

**KONSEP SELF HEALING BAGI MENTAL PERSPEKTIF HADIS NABI:  
STUDI TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Oleh :  
J E M B E R

**AULIA MUHARORAH**

NIM: U20192019

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2024**

**KONSEP SELF HEALING BAGI MENTAL PERSPEKTIF HADIS NABI:  
STUDI TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Hadis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R  
Oleh :  
J E M B E R

AULIA MUHARORAH  
NIM: U20192019

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2024**

**KONSEP SELF HEALING BAGI MENTAL PERSPEKTIF HADIS NABI:  
STUDI TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri (UIN)  
KH. Achmad Shiddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Hadis

Oleh :

**AULIA MUHARORAH**  
NIM: U20192019

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Disetujui Pembimbing  
J E M B E R



**AHMAD FAJAR SHODIK, M. TH.I.**  
NIP. 189602072015031006

**KONSEP SELF HEALING BAGI MENTAL PERSPEKTIF HADIS NABI:  
STUDI TEMATIK DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI**

**SKRPSI**

Telah diuji diterima untuk memenuhi salah satu  
Persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag)  
pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Hadis

Hari: Selasa  
Tanggal: 11 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua

Muhammad Faiz, MA  
NIP. 198510312019031006

Sekretaris

Asmi Faiqotul Himmah, S.Pd.I.M.Pd  
NIP. 198611172023 212032

Anggota

1. Dr. Muhammad As'ad Mubarak Al-Jauhari, M. Th. I (M) (A)
2. Ahmad Fajar Shodik, M. Th. I (A) (H)

Menyetujui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora



Prof. Dr. Abdur Asror, M.ag  
NIP. 062000031003

## MOTTO

يَمْحُوا اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثَبِّتُ<sup>ط</sup> وَعِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ ﴿٦٦﴾

Artinya: Allah menghapuskan apa yang Dia kehendaki dan menetapkan (apa yang Dia kehendaki), dan di sisi-Nya-lah terdapat Ummul-Kitab (Lauh mahfuzh). (QS. Ar-Ra'd [13]. 39)<sup>1</sup>

Allah mengambil darimu sesuatu yang tidak pernah engkau sangka kehilangannya, maka Allah akan memberimu sesuatu yang tidak pernah engkau sangka akan memilikinya.<sup>2</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

<sup>1</sup> Al-Qur'an Al-Muhaddits dan terjemah

<sup>2</sup> Ummu Kalsum IQT, *Self Healing With Al-Qur'an*, Indonesia: Syalmahat Publishing, 2022.

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT. Atas rahmat dan kasih sayang yang memberi kemampuan hingga penulis sampai di tahap ini. Terimakasih ya Rabb engkau telah hadirkan orang-orang yang selalu mendukung disetiap langkah ini. Dan sebagai ucapan terimakasih skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayah saya tercinta “Yuadi”, yang sangat berjasa dalam hidup saya, yang tidak ada hentinya memberikan dorongan motivasi, serta memberi semangat kepada saya dalam menuntut ilmu, untuk mewujudkan cita-cita saya. Terima kasih atas do’a dan dukungan yang telah diberikan hingga saya sampai dititik ini. Semoga sehat selalu dan dipanjangkan umur.
2. Ibunda tersayang “Sutik”, penulis mengucapkan terimakasih untuk segala do’a, cinta dan kasih sayang yang selalu diberikan, penulis memohon restu atas setiap langkah dalam menjalani kehidupan.
3. Putra terkasih “Zahid”, penulis begitu sangat mencintainya, selalu membuat penulis semangat ingin segera menyelesaikan tugas akhir ini, agar dapat segera bekerja dan menafkahnya dan memperjuangkan kehidupannya.
4. Saudariku “Hania”, terimakasih atas segala dorongan semangat dan dukungan penuh yang telah diberikan kepada penulis.

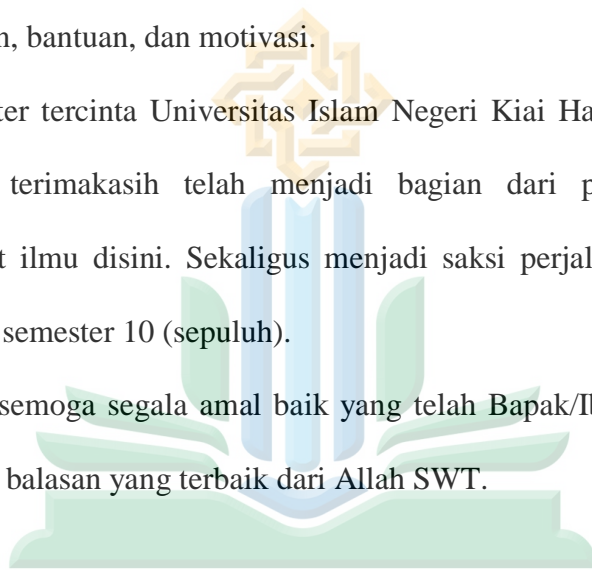
## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbil, alamin, segala puji bagi Allah Subhanahuwata'ala Tuhan semesta alam yang meridhai dan memberi rahmat kepada kita semua dalam suka duka mengarungi perjalanan kehidupan dunia. Sholawat dan salam kita curahkan kepada Idola Kita Nabi Muhammad *Shallallahu'alaihi Wasallam*, jalan hiduopNya adalah pancaran Al-Qur'an yang menghadirkan tuntunan. Puji syukur atas rahmat dan kasih sayang Allah Subhanahuwata'ala, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan ini tercapai sebab dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.AG., MM., CPEM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror , M. Ag. , selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.
3. Bapak Dr. Win Ushuluddin, M. Hum, selaku Ketua Jurusan Studi Islam.
4. Muhammad Faiz Lc., M.A, selaku Ketua Program Studi Ilmu Hadist Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.
5. Ahmad Fajar Shodik M. Th. I, yang telah banyak memberikan kontribusi terutama waktu baik arahan, kritik, saran, serta dorongan bimbingannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Dr. Kasman, M.Fil.I., SELAKU Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak sekali membimbing dengan penuh kesabaran.

7. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, khususnya Prodi Ilmu Hadis, yang telah memberikan bekal ilmu, baik ilmu Umum maupun Agama Kepada penulis sehingga dapat mengetahui apa yang sebelumnya tidak diketahui.
8. Teman-teman seperjuangan yang sedikit banyak penulis repotkan selalu penulis rindukan serta telah dianggap saudara, banyak memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi.
9. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis menuntut ilmu disini. Sekaligus menjadi saksi perjalan penulis hingga tuntas di semester 10 (sepuluh).

Akhinya, semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang terbaik dari Allah SWT.



Jember, 4 Februari 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Penulis



## ABSTRAK

**Aulia Muharorah, 2024.** “Konsep Self Healing Bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik Dengan Pendekatan Psikologi”.

Kata kunci: Self Healing, Kesehatan Mental, Hadis Nabi, Tematik, Psikologi dan Pendekatan Psikologi.

Kesehatan mental menjadi isu penting yang banyak dibahas dekade belakangan ini. Perubahan sosial yang begitu cepat, perubahan gaya hidup, modernisasi teknologi informasi menyebabkan individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kebutuhan yang menyertai. Perubahan bagi sebagian orang tidak banyak menimbulkan pengaruh, namun bagi sebagian lain dapat menimbulkan kecemasan, stress, depresi bahkan gangguan jiwa lebih berat. Hal ini karena tidak mudah menarik diri untuk dapat melakukan perubahan terutama jika sumber daya personal, ekonomi dan sosial tidak mendukung individu untuk berubah secara adaptif. Oleh karenanya menjaga agar mentalpsikis tetap sehat sejahtera individu perlu melakukan upaya penyembuhan diri begitu muncul kondisi psikologis negatif seperti kecemasan dan stress agar tidak berlanjut ke tingkat yang lebih parah (depresi, psikotik dsb).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan konsep self healing bagi mental dalam perspektif hadis Nabi Saw. Fokus masalah dalam penelitian ini yaitu, 1). Bagaimana pandangan umum mengenai self healing, 2). Bagaimana hadis-hadis mengenai self healing, 3). Bagaimana konsep self healing bagi mental dalam perspektif hadis Nabi.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif serta metode tematik,takhrij, dan syarah dengan pendekatan psikologi. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa konsep self healing bagi mental sudah dicontohkan oleh Rasulullah dalam hadisnya.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep self healing ala Rasulullah seperti yang disampaikan dalam hadis tersebut dapat menjadi terapi bagi penderita gangguan mental. Penelitian ini menyarankan agar orang-orang yang sedang menghadapi masalah harus mengambil langkah-langkah penyembuhan diri seperti yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw, dan kemudian para peneliti hadis harus menggunakan metode lain untuk memberikan pemahaman yang lebih luas tentang topik bahasan ini.

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi arab-latin ini mengikuti Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq (UIN KHAS) Jember 2021.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	a/i/u	ض	Ḍ
ب	B	ط	Ṭ
ت	T	ظ	Z
ث	Th	ع	‘(ayn)
ج	J	غ	gh
ح	h	ف	f
خ	Kh	ق	q
د	D	ك	k
ذ	Dh	ل	l
ر	R	م	m
ز	Z	ن	n
س	S	ه	h
ش	Sh	و	w
ص	S	ي	y

### B. Vokal Panjang

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (madd) caranya dengan menuliskan coretan horisontal (macron) di atas huruf à (آ), ì (إي) dan û (أو).

Semua nama Arab dan istilah teknis (technical terms) yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan transliterasi Arab- Indonesia. Di samping itu, kata dan istilah yang berasal dari bahasa asing juga harus dicetamiring. Karena itu, kata dan istilah Arab terkena dua ketentuan

tersebut transliterasi dan cetak miring, sedangkan istilah asing selain Arab hanya dicetak miring. Namun untuk nama diri, nama tempat dan kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia cukup ditransliterasikan saja.

Bunyi hidup dobel (dipotong) Arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf ay dan aw. Contoh:

*Shay', bayn, maymûn, 'alayhim, qawl, daw', mawdû'ah, masnû'ah.*

Bunyi hidup (vocalization atau harakah) huruf konsonan akhir padasebuah kata tidak dinyatakan dalam transliterasi. Transliterasi hanya berlaku pada huruf konsonan (consonan letter) akhir tersebut. Sedangkan bunyi (hidup) huruf akhir tersebut tidak boleh ditransliterasikan. Dengan demikian, maka kaidah gramatika Arab tidak berlaku untuk kata, ungkapan atau kalimat yang dinyatakan dalam bentuk transliterasi latin.

Contoh:

*Khawâriq al-'âdah bukan khawâriqu al-'âdati; inna al-dîn 'inda Allâhi al-Islâm bukan inna al-dîna 'inda Allâhi al-Islâmu; wa hâdhâ shay' 'inda ahl al-'ilm fahuwa wajib bukan wa hâdhâ shay'un 'inda ahli al-'ilmi fahuwa wajibun.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Istilah.....	7
F. Sistematika Pembahasan .....	11
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b> .....	<b>13</b>
A. Penelitian Terdahulu .....	13
B. Kajian Teori .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>40</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Sumber Data.....	40

C. Teknik Pengumpulan Data .....	41
D. Metode Analisis Data .....	42
E. Keabsahan Data .....	42
F. Pengumpulan data .....	43
<b>BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>44</b>
A. Pandangan Umum Mengenai Self Healing .....	44
B. Hadis-hadis Mengenai Self Healing .....	45
C. Konsep Self Healing Bagi Mental Perspektif Hadis Nabi dengan Pendekatan Psikologi .....	57
D. Analisis Temuan .....	72
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>PEERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>90</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>91</b>

J E M B E R

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Akhir-akhir ini banyak orang tertarik dengan modernisasi. Kemajuan teknologi telah mempermudah pekerjaan masyarakat dan mengubah gaya hidup mereka. Dizaman modern ini, berbagai jenis informasi telah merambah ke setiap aspek kehidupan manusia. Diera modernisasi, tampak adanya sebuah fenomena yang disebut dengan *the agony of modernization* yakni penderitaan terhadap modernisasi.<sup>3</sup> Persaingan dalam banyak hal kini terasa sangat tajam, kebutuhan hidup semakin meningkat, standar ekonomi semakin tinggi, lapangan kerja yang layak semakin sulit didapatkan, norma-norma agama banyak terabaikan, pengaruh budaya dan tradisi luar bebas masuk tanpa hambatan, intervensi negara adikuasa sangat dirasakan, dan persyaratan atau kriteria untuk dianggap telah dewasa, mandiri atau mempunyai kemampuan kini bertambah menjadi sederetan syarat Panjang. Kebanyakan orang menghadapi berbagai masalah.<sup>4</sup> Permasalahannya berupa ketegangan psikososial. Meningkatnya modernisasi masyarakat mengakibatkan fenomena psikososial yang berujung pada meningkatnya kekecewaan sosial. Sehingga hal ini membuat mereka rentan terhadap kekosongan mental dan penyakit yang menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, kegelisahan, kecemasan,

---

<sup>3</sup> Akhmad, P. "Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang Yang Tidak Sehat Mental". Jurnal Psikologi Islam. (Juni , 2005) hlm.1. <http://www.jpi.api.himpsi.org/index.php/jpi/article/view/21>

<sup>4</sup> Arroisi, J. Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. TSAQAFAH Jurnal Peradaban Islam, (November, 2018) 14(2). <http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tsaqafah>

kesepian, kebosanan, perilaku menyimpang, dan gangguan psikosomatis.<sup>5</sup>

Era modernisasi kini telah merambah di semua sektor dan aspek kehidupan masyarakat yang berdampak pada perilaku, gaya hidup dan lingkungan sosial masyarakat. Seiring dengan perkembangan zaman modernisasi telah merubah segala bentuk aspek kehidupan masyarakat tradisional menuju peradapan masyarakat yang lebih maju dan modern. Modernisasi tidak hanya memberikan efek positif bagi kehidupan manusia, tetapi juga memberi efek negatif yang menimbulkan masalah-masalah sosial seperti kesenjangan sosial ekonomi, pencemaran lingkungan, kriminalitas, konsumerisma, kerusakan mental dan kenakalan remaja.

Penderita gangguan jiwa dapat dikenali melalui perubahan perilaku seperti mengasingkan diri, ketidakpedulian terhadap orang lain, kemarahan yang tidak berdasar, ucapan yang tidak jelas, dan bahkan ketidakmampuan merawat diri sendiri.<sup>6</sup> Menurut *National Institute of Mental Health* (NIMH), gejala gangguan jiwa antara lain kesedihan yang terus-menerus, perasaan putus asa dan pesimisme, perasaan bersalah, tidak berharga dan tidak berdaya, kehilangan minat, energi rendah, lesu, dan susah tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia). Sulit makan atau rakus makan (menjadi kurus atau kelebihan berat badan).<sup>7</sup> Ada banyak cara untuk membantu mereka mengatasi masalahnya dan menjalani hidup yang tenang dan sehat. Salah satu cara untuk

---

<sup>5</sup> Aini, S. N .” Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan Konseling”. Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo (2015)

<sup>6</sup> Sari, N.D. Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kelurahan Rowosari Kota Semarang. (Universitas Muhammadiyah Semarang, 2018).

<sup>7</sup> Suryani. Mengenal Gejala dan Penyebab Gangguan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar). (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry 2013).

menyembuhkannya adalah melalui self healing atau penyembuhan diri sendiri. Menyembuhkan diri sendiri mempunyai tujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup.<sup>8</sup>

Rasulullah SAW bersabda tentang musibah atau sakit dalam hadits riwayat al-Bukhari sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَا لِكَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَبِي صَعَصَعَةَ أَنَّهُ قَالَ سَمِعْتُ سَعِيدَ بْنَ يَسَارَ أبا الْحُبَابِ يَقُولُ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Malik dari Muhammad bin Abdullah bin Abdurrahman bin Abu Sha`sha`ah bahwa dia berkata, saya mendengar Sa`id bin Yasar Abu Al Hubbab berkata; saya mendengar Abu Hurairah berkata; Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda:“Barangsiapa dikehendaki Allah SWT kebaikan, maka Dia akan mengujinya (dengan musibah)” (H.R. al-Bukhari ).

Mendengarkan musik, berolahraga, menekuni hobi, dan hal lain yang menurut anda dapat membantu anda merasa lebih baik adalah salah satu bentuk penyembuhan diri.<sup>9</sup> Ada banyak kesalahan yang dilakukan kebanyakan orang, termasuk menjauhkan diri dari solusi potensial, berduka, menyakiti diri sendiri, dan bahkan bunuh diri. Banyak juga yang melakukan hal-hal yang lain meskipun menyenangkan namun dapat mempengaruhi kesehatan dan situasi keuangan mereka, seperti makan-makanan enak yang berlebihan, minuman keras, jalan-jalan, shopping, dan bahkan menjadi ketergantungan pada obat-obatan penstabil suasana hati atau anti depresian.

