

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self-Harm*

##### 1. Pengertian *Self-Harm*

*Self-Harm* atau bisa disebut *Self-Injury* adalah tindakan menyakiti diri sendiri, *self-harm* adalah bentuk tindakan yang dilakukan seseorang dengan tujuan mengatasi tekanan seperti rasa sakit secara emosional dengan cara melukai serta merugikan dirinya sendiri tanpa adanya niatan bunuh diri. Terdapat juga definisi yang menyatakan bahwa *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) adalah tindakan menyakiti diri sendiri secara sengaja, hingga menimbulkan luka ringan, pendarahan, serta rasa sakit yang bertujuan untuk menimbulkan kecacatan ringan pada tubuh tanpa adanya niat melakukan bunuh diri.

Melihat dari kedua definisi di atas, terdapat kesamaan bahwa *self-harm* bukan tindakan yang memiliki tujuan bunuh diri. Tetapi, dari beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* atau NSSI merupakan salah satu faktor yang signifikan untuk percobaan bunuh diri pada berbagai kalangan, jadi bisa disimpulkan bahwa *self-harm* termasuk ke dalam kategori penyebab bunuh diri terutama pada remaja, pasien kejiwaan, dan bahkan orang tua.<sup>1</sup>

Sebelum seseorang melakukan *self-harm* mungkin ada beberapa perilaku yang berubah berkaitan dengan *self-harm* atau seseorang kesulitan

---

<sup>1</sup> Thesalonika Tarigan dan Nurliana Cipta Apsari, "Perilaku *Self-harm* atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja (*Self-Harm or Self-Injuring Behavior by Adolescents*)," *Fokus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, Vol. 4, No. 2 (8 Februari 2022), 214.

mengontrol emosi, perubahan yang terjadi biasanya adalah pola makan atau tidur yang tidak teratur, mulai membatasi diri dari teman atau keluarga, perubahan kegiatan serta semangat yang mulai menurun. Perilaku *self-harm* atau sederhananya tindakan melukai diri sendiri dengan sengaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. Perilaku menyakiti diri sendiri juga bisa dikatakan sebagai *self-injury*. Sedangkan *self-cutting* atau *self-poisoning* merupakan sebutan yang lebih spesifik yang digunakan untuk menggambarkan perilaku tersebut.

Alasan remaja melakukan *self-harm* yang paling umum ialah mendapatkan pertolongan dari kesusahan, tidak mampu melewati situasi yang berantakan dan untuk menunjukkan kepada orang lain betapa putus asa perasaan hatinya.<sup>2</sup> Bagi penderitanya perilaku *self-harm* adalah untuk mengungkapkan rasa putus asa, akan tetapi perilaku ini merupakan perilaku yang salah dan perlu ditanggapi dengan serius dari pihak ahli maupun penderitanya sendiri. Selain itu, orang-orang yang tanpa ada niatan untuk bunuh diri mungkin melakukan *self-harm* karena mereka tidak menyadari bahwa metode yang mereka pilih adalah metode yang salah atau karena mereka tidak mendapatkan bantuan yang tepat waktu.

*Self-harm* berpotensi mematikan dan merusak bagian tubuh, yang secara sosial tidak dapat dibenarkan, tindakan ini dilakukan untuk mengurangi atau mengomunikasikan tekanan psikologis.<sup>3</sup> Tujuan lain daripada tindakan *self-harm* ini yaitu seseorang ingin melupakan suatu

---

<sup>2</sup> Anggi Desfrilia Septia Putri, Skripsi “*Self-Harm Pada Remaja Putri Di Kota Medan*” (Universitas Medan Area 2022), 13.

<sup>3</sup> *Ibid*, 14.

masalah traumatis atau hubungan sosial yang mengandung kekerasan. *Self-Harm* atau melukai dirinya sendiri ini bukanlah sebuah penyakit melainkan bentuk daripada depresi, setelah melukai dirinya individu merasa bahwasanya rasa sakit pada fisik yang dirasakannya itu bisa menggantikan rasa sakit dihati yang ia pendam tanpa harus melakukan bunuh diri.

Bentuk-bentuk perilaku melukai diri sendiri sering dilakukan banyak orang tanpa mereka sadari, dan hal ini tidak dianggap sebagai bentuk menyakiti diri sendiri, dengan contoh bekerja secara berlebihan, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan. Beberapa bentuk-bentuk perilaku menyakiti diri sendiri yang berakibat serius adalah mengiris, kulit membakar kulit, membenturkan kepala/badan ke dinding, pemakaian obat-obatan secara berlebihan, menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan berbahaya, melakukan penyimpangan dalam hal pola makan (diet yang berlebihan, menolak makanan, bahkan sampai merasa lapar hingga sakit perut atau bulimia).<sup>4</sup>

Pelaku *self-harm* atau melukai diri sendiri adalah orang-orang yang menderita depresi, terlalu perasa, mudah tersinggung apabila mengalami penolakan. Individu dapat mengalami *self-harm* pada usia remaja, hal ini disebabkan fase remaja merupakan fase transisi. Masa remaja merupakan masa guncangan, tidak hanya perubahan pada bentuk fisik tetapi juga konflik dan perubahan suasana hati, masa yang penuh kesulitan bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Individu yang mengalami kelainan psikologis seperti *self-harm* ini ternyata sangat jarang diketahui oleh umum. Alasan daripada

---

<sup>4</sup> Muslimah Zahro Romas, *Self-Injury Remaja Ditinjau dari Konsep Dirinya*, Jurnal Psikologi, Vol 8, (2010), 41.

hal ini adalah individu yang memiliki kepribadian *introvert* atau tertutup sehingga individu merasa malu mengakui kelainan psikologis ini. Oleh karena itu tidak heran jika penderita kelainan yang dirawat di rumah sakit sangat sedikit dikarenakan para penderita merasa malu, ingin menutupinya dan enggan meminta pertolongan.<sup>5</sup>

