

**PSIKOTERAPI ISLAM PERSPEKTIF TAFSĪR AN-NŪR
KARYA MUHAMMAD HASBI ASH-SHIDDIEQY**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir Guna Memenuhi Syarat-
Syarat Memperoleh Gelar Strata-1 (S.Ag.) Dalam Ilmu Ushuluddin
dan Studi Agama

Oleh
ILMAN NAFIAN HARAHAP
NPM. 1931030136

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2024 M**

**PSIKOTERAPI ISLAM PERSPEKTIF TAFSĪR AN-NŪR
KARYA MUHAMMAD HASBI ASH-SHIDDIEQY**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir Guna Memenuhi Syarat-
Syarat Memperoleh Gelar Strata-1 (S.Ag.) Dalam Ilmu Ushuluddin
dan Studi Agama

Oleh

ILMAN NAFIAN HARAHAP

NPM. 1931030136



Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

**Pembimbing I : Dr. Siti Badi'ah, M. Ag.
Pembimbing II: Fitri Windari, S.ST., M.Kes.**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2024 M**

ABSTRAK

Di era modern ini, penyakit psikologis kronis menjadi fenomena yang tidak terelakkan. Ia bukan saja merusak nilai-nilai psikologi personal kemanusiaan, bahkan merebak kepada struktur sosial dalam masyarakat, seperti sosiologis dan peradaban manusia. Tidak jarang di temui pada masyarakat modern, penyakit mental yang sebelumnya personal dan terkait individual, kemudian merebak pada sosiokomunitas yang merugikan orang banyak. Penyakit mental merupakan distorsi sosial yang diakibatkan orang perorangan, lalu menyiratkan persoalan yang tidak terselesaikan.

Dalam tulisan ini, penulis berupaya untuk meninjau kembali permasalahan tersebut dengan menyajikan tulisan ilmiah menggunakan metode pendekatan tafsir yaitu metode tematik (*maudhu'i*), serta pendekatan psikologi karena pembahasan ini cenderung berbicara mengenai ilmu kejiwaan, adapun pendekatan psikologi yang dimaksudkan adalah penafsiran ayat al-Qur'an yang analisisnya menekankan pada dimensi psikologi manusia. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan studi kepustakaan (*library research*) sebagai metode penelitian, yaitu mencari data-data dari referensi yang berhubungan dengan masalah ini serta menggunakan pola deduktif yaitu analisis yang berangkat dari pengetahuan umum atau data yang bersifat umum, guna mencari kesimpulan-kesimpulan yang bersifat khusus.

Penelitian ini mengeksplorasi mengenai aspek penting terkait *an-Nafs*, dalam tafsir *an-Nūr* secara alami *an-Nafs* memiliki naluri yang cenderung melakukan perbuatan positif dan negatif. Dalam al-Qur'an terdapat berbagai klasifikasi mengenai *an-nafs*, seperti *al-nafs al-mutmainnah* yaitu manusia yang bersih jiwanya dan terbebas dari perbuatan buruk, *al-nafs al-lawwāmah* yaitu jiwa yang menginginkan ketinggian derajat, menyesali perbuatan-perbuatan terkutuk yang telah dilakukan, serta menyesali amat sedikit mengerjakan perbuatan kebajikan dan *al-nafs al-ammārah* yaitu jiwa yang benar-benar telah mendorong manusia untuk melakukan kejahatan dan mendorong manusia untuk mengikuti semua keinginan hati. Selain itu, penelitian ini juga menjelaskan potensi penyucian jiwa melalui psikoterapi yang diinterpretasikan dari kata *asy-Syifā*, dalam tafsir *an-Nur* Muhammad Hasby ash-Shiddeiqy menafsirkan kata *asy-Syifā* sebagai obat dari segala macam penyakit kejiwaan yang sering kali bersarang dalam hati. Adapun metode terapi yang terdapat dalam al-Qur'an ialah terapi

melalui doa, shalat, zikir, dan kesabaran sebagai upaya-upaya yang relevan dan efektif.

Kata Kunci: Psikoterapi, An-Nafs, Al-Qur'an, Tafsir An-Nur



ABSTRACT

In this modern era, chronic psychological illness has become an inevitable phenomenon. It not only damages the personal psychological values of humanity, it even spreads to social structures in society, such as sociology and human civilization. It is not uncommon to encounter in modern society, mental illnesses that were previously personal and related to individuals, then spread to socio-communities which harm many people. Mental illness is a social distortion caused by individuals and implies unresolved problems.

In this paper, the author attempts to review this problem by presenting scientific writing using an interpretive approach, namely the thematic method (maudhu'i), as well as a psychological approach because this discussion tends to talk about psychology, while the psychological approach referred to is the interpretation of verse al-The Qur'ān whose analysis emphasizes the psychological dimensions of humans. In this research, the author uses library research as a research method, namely looking for data from references related to this problem and using a deductive pattern, namely analysis that starts from general knowledge or general data, in order to find conclusions. of a special nature.

This research explores important aspects related to an-nafs, in the interpretation of an-nur naturally an-nafs has instincts that tend to carry out positive and negative actions. In the Qur'an there are various classifications regarding an-nafs, such as al-nafs al-mutmainnah, namely a person whose soul is clean and free from bad deeds, al-nafs al-lawwāmah, namely a soul that desires elevation, regrets cursed actions. that has been done, and regrets doing very few good deeds and al-nafs al-ammārah, namely the soul that has really driven humans to commit crimes and encouraged humans to follow all the desires of the heart. Apart from that, this research also explains the potential for purifying the soul through psychotherapy which is interpreted from the word asy-syifā, in the tafsir an-nur Hasby ash-Shiddeiqy interprets the word asy-syifā as a cure for all kinds of mental illnesses that often lodge in the heart. The therapy methods contained in the Qur'an are therapy through prayer, prayer, dhikr and patience as relevant and effective efforts.

Keyword: Psychotherapy, An-Nafs, Al-Qur'ān, Tafsir An-Nūr

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ilman Nafian Harahap
NPM : 1931030136
Jurusan/Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Psikoterapi Islam Perspektif Tafsir An-Nūr Karya Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, November 2023



Ilman Nafian Harahap

1931030136



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PSIKOTERAPI ISLAM PERSPEKTIF TAFSIR
AN-NUR KARYA MUHAMMAD HASBI ASH-
SHIDDIEQY**

Nama : ILMAN NAFIAN HARAHAP

NPM : 1931030136

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas
Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Siti Badi'ah, M.Ag.

Fitri Windari, S.ST., M.Kes.

NIP.197712252003122001

NIK.2021120119920329120

Mengetahui

Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dr. Kiki Muhamad Hakiki, M.A.

NIP.198002172009121001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmih Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PSIKOTERAPI ISLAM PERSPEKTIF TAFSIR AN-NUR KARYA MUHAMMAD HASBI ASH-SHIDDIEQY”** disusun oleh **ILMAN, NAFIAN HARAHAP, NPM.1931030136**, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung, pada Hari/Tanggal : Selasa, 26 Maret 2024.

TIM MUNAQOSAH

Ketua

: Dr. Suhandi, M.Ag

Sekretaris

: Yoga Irawan, M.Pd.

Penguji Utama

: Agung M. Iqbal, M.Ag

Penguji Pendamping I : Dr. Siti Badi'ah, M.Ag

Penguji Pendamping II : Fitri Windari, S.ST.,M.Kes. (.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



Dr. Ahmad Isaeni, M.A.

NIP. 195803302000031001

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Mereka yang beriman dan yang hatinya tenteram dengan menyebut nama Allah. Ketahuilah, dengan menyebut nama Allah tenanglah semua jiwa”

(Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas kekuasaan serta pertolongannya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Ahmad Rifa'I Harahap, seseorang yang biasa saya sebut ayah yang berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semua do'a dan dukungan ayah sehingga saya bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, ayah harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapai hidup saya.
2. Tia Guna Siagian, seseorang yang biasa saya sebut mamah yang telah memberikan cinta dan kasih sayang sepenuhnya kepada saya. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk semua do'a dan dukungan mamah sehingga saya bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, mamah harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapai hidup saya..
3. Kedua kakaku Dewi Sartika Harahap S.Pd. dan Anni Rufaedah Harahap S.Sos dan adikku Anis Saniyah Harahap serta keponakanku tersayang Jasmine Abidah Bassamah. Yang selalu mendoakan serta mendukung penulis dalam menggapai keberhasilan dan cita-cita.
4. Untuk diri sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini, terimakasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berdoa dan berusaha serta jangan menyerah untuk segala pencapaian berikutnya.