<sup>8</sup> Akhmad, P. “*Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang Yang Tidak Sehat Mental*”. Jurnal Psikologi Islam, 1 (Juni, 2005) (1). <http://www.jpi.apihimpsi.org/index.php/jpi/article/view/21>

<sup>9</sup> Perianto, E. *Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orang Tua Pada Masa Pandemi Covid 19*. (November, 2021) 4. (4)



Dalam ilmu psikologi, *self healing* diartikan sebagai suatu metode dimana seseorang dapat membantu dirinya sendiri pulih bahkan menyembuhkan luka emosional dengan kekuatan batin, tanpa bantuan orang lain atau perantara. Teknik penyembuhan diri mendapatkan perhatian karena membantu mengobati gangguan mental.

Hadits merupakan sumber pendidikan kedua setelah Al-Quran yang artinya “baru” atau “berita”. Keberadaan Hadis diperlukan di setiap zaman untuk menjawab segala permasalahan umat. Keberadaan hadis telah mempengaruhi orang dari berbagai kalangan sehingga menjadi pembahasan penelitian yang menarik hingga saat ini.<sup>10</sup>

Allah SWT melimpahkan kesulitan dan kebahagiaan kepada manusia, semua itu adalah cobaan yang Allah SWT berikan kepada manusia. Oleh karena itu siapapun yang bersabar, yakin bahwa segala sesuatu terjadi sesuai kehendakNya, dan menerima ketetapan-Nya, maka dia akan mendapat pahala begitu pula sebaliknya.

Sebagaimana dijelaskan dalam tinjauan literatur ini, penelitian telah dilakukan oleh banyak ahli mengenai topik ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanti Rahmah (2021). Judul “Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing.” Penerbit Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan. Penelitian ini menerapkan metode kualitatif berdasarkan studi pustaka. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa husnuzhon atau berpikir

---

<sup>10</sup> Permana, D. (2019). Ulama dalam Perspektif Hadis: Kajian Tematik Atas HadisHadis Nabi dalam Kutub Al-Sittah. Bandung: Digital Library UIN Sunan Gunung Djati.

positif dapat mendukung proses penyembuhan diri. Melalui husnuzhon dapat tercipta prasangka baik dalam diri, timbulnya rasa optimis, berkurangnya rasa takut, bahkan timbulnya harapan besar, misalnya, “saya selalu merasa mendapatkan perlindungan dan pertolongan Allah ketika saya mempunyai masalah”.

Kemampuan untuk selalu berpikir positif meningkatkan kemampuan penyembuhan diri dari berbagai penyakit fisik dan masalah psikologis, sehingga membuat hidup lebih baik dan membantu meningkatkan rasa percaya diri.<sup>11</sup>

Self healing memegang peranan yang sangat penting dalam kesehatan mental karena merupakan cara untuk melepaskan emosi dan sensasi yang terpendam dalam tubuh serta menyembuhkan penyakit melalui penyembuhan tanpa menggunakan obat-obatan. Kunci utama menjaga kesehatan jiwa yang baik adalah dengan fokus pada kesehatan jiwa selain kesehatan fisik, berdasarkan teks Al-Qur'an dan Hadis. Al-Qur'an dan hadis merupakan media informasi utama bagi umat islam dan mempunyai cara dan metode tersendiri untuk mencapai pikiran yang sehat dan diridhoi dengan teladan Nabi Muhammad Saw, sehingga menjadikan salah satu petunjuk umat Islam dan manusia pada umumnya.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Rahmah, H. “Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. Al-Qalam”. Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, (2021, Juli-Desember). 15(2).

<sup>12</sup> Illias, M. Terapi Al-Qur'an dalam Upaya Pemulihan Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam. Banda Aceh, 2017). <http://library.ar-raniry.ac.id>.

## B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana pandangan umum tentang Self Healing?
2. Bagaimana konsep self healing bagi mental perspektif hadis Nabi?
3. Bagaimana konsep self healing bagi mental perspektif hadis nabi dengan pendekatan psikologi ?

## C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pandangan umum tentang self healing
2. Untuk mengetahui konsep self healing bagi mental perspektif hadis nabi
3. Untuk mengetahui konsep self healing bagi mental perspektif hadis nabi dengan pendekatan psikologi

## D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berisikan kontribusi yang akan diberikan setelah selesai melakukan penelitian.<sup>13</sup> Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pemikiran terhadap khazanah dan wawasan keilmuan ke Islaman mengenai konsep self healing bagi mental perspektif nabi
  - b. Sebagai upaya mengembangkan ilmu pengetahuan pada aspek pemahaman terhadap hadits Nabi terutama yang berkaitan dengan problematika gangguan mental.

---

<sup>13</sup> Tim penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember,UIN KHAS Jember, 2021), 46. <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/2340>

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

- 1) Menambah dan mengembangkan wawasan serta tentang penulisan karya ilmiah sebagai bekal untuk mengadakan penelitian selanjutnya
- 2) Mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan menghasilkan wawasan serta saran konstruksi untuk memahami dan mengamalkan hukum-hukum Islam.

### b. Bagi Lembaga UIN Jember

Dapat memberikan kontribusi baru yang positif dan menjadi tambahan literasi dan perpustakaan UIN Jember.

### c. Bagi Pembaca Penelitian ini diharapkan menjadi wawasan baru bagi pembaca untuk mengetahui lebih rinci mengenai langkah dan penerapan dalam melakukan penelitian serta mengetahui pemahaman hadits tentang konsep self healing bagi mental.

## E. Definisi Istilah

Definisi istilah mencakup makna istilah-istilah penting yang menjadi fokus peneliti dalam judul penelitian. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari adanya kesalahpahaman mengenai pengertian istilah yang dimaksudkan oleh peneliti.<sup>14</sup> Adapun istilah-istilah dalam judul ini ialah sebagai berikut :

---

<sup>14</sup> Tim penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember, UIN KHAS Jember, 2021),46.

## 1. Konsep Self Healing

Konsep self healing adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi, mengelola dan memperbaiki kondisi mental mereka sendiri melalui berbagai metode dan strategi tanpa memerlukan intervensi profesional yang intensif.

Beberapa aspek utama dari self healing dalam Kesehatan mental:

- a. Kesadaran Diri
- b. Regulasi emosi
- c. Keterampilan koping
- d. Perawatan Diri
- e. Jaringan Dukungan Sosial
- f. Refleksi dan pertumbuhan pribadi
- g. Pendidikan dan informasi
- h. Penggunaan alat dan teknik

## 2. Kesehatan mental

World Health Organization (WHO) mengartikan kesehatan mental sebagai kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi pada komunitasnya.<sup>15</sup>

Dalam Al-Qur'an dan Hadis, kesehatan mental digunakan dalam

<sup>15</sup> Eka Sri Handayani, S. Psi., Psikolog "Kesehatan Mental (Mental Hygiene)". Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin cetakan pertama 2022.

berbagai kata seperti najat (keselamatan), fawz (keberuntungan), falah (kemakmuran) dan sa'adah (kebahagiaan). Menurut paradigma psikologi, kesehatan mental adalah terwujudnya keselarasan sejati antara fungsi-fungsi mental dan terciptanya adaptasi antara individu, dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan. Kesehatan mental dalam arti luas adalah terwujudnya keselarasan antara fungsi jiwa dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.<sup>16</sup>

### 3. Perspektif Hadis Nabi

Cara pandang atau sudut pandang dalam memahami, menginterpretasi, dan menerapkan hadis-hadis Nabi Muhammad SAW dalam berbagai aspek kehidupan. Hadis merupakan Kumpulan ucapan, perbuatan, ketetapan, Nabi SAW yang dijadikan sumber hukum islam kedua setelah Al-Qur'an.

### 4. Hadis Tematik

Hadist Tematik dalam bahasa Arab disebut "Maudū'i". Menurut bahasa berasal dari kata "maudu'un" (موضوع) yang merupakan isim maf'ul dari kata wada'a yang artinya masalah atau pokok permasalahan. Secara etimologi, kata "maudū'i" merupakan sebuah cara atau metode untuk mengumpulkan hadis-hadis yang terkait dengan judul penelitian dan setelah itu akan dilakukannya analisis terhadap hadis-hadis tersebut.

<sup>16</sup> Sari, N. D. *Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kelurahan Rowosari Kota Semarang*. (Universitas Muhammadiyah Semarang, 2018).

Musthafa Muslim menyebutkan maksud dari maudhu'i atau tematik yaitu meletakkan sesuatu pada suatu tempat. Maksudnya adalah menghimpun ayat-ayat yang ada di dalam al-Qur'an atau hadis-hadis yang berada di dalam kitab hadis yang setema dengan tujuan tertentu dan disusun sesuai penyebab munculnya. Metode tematik pada penelitian ini berupaya agar memahami hadis Nabi mengenai suatu tema tertentu dengan mengumpulkan sejumlah sabda Nabi<sup>17</sup>

## 5. Psikologi Agama

Psikologi berasal dari perkataan Yunani "*psyche*" yang artinya jiwa, dan "*logos*" yang artinya ilmu pengetahuan. Jadi secara etimologi (menurut arti kata) Psikologi artinya ilmu yang mempelajari tentang jiwa baik mengenai macam-macam gejalanya, prosesnya, maupun latar belakangnya. Dengan singkat disebut Ilmu Jiwa. Secara umum psikologi diartikan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Atau ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala jiwa manusia.<sup>18</sup>

Agama menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu, ajaran, sistem yg mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa serta tata kaidah yg berhubungan dengan pergaulan manusia dan manusia serta lingkungannya.

Psikologi Agama merupakan cabang ilmu psikologi yang meneliti dan mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungan dengan pengaruh keyakinan terhadap agama yang dianutnya serta dalam kaitannya dengan

<sup>17</sup> Syahrul Gufon, "*Pengertian Hadis Tematik dan Sejarah Pertumbuhannya*", (Skripsi UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2020) h.2

<sup>18</sup> Drs. Safwan Amin, M.Psi. "*Pengantar Psikologi Umum*". Pena Banda Aceh, 2014.

pengaruh usia masing-masing. Upaya untuk mempelajari tingkah laku keagamaan tersebut dilakukan melalui pendekatan Psikologi.

Jadi psikologi agama adalah ilmu psikologi yang mempelajari tentang sikap keberagamaan seseorang dan pengaruh agama terhadap kehidupannya.

Dalam kamus *oxford* misalnya, kita dapat melihat bahwa istilah *psychemempunyai* banyak arti dalam bahasa Inggris yakni *soul*, *mind*, dan *spirit*. Dalam bahasa Indonesia ketiga kata bahasa Inggris itu dapat dicakup dalam satu kata yakni “jiwa”. Di Indonesia, psikologi cenderung diartikan sebagai ilmu jiwa. Dalam bahasa lain juga ditemukan arti yang sama misal bahasa Arab *ilmun-nafsi*, bahasa Belanda *zielkunde*, dan bahasa Jerman *seelenkunde*, yang kesemuanya itu memiliki arti sama yakni ilmu jiwa. Dalam bahasa Arab, kita dapat menemukan kata jiwa ini dipadankan dengan kata *ruh* dan *rih* yang masing-masing berarti jiwa atau nyawa dan angin. Dengan demikian bisa jadi Pengantar Psikologi adanya hubungan antara apa yang bernyawa dengan apa yang bernafas (angin), sehingga dapat pula dipahami bahwa psikologi itu ilmu tentang sesuatu yang bernyawa.<sup>19</sup>

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Penulisan sistematika pembahasan dilakukan agar bisa diketahui gambaran isi pembahasan yang dilakukan sehingga bias dipahami berkaitan dengan fokus permasalahan yang akan diteliti.

---

<sup>19</sup> Ramayulis. Psikologi Agama. Kalam Mulia. 2004. 12



## **Bab I Pendahuluan**

Bab ini berisi tentang latar belakang penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

## **Bab II Kajian Kepustakaan**

Bab ini berisi studi terdahulu dan kajian teori.

## **Bab III Metodologi Penelitian**

Bab ini berisi mengenai metodologi penelitian yang merupakan syarat untuk memperoleh pengetahuan secara ilmiah serta langkah-langkah metodologi yang digunakan dalam penelitian ini.

## **Bab IV Penyajian data dan Analisis**

Bab ini berisi penyajian data-data yang telah diperoleh beserta analisis dari data-data tersebut (pembahasan).

## **Bab V Penutup**

Bab ini berisi kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya.

## BAB II

### KAJIAN KEPUSTAKAAN

#### A. Penelitian Terdahulu

Dalam hal ini pemetaan penelitian sangat diperlukan untuk mengetahui orisinalitas dan posisi penelitian yang hendak dilakukan, maka dalam hal ini sangat diperlukan adanya mapping penelitian.

Oleh karena itu penulis akan mencantumkan penelitian terdahulu yang sudah pernah diteliti mengenai persoalan self healing.

1. Jurnal Hardiyanti Rahmah (2021), "Konsep Berpikir Positif (*Husnuzhon*) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing". Penerbit *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berdasarkan tinjauan literatur atau studi pustaka. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa *husnudzhon* atau berpikir positif dapat mendukung terhadap proses self healing. Dengan kita berhusnudzhon dapat tercipta prasangka baik yang ada dalam diri, timbulnya rasa optimis, kecemasan yang berkurang, bahkan dapat menumbuhkan harapan besar, misalnya "saya selalu merasa mendapatkan perlindungan dan pertolongan Allah ketika saya menghadapi masalah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan seseorang agar selalu berpikir positif meningkatkan kemampuan proses self healing dari berbagai penyakit fisik dan masalah psikis, sehingga membuat hidupnya lebih baik dan meningkatkan rasa percaya diri.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Rahmah, H. (2021, Juli-Desember). *Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing*. *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 15(2).

2. Jarman Arroisi (2018). Judul “Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi.” Penerbit Tsaqafah Jurnal Pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan studi analitis kritis terhadap konsep manusia serta mengkaji terhadap metode pengobatan yang digunakan oleh psikolog. Hal ini memperjelas bahwa kegagalan para psikolog dalam menyembuhkan bukan karena metode yang digunakan oleh mereka, tetapi karena kesalahpahaman mereka terhadap konsep manusia. Menurutnya, manusia hanya memiliki dua dimensi, yaitu jismiyyah (fisik) dan nafsiyyah (emosional), tidak ada aspek ruhiyyah (spiritual). Konsep-konsep yang mereka pahami berpengaruh terhadap konseling yang tidak berfokus pada akar permasalahan. Oleh karena itu, para sufi menggunakan pendekatan spiritual untuk mengatasi penyakit yang dihadapi manusia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan spiritual berpengaruh pada terapi kesehatan seperti uzlah, mujahadat, zuhud, rindu, dan cinta disertai amalan seperti wirid, dzikir, tasbeih, tahmid, dan yang lain menjadi pilihannya dalam terapi kesehatan atau spiritual healing.<sup>21</sup>
3. Yabqiah Rahmi (2021). Judul “Pencegahan Perilaku Boros sebagai *Self Healing* dalam Penggunaan *Online Shopping*: Studi Takhrij dan Syarah Hadis.” Penerbit Jurnal Riset Agama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan penekanan pada studi pustaka melalui takhrij serta syarah hadis sebagai metodenya disertai analisis kontemporer. Hasil pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa hadis tentang

---

<sup>21</sup> Arroisi, J. (2018, November). *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*. TSAQAFAH Jurnal Peradaban Islam, 14(2).

pencegahan perilaku boros sebagai self healing berkualitas shahih sehingga dapat diamalkan serta dijadikan dalil. Syarah pada hadis tersebut menunjukkan bahwa cara untuk mencegah perilaku boros adalah dengan berinfaq, shadaqah, serta membayar zakat sebagaimana yang diperintahkan Rasulullah dalam hadisnya. Kesimpulan penelitian ini adalah self healing melalui cara berbelanja bukan cara yang tidak diperbolehkan tetapi harus dibarengi dengan berinfaq, bershadaqah, dan berzakat karena dalam setiap harta kita terdapat hak orang lain.<sup>22</sup>

4. Skripsi yang ditulis Andri Yulian (2021) , dengan judul “Metode Self-Healing dalam Kitab Minhajul Abidin (Imam Al Ghazali),” penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research) yang mengangkat isu timbulnya pikiran stres di tengah masyarakat yang di akibatkan oleh tekanan dari setiap cobaan yang dihadapi dengan menggunakan konsep terapi self-healing. Stres secara sederhana dapat diartikan sebagai reaksi yang terjadi pada diri seseorang setelah mengalami tekanan. Tingkat stres setiap orang berbeda-beda. Penelitian ini memberikan solusi yang efektif untuk dilakukan yaitu dengan melakukan self-healing. Kesimpulan penelitian ini, berdasarkan kitab Minhajul ‘Abidin dapat diadopsi menjadi sebuah rangkaian terapi self-healing yang terstruktur untuk mengatasi masalah stres dan gangguan jiwa ringan yang banyak terjadi di masyarakat sekarang ini.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Rahmi, Y. (2021, Agustus). *Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping*. Jurnal Riset Agama, 1(2).