## 2. Ciri-Ciri Perilaku *Self-Harm*

Terdapat beberapa ciri-ciri dari tindakan *self-harm* atau menyakiti diri sendiri<sup>6</sup>:

- a. Mempunyai bekas luka, (luka segar, goresan, memar atau luka lainnya)
- b. Menggunakan pakaian lengan panjang atau celana panjang meskipun dalam cuaca panas
- c. Bersikap putus asa dan tidak berdaya
- d. Sulit menjalani hubungan *interpersonal* (proses komunikasi antara dua orang atau lebih secara tatap muka)
- e. Ketidakstabilan emosi dan perilaku, seperti impulsif (sebuah perilaku yang menghiraukan akibatnya dan dilakukan secara berulang-ulang)
- f. Menyimpan/memiliki benda tajam
- g. Menggosok badan secara berlebihan untuk membuat luka bakar

## 3. Faktor Penyebab *Self-Harm*

Menurut Charlton, Kelly dan Dunnell, terdapat faktor yang menyebabkan remaja melakukan perilaku *self-harm* adalah<sup>7</sup>:

---

<sup>5</sup> *Ibid*, 42.

<sup>6</sup> Anggi Desfrilia Septia Putri, Skripsi “*Self-Harm Pada Remaja Putri Di Kota Medan*” (Universitas Medan Area 2022), 15.

<sup>7</sup> *Ibid*, 18.

- a. Penyakit, penyakit dalam hal ini bukan hanya penyakit fisik, melainkan mental juga termasuk, overdosis obat atau penyalahgunaan alkohol
- b. Faktor pribadi, seperti kurangnya dukungan sosial dan keinginan untuk bunuh diri
- c. Peristiwa kehidupan yang banyak tekanan
- d. Lingkungan budaya yang luas
- e. Adanya kebebasan atau kesempatan untuk melakukannya (jalan yang mudah untuk menyakiti diri sendiri)

Hawton & Rodham juga mengungkapkan faktor-faktor yang dapat mendorong remaja untuk melukai diri sendiri di antaranya:

1) Faktor individu:

- a) Kecemasan berlebihan / Depresi
- b) Tidak memiliki keterampilan komunikasi yang baik
- c) Tidak percaya diri
- d) Tidak mampu memecahkan masalah
- e) Putus asa
- f) Menyalahgunakan narkoba atau alkohol
- g) Trauma

2) Faktor keluarga:

- a) Harapan orang tua yang berlebihan
- b) Pelecehan (fisik, seksual atau emosional) dan Pengabaian
- c) Komunikasi orang tua yang buruk
- d) Perceraian orang tua

3) Faktor sosial:

- a) Kesulitan dalam membangun relasi sehingga kesepian
- b) Terintimidasi atau penolakan teman sebaya
- c) Kesulitan berhubungan dengan teman sebaya

#### 4. Macam-Macam *Self-Harm*

Terdapat beberapa klasifikasi dari tingkatan perilaku menyakiti diri sendiri atau *self-harm* dalam psikologi, di antaranya adalah:

a. *Major self-mutilation*

*Major self-mutilation* merupakan level tertinggi atau terparah. Istilah ini digunakan untuk mendeskripsikan perilaku melukai diri sendiri yang berakibat sangat fatal, seperti kecacatan permanen. Bentuk-bentuk perilakunya seperti mencungkil atau menusuk mata, memotong tangan dan anggota tubuh lainnya.

b. *Stereotypic self-mutilation*

Istilah *stereotypic self-mutilation* digunakan untuk mendeskripsikan perilaku melukai diri sendiri secara berulang-ulang yang disebabkan oleh gangguan mental, level ini lebih ringan satu tingkat dibandingkan *major self-mutilation*. Bentuk perilakunya seperti membenturkan kepala ke benda-benda keras.

c. *Superficial or moderate self-mutilation*

Level paling ringan adalah *Superficial or moderate self-mutilation*. Istilah ini digunakan untuk mendeskripsikan perilaku melukai diri sendiri yang sifatnya ringan. Seperti halnya menyayat bagian luar kulit, atau menjambak rambut. Meskipun tindakan ini tergolong ringan tetapi

perilaku ini tetap harus dicegah karena dapat memicu tindakan *self-harm* yang lebih parah.<sup>8</sup>

## **B. *Self-Healing***

### **1. Pengertian *Self-Healing***

Secara etimologi istilah *self-healing* terambil dari bahasa Inggris yakni *self* dan *healing*. *Self* yang artinya diri sendiri dan *healing* artinya pemulihan atau penyembuhan. Sedangkan secara terminologi *self-healing* adalah proses pengobatan atau pemulihan diri yang dilakukan secara mandiri dengan percaya pada diri sendiri.<sup>9</sup> Tchiki Davis seorang *Founder* dari The Berkeley Well-Being Institute berpendapat bahwa *self-healing* merupakan proses pengobatan diri dari kondisi emosional serta mental yang terpuruk seperti halnya trauma, stres, kecemasan, depresi, dan sebagainya.

Maka dapat dipahami bahwa *self-healing* merupakan sebuah proses penyembuhan penyakit hati maupun batin sehingga dapat mengembalikan energi yang ada dalam diri seseorang, khususnya memulihkan mental dan emosional.<sup>10</sup> Jika dilihat dari perspektif psikologi, konsep *self-healing* akan sesuai dengan tujuannya jika individu fokus pada dirinya sendiri, kemudian individu mampu mengidentifikasi masalah apa yang terjadi pada dirinya sehingga menyebabkan adanya gejala gangguan mental atau

---

<sup>8</sup> Anggi Desfrilia Septia Putri, Skripsi “*Self-Harm Pada Remaja Putri Di Kota Medan*” (Universitas Medan Area 2022), 29.

<sup>9</sup> Saila Rahmatika, Skripsi: *Konsep Self-Healing dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Al-Mishbāh)*, (Malang: UINMA, 2023), 3.

