

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena atau di zaman yang serba modern dan canggih saat ini, ada beberapa alat yang berhasil diciptakan untuk mempermudah manusia dalam melakukan segala sesuatu dalam pekerjaan sehari-hari. Alat ini membantu sekaligus menemani seseorang dalam mempermudah semua aktivitas kehidupan dan dipergunakan untuk segala kebutuhan yang diinginkan. Dimulai dari segi budaya, sosial, pertahanan, dan ekonomi. Kemudian, yang paling penting dalam menyikapi kehidupan yang serba canggih ini, bekerja yang merupakan pokok terpenting yang harus dilakukan. Karena dengan bekerja seseorang bisa dihargai maupun diakui oleh khalayak umum dan juga bisa memiliki kedudukan serta kekuasaan pada masyarakat yang ditinggali, begitu pula sebaliknya jika seseorang tidak bekerja maka sedikit orang yang menghargai ataupun tidak diakui keberadaannya oleh masyarakat.

Jumlah pengangguran di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat besar, ditambah lagi dengan adanya virus corona yang muncul pada awal 2020. Pandemi ini sangat mewajibkan seseorang harus mematuhi protokol kesehatan, dan untuk terus berada di dalam rumah, sampai para pekerja, tempat liburan, dan anak sekolah pun diliburkan demi menghindari kontak langsung dengan orang lain. Meskipun, berada di dalam rumah tidak berarti sudah terbebas dari ancaman-ancaman kesehatan, akan tetapi banyak sekali orang merasakan

kebosanan, cemas, stress, bahkan sampai depresi karena harus berada di dalam rumah untuk waktu yang cukup lama.²

Kondisi masyarakat modern ini yang berada pada eksistensi yang sesungguhnya, secara tidak langsung dapat menimbulkan kegelisahan yang timbul dari diri sendiri. Menurut Abu al-Wafa at-Taftazani, berbagai sebab kegelisahan itu dapat dibagi menjadi empat macam yaitu *pertama*, dikarenakan ketakutan akan kehilangan sesuatu yang dimilikinya. *Kedua*, timbulnya rasa kekhawatiran akan masa depan yang yang tidak disukai. *Ketiga*, memiliki rasa ketidakpuasan terhadap hasil pekerjaan yang tidak memenuhi harapan. *Keempat*, terlalu banyak melakukan perkara-perkara dan dosa.³

Pada kondisi ini seseorang akan sulit menerima keadaan yang menimpa dirinya baik yang bersangkutan dengan keadaan sakit fisik maupun permasalahan psikologisnya yang sangat berat. Bantuan tenaga ahli yang lebih profesional tentu sangat dibutuhkan untuk upaya penyembuhan ataupun meningkatkan kembali kemampuan setiap individu tersebut yang sudah menurun. Akan tetapi, selain bantuan dari tenaga yang profesional di bidangnya juga penting untuk sebagian orang dalam proses penyembuhan untuk melakukan *self healing*, setiap individu melakukan proses-proses penyembuhan secara mandiri dengan melakukan dengan berbagai macam metode *self healing* itu sendiri.

Metode *self healing* sendiri ada berbagai macam cara salah satunya yaitu dengan metode pendekatan agama. Contohnya seperti melakukan *self healing* dengan *muhāsabah* diri, yakni dengan melakukan serangkaian cara seperti

² Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing your Own Self* (Surabaya: Unesa Uiversity Press, 2020),3.

³ Amin Syukur dan Masharudin, *Intelektualisme Tasawuf* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 113.

berzikir, salat, *zuhud*, membaca selawat, berbagai cara keagamaan ini sangat terbukti ampuh untuk mengatasi berbagai macam penyakit yang ada pada diri seseorang.⁴

Muḥāsabah diri identik dengan melihat, mengoreksi diri sendiri, atau introspeksi diri. Yang menjadi landasan utama untuk itu semua yakni al-Qur'an dan hadis Nabi sebagai landasan penilaian, bukanlah dengan dasar keinginan seseorang. *Muḥāsabah* adalah salah satu cara yang paling tepat untuk memperbaiki diri seseorang.⁵ Setiap muslim diharuskan untuk selalu melakukan *muḥāsabah* di dalam firman Allah Swt. dalam surah al-Ḥasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ



Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memerhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. al-Ḥasyr/59: 18)

Dari pengertian ayat ini, Allah Swt. berfirman bahwasannya supaya manusia mengoreksi dirinya sendiri sebelum seseorang dikoreksi oleh Allah Swt., untuk kemudian melihat apa yang sudah seseorang miliki untuk dirinya sendiri yakni berupa amal saleh untuk hari yang mana seseorang akan kembali dan di hadapan tuhan-Nya. Kemudian, dijelaskan lagi kepada manusia untuk selalu bertakwa kepada Allah Swt. karena sesungguhnya Allah Swt. Maha

⁴ Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf* (Ciracas: Penerbit Erlangga, 2021), 71.

⁵ Rofa'ah, *Akhlak Keagamaan Kelas XII* (Yogyakarta: Deepublish, 2016), 115.

Mengetahui segala perbuatan dan bagaimana keadaan seseorang. Tidak akan ketinggalan bagi-Nya, baik itu perkara yang paling kecil maupun besar.⁶

Muḥāsabah diri adalah suatu evaluasi untuk memanfaatkan umur yang tersisa, sampai kapan seseorang berada di dunia ini, dari waktu ke waktu dan segala sesuatu yang telah dilakukan oleh semua anggota tubuh orang itu sendiri.⁷

Muḥāsabah diri berlaku karena seseorang sering memikirkan kehidupan yang dijalannya, dan kegiatan *muḥāsabah* ini meliputi bentuk rasa syukur seseorang kepada Allah Swt. dan rasa salah seseorang terhadap suatu dosa yang telah dilakukannya.

Perbuatan tidak baik dilakukan karena adanya dorongan jahat dalam diri seseorang yang dikawal oleh akal sehat. Kemudian, seseorang sering lupa dalam memikirkan lagi dalam artian ber-*muḥāsabah* atas dosa yang telah mereka lakukan, dilihat dari penjelasan Rasulullah saw. dalam sebuah hadis berikut ini:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ: كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون
Artinya: “Dari Anas ia berkata, Rasulullah saw. bersabda, ‘Setiap anak Adam mempunyai kesalahan dan sebaik-baiknya orang yang berbuat kesalahan adalah yang bertaubat’.”⁸

Hadis riwayat Ibnu Majah ini sudah dijelaskan bahwasanya, setiap manusia itu tidak mungkin lari dari suatu kesalahan ataupun dosa yang seseorang perbuat, maka dari itu seseorang dianjurkan untuk sering melakukan

⁶ Arif Rahman Hakim, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 10 (Surakarta: Insan Kamil, 2015), 77.

⁷ Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim): Etika* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993), 42.

⁸ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Terjemah Shahih Sunan Ibnu Majah*, hadis no.3447 (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), 402.

muhāsabah dengan cara bertaubat, zikir, dan lain sebagainya karena hal ini yang sangat baik setelah seseorang melakukan suatu hal.

Muhāsabah bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, contohnya seperti yang telah dianjurkan oleh Imam al-Ghazali yang menerangkan “apabila seseorang telah memberikan syarat terhadap dirinya dalam melakukan kebenaran pada pagi hari dan pada sore harinya, orang tersebut hendaknya mengharuskan dirinya dan mengoreksi atas segala perbuatan serta diamnya untuk ber-*muhāsabah*. Sebagaimana yang telah dilakukan oleh para pedagang terhadap barang yang dijual setiap akhir bulan, setiap harinya, dan setiap tahunnya. Karena sesungguhnya sangat besar harapan untuk memperoleh keuntungan tersebut dan juga takut untuk mengalami kerugian yang cukup besar.⁹ Maka dari itu, jika orang yang berakal tidak melakukan *muhāsabah* pada dirinya sendiri dengan apa yang berhubungan dengan bahaya celaka atau kebahagiaan selamanya, itu bukanlah anggapan yang ringan akan tetapi itu adalah suatu kelalaian, ataupun kelemahan.

