

**SELF HEALING UNTUK KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI
STRAWBERRY DALAM PERSPEKTIF HADIS
(Kajian Hadits Tematik)**

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:

DESI RAMADHAN
NIM. 201104020024

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

**SELF HEALING UNTUK KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI
STRAWBERRY DALAM PERSPEKTIF HADIS
(Kajian Hadits Tematik)**

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

Oleh:

Desi Ramadhan
NIM : 201104020024

Disetujui Pembimbing:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Ahmad Fajar Shodik, M. Th. I
NIP. 198602072015031006

LEMBAR PENGESAHAN
SELF HEALING UNTUK KESEHATAN MENTAL PADA GENERASI
STRAWBERRY DALAM PERSPEKTIF HADIS
(Kajian Hadits Tematik)

SKRIPSI

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

Hari : Rabu

Tanggal : 04 Desember 2024

Tim Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris


Muhammad Faiz, M.A.

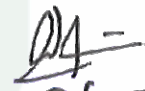
NIP. 198510312019031006


Irfa' Asy'at Firmansyah, M.Pd.I

NIP. 198504032023211021

Anggota :

1. Dr. Ah. Syukron Latif, M.A

()

2. Ahmad Fajar Shodik, M.Th.I

()

Menyetujui,
Dekan Fakultas Ushuludin , Adab , dan Humaniora




Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.

NIP. 19740606200003100

PERSEMBAHAN

Pertama, saya mengucapkan rasa syukur kepada Allah Swt yang telah memberikan kesehatan,rahmat serta kasih sayangNya sehingga bisa menyelesaikan skripsi sampai tahap ini.

Kedua saya ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua saya yakni *abīnā al-mahbūb wa umminā al-mahbūbah* apak Mislani dan emak Lamhatin. Berkah beliaulah yang selalu menjadi sumber kekuatan dan doa disetiap sujudnya selalu mendoakan yang terbaik buat anak-anaknya. Terimakasih juga pada seluruh anggota keluarga saya baik itu mas saya Heru Ardiansyah, juga mbak ipar saya Nur Lailatus Syukria dan mbak kandung saya Septia Rini Anita Putri dan juga adik saya Nur Maia Febrianti serta ponakan saya Akifa Rahima Ardiansyah dan Muhammad Fauzan Ardiansyah atas semangatnya. Berkat do'a dan semangat dari emak dan apak beserta keluarga tersebut skripsi ini dipermudah dan pada akhirnya rampung.

Ketiga saya ucapkan kepada guru-guru saya dari jenjang SD sampai MAN yang telah mengajarkan kepada saya berbagai ilmu sehingga manfaat bisa dirasakan saat ini .

Keempat saya ucapkan kepada seluruh dosen Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Shidiq Jember, Fakultas Ushuludin , Adab , dan Humaniora, terkhusus dosen-dosen Ilmu Hadis yang telah mengajarkan berbagai jenis mata kuliah Ilmu Hadis dan tentu tak lupa kepada dosen pembimbing,saya ucapkan terima kasih karena telah banyak memberikan kontribusi dalam hal membimbing,mengarahkan , do'a , kritik , dan saran serta motivasi diri sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil,alamin, segala puji bagi Allah Subhanahuwata'ala

Tuhan semesta alam yang meridhai dan memberi rahmat kepada kita semua.

Sholawat serta salam bagi kekasih-Nya, junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah melakukan sesuatu yang luar biasa dan tidak ternilai harganya.

Sungguh, hanya karena rahmat dari Allah, penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul Self Healing untuk Kesehatan Mental pada Generasi Strawberry dalam Perspektif Hadis (*Studi Tematik Hadis*), disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sata Satu (SI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember.

Mengingat selesainya tugas penulisan ini. Penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebanyak-banyaknya dan semoga Allah membalas kebaikan mereka seluruhnya 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. Terimakasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan Ilmu Hadis 1 dan Ilmu Hadis 2 telah menemani dan senantiasa saling mendukung selama perkuliahan berlangsung.

Besar harapan penulis, semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembaca.

Namun penulis menyadari, bahwa naskah skripsi ini belum bisa diharapkan sepenuhnya dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis memerlukan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan dan menerima dengan senang hati.

Penulis,

Desi Ramadhan

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

ABSTRAK

Desi Ramadhan, 2024: *Self Healing Untuk Kesehatan Mental Pada Generasi Strawberry dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*

Kata Kunci : *Self Healing*, Mental, Generasi Strawberry, Hadis Tematik

Generasi muda atau generasi strawberry ini yang tumbuh dalam dunia era modern ini dengan segala akses yang sangat luas terhadap teknologi dan informasi, namun juga menghadapi tantangan dan ujian yang kompleks. Karakteristik generasi ini unik mudah terluka, mudah rapuh, lebih sensitif, perasaan cemas banyak juga merasakan depresi sehingga diperlukan adanya *self healing* sebagai bentuk upaya penyembuhan diri dan dibimbing oleh individu yang diarahkan oleh nalurinya sendiri yang terjadi akibat gangguan psikologis, trauma, luka batin masa lalu yang disebabkan oleh dirinya sendiri atau orang lain yang di dorong dan diarahkan oleh diri sendiri.

