANUARI 2025**

***SELF-HEALING* SEBAGAI UPAYA MENGATASI *SELF-HARM*
PERSPEKTIF TAFSIR *AL-MISHBAH* KARYA M. QURAISH SHIHAB**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana

OLEH

AHMAD YUSUF

NIM. 20102046

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

***SELF-HEALING* SEBAGAI UPAYA MENGATASI *SELF-HARM* PERSPEKTIF TAFSIR *AL-MISHBAH* KARYA M. QURAISH SHIHAB**

AHMAD YUSUF

NIM. 20102046

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Mohamad Zaenal Arifin M.HI
NIP. 197408251999031003

Pembimbing II



Kholila Mukaromah S.Th.I, M.Hum
NIP. 199009292020122023

NOTA DINAS

Kediri, 24 Desember 2024

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ahmad Yusuf

NIM : 20102046

Judul : *Self-Healing* Sebagai Upaya Mengatasi *Self-Harm* Perspektif Tafsir *Al-Mishbāh* Karya M. Quraish Shihab

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata satu (S1). Beserta ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang ditentukan dapat diajukan dalam sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Mohamad Zaenal Arifin M.HI
NIP. 197408251999031003

Pembimbing II



Kholila Mukaromah S.Th.I, M.Hum
NIP. 199009292020122023

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 13 Januari 2025

Nomor :
Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,
Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ahmad Yusuf
NIM : 20102046
Judul : *Self-Healing* Sebagai Upaya Mengatasi *Self-Harm* Perspektif Tafsir
Al-Mishbāh Karya M. Quraish Shihab

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Dr. Mohamad Zaenal Arifin M.HI
NIP. 197408251999031003

Pembimbing II



Kholila Mukaromah S.Th.I, M.Hum
NIP. 199009292020122023

HALAMAN PENGESAHAN

***SELF-HEALING* SEBAGAI UPAYA MENGATASI *SELF-HARM* PERSPEKTIF TAFSIR *AL-MISHBAH* KARYA M. QURAISH SHIHAB**

AHMAD YUSUF

NIM. 20102046

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri pada tanggal 13 Januari 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. H. Moh. Akib, M.Ag
NIP. 197303012000031001
2. Penguji I
Dr. Mohamad Zaenal Arifin M.HI
NIP. 197408251999031003
3. Penguji II
Kholila Mukaromah S.Th.I, M.Hum
NIP. 199009292020122023

(.....)

(.....)

(.....)

Kediri, 23 Januari 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri



Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

HALAMAN MOTTO

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ٨٧

“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”

(QS. Yūsuf [12]: 87)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua yang saya cintai, keluarga besar saya, dosen pembimbing skripsi saya, seluruh pahlawan tanpa tanda jasa, yakni guru-guru yang telah mendidik saya sejak lahir hingga saat ini, seluruh teman-teman serta sahabat yang berbaik hati menemani saya, seluruh pihak yang telah berjasa dalam kehidupan saya, serta keluarga besar program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Yusuf

NIM : 20102046

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin Dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 20 Januari 2025
Yang membuat pernyataan



Ahmad Yusuf
NIM. 20102046

ABSTRAK

YUSUF, AHMAD. Dosen Pembimbing Bapak Dr. Mohamad Zaenal Arifin M.HI dan Ibu Kholila Mukaromah S.Th.I, M.Hum, *SELF-HEALING* SEBAGAI UPAYA MENGATASI *SELF-HARM* PERSPEKTIF TAFSIR *AL-MISHBĀH* KARYA M. QURAIISH SHIHAB, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri 2025.

