

SELF-HEALING DALAM KITAB TAFSIR AL-AZHAR KARYA HAMKA

Via Sinta Mukharomah W
UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
E-mail: viasinta01@gmail.com

Fadjrul Hakam Chozin
UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
E-mail: aang.efha@gmail.com

Abstract: This article scrutinizes the concept of Hamka's perspective in Tafsir Al-Azhar on self-healing. The research method applied in this article is that of *maudhū'ī*, which involves thematic analysis of the Quranic verses relating to a certain topic. As a library research, the findings of this research reveals that the self-healing methods in Tafsir Al-Azhar is closely related to self-healing in psychology. Such close methods are inter alia dhikr and mindfulness, prayer and meditation, patience and forgiveness and shukr and gratitude. It is concluded that the concept of self-healing à la Hamka can make one's mind calm and reduce stress or anxiety. It shows that Islamic teachings of spirituality have a significant role in the process of self-healing.

Keywords: Hamka; mental health; psychology; self-healing, Tafsir Al-Azhar.

Article history: Received: 04 September 2022 | Revised: 12 November 2022 | Accepted: 16 February 2023 | Available online: 01 June 2023.

How to cite this article:

Mukharomah W, Via Sinta., Fadjrul Hakam Chozin. "Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka". *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (Juni 2023). <https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.1.1-25>.

Pendahuluan

Self-healing ramai diperbincangkan di tengah masyarakat karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi dalam perkembangan zaman, seperti masyarakat yang kini bersifat kapitalistis. Kapitalisme adalah paham yang tergila-gila untuk memperoleh keuntungan sebanyak-banyaknya. Kondisi inilah yang membuat manusia sebagai pekerja harus bekerja lebih keras bahkan melebihi kapasitas energi manusia itu sendiri. Fakta ini menjadikan manusia memiliki beban yang berlebih karena banyaknya tuntutan dalam hidupnya.

Di samping itu, juga disebabkan perkembangan teknologi sehingga mudah untuk mengakses segala informasi, dan apa pun bisa diunggah di media sosial. Dengan demikian, maka mudah bagi tiap individu mengetahui segala hal tentang individu lain sehingga mudah untuk membandingkan diri dengan segala pencapaian orang lain.¹ Hal inilah penyebab munculnya gangguan-gangguan yang memengaruhi kesehatan mental.

Kata *self-healing* sering digunakan oleh sebagian besar orang dengan makna *refreshing* dengan cara jalan-jalan ke pantai, *staycation*, berbelanja, menonton film di bioskop, dan sebagainya. Beberapa aktivitas yang disandingkan dengan kata *self-healing* adalah aktivitas yang memberi efek bahagia tetapi hanya sementara, serta ketika melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan mengesampingkan sejenak masalah-masalah dalam hidupnya atau luka batinnya. Pemahaman masyarakat tentang *self-healing* seperti inilah yang salah.

Untuk mengatasi kesalahpahaman masyarakat terkait makna *self-healing*, penelitian ini akan menampilkan hakikat dari makna *self-healing* serta cara atau metode *self-healing* yang lebih fungsional serta berpengaruh jangka panjang. Penelitian ini menggunakan kitab *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka sebagai sumber data, karena kitab tafsir tersebut bercorak sosial kemasyarakatan serta menggunakan pendekatan tasawuf.

Self-Healing

Self-healing adalah rangkaian kata “*self*” yang artinya diri sendiri dan “*healing*” yang memiliki arti penyembuhan atau pemulihan. Maka, arti *self-healing* adalah proses penyembuhan diri. Dalam *Cambridge Dictionary*, *healing* diartikan sebagai suatu proses untuk memulihkan,

¹Sherly Annavita Rahmi, “3 Tips Self-Healing: Terkendali dan Impactful | Adaapa? Eps. 30”, video YouTube, 26 Maret 2022, <https://youtu.be/aDXmbKBDtOE>.

menyehatkan, mengakhiri situasi yang buruk pada sisi emosional.² *Founder* dari The Berkeley Well-Being Institute yang bernama Tchiki Davis berpendapat bahwa *self-healing* adalah proses pemulihan diri dari keadaan emosional dan mental yang buruk seperti trauma, stres, kecemasan, depresi, dan semisalnya.³ Dengan demikian, *self-healing* ialah proses memulihkan penyakit hati atau batin sehingga dapat mengembalikan energi yang ada dalam diri, terutama dalam hal mental dan emosional.

Self-healing selalu erat dengan psikologi karena *self-healing* memiliki hubungan dengan pikiran atau psikis. Otak manusia terdiri dari tiga lapis, yaitu otak reptil (batang otak), otak mamalia (sistem limbik), dan otak manusia (neokorteks). Bagian otak yang berperan dalam pembentukan segala macam emosi dan berhubungan langsung dengan psikis adalah fungsi amigdala yang terdapat pada sistem limbik.⁴

Apabila ditinjau dari sudut pandang psikologi, konsep *self-healing* yang sesuai dengan tujuannya adalah individu harus fokus pada diri sendiri, lalu mengidentifikasi apa yang menjadi masalah dalam diri yang mengakibatkan adanya gejala gangguan mental atau jiwa. Selanjutnya, mengambil kontrol diri sepenuhnya sehingga dapat menerima (*acceptance*) segala kekurangan dan kesalahan pada diri. Apabila sudah mampu sampai step ini, maka akan didapatinya kedamaian dan ketenangan pada pikiran dan hatinya. Demikianlah hakikat dari *self-healing* dari kacamata psikologi.

Sementara itu, Islam memandang *self-healing* lebih mengarah pada jiwa manusia. Jiwa (*nafs*) memiliki peran penting dalam diri, yaitu memegang kontrol sepenuhnya untuk mengatur segala potensi pada diri manusia. Jiwa terdiri dari dua instrumen, yakni akal, yang berfungsi untuk sebagai alat untuk mengenali segala hal yang terjadi dalam konteks logika dan kalbu, dan dimensi, yang berkaitan dengan perasaan dan emosi yang diperlukan untuk mengetahui segala informasi yang melibatkan kelembutan rasa. Kondisi jiwa yang sehat

² "Healing", *Cambridge Dictionary* <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/healing>. Diakses pada 9 Juli 2022.

