

***MUḤAṢABAH* DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN
*SELF HEALING***

(Kajian Tafsir *Tahkīk* Q.S. Al-Ḥasyr Ayat 18)

SKRIPSI



Oleh:

AMALIATUSSOLIKHAH

NIM. 9338.002.18

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2022**

***MUḤAṢABAH* DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN**

SELF HEALING

(Kajian Tafsir *Tahīfī* Q.S. Al-Ḥasyr Ayat 18)

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Sarjana Agama (S.Ag.)



Oleh:

AMALIATUSSOLIKHAH

NIM. 9338.002.18

Pembimbing 1 : Ach. Shodiqil Hafil, M. Fil. I

Pembimbing 2 : Qoidatul Marhumah, Lc., M. Th. I

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**MUḤAṢABAH DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN
SELF HEALING**

(Kajian Tafsir *Tahīlī* Q.S. Al-Ḥasyr Ayat 18)

AMALIATUSSOLIKHAH
9338.002.18

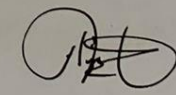
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Ach. Shodiqil Hafil, M. Fil.I.
NIP :198802032019031004

Pembimbing II



Qoidatul Marhumah, Lc.,M.Th.I
NIDN :2007058202

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran :
Hal :

Kediri, 7 September 2022

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Amaliatussolikhah
NIM : 933800218
Judul : *Muhāsabah* Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan *Self Healing* (Kajian Tafsir *Tahliif* Q.S. Al-Hasyr/59 ayat 8)


Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

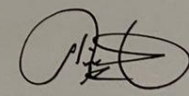
Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I


Ach. Shodiq Hafid, M. Fil.I.
_NIP : 198802032019031004

Pembimbing II


Qoidatul Marhumah, Lc., M.Th.I
NIDN :2007058202

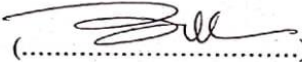
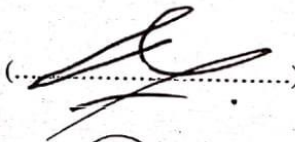

HALAMAN PENGESAHAN
MUHASABAH DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN
SELF HEALING

(Kajian Tafsir *Tahili* Q.S. Al-Ḥasyr Ayat 18)

AMALIATUSSOLIKHAH
9338.002.18

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 28 September 2022

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. M. Mu'tasim Billah, MA.
NIP. 197305041999031014 
2. Penguji I
Ach. Shodiqil Hafil, M. Fil.I.
NIP. 198802032019031004 
3. Penguji II
Qoidatui Marhumah, Lc., M.Th.I.
NIDN :2007058202 

Kediri, 28 September 2022
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Dr. A. Halil Thahir, M.HI.
NIP. 19711121 200501 1 006

MOTO

عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُهُوَ شَدِيدًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَدِيدًا وَهُوَ شَرٌّ
لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah Swt. mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(QS. Al-Baqoroh: 216)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sangat spesial untuk kedua orang tua saya terkhusus ibu saya Rosyidah yang selalu melangitkan doa-doa indahny, memperjuangkan, dan memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Skripsi ini juga sebagai bentuk dedikasi saya kepada Almarhum bapak saya Abdillah yang belum sempat saya berikan kebahagiaan.

Skripsi ini sebagai tanda bahwa perjuangan orang tua saya tidak sia-sia

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amaliatussolikhah

NIM : 933800218

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 di kemudian 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, 22 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



(Amaliatussolikhah)

ABSTRAK

Amaliatussolikhah, Dosen Pembimbing Ach. Shodiqil Hafil, M. Fil. I, dan Qoidatul Marhumah, Lc., M. Th. I, *Muḥāsabah* dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan *Self Healing* (Kajian Tafsir *Tahkīfī* Q.S. Al-Ḥasyr Ayat 18), Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN KEDIRI, 2022.

Kata Kunci : Al-Qur'an, *Muḥāsabah*, *Self Healing*

Al-Qur'an adalah kitab suci di mana merupakan inti dari pokok bagi umat Islam. Di dalamnya banyak menerangkan tentang bagaimana semestinya kita menyikapi kehidupan ini. Setiap masalah yang hadir dalam kehidupan merupakan salah satu bentuk cobaan hidup yang akan selalu melekat pada diri seseorang sejak lahir ke dunia sampai orang tersebut menemui ajalnya. Datangnya cobaan ini yang akan menimbulkan suatu tekanan batin dalam diri seseorang. Hal ini dapat dimaknai oleh setiap individu terhadap pemicu stres dan bagaimana respons yang dilakukannya. Hal inilah yang menyebabkan penulis melakukan penelitian ini dengan tujuan penelitian ini dapat mengetahui bagaimana cara melakukan *muḥāsabah* sebagai proses *self healing*.