Inilah yang terjadi pada manusia saat ini, yang mana dimasa modern inilah membuat seseorang melupakan ataupun melalaikan akan perhitungan atas diri sendiri karena kesibukan mengurus kehidupan duniawi, dan kebanyakan manusia lupa akan kehidupan akhirat sehingga mereka tidak memikirkan bekal apa yang akan dibawa nanti, manusia seakan silau oleh keindahan yang ada di dunia, Padahal setiap apapun yang dilakukan seseorang tersebut akan ada balasan dari Allah Swt.¹⁰

⁹ M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali* (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2009), 300.

¹⁰ *Ibid.*, 167.

Maka, dari sinilah peneliti mengangkat penelitian ini karena masih banyak sekali pada zaman sekarang yang beranggapan bahwasanya *Self healing* itu lebih condong ke hal-hal yang bersifat duniawi seperti jalan-jalan dan sebagainya. Mereka beranggapan bahwasannya dengan kegiatan seperti itu bisa menghilangkan kegelisahan ataupun kejenuhan yang ada pada diri seseorang. Hal ini, menimbulkan penjelasan yang berbeda mengenai makna *self healing* yang sebenarnya. Padahal, salah satu metode untuk menghilangkan kegelisahan maupun kejenuhan tersebut bisa menggunakan metode spiritual *healing* Islam yang di dalamnya terdapat berbagai macam terapi salah satunya ialah terapi *muhāsabah*.

Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, bahwa konsep *muhāsabah* dalam Q.S. al-Hasyr ayat 18 ialah tujuan penulis dalam skripsi ini. Dari hasil tersebut penulis belum menemukan penelitian yang spesifik membahas tentang tema tersebut. Maka, penulis hendak mengkaji terkait konsep *muhāsabah* dalam al-Qur'an kemudian akan direlevansikan dengan *self healing*. Untuk dapat mengetahui makna tersebut penulis menggunakan tiga kitab tafsir. Yang mana tiga tafsir tersebut menggunakan metode *tahkīkī* sesuai dengan metode penelitian yang akan digunakan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mendalami dan meneliti tentang “*Muhāsabah* Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan *Self Healing* (Kajian Tafsir *Tahkīkī* Q.S. Al-Hasyr ayat 18)”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa makna *muhāsabah* dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana relevansi *muhāsabah* dengan *self healing* dalam kehidupan saat ini?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis cantumkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui makna *muhāsabah* dalam al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui relevansi *muhāsabah* dengan *self healing* dalam kehidupan saat ini.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah efek dari sebuah tercapainya tujuan penelitian.¹¹ Adapun penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh kalangan. Manfaat yang diharapkan tersebut, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah wawasan, pengalaman, pengetahuan serta untuk bahan rujukan dasar yang mendukung tentang *muhāsabah* dan relevansinya dengan *self healing*.
 - b. Untuk mengetahui bahwasanya dengan *muhāsabah* dapat mengatasi *self healing* serta memberikan manfaat dan suatu kebaikan umat manusia dalam mengatasi suatu permasalahan di dunia.
2. Manfaat Praktis

¹¹ Ridwan, *Metode & Teknik Proposal Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2010), 11.

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap berbagai pihak, terutama pihak-pihak yang berkenan dengan dunia pendidikan.
- b. Untuk dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk para konselor Islami ketika terjun langsung di area konseling, bahwasannya dengan ber-*muhāsabah* juga bisa untuk mengatasi *self healing*.
- c. Menjadikan suatu terapi Islami sebagai salah satu jalan dalam mengendalikan masalah-masalah yang sedang dilakukan dan menumbuhkan rasa semangat dan mengembalikan potensi rohani serta jasmani dalam kehidupan.

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka atau dalam istilah asing disebut *literature review* merupakan sebuah tahapan yang dilakukan dalam sebuah penelitian untuk mempelajari, mendalami, dan mengutip sedikit teori-teori dari beberapa literatur. Baik berupa jurnal, buku, majalah, atau karya tulis lainnya yang masih berkaitan dengan tema yang dibahas dalam penelitian.¹² Adapun landasan atau pustaka terdahulu yang telah penulis temukan guna mengerjakan penelitian ini, di antaranya sebagai berikut:

Maka dari itu, penulis menemukan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *muhāsabah* dan *self healing*.