RIWAYAT HIDUP

Ilman Nafian Harahap, lahir pada 18 Oktober 2001 di Kabupaten Lampung Barat tepatnya di desa Sidomulyo Kecamatan Pagardewa. Penulis merupakan anak ke-3 dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Ahmad Rifa'I Harahap dan Ibu Tia Guna Siagian. Penulis memulai pendidikan formal pada usia 5 tahun di TK Bani Isma'il di desa Sidomulyo dan lulus pada tahun 2007. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SDN 1 Sidomulyo Lampung Barat hingga tahun 2013. Kemudian menempuh tingkat Madrasah Tsanawiyah di MTS Al-Falah Sidomulyo Lampung Barat dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya pada tahun 2019 penulis lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya di SMA Negeri 1 Sekincau Kabupaten Lampung Barat dan ditahun yang sama penulis diterima menjadi Mahasiswa di UIN Raden Intan Lampung pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama melalui jalur UM-PTKIN.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah Swt., karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Tidak lupa pula sholawat beserta salam senantiasa penulis sanjung agungkan kepada junjungan kita yaitu Nabi Muhammad Saw.

Skripsi ini disusun dan dibuat berdasarkan materi-materi yang ada. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan pada waktunya. Dalam proses penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari banyak pihak yang selalu mendukung dan selalu mensupport penulis, sehingga dengan penuh rasa penghormatan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin Z., M.Ag., Ph.D selaku rektor UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA. selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Dr. Kiki Muhammad Hakiki, MA. selaku ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta Bapak Yoga Irawan, M.Pd. selaku sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang telah mengusahakan dan memberi ke-mudahan bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segera.
4. Ibu Dr. Siti Badiyah, M.AG. selaku dosen pembimbing I, yang senantiasa memberikan masukan dalam langkah awal terbentuknya skripsi serta memberi bimbingan yang tiada batas dan ikhlas dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Fitri Windari, S.ST, M.Kes. selaku dosen Pembimbing II, yang telah banyak memberikan masukan serta memberi bimbingan dengan ikhlas dalam penyelesaian skripsi.
6. Seluruh dosen Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah mengajarkan ilmu pengetahuan dan memberikan pengalaman berharga selama perkuliahan, tidak pernah berhenti

memberikan semangat dan motivasi, serta staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah banyak membantu peneliti dalam menyusun administrasi.

7. Kedua orang tua yang mana telah menjadi motivasi penulis sampai saat ini.
8. Teman-teman KKN UIN RIL 2022 Pekon Pampangan Kecamatan Sekincau. Terima kasih atas kesan dan pesannya selama masa perkuliahan ini.
9. Sahabat-sahabatku terkhusus saudara Nur Huda serta teman-teman angkatan 2019 Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (*Ambyar Class*) yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak mendukung penulis dan memberi support hingga penulisan skripsi ini selesai.

Kepada pembaca apa bila ada kekurangan atau kekeliruan dalam penulisan ini, penulis mohon maaf, karena penulis sendiri dalam tahap belajar. Dengan demikian tak lupa penulis ucapkan terima kasih. Semoga skripsi ini memberikan informasi bagi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bandar Lampung, 2024
Penulis

Ilman Nafian Harahap
1931030136

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	v
PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	10
D. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian.....	11
E. Rumusan Masalah.....	11
F. Tujuan Penelitian.....	12
G. Manfaat Penelitian.....	12
H. Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	13
I. Metode Penelitian.....	14
J. Sistematika Penulisan.....	20
BAB II TINJAUAN UMUM PSIKOTERAPI ISLAM DAN AN-NAFS	23
A. Pengertian An-Nafs.....	23
B. Pengertian Psikoterapi.....	26
C. Islamisasi Psikoterapi.....	28
D. Ruang Lingkup Psikoterapi Islam.....	31
1. Pengertian Psikoterapi Islam.....	31
2. Fungsi Psikoterapi Islam.....	34
3. Tujuan Psikoterapi Islam.....	37
4. Metode Psikoterapi Islam.....	37
5. Objek Psikoterapi Islam.....	41
6. Paradigma Psikoterapi Islam.....	42

BAB III BIOGRAFI MUHAMMAD HASBI ASH-SHIDDEIQY DAN KARAKTERISTIK TAFSIR AN-NŪR SERTA PENAFSIRAN TENTANG AYAT-AYAT PSIKOTERAPI	45
A. Biografi Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy	45
1. Riwayat Hidup Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy...	45
2. Karya-Karya Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy	48
B. Karakteristik Tafsir An-Nūr	50
1. Latar Belakang Penulisan Tafsīr An-Nūr	50
2. Metode Dan Sistematika Tafsīr An-Nūr.....	53
C. Penafsiran Tentang Ayat-Ayat Psikoterapi Dalam Tafsīr An-Nūr.....	56
1. QS. Yunus [10] 57	56
2. QS. Ar-Rad [13] 28.....	60
3. QS. An-Nahl [16] 69.....	62
4. QS. Al-Isra [17] 82	64
5. QS. Asy-Syu'ara' [26] 80	66
6. QS. Fushshilat [41] 44	68
BAB IV ANALISIS PENELITIAN.....	71
A. Konsep Jiwa Dalam Persepektif Tafsīr An-Nūr	71
1. <i>Al-Nafs al-Muthmainnah</i>	73
2. <i>Al-Nafs al-Lawwāmah</i>	75
3. <i>Al-Nafs al-Ammārah</i>	78
B. Psikoterapi Persepektif Al-Qur'ān Menurut Penafsiran Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy	82
1. Terapi Melalui Doa.....	84
2. Terapi Melalui Shalat.....	92
3. Terapi Melalui Zikir.....	101
4. Terapi Melalui Sabar	106
BAB V PENUTUP.....	113
A. Kesimpulan.....	113
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	115

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Mengenai Transliterasi Arab-Latin ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543/b/u/1987, Penulisan transliterasi huruf Arab tersebut mengikuti pedoman sebagai berikut:

A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	ĥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	ki
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	L	el
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
ه	Ha	H	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	Y	ye

B. Vokal

1. Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	a
ـِ	Kasrah	I	i
ـُ	Dammah	U	u

2. Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَـيْ...	Fathah dan ya	Ai	a dan u
ـَـوْ...	Fathah dan wau	Au	a dan u

C. Maddah

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ...اِ...اِوْ...	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ى...ىِ...	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وْ...وِ...	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".
2. Ta' marbutah mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".
3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

F. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Supaya terhindar dari adanya kesalah pahaman dalam memahami dan menjelaskan maksud tujuan dari judul skripsi ini, maka pada bagian penegasan judul ini akan diuraikan secara rinci. Judul dari skripsi ini ialah “**Psikoterapi Islam Perspektif Tafsir An-Nūr Karya Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy**”.

Psikoterapi merupakan metode penyembuhan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan cara khusus dalam penyembuhan penyakit mental pada kesulitan-kesulitan penyesuaian di kehidupan sehari-hari atau penyembuhan melalui keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman.¹

Perspektif ialah cara melukiskan suatu benda pada permukaan yang mendarat sebagaimana yang terlihat oleh mata dengan tiga dimensi (panjang, lebar, dan tingginya), dapat diartikan juga sebagai sudut pandang atau pandangan.²

Al-Qur’ān ialah *kalāmullah* dan merupakan mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. dengan perantara malaikat Jibril yang tertulis pada *mashāhif*, diriwayatkan dengan *mutawātir*, dan bagi yang membacanya termasuk ibadah, serta diawali dari surat al-Fatihah hingga surat an-Nas.³ Dalam penelitian ini al-Qur’ān bertujuan sebagai petunjuk untuk memberikan pandangan terhadap aturan yang ada didalam al-Qur’ān guna menunjukkan ayat-ayat yang dapat dikaji sesuai dengan topik permasalahan.

Tafsir *al-Qur’ānul Majid an-Nūr* diterbitkan pada tahun 1956 yang bercorak *adabi al-ijtima’i* (sosial kemasyarakatan),

¹ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), 228.

² Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: PT Gramedia, 2008), 1062.

³ Muhammad Ali As-Shabuni, *Ikhtisar Ulumul Qur’an Praktis*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2001), 3.

dan pada perkembangannya lebih akrab disebut dengan nama tafsir *an-Nūr*. Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy menyusun tafsir ini yang kemudian diberi nama *an-Nūr* yang memiliki arti cahaya. Kitab tafsir *an-Nūr* berpedoman kepada kitab-kitab tafsir yang *mu'tabar* (diperhitungkan), kitab-kitab Hadits yang *mu'tamad* (yang dijadikan sandaran), kitab-kitab sirah yang terkenal.⁴ Tafsir *an-Nūr* terbilang sebagai kitab tafsir yang mudah dipahami karena didalamnya disajikan penekanan atau maksud ayat serta penggunaan gaya bahasa masa kini, juga tidak adanya pengulangan informasi. Kitab tafsir *an-Nūr* ini juga ditujukan kepada kalangan peminat tafsir yang memiliki pemahaman bahasa Arab yang terbatas.⁵

Berdasarkan definisi yang telah diuraikan di atas, sehingga peneliti tertarik mengambil judul psikoterapi Islam perspektif tafsir *an-Nūr* Karya Muhammad Hasby ash-Shiddeqy peneliti ingin mengupas dan melakukan penelitian mengenai psikoterapi Islam berdasarkan perspektif al-Qur'an dipadukan dengan kajian tafsir karya Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy yaitu kitab tafsir *an-Nūr*.