Fokus permasalahan dari penelitian ini antara lain : 1). Bagaimana pemahaman hadis-hadis *self healing* berdasarkan kitab-kitab hadis ? 2). Bagaimana implementasi hadis-hadis *self healing* untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam ? Adapun Tujuannya adalah : 1). Menguraikan pemahaman hadis-hadis *self healing* berdasarkan kitab-kitab hadis. 2). Mengetahui implementasi hadis-hadis *self healing* untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam.

Karakteristik metode penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dan studi kasus, menjadikan kitab-kitab *Al- kutub al-tis'ah* sebagai sumber data primer dan dibantu berbagai literatur lainnya sebagai sumber data sekunder. Data yang telah didapatkan kemudian tersaji secara tematis (*mawd u'i*) dan deskriptif analitis dengan mula-mula akan diklasifikasikan tentang apa saja hadis-hadis *self healing*, bagaimana pemahaman menurut para ahli hadis dengan melihat kitab-kitab hadis serta menganalisis pemahaman dari hadis *self healing* untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dengan pendekatan psikologis.

Hingga terdapat beberapa kesimpulan yakni : 1). Pahaman hadis-hadis tentang *self healing* berdasarkan kitab hadis. Rosulloh Saw juga telah memberikan petunjuk bahwa penyembuhan terhadap diri sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan do'a dan dzikir. Rosulloh berpesan kepada kita untuk berusaha menyembuhkan diri sendiri, keluarga, sahabat atau siapapun yang menderita suatu penyakit baik fisik maupun psikis dengan mengamalkan do'a - do'a yang sudah beliau ajarkan. Seperti *positive thinking* yang terdapat dalam kitab Shahih Muslim No. 4838, lalu perbanyak dzikir yang terdapat dalam kitab AT-Tirmidzi No. 3375, membaca Al-Qur'an terdapat pada kitab Musnad Ahmad No. 21612, sholat sebagai mengatasi masalah terdapat pada kitab Abu Daud. No. 1125, *self healing* mendekatkan diri kepada Allah Swt melalui berdo'a terdapat pada kitab AT-Tirmidzi No. 3556.2). Implementasi hadis-hadis *self healing* untuk Kesehatan mental pada generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam adalah bahwasanya dengan melakukan berhusnudzon, zikir, do'a, membaca Al-Qur'an, dan sholat bisa efektif dalam meningkatkan ketenangan mental, pengendalian diri, dan ketahanan spriritual bagi generasi strawberry. Dengan menjadikan nilai-nilai hadis sebagai pedoman mandiri generasi strawberry dapat mengembangkan sikap positif dan keseimbangan emosi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup sehingga menjadi lebih kuat dan bahagia.

TABEL TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana tabel berikut:

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin / Indonesia
ا	ا	ا	ا	a/i/u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	ḥ
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ
ع	ع	ع	ع	ʿ
غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	ف	ف	F

ق	ق	ق	ق	Q
ك	ك	ك	ك	K
ل	ل	ل	ل	L
م	م	م	م	M
ن	ن	ن	ن	N
ه	ه	ه،ة	ه،ة	H
و	و	و	و	W
ي	ي	ي	ي	Y

A. Konsonan rangkap karena *tashdid* ditulis rangkap

السنة	Ditulis	<i>Al-Sunnah</i>
شدة	Ditulis	<i>Shiddah</i>

B. *Ta' Marbūṭah* di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
مدرسة	Ditulis	<i>Madrasah</i>

2. Bila diikuti dengan kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan “*h*”

كرمة الأولياء	Ditulis	<i>Karamah al-Auliā'</i>
---------------	---------	--------------------------

3. Bila *ta' marbūṭah* hidup dengan *harakat, fathah, kasrah, dan dammah* yang ditulis *t* atau *h*

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāh al-Fiṭri</i>
------------	---------	-----------------------

C. Vokal Pendek

◌َ	Ditulis	<i>(daraba)</i>
◌ِ	Ditulis	<i>('alima)</i>
◌ُ	Ditulis	<i>(kutiba)</i>

D. Vokal panjang

1. *Fathah + alif*, ditulis *a* (garis di atas)

جاهلية	Ditulis	<i>Jāhiliyyah</i>
--------	---------	-------------------

2. *Fathah + alif maqsi*, ditulis dengan *a* (garis di atas)

يسعى	Ditulis	<i>Yas'ā</i>
------	---------	--------------

3. *Kasrah + ya* mati, ditulis dengan *a* (garis di atas)

مجيد	Ditulis	<i>Majīd</i>
------	---------	--------------

4. *Dammah + wawu* mati, ditulis *ū* (garis di atas)

فروض	Ditulis	<i>Furūḍ</i>
------	---------	--------------

E. Vokal rangkap

1. *Fathah + ya* mati, ditulis *ai*

بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
-------	---------	-----------------

2. *Fathah + wawu* mati, ditulis *au*

قول	Ditulis	<i>Qaul</i>
-----	---------	-------------

F. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan Apostrof

G. Kata sandang *alif + lam*

1. Bila diikuti *qamariyah* ditulis *al*

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
--------	---------	------------------

القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>
--------	---------	-----------------

2. Bila diikuti huruf *shamsiyyah*, sama huruf *qamariyah*

الشمس	Ditulis	<i>Al-Shams</i>
-------	---------	-----------------

السماء	Ditulis	<i>Al-Samā'</i>
--------	---------	-----------------

H. Huruf besar

Huruf besar dalam tulisan latin digunakan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD).