³ Rahmi, "3 Tips Self-Healing", <https://www.youtube.com/watch?v=aDXmbKBDtOE>.

⁴ Angelina Rosmawati, *The Miracle of Self Healing* (Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2022), 59.

dan tenang adalah ketika adanya keselarasan antara akal dan kalbu.⁵ Islam mengklasifikasikan jiwa (*nafs*) menurut kualitas *nafs* sesuai dengan kecenderungannya, yaitu:⁶ 1) *al-nafs al-amnārah bi al-sū'* yaitu dorongan jiwa untuk melakukan hal yang buruk; 2) *al-nafs al-lawwāmah* yakni jiwa yang mulai merasakan penyesalan atas perbuatan-perbuatan yang buruk atau perbuatan maksiat; serta, 3) *al-nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang) yakni jiwa yang terbebas dari sifat ragu dan perbuatan buruk atau jahat.⁷ Pada tingkatan *al-nafs al-muṭma'innah* inilah yang menjadi tujuan utama dari *self-healing* secara islami. Sedangkan untuk mencapai ketenangan jiwa, individu dianjurkan untuk beribadah semata-mata kepada Allah dan senantiasa mengingat Allah.

Konsep *Self-Healing* Perspektif Hamka

Self-healing ditinjau dari sisi agama adalah metode penyembuhan luka batin dengan aktivitas spiritual yang memberi ketenangan jiwa. Hamka juga telah menyatakan dalam karya tafsirnya bahwa pengobatan batin yang paling mujarab adalah segala metode atau terapi yang mendatangkan ketenangan pada jiwa. Pernyataan Hamka juga sependapat dengan Muharini Aulia yang mengutip dari penelitian yang tercakup dalam *Asian Journal of Psychiatry*, yaitu jurnal yang meneliti cara pasien COVID-19 untuk menjaga kesehatan mentalnya ketika diisolasi mandiri. Pada jurnal tersebut dijelaskan bahwa cara mereka membebaskan diri dari stres ketika diisolasi adalah sebagian besar jawabannya *remembering God* (mengingat Tuhan).⁸ Merujuk pada Al-Qur'an surah al-Ra'd [13]: 28, zikir memberi ketenangan pada hati. Beberapa aktivitas dalam mengingat Tuhan yang tertera pada kitab *Tafsir Al-Azhar* yaitu sebagai berikut:

1. Zikir

Dhikr adalah mengingat (Allah). Hal ini karena inti dari *self-healing* adalah menemukan dan merasakan ketenangan pada jiwa, dan

⁵ Santoso dkk, "Harmonisasi Al-Ruh, Al-Nafs, Al-Hawa dalam Psikologi Islam", *Islamika* 3, no. 1 (2020), 173-174.

⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2016), 25.

⁷ Zulfatmi, "al-Nafs dalam Al-Qur'an (Analisis Term *al-Nafs* sebagai Dimensi Psikis Manusia)", *Jurnal Mudarrisuna* 10, no. 2 (2020), 49.

⁸ Muharini Aulia, "Psikologi Salat: Salat Khusyuk Bikin Rileks | Ustadzah Muharini Aulia | Filosofi Salat", video YouTube, 18 Januari 2022, <https://youtu.be/TRk0h7A1uPQ>.

zikir adalah salah satu aktivitas spiritual yang bisa mendatangkan ketenangan pada jiwa. Secara bahasa, kata *dhikr* berasal dari kata (ذَكَرَ) yang bermakna mengingat, mengenang, serta menyebut. M. Quraish Shihab mengartikan kata *dhikr* dengan dua makna. Arti zikir dalam pengertian sempit adalah mengingat yang hanya dilakukan oleh lidah saja. Dalam pengertian luas, zikir adalah menyebut nama-nama Allah, pujian-pujian terhadap-Nya, atau segala yang berkaitan dengan-Nya yang disertai dengan kehadiran kalbu.⁹

Zikir adalah aktivitas yang mengajak untuk selalu mengingat Allah. Hal yang umum dilakukan sebagai bentuk zikir adalah dengan menyebut-nyebut nama Allah, pujian-pujian terhadap-Nya, serta segala sifat-sifat yang berkaitan dengan Allah. Namun, hal yang membuat zikir memiliki pengaruh yang *powerful* adalah ketika zikir secara lisan juga melibatkan hati (kalbu). Salah seorang ahli ilmu kedokteran dari Harvard University yang bernama Herbert Benson, dari hasil riset yang telah dilakukannya membuktikan bahwa segala macam mantra dalam Islam atau yang disebut zikir, yaitu formula-formula khusus yang dilafalkan secara repetitif atau berulang-ulang, dapat memberikan efek positif untuk kesembuhan berbagai penyakit.¹⁰

Zikir memiliki kemuliaan dalam Islam, seperti yang tertera dalam *Ṣaḥīḥ* Muslim dari Abū Sa'īd al-Khudrī dan Abū Hurayrah yang bersaksi bahwa Nabi Muhammad bersabda bahwa orang-orang yang senantiasa berzikir akan dikelilingi oleh malaikat serta diturunkan rasa tenang pada jiwanya.¹¹ Pernyataan di dalam redaksi hadis tersebut juga menunjang penafsiran surah al-Ra'd [13]: 28 yang terdapat pada kitab *Tafsir Al-Azhar*, yakni: "Ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan tenteram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putusasa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan, dan dukacita."¹² Hal inilah yang menjadikan zikir atau mengingat Tuhan memiliki hubungan yang erat dengan *self-healing* karena mempunyai

⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa* (Tangerang: Lentera Hati, 2018), 4.

¹⁰ "Berzikir Dapat Meningkatkan Kemampuan Genetik Melawan Penyakit", Rumah Sakit Universitas Airlangga, 22 Mei 2013, <http://rumahsakit.unair.ac.id>.

¹¹ Abū Zakariā Yahya b. Sharaf al-Nawawī, *al-Adhkār al-Muntakhabah min Kalami Sayyid al-Abrar*, terj. Farid Abdul Aziz Qurusy (Jakarta: Bee Media Pustaka, 2021), 31.

¹² Abdul Malik Karim Amrullah (selanjutnya ditulis Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, vol. 4 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982), 3761.

tujuan akhir yang sama, yakni ketenangan dan ketenteraman pada jiwa.