Kata Kunci: *Self-Harm*, *Self-Healing*, Tafsir *al-Mishbāh*

Penelitian ini berdasar atas kepedulian penulis terhadap pelaku *self-harm*. Kasus *self-harm* sering digambarkan dengan peristiwa gunung es. Maksud dari istilah ini adalah masalah yang terlihat hanyalah bagian kecil, tetapi masalah yang sebenarnya adalah masalah yang besar. Meskipun *self-harm* atau perilaku menyakiti diri sendiri ini tidak bertujuan untuk bunuh diri, namun *self-harm* dapat mengantarkan seseorang ke arah bunuh diri. Penggunaan istilah gunung es ini juga disebabkan karena para pelaku *self-harm* kebanyakan bersifat *introvert* atau tertutup, sehingga sulit untuk mengumpulkan data seberapa banyak pelaku *self-harm*.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pandangan al-Qur'an terhadap *self-harm* dan bagaimana metode *self-healing* sebagai upaya mengatasi *self-harm* dalam al-Qur'an perspektif *al-Mishbāh* yang bercorak sastra budaya dan kemasyarakatan (*adabi al-ijtimā'i*). Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kepastakaan (*library research*) dengan pendekatan psikologi. Upaya mendeskripsikan ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-harm* dan *self-healing* dilakukan dengan metode tafsir tematik (*maudū'i*) tokoh, menggunakan al-Qur'an dan kitab tafsir *al-Mishbāh* sebagai acuan utama. Serta didukung berbagai literatur dan buku lain, seperti buku karya M. Quraish Shihab. Sehingga penulis mendapatkan hasil penelitian mengenai *self-healing* sebagai upaya mengatasi *self-harm* dalam al-Qur'an.

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa motif seseorang melakukan *self-harm* adalah: a). Depresi dan kecemasan (QS. al-Kahfi [18]: 6 dan QS. asy-Syu'arā' [26]: 3), b). Pola pikir negatif (QS. Yūnus [10]: 44), c). Mengungkapkan emosi negatif (QS. ali-Imrān [3]: 134), d). Pesimisme (QS. Yūsuf [12]: 87), e). Pengaruh lingkungan keluarga (QS. Luqmān [31]: 15) dan f). Pengaruh lingkungan sosial (QS. al-Hijr [15]: 97-99). Kemudian berkaitan dengan solusi dalam tafsir *al-Mishbāh* sebagai metode *self-healing* adalah solusi spiritual di antaranya: a). Refleksi diri dengan tobat (QS. az-Zumar [39]: 53). b). *Mindfulness* dan relaksasi dengan zikir (QS. ar-Ra'd [13]: 28). c). *Gratitude* dengan syukur (QS. Ibrāhim [14]: 7), d). Katarsis dan meditasi dengan salat (QS. al-Ma'ārij [70]: 19-23). e). *Forgiveness* dengan sabar (QS. an-Nahl [16]: 126-128). f). Berpikir positif dengan husnuzan (QS. al-Hujurat [49]: 11-12). Pendekatan spiritual dari tafsir *al-Mishbāh* dan psikologis berdasarkan teori *coping* adaptif atau jangka panjang memberikan solusi yang melengkapi satu sama lain, memberikan keseimbangan antara kekuatan batin dan metode penyaluran emosi yang positif.

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Huruf Transliterasi

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ء	‘	ض	D
ب	B	ط	T
ت	T	ظ	Z
ث	Th	ع	‘
ج	J	غ	Gh
ح	H	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sh	ه	H
ص	Ṣ	ي	Y

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap (Shaddah), yang bersumber dari ya’ nisbah (ya’ yang ditulis sebagai petunjuk sifat) ditulis coretan di atasnya.

أحمدية : ditulis *Aḥmadiyyah*

Konsonan rangkap yang berasal dari bukan ya’ nisbah ditulis dobel hurufnya.

دَلّ : ditulis *dalla*

C. Ta’ Marbutoh

1. Bila dimatikan ditulis “ah”.

جماعة : ditulis *jama’ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain (sebagai Mudaf) ditulis “at”.

نعمة الله : ditulis *ni’mat Allah*

زكاة الفطر : ditulis *zakāt al-fīṭr*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dammah ditulis u. Masing-masing dengan huruf tunggal.

E. Vokal Panjang

a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū. Masing-masing dengan coretan di atas huruf a, i, u.

F. Bunyi Hidup Dobel

Bunyi Hidup Dobel (dipotong) arab ditransliterasikan dengan menggabungkan dua huruf ‘ay” dan “aw”. Masing-masing untuk اِي dan اَو.