<sup>10</sup> Via Sinta Mukharomah W., dan Fadjrul Hakam Chozin. “*Self-Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*”. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (2023), 39.

jiwa. Selanjutnya, individu mengontrol diri sepenuhnya sehingga mampu menerima segala kekurangannya.

Ketika individu mampu sampai pada tahap tersebut, maka individu mendapatkan kedamaian serta ketenangan pikiran dan hati. inilah hakikat dari *self-healing* dari perspektif psikologi.<sup>11</sup> *Self-healing* merupakan metode penyembuhan gangguan mental tanpa perlu menggunakan obat-obatan, akan tetapi penyembuhan ini melewati tahapan pelepasan emosi dan perasaan individu yang selama ini telah terpendam di dalam tubuh, yang sewaktu-waktu muncul begitu saja. Sehingga individu harus berusaha semaksimal mungkin untuk meredakan emosi tersebut ketika tiba-tiba teringat dengan hal-hal yang menyiksa batin.<sup>12</sup>

## **2. Tujuan *Self-Healing***

*Self-healing* merupakan sebuah usaha pemulihan diri yang memiliki tujuan menciptakan hidup yang lebih damai, mampu menerima diri sendiri sehingga mampu menghadapi berbagai konflik serta problematika di masa yang akan datang. Seperti yang kita ketahui di era modern ini banyak sekali perubahan-perubahan yang harus kita lewati agar mampu menyesuaikan diri dan menerima segala bentuk kondisi, mulai dari aspek sosial, gaya hidup, teknologi, informasi, komunikasi, ekonomi dan sebagainya. Oleh karena itu, diperlukan kesehatan mental yang stabil.

Tujuan dari *self-healing* adalah untuk memulihkan diri dari berbagai luka batin, seperti kecemasan, emosi yang tidak stabil, stress, depresi,

---

<sup>11</sup> *Ibid*, 40.

<sup>12</sup> Siti Khafifah, Skripsi: “*Self-Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress*”, (Universitas Islam Negeri Gunung Djati, Bandung: 2010), 25.

kehilangan semangat hidup, kecenderungan berputus asa, dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Selain itu, *self-healing* juga merupakan sebuah upaya untuk melatih diri dalam meredakan emosi negatif yang bisa datang secara tiba-tiba, untuk mereduksi stress yang dialami setiap individu, dan membantu individu untuk keluar dari berbagai tekanan, luka batin, yang belum bisa dilepaskan dari dalam pikiran.<sup>13</sup>

### 3. Manfaat *Self-Healing*

Bagi individu yang mengalami berbagai gangguan mental, seperti stres, depresi, ketakutan, dan kecemasan akibat luka batin atau trauma masa lalu yang memenuhi ruang pikiran dan kesadaran diri, hingga mengakibatkan kelelahan yang berkepanjangan, maka cara terbaik untuk memulihkan diri adalah dengan *self-healing*. Metode *self-healing* salah satu solusi yang sangat bermanfaat untuk membantu individu menyelesaikan gangguan mental, serta keseimbangan diri menghadapi kondisi mental negatif. Proses *self-healing* bermanfaat dalam mempercepat pemulihan psikologis yang dialami individu dengan berbagai teknik dan tahapan-tahapan pemulihan. Di antara manfaat dari metode *self-healing*:<sup>14</sup>

- a. *Self-healing* menyadarkan kita untuk menerima segala bentuk kesalahan dan kekurangan diri sendiri
- b. *Self-healing* berpotensi menyembuhkan trauma
- c. *Self-healing* dapat menghilangkan kecemasan dan stress
- d. *Self-healing* mampu mencecah penyakit menyerang

---

<sup>13</sup> Afni Mulyani Harefa, Skripsi: “*Self-Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surah Yusuf)*”, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2022), 23-24.

<sup>14</sup> *Ibid*, 26.

- e. *Self-healing* membuat individu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri
- f. *Self-healing* membuat kualitas kinerja dan produktivitas meningkat

#### 4. Macam-macam *Self-Healing*

Manusia memerlukan daya tahan tubuh dan kondisi mental yang sehat untuk menyikapi serta menyelesaikan masalah yang datang secara berkala, akan tetapi banyak sekali individu yang masih memendam emosi serta permasalahannya sendiri. Bukannya selesai masalah tersebut justru membuat dirinya menjadi stress, menyebabkan ketidakstabilan emosi, depresi, gangguan mental, menyakiti diri sendiri (*self-harm*), hingga melakukan tindakan bunuh diri (*suicide*). Melihat bahwa dampak negatif daripada gangguan mental sangat lah memprihatinkan, maka dari itu individu perlu menjaga kesehatan dan kestabilan mental serta adanya penyembuhan pada diri sendiri.<sup>15</sup>

Mengutip buku yang berjudul *Self-Healing is Knowing Your Own Self* yang ditulis oleh Diana Rahasari, bahwa menurut perspektif psikologi *self-healing* terbagi menjadi 9 macam di antaranya:<sup>16</sup>

##### a. *Forgiveness*

*forgiveness* adalah sebuah proses ketika individu mengubah serta melepaskan emosi negatif seperti menjadi emosi positif sehingga individu mampu lebih berempati, bersimpati, dan melakukan kebaikan. Menurut Ghani *forgiveness* adalah kondisi di mana individu melakukan proses

---

<sup>15</sup> Saila Rahmatika, Skripsi: *Konsep Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Mishbah)*, (Malang: UINMA, 2023), 20.