B. Latar Belakang Masalah

Pada era milenial, munculnya penyakit psikologis kronis menjadi suatu kejadian yang tidak terhindarkan. Dampaknya tidak hanya merusak nilai-nilai psikologi personal individu, tetapi juga menyebar ke aspek-aspek lain dalam struktur sosial, termasuk dimensi sosiologis dan peradaban manusia. Tidak jarang dijumpai dalam masyarakat modern, gangguan kesehatan mental yang sebelumnya bersifat personal dan terkait dengan individu, namun kemudian menyebar ke dalam lingkungan sosial dan komunitas, dengan konsekuensi merugikan banyak orang. Gangguan kesehatan mental dapat dianggap sebagai distorsi sosial yang muncul dari permasalahan individual, yang kemudian

⁴ Ismatullah, *Penafsiran M. Hasbi Ash-Shiddieqy Terhadap Ayat-ayat Hukum dalam Tafsir An-Nuur*, (Jurnal Mazahib, Vol 13, No. 2 Desember 2014), 143.

⁵ Bayu Arif Bimantoro, *Istidraj dalam Tafsir AL-Qur'anul Majid An-Nuur Karya Hasbi Ash-Shiddieqy* (Skripsi, UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2021), 47.

mengindikasikan adanya isu yang belum terselesaikan. Hal ini menjadi sebuah deviasi yang menghambat kesehatan psikologis personal, dan berakibat panjang terhadap keluarga dan kerabat terdekat. Menggunakan istilah penyakit mental, kegilaan, atau gangguan psikis yang menimpa seseorang, yang kemudian berkembang menjadi sebutan “orang gila”, sebenarnya menciptakan stigma yang meresahkan dan menjadi bahan ejekan bagi keluarga. Gangguan kesehatan mental yang meresahkan masyarakat di tingkat global ini juga dipicu oleh beban pikiran yang tidak dapat diatasi, pemikiran spekulatif, dan pola pikir negatif yang sulit dikendalikan.⁶

Jiwa manusia memiliki karakteristik yang dilengkapi dengan kemampuan dan rahasia yang tinggi. Karakteristik tersebut dapat terlihat melalui berbagai emosi seperti sedih, senang, takut, kecemasan, duka, kegelisahan, kesusahan, dan perasaan lainnya. Emosi-emosi tersebut muncul ketika seseorang menghadapi peristiwa-peristiwa menyakitkan dalam hidupnya, yang tercermin dalam perubahan kondisi psikologis yang tampak pada fisiknya, seperti perubahan raut muka, keluarnya keringat, tawa, cemberut, dan tanda-tanda lainnya. Terkadang, perubahan tersebut dapat sangat dalam, dirasakan oleh jiwa seseorang seperti detak jantung yang bergerak cepat, sesak nafas, dan gejala lainnya. Menurut para ahli, sejumlah gangguan jiwa dan tekanan sosial yang berkelanjutan dapat mempengaruhi imunitas tubuh dan menyebabkan munculnya penyakit tertentu.⁷ Penyakit kejiwaan ini memiliki banyak indikasi, dengan mengungkapkannya melalui psikoterapi penelitian yang diperlukan, maka dapat membantu menentukan apakah seseorang dalam keadaan normal atau sedang mengalami gangguan mental.⁸

⁶ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, ed. Ade Sukanti, (Jakarta: Amzah Jl. Sawo Raya No. 18 Jakarta 13220 Imprint Bumi Aksara, 2019), 1.

⁷ Hisham Thalbah dkk, *Ensiklopedia Al-Quran Dan Hadis*, (Bekasi: Sapta Sentosa 2008), 1-2.

⁸ Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi Al-quran*, (Jakarta: Asta Buana, Sejahtera, 2006), 25.

Hal ini bisa terjadi pada setiap individu disebabkan adanya perbedaan antar individu dari berbagai segi, yaitu perbedaan kecerdasan, perbedaan kecenderungan naluri, perbedaan jiwa, perbedaan psikis dan yang berkaitan lainnya. Setiap individu memiliki tiga struktur kebutuhan, yaitu kebutuhan *jismiyah*, kebutuhan *nafsiah*, dan kebutuhan *ruhaniyah*. Kebutuhan *nafsiah* merupakan isi dari pembahasan ini yang bersifat psikis atau psikologi.⁹ Kodrat setiap individu memang memiliki sifat ambisius dan egoistik, yang timbul dari adanya sifat egosentrisme sebagai bentuk eksistensi diri dan persaingan antar sesama manusia dalam memperebutkan kenikmatan dunia yang terbatas. Situasi ini dapat mendorong seseorang untuk bertindak sesuai keinginan dan keserakahan pribadinya. Oleh karena itu, agama Islam berperan sebagai pengendali diri bagi individu tersebut..

Sebuah riset dilakukan oleh I-NAMHS (*Indonesia-National Adolescent Mental Health*) merupakan sebuah survei rumah tangga berskala nasional yang dikembangkan dan dilaksanakan melalui kolaborasi antara Pusat Kesehatan Reproduksi (PKR) Universitas Gadjah Mada (UGM) di Indonesia dan *University of Queensland* (UQ) di Australia sebagai koordinator utama di tingkat global, serta didukung oleh *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* (JHSPH) di Amerika Serikat, menunjukkan data sekitar 17,95 juta remaja di Indonesia tergolong orang dengan gangguan mental, 2,45 juta remaja di Indonesia termasuk ke dalam kelompok orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) serta 15.5 juta kelompok orang dengan masalah kejiwaan (ODMK), survei tersebut melibatkan remaja dengan rentan usia 10-17 tahun. Survei ini mengungkapkan setiap remaja setidaknya mengalami satu masalah kesehatan mental dan hanya 2.6% yang mengakses bantuan konseling.¹⁰

⁹ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007), 256.

¹⁰ Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. (Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi UGM, 2022), xviii.

Hal ini dapat terjadi karena manusia sering meragukan diri sendiri yang disebabkan oleh kritikan, tanggapan, dan penilaian dari orang lain. Ketika seseorang individu mendapatkan komentar negatif terhadap dirinya, maka hal itu dapat menjadikan individu tersebut untuk membatasi diri sendiri dengan percaya bahwa orang tersebut tidak memiliki sesuatu yang diperlukan guna mencapai harapan dan cita-cita.

Islam hadir memberikan solusi dan tawaran berharga untuk mengatasi masalah individu dan masyarakat dengan muatan yang sangat holistik dan universal. Islam merupakan agama kaffah yang berkolaborasi dengan psikologi kemanusiaan. Ajaran Islam mengenai kejiwaan menjadi bagian yang tak terpisahkan, membahas sifat manusia dan penyebab individu berperilaku. Manusia yang dianugerahi potensi *fujur* (perilaku buruk) dan taqwa merupakan indikator yang menunjukkan esensialitas dan identitas seseorang, apakah sebagai individu yang positif atau negatif.¹¹ Salah satu prinsip fundamental dalam Islam adalah pemeliharaan keseimbangan dalam kehidupan. Islam menekankan pentingnya menjaga keselarasan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Islam mengajarkan untuk menjaga keseimbangan melalui ibadah, seperti doa, shalat, zikir, dan meditasi yang membantu individu untuk menenangkan pikiran dan menenangkan jiwa. Spiritualitas memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Dalam Islam, iman dan hubungan dengan Tuhan dipandang sebagai sumber kekuatan dan hiburan dalam menghadapi kesulitan hidup. Melalui kajian keislaman, individu diberikan panduan tentang pentingnya menemukan kedamaian dan kepuasan dalam ibadah, berdoa, serta merenungkan ajaran-ajaran agama. Spiritualitas ini dapat menjadi sumber ketenangan dan dukungan dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.¹²

¹¹ Rajab, "*Psikoterapi Islam*", 2.

¹² Rifqi Alya Nur Ainayah, "Menggali Solusi Holistik untuk Masyarakat yang Sehat secara Spiritual dan Psikologis", *Rahma.ID InspirasiMuslimah*, 2023, <https://rahma.id/menggali-solusi-holistik-untuk-masyarakat-yang-sehat-secara-spiritual-dan-psikologis/>

Selain itu, nilai-nilai etika Islam yang mendorong hubungan sosial yang sehat juga dapat berkontribusi pada kesehatan mental individu. Islam mengajarkan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan keluarga, tetangga, dan masyarakat secara umum. Interaksi sosial yang sehat dan hubungan yang positif dapat memberikan dukungan emosional yang kuat bagi individu dan membantu mereka mengatasi stres dan kesulitan hidup. Kajian keislaman juga menyediakan perspektif dan panduan dalam memahami dan mengobati penyakit mental. Maka Islam mengakui adanya penyakit mental dan memberikan kerangka kerja yang diperlukan untuk memahami penyebab dan gejalanya. Dalam Islam, ada konsep “*nafs*” yang mengacu pada aspek spiritual dan psikologis manusia. Konsep ini mengakui adanya potensi baik dan buruk dalam diri manusia, dan bahwa ketidakseimbangan dalam *nafs* dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.¹³