G. Kata Sandang Alif dan Lam

Jika terdapat huruf alif dan lam yang diikuti huruf qamariyyah maupun syamsiyyah, huruf *al* ditulis al-

الجامعة : ditulis *al-Jāmi’ah*

الشيعة : ditulis *al-Shī’ah*

H. Huruf Besar

Penelitian huruf besar disesuaikan dengan EYD.

I. Kata Dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

Tetap konsisten dengan rumusan di atas, kata dalam rangkaian frase dan kalimat ditulis kata per kata.

شيخ الاسلام : ditulis *Shaykh al-Islām*

J. Lain-lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmā’*, *naṣh*, *Al-Qur’an*, dan *hadits*), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini serta ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. atas segala nikmat yang diberikan. Kasih sayang, izin, petunjuk serta pertolongan-Nya adalah faktor utama yang membuat penelitian ini bisa saya selesaikan. Tidak lupa selawat dan salam kami panjatkan kepada Baginda Rasulullah saw. beserta para sahabat dan keluarganya. Dengan penuh rasa syukur, penulis akhirnya mampu menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul *“Self-Healing Sebagai Upaya Mengatasi Self-Harm Perspektif Tafsir Al-Mishbāh Karya M. Quraish Shihab”* dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini tidak luput dari dukungan serta doa dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang berpengaruh dalam penulisan skripsi ini. Dengan penuh rasa hormat saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Dr.H. A. Halil Thahir, M.HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Bapak Dr. Masrul Anam, Lc, M.A. dan Bapak H. Zainal Muttaqin, M.A selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
4. Bapak Dr. Mohamad Zaenal Arifin, M.HI. selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan kontribusi tenaga dan pikiran guna memberikan bimbingan, pengarahan serta memberikan dukungan.

5. Ibu Kholila Mukaromah S.Th.I, M. Hum selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar membimbing, memberikan masukan, saran serta sarannya agar penyusunan skripsi ini menjadi lebih baik. Terima kasih atas kesabaran, waktu yang diluangkan, tenaga dan pikiran yang telah diberikan.
6. Bapak Dr. H. Moh. Akib, M.Ag. selaku penguji utama yang telah memberikan kritik serta saran untuk memperbaiki skripsi ini agar menjadi lebih baik.
7. Kepada seluruh Dosen, Staff Civitas Akademik dan Perpustakaan IAIN Kediri yang telah banyak memberikan banyak pengajaran ilmu, pelayanan serta sumbangsih dalam pemrograman skripsi ini.
8. Kepada seluruh guru-guru penulis dari lahir hingga sekarang, khususnya Prof. Dr. KH. Abdul Ghofur. Terima kasih telah mendidik penulis, terima kasih atas setiap ilmu dan keikhlasan hati yang kalian berikan untuk mendidik penulis.
9. Kepada Ayah tercinta, Bapak Sukirno. Terima Kasih atas kepercayaan serta kesempatan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menempuh jenjang perkuliahan. Terima kasih atas segala pengorbanan harta, jiwa, doa dan seluruh nasihat-nasihat yang mendidik penulis.
10. Kepada Ibunda tersayang, Ibu Suparni. Terima kasih sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada beliau atas kasih sayang, bantuan, doa, dan segalanya. Terima kasih atas kesabaran dan ketabahan hatinya dalam mendidik penulis.
11. Kepada adik satu-satunya, Ahmad Sidik Al-Fikri. Terima kasih telah menjadi adik yang baik, tanpa kenakalanmu rumah akan terasa sepi. Semoga kelak kamu menjadi seseorang yang lebih baik dari kakakmu, bahkan jauh melampauinya.

12. Kepada sahabat yang saya anggap sebagai saudara saya sendiri, Moh Iklil Al-Bahij dan Ahmad Luthfi Al-Fadhli. Terima kasih telah menjadi bagian berarti dalam hidup saya, terima kasih atas segala kebaikan yang tanpa pamrih dan mohon maaf jika saya merepotkan. Juga kepada Lucky Ilham Prayoga.
13. Kepada seluruh teman MMA angkatan 22, teman PPSD, teman IAT angkatan 2020, teman KKN 99 Pagu Wates, dan teman PPIAT KUA Kandat, khususnya Akmaludin, Baiti, Zahra dan Azza yang telah mendahului saya, dan seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, semoga segala kebaikan di balas yang lebih baik oleh Allah Swt.
14. Kepada diri saya sendiri, Ahmad Yusuf. Terima kasih karena telah mampu melewati proses sejauh ini dan tidak memilih untuk menyerah. Apresiasi dirimu, tetaplah baik, dan belajarlah menjadi lebih baik. Terakhir, selalu libatkan Allah dalam segala prosesmu.