Secara psikologis, terapi zikir adalah metode dengan menstimulasi pikiran dan hati untuk mengingat Allah dalam kehidupan sehari-hari.¹³ Subandi menjelaskan bahwa dengan terapi zikir, maka akan memproduksi persepsi-persepsi baru yang membentuk keyakinan yang mendominasi pikiran individu, yakni keyakinan bahwa bantuan Allah itu benar-benar nyata dan dapat membantu individu untuk menghadapi segala macam hal yang mengganggu mentalnya atau mendominasi otaknya.¹⁴ Di samping itu, zikir juga memiliki dampak pada otak, yakni memberi stimulasi aktivitas pada hipotalamus supaya dapat mencegah produksi hormon *corticotrophin-releasing factor* (CRF) sehingga terjadi hambatan ketika proses mensekresi *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) di kelenjar *anterior pituitary*. Terjadinya hambatan tersebut memberi pengaruh pada produksi kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Kondisi inilah yang menjadikan tubuh dalam keadaan tenang, tekanan darah stabil, dan detak jantung berirama normal.¹⁵

Supaya zikir dapat memberi pengaruh positif untuk diri manusia, perlu diketahui cara atau adab berzikir kepada Allah. Pada kitab *Tafsir Al-Azhar*, Hamka menjabarkan pada penafsiran Al-Qur'an surah al-A'raf [7]: 205 terkait tuntunan yang benar untuk berzikir.¹⁶ Pada penafsiran ayat tersebut, dijelaskan bahwa ada empat hal yang perlu diperhatikan ketika berzikir yaitu: 1) Berzikir dengan hati, artinya melibatkan hati untuk merenungkan kekuasaan dan kebesarannya; 2) Berzikir secara *taḍarru'*, yakni merendahkan diri di hadapan Allah; 3) berzikir dengan memiliki perasaan takut kepada-Nya, yaitu takut dicabutnya segala nikmat, anugerah, atau takut hilangnya pertolongan-Nya; 4) tidak diperkenankan untuk berzikir dengan suara keras atau bahkan teriak-teriak. Hal ini karena Allah adalah Maha Mendengar. Meskipun zikir itu hanya diucapkan di dalam batin, Allah pun pasti bisa mendengar zikir itu. Selain itu, hendaknya tempat yang

¹³ Puti Febriana Niko, "Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil", *ISLAMIKA* 1, no. 1 (2018), 27.

¹⁴ Subandi, *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 240.

¹⁵ Ummul Khasanah Eka Rahmawati, "Pengaruh Dzikir terhadap Mekanisme Koping Pasien Post Operasi Open Prostatectomy di Bangsal Alamanda 1 RSUD Sleman Yogyakarta" (Skripsi, STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta, 2015), 9.

¹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 4, 2672.

digunakan untuk berzikir adalah sepi dan bersih. Hal ini sebagai penghormatan yang lebih besar terhadap Dzat yang dizikiri, yakni Allah Yang Maha Esa.¹⁷

2. Salat

Salat secara bahasa, berasal dari kata *ṣalah*, bermakna doa. Secara istilah, salat adalah serangkaian ibadah yang dilakukan secara khusus dengan syarat-syarat khusus yang sesuai syariat, yang dimulai dengan takbiratulihram dan ditutup dengan mengucapkan salam.¹⁸ Salat berperan sebagai perantara yang menghubungkan seorang hamba dengan Tuhannya. Dengan menunaikan salat, maka individu akan lebih mendekatkan diri ke Allah. Hal tersebut yang memberi banyak keberkahan dan ketenangan pada seorang hamba.

Hamka, dalam menafsirkan surah al-Baqarah [2]: 45, menunjukkan bahwa salat dapat membersihkan hati dan jiwa sehingga dapat menciptakan ketenangan batin pada manusia. Selain itu, pada penafsiran surah Hūd [11]: 114, Hamka menjelaskan hikmah lain dari melaksanakan salat. Mengerjakan sembahyang lima waktu dalam sehari semalam ialah membuat puncak-puncak dari kebaikan. Maka, jika kita terlanjur berbuat kesalahan-kesalahan, dengan adanya sembahyang lima waktu, pengaruh kesalahan-kesalahan tadi akan hapus, dan hati kita semakin lama semakin keranjingan, semakin bersemangat berbuat kebaikan-kebaikan yang lain. Sehingga, lama-lama kesalahan tadi menjadi berkurang, karena kita berlatih terus-menerus berbuat baik.¹⁹

Penjelasan Hamka dalam kitab tafsirnya terkait penafsiran Al-Qur'an surah Hūd [11]: 114 juga sejalan dengan penjelasan secara psikologis terkait manfaat posisi sujud ketika salat. Dalam sebuah seminar daring yang berjudul "The Power of Self-Healing" Aisah Dahlan menjelaskan bahwa ketika seseorang dalam posisi sujud, darah secara deras mengalir ke otak, yaitu ke daerah *prefrontal cortex* (lokasi khusus untuk akal yang meliputi ilmu pengetahuan dan keterampilan), *lobus parietalis* (wadah untuk watak atau karakter dan bakat), dan ke ubun-ubun sebagai tempat segala khilaf dan dusta. Aliran darah tersebut akan bertugas untuk memberi nutrisi, mineral, serta vitamin

¹⁷ Al-Nawawī, *Al-Adhkār al-Muntakhabah*, 35.

¹⁸ Ibnu Watiniyah, *Kitab Lengkap Salat, Shalawat, Zikir, dan Doa* (Jakarta: Kaysa Media, 2017), 42.