<sup>16</sup> Diana Rahmasari, "*Self-Healing Is Knowing Your Own Self*", (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 21.

pelepasan emosi negatif, kemarahan, dendam, serta rasa sakit hati akibat orang lain. Dasar dari *forgiveness* sendiri adalah belajar memaafkan, merelakan apa yang telah terjadi pada diri sendiri akibat orang lain. Pada penerapannya selain mampu meredakan rasa marah *forgiveness* juga bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan dan kedamaian pada diri sendiri, sehingga individu mempunyai harga diri yang tinggi dan mampu lebih percaya pada diri sendiri.<sup>17</sup>

b. *Gratitude*

Dalam psikologi positif, Syukur merupakan perasaan bahagia dan emosi positif dalam bentuk mengungkapkan kebahagiaan atas segala sesuatu kebaikan yang telah diterima.<sup>18</sup> Hambali, Meiza, & Fahmi mengungkapkan bahwa dalam istilah psikologi bersyukur adalah persamaan dari *gratitude* yang merupakan ungkapan dengan niat baik serta sikap positif dan bermoral secara langsung. *Gratitude* adalah sebuah ilustrasi agar individu mampu memiliki sikap yang positif serta selalu berniat baik dalam setiap harinya, hal ini juga membuat individu merasa cukup atas apa yang telah dimilikinya, menghindari ketidakpuasan, serta mengurangi pikiran negatif.<sup>19</sup>

*Gratitude* tentunya sangat penting untuk ditumbuhkan dalam diri individu agar berpikir lebih positif. Hal ini menunjukkan bahwasanya *gratitude* mengarah pada sebuah usaha untuk membuat segala hal yang ada

---

<sup>17</sup> *Ibid*, 21.

<sup>18</sup> J.Hemarajarajeswari, & Pradip Kumar G, “*Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among College Students: A Correlational Study*”, (The International Journal of Indian Psychology 2021), Vol. 9, No. 1, 533.

<sup>19</sup> Diana Rahmasari, “*Self-Healing Is Knowing Your Own Self*”, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 33.

dalam kehidupan individu menjadi hal positif. Beberapa penerapan *gratitude* di antaranya adalah:

- 1) *Gratitude as moral barometer* merupakan perubahan yang dilakukan individu ketika dalam hubungan sosial antar individu. Caranya dengan menumbuhkan rasa syukur terhadap segala sesuatu menggunakan pendekatan kognitif, kemudian intervensi serta menambah rasa syukur dengan selalu berprasangka baik.
- 2) *Gratitude as moral motive* merupakan keadaan ketika individu bersyukur dan bertetima kasih atas bantuan yang didapatkan, kemudian berusaha membalas budi dengan hal positif.
- 3) *Gratitude as moral reinforcer* merupakan keadaan ketika individu mengekspresikan *gratitude* kepada orang yang membantunya dan berencana membalas budi di lain waktu. Hal ini dapat diekspresikan dengan berterima kasih secara langsung.

c. *Self Compassion*

*Self compassion* adalah pola pikir individu dengan menggunakan rasa empati terhadap orang lain dan diri sendiri. Menurut Neff *self-compassion* merupakan tindakan memaknai dan memandang diri sendiri atas keterbatasan yang ada, sehingga tumbuh rasa empati kepada orang lain yang kesusahan sehingga muncul rasa belas kasih untuk menolong. Pada dasarnya tindakan *self compassion* ini muncul pada individu karena menghargai dirinya sendiri dengan melihat kekurangan yang dimiliki,

tentunya hal ini bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain sehingga dapat membantu orang lain.<sup>20</sup>

d. *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah konsep kesadaran dalam menerima segala pengalaman tanpa memberikan penilaian.<sup>21</sup> Pengembangan sikap *mindfulness* dapat membantu seseorang dalam menumbuhkan sikap positifnya. *Mindfulness* ini timbul atas kesadaran dari pengalaman yang diperoleh yang kemudian direspons secara positif seperti tanpa menghakimi keadaan, menerima dengan lapang dada, dan tidak memberikan penilaian. Manfaat dari *mindfulness* sendiri adalah individu menjadi lebih positif serta mampu mengenal potensi yang ada, sehingga individu lebih mudah merasa bahagia, serta membuat individu lebih bersyukur.

e. *Positive Self Talk*

*Self talk* adalah komunikasi terstruktur yang berlangsung di dalam diri dan membahas tentang diri sendiri. Konsep *positive self talk* merupakan komunikasi yang dilakukan dengan diri sendiri secara eksternal ataupun internal tentang dunia atau diri sendiri secara positif. Menurut Chroni, *self talk* merupakan komunikasi eksternal ataupun internal yang diaplikasikan untuk memberikan arahan serta penguatan pada kinerja seseorang selama melakukan pekerjaan. Manfaat dari *positive*

---

<sup>20</sup> *Ibid*, 34.

<sup>21</sup> Wenita Cynthia Savitri, Ratih Arruum & Listiyandini, *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No. 1, (2017), 46.

*self talk* adalah membantu seseorang untuk meningkatkan kinerja, mampu meningkatkan semangat menjadi lebih baik karena banyak dialog positif yang terjadi pada diri sendiri, individu mampu mempertimbangkan apa yang akan dilakukan, dan mendamaikan hati dan pikiran.<sup>22</sup>

f. *Expressive Writing*

*Expressive writing* adalah salah satu cara untuk mengatasi gangguan mental, seperti halnya stress, depresi, cemas dan sebagainya. Menulis membantu menenangkan pemikiran dan hati, menuangkan emosional individu pada tulisan. Maka dari itu *expressive writing* juga digunakan sebagai metode untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada seseorang. Terapi menulis ini dilakukan tanpa memandang pedoman penulisan atau gaya bahasa, dengan kata lain menulis dengan bebas sesuai dengan kondisi hati individu. Manfaat dari metode ini berdampak positif untuk kesehatan mental seseorang akibatnya dapat mengurangi kecemasan, memperbaiki suasana hati dan menurunkan ketegangan.<sup>23</sup>

g. *Relaksasi*

Relaksasi juga merupakan metode *self-healing* karena pada pelaksanaannya mampu memberi dampak positif pada kesehatan mental. Walsh berpendapat bahwa relaksasi atau meditasi ialah metode yang bertujuan melatih konsentrasi untuk meningkatkan performa mental. Jika performa mental mengalami sebuah peningkatan, maka individu akan

---

<sup>22</sup> Diana Rahmasari, “*Self-Healing Is Knowing Your Own Self*”, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 49.