<sup>23</sup> Andri Yulian, “Metode Self-Healing dalam Kitab Minhajul „Abidin Imam Al-Ghazali.”. Jurnal Bimbingan dan Konseling, vol. 6, no.2 (1 Juni 2021): 18

5. M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan (2021), “Self Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi”, penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen-kuantitatif berdasarkan desain pre-test dan post-test. Pada penelitian ini menjelaskan bagaimana teknik self-healing dapat membantu seseorang untuk mengendalikan emosi. Eksperimennya yaitu dengan menjadikan 40 orang siswa usia remaja sebagai variabel dalam penelitian. Kesimpulan hasilnya bahwa pelatihan dan penerapan self-healing kepada siswa remaja mempunyai dampak yang positif terhadap kemampuan mengendalikan emosi dan amarah.<sup>24</sup>

**Tabel 2.1**  
**Pemetaan Kajian Terdahulu**

No	Nama, Tahun, Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Hardiyanti Rahmah (2021), “Konsep Berpikir Positif ( <i>Husnuszhon</i> ) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing”.	Penelitian ini menerapkan metode kualitatif berbasis studi pustaka.	Menggunakan Berpikir Positif sebagai bentuk <i>Self Healing</i> .
2.	Jarman Arroisi (2018), “Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi.” Penerbit Tsaqafah Jurnal Pendidikan Islam.	Penelitian ini sama-sama membangun konsep psikologi dalam menyelesaikan permasalahan.	Penelitian ini menerapkan studi analitis kritis pada konsep manusia serta menelaah terhadap metode pengobatan yang digunakan oleh psikolog.
3.	Yabqiah Rahmi (2021). Judul “Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping:	Penelitian ini sama-sama membangun konsep psikologi dalam menyelesaikan permasalahan.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang ditekankan pada studi pustaka melalui takhrij serta syarah hadis sebagai

<sup>24</sup> M. Anis Bachtiar, Aun Falestien, “*Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi*”. Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, vol 6 no. 1 (Juni 2021): 1.

No	Nama, Tahun, Judul	Persamaan	Perbedaan
			metodenya disertai analisis kontemporer.
4.	Adria Yulian, 2021. "Metode Self-Healing dalam Kitab Minhajul Abidin (Imam Al Ghazali),"	Penelitian ini sama-sama menggunakan kajian tematik sebagai pisau penelitian	berdasarkan dalam kitab Minhajul 'Abidin dapat diadopsi menjadi sebuah rangkaian terapi self-healing terstruktur dalam mengatasi permasalahan stres atau gangguan psikologi ringan yang kerap terjadi dan dijumpai oleh masyarakat dewasa ini. Sedangkan perbedaan penelitian ini penelitian yang dilakukan ini menghubungkan hadis-hadis dengan self healing melalui pendekatan psikologi.
5.	M Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan, 2021. "self healing sebagai metode pengendalian emosi".	penelitian ini menjelaskan bagaimana sebuah metode self-healing dapat membantu seseorang untuk mengendalikan emosi.	Penelitian tersebut menggunakan pendekatan eksperimen dan kuantitatif berbasis desain pre-test dan post-test sedangkan penelitian yang ingin diteliti menggunakan metode kualitatif dan studi tematik.

## B. Kajian Teori

### 1. Self Healing

#### a. Pengertian Self Healing

Chaplin mengartikan self (diri, aku) sebagai wujud sadar, ego, individu sebagai organisasi sifat-sifat atau ciri-ciri. Kepribadian adalah kumpulan ciri-ciri tingkah laku, perasaan yang disadari atau tidak

disadari, pemikiran, dan konsepsi akal.<sup>25</sup>

Cambridge Dictionary mengklasifikasikan *self healing* ke dalam *noun* (kata benda) dan *adjective* (kata sifat). Sebagai *noun*, *self healing* didefinisikan sebagai *a process in which the body becomes healthy or complete again after injury or damage* (proses di mana badan menjadi sehat atau komplet kembali setelah cedera atau rusak). Sementara sebagai *adjective*, *self healing* diartikan *able to become healthy or complete again, especially after injury or damage* (bisa menjadi sehat atau komplet terutama setelah cedera atau rusak).<sup>26</sup> *Self healing* dapat terjadi ketika fisik, emosional, dan spritual selaras. Ketika membina tiga aspek tersebut, maka *self healing* dapat tercapai.<sup>27</sup>

*Self healing* terdiri dari kata *self* dan *healing*, *self* berarti diri dan *healing* berarti penyembuhan. *Self healing* merupakan penyembuhan diri yang lebih berfokus pada pengelolaan pikiran dan emosional yang tersembunyi di dalam tubuh. *Self healing* adalah teknik yang dapat membuat pikiran menjadi tenang dengan mengarahkan kembali masalah yang dialami kepada hal-hal yang disukai.<sup>28</sup> Sementara itu, menurut Salifa & Agustina, (2021) menyatakan *self healing* merupakan proses penyembuhan diri yang didukung, dikoordinasikan, dan dalam pandangan diri sendiri.

---

<sup>25</sup> Izzan, A., & Naan. *Bimbingan Rohani Islam*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media (2019)

<sup>26</sup> <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-healing> diakses 27 Mei 2024.

<sup>27</sup> 16 Fabrizio Mancini, *The Power of Self Healing: Unlock Your Natural Healing in 21 Days!* (Carlsbad, CA: Hay House, 2012), xvi.

<sup>28</sup> Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, D. K. (2021). Treatment *Self Healing* pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Medika*, 1(2), 32–41.

Sedangkan menurut Rahmi, (2021) Self healing adalah salah satu cara untuk memberikan apresiasi atau menyenangkan diri sendiri, seperti berinfaq, shadaqah, dan membayar zakat.

Self Healing adalah suatu cara yang dapat mengurangi bahkan menyembuhkan luka batin dengan kekuatan batin sendiri, tanpa bantuan orang lain atau perantara.<sup>29</sup>

Berdasarkan pemaparan pengertian self healing di atas, maka dapat disimpulkan bahwa self healing yaitu sebuah metode penyembuhan diri dengan mengeluarkan ekspresi melalui kesadaran, penghayatan, relasi dan keutuhan serta pikiran yang ada dalam diri individu untuk mengendalikan perasaan dan emosinya agar terkendali dengan baik.

b. Tujuan self-healing

Menurut Ningrum et al., (2021) menjelaskan tujuan self healing yaitu untuk lebih siap mengontrol diri sendiri. Dalam kitab Minhajul 'Abidin Imam al-Ghazali mengatakan self healing bertujuan untuk pengembangan perawatan penyembuhan diri yang terstruktur seperti mengenal diri, menerima diri, mawas diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur dalam mengatasi masalah tekanan mental yang sering dialami oleh manusia.<sup>30</sup>

Self-healing sebagai salah satu upaya pemulihan (healing)

<sup>29</sup> Biscayawati, A. D. *Analisis Semiotik Simbol Self Healing Pada Lirik Lagu dalam Album Menari Dengan Bayangan-Hindia*. Surabaya: UIN Sunan Ampel (2020).

<sup>30</sup> Christyanto, A. Y., Rahman, I. K., & Hafidhuddin, D. (2021). Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 188. <https://doi.org/10.31604/Ristekdik.2021.V6i2.188-194>



ditujukan untuk membangun kehidupan yang nyaman dan bahagia serta menjadi pribadi yang siap menghadapi segala konflik kehidupan dimasa depan.<sup>31</sup> Cara ini bertujuan untuk mengurangi perasaan stress, cemas, bahkan depresi akibat gangguan psikologis yang merupakan salah satu tujuan selfhealing yang paling penting. Tujuan lainnya adalah untuk mengurangi stres yang dialami individu dalam menghadapi emosi negatif yang dapat muncul secara tidak terduga kapan saja, untuk melepaskan diri dari belenggu tekanan yang belum terselesaikan dan luka emosional yang muncul dalam pikiran.

#### c. Aspek-aspek Self Healing

##### 1) Memaafkan Diri Sendiri (Forgiveness)

Memaafkan diri sendiri (forgiveness) adalah sikap mengatasi berbagai hal negatif akibat dari rasa sakit yang dirasakan serta upaya menghindari penghakiman terhadap individu yang bersalah.<sup>32</sup> Forgiveness merupakan suatu sikap dalam mengatasi perasaan bersalah, kegalauan batin, rasa sedih, dan sesal yang harus individu tangani dan hadapi.<sup>33</sup>

Adapun forgiveness menurut Manik, (2017) yaitu kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian dan menepis

<sup>31</sup> Afni Mulyani Harifa, *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*, Skripsi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, (Jakarta,2022).

<sup>32</sup> Tahrir, T., Utami, A. C., & Ulfiah, U. (2019). Gambaran Memaafkan (Forgiveness) pada Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 13–25. <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.232>

<sup>33</sup> Ramadhani, H. M. (2021). Self-Forgiveness pada Pria yang Pasangannya Melakukan Aborsi Pranikah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3). Redho, A., Sofiani, Y., &

keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri.

## 2) Bersyukur (Gratitude)

Bersyukur (gratitude) merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh setiap individu, untuk memanfaatkan apa yang mereka miliki selama proses kehidupan sebagai hal-hal yang positif.<sup>34</sup> Menurut Sulistyarini, (2020) bersyukur merupakan salah satu terapi Islam yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia.

## 3) Self Compassion

Self compassion merupakan disposisi kepribadian yang berupa kemampuan penerimaan diri yang menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan dan kesabaran individu dalam menghadapi permasalahan.<sup>35</sup> Sedangkan menurut Hairani & Yarni, (2021) self compassion didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri.

## 4) Mindfulness

Mindfulness merupakan aktivitas memfokuskan kesadaran pada suatu tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai. mindfulness adalah sebuah kondisi diri yang berada dalam kesadaran penuh secara

<sup>34</sup> Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109–118.

<sup>35</sup> Hidayati, F. N. (2015). Hubungan antara Self Compassion dengan Work Family Conflict pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 14(2), 183–189.

pikiran dan emosi, untuk menerima berbagai tanda yang hadir ke dalam dirinya melalui berbagai pengalaman.

#### 5) Positive Self Talk

Kata self mengandung arti diri sendiri sedangkan talk mengandung arti berkata atau berbicara, jadi self talk mengandung arti berbicara dengan diri sendiri atau berbicara di dalam hati.<sup>36</sup>

Positive self talk adalah pembicaraan positif yang berasal dari diri sendiri mengenai kehidupan yang terjadi pada dirinya dan kehidupan di dunia.<sup>37</sup>

#### 6) Expressive Writing

Menulis ekspresif (*expressive writing*) merupakan suatu proses yang membutuhkan integrasi antara pikiran, afeksi dan motorik.<sup>38</sup> *Expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stress yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi.<sup>39</sup>

<sup>36</sup> Asnani, A. A., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2019). Pengaruh Strategi Self Talk terhadap Kemampuan Lompat Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(10), Article 10. <https://doi.org/10.26418/jppk.v8i10.37012>

<sup>37</sup> Hidayatullah, R. M., & Aluf, F. N. A. (2021). Efektivitas Self-Talk terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Covid-19. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.38-48>

<sup>38</sup> Hatmanti, N. M., & Rusdianingseh, R. (2019). Expressive Writing Treatment terhadap Stress Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan: *Expressive Writing Intervention For Academic Stress Of Nursing Students*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 5(2), 126–130. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i2.337>

<sup>39</sup> Hebefrenik, P. E. P. S. (2020). *Jurnal Penelitian Psikologi*. *Jurnal Penelitian Psikologi*

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* merupakan proses terapi dengan metode menulis yang membutuhkan integrasi antara pikiran dan pengalaman emosional guna mencapai kesehatan baik secara fisik maupun psikis.

#### 7) Relaksasi

Relaksasi adalah jenis terapi yang melibatkan pemberian instruksi kepada seseorang, tentang cara merawat diri sendiri dan memperhatikan lingkungan sekitar, untuk mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dan memberikan arahan tentang gerakan yang sistematis, dimulai dari kepala hingga ke kaki.<sup>40</sup> Kegiatan relaksasi awalnya merupakan kegiatan yang dipandu dan dilakukan secara langsung kepada seorang klien, tetapi semakin berkembangnya zaman, pada masa era digital ini sudah banyak platform atau media yang memudahkan orang mengakses dan melakukan relaksasi secara individu maupun kelompok dalam satu lokasi yang sama.<sup>41</sup>

#### 8) Manajemen Diri (Self Management)

*Self management* merupakan serangkaian teknis lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang

---

Vol, 11(2), 77.

<sup>40</sup> Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.

<sup>41</sup> AUFAR, A. F., & RAHARJO, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>

untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Self management adalah suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya agar lebih baik. Sehingga melalui terapi ini dapat membentuk sikap individu yang relevan terhadap keadaannya, dan mampu menyesuaikan serta mengaktualisasikan kemampuan yang di miliki.<sup>42</sup>

#### 9) *Guided Imagery*

*Guided imagery* atau imajinasi terbimbing merupakan sebuah proses menggunakan kekuatan fikiran untuk memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra, sehingga terbentuk keseimbangan antara tubuh dan jiwa.<sup>43</sup> Sedangkan menurut Legi et al., (2019) *guided imagery* didefinisikan sebagai penggunaan imajinasi yang membawa pikiran atau respon tubuh yang positif. Teknik ini baik digunakan karena bisa dijadikan terapi untuk menghilangkan perasaan negatif yang ada di dalam pikiran setiap orang, serta dapat mengurangi ketegangan emosional seseorang.

---

<sup>42</sup> Isnaini, N., & Lestari, I. (2018). Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi. Indonesian Journal For Health Sciences, Query Date: 2021-12-25 00:02:15. [Http://Journal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/Ijhs/Article/View/725](http://Journal.Umpo.Ac.Id/Index.Php/Ijhs/Article/View/725)

<sup>43</sup> Febtrina, R., & Febriana, W. (2019). Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung [*Guided Imagination Relaxation Techniques Reduce Patient's Pain Post Attack Heart*]. Nursing Current: Jurnal Keperawatan, 5(2), 41–49.

#### d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Healing

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan self healing seseorang dalam mengatasi permasalahan individu tersebut, antara lain menurut Nurriyana & Sayira, (2021) yaitu keyakinan dari diri sendiri akan kemampuannya untuk pulih, kualitas hubungan yang baik dengan orang tua, dukungan dari lingkungan sekitar, dan memaknai peristiwa yang terjadi dengan cara mengambil hikmahnya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi dimasa depan.

Selanjutnya adapun faktor lain yang mempengaruhi self healing yaitu religiusitas. Karena pada dasarnya religiusitas Islam meliputi seluruh dimensi dan aspek kehidupan manusia.<sup>44</sup> Oleh karena itu, factor religiusitas ini dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, sehingga individu bisa lebih optimis didalam menghadapi pemasalahan hidup.

#### e. Tahapan-tahapan Self Healing

Menurut Imam al-Ghazali dalam Christyanto et al., (2021) terdapat tahapan-tahapan self healing antara lain sebagai berikut:

##### a. Tahap Ilmu atau Mengenal Diri

Terapi sesi ini mengajak untuk mengenal posisi diri sebagai seorang hamba Allah SWT, dan hanya bisa menjalani segala ketetapan qada maupun qadar-Nya, dengan ridha serta ikhtiar terbaik. Menurut Sucilestari & Arizona, (2018) kecakapan

---

<sup>44</sup> Rahmawati, A. P., Setiawan, C., & Naan, N. (2020). Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5(1), 17– 28.

mengenal diri pada dasarnya merupakan penghayatan diri sebagai makhluk Tuhan, makhluk sosial, bagian dari lingkungan, serta menyadari dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

b. Tahapan Tobat atau Menerima Diri

Maksud dari menerima diri adalah menerima ketidakkuasaan diri atas hal-hal di luar kendali yang terjadi, dan mengakui segala bentuk luka yang hadir dalam hati. Menurut Maryam & Ifdil, (2019) menerima diri yaitu sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya.

c. Tahapan 'Awaq atau Mawas Diri

Mawas diri dari hal-hal yang dapat memicu munculnya stress. Menurut Nurmahani, (2017) pemicu stress dalam hal ini, dapat berupa upaya untuk selalu mengendalikan keadaan dan menerima diri sendiri. Treatment sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan terus berupaya mengingat Allah SWT lewat dzikir. Kegiatan ibadah seperti berdzikir, dapat menimbulkan ketenangan dan relaksasi terhadap stress yang sedang dialami oleh seseorang.

d. Tahapan Awarid atau Melepaskan

Pada tahapan ini, treatment dapat berupa melepaskan semua bentuk kekhawatiran dan berserah pada ketetapan Allah SWT.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> Ninin, R. H. (2019). Diri Religius: Suatu Perspektif Psikologi terhadap Kepribadian Akhlaqul Karimah. Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 5(1), 1– 12.

Berserah diri pada kehendak Allah SWT yaitu keberserahan diri untuk menerima perintah, himbauan, dan larangan Allah SWT.

e. Tahapan Bawa“its atau Memotivasi

Pada sesi ini, maka dapat dilakukan dengan self talk doa. Doa yang diucapkan yaitu secara berulang-ulang yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar, sehingga tubuh pun merespon sesuai dengan yang diperintahkan.

f. Tahapan Qawadhi atau Merefleksikan

Merefleksikan (mengevaluasi) diri sendiri ini penting, karena individu dapat menganalisa kesalahannya untuk dikoreksi dan dikembangkan kedepannya.

g. Tahapan Syukur

Syukur sebagai konstruksi emosi yaitu dicirikan dengan adanya kemampuan individu dalam membentuk respon emosi dalam menemukan makna yang dialami, sehingga timbul rasa terimakasih kepada Tuhan atas anugerah kehidupan yang dijalani.