1. Jurnal karya Siti Alfiatun Hasanah, “*Konsep Muhāsabah dalam al-Qur’an Tela’ah Pemikiran al-Ghazali*”.

¹² Widodo, *Metodologi Penelitian Populer & Praktis* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), 75.

Di dalam jurnal ini dijelaskan bahwa konsep yang dikemukakan oleh al-Ghazali ialah konsep yang sangat komprehensif, mengingat tahapan-tahapan yang harus dilalui oleh seseorang yang ingin melakukan *muhāsabah*, meliputi amalan sebelum, dan sesudah *muhāsabah*. Orang tersebut, hendaknya memeriksa niat dan merasa selalu diawasi oleh Allah Swt. Pada saat ber-*muhāsabah*, sudah seharusnya seseorang memeriksa setiap amal perbuatannya.

Hasil dari penelitian ini yaitu suatu cara memaknai *muhāsabah* secara jelas dan benar, *muhāsabah* yaitu suatu sikap untuk lebih mengenali diri dengan cara merenungkan apapun yang sudah dilakukan seseorang, dan kemudian menyadarinya setelah itu berusaha untuk merubah kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat untuk mencapai suatu kesejahteraan dalam menjalani kehidupan.¹³

2. Jurnal karya Mutmainah, “*Metode Muhāsabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif al-Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs)*”.

Di dalam jurnal ini dijelaskan bahwa metode *muhāsabah* disebut juga dengan metode introspeksi diri, dalam pandangan psikologi sufistik adalah ikhtiar yang merupakan latihan dan mempunyai tujuan untuk mendorong manusia lebih mencintai Allah Swt. sebagai upaya menjadikan lebih baik, sehingga seseorang mampu mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Implikasi metode *muhāsabah* dalam pendekatan psikologi sufistik ini sebagai konsep pendidikan ruhaniyah menuju

¹³ Siti Alfiatun Hasanah, “Konsep *muhāsabah* dalam al-Qur’an Tela’ah Pemikiran al-Ghazali,” *Jurnal Al-Dirayah*, 2018, 63.

insanul kāmil yang mampu merubah seseorang menjadi lebih baik lagi dengan melakukan pembersihan diri. menurut al-Ghazali proses ini akan melalui tahapan-tahapan sufistik, yaitu *takhallī*, *tahallī*, dan *tajallī*. Sehingga, manusia memiliki eksistensi yang baru, baik ucapan, perilaku, maupun sikapnya.¹⁴

3. Jurnal karya Tarpin, “*Muḥāsabah ‘Ala Nafsi di Tengah Pandemi Corona*”.

Di dalam jurnal ini dijelaskan bahwa *muḥāsabah ‘ala nafsi* merupakan usaha seorang muslim guna menghiiasi diri dengan amal saleh sekaligus menghitung, serta mengevaluasi diri. Sedangkan dalam istilah sufi, *muḥāsabah ‘ala nafsi* ialah analisis terus menerus atas hati yang keadaannya terus-menerus berubah. Terkait dengan wabah pandemi covid-19, maka *muḥāsabah ‘ala nafsi* sebagai bahan renungan atas ujian dari Allah Swt., supaya seseorang dapat lebih dekat dengan Allah Swt. Sehingga, seseorang dapat berlaku adil dalam beribadah kepada Allah Swt., ibadah *hablum minannās*, maupun *hablum minal’alam*. Yaitu, bersosialisasi dengan baik kepada sesama manusia dan alam lingkungan.¹⁵

4. Jurnal Karya Andri Yulian Christyanto, “*Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al-Ghazali*”.

Di dalam jurnal ini dijelaskan bahwa didalam kitab *Minhajul ‘Abidin* terdapat metode *self healing* secara lengkap dan terstruktur sebagai terapi gangguan stres yang sangat umum ditemukan di zaman

¹⁴ Mutmainah, “Metode Muḥāsabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif al-Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun nafs),” *Jurnal Syaikhuna Moh Cholil Bangkalan*, 2021, 50.