¹⁹ Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, vol. 6, 3563.

untuk bagian otak *prefrontal cortex* dan *lobus parietalis* serta membersihkan khilaf dan dusta yang terdapat pada ubun-ubun. Selain itu, sujud juga membersihkan amigdala dari emosi-emosi negatif.²⁰

Dalam redaksi Al-Qur'an surah al-Baqarah [2]: 45, dikatakan bahwa pentingnya untuk khushyuk dalam melaksanakan salat. Hamka menjelaskan arti dari khushyuk sebagai kondisi hati yang tunduk kepada Allah, yakni sadar atas ketidakberdayaan diri terhadap segala kebesaran dan kekuasaan-Nya dan yakin bahwa suatu saat nanti akan kembali pada Allah.²¹ Sementara itu, Alī b. Abū Ṭalḥah yang telah meriwayatkan dari Ibn 'Abbas, mengartikan kata خُشْيُوتٌ sebagai sikap seseorang yang takut kepada Allah dan juga memiliki rasa tenang.²² Khushyuk inilah yang menjadi syarat penting yang juga tertuang dalam redaksi surah al-Mu'minūn [23]: 2, bahwa salat yang memiliki dampak adalah salat yang khushyuk. Ibn Kathīr dalam kitab tafsirnya menyatakan bahwa khushyuk dalam salat hanya bisa dicapai dengan memusatkan hati saat salat, menyibukkan diri dengan salat, dan melupakan segala hal lain serta memprioritaskan salat.²³

Salat dengan khushyuk memang sangat sulit dipraktikkan. Sering kali salat yang dilakukan di sela-sela kesibukan hanya dilakukan sebagai kewajiban saja dan terkesan terburu-buru dalam melaksanakannya. Selain itu, ketika mengerjakan salat, seseorang sulit untuk memfokuskan hati dan pikiran kepada Allah karena pikirannya masih penuh dengan urusan dunianya. Oleh karena itu, pentingnya melatih diri untuk dapat khushyuk dalam salat dan mengesampingkan sejenak kepentingan duniawi. Salah satu cara untuk melatih diri agar dapat khushyuk dalam salat adalah dengan memahami betul semua bacaan-bacaan salat sehingga seseorang akan dapat meresapi dan menghayati bacaan-bacaan salat tersebut dan membayangkan dirinya sedang sibuk memuji dan berdialog dengan Tuhannya. Dengan demikian, ia dapat dengan mudah memfokuskan pikiran dan hatinya untuk mengingat Allah.

3. Sabar

²⁰ Draisahdahlan, "The Power of Self-Healing – dr. Aisah Dahlan, CMHt., CM.NLP", YouTube, 3 November 2022, <https://www.youtube.com/live/3c0kEz9wbNM?feature=share>.

²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 9, 7179.

²² Ibn Kathīr, *Tafsir Ibnu Katsir*, vol. 18, terj. Bahrun Abu Bakar (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004), 7.

²³ Ibid, 8.

Arti sabar secara bahasa adalah menahan diri. Sabar dalam arti luas merupakan sikap menahan diri dari hal-hal yang dibenci seperti layaknya bersusah payah melawan nafsu ketika akan menunaikan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Itu berkonsekuensi menahan diri dari hawa nafsunya untuk tak melakukan hal yang maksiat serta menahan diri dari ujian hidup yang menimpanya, sehingga tidak ada kesempatan untuk menyerah atau bahkan membenci takdir Allah. Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam kitab *Tafsir al-Munir* terkait surah al-Baqarah [2]: 45, yang mengemukakan bahwa sikap sabar diperlukan supaya mampu melawan nafsu yang mendorong untuk melakukan maksiat.²⁴ Kesabaran dapat mengantarkan diri pada kedamaian karena hanya fokus pada Allah, sehingga cobaan seberat apa pun akan terasa ringan dan mudah untuk dilalui dengan mengingat Tuhan yang Maha Kuasa.

Melalui penjabaran penafsiran atas surah al-Baqarah [2]: 153 dalam *Tafsir Al-Azhar*, sabar perspektif Hamka adalah sikap yang penting untuk ditanamkan dalam diri dan selalu diterapkan dalam segala keadaan di kehidupan sehari-hari, terutama ketika sedang dilanda musibah atau cobaan hidup. Hamka juga menyatakan bahwa sabar memiliki peran penting dalam menghilangkan perasaan cemas atau gelisah sehingga dapat memberi ketenangan pada hati dan pikiran. Hal ini, karena dengan bersabar, individu akan memiliki kesiapan untuk menerima segala keputusan Allah dan secara tenang mencari solusi dalam kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Sabar adalah faktor mental yang memiliki pengaruh sangat besar pada jiwa.²⁵ Hal ini sependapat dengan M. Utsman Najati yang berpendapat bahwa salah satu hal yang menjadi indikator terciptanya kesehatan mental adalah sabar. Ini dikarenakan sabar mengajarkan pada diri sendiri untuk siap menghadapi cobaan hidup dan tegar menjalani segala kesulitan dan rintangan yang dilalui.²⁶

Pernyataan terkait sabar dapat memberikan ketenangan dan ketenteraman pada hati juga dibenarkan oleh disiplin psikologi. Andri menjelaskan bahwa stres dapat muncul pada pikiran manusia karena produksi persepsi-persepsi negatif secara berlebihan yang dilakukan oleh amigdala. Persepsi-persepsi yang diciptakan oleh pikiran sendiri

²⁴ Wahbah al-Zuhayli, *Tafsir Al-Munir*, vol. 1, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk (Jakarta: Gema Insani, 2013), 117.

²⁵ Ibid, 300.

²⁶ Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, terj. Zaka alfarizi (Bandung: Pustaka, 2005), 312.

inilah yang menimbulkan adanya kecemasan, kegelisahan, serta emosi-emosi negatif lainnya. Upaya untuk menanggulangi serta mengurangi adanya persepsi-persepsi tersebut dapat dilakukan dengan sabar dan ikhlas.²⁷

Selain itu, Hamka juga secara jelas mengatakan bahwa sikap sabar memang sangat sulit untuk diaplikasikan. Hal ini dikarenakan sabar memiliki ganjaran yang besar serta memiliki kedudukan yang mulia di dalam Islam. Bahkan di dalam Al-Qur'an, secara jelas ditunjukkan bahwa Allah akan selalu menyertai pribadi yang sabar. Selain itu, pernyataan ini juga selaras dengan sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abū Sa'īd al-Khudrī, yang menyatakan bahwa Allah akan selalu meridai seseorang yang berupaya menjaga kesabaran dalam dirinya.²⁸

Sabar merupakan perilaku atau amalan yang didasarkan pada keyakinan kepada Allah.²⁹ Oleh sebab itu, orang yang memiliki kemauan untuk bisa bersabar, maka harus memiliki keyakinan yang kuat dan utuh terhadap Tuhannya bahwa segala peristiwa adalah keputusan Allah yang terbaik untuknya. Dengan demikian, orang yang berhasil memelihara jiwanya dengan sikap sabar maka dapat menambah tingkat keimanannya serta menjaga kesehatan mentalnya.