Selain itu dalam melakukan teknik self healing terdapat tahapan-tahapan lain yaitu sebagai berikut<sup>46</sup>:

- a) Memosisikan tubuh pada posisi yang nyaman, dianjurkan sembari menutup mata.
- b) Mengatur ritme napas, dengan tarikan dan hembusan napas secara perlahan yang diulangi sebanyak tiga kali sembari



menyadari keluhan.

- c) Kondisikan agar mencapai kondisi relaks, fokus, dan pasrah.
- d) Berdoa.
- e) Atur napas kembali sesuaikan ritme napas dengan menarik dan menghembuskan napas perlahan.
- f) Membuka mata sembari ucapkan syukur.

f. Manfaat self-healing

Penyembuhan diri bagi mereka yang menderita berbagai penyakit mental seperti stres, depresi, kecemasan, dan kegelisahan akibat luka emosional dan trauma masa lalu yang membebani pikiran dan kepercayaan diri serta menimbulkan perasaan lelah yang berkepanjangan adalah jalan terbaik menuju pemulihan.

Metode self-healing merupakan solusi yang bermanfaat dan sangat berguna untuk membantu individu mengatasi gangguan psikologis dan menyeimbangkan diri ketika menghadapi kondisi mental negatif. Proses self-healing membantu mendorong pemulihan psikologis yang dialami individu dengan menggunakan berbagai teknik dan tahapan-tahapan pemulihan.<sup>47</sup> Diantara manfaat dari metode self-healing:

- a. Self-healing bermanfaat untuk menerima segala bentuk kesalahan diri dengan baik
- b. Self-healing bermanfaat menyembuhkan trauma dimasa lalu

---

<sup>47</sup> Lia Amilatul, "Self Healing dalam Mengatasi Post Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)" (Skripsi S1., IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), 19.

- c. Self-healing efektif menghilangkan kecemasan dan stress
- d. Self-healing dapat mempengaruhi kualitas kinerja dan produktifitas.

## 2. Teori-teori Psikologi

Psikologi agama adalah cabang psikologi yang mempelajari bagaimana keyakinan, praktik, dan pengalaman keagamaan mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Beberapa teori utama dalam psikologi agama meliputi:

### a. Teori Psikoanalitik (Sigmund Freud):

Freud melihat agama sebagai ilusi dan proyeksi kebutuhan psikologis manusia. Ia berpendapat bahwa agama berfungsi untuk memenuhi kebutuhan manusia akan figur ayah yang kuat dan perlindungan dari kecemasan eksistensial.

### b. Teori Humanistik (Gordon Allport, Abraham Maslow):

Allport membedakan antara orientasi keagamaan intrinsik dan ekstrinsik, di mana orientasi intrinsik adalah pendekatan yang lebih dewasa dan tulus terhadap agama. Maslow mengaitkan pengalaman puncak atau pengalaman transendental dengan pencapaian aktualisasi diri.

### c. Teori Perkembangan (James Fowler):

Fowler mengembangkan teori perkembangan iman yang mencakup enam tahap, dari iman intuitif-proyektif pada masa kanak-kanak hingga iman universal pada usia dewasa lanjut.

d. Teori Pembelajaran Sosial (Albert Bandura):

Bandura berpendapat bahwa keyakinan dan perilaku keagamaan dapat dipelajari melalui observasi dan modeling, terutama dari figur-figur yang dianggap penting atau otoritatif dalam kehidupan seseorang.

e. Teori Kognitif (Aaron Beck, Albert Ellis):

Terapi kognitif menyoroti bagaimana keyakinan dan interpretasi agama dapat mempengaruhi kesehatan mental. Ellis, misalnya, mengkritik keyakinan keagamaan yang dianggapnya sebagai pemikiran irasional yang bisa menyebabkan distress psikologis.

f. Teori Evolusi (David Sloan Wilson):

Wilson memandang agama sebagai adaptasi evolusioner yang bermanfaat untuk kelangsungan hidup kelompok. Agama dapat memperkuat kohesi sosial, moralitas kelompok, dan kerja sama.

g. Teori Fenomenologis (William James):

James mendekati agama dari sudut pengalaman pribadi dan fenomena subjektif. Ia mempelajari pengalaman religius, seperti perasaan dan penglihatan, serta bagaimana pengalaman ini mempengaruhi kehidupan individu.

h. Teori Identitas Sosial (Henri Tajfel, John Turner):

Teori ini melihat bagaimana identitas keagamaan berfungsi sebagai komponen penting dari identitas sosial individu dan bagaimana hal ini mempengaruhi perilaku intergrup dan persepsi diri.

### 3. Self Healing Bagi Mental Perspektif Hadis Nabi

Jiwa-jiwa yang membutuhkan healing (kesembuhan) membuktikan bahwa pada dasarnya setiap manusia membutuhkan Tuhan. Ketika manusia jauh dari Tuhan, mereka menjadi bingung dan kehilangan arah. Healing diperlukan agar manusia dapat menemukan Tuhan kembali dan mendekatkan diri kepadaNya. Dalam program healing, dapat mengungkap akar ketakutan, kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan trauma. Jika kita menemukan penyebab atau akar dari emosi negatifnya, mereka akan merasa lebih ringan, tenang, dan keimanan mereka kepada Tuhan semakin meningkat.<sup>48</sup>

Tradisi ini berawal dari pengalaman Rasulullah ketika menghadapi berbagai permasalahan kejiwaan dan menanggungnya dengan menyerahkan hati dan pikiran kepada Allah SWT dan memutuskan untuk berdzikir di Gua Hira. Rasulullah beribadah dan berkhawatir untuk mendapat kesembuhan dengan cara mendekati-Nya.<sup>49</sup> Selain itu, Rasulullah Saw menekankan pentingnya shalat, yaitu untuk memperoleh ketenangan jiwa agar dapat berpikir jernih tentang kesehatan jiwa dan raga. Ketika Rasulullah Saw merasa khawatir, beliau mengerjakan shalat.<sup>50</sup> Selain itu membaca al-Qur'an yang memiliki efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan dapat menghilangkan gangguan negatif fisik

---

<sup>48</sup> Afifah, S. "Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stres (Penelitian Deskriptif Kualitatif Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)". Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2019).

<sup>49</sup> Arroisi, J. "Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. TSAQAFAH *Jurnal Peradaban Islam*", (2018 November) 14(2).

<sup>50</sup> Zakiah, N. "Menjaga Kesehatan Mental dengan Self Healing". Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, (2022).

dan mental.<sup>51</sup>

#### 4. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan Kesehatan mental kehidupan akan berjalan dengan baik dan wajar. Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup secara berkualitas (laras dengan nilai-nilai agama dan budaya), baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, kerja/profesi, maupun sisi kehidupan lainnya.

Kesehatan mental (mental health) terkait dengan bagaimana kita memikirkan, merasakan dan melakukan berbagai situasi kehidupan yang kita hadapi sehari-hari, bagaimana kita memandang diri sendiri, kehidupan sendiri dan orang lain. Dan bagaimana kita mengevaluasi berbagai alternatif dan mengambil Keputusan.

Seperti halnya Kesehatan fisik, Kesehatan mental adalah aspek penting bagi setiap fase kehidupan individu. Kesehatan mental meliputi Upaya-upaya mengatasi stress, berhubungan dengan orang lain dan mengambil Keputusan.

Terkait dengan pengertian Kesehatan mental ini, Roeser, Eccles, dan Strobel (Roslyn H. Shute, Ed., 2011) mengemukakan bahwa dua dimensi Kesehatan mental yaitu: 1) Absen dari ketidakfungsian (kerusakan) aspek psikologis, emosi, perilaku, dan social. 2) Hadirnya keberfungsian secara optimal aspek psikologis dan social.

---

<sup>51</sup> Rosyanti, L., Hadju, V., Hadi, I., & Sahrianti. "Pendekatan Terapi Spiritual Al-Quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis". (Juni, 2018)10(1).

Senada dengan pendapat diatas, Zakiyah Darajat (1975) mengemukakan, bahwa Kesehatan mental merupakan “terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya”. Kesehatan mental dapat juga diartikan sebagai “Suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain”.

Di samping pengertian-pengertian di atas, berikut dikemukakan juga beberapa definisi kesehatan mental (Soetardjo, 2004).

- a. L World Federation for Mental Health, pada tahun 1948 dalam konvensinya di London mengemukakan bahwa sehat mental adalah suatu kondisi yang optimal dari aspek intelektual, yaitu siap digunakan, dan aspek emosional yang cukup mantap atau stabil, sehingga perilakunya tidak mudah terguncang oleh situasi yang berubah di lingkungannya, tidak sekadar bebas atau tidak adanya gangguan kejiwaan, sepanjang tidak mengganggu lingkungannya.
- b. Karl Menninger, seorang psikiater, mendefinisikan sehat mental sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang-orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal. Tidak sekadar efisiensi dan kegembiraan atau ketaatan atas aturan permainan. Dalam mental yang sehat terdapat kemampuan untuk memelihara watak

inteligensi yang siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial, dan disposisi yang bahagia.

- c. HB. English, seorang psikolog, menyatakan sehat mental merupakan keadaan yang secara relatif menetap di mana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi, dan terpelihara, serta berusaha untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal. Hal ini merupakan keadaan yang positif dan bukan sekadar tidak adanya gangguan mental
- d. Killander, pada tahun 1957 mengidentikkan orang yang mentalnya sehat dengan apa yang disebutnya sebagai individu yang normal. Mereka adalah orang-orang yang memperlihatkan kematangan emosional, kemampuan menerima realitas, kesenangan hidup bersama orang lain, dan memiliki filsafat atau pegangan hidup pada saat ia mengalami komplikasi kehidupan sehari-hari sebagai gangguan.

Menurut Sixty-sixth World Health Assembly (Shute & Slee, Ed., 2016), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera (*state of well-being*) dalam diri individu yang ditandai dengan kemampuannya untuk merealisasikan abilitasnya, mengatasi stres dalam kehidupannya, bekerja yang produktif dan sukses, dan berkontribusi terhadap masyarakat. Khusus bagi usia anak, kesehatan mental ini ditandai dengan identitas diri yang positif, kemampuan mengelola pikiran dan perasaan, kemampuan menjalin hubungan sosial, dan bersemangat dalam belajar. Pengertian lain dikemukakan bahwa kesehatan mental adalah kesejahteraan psikologis,

absen dari sakit mental, atau keadaan psikologis seseorang yang berfungsi meraih kepuasan emosional dan penyesuaian tingkah laku.

Dalam perspektif psikologi positif, kesehatan mental meliputi kemampuan individu untuk menyenangkan kehidupan, melakukan berbagai aktivitas secara seimbang, dan berusaha untuk mencapai resiliensi psikologis. Sementara Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengemukakan bahwa kesehatan mental meliputi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), efikasi diri (*self-efficacy*), otonomi, kompetensi, dan aktualisasi diri secara emosional dan intelektual. Selanjutnya WHO menyatakan bahwa kesehatan mental individu ditandai dengan kemampuan merealisasikan abilitasnya, mengatasi stres secara normal, bekerja yang produktif, dan berkontribusi terhadap masyarakat. Sementara Sigmund Freud mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kemampuan untuk bekerja dan bercinta (*the capacity to work and to love*).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, di sini dapat dikemukakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan psikologis seseorang yang ditandai dengan kemampuan mengelola emosi dan pikiran, mengembangkan potensi diri, berinteraksi dengan orang lain secara konstruktif, bekerja (belajar) secara produktif, dan berkontribusi bagi kesejahteraan bersama.

##### 5. Metode Hadis Tematik (maudu‘i)

Istilah "metode" berasal dari bahasa Yunani "metha" yang berarti "melalui", dan "hodos" yang artinya "cara", "jalan", "alat", atau "gayanya".



Dengan demikian, metode dapat diartikan sebagai jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Metode-metode ini merupakan serangkaian langkah atau prosedur yang digunakan untuk meraih hasil yang diinginkan.<sup>52</sup>

Para ahli mendefinisikan beberapa pengertian tentang metode antara lain:

- a. Purwadarminta dalam menjelaskan bahwa, metode adalah cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud.<sup>53</sup>
- b. Ahmad Tafsir juga mendefinisikan bahwa metode ialah istilah yang digunakan untuk mengungkapkan cara yang paling tepat dan cepat dalam melakukan sesuatu. Ungkapan “paling tepat dan cepat” itulah yang membedakan *method* dengan *way* (yang juga berarti cara) dalam bahasa Inggris”.<sup>54</sup>

Dengan demikian, metode dapat didefinisikan sebagai serangkaian langkah atau prosedur yang dipilih dan digunakan secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu dengan cara yang efektif dan efisien. Metode memainkan peran penting dalam berbagai bidang, seperti ilmiah, pendidikan, dan pengembangan diri.

Metode tematik juga dikenal dengan metode maud'u'i yang berasal dari kata موضوع yang merupakan isim maf'ul dari kata wada'a

<sup>52</sup> H. Muzayyin Arifin, Filsafat Pendidikan Islam, (Jakarta: Bina Aksara, 1987), 97.

<sup>53</sup> Purwadarminta, dalam Buku Sudjana S, Metode dan Tehnik Pembelajaran Partisipatif (Bandung: Falah Production, 2010), 7

<sup>54</sup> Ahmad Tafsir, Metodologi pengajaran Agama Islam (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996), 34.

yang artinya masalah atau pokok permasalahan.<sup>55</sup> Secara etimologi, akar kata maudu‘i “وضع” yang berarti meletakkan sesuatu atau merendahnya, sehingga kata maudu‘i merupakan lawan kata dari al-raf‘u (mengangkat). Mustafa Muslim berkata bahwa yang dimaksud maudu‘i adalah meletakkan sesuatu pada suatu tempat.<sup>56</sup>

Maka, yang dimaksud dengan metode hadis tematik (maudu‘i) adalah mengumpulkan hadis-hadis yang bertebaran dalam kitab-kitab hadis yang berkaitan dengan topik tertentu atau tujuan tertentu, kemudian disusun sesuai dengan sebab-sebab munculnya dan pemahamannya, dilengkapi dengan penjelasan, pengkajian dan penafsiran dalam masalah tertentu tersebut.

#### 6. Pendekatan Psikologi

Sebagai disiplin ilmu yang otonom, psikologi agama mempunyai lokasi tersendiri dalam ruang lingkup penelitiannya. Psikologi agama yang dibahas dalam tulisan ini disini hanya meneliti bagaimana sikap batin seseorang terhadap keyakinannya kepada Tuhan atau Allah SWT, hari kemudian, dan masalah ghaib lainnya. Melainkan membahas juga bagaimana keyakinan tersebut mempengaruhi penghayatan batinnya, dan apa saja pengaruh terbesarnya dalam sikap manusia tersebut, sehingga menimbulkan berbagai perasaan seperti tenang, tenteram, pasrah dan sebagainya, yang mana semua itu dapat dilihat dalam sikap dan tingkah-

<sup>55</sup> Ahmad Warson Munawwir, al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 1565.

<sup>56</sup> Maulana Ira, Studi Hadis Tematik, Al-Bukhāri: Jurnal Ilmu Hadis, Vol. 1, No. 2, (Juli-Desember 2018 M/1440 H), 190.

lakunya.

Pendekatan psikologis merupakan pendekatan yang bertujuan untuk melihat keadaan jiwa pribadi-pribadi yang beragama. Dalam pendekatan ini, yang menarik bagi peneliti adalah keadaan jiwa manusia dalam hubungannya dengan agama, baik pengaruh maupun akibat. Lebih lanjut, bahwa pendekatan psikologis bertujuan untuk menjelaskan fenomena keberagaman manusia yang dijelaskan dengan menguraikan keadaan jiwa manusia.

a. Metode Pendekatan Struktural

Pendekatan ini dipakai oleh Wilhelm Wundt. Pendekatan struktural adalah pendekatan yang bertujuan untuk mempelajari pengalaman seseorang berdasarkan tingkatan atau kategori tertentu. Struktur pengalaman tersebut dilakukan dengan menggunakan metode pengalaman dan introspeksi.

b. Metode Pendekatan Fungsional Pendekatan ini pertama kali dipergunakan oleh William James (1890 M), ia adalah penemu laboratorium psikologi pertama di Amerika pada Universitas Harvard. Pendekatan fungsional adalah pendekatan yang dilakukan untuk mempelajari bagaimana agama dapat berfungsi atau berpengaruh terhadap tingkah-laku hidup individu dalam kehidupannya.

c. Metode Pendekatan Psiko-analisis Pendekatan ini pertama kali dilakukan oleh Sigmund Freud (1856- 1939 M), pendekatan psiko-analisis adalah suatu pendekatan yang dilakukan untuk menjelaskan

tentang pengaruh agama dalam kepribadian seseorang dan hubungannya dengan penyakit-penyakit jiwa.<sup>57</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>57</sup> Douglas A. Bernstein, Peggy W. Nash, *Essentials of Psychology* (New York : Hongton Mifflin Compeny, 1998), h.7-10

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan metode kualitatif yang menerapkan penelitian studi pustaka.<sup>58</sup> Penelitian ini disebut library research yakni penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis data dengan menggunakan literatur pustaka, seperti catatan, buku-buku terkait, dan laporan hasil penelitian yang telah dilakukan.<sup>59</sup>

Berbagai metode digunakan dalam penelitian ini. Pertama, kami menggunakan metode tematik untuk mengumpulkan topik-topik hadis yang berkaitan dengan pokok bahasan penelitian.<sup>60</sup> Kedua, metode takhrij guna untuk mengetahui kualitas hadis.<sup>61</sup> Ketiga, metode syarah guna untuk mengetahui penjelasan terhadap hadis.<sup>62</sup> Terakhir, penulis menggunakan pendekatan psikologis untuk melakukan analisis, menarik beberapa kesimpulan berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian.