¹⁵ Tarpin, “Muhasabah ‘Ala Nafsi Ditengah Pandemi Corona,” *Jurnal Sharia And Humanities*, 2022, 31.

sekarang. Adapun urutan terapi tersebut ialah *pertama*, tahap mengenal diri. *Kedua*, tahap tobat atau mengenal diri. *Ketiga*, tahap mawas diri. *Keempat*, tahap melepaskan. *Kelima*, tahap memotivasi. *Keenam*, tahap refleksi. *Ketujuh*, tahap syukur.¹⁶

5. Jurnal Hardiyanti Rahmah, “*Konsep Berfikir Positif Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing*”.

Di dalam jurnal ini dijelaskan bahwa kemampuan seseorang dalam melatih dirinya untuk selalu berpikir positif dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pada proses *self healing* dari penyakit fisik dan permasalahan psikologisnya. Seseorang yang mampu menerapkan konsep ini akan lebih mampu menjalani hidup dengan lebih baik dikarenakan berkurangnya rasa takut dan khawatir, serta dapat meningkatkan sikap optimis dan kepercayaan dirinya yang membuat seseorang mampu menjalani kehidupan dengan sejahtera.¹⁷

6. Skripsi Karya Ainul Mardziah binti Zulkifli, Mahasiswi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh. Dengan judul “*Konsep Muḥāsabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumuddin)*”.

Di dalam skripsi ini dijelaskan bahwasannya konsep *muḥāsabah* menurut imam al-Ghazali adalah salah satu proses-proses untuk memikirkan kembali apa yang telah dilakukannya di masa lalu dan kemudian memperhatikan kembali apa yang seseorang tersebut ingin

¹⁶ Andri Yulian Christyanto, “Metode *Self Healing* Dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al-Ghazali,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2021, 191.

¹⁷ Hardiyanti Rahmah, “Konsep Berfikir Positif Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*,” *Jurnal Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 2021, 125.

lakukan dan apa yang sudah dilakukan. Yang mana tujuannya yaitu untuk melihat apa saja yang kurang pada diri seseorang, kemudian bertanggung jawab atas suatu amalan harian yang sedang seseorang itu lakukan dan amalan tersebut sangat baik jika dikaitkan dengan kehidupan saat ini.¹⁸

7. Skripsi Karya Robby Saputra, Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau. Dengan judul “*Konsep Muḥāsabah Menurut Imam Al-Muhasibi*”.

Di dalam skripsi ini dijelaskan bahwasannya konsep *muḥāsabah* menurut imam al-Muhasibi adalah jangan menipu diri, menuju akhirat butuh perangkat yang tepat. Al-Muhasibi membagi beberapa aspek yang mana menurut puncak dari segala *maqāmat* dan ahwal adalah rida. Rida akan mengangkat dua aspek penting. Aspek pertama ialah rida Tuhan kepada manusia dan aspek kedua adalah rida manusia kepada Tuhan. Rida Tuhan terletak dalam kehendak-Nya bahwa manusia harus diberi imbalan atas amal baiknya, memberi ampun bagi yang memohon dan kasih sayang yang luas kepada manusia. Rida manusia kepada Tuhan terletak pada apa yang seseorang itu lakukan terhadap perintah-Nya dan menyerahkan segala sesuatunya terhadap semua keputusan-Nya. Dengan demikian, keridaan Tuhan mendahului keridaan manusia. Sebab keridaan manusia sangat berkaitan dengan keridaan Tuhan.¹⁹

¹⁸ Ainul Mardziah Binti Zulkifli, “Konsep *Muḥāsabah* Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab *Ihya’ Ulumuddin*)” (Skripsi Sarjana, Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2018), 6.

¹⁹ Robby Saputra, “Konsep *Muḥāsabah* Menurut Imam Al-Muhasibi” (Riau, Universitas Islam Negeri Sulatan Syarif Kasim, 2022), 52.

Melihat dari beberapa penelusuran terhadap beberapa telaah pustaka terdahulu yang telah dijabarkan di atas, belum ada pembahasan yang sama dengan penelitian ini, karena pembahasan pada penelitian ini lebih fokus kepada bagaimana cara mengatasi *self healing* yang mana lebih mengarah kepada keagamaan, dan *muhāsabah* yang bisa dijadikan untuk penyembuhan diri maka dari itu penulis ingin meneliti tentang “*Muhāsabah* Dalam Al-Qur’an dan Relevansinya dengan *Self Healing* (Kajian Tafsir *Tahkīk* Q.S. al-Ḥasyr Ayat 18)”.