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
TABEL TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Istilah	10
F. Sistematika Pembahasan.....	22
BAB II KAJIAN TEORI	23
A. Penelitian Terdahulu	23
B. Kajian Teori	26
1. <i>Self Healing</i>	26
2. Kesehatan Mental	27
3. Generasi Strawberry	28

4. Hadis	29
5. Hadis Tematik.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Sumber Data	32
C. Teknik Pengumpulan Data	33
D. Analisis Data	34
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA	35
A. Hadis – Hadis Self Healing	35
1. Berhusnudzon sebagai sarana self healing	35
2. Perbanyak berdzikir membantu proses self healing	36
3. Membaca Al-Qur'an sebagai proses self healing	37
4. Sholat sebagai solusi mengatasi masalah self healing	38
5. Self healing mendekatkan diri kepada Allah Swt melalui berdo'a	39
B. Implementasi hadis-hadis self healing untuk kesehatan mental pada generasi strawbery dalam pendekatan psikologi islam	40
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran-saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	100
BIODATA PENULIS	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi muda memiliki peran penting dalam mengubah nasib suatu bangsa, baik ke arah yang positif maupun negatif. Merekalah menjadi harapan utama dalam setiap kemajuan yang akan dicapai. Mereka mempunyai kemampuan untuk mengubah cara padangan orang terhadap bangsa. dan merekalah yang menjadi pilar utama bagi generasi-generasi sebelumnya untuk memajukan bangsa melalui ide-ide yang berbasis ilmu pengetahuan yang luas dan juga nilai norma yang berlaku di masyarakat.

Fenomena ini terjadi akibat betapa mudahnya generasi muda saat ini terjebak dalam berbagai isu baru yang membatasi potensi mereka dan mempersulit mereka untuk tumbuh menjadi generasi yang tangguh. Kelemahan psikis dan fisik mereka menunjukkan masalah ini.

Lahirnya istilah generasi strowberry (generasi pasca milenial) merupakan salah satu dari beberapa istilah yang digunakan untuk menggambarkan pola asuh generasi muda di belahan bumi ini. Sebagaimana dijelaskan dalam beberapa literatur dunia, seperti "Generations Defined" oleh Pew Research Center, "What Is Generation X, Y and Z?" oleh The Balance Careers dan "Generations X, Y, Z and The Others"². Generasi Strowbery merupakan generasi muda yang lahir pada akhir yang lahir 1980 hingga awal 2000. Kata ini populer di Taiwan dan digunakan untuk merujuk pada generasi

² Muhammad Misbakul Munir, *Islamic Finance For Gen Z Karakter Dan Kesejahteraan Finansial Untuk Gen Z: Penerapan Islamic Finance Sebagai Solusi* (CV. Green Publisher Indonesia, 2023), 1, Google Book.

yang secara lahiriah tampak kuat dan menarik, namun sebenarnya rentan dan rapuh ketika menghadapi tekanan hidup yang besar.³ Oleh karena itu, generasi strawberry tumbuh di era digital dan tumbuh bersama teknologi, internet dan media sosial.

Dengan kata lain, Generasi Strawberry adalah generasi yang kreatif dan banyak ide cemerlang namun ketika mendapat tekanan ia menjadi rapuh, pesimis, agresif, dan mudah menyerah. Sehingga generasi muda saat ini banyak yang menyukai kesenangan maupun kebahagiaan yang instan, serta berpikiran materialistik dan tidak memiliki ketahanan terhadap tekanan hidup yang nantinya akan membuat stress dan depresi.⁴

Stress dapat disebabkan oleh faktor internal seperti gangguan psikologis, trauma, cedera atau peristiwa masa lalu sehingga berdampak buruk pada kesehatan mental generasi strawberry saat ini. Serta faktor eksternal seperti situasi dan kondisi, pengaruh lingkungan dan aktivitas sehari-hari, dsb.⁵

Jika kita melihat keadaan saat ini generasi sekarang mempunyai tingkat kreativitas yang tinggi. Secara khusus, generasi muda yang tumbuh pada abad ke 21, mereka menghadapi berbagai tantangan dan tekanan psikologis yang berdampak luas dan mempengaruhi kesejahteraan ekonomi, sosial, politik, dan psikologis mereka. Di sisi lain, kemajuan teknologi kini semakin canggih dan dapat berdampak pada banyak aspek dalam proses

³ A. Claretta, dkk. "Communication Pattern Family and Adolescent Mental Health for Strawberry Generation". International Journal of Science and Society.