Islam melalui kitab suci al-Qur’ān membantu memberikan panduan mengenai tindakan yang seharusnya dilakukan dalam kehidupan, termasuk dalam konteks psikologi. Ketika kehidupan dihadapi dengan berbagai permasalahan, maka tidak sedikit manusia kehilangan tujuan dan arah hidup.¹⁴ Al-Qur’ān memiliki banyak aspek keistimewaan serta kemukjizatan, diantaranya ialah mukjizat psikologis. Al-Qur’ān diturunkan untuk mengubah pandangan, kecenderungan, dan perilaku manusia, serta memberikan petunjuk kepada mereka agar dapat mengubah kesesatan dan kebodohnya, al-Qur’ān membimbing menuju ke arah yang baik dan layak, memberikan wawasan baru tentang karakter dan tujuan manusia dalam kehidupan, nilai dan moral yang baru, serta gagasan-gagasan tentang kehidupan. al-Qur’ān merupakan sumber pedoman, bimbingan dan kekuatan bagi kaum muslimin diseluruh penjuru dunia. Melalui al-Qur’ān, Islam membimbing manusia menuju hidup sehat baik lahir maupun batin. Dalam al-Qur’ān terdapat daya penyembuh,

¹³ Ibid.,

¹⁴ Ustman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur’an*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), 223.

melalui ajaran yang berada di dalam al-Qur'an Islam dapat membimbing manusia menuju hidup sehat, salah satunya yaitu perilaku taqwa yang merupakan perilaku yang ditandai dengan ketaatan kepada sang Pencipta sebagai salah satu daya penyembuh yang merupakan konsep psikoterapi Islami.¹⁵

Terdapat beberapa ayat didalam kitab suci al-Qur'an yang merujuk kepada analisis jiwa manusia dalam berbagai konteksnya, sehingga dapat menarik perhatian manusia untuk melakukan pengkajian terhadap ilmu ini. Kenyataannya, al-Qur'an telah lebih dulu mengeksplorasi psikoterapi dengan menunjukkan perhatian yang besar terhadap kepribadian manusia dan berbagai masalah hidupnya melalui analisis pikiran dan jiwa manusia. Inilah mukjizat yang terdapat dalam kitab suci al-Qur'an yang diberikan kepada Nabi Muhammad Saw. Al-Qur'an menganalisis semua aspek psikologi manusia, bahkan setiap sudut dan lapisan pikiran manusia diungkapkan secara jelas dalam lembaran-lembaran kitab suci al-Qur'an. Setiap aspek keadaan jiwa manusia bagaikan sebuah buku yang terbuka, oleh karena itu tidak salah dan tidak berlebihan jika dinyatakan bahwa al-Qur'an memang sudah terlebih dahulu memberikan dasar-dasar psikoterapi dan membukakan pintu hati serta pikiran manusia.¹⁶

Al-Qur'an memang merupakan penyembuh dan rahmat bagi yang hatinya dipenuhi keimanan, yang senantiasa membuka hatinya sehingga nilai-nilai al-Qur'an bersinar disana. Nilai-nilai al-Qur'an itu akan melahirkan ketenangan, kenyamanan dan rasa aman di hatinya. Ia merasakan kenikmatan yang tidak pernah dan tidak akan bisa dirasakan oleh orang-orang yang lalai dari mengingat Allah. Di dalam al-Qur'an sendiri terdapat beberapa ayat yang menegaskan bahwa al-Qur'an sebagai penyembuh

¹⁵ Abudin Nata, *Perspektif Islam tentang Pendidikan Kedokteran*, (Jakarta: UIN Jakarta Press 2004), 221.

¹⁶ Afzalur Rahman, *Ensiklopedia Ilmu dalam Al-Quran*, (Bandung: Mizan, 2007), 305.

(asy- Syifā).¹⁷ Diantaranya firman Allah Swt. dalam QS. Yunus Ayat 57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (٥٧)

“Wahai manusia, Sungguh telah datang kepadamu pelajaran yang melembutkan hati dari Tuhanmu dan penawar dari segala penyakit di hati serta menjadi petunjuk dan rahmat bagi semua orang mukmin”. (QS Yunus [10]: 57)

Dengan ayat ini Allah Swt. menegaskan bahwa pelajaran dan obat jiwa itu ditawarkan kepada semua manusia (beriman maupun kafir). Siapapun dia yang mengikuti pelajaran dan menggunakan obat itu akan memperoleh manfaat dan keberuntungan berupa jiwa yang sehat.¹⁸

Al-Qur’ān dapat membawa perubahan-perubahan yang hakiki, membahagiakan, mencerahkan dan sangat penting dalam kehidupan sosial manusia. Selain itu, al-Qur’ān terus membawa perubahan besar dalam jiwa manusia, pikiran, serta akal pikiran, kehidupan politik, sosial dan pribadi manusia. Dan dari ribuan ayatnya yang dikutip dengan hormat oleh banyak orang selama berabad-abad, al-Qur’ān terus mendidik manusia secara spiritual dan intelektual, memurnikan jiwa, dan memurnikan pikiran, mengangkat dan menuntun pada kebenaran serta pemikiran yang sempurna, dan membuat manusia bahagia.¹⁹

Al-Qur’ān mutlak lahir untuk menjadi solusi dalam menyelesaikan persoalan-persoalan yang paling rumit dalam kehidupan pribadi dan masyarakat. Dalam dunia kemajuan pengetahuan modern, al-Qur’ān berfungsi sebagai pelindung bagi kepribadian manusia. al-Qur’ān sebagai pedoman suci umat

¹⁷ Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, (Jakarta : penerbit zaman 2011), 394.

¹⁸ Muhammad Thohir, *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat*, (Jakarta : Lentera Hati 2006), 37.

¹⁹ Bediuzzaman Said Nursi, *Misteri Al-Qur’an*, terj. Dewi Sukarti (Jakarta: Erlangga, 2010), 295.

Islam yang sangat terjamin kemurniannya. Secara realitas, dari zaman dahulu hingga sekarang orang-orang memperlakukan al-Qur'ān dengan tilawah serta kajian pemahaman dan pemikiran, guna mengambil manfaatnya termasuk sebagai bentuk psikoterapi.

Ayat-ayat suci al-Qur'ān dapat memberikan rasa ketenangan dan kepercayaan sebagai sumber kekuatan dan perlindungan dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Selain itu, Al-Qur'an juga mengajarkan teknik-teknik meditasi dan doa-doa yang dapat membantu menenangkan pikiran, seperti firman Allah Swt. yang tertuang dalam al-Qur'ān surat (Ar-Ra'd [13]: 28).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

“Mereka yang beriman dan yang hatinya tenteram dengan menyebut nama Allah. Ketahuilah, dengan menyebut nama Allah tenanglah semua jiwa” (Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28).

Orang-orang yang mendapat petunjuk Allah dan kembali menerima tuntunan-Nya sebagaimana disebut pada ayat yang diatas ialah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketentraman itu bersemayam didalam diri mereka dikarenakan *zikrullāh* yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah yakni kitab suci al-Qur'ān yang sangat mempesona kandungan dan redaksinya.

Dalam skripsi ini, peneliti mengeksplorasi lebih dalam mengenai ayat-ayat tertentu dalam al-Qur'ān yang berkaitan dengan psikoterapi Islam. Penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran al-Qur'ān dalam mengatasi penyakit yang berada di dalam hati serta dapat memberikan wawasan baru dalam bidang psikologi Islam dan keilmuan ilmu al-Qur'ān dan Tafsīr dalam hal ini psikoterapi Islam.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky mengemukakan bahwa pengertian psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan

penyembuhan dengan melalui bimbingan ayat-ayat al-Qur'ān dan al-Sunnah Nabi Muhammad Saw. secara empirik ialah melalui bimbingan dan ajaran Allah Swt. Malaikat-Malaikat-Nya, Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi.²⁰

Psikoterapi Islam melibatkan cakupan dan jangkauan yang cukup luas. Selain fokus pada proses penyembuhan, psikoterapi Islam juga menekankan upaya peningkatan diri, seperti membersihkan hati, mengendalikan pengaruh dorongan primitif, meningkatkan derajat, membentuk *akhlāqul karīmah*, dan meningkatkan potensi untuk menjalankan amanah sebagai hamba Allah dan *khalifah* di muka bumi.²¹

Oleh karena itu penulis tertarik untuk mendalami lebih lanjut mengenai Psikoterapi Islam berbasis ajaran yang berada di dalam kitab suci al-Qur'ān, karena menyadari akan pentingnya psikoterapi yang berlandaskan Islam, terutama bagi mereka yang beragama Islam. Terkadang, kebutuhan manusia untuk mencapai ketenangan hidup sulit terpenuhi karena adanya hambatan baik dari dalam diri maupun dari luar yang sulit dihindari. al-Qur'ān mengandung banyak petunjuk dalam segala bidang kehidupan, untuk menjaga agar mereka jangan sampai mengalami penderitaan yang lebih jauh, bimbingan Allah yang terdapat dalam al-Qur'ān dapat digunakan oleh setiap orang yang memahaminya dan dapat pula dimanfaatkan khususnya oleh para ahli di bidang psikoterapi Islami.²²

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dianggap perlu memberikan identifikasi terhadap permasalahan di atas, antara lain :

1. Bentuk dan teknik psikoterapi Islam dalam al-Qur'ān

²⁰ Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, 228.