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*) yang dilakukan dengan mencari dan mengumpulkan data yang sesuai dengan tema menggunakan sumber data primer berupa al-Qur'an dan sumber data sekunder berupa kitab-kitab tafsir, buku, jurnal, artikel, skripsi yang membahas tentang *muḥāsabah* dalam al-Qur'an. Metode yang digunakan adalah deskriptif analitis dan metode *tahkīfī*.

Dari hasil temuan data dan analisisnya, penulis menarik kesimpulan bahwa *muḥāsabah* merupakan salah satu cara supaya manusia mau mengevaluasi diri atas semua perbuatan yang telah dilakukannya dan dapat dijadikan upaya dalam proses *self healing*. sedangkan *self healing* sendiri merupakan sebab pendekatan yang sering dikombinasikan dengan beberapa metode yang digunakan baik metode spiritual dan sebagainya. *Self healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini mengungkapkan “*Muḥāsabah* dalam Al-Qur’an dan Relevansinya dengan *Self Healing*” (Kajian Tafsir *Tahkīf* Q.S. Al-Ḥasyr Ayat 18).

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri atas segala kebijaksanaan, dukungan, dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.
2. Dr. A. Halil Thahir, M. HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri beserta jajarannya atas segala usaha, dukungan, dan kerja kerasnya sehingga mengantar penulis menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Khaerul Umam, M. Ud selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir IAIN Kediri beserta jajarannya atas kerja kerasnya membangun IAT supaya lebih baik sehingga memotivasi penulis menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Ach. Shodiqil Hafil, M. Fil. I dan Ibu Qoidatul Marhumah, Lc., M. Th. I selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Dr. M. Mu’tasim Billah MA selaku penguji utama yang telah memberikan banyak masukan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir yang telah membekali ilmu pengetahuan kepada penulis selama kuliah di IAIN Kediri.
7. Segenap civitas akademika IAIN Kediri, yang telah mengurus administrasi, mengatur jadwal dan memberikan informasi kepada mahasiswa dan mahasiwi sehingga secara tidak langsung telah mendukung

terselesaikannya skripsi ini.

8. Bapak Alm. Abdillah dan Ibu Rosyidah, selaku orang tua saya yang telah memberikan doa dan dukungan penuh kepada penulis untuk menyelesaikan studi ini.
9. Kakak saya tercinta yang banyak mendukung dalam perjalanan selama ini, Muhammad Bahroni beserta istrinya Lutfi Faizatul Chasanah S.Pd., dan keponakan saya Nasywa Hadia Alena.
10. Sahabat-sahabatku tercinta Alvi Farikhatul Ula dan Nabila An'imatul Maula yang selalu membantu dan memberikan doa, dukungan, serta semangat selama proses penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman seangkatan tahun 2018, khususnya teman-teman Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir kelas A dan yang tidak bisa disebutkan semua yang telah memberikan motivasi dan dukungan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang ikut andil dalam membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini, baik teman kampus dan teman sekolah yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa hormat penulis untuk hal itu.
13. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting.*

Penulis hanya mampu mendoakan, semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Swt. dan Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca pada umumnya. Aamiin.

Kediri, 22 Juni 2022

Penulis

(Amaliatussolikhah)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut :

| Huruf arab | Nama | Huruf latin | Nama |
|------------|------|--------------------|-----------------------------|
| ا | Alif | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan |
| ب | Ba | B | Be |
| ت | Ta | T | Te |
| ث | Ṣa | Ṣ | Es (dengan titik diatas) |
| ج | Jim | J | Je |
| ح | Ḥa | Ḥ | Ha (dengan titik dibawah) |
| خ | Kha | Kh | Ka dan Ha |
| د | Dal | D | De |
| ذ | Ḍal | Ḍ | Zet (dengan titik diatas) |
| ر | Ra | R | Er |
| ز | Zai | Z | Zet |
| س | Sin | S | Es |
| ش | Syin | Sy | Es dan ye |
| ص | Ṣad | Ṣ | Es (dengan titik di bawah) |
| ض | Ḍad | Ḍ | De (dengan titik di bawah) |
| ط | Ṭa | Ṭ | Te (dengan titik di bawah) |
| ظ | Ḍa | Ḍ | Zet (dengan titik di bawah) |
| ع | ‘Ain | ‘ | Apostrof terbalik |
| غ | Gain | G | Ge |
| ف | Fa | F | Ef |
| ق | Qof | Q | Qi |
| ك | Kaf | K | Ka |
| ل | Lam | L | El |

| | | | |
|----|--------|----|----------|
| م | Mim | M | Em |
| ن | Nun | N | En |
| و | Wau | W | We |
| هـ | Ha | H | Ha |
| ء | Hamzah | —' | Apostrof |
| ي | Ya | Y | Ye |