⁴ Kasali, R. *Strawberry Generation: Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh*. 2018

⁵ Rahmawati. "Stres pada Generasi Strawberry: Faktor Internal dan Eksternal". *Jurnal Psikologi*. (2021), 45.

pembelajaran.⁶ Misalnya bagi para mahasiswa jika digunakan terlalu lama akan menimbulkan rasa kebosanan. Kondisi ini menimbulkan perasaan stress dan frustrasi. Stress yang dirasakan mahasiswa disebut dengan stress akademik. Kondisi ini disebabkan oleh tekanan akademis dan instruksi berlebihan yang terus-menerus, sehingga dapat mempengaruhi proses berpikir, kondisi fisik, emosi, dan kepribadian.⁷

Menurut para ahli psikologi banyak peneliti mengenai *stress* yang bertujuan untuk menjaga kesehatan mental agar setiap orang dapat hidup yang nyaman dan bahagia. Dunia tanpa pemicu stres adalah mustahil /tidak mungkin. Pertanyaannya bukan bagaimana cara menghindari stres,tapi bagaimana cara mengatasi stres.⁸

Padahal Allah Swt berfirman dalam Al-Qur'an bahwa tidak ada musibah yang menimpa orang-orang yang stress dan khawatir dengan berbagai urusan duniawi , namun hal tersebut merupakan suatu perbuatan yang menguji Allah Swt. Hal itu diberikan kepada makhluk agar mereka selalu mendapat petunjuk dan sabar menghadapinya.

Sebagaimana firman Allah dalam QS. AT-Taghabun 11 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya : Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu .⁹ (Q.S.AT-Taghabun :[64]:11)

⁶ Fitriyani." *Dampak Kemajuan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Generasi Muda dalam Konteks Ketahanan Sosial Budaya*.Universitas Gadjah Mada.(2018).

⁷ Masitoh." *Stres Akademik pada Mahasiswa*".Jurnal Psikologi Pendidikan.(2020),35.

⁸ Sari, D." *Identifikasi Gangguan Mental pada Individu*".Jurnal Psikologi,(2018),67.

⁹ Kementerian Agama Republik Indonesia, Alquran dan Terjemah(Bandung: Jabal Raudah Al-Jannah, 2010), 64

Ketika seorang muslim merasakan kegelisahan, ketakutan, kelaparan, kegundahan sebenarnya itu adalah ungkapan rasa cinta dan kasih sayang Allah kepada hambanya. Dan itu juga merupakan bagian dari rencana Allah Swt untuk bertaubat dan memohon ampunan kepada Allah Swt atas dosa-dosa yang telah diperbuatnya.

Kertika seseorang menderita gangguan jiwa dapat dikenali dari perubahan perilaku seperti sikap menyendiri ,acuh tak acuh terhadap orang lain,kemarahan yang tidak berdasar ,ucapan yang tidak jelas ,dan bahkan ketidakmampuan untuk mengurus diri sendiri. Menurut NIMH (National Institute of Mental Health), gejala gangguan jiwa antara lain : kesedihan yang berkepanjangan, perasaan putus asa, rasa bersalah, pesimisme, ketidakberdayaan, kehilangan minat, dan kesulitan tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia), kesulitan makan, tidur, serakah, kurus, atau kelebihan berat badan.

Oleh karena itu, penyembuhan diri diperlukan untuk mengatasi kecemasan dan stress. Self berarti “individu” dan healing berarti “proses penyembuhan”. Dengan kata lain, penyembuhan diri adalah Upaya untuk membebaskan diri dari hal-hal yang dapat menyebabkan kelelahan emosional dan sakit hati. Penyembuhan diri juga merupakan proses pemulihan seseorang dari penyakit mental psikologis, trauma, pobia dan lainnya.¹⁰

¹⁰ Asri."Self Healing: Pendekatan Terapi Diri untuk Mengatasi Gangguan Jiwa dan Emosi."Jakarta: Rajawali Pers.(2021)

Adapun cara yang dilakukan obatnya adalah penyembuhan secara alami. Proses penyembuhan dengan memperkuat sumber daya alam.¹¹ Pada kenyataannya self healing adalah suatu proses yang berpedoman pada kenyataan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk memperbaiki menyembuhkan dirinya sendiri.¹² Tujuan self healing adalah memahami dan menghargai diri sendiri, menerima segala sesuatu yang terjadi, dan mengembangkan pikiran positif dalam hidup. Sebab, keyakinan dari diri sendiri sangat berperan penting dalam proses penyembuhan.

Salah satu cara untuk menyembuhkan diri sendiri adalah dengan berbicara dan berdialog pada diri sendiri atau melakukan intropeksi yang disebut dengan muhasabah.

Oleh karena itu, setiap kali seseorang muslim merasa kegelisahan, kegundahan, dan ketakutan dll. Hendaknya ia menjadikan hal tersebut sebagai hikmah untuk bertaubat dihadapan Allah Swt dan memperbaiki diri agar dapat mendekatkan diri kepada-Nya.

Sebagaimana dalam hadis riwayat Imam Bukhari:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ :
 مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا
 كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya : *Dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda: Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan kelelahan, kekhawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya.*"(HR. Imam Bukhari).¹³

¹¹ Dewanto, A. " *Self Healing: Penyembuhan Diri dengan Memberdayakan Sumber Daya Alam*". Jakarta (2019).

¹² Budiman, A. " *Self Healing Is Knowing Your Own Self*". Jakarta (2018).

¹³ Muhammad bin Isma'il Abu 'Abdillah Al-Bukhari Al-Ju'fiy, *Shahih Bukhari* (Beirut: Dar Tuq An-Najah, 2001), 114.

Untuk setiap masalah atau penyakit yang kita derita, kita harus berusaha mencari cara untuk menyembuhkan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengunjungi ke dokter atau dengan menyembuhkan diri sendiri melalui self healing dengan keyakinan bahwa itu datangnya dari Allah Swt. Untuk mengatasi permasalahan dan menyembuhkan penyakit apapun. Kuncinya sabar, usaha, ikhtiar, do'a serta tawakkal.