#### B. Sumber data

Karena penelitian ini bersifat Library Research, maka diperlukan beberapa literatur sebagai berikut:

---

<sup>58</sup> Darmalaksana, W. Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas menulis*. (2020)

<sup>59</sup> Hasan, I. Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya. Jakarta: Ghalia Indonesia (2002).

<sup>60</sup> Abdullah, A.. Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik. Malang: Maknawi, (2021).

<sup>61</sup> Soetari, E. Syarah dan Kritik Hadis dengan Metode Takhrij: Teori dan Aplikasi. Bandung: Yayasan Amal Bakti Gombong, (2015).

<sup>62</sup> Darmalaksana, W. Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas menulis*. (2020)

### 1. Data Primer

Data primer adalah suatu data yang diperoleh dari sumbernya yang asli. Data ini merupakan data mentah yang nantinya akan diproses untuk tujuan tertentu sesuai dengan kebutuhan, misalnya untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa (skripsi/tesis/disertasi).<sup>63</sup> Data primer yang dimaksud adalah rujukan utama yang dipakai dalam penelitian berupa kitab-kitab seperti kitab Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan at-Tirmidzi, dan Sunan Abu Daud.

### 2. Data Skunder

Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau bukan dari sumber aslinya. Data sekunder bisa berbentuk data yang tersaji dalam bentuk tabel, grafik, dan lain sebagainya. Sumber data sekunder dapat berasal dari peneliti sebelumnya, lembaga pemerintah, lembaga swasta, dan lain sebagainya.<sup>64</sup>

Data sekunder ini berfungsi sebagai rujukan atau pelengkap dari data primer. Data sekunder yang digunakan oleh peneliti disini ialah buku-buku, jurnal, artikel, kitab dan karya-karya lainnya.

## C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat kualitatif yang berjenis library reserch. Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa teknik untuk menggali dan mengumpulkan data yang dibutuhkan oleh penulis. Berikut adalah teknik yang digunakan yaitu:

---

<sup>63</sup> Usman Rianse dan Abdi, Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonom Teori dan Aplikasi, (Bandung: Alfabeta cv, 2012), 212.

<sup>64</sup> Ibid., 212.

1. Peneliti mencari dan mengumpulkan hadis yang bersumber dari kitab yang berkaitan dengan penelitian.
2. Mengklasifikasikan sumber data, yaitu buku menurut jenisnya (data primer dan data sekunder)
3. Pemilihan dan pengambilan hadis yang berhubungan dengan penelitian dan mengecek data dengan sumber lainnya agar memperoleh data yang valid.
4. Memahami dan menafsirkan hadis yang telah dikumpulkan, dipilih dan diklasifikasikan untuk mempermudah peneliti dalam penelitian ini.

#### **D. Teknik Analisis Data**

1. Mengidentifikasi faktor yang berkaitan dengan self healing .
2. Mengumpulkan dan mengkaji hadits yang berkaitan tentang self healing bagi mental.
3. Menyimpulkan dari beberapa data yang telah dianalisis.

#### **E. Keabsahan Data**

Untuk menentukan tingkat akurat data yang telah dikumpulkan baik yang berasal dari sumber primer maupun sekunder, maka sangat penting untuk dilakukan pengecekan dengan menggunakan teknik pengecekan data yang umum dalam penelitian. Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik apa yang dituduh kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif.<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> Ibid, 320

**F. Pengumpulan data**

1. Menentukan permasalahan
2. Study literatur
3. Pengumpulan dan pengolahan data
4. Analisis data
5. Penarikan kesimpulan
6. Pengecekan keabsahan data hasil penelitian
7. Pelaporan hasil dan kesimpulan



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

#### A. Pandangan Umum Mengenai Self Healing

Karakteristik umum dari self healing mencakup pikiran yang damai dan murni. Self healing dapat dilakukan dengan melakukan upaya mandiri dan berkesinambungan untuk mencapai hasil maksimal dalam menjaga dan memelihara kesehatan jiwa. Selain itu, prosesnya bukan melalui penggunaan obat-obatan, melainkan dengan melepaskan perasaan dan emosi yang secara alamiah tertanam dalam tubuh dan pikiran. Self healing erat kaitannya dengan rasa percaya diri karena konteks diri merupakan motivator utama rasa percaya diri.<sup>66</sup>

Istilah penyembuhan tidak terbatas hanya pada penyakit fisik saja, tetapi juga berkaitan dengan penyakit mental dalam suatu proses pengalaman panjang yang mengarah pada kesempurnaan, atau setidaknya pemulihan keadaan semula. Artinya, segala sesuatu yang ingin kembali ke wujud, sifat, dan unsur aslinya memerlukan proses pengalaman yang panjang. Proses ini terserah Anda karena sesungguhnya proses ini hanya bisa dilakukan oleh anda sendiri dengan potensi yang maksimal.<sup>67</sup>

Kondisi jiwa yang membutuhkan healing membuktikan bahwa semua manusia membutuhkan Tuhan. Ketika manusia jauh dari TuhanNya, seakan ia

---

<sup>66</sup> Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. "Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi". 6(1), (Juni, 2021).

<sup>67</sup> Afifah, S. "Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stres (Penelitian Deskriptif Kualitatif Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)". Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, (2019).

menghadapi berbagai persoalan hidup yang membuatnya tersesat dan kebingungan. Healing membantu orang menemukan Tuhan kembali dan lebih mendekatkan diri kepada-Nya. Tujuan healing adalah untuk mengungkap penyebab rasa takut, marah, cemas, sedih, dan trauma. Ketika kita menemukan penyebab atau akar dari emosi negatif kita, Kita akan merasa lebih ringan, lebih tenang, dan iman kita kepada Tuhan meningkat.

## B. Hadis-hadis Mengenai Self Healing bagi Mental

Hadis sebagai salah satu unsur dalam bangunan hukum Islam selalu mempunyai daya tarik tersendiri bagi siapa saja yang ingin mengkajinya.<sup>68</sup> Termasuk hadis yang berhubungan dengan self healing bagi mental dengan menggunakan penelusuran metode tematik serta mencantumkan redaksi hadis secara lengkap yang disertai sanadnya, setelah itu juga disajikan metode takhrij agar mengetahui kualitas pada hadis tersebut dan disajikan metode syarah hadis secara ijmal. Berikut hadis yang berkaitan dengan self healing bagi mental:

### 1. Wudlu' dan Sholat

#### a. Hadis dan Terjemahan

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "أَقِيمُوا الصَّلَاةَ، فَإِنَّمَا جُعِلَتِ الصَّلَاةُ الْمِرَاجِعَةَ عَلَى الْمُؤْمِنِ، فَمَنْ صَلَّى صَلَاتِنِ كَانَتْ لَهُ نُورًا وَبُرْهَانًا وَنَجَاةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَإِنْ لَمْ يُصَلِّ فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ وَلَا بُرْهَانٍ وَلَا نَجَاةٍ، وَكَانَ مَعَ وَفِرْعَوْنَ وَهَامَانَ (رواه البخاري) قَارُونَ

<sup>68</sup> Rahman, A. "Arus Utama Diskursus Hadis: Kajian Atas Otentisitas dan Otoritasnya Sebagai Sebuah Hujjah". Al-Burhan, (2011).

Dari Abu Hurairah, dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Peganglah shalat, karena sesungguhnya shalat itu dijadikan sebagai penyeimbang bagi seorang mukmin. Barangsiapa yang melaksanakan shalat, maka shalat itu menjadi cahaya (penyinaran), bukti (kebenaran), dan keselamatan baginya di hari Kiamat. Dan barangsiapa yang tidak melaksanakan shalat, maka tidak ada cahaya, bukti, dan keselamatan baginya. Dia berada dalam keadaan bersama Qarun, Firaun, dan Haman." (HR. Bukhari).<sup>69</sup>

Penjelasan ayat di atas menurut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah adalah bahwa Allah ingin membersihkan kamu secara lahir dan batin melalui segala ketetapan-Nya, baik yang kamu pahami hikmahnya maupun tidak. Allah juga ingin menyempurnakan nikmat-Nya untukmu dengan meringankan apa yang memberatkanmu, memberikan izin, atau mengganti kewajiban dengan sesuatu yang lebih mudah agar kamu dapat bersyukur.<sup>70</sup>

#### **b. Penjelasan dan Syarah Hadis**

##### 1) Makna 'Dirikanlah shalat':

Dalam hadis ini, Rasulullah SAW memerintahkan umatnya untuk mendirikan shalat secara konsisten dan benar, sesuai dengan tuntunan yang telah diajarkan.

##### 2) Shalat sebagai Pengingat (مراجعة):

Shalat dijadikan sebagai cara untuk mengingatkan orang beriman kepada Allah SWT. Dalam shalat, seorang muslim berkomunikasi dengan Allah, memohon ampunan, dan

رقم .باب الصلاة :لباب ) .الجامع الصحيح المسند الذي تجمع بين الصحيحين من كلام النبي صلى الله عليه وسلم وأمره ونهيه<sup>69</sup>  
(الحديث ٥٢٧)

<sup>70</sup> M. Quraish Shihab, Tafsir al-Mishbah, Volume 3, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 35.

memperbaharui imannya.

3) Shalat sebagai Cahaya (نور):

Shalat memberikan cahaya kepada pelakunya. Cahaya ini bisa diartikan sebagai hidayah (petunjuk) yang menerangi jalan hidup seorang muslim di dunia, serta cahaya yang akan menuntunnya di akhirat nanti.

4) Shalat sebagai Bukti (برهان):

Shalat menjadi bukti ketaatan dan keimanan seorang muslim. Ini adalah bukti nyata bahwa seseorang telah melaksanakan salah satu rukun Islam yang utama.

5) Shalat sebagai Keselamatan (نجاة):

Shalat menjadi penyelamat bagi seorang muslim dari siksa api neraka dan menjadi jalan menuju keselamatan di hari kiamat.

6) Akibat Meninggalkan Shalat:

Orang yang tidak melaksanakan shalat akan kehilangan cahaya, bukti, dan keselamatan di hari kiamat. Mereka akan bersama dengan orang-orang yang terkenal dengan kezaliman dan kekufuran mereka seperti Qarun, Fir'aun, dan Haman.

Rasulullah telah menegaskan pentingnya wudhu, bahwa ia menghapus dosa dan kesalahan-kesalahan. Diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda:

إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ فَعَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلِّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلِّ خَطِيئَةٍ

كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ  
 كُلُّ خَطِيئَةٍ مَشَتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - حَتَّى يَخْرُجَ نَفِيًّا مِنَ  
 الذُّنُوبِ . (رواه مسلم)

Artinya: “Apabila seorang hamba muslim atau mukmin berwudhu, kemudian dia membasuh wajahnya maka akan keluar dari wajahnya bersama air itu atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan pandangan kedua matanya. Apabila dia membasuh kedua tangannya maka akan keluar dari kedua tangannya bersama air itu -atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua tangannya. Apabila dia membasuh kedua kakinya maka akan keluar bersama air -atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua kakinya, sampai akhirnya dia akan keluar dalam keadaan bersih dari dosa-dosa.” (HR. Muslim).<sup>71</sup>

Jika seorang mukmin melaksanakan shalat fardhu, maka ia akan menjadi bersih dari dosa-dosa masa lalu dan mendapatkan kesucian. Hal ini membuatnya melihat kehidupan dengan lebih optimis, yang kemudian menjaga stabilitas psikologisnya. Karena itu, sering kali kita melihat bahwa orang-orang mukmin yang konsisten dalam menjaga shalat lima waktu memiliki kepribadian yang tenang, hati yang tenteram, jarang terserang penyakit, dan merasa puas dengan pemberian rezeki dari Allah. Semua ini adalah bentuk kebahagiaan yang sesungguhnya.

### c. Penjelasan Syarah Hadis

#### 1) Makna Berwudhu:

Hadis ini menjelaskan betapa pentingnya wudhu dalam Islam. Wudhu tidak hanya merupakan tindakan fisik untuk membersihkan tubuh, tetapi juga memiliki makna spiritual yang

<sup>71</sup> Shahih Muslim (الجامع الصحيح المسلم) Kitab Thaharah. Bab Keutamaan Wudlu.no.244

dalam. Wudhu adalah cara untuk membersihkan diri dari dosa-dosa kecil yang dilakukan oleh anggota tubuh.

## 2) Pembasuhan Wajah:

Ketika seorang muslim membasuh wajahnya saat berwudhu, dosa-dosa yang dilakukan oleh matanya (seperti melihat hal-hal yang haram) akan dihapuskan bersama air wudhu. Ini menunjukkan betapa Allah Maha Pengampun dan Maha Pemurah.

## 3) Pembasuhan Tangan:

Saat membasuh tangan, dosa-dosa yang dilakukan oleh tangan (seperti menyentuh hal-hal yang haram atau melakukan perbuatan buruk) akan dihapuskan bersama air. Ini mengingatkan kita untuk menggunakan tangan kita dalam hal-hal yang baik dan bermanfaat.

## 4) Pembasuhan Kaki:

Ketika membasuh kaki, dosa-dosa yang dilakukan oleh kaki (seperti berjalan menuju tempat-tempat maksiat) akan dihapuskan bersama air. Ini menekankan pentingnya menjaga langkah kita agar selalu berada di jalan yang benar dan diridhai Allah.

## 5) Keseluruhan Proses Wudhu:

Proses berwudhu ini membersihkan seorang muslim dari dosa-dosa kecil sehingga dia keluar dalam keadaan bersih dari dosa. Hal ini menggambarkan betapa pentingnya wudhu sebagai persiapan untuk melaksanakan shalat dan ibadah lainnya.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٥٥﴾

Ayat di atas memerintahkan agar meminta pertolongan hanya kepada Allah dalam segala hal dengan kesabaran. Begitu juga dengan shalat yang merupakan ukuran imannya seseorang yang dapat mencegah dari perbuatan yang salah. Dhamir هَا pada lafadz وَإِنَّهَا kembali kepada shalat. Lafadz الْكَبِيرَةُ adalah suatu hal yang besar akan terasa berat apabila dilakukan ketika mendapatkan kesulitan. Shalat disifatkan sebagai perbuatan berat, karena dilakukan setiap hari oleh seorang muslim sampai akhir hayatnya. Konsistensi dalam shalat merupakan perkara berat kecuali bagi orang yang jiwanya khusyuk kepada Allah Swt, takut adzab-Nya, hatinya penuh dengan keimanan, meyakini adanya perjumpaan dengan Allah Swt, adanya hisab perbuatan, sehingga mereka segera mengerjakan shalat untuk mengistirahatkan jiwanya, mendamaikan hatinya, dan melepaskan kegundahannya.<sup>72</sup>

## 2. Dzikir

### a. Hadis dan Terjemahan

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَبِشْرُ بْنُ بَشَارٍ قَالَا حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ سَمِعْتُ أَبَا إِسْحَاقَ يَحْدُثُ عَنِ الْأَعْرَابِيِّ أَبِي مُسْلِمٍ أَنَّهُ قَالَ أَشْهَدُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُمَا شَهِدَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ إِلَّا حَقَّتْ لَهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَ بِهِمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ (رواه مسلم)

<sup>72</sup> Azmi, R. "Hubungan Sabar dan Shalat dalam al-Qur'an". Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, (2017).

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin al-Mutsanna dan Ibnu Basysyar mereka berdua berkata, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ja'far, telah menceritakan kepada kami Syu'bah aku mendengar Abu Ishaq bercerita dari al-A'raj Abu Muslim bahwasanya dia berkata, 'aku bersaksi atas Abu Hurairah dan Abu Sa'id al-Khudri bahwasanya keduanya menyaksikan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: “Tidaklah suatu kaum yang duduk berkumpul untuk berdzikir (mengingat Allah), kecuali dinaungi oleh para malaikat, dilimpahkan kepada mereka rahmat, akan diturunkan kepada mereka ketenangan, dan Allah 'Azza wa Jalla akan menyebut-nyebut mereka di hadapan para makhluk yang ada di sisi-Nya” (HR. Muslim).<sup>73</sup>

#### b. Takhrij Hadis

Hadis di atas dapat ditemukan di dalam kitab Shahih Muslim, sehingga kedudukan Imam Muslim dalam sanad hadisnya termasuk mukharrij al-hadis yaitu orang yang meriwayatkan hadis, ia juga perawi terakhir pada hadis tersebut. Dilihat dari proses tahammul wa al-ada' hadis tersebut diawali dengan haddatsana menandakan bahwasannya seorang perawi menerima hadis dengan cara mendengarkan langsung dari Syekh, baik itu dengan menyampaikan bacaannya berdasarkan hafalan ataupun catatannya. Begitu juga dengan perawi, baik itu mendengarkan bacaan Syekh sambil mencatat apa yang didengarnya, atau hanya mendengarkan dan tidak mencatat.<sup>74</sup>

Hadis tersebut semua sanadnya bersambung sampai kepada Nabi sehingga dapat diterima keshahihannya, semua perawi dalam sanad hadis ini dinilai tsiqah sehingga dapat disimpulkan kualitas hadis

<sup>73</sup> Muslim. Shahih Muslim (Edisi 2). Riyadh: Dar al-Hadhrh li anNasyri wa at-Tauzi, (2015).