²¹ Lukman Nul Hakim, "Psikoterapi Al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep Dan Model", *Intizar* 19, no. 1 (2013), 69–82.

²² Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, (Jakarta: Bulan Bintang 2002), 25.

2. Masalah kejiwaan apa saja yang dapat disembuhkan melalui psikoterapi
3. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang psikoterapi menurut kitab tafsir *an-Nūr*
4. Bagaimana penafsiran *an-Nafs* (jiwa) menurut kitab tafsir *an-Nūr*
5. Bagaimana indikasi adanya gangguan kejiwaan dan problematikanya.

Agar penjelasan tidak meluas dan langsung pada pokok pembahasan, maka penulis membatasi penelitian ini pada masalah : Bagaimana penafsiran Muhammad Hasby ash-Shiddeiqy mengenai jiwa (*an-nafs*) serta bentuk psikoterapi berdasarkan ajaran dan nilai-nilai yang berada di dalam al-Qur'ān dipadukan dengan kajian kitab tafsir *an-Nūr*.

D. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan suatu penemuan konsentrasi agar penelitian terarah dan sesuai dengan prosedur penulisan sehingga peneliti mendapatkan hasil yang benar-benar diinginkan. Selain itu juga penelitian merupakan batas ruang sehingga penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui redaksi al-Qur'ān terhadap psikoterapi. Adapun sub-fokus dari penelitian ini diantaranya:

1. Ayat-ayat yang terkait dengan jiwa (*nafs*) di dalam al-Qur'ān
2. Penafsiran Muhammad Hasbi Ash-Shiddeiqy terhadap ayat-ayat al-Qur'ān yang terkait dengan psikoterapi.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis menemukan beberapa masalah di antaranya ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep jiwa (*nafs*) dalam persepektif tafsir *an-Nūr*?

2. Bagaimana konsep psikoterapi persepektif al-Qur'ān menurut penafsiran Muhammad Hasbi ash-Shiddeiqy?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep jiwa (*nafs*) perspektif tafsir *an-Nūr*
2. Untuk mengetahui konsep psikoterapi Islam menurut penafsiran Muhammad Hasbi ash-Shiddeiqy.

G. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini, yaitu.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan menjadi sumbangsih dan memberikan gambaran baru dalam perkembangan Ilmu al-Qur'ān dan Tafsir, khususnya seputar fenomena sosial yang terjadi di sekitar kita. Serta menjadikan penelitian ini untuk menambah khazanah keilmuan Islam khususnya Ilmu al-Qur'ān dan Tafsir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penulis berharap penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan wacana baru dalam penelitian, terutama yang terkait dengan fenomena sosial yang terjadi di sekitar lingkungan kita dan sebagai contoh bahan penelitian bagi mahasiswa/i lain yang mungkin tertarik untuk melakukan penelitian dan pembahasan yang sama dimasa yang akan datang.

b. Bagi Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi sumbangsih kepada masyarakat umum yang khususnya mengalami gangguan kesehatan mental bahwa didalam al-Qur'ān terdapat kandungan ayat-ayat al-Qur'ān

yang dapat dijadikan sebagai obat dengan menggunakan metode penyembuhan psikoterapi Islami.

c. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi peneliti sendiri dalam segi pemahaman maupun sikap yang nantinya akan dilakukan di dalam kehidupan. Dan juga diharapkan dapat menjadi penambah wawasan dalam memahami al-Qur'ān, karena dengan interaksi al-Qur'ān yang baik itulah seseorang akan bisa mencapai kebahagiaan lahir dan batin, serta untuk meraih gelar sarjana agama di bidang ilmu al-Qur'ān dan Tafsīr.

H. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti lain yang membahas aspek lembaga yang sama. Dalam melakukan penelitian, seorang peneliti tidak mungkin terlepas dari beberapa sumber penelitian terdahulu guna menjadikan acuan pada topik serta menjadi penambahan wawasan dalam materi. Maka setelah menganalisis data di atas, penulis menemukan beberapa karya terdahulu yang juga mengulas mengenai psikoterapi Islam persepektif al-Qur'ān, diantaranya adalah sebagai berikut:

Skripsi Aulia Rahman yang berjudul "*Kesehatan Mental Perspektif al-Qur'ān dalam Kitab Tafsīr Al-Azhar*", tahun 2023, UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Prodi Ilmu Al-Qur'ān dan Tafsīr. Skripsi ini membahas bagaimana makna kesehatan mental dan proses terbentuknya mental yang sehat, kriteria kesehatan mental, upaya untuk memperoleh kesehatan mental, dan cara memelihara kesehatan mental perspektif al-Qur'ān dalam kitab Tafsīr Al-Azhar.²³

²³ Aulia Rahman, "Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar", (Skripsi, UIN Mahmud Yunus Batusangkar, 2023)

Skripsi Tika Oktaviola yang berjudul *Anxiety Dalam al-Qur'ān (Ragam dan Penanggulangannya)*, Tahun 2022, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Prodi Ilmu Al-Qur'ān & Tafsīr, UIN Imam Bonjol Padang. Skripsi ini membahas mengenai kecemasan dalam al-Qur'ān dan proses penanggulangannya tetapi tidak memberikan uraian secara mendalam tentang bagaimana sebenarnya gangguan kecemasan dan penanggulangnya sehingga membutuhkan penafsiran lebih lanjut.²⁴

Skripsi Erpy Nurjanah yang berjudul *Self Healing Persepektif al-Qur'ān (Studi Komparatif Tafsīr At-Thabari, Tafsīr Al-Ahzar, dan Tafsīr Al-Munir)*, tahun 2022, IIQ Jakarta. Skripsi ini bertujuan untuk membahas makna yang sebenarnya dari konteks *self healing* yang sering kali di salah artikan oleh masyarakat umum, dalam penelitian ini peneliti membahas lebih lanjut konteks *self healing* dalam persepektif al-Qur'ān.²⁵

Skripsi Putra Perdana yang berjudul *Metode Psikoterapi Islami terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung*, fakultas Dakwah dan Komunikasi, tahun 2017, UIN Sumatera Utara. Skripsi ini membahas penderita stres yang bertempat di Desa Tembung, faktor-faktor yang mempengaruhinya dan membahas mengenai beberapa metode penyembuhan dalam al-Qur'ān berupa terapi. Pelaksanaan psikoterapi Islam yang dilakukan pertama kali adalah menumbuhkan kedekatan emosional, selanjutnya melaksanakan psikoterapi Islam dengan beberapa metode seperti metode ceramah, metode mengaji dan metode audio visual.²⁶

Selain penelitian tersebut, sudah cukup banyak penelitian yang menjelaskan mengenai psikoterapi Islam. Sepanjang yang peneliti ketahui, dari penelitian yang ada, belum ada penelitian

²⁴ Tika Oktaviola, "Anxiety Dalam Al-Qur'an (Ragam Dan Penanggulangannya)", (Skripsi, UIN Imam Bonjol Padang, 2022)

²⁵ Erpy Nurjanah, " *Self Healing Persepektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Ahzar, dab Tafsir Al-Munir)*", (Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022)

²⁶ Putra Perdana, "Metode Psikoterapi Islami terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung" (Skripsi, UIN Sumatera Utara, 2017)

yang secara fokus membahas tentang psikoterapi Islam perspektif al-Qur'ān (kajian tafsīr *an-Nūr*). Berangkat dari penelitian yang sudah ada, pada kesempatan kali ini peneliti akan berfokus pada kajian ayat-ayat yang berhubungan dengan psikoterapi Islam persepektif al-Qur'ān. Dengan tidak mengurangi arti pentingnya penelitian-penelitian tersebut. Masih banyak penelitian-penelitian lain yang diperlukan dalam penelitian ini dan peneliti menyadari masing-masing penelitian saling melengkapi dalam memberikan informasi.

I. Metode Penelitian

Metode Penelitian merupakan suatu cara atau jalan yang di tempuh berhubungan dengan penelitian yang di lakukan, yang memiliki langkah-langkah yang sistematis dan logis untuk mencatat, dan menganalisa suatu permasalahan tertentu sehingga mendapatkan kesimpulan dari hasil pemecahan suatu permasalahan.²⁷

Berikut ini akan dijelaskan metode yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian pustaka (*Library Research*) bersifat kualitatif yaitu dengan menjadikan kepustakaan sebagai sumber utama, yang objek utamanya merupakan buku-buku dan literatur-literatur lain yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini.²⁸ Adapun metode tafsīr yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode tafsīr tematik (*maudhu'i*) agar dapat menggambarkan objek penelitian secara sistematis, komperhensif, dan objektif.

²⁷ Iqbal Hasan, *Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 2002), 20.

²⁸ Sugiono, *Metode Penelitian, Kualitatif kuantitatif, dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2018), 398.

2. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif analisis, sebuah penelitian setelah memaparkan dan melaporkan suatu keadaan, objek, gejala, kebiasaan perilaku tertentu kemudian dianalisis secara lebih tajam.²⁹ Dengan kata lain, pada penelitian ini berusaha menguraikan dan menggambarkan secara detail objek yang diteliti. Kemudian dianalisa seputar tema yang diteliti, sehingga membuahkan hasil penelitian yang dapat mendeskripsikan secara komprehensif, sistematis, dan objektif tentang masalah seputar tema yang terkait dengan judul skripsi ini.

3. Teknik Pendekatan

Karena objek kajian ini mengenai ayat-ayat al-Qur'ān dan berfokus pada sebuah tema, maka pendekatan yang digunakan adalah pendekatan Ilmu Tafsīr, yakni menggunakan metode tafsīr tematik (*maudhu'i*). Secara operasional pendekatan metode tafsīr (*maudu'i*) dalam kajian ini meliputi langkah-langkah berikut.³⁰

- a. Penetapan ayat-ayat yang berkenaan dengan psikoterapi dalam al-Qur'ān dengan merujuk pada kitab kitab tafsir *an-Nūr* karya Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy
- b. Melacak dan menghimpun ayat-ayat al-Qur'ān yang mengandung makna psikoterapi dengan merujuk kepada kitab kitab tafsīr *an-Nūr* karya Muhammad Hasbi ash-Shiddeiqy
- c. Menyusun urutan-urutan sesuai dengan masa turunnya, atau perincian masalah-nya, dengan memisahkan periode makkah (*Makkiyah*) dan periode Madinah (*Madaniyah*) dan disertai pengetahuan *Asbābun Nuzūl*-nya (bila ada).
- d. Memahami korelasi ayat-ayat dan surat-suratnya.

²⁹ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Sosial*, Cet. VI, (Bandung: Mandar Maju, 1990), 33.

³⁰ Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i," *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2015), 280.

- e. Menyusun pembahasan dalam satu rangka yang sempurna (*outline*).
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadits yang berkaitan dengan penelitian
- g. Mengkaji secara ilmiah seluruh data yang diperoleh dengan pendekatan tafsir dengan mengutip pendapat Muhammad Hasbi Ash-Shiddeiqy dan ulama-ulama tafsir yang berkenaan dengan makna psikoterapi.
- h. Menarik kesimpulan berdasarkan semua data yang telah diteliti.

Di samping menggunakan pendekatan tafsir metode tematik (*maudhu'i*), penulis juga menggunakan pendekatan psikologi karena pembahasan ini cenderung berbicara mengenai ilmu kejiwaan. Adapun pendekatan psikologi yang dimaksudkan adalah penafsiran ayat al-Qur'an yang analisisnya menekankan pada dimensi psikologi manusia. Psikologi itu sendiri merupakan ilmu yang mempelajari jiwa seseorang melalui gejala perilaku yang dapat diamati. Oleh karena itu, pendekatan psikologi sangat dibutuhkan dalam menafsirkan al-Qur'an karena dengan ilmu ini akan memudahkan untuk memahami tujuan-tujuan al-Qur'an dan dengan ilmu ini juga memperluas makna-makna al-Qur'an khususnya ayat-ayat al-Qur'an yang berkenaan dengan perilaku manusia.³¹

4. Sumber Data

Data adalah keterangan (informasi) mengenai segala hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian.³² Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut :

³¹ Rijal Ali dkk., *Tafsir Al-Qur'an Dengan Pendekatan Interdisipliner Dan Multidisipliner*, Sebuah Pengantar, ed. Wardani, (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), 43.

³² Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1990), 130.

a. Sumber Primer

Sumber primer merupakan sumber data yang dijadikan sebagai referensi utama dalam pembahasan dan juga penelitian terhadap permasalahan seputar psikoterapi islam dalam persepektif al-Qur'ān. Beberapa sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini, antara lain yaitu:

1. Kitab suci al-Qur'ān
2. Tafsīr “*an-Nūr*” karya Muhammad Hasbi ash-Shiddeiqy.

b. Sumber sekunder

Sumber sekunder merupakan sumber data yang dapat mendukung data primer, data yang diperoleh dari referensi yang lain berupa buku-buku, jurnal, ensiklopedia, hasil penelitian, dan artikel-artikel yang berkaitan dengan judul skripsi, guna memperkaya dan melengkapi sumber-sumber data primer.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik yang dilakukan oleh peneliti dalam menemukan dan mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ini ialah studi kepustakaan/literatur, yakni dengan mengumpulkan data dalam bentuk ayat-ayat yang ditafsirkan secara tematik dan merujuk kepada data kajian yang relevan dengan tema pembahasan yaitu psikoterapi. Dengan menelaah referensi atau literatur-literatur yang terkait dengan pembahasan tentang psikoterapi Islam dari segi tafsir dan psikologi, buku-buku keislaman dan artikel-artikel yang membahas tentang psikoterapi, baik yang berbahasa asing maupun berbahasa Indonesia dengan mencari buku yang sesuai dan memilih tulisan yang berkaitan dengan ayat yang diangkat dalam penelitian ini.³³

³³ Miza Lina Adlini dkk., “Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka”, *Edumaspul*, 6 –no.1 (2022), 975-976.

6. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data, yakni kegiatan lanjutan sesudah pengumpulan data dilaksanakan. Teknik pengolahan data yang digunakan adalah analisis-deskriptif dengan mengedepankan metode induktif. Deskriptif diartikan, data yang dikumpulkan berupa kata-kata verbal dan bukan angka-angka. Karakteristik tersebut membuat penelitian ini diisi kutipan-kutipan data yang digunakan untuk memberi gambaran penyajian laporan. Adapun metode induktif diartikan, analisa yang dilakukan sejak awal pengumpulan data sampai akhir untuk memecahkan masalah yang dihadapi.³⁴ Pembahasan mengenai psikoterapi pada skripsi nantinya akan mengkaji ayat-ayat al-Qur'an yang didalamnya ada keterkaitan dengan psikoterapi sehingga dapat diperoleh kesimpulan bagaimana psikoterapi dalam perspektif al-Qur'an.

7. Teknik Analisis Data

Dikarenakan jenis penelitian ini ialah kajian pustaka (*library research*) maka metode analisis data yang akan digunakan ialah analisis kualitatif. Data yang telah dikumpulkan akan disajikan secara sistematis dengan menggunakan teknik analisa isi (*content analisis*) dengan metode tematik (*maudh'i*). Pokok analisis data yang akan digunakan yaitu mendata teks berupa ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan psikoterapi serta memperhitungkan latar belakang sebab turunnya ayat, menela'ah hadits yang berhubungan, dan selanjutnya dijelaskan secara objektif dengan merujuk pada pendapat Muhammad Hasbi ash-Shiddeiqy didalam kitab tafsir *an-Nūr* yang dituangkan secara deskriptif. Selanjutnya, data yang sudah diperoleh kemudian di analisis kembali dengan cara mengidentifikasi isi-isi pesan

³⁴ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta, Teras, 2011), 71.

yang terdapat pada buku yang menjadi referensi dari penelitian ini.

8. Penarikan Kesimpulan

Pada tahap penarikan kesimpulan ini yang dilakukan adalah memberikan kesimpulan terhadap analisis atau penafsiran terhadap data yang telah di kumpulkan. Penarikan Kesimpulan merupakan tahap akhir dalam proses penelitian untuk memberikan makna atau arti terhadap data yang telah di kumpulkan dan dianalisis. Proses penarikan kesimpulan data dimulai dengan penataan dan analisis data kemudian dilakukan pengolahan data dan kategorisasi data yang dilakukan secara bertahap mulai dari kesimpulan sementara yang kemudian dengan bertambahnya data maka perlu dilakukan verifikasi data, yaitu dengan cara mempelajari kembali data-data yang ada, kemudian ditarik menjadi kesimpulan akhir.³⁵

J. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman dalam memahami masalah yang akan dibahas, maka diperlukan format penulisan kerangka skripsi agar memperoleh gambaran komprehensif dalam penulisan. Secara sistematika, penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, masing-masing mempunyai sub-sub bab, sedangkan garis besarnya, penulisan skripsi ini ialah sebagai berikut:

Bab Kesatu merupakan Pendahuluan yang berisikan Penegasan Judul, Latar Belakang Masalah, Fokus dan Sub-fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Terdahulu Yang Relevan, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

Bab Kedua menjelaskan landasan teori yang berkaitan dengan data yang telah dikumpulkan, meliputi: Pengertian *an-*

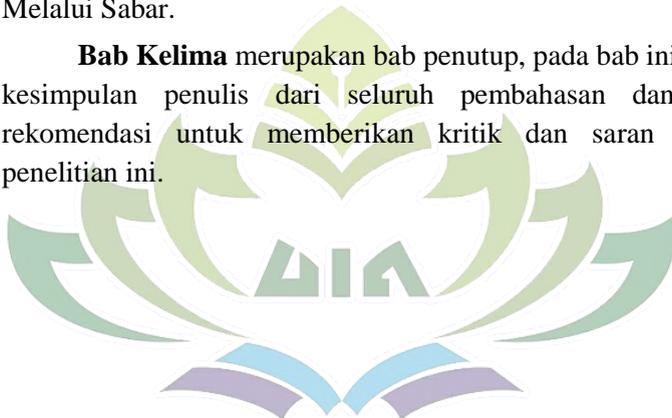
³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 247.