Pada dasarnya segala sesuatu yang membuat kita merasa baik adalah salah satu bentuk penyembuhan diri seperti mendengarkan musik, berolahraga, atau menekuni hobi. Kebanyakan orang melakukan banyak upaya yang salah. Semua yang dirasa dapat membuat lebih nyaman merupakan salah satu bentuk self healing.¹⁴ Banyak usaha-usaha keliru yang dilakukan kebanyakan orang, seperti menjauhkan diri dari konflik yang terkesan solusi, mengungkapkan kesedihan, merugikan diri sendiri, bahkan ada yang sampai merengut nyawanya sendiri.¹⁵ Banyak orang juga melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan tetapi mempengaruhi pada kesehatan dan situasi keuangan mereka, seperti makan-makanan enak, minum-minuman keras, traveling, shopping bahkan ketergantungan dengan obat-obatan penyetabil mood atau anti depresian.¹⁶

Rosulloh Saw, juga mengajarkan bahwa penyembuhan diri sendiri dapat dicapai melalui do'a dan dzikir. Rosulloh telah menasihati kita untuk

¹⁴ Rahmawati, A. "Self Healing: Menyembuhkan Diri Melalui Aktivitas yang Membuat Nyaman". Jakarta (2020).

¹⁵ Rahmasari, A. "Self Healing: Menyembuhkan Diri Melalui Aktivitas yang Membuat Nyaman". Jakarta (2020).

¹⁶ Baskoro, S. "Cara Siap Hidup dan Menjaga Kesehatan Mental dan Keseimbangan Keuangan". Jakarta (2020).

berusaha menyembuhkan diri sendiri , keluarga , sahabat atau siapapun yang menderita penyakit fisik atau psikis melalui do'a- do'a maupun dzikir.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai upaya self healing bagi kesehatan mental pada generasi strawberry. Self healing untuk kesehatan mental pada generasi strawberry yang dialami generasi saat ini dengan melihat self healing dalam kacamata hadis sebagai sumber kedua setelah Al Qur'an. Penulis ingin mengupas lebih jauh mengenai sebagian pendapat muhaddisin mengenai self healing, apakah memiliki hasil yang sama atau berbeda dengan literatur yang membahas tentang self healing berdasarkan keilmuan lainnya. Oleh karena itu , penulis menggunakan metode tematik, kitab syarah dengan pendekatan psikologi islam yang berjudul " Self Healing untuk Kesehatan Mental bagi Generasi Strawberry dalam Perspektif Hadis".

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis hendak mengidentifikasi fokus penelitian ke dalam dua pokok rumusan sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman hadis-hadis *self healing* berdasarkan kitab-kitab hadis ?
2. Bagaimana implementasi hadis-hadis *self healing* untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian masalah yang ada maka, tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Menguraikan pemahaman hadis-hadis *self healing* berdasarkan kitab-kitab hadis.
2. Mengetahui implementasi hadis-hadis *self healing* untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan sebuah aspek berupa sumbangsih yang didapat seorang peneliti dari penelitian yang telah dilakukan. Secara umum manfaat itu terbagi menjadi dua, yakni berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis.¹⁷

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan tidak hanya memperluas ilmu kajian hadis saja. Namun, penggunaan metodologi tematik dalam pengumpulan hadis yang digunakan dalam penelitian ini memperluas khazanah keilmuan dalam bidang pemahaman hadis modern khususnya bidang sosial melalui pendekatan psikologis yang digunakan.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

a. Bagi Peneliti

- 1) Menambah wawasan dan paradigma baru terkait *self healing* untuk kesehatan mental bagi generasi strawberry dalam perspektif

¹⁷ Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Jember: UIN KHAS Jember, 2021),51.

hadis dari sudut pandang hadis dan dalam bentuk teks ilmiah untuk dinikmati oleh banyak kalangan.

2) berkontribusi memberikan sumbangsih akademik seputar pemahaman hadis dengan merujuk pada hadis-hadis Nabi Muhammad saw. melalui kitab-kitab dan syarah-syarahnya disertai dengan pendekatan psikologi.

b. Bagi Instansi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan bagi civitas akademika UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember utamanya dalam kajian hadis tematik. Dan dari penelitian ini, harapannya juga dapat menjadi bahan penelitian komparatif bagi para mahasiswa yang ingin menggali hasil penelitian serupa, khususnya bagi mahasiswa jurusan ilmu hadis.

c. Bagi Masyarakat Luas

Harapannya, bisa memberikan solusi pengobatan bagi gangguan kesehatan mental pada generasi strawbery serta meningkatkan kesadaran diri untuk memahami diri sendiri, sehingga dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental dan juga meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana cara melakukannya dengan baik.

d. Bagi Pembaca

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru kepada pembaca untuk memberikan solusi pengobatan gangguan kesehatan

mental dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

E. Definisi Istilah

Guna mempermudah pembahasan dalam penelitian ini, penulis ingin menyoroti beberapa kata kunci di dalamnya. Sebelum membahas lebih jauh mengenai judul *Self Healing* untuk Kesehatan mental bagi generasi strawberry dalam perspektif hadis". (Kajian Hadis Tematik)".