4. Syukur

Kata syukur bagian berasal dari bahasa Arab dengan bentuk masdar (شكر) yang bermakna bersyukur atau mensyukuri. Dalam *al-Munanmir*, شكر bermakna berterima kasih kepada; memuji; atau berisi penuh. Sedangkan, arti syukur dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* adalah rasa berterima kasih kepada Allah; berterima kasih atau mengucapkan syukur.³⁰

Syukur adalah salah satu cara untuk berzikir atau mengingat Allah. Hal ini sesuai dengan redaksi pada surah al-Baqarah [2]: 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

²⁷ Andri Psikosomatik, "Ikhlās, Sabar, Sadar Membantu Kurangi Stres dan Cemas Tanpa Obat", Youube, 2 Juli 2021, <https://youtu.be/Vf5QrB6fbsM>.

²⁸ Khalid Basalamah Official, "Karakteristik Mereka yang Dicintai Allah – Orang-Orang yang Sabar", video YouTube, 18 Juni 2021, <https://youtu.be/kfW6hUDjibI>.

²⁹ Al-Haj Maulana Fazlul-Karim, *Imam Ghazali's Ihya Ulum-Id-Din Edisi Inggris*, terj. Purwanto (Bandung: Marja, 2019), 23.

³⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1996), 213.

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”³¹

Dari redaksi ayat tersebut, dapat dipahami bahwa syukur adalah sebagian dari zikir. Oleh karena itu, syukur dapat mendatangkan ketenangan pada hati sehingga menjadi salah satu cara yang baik untuk menyembuhkan diri dari luka-luka batin serta penyakit hati.

Hamka dalam kitab tafsirnya bahwa faedah dari syukur kepada Allah ialah nikmat untuknya akan senantiasa ditambah oleh Yang Maha Pemberi Nikmat. Selain itu, juga dapat berdampak pada kondisi hati, yaitu menjadikan suasana hati lebih bahagia. Ketika individu berhasil mensyukuri nikmat-nikmat-Nya, maka senantiasa hatinya akan merasa cukup atas segala pemberian yang telah dianugerahkan oleh Allah. Begitu sebaliknya, apabila seseorang yang kufur atas nikmat dari Allah, maka itu dapat memicu datangnya kekurangan sehingga memunculkan penyakit, kemiskinan, rasa takut, atau kecemasan.³²

Apa yang telah dikemukakan menunjukkan sebuah fakta bahwa bersyukur berperan penting dalam penyembuhan luka batin dan menjaga kesehatan mental. Demikian itu sependapat dengan penafsiran Sayyid Quṭb terhadap surah Ibrāhīm [14]: 7, bahwa bersyukur adalah dalil bagi lurusness barometer dalam jiwa manusia.³³ Selain itu, Sayyid Quṭb juga menyatakan bahwa syukur memberi manfaat bagi manusia, di antaranya menyucikan jiwa; mendorong jiwa untuk beramal saleh dan mampu memanfaatkan nikmat-Nya dengan cara yang baik; membuat orang lain merasa senang dan rida; serta memperbaiki berbagai hubungan sosial dalam masyarakat.³⁴

Al-Rāghib al-Iṣfahānī memaknai kata syukur sebagai ungkapan dalam pikiran terkait nikmat dan memperlihatkannya di permukaan.³⁵ Hal tersebut sependapat dengan pernyataan M. Quraish Shihab,³⁶

³¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemabannya: Edisi Penyempurnaan 2019* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), 31.

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati 2002), 23.

³³ Sayyid Quṭb, *Tafsir Fi Zhalalil Qur'an*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. (Jakarta: Gema Insani Press. 2003), 84.

³⁴ Ibid.

³⁵ Firdaus, “Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an”, *Jurnal Mimbar* 5, no. 1 (2019), 61.

³⁶ Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 23.

bahwa hakikat dari syukur adalah memperlihatkan nikmat dengan menggunakan nikmat itu sejalan dengan perintah-Nya serta menyeru Pemberi Nikmat dengan nama-nama yang baik. Sementara itu, Ibn Qayyim berpendapat bahwa orang yang bersyukur harus memiliki lima fondasi ini, yakni ketundukan hati kepada Allah; memiliki rasa cinta pada Allah; pengakuan atas nikmat-nikmat yang dianugerahkan-Nya; menyeru atau mengucapkan pujian-pujian kepada-Nya atas segala nikmat-Nya; serta tidak memanfaatkan nikmat-nikmat itu pada hal-hal yang telah dilarang oleh Allah.³⁷ Seorang individu memiliki banyak cara untuk bersyukur karena bersyukur dapat diaplikasikan dengan melibatkan hati, lisan, serta anggota badan.

Syukur dengan hati adalah mengakui dan menyadari bahwa segala nikmat hanya datang dari Allah sebagai bentuk karunia, kebaikan, dan sifat kemurahan-Nya. Apabila seseorang dapat bersyukur dengan melibatkan hati, maka ia akan dapat merasakan dan memahami eksistensi nikmat itu dalam hidupnya dan kemudian tidak akan pernah memiliki peluang untuk lupa kepada Allah.³⁸

Syukur secara lisan adalah menyebut dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh rasa cinta sebagai pengakuan atas karunia-Nya. Syukur dengan lisan memiliki dua macam pemaknaan, yaitu 1) menyifati Allah dengan sifat kedermawanan, kemuliaan, kebaikan, kemurahan dari sifat-sifat-Nya yang sempurna; 2) bersyukur dengan menyebut-nyebut nikmat-Nya serta menceritakan kepada orang-orang sekitar atau terdekat bahwa nikmat itu datangnya dari Allah dan menunjukkan kemurahan-Nya atas segala karunia nikmat yang telah didapatkan.³⁹ Makna kedua bisa dipraktikkan dengan catatan bahwa hal itu tidak mendekati mudarat, contohnya seperti ketika mencoba mendeskripsikan nikmat tersebut kepada orang-orang terdekat, ternyata hal tersebut akan membuat rasa iri orang lain.