Nafs Pengertian Psikoterapi, Islamisasi Psikoterapi, Ruang Lingkup Psikoterapi, Pengertian Psikoterapi, Tujuan Psikoterapi, Fungsi Psikoterapi, Aspek-Aspek Kajian Psikoterapi.

Bab Ketiga menjelaskan landasan teori yang berkaitan dengan data yang telah dikumpulkan, yaitu biografi Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dan Karakteristik Tafsīr *an-Nūr* serta penafsirannya tentang Ayat-Ayat Psikoterapi.

Bab Keempat merupakan hasil dari penelitian, yang menjelaskan kejiwaan dalam persepektif al-Qur'ān, dan juga konsep Psikoterapi Persepektif al-Qur'ān menurut Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, Psikoterapi Melalui Doa, Psikoterapi Melalui Shalat, Psikoterapi Melalui Zikir, dan Psikoterapi Melalui Sabar.

Bab Kelima merupakan bab penutup, pada bab ini terdapat kesimpulan penulis dari seluruh pembahasan dan arahan rekomendasi untuk memberikan kritik dan saran terhadap penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam konteks tafsir *an-Nūr*, konsep *an-nafs* dijelaskan sebagai jiwa yang memiliki naluri, yang mampu melakukan perbuatan baik atau buruk. Dalam al-Qur'ān, an-nafs memiliki beberapa tingkatan, antara lain *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenteram), *nafs al-lawwāmah* (jiwa yang menyalahkan diri), dan *nafs al-ammārah* (jiwa yang selalu memerintahkan kejahatan).

Psikoterapi, sebagai upaya penyembuhan penyakit kejiwaan, dipandang dalam perspektif al-Qur'ān melalui konsep *Asy-syifā* (penyembuhan) yang disebutkan dalam al-Qur'ān. yang ditafsirkan oleh Muhammad Hasby ash-Shiddeqy dalam kitab tafsir *an-Nūr* sebagai penyembuhan dari berbagai macam penyakit kejiwaan yang sering kali mengakar di dalam hati.

Metode penyucian jiwa dalam konteks ini menggunakan metode psikoterapi yang melibatkan doa, zikir, shalat, dan kesabaran sebagai sarana untuk mencapai penyembuhan jiwa. Ini mencerminkan pendekatan Islam terhadap kesehatan mental, yang mengintegrasikan spiritualitas dengan pemahaman psikologis untuk mencapai kesejahteraan holistik manusia. penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang konsep jiwa dalam konteks Islam dan penggunaan metode psikoterapi berdasarkan prinsip-prinsip agama untuk menyucikan jiwa dari penyakit kejiwaan. Penelitian ini membuka pintu bagi pemahaman lebih lanjut tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental dalam praktik keagamaan.

B. Saran

Penelitian ini, dengan segala kompleksitasnya, masih jauh dari kata-kata kesempurnaan. Oleh karena itu, simpulan yang dihasilkan dari penelitian ini seharusnya tidak dianggap sebagai titik akhir, melainkan sebagai titik awal yang dapat menjadi objek

perdebatan dan kajian lebih lanjut. Kritik, saran, dan masukan konstruktif dari berbagai pihak diharapkan akan menjadi sumbangan berharga dalam melengkapi dan memperbaiki penelitian ini, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih bermakna dalam konteks ilmiah dan praktis..

Penulis berharap agar terdapat penelitian-penelitian mendalam yang mengeksplorasi tema ini secara lebih komprehensif, dengan menggunakan analisis yang berbeda, sehingga kajian tentang psikoterapi Islam dari perspektif al-Qur'ān dapat mendapatkan jawaban yang lebih lengkap. Semoga hal ini dapat memberikan tambahan wawasan yang memuaskan bagi pembaca yang lebih banyak.



DAFTAR PUSTAKA

Referensi Buku

- Adlany, Hazri. 2002. *Al-Qur'an Dan Ketenangan Jiwa*. Jakarta: Sari Agung.
- Abas, Sirajudin. 1992. *40 Masalah Agama Jilid III*, Cet.16. Jakarta: Pustaka Tarbiyah.
- Ali, Rijali. 2021. *Tafsir al-Quran dengan Pendekatan Interdisipliner dan Multidisipliner Sebuah Pengantar*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Al-Aziz, M. Ali Imran. 2012. *Kenali 7 Peringkat Nafsu*. Selangor: Pustaka Ilmuwan.
- Al-Jauziyyah, Ibnul Qayyim. 2006. *Terapi Penyakit Hati*. Jakarta: Qisthi Press.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2018. *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*, terj. Fib Bawaan Arif Topan, Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Amirin, Tatang M. 1990. *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ancok, Djamaluddin & Fuat Nashori Suroso. 2000. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anshori, Fuad. 2000. *Aplikasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Psikologi.
- Ar-Rumi, Fahd bi Abdurrahman. 1997. *Ulumul Qur'an Studi Kompleksitas al-Qur'an*, Terj. Amirul Hasan dan M. Harbi, Yogyakarta : Titian Ilahi Press.
- As-Shabuni, Muhammad Ali. 2001. *Ikhtisar Ulumul Qur'an Praktis*. Jakarta: Pustaka Amani.
- As-Suyuthi, Imam. 2014. *Asbabun Nuzul Sebab-sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, terj. oleh Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasid, Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar

- Aqib, Kharisudin. 2009. *An Nafs; Psiko Sufistik Pendidikan Islami*, Nganjuk: Ulul Albab Press.
- Az-Zahrani, Musfir Bin Said . 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Baharuddin. 2007. *Paradigma Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bahreisy, S., & Bahreisy, S.1990. *Terjemahan Singkat Tafsir Ibnu Katsir jilid VI*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. 2022. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi UGM.
- Chaplin, C.P. 1995. *Kamus Psikologi*. Terj.. Kartini Kartono, Jakarta: Grafindo Persada
- Chirzin, Muhammad. 1998. *Al-Qur'an dan Ulumul Qur'an*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Departemen Agama RI. 2009. *Mukadimah Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Lembaga Percetakan Al-Qur'an Departemen Agama.
- Elzaky, Jamal Muhammad. 2011. *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Fausiah, Fitri. 2005. *Psikologi Abnormal*. Klinis Dewasa. Jakarta: UI-Press.
- Fordman, F. 1988. *Pengantar Psikologi Carl. G. Jung*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara.
- Gunarsa, Singgih D. 1992. *Konseling dan Psikoterapi*. Gunung Mulia, Jakarta:
- Hanafi, M. M. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI. 2012. *Tafsir Al-Quran Tematik, Kesehatan Dalam Perspektif Al-Quran*. Jakarta: Aku Bisa.
- Haryanto, Sentot. 2001. *Psikologi Shalat*. Yogyakarta: Pustaka

Pelajar.

- Hasan, M. Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Hasyim, Muhammad. 2002. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi (Telaah Atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow)*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Hasby Ash-Shiddeqy, Teungku Muhammad. 2000. *Tafsir An-nuur*. Semarang:PT.Pustaka Rizky Putra.
- Hawari, Dadang. 2002. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: FKUI.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, Jakarta: FKUI.
- Hidayati, Henny Narendrani, dan Andri Y. *Psikologi Agama*. Jakarta: Uin Press.
- Jaya, Yahya. 2009. *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: YPI Ruhama.
- Jaya, Yahya. 1994. *Spiritualisasi Islam*. Jakarta: YPI Ruhama.
- Jundi, Al-Abu Hala. 2010. *Mengubah Takdir dengan Doa*. Tangerang: Jausan.
- Kartono, Kartini. 1987. *Kamus psikologi*. Pionir Jaya.
- Kartono, Kartini. 1997. *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Khalil Qattan, Manna. 1986. *Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, terj. Drs. Mudzakir As Bogor :PT.Pustaka Litera Nusa Cet.111.
- Mubarak, Ahmad. 2001. *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Muhammad Elzaky, Jamal. 2011. *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, Jakarta: Penerbit Zaman.
- Mujib, Abdul. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Munawir, Ahmad Warson. 1984. *al-Munawir Kamus Arab Indonesia*. Yogyakarta: PustakaProgressif.
- Munir, Samsul. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Muzhairi, Husain. 2000. *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*. Jakarta: Lentera Basritama.
- Najati, Ustman. 2005. *Psikologi dalam Al-Qur'an*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Nasional, Indonesia. 2008. *Departemen Pendidikan. Kamus Besar Bahasa Indonesia: Pusat Bahasa*.
- Nasution, Harun. 1995. *Islam rasional: Gagasan dan pemikiran*. Mizan.
- Nata, Abudin. 2004. *Perspektif Islam Tentang Pendidikan Kedokteran*, Jakarta: UIN Jakarta Press.
- Nursi, Bediuzzaman Said, 2010. *Misteri Al-Qur'an Terjemah*. Dewi Sukarti. Jakarta: Erlangga
- Partanto, Pisu A, Al-Barry, M Dahlan. 1994. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola
- Permanarian, Sunardi & M. Assjari. 2008. *Teori Konseling*. Bandung: PLB FIP UPI.
- Qindil, Abdul Mun'im. 2010. *Isyarat-Isyarat Kedokteran Dalam Al-Qur'an dan As-Sunah*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Rahman, Afzalur. 2007. *Ensiklopedia Ilmu dalam Al-Quran*. Bandung: Mizan.
- Rajab, Khairunnas. 2019. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Amzah, Imprint Bumi Aksara.
- Said Nursi, Bediuzzaman. 2010. *Misteri Al-Qur'an, Terj. Dewi Sukarti*. Jakarta: Erlangga.
- Saleh, Zamharirah. 2021. *Pengembangan Potensi Diri Anak Melalui Program Kegiatan Islami Majelis Anak Shaleh Kota Parepare*.