Adapun definisi operasional dari judul penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Self Healing

Self healing arti makna sebenarnya penyembuhan diri, sebab kata healing diartikan sebagai "a process of cure" yaitu suatu proses pengobatan atau penyembuhan. Jadi, secara istilah self healing merupakan tahap yang dipraktikkan dalam upaya penyembuhan diri yang diarahkan oleh individu dipandu nalurinya sendiri, biasanya dapat digunakan untuk gangguan mental, trauma, depresi, stress dll.¹⁸

Self healing merupakan proses pemulihan yang umumnya terjadi akibat gangguan psikologis, trauma, dan lain-lain akibat luka batin masa lalu yang disebabkan oleh diri sendiri atau orang lain yang dan biasanya berpedoman pada menghadapi nasib yang rumit mengingat adanya sifat amatir, namun keunggulan utamanya adalah sebuah motivasi dari diri sendiri. Hasil dari penyembuhan diri, didasarkan pada kemampuan serta

¹⁸ Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. " *Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi*". 6(1).(2021).

pengalaman yang berbeda dari individu sendiri. Proses ini dapat dipercepat melalui teknik introspeksi seperti meditasi, yoga dan aktivitas yang bersifat relaksasi dan refleksi.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan adalah keadaan sehat , sejahtera baik secara fisik, mental ,psikis, spiritual dan sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan produktif secara sosial dan ekonomi.

Beberapa berhubungan dengan kesehatan mental. Dalam buku tentang kesehatan mental, kesehatan mental dikaitkan dengan beberapa hal, antara lain: Pertama, bagaimana perasaan dan pemikiran individu dalam menjalani kehidupan. Kedua, cara pandang individu terhadap diri sendiri dan orang lain. Ketiga, bagaimana individu mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan mengambil keputusan yang relevan dengan situasi yang dihadapinya. Kesehatan mental mengacu pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis seseorang. Kesehatan mental juga mencakup upaya mengatasi stres, kurangnya kemampuan beradaptasi, interaksi dengan orang lain, dan pengambilan keputusan.

3. Generasi Strawberry

Generasi adalah sekelompok orang yang memiliki pengalaman dan peristiwa sejarah intrapersonal serupa yang memengaruhi tahun lahir, usia, tempat tinggal, dan masa pertumbuhannya. Dengan kata lain generasi

adalah sekelompok individu yang mengalami peristiwa yang sama dan kurun waktu yang sama.

Generasi Strawberry atau disebut dengan adalah strawberry generation sekelompok generasi muda yang lahir pada tahun 1981 sampai 2000. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Generasi Strawberry yang lahir pada akhir tahun 1980 hingga tahun 2000 an.

Generasi ini lahir didunia dengan perkembangan teknologi yang sudah maju, kreatif dan unggul dalam menggunakan teknologi tersebut secara kreatif. Oleh karena itu, para ahlipun menyebutkan generasi ini sebagai “Generasi internet”. Perbedaan-perbedaan ini , menjadikan generasi strawberry unggul secara teknis dan serbaguna. Generasi strawberry tumbuh dengan teknologi kreatif , internet, dan media sosial, akibatnya, mereka terkadang menjadi rapuh dan mudah hancur ketika dihadapkan pada tekanan dan tantangan. Mereka juga diketahui memiliki ketahanan mental yang cenderung rendah dan mudah terpengaruh oleh keadaan.

4. Hadis

Secara bahasa hadis artinya baru (*jadid*) dan berita (*khobar*).

Sedangkan menurut ulama ahli hadis dalam kitab *Al Qawa'id al-Asasiyah fi 'Ilm Mustalah al-Hadith* adalah:¹⁹

ما أضيف إلى النب صلى الله عليه وسلم من أقوال أو فعل أو تقرير أو إيل الصحاب أو التابعي

¹⁹ Muh{ammad ibn Sayid al-'Alwi al-Maliki al-Hasani, *al-Qawa'id al-Asasiyah fi 'Ilm Mustalah al-Hadith* (t.t: t.p., 2002), 10.

Artinya: Segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW. baik berupa perkataan, perbuatan dan ketetapan beliau atau disandarkan kepada sahabat atau tabi'in.

5. Hadis Tematik

Metode tematik dalam bahasa Arab diistilahkan dengan "*mawḍu'i*" dari kata "*mawḍu'un*" yang bermakna masalah atau pokok permasalahan. Metode tematik adalah suatu metode pengumpulan berbagai hadis yang mengenai suatu tema atau topik permasalahan tertentu kemudian disusun berdasarkan *asbab al-wurudnya* dan interpretasinya, penjelasannya dan pengkajiannya.

Oleh karena itu, makna dari judul di atas adalah bagaimana individu dapat memahami self healing untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dengan berdasar pada hadis-hadis Nabi Muhammad saw. yang dibahas secara tematik.



F. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka mempermudah langkah-langkah penelitian berikutnya, peneliti telah menyusun sistematika pembahasan yang berisi tentang rangkaian penyajian data penelitian dari sebuah karya tulis ilmiah dimulai dari Bab pendahuluan hingga Bab penutup. Berikut ini sistematika pembahasannya:

Bab I Pendahuluan, bab ini berisi pemaparan tentang gambaran umum penelitian, pada bab ini juga akan dijelaskan mengenai latar belakang masalah yang berisi permasalahan yang membuat peneliti tertarik melakukan penelitian, fokus penelitian dalam bentuk pertanyaan, tujuan dilakukannya penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan yang terakhir yakni sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Kepustakaan, dalam bab ini memuat tentang penelitian terdahulu yang memiliki korelasi serta kesamaan dengan penelitian yang dilakukan saat ini, dan juga dijelaskan dalam bab ini perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan saat ini oleh peneliti. Dan juga memuat tentang kajian teori yang dipakai yakni *self healing* , kesehatan mental , generasi strawberyy , hadis tematik.