Selanjutnya, syukur dapat dilakukan dengan anggota badan atau dengan perbuatan yang mendekatkan diri pada ketaatan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan tidak melakukan semua perbuatan yang dibenci oleh-Nya. Misalnya, giat beribadah kepada Yang Maha Kuasa, menjaga kesehatan tubuh dengan mengatur pola tidur yang sehat, berbagi ke orang-orang yang lebih membutuhkan, menghabiskan

³⁷ ‘Abd Allāh b. Ṣālīh al-Fawzan, *Kayfa Nakūna min al-Shākirin*, terj. Hedi Fajar Rahadian (Bandung: Marja, 2016), 14-15.

³⁸ Ibid, 39.

³⁹ Ibid, 41.

makanan yang telah dibeli, menggunakan *smartphone* untuk hal-hal yang bermanfaat, dan sebagainya. Selain itu, manusia bisa bersyukur atas nikmat diberinya pancaindra yang memiliki fungsi optimal.

Relevansi Metode *Self-Healing* Perspektif Hamka dengan Metode *Self-Healing* dalam Psikologi

Setelah menganalisis konsep *self-healing* perspektif Hamka serta memahami konsep tersebut, selanjutnya dikaji lebih mendalam perihal relevansi *self-healing* secara islami dalam perspektif Hamka dengan *self-healing* dalam psikologi. Berikut beberapa relevansi dan penjelasannya.

1. Relevansi Zikir dengan *Mindfulness*

Zikir adalah menyebut Allah dengan pujian-pujian untuk-Nya yang dilakukan sesering dan sebanyak mungkin tanpa terbatas waktu dan tempat. Hal ini bertujuan mengingat Allah dan memahami seluruh kekuasaan serta keagungan-Nya. Dengan berzikir, seseorang akan memiliki kesadaran penuh terhadap dirinya bahwa ia hanya sekadar makhluk yang sangat payah tanpa kasih-Nya dan menyadari keberadaan Allah sebagai pencipta alam semesta yang begitu kompleksnya serta sebagai pemegang kuasa secara keseluruhan atas segala yang terjadi di dunia ini.

Setiap manusia hendaknya memiliki kesadaran akan kecilnya dirinya yang hanya sebagai makhluk-Nya. Dengan memahami ini, maka setiap orang akan mengerti batasan-batasan dirinya, seperti tidak perlu untuk bisa atau mahir dalam segala hal, wajar bila mengalami kegagalan, dan tidak semua takdir dirinya ada di tangannya sendiri. Dengan demikian, maka tiap orang akan lebih mudah berkompromi dengan pikirannya, tidak menuntut banyak atas dirinya di luar kemampuannya, dan dapat mudah menerima dirinya sendiri sehingga dapat memberi ketentraman dalam pikiran dan hatinya.

Zikir memiliki kemiripan dengan salah satu metode *self-healing*, yakni *mindfulness*. *Mindfulness* adalah teknik untuk memberi waktu agar fokus dengan hal yang terjadi sekarang tanpa menghakimi apa yang terjadi dan memiliki kesadaran penuh dalam diri. Dengan demikian, zikir dan teknik *mindfulness* dapat menghadirkan kesadaran yang penuh atas diri, terutama perihal kekurangan pada diri sendiri.

Selain itu, cara mempraktikkan kedua teknik ini juga memiliki kesamaan. Zikir memang dapat dilakukan di berbagai tempat dan tidak terbatas oleh waktu. Ia bisa dilakukan sembari melakukan

aktivitas lain. Namun, ada juga cara berzikir yang dengan meluangkan waktu sebentar, duduk, mulut dan hatinya sibuk berzikir, dan pikirannya fokus terhadap segala emosi atau perasaan dalam diri untuk mengingat kebesaran Allah. Cara inilah yang menjadi salah satu titik kesamaan dengan teknik *mindfulness*.

2. Relevansi Salat dengan Meditasi

Salat adalah ibadah utama bagi umat Islam. Setelah berikrar dengan keyakinan penuh terhadap Islam, seseorang diperintahkan untuk mendirikan salat sebagai pembuktian imannya. Salat juga menjadi jembatan yang menyatukan komunikasi antara Allah dengan hambanya. Selain itu, salat memberi dampak yang baik untuk manusia, di antaranya memiliki aspek olahraga, sehingga baik untuk kesehatan fisik, dapat melancarkan peredaran darah pada diri manusia, serta dapat memberikan ketenangan untuk jiwa sehingga dapat digunakan sebagai metode *self-healing*.

Faktor yang menghasilkan adanya korelasi antara salat dengan metode meditasi adalah adanya kesamaan kondisi pada gelombang otak. Gelombang otak adalah aktivitas listrik yang muncul karena adanya komunikasi antarsel di otak. Gelombang otak terdiri dari lima, yaitu gelombang *gamma*, gelombang *beta*, gelombang *alpha*, gelombang *theta*, dan gelombang *delta*.⁴⁰

Dari kelima gelombang ini, ketika seseorang menunaikan salat dengan khushyuk, maka otak akan berada di antara gelombang *alpha* dan *theta*. Begitu juga, ketika seseorang melakukan meditasi, ia akan berada di antara gelombang *alpha* dan *theta*. Dalam dunia psikologi, pada saat otak berada dalam gelombang itu, kondisi tubuh dalam keadaan paling tenang.⁴¹

Selain itu, dijelaskan oleh Muharini Aulia tentang korelasi salat dengan meditasi, yaitu sama-sama menutup segala akses indra-indra dari stimulus dunia luar sehingga memaksa diri untuk mengikat sejenak kesadaran dan hanya fokus pada satu objek saja. Pada tahap inilah individu dapat fokus pada diri sendiri.

⁴⁰ Rosmawati, *The Miracle*, 65.

⁴¹ Podcastren, "Psikologi Salat: Salat Khushyuk Bikin Rileks | Ustadzah Muharini Aulia | Filosofi Salat", video YouTube, 18 Januari 2022, <https://youtu.be/TRk0h7A1uPQ>.