<sup>23</sup> *Ibid*, 50.

lebih mudah mengontrol dirinya sendiri. Relaksasi juga mampu mendamaikan dan menenangkan pikiran yang mana mampu menyehatkan diri serta memberikan suasana bahagia. Terlebih lagi, relaksasi juga meredakan keresahan atau kecemasan dalam hidup.<sup>24</sup>

#### h. *Self-Management*

*Self-management* adalah sebuah upaya yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya dengan mendorong individu dalam mengaktualisasikan dirinya. *Self-management* menurut As'ad adalah sebuah usaha yang dilakukan dengan tujuan penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sifat dirinya sendiri. Hal ini dilakukan agar individu mampu mengetahui porsi tugas yang tepat untuk dirinya,. Selain itu, tujuan dari *self-management* adalah mendorong individu dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki secara optimal dalam beberapa aspek yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar meningkatkan kemampuan hidup.<sup>25</sup>

#### i. *Imagery*

Secara bahasa *Imagery* merupakan perumpamaan (pengandaian), gambaran, atau bayang-bayang. Sedangkan dalam Bahasa Indonesia *imagery* adalah pencitraan.<sup>26</sup> *Guided imagery* adalah metode *self-healing* dengan cara membayangkan hal-hal yang membahagiakan yang mana hal

---

<sup>24</sup> Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri: Meditasi & Reiki untuk "Manajemen Stres" & "Kesehatan Rohani dan Jasmani"* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013), 41.

<sup>25</sup> Annisa Furqon Iriyanti & Dian Kinayung, "Pelatihan Positive Self-talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa", *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 4, No. 1, (Juni 2021), 22.

<sup>26</sup> Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum, Skripsi "*Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*" (Surabaya: UINSA, 2023), 38.

ini mampu membantu mengurangi ketegangan. Hal ini terjadi karena ketika individu melakukan *guided imagery* individu menggunakan imajinasinya untuk membayangkan hal-hal yang ia senangi, sehingga membahagiakan dan memunculkan emosi yang positif.<sup>27</sup>

### C. Biografi Quraish Shihab

Muhammad Quraish Shihab, lahir di Rappang, Sulawesi Selatan pada tanggal 16 Februari 1944. Beliau merupakan keturunan Arab bermarga Shihab. Ayahnya merupakan seorang guru besar ahli tafsir, bernama Abdurrahman Shihab. Tidak hanya itu, ayahanda beliau juga seorang politikus, pengusaha dan tentunya seorang ulama yang gemar berdakwah dan mengajar ilmu-ilmu agama sejak muda.<sup>28</sup> Motivasi awal dan benih kecintaan Quraish Shihab terhadap bidang studi tafsir tertanam dari ayahnya yang sedari kecil.<sup>29</sup> Pendidikan formalnya dari sekolah dasar hingga kelas 2 SMP berada di Makassar. Kemudian pada tahun 1956 beliau dikirim ke kota Malang untuk belajar di Pondok Pesantren Darul Hadis al-Faqhiyah.

Dua tahun di pesantren beliau sudah mahir berbahasa Arab karena ketekunannya dalam belajar. Pada tahun 1958 karena bakat berbahasa arab dan ketekunannya mendalami studi keislaman, Quraish Shihab dan adiknya Alwi Shihab dikirim oleh ayahnya ke al-Azhar Kairo melalui beasiswa dari provinsi Sulawesi Selatan dan diterima di kelas dua Ibtida'iyah al-Azhar (setingkat SMP/Tsanawiyah di Indonesia) hingga tamat Tsanawiyah al-Azhar. Setelah itu, beliau melanjutkan studinya ke Universitas al-Azhar pada fakultas Ushuluddin,

---

<sup>27</sup> Diana Rahmasari, “*Self-Healing Is Knowing Your Own Self*”, (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 62.

<sup>28</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 1992), 7.

<sup>29</sup> *Ibid*, 8-9.

Jurusan Tafsir dan Hadis dan mendapatkan gelar Lc. pada tahun 1967.

Pada tahun 1969, Quraish Shihab berhasil meraih gelar M.A. pada jurusan yang sama dengan tesisnya yang berjudul “*al-I’jaz at-Tasyri’ al- Qur’an al-karim (Kemukjizatan al-Qur’an al-Karim Dari Segi Hukum)*”. Tahun 1973 beliau dipanggil pulang ke Makassar oleh ayahnya untuk membantu mengelola pendidikan di IAIN Alauddin yang pada saat itu tengah menjabat sebagai rektor. Quraish Shihab menjadi wakil rektor pada bidang akademis dan kemahasiswaan hingga tahun 1980. Berturut-turut setelah itu, Quraish Shihab diberikan berbagai jabatan, seperti koordinator Perguruan Tinggi Swasta Wilayah VII Indonesia bagian Timur, pembantu pimpinan kepolisian Indonesia Timur dalam bidang pembinaan mental dan sederetan jabatan lainnya di luar kampus.

Di tengah kesibukannya beliau masih sempat menyelesaikan tugas-tugas penelitian di antaranya adalah penerapan Kerukunan Hidup Beragama di Indonesia pada tahun 1975 dan Masalah Wakaf Sulawesi Selatan pada tahun 1978.<sup>30</sup> Untuk mewujudkan cita-citanya, pada tahun 1980 beliau kembali mendalami studi tafsirnya di al-Azhar Kairo, mengambil spesialisasi dalam studi tafsir al-Qur’an dan hanya membutuhkan waktu dua tahun untuk mendapatkan gelar doktor dalam bidang ini. Disertasinya yang berjudul “*Nazhm ad-Durar Al-Biaqa’i Tahqiq wa Dirasah (suatu kajian dan Analisa terhadap keontentikan Kitab ad-Durar karya Al-Biq’a’i)* berhasil dipertahankan dengan predikat *Mumtaz Ma’a Martabah Asy- Syaraf Al-Ula (summa Cumlaude)*.<sup>31</sup>

Pada tahun 1984 Quraish Shihab dipindah tugaskan yang awalnya di IAIN Makassar ke Fakultas Ushuluddin di IAIN Jakarta. Beliau aktif mengajar

---

<sup>30</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur’an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 1992), 10-11.