Bab III Metodologi Penelitian, bab ini berisi metode penelitian yang berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, dalam hal ini dengan menggunakan hadis tematik . Lebih spesifik lagi peneliti menggunakan pendekatan psikologi islam. Dan juga dalam bab ini memuat tentang pembahasan sumber data baik primer dan sekunder, teknik pengumpulan

data, analisis data dan keabsahan data guna menjawab pertanyaan yang ada pada fokus penelitian

Bab IV Pembahasan, bab ini berisi tentang pembahasan hasil dari analisis data penelitian library reseach dan studi kasus yang mana dalam penelitian ini membahas tentang pemahaman hadis-hadis self healing meliputi konsep Husnudzon sebagai self healing , Perbanyak berdzikir , Membaca Al-Qur'an sebagai penyejuk hati , Sholat sebagai mengatasi masalah , Self healing mendekatkan diri kepada Allah swt melalui berdo'a.serta membahas implementasi dari hadis tersebut.

Bab V Penutup, bab ini merupakan bab terakhir atau penutup yang di dalamnya berisi kesimpulan dan saran. Pada bab ini memuat tentang kesimpulan serta sebagai rangkuman dari semua hasil penelitian yang telah dilakukan dan jugaberisi saran-saran dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

UIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Kajian kepustakaan merupakan bab yang isinya menjelaskan tentang berbagai hal mengenai penelitian terdahulu atau studi terdahulu yang memiliki kesamaan atau kemiripan dengan pembahasan tema penelitian yang dilakukan saat ini. Kajian pustaka terbagi menjadi dua bagian, yakni:

A. Penelitian Terdahulu

Pada poin ini berisi berbagai penelitian terdahulu yang peneliti temukan yang memiliki korelasi terhadap penelitian yang akan dilakukan, tersaji secara ringkas yang bersumber dari penelitian yang telah terpublikasikan atau belum terpublikasikan seperti skripsi, tesis, disertasi, artikel jurnal, dan lain-lainnya. Dengan tujuan melihat keaslian suatu penelitian dan posisi penelitian yang hendak dilakukan.²⁰

Setelah melakukan penelusuran data secara langsung yang berkaitan dengan tema penelitian " Self healing untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dalam perspektif hadis ". Penulis menemukan beberapa judul skripsi dan beberapa artikel yang dimuat pada jurnal ilmiah dan sebagainya yang berkaitan dengan tema pembahasan dalam penelitian ini, diantaranya :

1. Jurnal yang ditulis oleh Hardiyanti Rahmah "Konsep Berpikir Positif" (Husnuzhon). Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing", Penerbit: Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan. Skripsi ini menggunakan teori studi literatur atau studi pustaka yang merupakan jenis

²⁰ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 46.

penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan pada skripsi ini adalah dengan konsep husnuzhon atau menerapkan mindset berpikir positif maka proses self healing dapat meningkat. Penelitian ini berfokus membahas konsep-konsep dalam berpikir positif untuk meningkatkan kemampuan self healing. Skripsi ini menyimpulkan bahwa kemampuan seseorang dalam melatih dirinya untuk berpikir positif (husnuzhon) dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pada proses self healing dari penyakit fisik dan permasalahan psikologis. Orang-orang yang mampu menerapkan konsep husnuzhon akan lebih mampu menjalani hidup dengan lebih baik karena berkurangnya rasa takut dan khawatir, serta meningkatnya kepercayaan diri dan sikap optimis yang membuat mereka mampu menjalani kehidupan dengan lebih Sejahtera.

2. Jurnal yang ditulis oleh Yabqiah Rahmi dengan judul “Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping”. Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin yang di luncurkan oleh UIN Sunan Gunung Djati Bandung, pada tahun 2021. Pada Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang ditekankan pada studi pustaka melalui takhrij serta syarah hadis sebagai metodenya disertai analisis kontemporer. Hasil pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwasannya hadis mengenai 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 telah Rasul perintahkan dalam hadisnya. Maka kesimpulan penelitian ini adalah self healing melalui cara berbelanja bukanlah suatu hal yang tidak diperbolehkan tetapi harus diiringi dengan berinfaq, bershadaqah, dan berzakat karena dalam setiap harta kita terdapat hak orang lain.