<sup>74</sup> Siregar, K. I., & Narulita, S. “Ulumul Hadis Kompilasi”. Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.(2015).



tersebut adalah shahih menurut ijma' ulama.<sup>75</sup> Menurut Imam Nawawi, hadis shahih yaitu hadis yang bersambung sanadnya (ittishal al-sanad), yang diriwayatkan oleh orang-orang yang'adil dan dhabit, terhindar dari syuduz (kejanggalan) dan 'illat (cacat).<sup>76</sup>

### c. Syarah Hadis

Dalam kitab syarah Shahih Muslim bahwasannya hadis ini menunjukkan keutamaan berdzikir, keutamaan majelis dzikir, duduk bersama mereka walaupun tidak ikut berdzikir dengannya, keutamaan dan keberkahan berteman dengan orang-orang shalih. Wallahu A'lam. Al-Qadhi Iyad Rahimahullah berkata ada dua macam dzikir kepada Allah, yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan. Dzikir dengan hati terbagi menjadi dua klasifikasi; Pertama, bentuk dzikir yang paling tinggi dan terpenting adalah memikirkan dan merenungkan kebesaran-Nya, keagungan-Nya, kekuasaan-Nya dan tanda kebesaran-Nya baik yang terdapat di langit maupun di bumi. Dalam satu hadis disebutkan, "Sebaik-baik dzikir adalah yang tersembunyi" artinya dzikir tersebut dilakukan oleh hati. Kedua, dzikir dalam hati ketika ada perintah agama yang harus dipatuhi dan larangan agama yang harus dihindari; menjalankan segala perintah dan menjauhi segala larangannya.<sup>77</sup>

Lafadz ذَكَرَ artinya menyebut, mengingat dan mengucap.

Menurut bahasa, dzikir adalah ucapan yang diucapkan secara lisan atau

<sup>75</sup> Ensiklopedi Hadits. (n.d.). Retrieved from Kitab 9 Imam Hadis. Versi Android

<sup>76</sup> Alfiah, Fitriadi, & Suja'i. "Studi Ilmu Hadis. Kreasi Edukasi".(2016).

<sup>77</sup> Imam an-Nawawi. (n.d.). Syarah Shahih Muslim (Jilid 11). Darus Sunnah.

mengingat Allah dengan sepenuh hati. Ucapan atau ingatan dimaksudkan untuk mensucikan Allah dari sifat-sifat yang tidak layak bagi-Nya dengan memuji dan menyanjung sifat-sifat baik, sifat-sifat yang menunjukkan keagungan dan kemuliaan.<sup>78</sup> Dzikir adalah kunci ketenangan hati sebagai inti dari kebahagiaan, sebab dengan dzikir hati manusia hanya terikat dengan Allah Swt dan tidak tergantung dengan selain-Nya. Dzikir menyebabkan munculnya sakinah (ketenangan), pertolongan rahmat, dan dikelilingi oleh malaikat.<sup>79</sup>

### 3. Membaca al-Qur'an

#### a. Hadis dan Terjemahan

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ: مَنْ أَحْبَبْتَهُ هَمَمْتُ اللَّهُ نِيًّا فَأَشْغَلْتَهُ فَلَا يَأْتِينِي بِسَبْعِينَ أَلْفَ حَاجَةٍ مِنْ حَوَائِجِ الدُّنْيَا أَنْ يَأْتِينِي بِسَبْعِينَ أَلْفَ حَاجَةٍ مِنَ الْآخِرَةِ إِلَّا أَتَتْهُ بِسَبْعِينَ أَلْفَ مِنْ حَوَائِجِهِ، مِنْهَا مَا يَخْفِضُ لَهُ مِنْهَا مَا لَمْ يَخْفِضْ لَهُ، وَمِنْهَا مَا يَسْتَجِيبُ لَهُ مِنْهَا مَا لَمْ يَسْتَجِبْ لَهُ، وَإِنَّ الْقُرْآنَ شِفَاءٌ مِنَ الْعَمَةِ، رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ."

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya Allah Azza wa Jalla berfirman: Barangsiapa yang dilanda kegelisahan dunia lalu dunia menghalanginya sehingga dia tidak membawa kepada-Ku tujuh puluh ribu kebutuhan dari kebutuhan dunia, maka dia tidak akan mendatangkan kepada-Ku tujuh puluh ribu kebutuhan dari kebutuhan akhiratnya, kecuali Aku akan mendatangkan kepadanya tujuh puluh ribu kebutuhan dari kebutuhan itu, di antaranya yang Aku turunkan kadarannya dan yang tidak Aku turunkan. Dan dari kebutuhan itu ada yang Aku kabulkan untuknya dan yang tidak Aku kabulkan. Dan sesungguhnya Al-Qur'an adalah obat dari kesedihan.(HR. Bukhori)<sup>80</sup>

#### b. Syarah Hadis

<sup>78</sup> Arif, M. . "Pengamalan Dzikir Jama'ah Tarekat Naqsabandiyah di Kumpulan Kec. Bonjol Kab. Pasaman Timur Provinsi Sumatra Barat". Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan.(2016).

<sup>79</sup> Tarwalis. "Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)". Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.(2017).

<sup>80</sup> Al-Jami' al-Sahih al-Musnad min Hadith Rasul Allah SAW wa Sunanihi wa Ayyamih, juz 9, Bab al-Qur'an, no hadis 5027.

Al-Qur'an bukan hanya sebagai petunjuk, tetapi juga sebagai penyembuh bagi hati yang gelisah dan penuh kecemasan. Membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan pikiran dan ketenangan jiwa. Hadis ini mengingatkan kita tentang pentingnya menjaga fokus pada akhirat, meskipun sibuk dengan urusan dunia. Menempatkan prioritas pada urusan akhirat akan membawa berkah dan keberkahan dari Allah SWT. Ulama-ulama menyarankan agar kita berdoa kepada Allah SWT dengan keyakinan yang kuat bahwa Dia akan mengabulkan doa hamba-Nya sesuai dengan kehendak-Nya yang maha bijaksana.

Hadis ini mengajarkan keseimbangan dalam hidup antara urusan dunia dan akhirat. Memperhatikan keseimbangan ini penting untuk memastikan bahwa kita tidak terjebak dalam kesibukan dunia yang melalaikan dari kepentingan akhirat. Para Ulama juga menyarankan agar kita selalu berupaya untuk menjaga kualitas ibadah kita, termasuk dalam ketaatan seperti shalat, puasa, dan ibadah lainnya, sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT.

#### 4. Puasa

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلٰى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِكُمْ

لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa". (Q.S. Al-Baqarah ayat 183)

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah ialah, kewajiban tersebut dimaksudkan agar kamu bertakwa, yakni terhindar dari segala macam sanksi dan dampak buruk, baik duniawi maupun ukhrawi.<sup>81</sup>

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa:

الصَّيَامُ جَنَّةٌ فَلَا يَرِفُّ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ أَمْرٌ قَاتِلُهُ أَوْ شَاتِمُهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي  
وَأَلَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ خُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ  
يَتْرِكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ  
أَمْثَلُهَا.

Artinya: “Puasa adalah perisai. Maka janganlah dia berkata-kata kotor dan berbuat bodoh. Apabila ada orang lain yang memerangi atau mencacinya, hendaklah dia katakan, „Aku sedang puasa“ (dua kali). Demi Tuhan yang jiwaku berada di tangan-Nya, sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah ta’ala daripada bau minyak kasturi. Dia rela meninggalkan makanan, minuman, dan syahwatnya karena Aku. Puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya. Satu kebaikan dibalas sepuluh kali lipatnya.” (HR. Bukhari).<sup>82</sup>

Dalam hadis tersebut dijelaskan bahwa ibadah puasa diumpamakan sebagai perisai. Ini berarti bahwa puasa memiliki kemampuan untuk menjaga seseorang dari dorongan hawa nafsunya. Orang yang berpuasa mampu mengendalikan dirinya dengan tidak makan, tidak minum, tidak melakukan hubungan seksual, dan menahan diri dari perilaku buruk. Mereka juga menjauhi perkataan yang tidak pantas, tindakan bodoh, celaan, dan segala perbuatan yang dapat menimbulkan kemarahan Allah.

<sup>81</sup> M. Quraish Shihab, Tafsir al-Mishbah, Volume 1, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 402

<sup>82</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, Muttafaqun „Alaih Shahih Bukhari Muslim, Cetakan Pertama, (Jakarta, Beirut:2015), hal. 419

Dalam puasa, terdapat latihan untuk mengontrol motivasi dan emosi, serta memperkuat kehendak untuk menahan dorongan hawa nafsu dan syahwat. Rasulullah memberikan nasihat kepada para pemuda yang belum menikah agar berpuasa, karena ini akan membantu mereka mengendalikan dorongan seksualnya.<sup>83</sup>

Puasa memberikan nilai-nilai pendidikan spiritual yang sangat berharga bagi umat Islam. Usaha untuk menahan diri dari hal-hal yang dilarang dalam puasa membantu jiwa manusia untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang baik. Selain manfaat psikologis, puasa juga memiliki manfaat medis dan terapeutik dalam mengatasi berbagai penyakit fisik. Kesehatan fisik yang baik diketahui memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan jiwa.

Kesimpulan dari pernyataan tersebut, puasa berfungsi sebagai terapi bagi manusia. Saat seseorang berpuasa, dampaknya terhadap aspek spiritual dan fisik sangat besar. Melalui puasa, manusia dapat mengendalikan hawa nafsunya dan menjadikannya sebagai perisai dalam kehidupan. Selain itu, puasa juga memberikan manfaat kesehatan yang baik bagi tubuh, menjauhkannya dari penyakit. Dengan berpuasa, seseorang dilatih untuk bersabar dengan menahan lapar dan haus, serta mencapai tingkat kesempurnaan dengan menghindari pertengkaran dan menahan kemarahan, yang pada intinya adalah untuk mengembangkan sikap sabar.

---

<sup>83</sup> Utsman Najati, Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi, Cetakan Keempat, (Jakarta: MUSTAQIM, 2000), hal. 410.

### C. Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi Pendekatan Psikologi

Konsep self-healing menggunakan perspektif hadis nabi dalam ilmu psikologi bertujuan untuk menemukan kesinambungan antara konsep self-healing dalam hadis nabi dengan teori yang dikenalkan oleh ilmu psikologi.<sup>84</sup>

Hadis merupakan salah satu sumber ajaran Islam terpenting kedua setelah al-Qur'an, yang memberikan pedoman hidup manusia untuk melestarikan hakikat kekhalifahan duniawi dan mencapai kebahagiaan. Ada suri tauladan Nabi Muhammad Saw yang dapat dijadikan pedoman bagi umat islam dan masyarakat umum dalam memahami kesehatan mentalnya.<sup>85</sup> Dalam kehidupan sehari-hari sering kali kita menjumpai sikap mental seseorang secara tidak langsung. Dalam mempelajari agama, psikologi dapat mengungkap wujud lahiriah umat islam, dan hubungan antar keyakinan agama sangat erat kaitannya dengan perilaku sehari-hari. Pendekatan psikologi memegang peranan penting dalam mengkaji makna dan penerapan hadis. Psikologi dapat digunakan dengan mudah untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengalaman agama dikalangan pemeluknya.<sup>86</sup>

Rasulullah Saw menjelaskan tentang konsep penyembuhan diri (Self Healing) dengan melaksanakan Sholat, Berdzikir dan Membaca Al-Qur'an.

#### 1. Sholat

---

<sup>84</sup> Pasiska, Kamsi, N., & Wijaya, R. "Menjaga Kesehatan Mental dengan Pendekatan Shalat: Analisis Sanad dan Matan Hadis".(Juli-Desember 2019) 01(02).

<sup>85</sup> Pasiska, Kamsi, N., & Wijaya, R. "Menjaga Kesehatan Mental dengan Pendekatan Shalat: Analisis Sanad dan Matan Hadis".(Juli-Desember 2019) 01(02).

<sup>86</sup> Darussalam, A. "Pendekatan Psikologi dalam Studi Hadis" (Sebuah Pengantar). (2020) 22(1).



menyerahkan hatinya kepada Allah. Dari ayat ini, kita belajar bahwa ketika kita berada di bawah tekanan dalam hidup ini, solusinya adalah mencari pertolongan dari Allah SWT. Karena hanya Allah yang terbaik yang bisa membantu kita dan bersabarlah dalam menerima semua ujian yang telah Allah berikan kepada kita. Dalam Islam, sabar ada tiga tingkatan; sabar dalam melaksanakan ibadah, menjauhkan diri dari maksiat, dan menghadapi musibah.<sup>91</sup>

Shalat dapat menenangkan hati, pikiran, dan jiwa yang gundah juga fisik yang letih akibat tenaga terlalu banyak diforsir. Sebab, dalam shalat, seseorang sejatinya tengah menghadap Allah SWT, meninggalkan sejenak kesibukan duniawi untuk memberikan kesempatan bagi rohani atau jiwanya untuk berkomunikasi dengan-Nya. Shalat yang dilakukan dengan benar dan ikhlas akan membuat hati bahagia, jiwa damai dan menghilangkan kegelisahan hidup, Rasulullah Saw. Sangat bersungguh-sungguh dalam mengerjakan shalat baik dalam keadaan lapang maupun saat terhimpit masalah. Dari sahabat Hudzaifah Radhiyallahu anhu, ia berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

“Bila kedatangan masalah, Nabi Shallallahu alaihi wa sallam mengerjakan shalat.”<sup>92</sup>

Nabi Shallallahu ,,alaihi wa sallam bersabda:

<sup>91</sup> <https://ibtimes.id/self-healing-dengan-sabar-dan-shalat/>

<sup>92</sup> HR. Ahmad dalam al-Musnad [5/388] dan Abu Dawud [2/35]. Dihasankan al-Albani dalam Shahih Sunan Abi Dawud.



جُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ

“Penyejuk mataku (penenang hatiku ada pada shalat.”<sup>93</sup>

Shalat adalah media penting untuk mendekatkan diri pada Allah Swt., terlebih saat sedang sujud seorang hamba akan merasa dekat dengan Allah swt. Karena Allah-lah tempat hamba mengadu dan meminta pertolongan kemudian setelahnya hati mereka akan menjadi tenang. Oleh karena itu, seorang hamba diperintahkan Allah Swt., untuk memperbanyak berdoa dan permohonan kepada-Nya dengan shalat ketika jiwa kita merasa gundah, galau dan cemas ataupun ketika sedang mengalami berbagai kesulitan hidup yang menghimpit.<sup>94</sup>

a. Sholat mencakup berbagai aspek psikologis seperti :

**Pertama**, aspek olahraga. Olahraga berdampak positif pada kesehatan fisik. Gerakan shalat meliputi unsur gerak motorik seperti takbir, berdiri, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud, tahyat dan salam. Banyak hikmah yang bisa dipetik dari pelaksanaan sholat untuk kesehatan jasmani, yang mana hal ini sendiri berdampak pada kesehatan ruhani dan mental (jiwa) seseorang.

**Aspek kedua** adalah relaksasi otot. Diantaranya kontraksi otot, pemijatan, dan tekanan pada bagian tubuh tertentu saat melaksanakan sholat.<sup>95</sup>

**Ketiga**, ada aspek relaksasi sensorik (kesadaran indera).

<sup>93</sup> HR. Ahmad dalam *Kitab Musnad*, [3/199]

<sup>94</sup> Dedi Saputra, *Buku Makna Setiap Gerakan Dalam Shalat (Paduan agar Shalat Khusyu’)*, (Bekasi, 6 agustus 2019), 27.

<sup>95</sup> Ma'rufah, Y. “Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an”. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. (2015).

Biasanya seseorang diminta membayangkan dirinya berada ditempat yang nyaman. Saat melaksanakan sholat, seolah-olah menghadap Allah SWT secara langsung tanpa perantara apapun. Setiap bacaan dan setiap gerakan dijiwai dan dipahami serta pikiran selalu kepada Allah SWT. Gambaran ini menunjukkan bahwa sebenarnya ada dialog antara hamba dan sang pencipta dalam sholat. Proses ini mirip dengan relaksasi kesadaran sensorik dan sering digunakan untuk mengatasi kecemasan, stres, depresi, insomnia, dan gangguan mental lainnya.<sup>96</sup>

**Aspek keempat** adalah meditasi. Ini adalah cara alternatif untuk menyelesaikan berbagai masalah. Shalat bila dilakukan dengan benar, khusyuk dan bersungguh-sungguh, mempunyai efek meditatif. Sholat juga dapat membawa pengaruh terhadap semua sistem tubuh, seperti saraf, sirkulasi darah, pernapasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi, dan sebagainya.