<sup>31</sup> *Ibid*, 12-13.

dalam bidang studi Tafsir dan *Ulum Al-Qur'an* hingga tahun 1998 pada program Strata 1, Strata 2, dan Strata 3. Selain menjadi dosen, beliau juga menjabat sebagai rektor di IAIN Jakarta selama dua periode, yaitu tahun 1992-1996 dan tahun 1997-1998. Setelah itu beliau diberi mandat sebagai Menteri Agama selama kurang lebih dua bulan pada awal tahun 1998, hingga kemudian diangkat sebagai Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh Republik Djibouti yang berkedudukan di Kairo, Mesir.<sup>32</sup>

Selain mengajar, beliau juga diberi amanah menduduki beberapa jabatan. Di antaranya adalah sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia atau MUI Pusat sejak tahun 1984, beliau juga merupakan anggota Lajnah Pentashih Al-Qur'an Departemen Agama sejak tahun 1989. Selain itu beliau juga terlibat di beberapa organisasi profesional, di antaranya Asisten Ketua Umum Ikatan Cendekiawan Muslim se-Indonesia atau ICMI ketika organisasi ini di dirikan. Beliau juga tercatat sebagai Pengurus Perhimpunan Ilmu-Ilmu Syari'ah, dan pengurus konsorsium Ilmu-Ilmu agama Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.<sup>33</sup>

Quraish Shihab juga dikenal sebagai penulis dan penceramah yang hebat serta terampil. Ditinjau dari *background* keilmuan yang kokoh yang beliau tempuh melalui pendidikan formal dan dibarengi dengan kemampuannya dalam menyampaikan pendapat dengan bahasa yang sederhana, lugas, rasional dan kecenderungan pemikiran yang moderat. Beliau tampil sebagai penceramah dan penulis yang dapat diterima oleh semua kalangan masyarakat. Kegiatan ceramah ini beliau lakukan di masjid-masjid bergengsi di Jakarta, seperti Masjid

---

<sup>32</sup> Dewan Redaksi, *Suplemen Ensikopedi Islam*, 2, PT. Ikhtiar Baru van Hoeve, 1994, h. 110-112

<sup>33</sup> Haward M. Federspiel, *Kajian Al-Qur'an di Indonesia: Dari Mahmud Yunus hingga Quraish Shihab*, cet.I, Mizan, Bandung, 1996, h. 295-299

At-Tin dan Fatullah, di lingkungan pejabat pemerintah seperti pengajian di Istiqlal serta di beberapa stasiun televisi dan media sosial, khususnya ketika bulan Ramadhan.

Dalam penafsiran, beliau cenderung menekankan urgensi penggunaan metode tafsir *maudū'i* atau tematik. Menurutnya dengan metode ini dapat diungkapkan pendapat-pendapat al-Qur'an tentang berbagai masalah kehidupan, sekaligus dapat menjadi bukti bahwa ayat al-Qur'an sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemajuan peradaban. Quraish Shihab menekankan perlunya memahami al-Qur'an secara kontekstual dan tidak semata-mata terbatas pada makna tekstual saja agar pesan-pesan yang terkandung di dalamnya dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>34</sup>

Aspek budaya Indonesia dalam tafsir *al-Mishbāh* ini dapat dilihat ketika beliau menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an. Beberapa penafsiran yang sesuai dengan aspek sosial masyarakat Indonesia ini terbukti ketika beliau menafsirkan makna sial dalam (QS. Yasin [36]: 18-19) dengan kepercayaan masyarakat Indonesia bahwa kesialan bisa terjadi jika dilewati kucing hitam.<sup>35</sup> Kemudian penulis juga menemukan keterkaitan antara perbuatan yang dilakukan pemerintah yaitu korupsi, dalam (QS. ali-Imrān [3]: 134). Beliau menafsirkan kata *fāhisyah* yang bermakna perbuatan keji yaitu dosa besar seperti halnya melakukan pembunuhan, zina, korupsi, atau mencuri. Meskipun korupsi

---

<sup>34</sup> Howard M. Federspiel, *Op.it*, h. 301

<sup>35</sup> Sitti Nurul A. dan Bangun Pristiwati. Z. *Aspek Keindonesiaan Tafsir Nusantara (Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbāh)*, (The International Conference of Quranic Studies, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus, 2023), 118-119.

bukanlah budaya Indonesia namun kasus korupsi sangat marak terjadi di Indonesia.<sup>36</sup>

Di tengah kesibukannya sebagai penulis beliau juga tidak menolak adanya perkembangan teknologi. Hal ini dibuktikan dengan respon beliau ketika melihat persoalan-persoalan yang baru. Tanggapan-tanggapan tersebut disampaikan lewat platform media sosial seperti YouTube atau *wesbsite*. Sebagai contoh nyata adalah respon beliau terhadap pembahasan *healing* yang diungkapkan dalam channel YouTube milik putrinya Najwa Shihab dengan judul “Yura Yunita Jumpa Abi Quraish: Adakah Healing Dalam Al-Qur’an?”. Dalam video berdurasi 23 menit tersebut Quraish Shihab mengungkapkan bahwa *healing* dapat dilakukan dengan menoleransi diri sendiri dan beristigfar. Menurutnya dengan beristigfar seseorang akan mampu menyadari bahwa setiap manusia memiliki kekurangannya masing-masing. Kesadaran tersebut kemudian mampu menjadikan seseorang lebih menoleransi dirinya sendiri.<sup>37</sup>