3. Relevansi Sabar dengan *Forgiveness*

Sabar adalah menahan diri dengan tujuan suatu kebaikan untuk diri sendiri serta orang lain. Dalam psikologi, sabar didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberi respons awal dengan cara yang aktif, yakni menahan emosi, pikiran, ucapan, dan perilaku dalam kondisi susah atau senang yang bertujuan pada kebaikan dengan tetap mematuhi aturan.⁴²

Dijelaskan bahwa sabar mencakup beberapa aspek psikologis. *Pertama*, pengendalian diri. Seseorang yang sabar akan berupaya untuk menahan dan mengendalikan dirinya untuk terjaga dalam lingkup kebaikan. Salah satunya adalah menahan dan mengontrol emosinya dengan lebih baik sehingga emosinya stabil. *Kedua*, sikap untuk bertahan dalam keadaan yang sulit. Dengan sikap sabar, individu akan memberi kekuatan pada diri untuk berusaha lebih kuat dalam menghadapi masalah serta bertahan ketika menghadapi kesulitan apa pun. *Ketiga*, sikap ikhlas serta menerima kenyataan. Ketika seseorang memiliki sikap sabar, ia dapat ikhlas atas semua yang terjadi dan berusaha untuk menerima semua takdir yang Allah takdirkan pada hidupnya.⁴³

Keempat, sikap memaafkan. Ketika seseorang telah berhasil menerima kenyataan atau takdirnya secara ikhlas, maka seseorang tersebut juga bisa memiliki sikap memaafkan. *Kelima*, memiliki sikap tenang. Sabar dapat membuat kepribadian atau karakter seseorang menjadi lebih tenang karena orang yang memelihara dirinya dengan sabar akan lebih berhati-hati dalam bersikap dan berkata. *Keenam*, sikap berpikir panjang. Orang yang sabar ketika menghadapi masalah akan memikirkan solusi masalah itu dengan baik-baik serta secara logis. *Ketujuh*, sikap gigih dan pantang menyerah. Dengan sabar, individu akan cepat untuk pulih dan semangat kembali serta mengupayakan segala cara untuk bisa memperbaiki dan menyelesaikan keadaan sulit yang sedang dihadapinya.⁴⁴

Dari penjabaran di atas, sabar memiliki berbagai aspek psikologis yang kaya. Hal ini menunjukkan bahwa sabar sangat baik untuk diterapkan dalam segala keadaan karena sabar memiliki banyak

⁴² Ibu Profesional ASIA, "UTS#1: Psikologi, Sabar, dan Perempuan", video YouTube, 2 Oktober 2021, <https://www.youtube.com/live/kSv0r816atM?feature=share>.

⁴³ Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi", *Jurnal Psikologi* 38, no. 2 (2011), 220-221.

⁴⁴ *Ibid*, 221-222.

nilai positif untuk diri. Selain itu, sabar juga dapat berdampak pada kesehatan mental atau jiwa individu karena sabar juga berperan baik dalam mengendalikan diri dan menjaga emosi untuk tetap stabil.

Apabila dikaitkan dengan metode *self-healing* dalam psikologi, maka sikap sabar memiliki hubungan erat dengan *forgiveness* (memafkan). Individu yang bersabar akan selalu dapat memaafkan dirinya sendiri atas semua kesalahan yang terjadi, karena ia tahu bahwa tidak ada manfaatnya bila sering menyalahkan atau bahkan membenci diri sendiri atas segala masalah atau kesalahan yang terjadi. Selain itu, individu juga akan rela untuk memaafkan orang lain yang telah menyakitinya.

4. Relevansi Syukur dengan *Gratitude*

Gratitude adalah metode *self-healing* dalam psikologi yang dilakukan dengan cara bersyukur. Bersyukur dalam perspektif psikologi adalah saat individu secara kognitif lebih dominan fokus pada manfaat yang diterima.⁴⁵ *Gratitude* dapat digunakan untuk metode penyembuhan luka batin serta sebagai upaya untuk menjaga kesehatan mental, karena *gratitude* dapat menghasilkan emosi-emosi positif bagi diri. Dalam psikologi, *gratitude* dilakukan dengan berbagai cara, seperti dengan menulis *grateful journal* yang ditujukan untuk orang-orang yang telah memberi dampak positif terhadap hidup si penulis jurnal tersebut. Selain itu, ia juga bisa dilakukan dengan langsung mengekspresikan rasa terima kasih itu ke orang tersebut.

Sementara itu, syukur dalam Islam adalah salah satu aktivitas mengingat Allah dengan cara mengutarakan rasa terima kasih kepada-Nya atas segala yang telah terjadi. Syukur dapat dilakukan dengan hati, lisan, serta anggota tubuh yang lain.⁴⁶ Maka, syukur bisa diaplikasikan dengan segala cara dan beragam. Syukur dapat dipraktikkan dengan menggambarkan kenikmatan dari Allah di dalam hati atau juga dapat dilakukan secara lisan seperti mengatakan kalimat tahmid sebagai bentuk pujian pada yang memberi nikmat. Selain itu, syukur juga bisa dilakukan dengan partisipasi anggota tubuh yang lain (perbuatan), seperti menghabiskan makanan yang telah dibeli, menggunakan uang seperlunya (tidak boros), menyedekahkan uang dari gaji yang didapat, dan lebih giat beribadah kepada-Nya sebagai bentuk syukur karena telah diberi anggota tubuh yang lengkap dan berfungsi dengan baik.

⁴⁵ Rosmawati, *The Miracle of Self*, 204

⁴⁶ Al-Fawzan, *Kayfa Nakuna*, 14.

Metode atau teknik *gratitude* memiliki sisi kesamaan dengan konsep syukur dalam Islam. *Gratitude* dan syukur memiliki inti yang sama, yaitu rasa terima kasih atas segala hal positif yang telah terjadi. Selain itu, kedua metode *self-healing* ini juga mempunyai dampak yang sama, yaitu menjadikan diri lebih didominasi dengan emosi-emosi positif.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *self-healing* perspektif Hamka adalah aktivitas spiritual yang menekankan untuk senantiasa mengingat Allah. Dari penafsiran dalam kitab *Tafsir Al-Azhar*, aktivitas-aktivitas spiritual tersebut di antaranya zikir, salat, sabar, serta syukur. Zikir dinilai mampu diaplikasikan sebagai metode untuk *self-healing* karena dalam surah al-Ra'd [13]: 28 dijelaskan bahwa berzikir (mengingat Allah) dapat mendatangkan ketenangan pada hati serta jiwa.