- Salim, Ahmad Husain Ali. 2006. *Terapi Al-Quran Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*. Jakarta: Asta Buana Sejahtera.
- Shihab, Muhammad Quraish. 2002. *Tafsir al-misbah*, Jakarta: lentera hati.
- Shihab, Muhammad Quraish dkk. 2008. *Sejarah dan Ulum Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Shihab, Muhammad Quraish. 2008. *Wawasan Al-Quran Tentang Dzikir dan Doa*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Syatri, Jonni dkk. 2017. *Makkiy & Madaniy Periodisasi Pewahyuan Al-Qur'an*, editor, Muchlis Muhammad Hanafi, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Balitbang dan Diklat kementerian Agama RI.
- Muhammad Chirzin, *Al-Qur'an dan Ulumul Qur'an*, (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), 30.
- Subandi. 2001. *Membangun Psikoterapi Berwawasan Islam*. Surakarta: Muhammadiyah University Pres.
- Sugiyono, Dr. 2013. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Suprpto, Bibit. 2009. *Ensiklopedi Ulama Nusantara Riwayat Hidup, Karya, dan Sejarah Perjuangan 157 Ulama Nusantara*. Jakarta: Gelegar Media.
- Surahman, Hamam, M. Imam Pamungkas. 2015. *Fiqih 4 Madzhab*, Jakarta Timur: Al-Makmur.
- Syah, Muhibbin. 2005. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Tanzeh, Ahmad. 2011. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras.
- Tasmara, Toto. 2006. *Spiritual Centered Leadership*. Gema Insani Press.
- Thalbah, Hisham dkk. 2008. *Ensiklopedia Al-Quran Dan Hadis*, Bekasi: Sapta Sentosa.
- Thayyarah, Nadiyah. 2013. *Buku Pintar Sains dalam Al-Quran, Terj.*

M. Zaenal Arifin, dkk. Jakarta: Zaman.

Thohir, Muhammad. 2006. *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat*. Jakarta: Lentera Hati.

Thouless, Robert H. 2000. *Pengantar Psikologi Doa*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wulur, M. B. 2015. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Yusuf, Hamza. 2009. *Hatiku Surgaku*. Ciputat: Penerbit Lentera Hati.

Yusuf, Kadar. 2012. *Studi Qur'an* Jakarta: Amzah.

Qutub, Sayyid. 2008. *Tafsir fi Zilal Al-Qur'an*, Vol. VII Jakarta: Gema Insani.

Referensi Jurnal

Adlini, Miza Nina, et al. 2022. Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Jurnal Edumaspul Pendidikan*. .

Ahmad, Zaini. 2015. Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Kewahyuan Islam Vol 1, no. 1*.

Ansori, Ibnu Hajar dkk. 2019. Psikologi Salat. *Jurnal Spiritualita, Vol. 3, no. 1*.

Budi kusuma, Alam. 2016. Pendekatan Psychotherapy Al-Qur'an Dalam Gangguan Kesehatan Mental. *Jurnal Suatu Kajian Psikologi Agama*

Ernadewita, dan Rosdialena. 2019. Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat Vol. 3, no. 1*.

Fuad, Asep, dan Masykur Masykur. 2022. Manhaj Khash Tafsir An-Nur Karya Hasby Ash-Shiddieqy. *Jurnal Iman dan Spiritualitas, Vol 2, no. 1*.

Hakim, Lukman Nul. 2013. Psikoterapi Al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep Dan Model. *Jurnal Intizar Vol. 19, no. 1*.

Haryanto, Rudy. 2014. Dzikir Psikoterapi Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Al Ihkam Vol 9, no. 2*.

- Ismatullah, 2014. Penafsiran M. Hasbi Ash-Shiddieqy Terhadap Ayat-ayat Hukum dalam Tafsir An-Nur. *Jurnal Mazahib. Vol 13, no. 2*
- Isnaini, M. A. 2018. Dakwah Sufistik Pondok Pesantren Ar-Rahman Dalam Mengatasi Problem Kejiwaan Masyarakat Palembang. *Jurnal Wardah Vol 19, no. 2.*
- Kamila, Aisyah. 2020. Psikoterapi Zikir dalam Menangani Kecemasan. *Jurnal Happiness, Vol. 4, No. 1.*
- Karni, Asniti. 2014. Konseling Dan Psikoterapi Profesional. *Jurnal Syi'ar, Vol. 14, no. 1.*
- Kusuma, Agung Perdana. 2019. Kajian Ulum Al-Qur'an Dalam Pandangan Mufassir Nusantara Tgk. Hasbie Asshidiqie. *Journal of Qur'an and Hadith Studies, Vol 6, no. 2.*
- Muslim, Muslim. 2018. Varian-Varian Paradigma, Pendekatan, Metode, Dan Jenis Penelitian Dalam Ilmu Komunikasi. *Jurnal Media Bahasa, Sastra, dan Budaya Wahana Vol. 1, no. 10.*
- Lusyati, Titi, dan Sari, M. 2014. Nafs (Jiwa) Dalam Al-Qur'an (Studi Dalam Tafsir Al-Alusi),” *Jurnal al-Fath 08, no. 02*
- Rahmat, Yulianto dan Zain, Muqtamirul Haq. 2018. Studi Komparatif: Psikoterapi Dalam Persepektif Islam dan Modern. *Jurnal AL-Hikmah Vol, 04.*
- Rambe, Uqbatul Khoir. 2020. Konsep Tazkiyatun Nafs. *Jurnal Global Health Vol 167, no. 1*
- Seprianto, Seprianto, Idi Warsah, dan Dewi Purnama. 2023. Psikoterapi Islam Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Muhafadzah Vol 2, no, 2.*
- Sudariyah. 2018. Konstruksi Tafsir Al-Qur ' anul Majid An-Nur. *Jurnal Shahih, Vol. 3, no 1.*
- Syukri. 2019. Psikoterapi Islami. *Jurnal Al-I'jaz: Kewahyuan Islam Vol 1, no. 1*
- Tahir, Andi dan Husna, Asmaul. 2023. Konsep Terapi Dalam Islam (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa). *Jurnal La Tenriruwa, no 2.*

Valiyyul Haqq, Muhammad. 2021. Psikoterapi Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī: Tinjauan Atas al-Maqāmāt alRūḥāniyyah dalam Kitab al-Luma. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin Vol. 1, No. 3.*

Yamani, Moh. Tulus. 2015. Memahami Al-Qur ' an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i, *Jurnal Pendidikan Agama Islam Vol 1, no. 2*

Zulfatmi, Z. 2020. Al-Nafs dalam Al-Qur'an (Analisis Terma al-Nafs sebagai Dimensi Psikis Manusia), *Jurnal Mudarrisuna Vol 10, no. 2.*

Referensi Skripsi

Bimantoro, Bayu Arif. 2021. *Istidraj dalam Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur Karya Hasbi Ash-Shiddieqy*. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Islamiyah. 2016. *Nafsu Dalam Al-Quran: Studi Tematik Tentang Nafsu Dalam Al-Quran Dan Pengendaliannya Menurut Pandangan M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Miṣbah*. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Kafabih, Abdullah. 2023. *Manfaat Madu Untuk Kehamilan Perspektif Tafsir Ilmi*. Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kuni Khadrah, Khilyatal. 2022. *Moderasi Beragama Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur Karya Hasbi Ash-Shiddieqy)*, Skripsi UIN Khas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Millatina. 2008. *Dzikir dan Pengendalian Stres*. Skripsi Pada Fakultas Dakwah: IAIN Walisongo Semarang.

Nurjanah, Erpy. 2022. *Self Healing Persepektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Ahzar, dan Tafsir Al-Munir)*. Skripsi Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta

Oktaviola, Tika. 2022. *Anxiety Dalam Al-Qur'an Ragam Dan Penanggulangannya*. Skripsi UIN Imam Bonjol Padang

Perdana, Putra. 2017. *Metode Psikoterapi Islami terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung*. Skripsi Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Rahman, Aulia. 2023. *Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar*. Skripsi UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Referensi Internet

<http://berawaldarihati.blogspot.com/2010/12/shalat-dan-kesehatan-mental.html>, diakses 13 Januari 2024.

<https://rahma.id/menggali-solusi-holistik-untuk-masyarakat-yang-sehat-secara-spiritual-dan-psikologis/>, diakses 03 April 2024.