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

| Tanda | Nama | Huruf latin | Nama |
|-------|---------------|-------------|------|
| أ | <i>Fathah</i> | A | A |
| إ | <i>Kasrah</i> | I | I |
| أ | <i>Ḍammah</i> | U | U |

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

| Harkat dan Huruf | Nama | Huruf dan tanda | Nama |
|-------------------|--|-----------------|---------------------|
| أ / إ | <i>fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>ya</i> | ā | a dan garis di atas |
| إ | <i>kasrah</i> dan <i>ya</i> | ī | i dan garis di atas |
| أ ... | <i>ḍammah</i> dan <i>wau</i> | ū | u dan garis di atas |

Contoh:

مَاتَ : *māta*
 رَمَى : *ramā*
 قِيلَ : *qīla*
 يَمُوتُ : *yamūtu*

4. Ta marbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةٌ : *Rauḍah al-aṭfāl*
الأَطْفَالُ
الْمَدِينَةُ : *Al-madīnah al-faḍīlah*
الْفَضِيلَةُ
الْحِكْمَةُ : *Al-ḥikmah*

5. Syaddah (*tasydīd*)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh :

رَبَّنَا : *Rabbanā*
نَجَّيْنَا : *Najjainā*
الْحَجُّ : *Al-ḥajj*
عَدُوٌّ : *‘aduwwun*

Jika huruf *ي* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (يِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh :

عَلِيٌّ : ‘alī (bukan ‘aliyy atau ‘aly)
عَرَبِيٌّ : ‘arabī (bukan ‘arabiyy atau ‘araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (*alif lam*

ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *Al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *Al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *Al-falsafah*

الْبِلَادُ : *Al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya:

تَأْمُرُونَ : *Ta'murūna*

النَّوْءُ : *Al-nau'*

شَيْءٌ : *Syai'un*

أَمْرٌ : *Umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dari *Al-Qur'ān*), *Sunnah*, *khusus* dan *umum*. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh: *Fī Zilāl al-Qur'ān*, *Al-sunnah qabl al-tadwīn*.

9. *Lafz al-jalālah* (الله)

Kata Allah yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf

hamzah. Contoh: دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*, بِاللَّهِ : *billāhī*.

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf (t). Contoh: هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*.

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan

Contoh:

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī.¹

¹ Tim Penyusun Pedoman Transliterasi Arab Latin, *Pedoman Transliterasi Arab Latin*, (Kediri, IAIN Kediri, 2019), 9-12.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| NOTA DINAS..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | Error! Bookmark not defined. |
| ABSTRAK | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| PEDOMAN TRANSLITRASI | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xix |
| | |
| BAB I : PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| E. Telaah Pustaka | 8 |
| F. Kerangka Teoritis..... | 13 |
| G. Metode Penelitian..... | 15 |
| H. Sistematika Pembahasan | 19 |
| | |
| BAB II : MAKNA MUḤĀSABAH DALAM AL-QUR’AN | 21 |
| A. <i>MUḤĀSABAH</i> | 21 |
| 1. Pengertian <i>Muḥāsabah</i> | 21 |
| 2. Tingkatan <i>Muḥāsabah</i> | 30 |
| 3. Macam-Macam <i>Muḥāsabah</i> | 34 |
| 4. Manfaat <i>Muḥāsabah</i> | 36 |
| 5. Keutamaan <i>Muḥāsabah</i> | 37 |
| B. Aspek-Aspek yang Perlu di- <i>Muḥāsabah</i> | 38 |
| 1. Aspek Ibadah..... | 38 |
| 2. Aspek Mendapatkan Rezeki..... | 41 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Aspek Kehidupan Sosial | 44 |
| C. Urgensi <i>Muhāsabah</i> | 46 |
| D. Kajian Q.S. Al-Ḥasyr/59 | 52 |
| 1. Penjelasan Q.S. Al-Ḥasyr/59..... | 52 |
| 2. Asbabun Nuzul Q.S. Al-Ḥasyr/59..... | 54 |
| 3. Kandungan Q.S. al-Ḥasyr/59 | 56 |
| E. Kosa kata Q.S. al-Ḥasyr Ayat 18 | 58 |
| F. Faedah Q.S. al-Ḥasyr Ayat 18..... | 63 |
| G. Munasabah Q.S. al-Ḥasyr Ayat 18..... | 64 |
| 1. Q.S. al-Ḥāqqah ayat 18 | 66 |
| 2. Q.S. al-A'rāf ayat 201 | 69 |
| 3. Q.S. al-Munāfiqūn ayat 9..... | 72 |
| 4. Q.S. Yūnus ayat 24 | 73 |
| H. Penafsiran Para Mufasir Q.S. al-Ḥasyr Ayat 18..... | 74 |
| 1. <i>Tafsīr Al-Qur'ān Al-Aqīm</i> Karya Abī Al-Fidā' Al-Ḥafīz Ibnu Kaṣīr..... | 74 |
| 2. <i>Tafsīr Jami' Al-Bayān Fī Tafsīr Al-Qur'ān</i> Karya Ibn Jarīr Al-Ṭabarī | 78 |
| 3. <i>Tafsīr Al-Qur'ān</i> Karya Syeikh Aḥmad Mustafā al-Marāgī | 79 |
| I. Analisis Q.S. al-Ḥasyr Ayat 18 | 80 |
| 1. Persamaan Kitab <i>Tafsīr Ibn Kaṣīr</i> , <i>Aṭ-Ṭabarī</i> , dan <i>Al-Marāgī</i> | 80 |
| 2. Perbedaan Kitab <i>Tafsīr Ibn Kaṣīr</i> , <i>Aṭ-Ṭabarī</i> , dan <i>Al-Marāgī</i> | 81 |
| 3. Perbandingan penafsiran Q.S. al-Ḥasyr Ayat 18 dalam Kitab <i>Tafsīr Ibn Kaṣīr</i> , <i>Tafsīr Aṭ-Ṭabarī</i> , dan <i>Tafsīr Al-Marāgī</i> | 82 |
| BAB III : SELF HEALING | 87 |
| A. Devinisi <i>Self Healing</i> | 89 |
| 1. Pengertian <i>Self Healing</i> | 89 |
| 2. Faktor-faktor <i>Self Healing</i> | 91 |
| 3. Tahapan dan Manfaat <i>Self Healing</i> | 92 |
| B. Usaha yang Keliru dalam Melakukan <i>Self Healing</i> | 97 |
| 1. Meratapi Kesedihan | 97 |
| 2. Menyakiti Diri Sendiri | 98 |
| 3. Mengakhiri Hidup..... | 98 |
| 4. Mencoba Melupakan Masalah | 99 |
| C. <i>Positive Mindset</i> | 100 |

| | |
|---|------------|
| 1. <i>Self Love</i> | 100 |
| 2. Mengenal Trauma dalam Diri..... | 100 |
| 3. Mengubah Kecemasan Menjadi Rileks..... | 101 |
| 4. Memperkuat Kualitas Mental..... | 102 |
| 5. Memafkan Secepat Mungkin..... | 103 |
| 6. Hidup Membawa Manfaat bagi Orang Lain..... | 104 |
| BAB IV : RELEVANSI MUḤĀSABAH DENGAN SELF HEALING | 106 |
| A. <i>Healing</i> (Penyembuhan) dalam al-Qur'an..... | 106 |
| B. Metode <i>Self Healing</i> dalam al-Qur'an..... | 109 |
| 1. Zikir..... | 109 |
| 2. Doa..... | 112 |
| 3. Salat..... | 114 |
| 4. <i>Muḥāsabah</i> (Introspeksi Diri)..... | 118 |
| 5. <i>Qanā'ah</i> (menerima kenyataan hidup)..... | 120 |
| 6. Tobat..... | 122 |
| 7. <i>Zuhud</i> | 126 |
| C. <i>Muḥāsabah</i> dan Relevansinya dengan <i>Self Healing</i> | 131 |
| BAB V : PENUTUP | 139 |
| A. Kesimpulan..... | 139 |
| B. Saran..... | 141 |
| DAFTAR PUSTAKA | 142 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 149 |

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI
PEMBIMBING 1.....147

LAMPIRAN 2 : DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI
PEMBIMBING 2.....148