F. Kerangka Teoritis

Kerangka teori adalah konsep dari suatu teori yang berguna untuk mendekati masalah dalam penelitian. Selain itu, dia juga dapat digunakan untuk memperlihatkan ukuran-ukuran ataupun kriteria yang dijadikan dasar untuk membuktikan suatu hal.²⁰ Oleh karena itu, demi penelitian ini lebih terarah maka perlu adanya kerangka teoretik yang akan memberikan gambaran ringkas landasan teori yang menjadi pijakan dan sandaran dalam pembahasan.

1. Metode Tafsir *Tahkīk*

Penelitian ini menggunakan metode tafsir *tahkīk*, metode tafsir *tahkīk* ialah menguraikan makna yang dikandung oleh al-Qur’an ayat demi ayat dan surat demi surat sesuai dengan urutan dalam mushaf, dari berbagai aspek yang dikandung dan juga ayat yang ditafsirkan seperti penjelasan kosa kata, latar belakang turunnya ayat, kaitannya dengan ayat-ayat lain (munasabah ayat) dan pendapat-pendapat yang telah diberikan berkenaan dengan tafsir ayat-ayat tersebut, baik yang

²⁰ Abdul Mustaqim, *Epistemologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: Lkis Group, 2012), 20.

disampaikan oleh Nabi saw., maupun ahli tafsir lainnya, dan menjelaskan arti yang dikehendaki.

Tujuan utama para ulama menafsirkan al-Qur'an dengan metode *tahkīfī* ialah untuk meletakkan dasar-dasar rasional bagi pemahaman akan kemukjizatan al-Qur'an. Dalam skripsi ini tidak mengambil seluruh ayat dalam al-Qur'an, akan tetapi hanya menganalisa Q.S. al-Ḥasyr ayat 18.

2. *Muḥāsabah*

Istilah *muḥāsabah* secara tidak langsung telah ditemukan di dalam al-Qur'an maupun hadis. *Muḥāsabah* yaitu bentuk masdar (bentuk dasar) dari kata *ḥasaba-yuḥāsibu-ḥisāban*, *muḥāsabah* yang mana berarti menghitung, mengoreksi, introspeksi.²¹ Di dalam Ilmu Akutansi, *muḥāsabah* mempunyai pendekatan makna mengaudit. Dalam uraian ini, ada salah satu ungkapan yang ditujukan kepada 'Umar Ibn Khaṭṭab, "*Ḥāsibu anfusakum qabla antuḥāsabū*", adakan perhitungan-perhitungan terhadap dirimu sebelum engkau diperhitungkan kelak.²² Oleh karenanya, *muḥāsabah* tidak perlu dilakukan setiap tahun, bulan, dan hari. Akan tetapi, setiap waktu, setiap saat kita harus selalu melakukan *muḥāsabah* diri.

3. *Self Healing*

Self healing dapat diartikan sebagai penyembuhan diri, akan tetapi bukan melalui berbagai obat-obatan. *Self healing* lebih mengarah kepada metode-metode penyembuhan diri dengan cara mengungkapkan seluruh

²¹ Zakiyah Darajat, *Mukjizat Al-Qur'an dan As-Sunnah Tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Al-Qur'an dan Sunnah tentang IPTEK* (Jakarta: GIP, 1997).

²² 'Aidh al-Qarni, *La Tahzan* (Jakarta: Qisthi Press, 2004).

perasaan yang ada, serta emosi yang terpendam dalam hati seseorang dengan mengandalkan beberapa cara seperti sentuhan, keheningan. Tujuannya yaitu supaya seseorang tersebut merasa tenteram dalam memikirkan masalah-masalah yang tengah seseorang itu jalani.²³