Salat juga dapat dimanfaatkan untuk *self-healing*, sebagaimana penafsiran Hamka terhadap surah al-Baqarah [2]: 45, yaitu salat dapat membersihkan hati dan jiwa sehingga memberi ketenangan batin. Namun, yang dimaksud ialah salat khusyuk, seperti yang telah dijelaskan dalam penafsiran Hamka terhadap surah al-Mu'minun [23]: 2. Di samping itu, sabar juga menjadi metode untuk mencapai ketenangan, sebagaimana penafsiran Hamka terhadap surah Al-Baqarah [2]: 45 dan 153 bahwa sabar dapat memberi kelapangan pada jiwa manusia ketika menghadapi ujian kehidupan. Selain itu, syukur juga dapat digunakan untuk *self-healing*. Hal ini sesuai dengan penafsiran Hamka terhadap surah Ibrāhīm [14]: 7, bahwa dengan bersyukur maka kalbu akan terhindar dari emosi-emosi negatif, sehingga hati dan jiwanya dapat menemukan sisi yang tenang.

Terdapat relevansi *self-healing* perspektif Hamka dengan metode *self-healing* dalam psikologi. *Pertama*, zikir dengan *mindfulness*. Kedua metode ini memiliki kesamaan dalam pengaplikasiannya serta sama-sama fokus pada kesadaran penuh pada diri manusia. *Kedua*, salat dan meditasi. Titik temu dari kedua metode ini adalah kesamaan pada gelombang otak, yaitu berada di antara gelombang *alpha* dan *theta*. Selain itu, keduanya juga sama-sama mengikat diri dari stimulus luar dan hanya fokus pada suatu objek. *Ketiga*, sabar dengan *forgiveness*. Salah satu aspek sabar yang ditinjau dalam psikologi adalah adanya sikap untuk memaafkan. Hal ini sesuai dengan metode *self-healing*

psikologi yang bernama *forgiveness* (memafkan). *Keempat*, syukur dan *gratitude*. Dari segi arti, keduanya telah memiliki kesamaan, yaitu bersyukur atau berterima kasih.

Daftar Pustaka

- Abū Zakariā Yahya b. Sharaf al-Nawawī, *al-Adhkār al-Muntakhabah min Kalāmi Sayyid al-Abrār*, terj. Farid Abdul Aziz Qurusy. Jakarta: Bee Media Pustaka, 2021.
- Airlangga, Rumah Sakit Universitas. Berzikir Dapat Meningkatkan Kemampuan Genetik Melawan Penyakit”. 22 Mei 2013. <http://rumahsakit.unair.ac.id>.
- Al-Qur’an, Lajnah Pentashihan Mushaf. *Fenomena Kejiwaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an dan Sains* Jakarta: Kementerian Agama RI, 2016.
- ASIA, Ibu Profesional. “UTS#1: Psikologi, Sabar, dan Perempuan”. YouTube, 2 Oktober 2021 <https://www.youtube.com/live/kSv0r816atM?feature=share>
- Basalamah, Khalid. “Karakteristik Mereka yang Dicintai Allah – Orang-Orang yang Sabar”. YouTube, 18 Juni 2021. <https://youtu.be/kfW6hUDjibI>.
- Dictionary, Cambridge. “Healing”. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/healing>.
- Draisahdahan. “The Power of Self-Healing – dr. Aisah Dahlan, CMHt., CM.NLP”. YouTube, 3 November 2022. <https://www.youtube.com/live/3c0kEz9wbNM?feature=share>
- Fawzan (al), ‘Abd Allah bin Shalih. *Kayfa Nakūna min al-Shākirin*, terj. Hedi Fajar Rahadian. Bandung: Marja, 2016.
- Firdaus. “Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an”. *Jurnal Mimbar* Vol. 5, No. 1, (2019).
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, vol. 4 Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.
- _____. *Tafsir Al-Azhar*, vol. 9. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1989.
- _____. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, vol. 7. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Karim (al), Al-Haj Maulana Fazl. *Imam Ghazali’s Ihya Ulum-Id-Din edisi Inggris*, terj. Purwanto. Bandung: Marja, 2019.
- Kathīr, Ibn. *Tafsir Ibnu Katsir*, vol. 18, terj. Bahrūn Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004.

- Najati, Muhammad Utsman, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, terj. Zaka Alfarizi. Bandung: Pustaka, 2005.
- Niko, Puti Febriana. "Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil". *Islamika* 1, no. 1 (2018).
- Podcastren. "Psikologi Salat: Salat Khusyuk Bikin Rileks | Ustadzah Muharini Aulia | Filosofi Salat". YouTube, 18 Januari 2022. <https://youtu.be/TRk0h7A1uPQ>.
- Psikosomatik, Andri. "Ikhlās, Sabar, Sadar Membantu Kurangi Stres dan Cemas Tanpa Obat". YouTube, 2 Juli 2021. <https://youtu.be/Vf5QrB6fbsM>.
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fi Zbilalil-Qur'an*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Rahmawati, Ummul Khasanah Eka. "Pengaruh Dzikir terhadap Mekanisme Koping Pasien Post Operasi Open Prostatectomy di Bangsal Alamanda 1 RSUD Sleman Yogyakarta". Skripsi, STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta, 2015.
- Rahmi, Sherly Annavita. "3 Tips Self-Healing: Terkendali dan Impactful | Adaapa? Eps. 30". YouTube, 26 Maret 2022. <https://youtu.be/aDXmbKBDtOE>.
- RI, Kementerian Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Edisi Penyempurnaan 2019*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019.
- Rosmawati, Angelina. *The Miracle of Self Healing Part*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2022.
- Santoso dkk, "Harmonisasi Al-Ruh, Al-Nafs, Al-Hawa dalam Psikologi Islam". *Islamika* 3, no. 1 (2020).
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa* Tangerang: Lentera Hati, 2018.
- _____. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1996.
- Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi". *Jurnal Psikologi* 38, no. 2 (2011).
- Subandi, *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Watiniyah, Ibnu. *Kitab Lengkap Salat, Shalawat, Zikir, dan Doa*. Jakarta: Kaysa Media, 2017.
- Zuhayli (al), Wahbah. *Tafsir Al-Munir*, vol. 1, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Zulfatmi. "Al-Nafs dalam Al-Qur'an (Analisis Terma *al-Nafs* sebagai Dimensi Psikis Manusia)". *Jurnal Mudarrisuna* 10, no. 2 (2020).