Sebagai seorang penulis, Quraish Shihab memiliki beberapa karya, di antaranya adalah *Tafsir Al-Manar, Keistimewaan dan Kelemahannya, Membumikan Al-Qur’an, Mukjizat al-Qur’an: Ditinjau dari Aspek Kebahasaan, Aspek Ilmiah, dan Pemberitaan Ghaib, Wawasan al-Qur’an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat, Sunnah Syi’ah Bergandengan Tangan? Mungkinkah? Kajian atas Konsep Ajaran dan Pemikiran, Tafsir Al-Mishbāh, Tafsir Al-Qur’an*

---

<sup>36</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Vol. 2, (Jakarta: Lentera Hati, Cet. 5, Desember 2005), 222.

<sup>37</sup> M. Quraish Shihab, *Akidah Ahirat-Putus Asa dan Bunuh Diri Quraish Shihab Menjawab Yura Yunita Jumpa Abi Quraish: Adakah Healing dalam Al-Qur’an?*, YouTube, diunggah oleh Najwa Shihab, 16 April 2022, diakses pada 23 Agustus 2024, <https://youtu.be/o7WTX6D2F2Y?si=mtjS-qsqyM08Md6f>

*Lengkap 30 Juz, Jilbab: Pakaian Wanita Muslimah, Pandangan Ulama Masa Lalu dan Cendekiawan Kontemporer.*

#### **D. Tafsir Al-Mishbāh**

Tafsir *al-Mishbāh* adalah mahakarya dari sekian banyak karyanya M. Quraish Shihab. Kitab tafsir inilah yang menjadikan nama Quraish Shihab semakin populer dan membuatnya menjadi salah satu mufasir di Indonesia. Quraish Shihab sangat disegani dan sangat dikagumi oleh semua kalangan mulai dari para ulama, mahasiswa, santri serta masyarakat awam. Hal ini disebabkan ilmu yang beliau miliki, salah satunya adalah kemampuan menulis tafsir al-Qur'an hingga 15 jilid dengan sangat mendetail dan mudah dipahami. Beliau menafsirkan al-Qur'an secara runtut sesuai dengan urutan ayat dan surah.<sup>38</sup>

Hal tersebut beliau lakukan dengan tujuan membuktikan bahwa surah-surah dan ayat-ayat dalam al-Qur'an mempunyai keterkaitan antara satu dengan yang lainnya sehingga tidak dapat dipisahkan.<sup>39</sup> Menurut Quraish Shihab sebagian besar kaum muslimin memiliki kebiasaan membaca surah-surah tertentu saja, seperti surah Yasin, al-Waqi'ah, atau ar-Rahman. Quraish Shihab berupaya mengurangi kesalahpahaman masyarakat dengan cara menjelaskan tema pokok surah atau tujuan utama surah dalam Tafsir *al-Mishbāh*. Untuk membantu meluruskan kekeliruan serta menciptakan kesan yang benar beliau menulis sebuah kitab tafsir al-Qur'an berisi lima belas jilid lengkap tiga puluh juz yang ditulisnya secara *tahlili*.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> Saifuddin Herlambang Munthe, *Studi Tokoh Tafsir Dari Klasik Hingga Kontemporer*, Cetakan Pertama, (Pontianak, Kalimantan Barat: IAIN Pontianak Press, Desember 2018), 114.

<sup>39</sup> *Ibid*, 115.

<sup>40</sup> Taufikurrahman, "Pendekatan Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbāh", *Jurnal Al-Makrifat* Vol 4, No 1, April 2019, 5.

## 1. Sistematika Penulisan Tafsir *Al-Mishbāh*

Sistematika Penulisan tafsir *al-Mishbāh* menggunakan tartib *mushafi*, yakni menafsirkan seluruh ayat al-Qur'an sesuai dengan susunan ayat dan surah al-Qur'an. Berkaitan dengan susunan dari tafsir *al-Mishbāh* yaitu memberikan pengantar sebelum menafsirkan surah. Pengantar tersebut berisi beberapa penjelasan di antaranya adalah:

- a. Keterangan jumlah ayat serta penjelasan mengenai penamaan surah
- b. Nama surah dan nama lain surah, serta alasan-alasan penamaannya
- c. Periode turunnya surah, dan disebutkan juga pengecualiannya
- d. Nomor surah sesuai dengan urutan mushaf dan urutan turunnya
- e. Pokok surah serta pendapat para ulama mengenai ayat tersebut
- f. Korelasi antara ayat sebelum dan sesudahnya

Pengantar pada setiap surah bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami pokok atau inti yang terkandung dalam surah tersebut. Kedua, Quraish Shihab mengelompokkan ayat-ayat ke dalam kelompok kecil. Kemudian Quraish Shihab memberikan terjemah ayat ke dalam bahasa Indonesia dengan tulisan bercetak miring. Kemudian memberikan penjelasan mengenai arti kosakata (*tafsīr al-mufradāt*) dari kata kunci yang terkandung dalam ayat tersebut. Terakhir, Quraish Shihab memberikan kesimpulan serta munasabah dari surah tersebut pada akhir pembahasan.<sup>41</sup>

Pada tahap akhir Quraish Shihab memberikan keterangan kata “*wa Allah a'lam*” sebagai penutup uraian pada setiap surah yang ditafsirkan.

---

<sup>41</sup> Taufikurrahman, “Pendekatan Quraish Shihab Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*”, Jurnal Al-Makrifat Vol 4, No 1, April 2019, 7.