**Kelima**, aspek auto-sugesti/self hypnosis merupakan metode membimbing diri sendiri melalui serangkaian proses dialog diri sendiri yang berulang secara diam-diam. Bacaan-bacaan dalam shalat mengandung hal-hal yang baik berupa pujian, permohonan ampun, doa, maupun permohonan yang lain.<sup>97</sup>

**Keenam**, aspek pengenalan dan penyaluran (katarsis). Setiap orang membutuhkan media untuk berkomunikasi dengan dirinya

---

<sup>96</sup> Fadil, A. "Shalat Sebagai Obat (Kajian Hadis Tahlili)". UIN Alauddin Makassar. (2018).

<sup>97</sup> Ma'rufah, Y. "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an". Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. (2015).

sendiri, orang lain, alam, dan Tuhan. Komunikasi menjadi semakin penting ketika seseorang mempunyai masalah atau gangguan kesehatan mental. Shalat dapat diibaratkan sebagai proses pengakuan dan penyaluran, menganalisis atau membagikan apa yang tersimpan dalam diri kita. Shalat merupakan sarana penghubung antara manusia dengan TuhanNya. Hal ini memungkinkan manusia berkomunikasi langsung dengan sang pencipta tanpa perantara.<sup>98</sup> Penyembuhan diri melalui ritual sholat juga penting dalam sistem pengobatan saat ini, karena tidak semua penyakit memerlukan pengobatan medis.<sup>99</sup>

## 2. Dzikir

Zikir berasal dari kata dzakara, yadzku, dzikran, yang berarti mengingat. Ensiklopedia Islam memaknai zikir dengan menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti, dan perbuatan baik. Secara etimologi, zikir berarti ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, kemaha-Sucian-Nya, ke-Maha-Terpujian-Nya, dan ke-Maha-Besaran-Nya. Zikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan tahlil (laa ilaha illa Allah), tasbih (Subhana Allah), tahmid (Al-hamdu li Allah), dan takbir (Allahu Akbar).<sup>100</sup>

QS. Al-Baqarah [2]:152

<sup>98</sup> Fadil, A. "Shalat Sebagai Obat (Kajian Hadis Tahlili)". UIN Alauddin Makassar. (2018).

<sup>99</sup> Zakiah, N. "Menjaga Kesehatan Mental dengan Self Healing". Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. (2022).

<sup>100</sup> Syukur, A. (2012). Sufi Healing Terapi Dengan Metode Tasawuf. Jakarta: Erlangga.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”<sup>101</sup>

Dalam kitab Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat di atas memiliki arti bahwa Allah mendahulukan perintah mengingat diri-Nya di atas mengingat nikmat-Nya. Hal ini dikarenakan Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmat-Nya. Dalam redaksi perintah mengingat Allah yakni “فاذْكُرُونِ”, manusia diperintahkan untuk mengingat-Nya dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan. Mengingat Allah melalui lidah ditunjukkan dengan sikap menyucikan dan memujinya. Mengingat Allah melalui pikiran dan hati, ditunjukkan dengan sikap perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Nya. Sedangkan mengingat Allah melalui anggota badan ditunjukkan dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Nya. Kemudian pada redaksi selanjutnya “اذْكُرْكُمْ”, M. Quraish Shihab menjelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah jika zikir dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan dilakukan niscaya Allah ingat pula kepada hamba-Nya, maka Allah akan selalu bersama hamba-Nya saat suka dan duka. Hal ini ditunjukkan sebagai bentuk penghiburan Allah kepada hamba-hamba yang senantiasa mengingat-Nya. Dapat disimpulkan bahwa mengingat Allah dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan lebih diutamakan sebelum mengingat nikmat-Nya. Ia pun akan mengingat hamba yang mengingat-Nya dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan,

<sup>101</sup> <https://tafsirweb.com/618-surat-al-baqarah-ayat-152.html> dikunjungi 27 Mei 2024

sebagai bentuk penghiburan Allah kepada hamba yang senantiasa mengingat-Nya.

Zikir baik secara lisan maupun batin memiliki manfaat besar bagi kehidupan seseorang, terutama dalam kehidupan masyarakat modern. Karena salah satu persoalan yang dihadapi masyarakat modern adalah krisis eksistensi diri. Krisis eksistensi diri akan dapat diatasi manakala manusia sebagai hamba Allah mau memahami Sang Pencipta dan keterbatasan dirinya. Khusus pada masyarakat modern sekarang ini, ada beberapa manfaat yang dapat dipetik melalui berzikir, yaitu memantapkan iman, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, dan terapi jiwa, serta paling penting adalah terapi fisik.

Maka selanjutnya, M. Quraish Shihab menjelaskan dalam penafsirannya bahwa zikir ialah penawar bagi hati yang tertutup. Mengingat Allah ialah penglihatan hati, yang apabila dilakukan dengan sebenar-benarnya yakni dengan lidah, pikiran, hati dan anggota tubuh maka akan menumbuhkan ketakwaan kepada Allah, pengawasan serta rasa takut pada murka dan siksa-Nya. Sehingga hati manusia akan terhubung dengan Allah dan menyadarkan diri manusia atas kelalaian terhadap petunjuk-Nya. Mengingat Allah akan membuka mata hati manusia hingga tersingkaplah apa yang menutup mata mereka.

Dalam kaitannya dengan self healing, penulis melihat adanya efektifitas relaksasi zikir terhadap penerapan self healing dalam mengatasi gangguan psikologis. Penyembuhan mandiri yang dilakukan dengan

metode relaksasi menggunakan zikir, mampu memberikan ketenangan tidak hanya pada aspek fisik akibat mengendurnya ketegangan pada saraf tubuh, melainkan juga mampu memberikan ketenangan pada aspek psikologis. Yakni berupa ketenangan batin yang diakibatkan oleh meningkatnya iman serta kepercayaan terhadap sifat-sifat Allah SWT. ketika seseorang senantiasa berzikir/mengingat-Nya. Hal ini mampu memberikan ketenangan terhadap jiwa seorang hamba yang kemudian percaya akan ketetapan Allah SWT. Akibat senantiasa mengingat Allah SWT. Serta mengingat setiap sifat-sifat baik-Nya.

Dapat disimpulkan bahwa self healing dengan zikir memiliki kesinambungan erat pada psikologis seseorang yang senantiasa berzikir dengan benar. Manfaat self healing yang dilakukan dengan berzikir nyata dapat memberikan ketenangan baik secara fisik maupun psikologis. Sesuai dengan penafsiran M. Quraish Shihab bahwa zikir hendaknya dilakukan dengan sebenar-benarnya zikir yakni zikir yang dilakukan dengan keseluruhan anggota tubuh, mulai dari diucapkan secara lisan, diresapi dengan hati dan pikiran, serta diamalkan dengan perbuatan.

Lebih lanjut terkait penyembuhan diri dengan zikir, secara fisik seseorang yang senantiasa berzikir akan merasakan ketenangan dan menurunnya kecemasan atas konsekuensi berkurangnya ketegangan pada saraf dan tubuh seseorang.

a. Aspek Psikologis Dzikir

Ketika kata-kata dzikir diucapkan, dzikir berfungsi sebagai pusat perhatian untuk menyembuhkan seseorang dari dalam. Jika dikombinasikan dengan relaksasi psikologis, hal ini akan berdampak positif pada system saraf otonom (system control tubuh yang bekerja secara tidak sadar), membantu mengatur detak jantung, pernapasan, dan metabolisme, serta menurunkan proses fisiologis.

Secara psikologis, seseorang yang senantiasa berzikir akan merasakan ketenangan jiwa atas konsekuensi tumbuhnya keyakinan pada sifat Allah SWT ketika mengingat-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa self healing dengan zikir mampu membantu seseorang untuk berhenti berpikiran negatif dengan mengalihkan pikiran kepada zikrullah/mengingat Allah SWT.<sup>102</sup>

### 3. Membaca Al-Qur'an

Al-Razi menjelaskan, dalam hal ini ada 2 pendapat. *Pertama*, al-Qur'an merupakan shifa' (obat) untuk beragam penyakit. *Kedua*, al-Qur'an sebagai shifa' untuk penyakit kufr, karena Allah SWT menisbatkan kufr sebagai penyakit sebagaimana dalam QS. al-Baqarah [2]: 10. Dengan al-Qur'an yang dapat menghilangkan setiap keraguan dalam hati, maka menurut dia sudah tepat apabila al-Qur'an dinisbatkan sebagai shifa'.

Sementara itu, al-Maraghi memberikan rincian, al-Qur'an dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit hati, penyakit akidah, kesesatan, kebodohan, dan juga kemunafikan. Bahkan, dia juga

---

<sup>102</sup> Syihab, M. Q. (2018). Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa. Tangerang: PT. Lentera Hati.

berpendapat bahwa al-Qur'an juga berfungsi sebagai rahmat bagi orang yang beriman (mukmin) berupa kemampuan melakukan berbagai kewajiban, menghalalkan yang halal, serta mengharamkan yang haram, sehingga dapat mengantarkan seorang mukmin ke surga dan menjauhkan dari siksa neraka.<sup>103</sup>

Al-Qur'an menunjuk hati sebagai wadah rasa cinta dan benci, serta bisa berkehendak dan menolak. Hati juga dinilai menjadi alat untuk mengetahui, mampu melahirkan ketenangan serta kegelisahan, dan juga menjadi wadah sifat-sifat baik dan terpuji.<sup>104</sup>

Imam Ibnu al-Qayyim menulis dalam kitabnya, *Zad al-Ma'ad* sebagaimana dikutip Quraish Shihab<sup>105</sup> menulis bahwa "al-Qur'an merupakan obat yang sempurna bagi berbagai macam penyakit hati dan jasmani, serta penyakit-penyakit yang berhubungan dengan duniawi maupun ukhrawi. Memang, tidak semua orang dapat berperan atau dianugerahi jalan sehingga dapat menggunakan al-Qur'an sebagai obat. Apabila orang yang sakit berhasil menggunakannya dengan baik sebagai obat dan 'meletakkannya' pada penyakit yang dideritanya dengan penuh keikhlasan, ketulusan, iman, penerimaan penuh, keyakinan yang mantap, serta memenuhi syarat-syaratnya, maka penyakit tidak dapat mengalahkannya. Bagaimana mungkin penyakit dapat melawan firman Allah SWT.

---

<sup>103</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi* (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1989), Juz 15, 86 dalam *Ibid.*, 131.

<sup>104</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an tentang Doa dan Zikir* (Tangerang: Lentera Hati, 2018), 329-330.

<sup>105</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2012), Vol. 6, 102.



Al-Qurtubi dan al-Zamakhshari juga memasukkan shifa' sebagai nama atau julukan lain dari surah al-Fatihah. Mereka bertendensi pada hadis Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan bahwa surah al-Fatihah dapat menyembuhkan segala penyakit. Al-Qurtubi juga menyatakan inti dari al-Qur'an adalah surah al-Fatihah, sedangkan inti surah al-Fatihah adalah Basmalah. Karena itu dia menyatakan, "Jika engkau sakit, obatilah dengan surah al-Fatihah, maka penyakit itu dapat disembuhkan dengannya." Di samping itu, al-Qur'an juga menginformasikan bahwa shifa' erat kaitannya dengan minuman sejenis madu, yang berfungsi sebagai obat bagi sekelompok orang yang mau berpikirl dari beberapa penyakitnya.<sup>106</sup>

Muhammad Reza Karimi dalam bukunya Darmon Bo Quran menulis mengenai cara pengobatan menggunakan surah al-Fatihah untuk penyembuhan orang yang sakit. Yaitu, dengan membacakan surah al-Fatihah sejumlah 40 kali pada air, lalu percikkanlah air tersebut pada tubuh orang yang sakit. Setelah itu bersedekahlah dan mintalah kepada orang yang menerima sedekah itu untuk mendoakan orang yang sakit agar segera sembuh.<sup>107</sup>

Selain surah al-Fatihah, ayat al-Qur'an yang banyak digunakan

---

<sup>106</sup> Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurtubi, al-Jami' li Ahkam al-Qur'an (Kairo: Dar al-Kutub al-'Araby, 1967), Juz 1, 112-113 dan Abu al-Qasim Jarullah Mahmud bin Umar al-Zamakhshari al-Khawarizmi, Tafsir al-Kasysyaf (Beirut: Dar al-Ma'rifah, tth), Juz 1, 23-24 sebagaimana dikutip Aswadi, Konsep Syifa'..., 125.

<sup>107</sup> Muhammad Reza Karimi, Pengobatan dengan al-Qur'an, terj. Najib Husain al-Idrus (Jakarta: Cahaya, 2006), 16.

dalam penyembuhan ialah surah al-Baqarah ayat ayat kursi. Ashbagh bin Nubatah meriwayatkan, “Seorang lelaki datang kepada Imam Ali dan mengatakan, ‘Perut saya sakit. Apakah ada penyembuh untuk saya?’ Imam Ali mengatakan, ‘Ada penyembuhan untukmu tanpa harus mengeluarkan dirham dan dinar.’ Orang itu bertanya, ‘Bagaimana (caranya)?’” Beliau mengatakan, ‘Tulislah Ayat Kursi di atas perutmu, kemudian basuhlah dengan air dan minumlah (air itu), Dengan izin Allah, engkau akan beroleh kesembuhan.”

Disebutkan pula, jika seseorang membaca Ayat Kursi sebanyak 14 kali, insya Allah beroleh kesembuhan, jika membaca ayat kursi sebanyak 41 kali di waktu Maghrib, maka keperluannya akan terpenuhi, untuk keselamatan keturunan dan diri sendiri dari bencana, maka ayat kursi dibaca sebanyak 40 kali.<sup>108</sup>

Ada pula surah al-Qur’an yang kerap dipakai untuk penyembuhan atau pengobatan, yakni surah al-Ikhlās, al-Falaq, dan al-Nas.

a. Aspek Psikologis Membaca Al-Qur’an

1) Mengurangi Stres dan Tekanan Darah

Membaca Al-Quran dapat menenangkan pikiran, dan membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi stress fisiologis.

2). Menstabilkan Detak Jantung

Mendengarkan atau membaca Al-Qur’an dapat membantu menormalkan detak jantung melalui efek relaksasi yang

---

<sup>108</sup> Ibid., 26

dihasilkannya.

### 3). Meningkatkan Sistem Saraf Otonom

Bacaan Al-Qur'an dapat menstimulasi system saraf otonom untuk berfungsi lebih baik, yang berdampak pada pengaturan denyut jantung, Tingkat pernapasan, dan metabolisme tubuh.

### 4). Meningkatkan Imunitas

Relaksasi yang diperoleh dari membaca Al-Qur'an dapat membantu memperkuat system kekebalan tubuh dengan mengurangi Tingkat hormon stress, seperti kortisol, yang jika berlebihan dapat melemahkan system kekebalan.

### 5). Meningkatkan kualitas Tidur

Mendengarkan atau membaca Al-Qur'an sebelum tidur dapat membantu menginduksi tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas.

### 6). Menurunkan Tingkat Kortisol

Aktivitas ini dapat mengurangi hormon kortisol, yang dikenal sebagai hormon stress, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan tenang.

### 7). Merangsang Fungsi Otak

Membaca dan memahami Al-Qur'an melibatkan aktivitas kognitif yang dapat merangsang fungsi otak, meningkatkan memori dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis.

Pembacaan al-Qur'an memberikan nutrisi kepada otak

dengan getaran akustik yang benar, sehingga ia memengaruhi sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangannya. Selain itu, juga berkontribusi dalam koordinasi antarsel, sebab getaran al-Qur'an memiliki konsistensi yang luar biasa menakjubkan. Tidak ada perbedaan dalam ayat-ayat dan huruf-huruf al-Qur'an, melainkan melihat keseimbangan segala hal dalam al-Qur'an. Keseimbangan ini mengarahkan kepada penyembuhan penyakit dengan memulihkan keseimbangan sel. Mendengarkan bacaan al-Qur'an juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada sel-sel karena pengaruh getaran akustik yang seimbang serta benar akan menjadikan sel-sel bekerja dengan sempurna..<sup>109</sup>

Alasan selanjutnya, ialah makna-makna melimpah yang terkandung oleh setiap ayat. Jika merenungi ayat-ayat al-Qur'an, didapati bahwa al-Qur'an membicarakan tentang semua hal, bahkan akan ditemukan di dalamnya makna-makna untuk pengobatan segala penyakit. Tidak hanya pengobatan penyakit psikologis saja, al-Qur'an juga mengobati semua penyakit. Allah telah menaruh pada setiap ayat al-Qur'an kekuatan penyembuhan yang luar biasa, dan kekuatan ini berpengaruh pada apapun.

#### **D. Analisis Temuan**

---

<sup>109</sup> Abdel Daem al-Kaheel, Pengobatan Qur'ani..., 23-24.