Kediri, 20 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Kerangka Teori	15
G. Metode Penelitian	20
H. Sistematika Pembahasan.....	24
BAB II LANDASAN TEORI	26
A. <i>Self-Harm</i>	26
1. Pengertian <i>Self-Harm</i>	26
2. Ciri-Ciri Perilaku <i>Self-Harm</i>	29
3. Faktor Penyebab <i>Self-Harm</i>	29
4. Macam-Macam <i>Self-Harm</i>	31
B. <i>Self-Healing</i>	32
1. Pengertian <i>Self-Healing</i>	32

2. Tujuan <i>Self-Healing</i>	33
3. Manfaat <i>Self-Healing</i>	34
4. Macam-macam <i>Self-Healing</i>	35
C. Biografi Quraish Shihab	41
D. Tafsir <i>Al-Mishbāh</i>	46
1. Sistematika Penulisan Tafsir <i>Al-Mishbāh</i>	47
2. Corak Tafsir <i>Al-Mishbāh</i>	48
3. Sumber Penafsiran <i>Al-Mishbāh</i>	49
4. Pendekatan Tafsir <i>Al-Mishbāh</i>	49
BAB III PENAFSIRAN <i>AL-MISHBĀH</i> TERHADAP AYAT-AYAT YANG BERKAITAN DENGAN <i>SELF-HARM</i> DAN <i>SELF-HEALING</i>	51
A. Ayat-Ayat yang Berkaitan dengan Motif-Motif <i>Self-Harm</i>	51
1. Kesedihan dan kecemasan	52
2. Pola Pikir Negatif	58
3. Mengungkapkan Emosi Negatif	60
4. Putus Asa	62
5. Pengaruh Lingkungan Keluarga	63
6. Pengaruh Lingkungan Sosial	64
B. Ayat-ayat yang Berkaitan dengan <i>Self-Healing</i>	66
1. Bertobat	67
2. Berzikir	71
3. Bersyukur	74
4. Salat	76
5. Bersabar	78
6. Husnuzan	80
BAB IV RELEVANSI PENAFSIRAN <i>AL-MISHBĀH</i> TENTANG <i>SELF-HARM</i> DAN <i>SELF-HEALING</i> DENGAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI	87
A. Relevansi Motif Individu Mencilakakan Diri Sendiri Perspektif Tafsir <i>Al-Mishbāh</i> dengan Tindakan <i>Self-Harm</i>	87
1. Depresi	87
2. Distorsi Kognitif	90
3. Mengungkapkan Emosi Negatif	93

4. Pesimisme.....	94
5. Pengaruh Lingkungan Keluarga.....	95
6. Pengaruh Lingkungan Sosial.....	97
B. Metode <i>Self-Healing</i> Perspektif Tafsir <i>Al-Mishbāh</i> Sebagai Upaya Mengatasi <i>Self-Harm</i>	98
1. Refleksi Diri dengan Tobat	100
2. <i>Mindfulness</i> dan Relaksasi dengan Zikir.....	102
3. <i>Gratitude</i> dengan Syukur	104
4. Katarsis dan Meditasi dengan Salat	107
5. <i>Forgiveness</i> dengan Sabar.....	109
6. Berpikir Positif dengan Husnuzan.....	111
BAB V PENUTUP.....	115
A. Kesimpulan	115
B. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA	118
LAMPIRAN.....	123

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Identifikasi Ayat-ayat yang Berkaitan dengan <i>Self-Harm</i>	52
Tabel 3.2 Identifikasi Ayat-ayat yang Berkaitan dengan <i>Self-Healing</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi.....	123
Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup.....	125