Menurut Louis Proto, yang dikutip oleh Agus Sutyono, bahwasannya salah satu kekuatan ataupun kelemahan yang berada di dalam tubuh manusia pada hakikatnya diciptakan oleh apapun yang seseorang itu rasakan dan pikirkan.²⁴ Adapun salah satu cara untuk menyembuhkannya, yaitu dengan berdoa dan meminta sesuatu yang diinginkan, ataupun dengan cara berserah diri.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan sebuah prosedur penelitian, perumusan, dan penganalisisan masalah sampai pada penyusunannya. Hal ini, memiliki maksud dan tujuan untuk menguji keabsahan suatu pengetahuan atau dengan kata lain memecahkan suatu permasalahan berdasarkan hasil fakta empiris dan ilmiah.²⁵

Guna menghasilkan sebuah karya tulis ilmiah yang memenuhi standar kualitas ilmiah dan sistematis, maka dari itu metode penelitian yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam kajian ini adalah kualitatif, karena dalam proses penelitian ini menggunakan data-data yang dikumpulkan

²³ Ahmad Redo, "Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP," no 1, vol 1 (2009).

²⁴ Agus Sutyono, *Saktinya Hypnoparenting* (Jakarta: Penebar Plus, 2014), 83.

²⁵ Dadan Rusmana, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Bandung: CV, Pustaka Setia, 2015).

berdasarkan pada telaah kepustakaan (*library research*) maka sebagai acuan penelitian ini dan tujuannya. Yaitu untuk mengumpulkan data dan informasi-informasi lebih banyak yang berupa buku-buku, jurnal, tesis kepustakaan global yang terdapat pada internet, dan lain sebagainya.²⁶ Penelitian ini berorientasi pada sebuah usaha untuk menghasilkan tafsir *tahḥīṭī*.²⁷ Data yang dikumpulkan ini, kemudian dianalisis untuk menjawab rumusan-rumusan masalah dengan menggunakan pendekatan tafsir ilmi dan psikologi.

Tafsir ilmi atau penafsiran al-Qur'an dengan pendekatan ilmiah ini merupakan salah satu bentuk tafsir untuk menafsirkan ayat-ayat kauniyah dan kosmologi, baik yang tertulis dalam al-Qur'an maupun yang ada di alam sekitar kita.²⁸ Pendekatan ini digunakan untuk meneliti ayat tentang *muhāsabah*.

Adapun psikologi atau ilmu jiwa merupakan pendekatan penelitian yang mengkaji jiwa manusia dengan mengamati gejala perilakunya.²⁹ Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji *self healing* dan penyebabnya dari segi psikologi.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan sasaran ilmiah guna untuk memperoleh data dengan tujuan dan manfaat tertentu secara objektif, valid, serta reliabel.³⁰ Objek material dalam penelitian ini berupa sumber

²⁶ Kartini, *Pengantar Metodologi Riset Sosial* (Bandung: Mandar Maju, 1996).

²⁷ Fajrul Munawir, *Pendekatan Kajian Tafsir dalam Metodologi Ilmu Tafsir ed. A. Rafiq* (Yogyakarta: TERAS, 2005), 143.

²⁸ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 31.

²⁹ Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, Cet, 22 (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 50.

³⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Cet.19 (Bandung: Alfabeta, 2012), 144.

data, dalam hal ini adalah al-Qur'an, khususnya ayat tentang *muhāsabah*. Adapun objek formal dalam penelitian ini berupa data, yakni data yang berkaitan dengan makna *muhāsabah* dan *self healing*, serta relevansinya.

3. Sumber Data

Sumber data merupakan segala hal yang bisa memberikan informasi terkait data. Berdasarkan sumbernya, data dibedakan menjadi dua. Antara lain, data primer dan sekunder.³¹ Adapun penjabarannya adalah sebagai berikut:

a. Data primer

Sumber data primer merupakan sumber utama yang digunakan secara khusus oleh penulis guna menyelesaikan permasalahan yang sedang ditangani. Data ini dikumpulkan langsung dari sumber pertama atau objek penelitian dilakukan.³² Adapun data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah al-Qur'an dan tafsir, yang mana lebih mengarah kepada ayat *muhāsabah*.

b. Data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber yang dapat menjadi informasi atau data tambahan untuk memperkuat data primer.³³ Yang digunakan sebagai pendukung atau penguat data-data yang telah terkumpul. Adapun yang menjadi data sekunder, yaitu buku-buku literatur yang berhubungan dengan penelitian ini

³¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2001), 163.

³² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, vol. Cet.8 (Bandung: Alfabeta, 2009).

³³ Sumadi suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998).

dan kitab tafsir kontemporer seperti *Tafsir Al-Miṣbāh* dan kitab-kitab tafsir lainnya.

c. Pengolahan Data

Teknik pengumpulan data ialah langkah awal dalam sebuah penelitian. Sebab, tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh data. Tanpa adanya langkah ini, maka penelitian akan kesulitan mendapatkan standar data yang telah ditetapkan.³⁴

Berdasarkan jenis penelitian yang digunakan, yakni *library research*, maka teknik pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi. Menurut Suharsimi Arikunto, metode dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi mempelajari dan mencatat data yang telah didokumentasikan. Data yang dimaksud seperti buku, jurnal, laporan kegiatan, atau dokumen-dokumen yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian.³⁵

Dalam hal ini, penulis menghimpun ayat-ayat al-Qur'an terkait *muḥāsabah*, kemudian mencari penafsirannya serta pemahaman terhadap ayat-ayat tersebut melalui sumber data sekunder. Kemudian, menghimpun penjelasan-penjelasan psikologi mengenai *self healing* ini, untuk kemudian mencari apa itu konsep *muḥāsabah* dan relevansinya dengan *self healing*.

d. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengorganisasi dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar

³⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2007), 308.

³⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), 274.

sehingga dapat ditemukan tema dan dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.³⁶

Secara rinci penelitian ini, meliputi *pertama* menetapkan tema yang akan dibahas, yaitu tema mengenai *muhāsabah* dan *self healing*. *Kedua*, menghimpun ayat yang berkaitan dengan tema yang akan diangkat. *Ketiga*, melengkapi dengan penafsiran-penafsiran yang relevan. *Keempat*, mencermati kembali ayat-ayat dan penafsiran tentang *muhāsabah* tersebut secara komprehensif. *Kelima*, melakukan analisis terhadap problem yang berkaitan dengan *self healing*.

H. Sistematika Pembahasan

Supaya dapat difahami dengan mudah dan jelas, maka semua bahasan dalam penelitian ini akan dibagi menjadi satu bab pendahuluan, tiga bab pembahasan, dan satu bab penutup. Adapun gambaran dari masing-masing bab dan pembahasan tersebut adalah sebagai berikut:

Bab I (satu) merupakan pendahuluan, yaitu memberikan suatu gambaran umum yang mana mengenai persoalan yang akan penulis teliti, gambaran umum ini meliputi latar belakang, rumusan masalah, kemudian tujuan masalah. Untuk lebih meyakinkan tentang penelitian ini, tinjauan pustaka akan menampilkan beberapa literatur yang juga sudah mengkaji bagaimana *muhāsabah* dalam al-Qur'an dan tentang *self healing* untuk mengatasi kecemasan dan kejenuhan. Kemudian, juga memaparkan metode dan pendekatan apa saja yang digunakan

³⁶ Sandu Suyoto, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 120.

dalam menganalisis ayat, kemudian akan ditutup dengan sistematika pembahasan dalam penelitian.

Bab II (dua) akan menjelaskan tentang makna *muhāsabah*, macam-macamnya, manfaat, serta tahapan ber-*muhāsabah*. Selanjutnya, membahas ayat tentang *muhāsabah*, yang meliputi penjelasan surat, asbabunnuzul, kandungan Q.S. al-Ḥasyr/59, kosa kata, faedah, munasabah ayat, penafsiran para mufasir, serta analisis Q.S. al-Ḥasyr ayat 18.

Bab III (tiga) akan menjelaskan definisi *self healing*, faktor-faktor *self healing*, tahapan serta manfaat *self healing*, usaha yang keliru dalam melakukan *self healing*, dan *positive mindset*.

Bab IV (empat) akan menjelaskan metode *self healing* dalam al-Qur'an dan relevansi *muhāsabah* dengan *self healing*.

Bab V (lima) yakni meliputi kesimpulan, dari semua gagasan yang telah dipaparkan. Hal ini, juga berisi saran yang direkomendasikan untuk penulis selanjutnya dalam bidang yang sejenis dan pihak yang memanfaatkan hasil kajian.