Didalam tulisan ini penulis menemukan beberapa temuan bahwasannya konsep self healing sesuai hadis nabi sudah pernah di contohkan oleh Rasulullah langsung dengan cara melaksanakan sholat, berdzikir dan membaca Al-Qur'an. Shalat bukan hanya mengajarkan manusia untuk taat, tetapi ketika kita sedang di landa kecemasan, kegundahan, dan kesedihan bahkan saat tertimpa berbagai macam masalah, maka kerjakanlah sholat , karena sholat sangat berpengaruh dalam mengobati perasaan sedih, galau, cemas yang ada pada diri seseorang. Dan melaksanakan sholat dengan khusyuk dan niat berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT, meninggalkan semua kekhawatiran, kegelisahan, gundah dan kesulitan dalam hidup, maka ia akan merasakan ketentraman hati, kedamaian, ketenangan. Pikiran gelisab, cemas dan rasa khawatir karena permasalahan hidup yang sedang di alami akan menghilang.

Kemudian penyembuhan diri sesuai hadis Nabi adalah dengan berdzikir, senantiasa selalu mengingat Allah dalam keadaan apapun. Dzikir adalah salah satu sarana mendekati diri kepada Allah Swt, salah satu manfaat berdzikir adalah dapat membuat hati dan jiwa manusia merasakan kedamaian dan ketenangan batin yang luar biasa.

Selanjutnya dengan membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan Kitab Allah dan pedoman hidup bagi manusia, sebagaimana yang sudah diketahui bahwa Al-Qur'an adalah *Asy-Syifa'*, yakni obat dari segala macam penyakit. Al-Qur'an mampu mengobati jiwa manusia dan penyakit fisik maupun psikis. Susunan ayat dan gelombang suara Al-Qur'an sesuai dengan getaran sel dan

otak manusia. Al-Qur'an juga mengandung pelajaran, petunjuk, dan keridhaan.

Tidak semua penyakit yang ada didalam diri manusia baik fisik maupun psikis dapat di sembuhkan dengan obat-obatan , tapi juga bisa di lakukan dengan cara penyembuhan diri sendiri atau yang di sebut Self healing, sesuai dengan yang dicontohkan Rasulullah Saw yakni dengan melaksanakan sholat, berdzikir dan membaca Al-Qur'an. Yang mana ketiganya juga mengandung aspek psikologi. Didalam gerakan sholat terdapat aspek olahraga, aspek relaksasi otot, aspek relaksasi kesadaran panca indera, aspek meditasi, dan aspek auto-sugestif. Dzikir secara psikologis dapat memberikan rasa nyaman , damai dan rasa kedekatan dengan Allah Swt. Dan Al-Qur'an yang dapat memberikan ketentraman terhadap jiwa dan dapat menyembuhkan segala penyakit hati pada diri seseorang.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari pembahasan diatas maka penulis dapat menarik kesimpulan:

1. Pandangan Umum tentang Self healing atau penyembuhan diri adalah proses dimana seseorang berupaya memulihkan Kesehatan mental, emosional dan fisiknya melalui cara-cara yang mandiri ataupun dengan konsep yang telah diajarkan oleh Nabi Saw. Self healing juga dapat dipahami melalui berbagai hadis Nabi Muhammad Saw yang menekankan pentingnya menjaga Kesehatan mental dan ketenangan jiwa melalui ibadah dan keimanan.
2. Hadis-hadis Nabi mengenai self healing adalah Kajian ajaran Islam yang diperlukan untuk memahami self healing yang telah dicontohkan oleh Rasulullah. Setelah dilakukan kajian terhadap hadis-hadis mengenai self healing bagi mental dapat ditemukan tiga hadis yang terkait mengenai hal tersebut. Seperti self healing dengan melakukan shalat, berdzikir dan membaca Al-Qur'an,
3. Konsep Self Healing Bagi Mental Perspektif Hadis Nabi dengan Pendekatan Psikologi yang pertama yaitu melakukan shalat, ada beberapa aspek psikologi dalam pelaksanaan diantaranya, Aspek olahraga, relaksasi otot, relaksasi sensorik, meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek katarsis. Yang kedua Dzikir, secara psikologis dzikir dapat memberikan rasa damai, membuat jiwa manusia menjadi tentram. Al-Qur'an juga mempunyai

banyak aspek keistimewaan dan kemukjizatan psikologis. Hal ini karena semua ayat al-Qur'an mengandung penyembuhan (syifa') dan memunculkan timbulnya emosi positif. Apalagi susunan ayat dan gelombang suara al-Qur'an sesuai dengan gelombang getaran sel dan otak manusia. Oleh karena itu, al-Qur'an dianggap sebagai satu-satunya kitab suci yang memiliki energi dan ketenangan yang luar biasa, serta semacam pengaruh yang dapat melemahkan dan menguatkan jiwa dan raga seseorang.

## **B. Saran**

Penelitian ini tentu memiliki keterbatasan karena hanya menuturkan mengenai konsep self healing bagi mental perspektif hadis Nabi: studi tematik dengan pendekatan psikologi, sehingga diperlukan penelitian yang lebih luas. Penelitian ini menyarankan bagi masyarakat apabila sedang menghadapi masalah sebaiknya menerapkan self healing sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Saw dalam hadisnya, lalu bagi para peneliti hadis agar menggunakan pendekatan keilmuan lain yang dapat membuka pemahaman lebih menyeluruh mengenai topik ini.



## DAFTAR PUSTAKA

### KITAB

Abi Daud. "Sunan Abi Daud (Jilid 2). Beirut: Dar ar-Risalah al- 'Alamiyyah". (2009).

Ahmad Mustafa al-Maraghi, Tafsir al-Maraghi (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al- 'Arabi>, 1989), Juz 15, 86 dalam Ibid., 131.

'Aunul Ma'bud 'ala Syarhi Sunan Abi Daud (Cetakan 1). Beirut: Dar Ibn Hazm.(2005).

HR. Imam Bukhori

Imam an-Nawawi. (n.d.). Syarah Shahih Muslim (Jilid 11). Darus Sunnah.

Jawami al-Kalim. (n.d.). Jami'ul Hadist An-Nabawi.

Mahmud al-Tahhan, Usul al-Takhrij wa Dirasatu al-Asanid, (Riyad: Maktabah al- Ma'arif, 1978), 10.

Muslim. Shahih Muslim (Edisi 2). Riyadh: Dar al-Hadhrh li anNasyri wa at- Tauzi, (2015).

Tahdzibul Kamal Fi Asma'I al-Rijal

### BUKU

Ahmadi Abu. Psikologi Umum (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h.6

Benjamin B. Lahey, Psychology An Intriduction (New York : Mc Graw Hill, 2003) h.5

Dingagunasa Singgih. Pengantar Ilmu Psikologi (Jakarta : Mutiara Sumber Widya, 1996) h.9

Douglas A. Bernstein, Peggy W. Nash, Essentials of Psychology (New York : Hongton Mifflin Compeny, 1998), h.7-10

Drajat Zakiah. Ilmu Jiwa Agama (Jakarta : Bulan Bintang, 1979), h.12

Drs. Safwan Amin , M.Psi. "Pengantar Psikologi Umum". Pena Banda Aceh, 2014.

Eka Sri Handayani, S. Psi., Psikolog "Kesehatan Mental (Mental Hygiene)". Banjarmasin Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al- Banjari. cetakan pertama 2022.

Fitriadi, Alfiah & Suja'i. "Studi Ilmu Hadis. Kreasi Edukasi".(2016).

H. Muzayyin Arifin, Filsafat Pendidikan Islam, (Jakarta: Buna Aksara, 1987), 97.

- Ismail M Syuhudi. *Metodologi Penelitian Hadist Nabi*, (Jakarta, Bulan Bintang, 1992), 43.
- Ismail M Syuhudi. *Telaah Maani Al-Hadits Yang Universal Temporal Dan Lokal*, Jssakarta: PT. Bulan Bintang, 2009.
- ‘Itr, Dr. Nuruddin. “*Ulumul Hadis*”. Bandung, PT Remaja Rosdakarya Offset. (2017).
- Kalsum Ummu. *IQT, Self Healing With Al-Qur’an*, Indonesia: Syalmahat Publishing, 2022.
- Lexy J Moeleong, *metode penelitian kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), 248.
- Mancini Fabrizo. *The Power of Self Healing: Unlock Your Natural Healing in 21 Days!* (Carlsbad, CA: Hay House, 2012), xvi.
- Munawwir Ahmad Warson, *al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997, 1565
- Naan & Izzan, A. *Bimbingan Rohani Islam*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2019.
- Purwadarminta, dalam *Buku Sudjana S, (Metode dan Tehnik Pembelajaran Partisipatif)*. Bandung: Falah Production, 2010.
- Rahmasari Dia. “*Self-Healing Is Knowing Your Own Self*”. Surabaya, UNESA University Press. Surabaya, 2020. Hal. 4
- Ramayunis, *Psikologi Agama*. Kalam Mulia, 2004. Hal.12
- Syihab, M. Q. *Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir dan Doa*. Tangerang: PT. Lentera Hati. (2018).
- Tafsir Ahmad. *Metodologi pengajaran Agama Islam* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996), 34.
- Tim penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember, UIN KHAS Jember, 2021), 46. <http://digilib.uinkhas.ac.id/id/eprint/2340>

### SKRIPSI

- Amilatul Lia, “*Self-Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)*” (Skripsi S1., IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), 19
- A.F, Faletahan & M. A, Bachtiar, M. A. “*Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi*”. 6(1), (Juni, 2021).

- Arif, M. . “Pengamalan Dzikir Jama'ah Tarekat Naqsabandiyah di Kumpulan Kec. Bonjol Kab. Pasaman Timur Provinsi Sumatra Barat”. Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.(2016).
- Gufron Syahrul. “Pengertian Hadis Tematik dan Sejarah Pertumbuhannya”, (Skripsi UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2020) h.2
- Hadju Rosyanti, L., I, Hadi & Sahrianti. “Pendekatan Terapi Spiritual Al-Quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis”. 10(1), (Juni,2018).
- Harifah Mulyani Afni. Self-Healing Dalam Al-Qur‘an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf). Skripsi Ilmu Al-Qur‘an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022.
- N.D, Sari. Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kelurahan Rowosari Kota Semarang. (Universitas Muhammadiyah Semarang, 2018).
- Rahmawati, A. P. “Analisis Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing (Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung Tahun 2019)”. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, (2020).
- S, Afifah. “Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stres (Penelitian Deskriptif Kualitatif Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)”. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2019).
- S. N, Aini.” Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan Konseling”. Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo (2015)
- Suryani. ”Mengenal Gejala dan Penyebab Gangguan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar).” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry 2013.

## **JURNAL**

- A, Abdullah.. Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik. Malang: Maknawi, (2021).
- Adila, S. N. (2020). Generasi Z & Self Healing dalam Karya Musik (Studi Analisis Resepsi Self Healing Generasi Z dalam Album “Mantra-mantra Oleh Kunto Aji. Surabaya: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur.
- Alfiah, Fitriadi, & Suja'i. (2016). Studi Ilmu Hadis. Kreasi Edukasi.

- A.N, Hidayati. Hubungan antara Self Compassion dengan Work Family Conflict pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi* .UNDIP, 14(2), 183–189. (2015)
- A.D. Biscayawati, A. D. Analisis Semiotik Simbol Self Healing Pada Lirik Lagu dalam Album Menari Dengan Bayangan-Hindia. Surabaya: UIN Sunan Ampel (2020).
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. Kegiatan Relaksasi sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163. (2020). <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Aun Falestien , M. Anis Bachtiar. “Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi”. *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol 6 no. 1 (Juni 2021): 1.
- D, Permana. Ulama dalam Perspektif Hadis: (Kajian Tematik Atas Hadis-Hadis Nabi dalam Kutub Al-Sittah). Bandung: Digital Library UIN Sunan Gunung Djati. (2019).
- E, Soetari. Syarah dan Kritik Hadis dengan Metode Takhrij: Teori dan Aplikasi. Bandung: Yayasan Amal Bakti Gombang, (2015).
- F, P, Hidasari, F. P. & Triansyah A, A Asnani. Pengaruh Strategi Self Talk terhadap Kemampuan Lompat Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* (JPPK), 8(10), Article 10. (2019).
- Ghazali. ”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no.2 (1 Juni 2021): 18
- Hafidhuddin, D. & Christyanto, A. Y., Rahman, I. K. Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al Ghazali. Ristekdik : *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 188. 2021
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109–118.(2016)
- H, Rahmah. “Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. Al-Qalam”. *Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 15(2). Juli-Desember, 2021.
- Hebefrenik, P. E. P. S. Jurnal Penelitian Psikologi. *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol, 11(2), 77. 2020
- I, Hasan. Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya. Jakarta: Ghalia Indonesia (2002).
- Illias, M. Terapi Al-Qur’an dalam Upaya Pemulihan Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam. Banda Aceh, 2017).

- Ira Maulana. Studi Hadis Tematik, *Al-Bukhāri: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1, No. 2, (Juli-Desember 2018 M/1440 H), 190.
- Isnaini, N., & Lestari, I. (2018). Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal For Health Sciences*, Query Date: 2021-12-25 00:02:15.
- J, Arroisi. Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *TSAQAFAH Jurnal Peradaban Islam*.14(2). (November, 2018).  
<http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tsaqafah>
- N. F. Aluf & M. R. Hidayatullah. Efektivitas Self-Talk terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Covid-19. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 38–48. (2021)
- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, D. K. Treatment Self Healing pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Medika*, 1(2), 32–41. (2021).
- N. Naan, & Setiawan A. P. Rahmawati. Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5(1), 17– 28. (2020).
- N, Zakiah. “ Menjaga Kesehatan Mental dengan Self Healing”. Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, (2022).
- P, Akhmad. ”Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang Yang Tidak Sehat Mental”. *Jurnal Psikologi Islam*. (Juni , 2005) hlm.1.<https://jpi.himpesi.org/index.php/jpi/article/view/21>
- Perianto, E. Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orang Tua Pada Masa Pandemi Covid 19. 4. (4) (November, 2021)
- Rahmawati, P., & Muljohardjono, H. Meaning Of Illness Tinjauan Komunikasi Kesehatan dalam Perspektif Islam. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(2), 105–117.(2016).
- Ramadhani, H. M. Self-Forgiveness pada Pria yang Pasangannya Melakukan Aborsi Pranikah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3). 2021.
- R. H, Ninin, R. H. Diri Religius: Suatu Perspektif Psikologi terhadap Kepribadian Akhlaqul Karimah. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 1– 12,(2019)  
[.https://doi.org/10.19109/Psikis.V5i1.2041](https://doi.org/10.19109/Psikis.V5i1.2041)
- R. Rusdianingseh & N. M. Hatmanti. Expressive Writing Treatment terhadap Stress Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan: *Expressive Writing Intervention For Academic Stress Of Nursing Students*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 5(2), 126–130. (2019).

- Sahrianti & I. Hadi V., Rosyanti, L. “Pendekatan Terapi Spiritual Al-Quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis”. (Juni, 2018)10(1).
- Pamil Jon , Takhrij Hadis: Langkah Awal Penelitian Hadis, *Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 37, No. 1 (Januari-Juni 2012).
- Suryadi, “Rekonstruksi Metodologis Pemahaman Hadis Nabi”, (Yogyakarta: PT. Tiara Wacana Yogya, 2002), 137
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120. (2016).
- Tahrir, T., Utami, A. C., & Ulfiah, U. (2019). Gambaran Memaafkan (Forgiveness) pada Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 13–25. 2019.
- W, Darmalaksana. Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas menulis*. (2020)
- W, Febriana & R. FebrinaFebtrina. Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung [*Guided Imagination Relaxation Techniques Reduce Patient’s Pain Post Attack Heart*]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 5(2), 41–49.(2019).
- Y, Rahmi. (2021, Agustus). Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping. *Jurnal Riset Agama*, 1(2). (Agustus, 2021).

#### **WEBSITE**

- <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-healing> diakses 27 Mei 2024.
- <https://tafsirweb.com/618-surat-al-baqarah-ayat-152.html> diakses 27 Mei 2024
- <https://ibtimes.id/self-healing-dengan-sabar-dan-shalat/> diakses 27 mei 2024

#### **APLIKASI ANDROID**

- Ensiklopedi Hadits. (n.d.). Retrieved from Kitab 9 Imam Hadis. Versi Android

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Muharorah

NIM : U20192019

Program Studi : Ilmu Hadis

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk di proses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Jember, 26 Mei 2024  
Saya yang menyatakan



Aulia Muharorah  
NIM U20192019

## BIOGRAFI PENULIS



### 1. Identitas Mahasiswa

Nama Lengkap : Aulia Muharorah  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 14 April 2001  
 Alamat : Dsn Krajan 1 Curahtakir, Tempurejo, Jember  
 Fakultas/Program Studi : Ushuluddin Adab dan Humaniora/Ilmu Hadis  
 E-Mail : [amuharorah@gmail.com](mailto:amuharorah@gmail.com)

### 2. Riwayat Pendidikan

#### a. Pendidikan Formal

1. SDN Curah Takir 04
2. MTs Miftahul Ulum Curah Takir
3. Madrasah Aliyah Darussholah
4. UIN KHAS JEMBER

#### b. Pendidikan Non Formal

1. Pondok Pesantren DarusSholah Jember

#### c. Pengalaman Organisasi

1. PMII
2. Perguruan Pencak Silat NU PagarNusa