Quraish Shihab menekankan pada aspek munasabah atau keserasian al-Qur'an, seperti sub judul pada kitab tafsirnya, yaitu "*Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*". Tafsir *al-Mishbāh* bisa digolongkan kepada tafsir bi al-Ma'tsur dan tafsir bi al-Ra'yi. Termasuk jenis tafsir bi al-Ma'tsur dikarenakan Quraish Shihab juga menyebutkan riwayat terkait dengan ayat yang di tafsirkannya. Di katakan tafsir bi ar-Ra'yi karena uraian-uraian yang disajikan oleh Quraish Shihab dalam tafsir *al-Mishbāh* berdasarkan pada akalanya.<sup>42</sup>

## 2. Corak Tafsir *Al-Mishbāh*

Corak tafsir merupakan warna atau bisa dikatakan nuansa khusus yang mewarnai suatu penafsiran. Setiap mufasir memiliki ciri khas tersendiri dalam menafsirkan al-Qur'an, corak tafsir sendiri tergantung kemampuan dan pengetahuan sang mufasir.<sup>43</sup> Corak tafsir *al-Mishbāh* sendiri adalah *adabi al-ijtimā'i* atau sastra budaya dan kemasyarakatan, yakni sebuah corak tafsir yang berupaya memahami ayat-ayat al-Qur'an dengan cara mengungkapkan makna al-Qur'an secara teliti.

Poin penting dalam corak tafsir ini adalah mufasir berupaya mengatasi problematika yang ada dengan ayat-ayat al-Qur'an yang dikaji. Corak tafsir ini bukan hanya ditekankan ke dalam tafsir lughawi, tafsir fiqh, tafsir ilmi dan tafsir isy'ari akan tetapi arah penafsirannya ditekankan pada kebutuhan masyarakat dan sosial masyarakat dengan tujuan mengatasi problematika yang terjadi dalam suatu masyarakat, maka dari itu disebut corak tafsir

---

<sup>42</sup> *Ibid*, 8-9.

<sup>43</sup> Danial, *Corak Penafsiran Al-Qur'an Periode Klasik Hingga Modern*, (Institut Agama Islam Negeri Kendari, Hikmah, Vol. 15, No. 2, 2019), 254.

*adabi al-Ijtimā'i*.<sup>44</sup> Corak tafsir *al-Mishbāh* ini merupakan salah satu yang membuat pembaca tertarik, membuat pembaca cinta terhadap al-Qur'an.<sup>45</sup>

### 3. Sumber Penafsiran *Al-Mishbāh*

Sumber-sumber referensi tafsir *al-Mishbāh* di antaranya adalah kitab *Shahih al-Bukhari* karya Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih Muslim* karya Muslim bin Hajjaj, *Nazm al-Durar* karya Ibrahim bin Umar al-Biqā'i, *Fi Zhlal al-Qur'an* karya Sayyid Qutub, *Tafsir al-Mizan* karya Muhammad Husain al-Thabathaba'i, *Tafsir Asma' al-Husna* karya al-Zajjaj, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim* karya Ibn Katsir, *Tafsir Jalalain* karya Jalaluddin al-Mahali dan Jalaluddin as-Suyuthi, *Tafsir al-Kabir* karya Fakhruddin ar-Razi, *Al-Kasyaf* karya az-Zamakhsyari.

Kitab *Nahwa Tafsiral-Maudhu'i* karya Muhammad al-Ghazali, *Al-Dural-Manshur*, karya as-Suyuthi, *At-Tabrir wa at-Tanwir* karya Muhammad Thahir Ibnu Asyur, *Ihya' Ulumuddin*, *Jawahir al-Qur'an* karya Ani Hamid al-Ghazali, *Bayan I'jaz al-Qur'an* karya al-Khatthabi, *Mafatih al-Ghaib* karya Fakhruddin ar-Razi, *Al-Burhan* karya al-Zarkasyi, *Asrar Tartib al-Qur'an*, dan *Al-Itqan* karya as-Suyuthi, *Al-Naba' al-Azhim* dan *Al-Mankul ila al-Qur'an al-Karim* karya Abdullah Darraz, *Al-Manar* karya Muhammad Abduh dan Muhammad Rasyid Rida.<sup>46</sup>

### 4. Pendekatan Tafsir *Al-Mishbāh*

Metode yang digunakan oleh Quraish Shihab adalah metode Tahlili.

---

<sup>44</sup> Taufikurrahman, "Pendekatan Quraish Shihab Dalam Tafsir *Al-Mishbāh*", Jurnal Al-Makrifat Vol 4, No 1, April 2019, 8.

<sup>45</sup> Yayat Suharyat dan Siti Asiah, *Metodologi Tafsir Al-Mishbāh*, (Jurnal Pendiidkan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi, Vol. 2, No. 5, September 2022), 308.

<sup>46</sup> Mahfuz Masduki. *Tafsir Al-Mishbāh M. Quraish Shihab Kajian Atas Amtsal Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 37-38

Secara etimologi, *tahfīli* berarti menguraikan atau penguraian. *Tahfīli* secara terminologi adalah sebuah jalan atau cara untuk menginterpretasikan makna dari al-Qur'an, dengan menjelaskan segala aspek yang terkandung di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan seorang mufasir. Jadi, metode *tahfīli* adalah metode yang berusaha menginterpretasikan kandungan ayat-ayat al-Qur'an dari berbagai seginya, sesuai dengan pandangan, kecenderungan mufasirnya yang disusun secara runtut sesuai dengan perurutan ayat-ayat dalam al-Qur'an.<sup>47</sup> Selanjutnya memberikan penjelasan tentang kosa kata, makna global ayat, korelasi, asbabun nuzul untuk memahami al-Qur'an.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Danial, *Corak Penafsiran Al-Qur'an Periode Klasik Hingga Modern*, (Institut Agama Islam Negeri Kendari, HIKMAH, Vol. 15, No. 2, 2019), 256.

<sup>48</sup> Yayat Suharyat dan Siti Asiah, *Metodologi Tafsir Al-Mishbāh*, (Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi, Vol. 2, No. 5, September 2022), h. 309.