3. Skripsi yang ditulis oleh Bhakti, C. P. & Safitri, N. E., “Peran Bimbingan dan Konseling Untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan”, Skripsi ini disidangkan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan pada Juni tahun 2017 Penerbit: Jurnal Konseling GUSJIGANG. Skripsi ini menerapkan teori library research yang termasuk ke dalam jenis penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan skripsi ini adalah generasi Z merupakan generasi yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan sangat berambisi untuk mencapai titik sukses, namun generasi ini cenderung berperilaku praktis, dan menyukai kebebasan. Skripsi ini menyimpulkan bahwa peran tuntunan dan penyuluhan dalam konteks pendidikan Generasi Z sangat diperlukan.
4. Jurnal yang ditulis oleh Christyanto, A. Y., “Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul ‘Ābidīn Imam Al-Gazālī”, Penerbit: Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling). Jurnal ini menggunakan teori kepustakaan terhadap kitab Minhajul ‘Ābidīn karya Imam Al Al-Gazālī yang termasuk ke dalam jenis penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan jurnal ini adalah terdapat tujuh tahap self healing terstruktur dalam mengatasi stres dalam

kitab Minhajul'Ābidīn Imam Al Al-Gazālī, yaitu mengenal diri, menerima diri, mawas diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur. Jurnal ini menyimpulkan bahwa tahapan dalam kitab Minhajul'Ābidīn dapat untuk diadopsi menjadi sebuah rangkaian terapi self healing tersruktur dalam mengatasi permasalahan stress atau gangguan psikologi ringan yang sering kita jumpai pada masyarakat dewasa ini.

5. Skripsi yang ditulis oleh Sukadiyanto, "Stress dan Cara Mengurangnya", Penerbit : Cakrawala Pendidikan. Skripsi ini menggunakan teori library research yang merupakan jenis penelitian kualitatif. Hasil dan pembahasan skripsi ini adalah membahas mengenai pengertian stress, indikasi gejala stress, dampak stress, penyebab stress, dan cara mengurangi stress. Skripsi ini menyimpulkan bahwa stress tidak pernah dapat dihindari oleh setiap individu selama dalam kehidupannya sehingga setiap individu harus mampu mengenali penyebab stress dan cara-cara mengurangnya. Tujuannya agar individu dalam mengarungi kehidupannya tidak terlalu banyak melanda stress, sehingga dapat menikmati kehidupan dengan layak, nyaman, dan bahagia. Untuk itu, perlu diciptakan lingkungan keluarga, lingkungan kerja, dan suasana yang harmonis serta kondusif agar warga masyarakat yang ada di lingkungan tersebut sejahtera lahir dan batin. Juga untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah dan jangan lupa untuk selalu menyebut nama Allah di setiap waktu dan di setiap kesempatan

Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian INI dengan Penelitian Terdahulu

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Hardiyanti Rahmah pada tahun 2021 “Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing”.	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian library research yang merupakan jenis penelitian kualitatif.	Perbedaannya terletak pada pendekatan penelitiannya. Skripsi tersebut menggunakan pendekatan spritualitas, sedangkan penulis menggunakan pendekatan psikologi .
2.	Yabqiah Rahmi pada tahun 2021 “Pencegahan Perilaku Boros sebagai <i>Self Healing</i> dalam Penggunaan <i>Online Shopping</i> : Studi Takhrij dan Syarah Hadis.”	Penelitian ini sama-sama membahas tentang konteks self healing,serta sama-sama melibatkan studi syarah hadis.	Perbedaannya terletak pada fokus pendekatannya.Kalo skripsi tersebut fokus pada pencegahan prilaku boros dalam penggunaan online ,sedangkan penulis lebih fokus pada kesehatan mental pada generasi strawbery.
3.	Bhakti, C. P. & Safitri, N. E. , “Peran Bimbingan dan Konseling Untuk Menghadapi Generasi Z dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Perkembangan”.	Persamaan dari Penelitian ini berfokus pada kesejahteraan dan perkembangan pada generasi muda.	Adapun perbedaan dari skripsi tersebut fokus pada sikap dan bimbingan pada generasi Z, sedangkan penulis fokus kepada mental generasi strawbery.
4.	Christyanto, A. Y., “Metode <i>Self Healing</i> dalam Kitab Minhajul ‘Ābidīn Imam Al-Gazālī”.	Persamaan memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai metode tentang self healing.	Perbedaan nya terletak pada fokus penelitian skripsi tersebut terfokus pada satu kitab tersebut, sedangkan penulis focus dari beberapa kitab hadis dan kitab syarah hadis.
5.	Sukadiyanto , “Stress dan Cara Mengurangnya”.	Persamaan pada penelitian ini sama-sama fokus pada kesehatan mental	Perbedaan dari skripsi ini terletak pada target audien termasuk orang-orang yang mengalami stres dari berbagai latar

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
			belakang dan kelompok usia.sedangkan penulis lebih spesifik dalam target audiensnya, yaitu generasi strawberry.

Setelah meninjau beberapa penelitian terdahulu sebagaimana seperti yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti-penelitian sebelumnya hanya membahas penerapan self healing pada situasi dan fokus yang berbeda untuk meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan penyembuhan diri harus disimpulkan bahwa keduanya mempunyai tujuan yang sama. Namun, masing-masing memiliki fokus, pendekatan, dan kelompok sasaran yang berbeda, serta mencerminkan perspektif berbeda mengenai proses penyembuhan diri.

Oleh karena itu , peneliti menyakini bahwa belum ada literatur yang meneliti tentang hadis-hadis self healing sebagai upaya menanggulangi kesehatan mental pada generasi strawberry dengan metode tematik yang digunakan dan dengan pendekatan psikologi islam . Dapat disimpulkan bahwa kedudukan penelitian ini saling melengkapi dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya.

B. Kajian Teori

Pada poin ini berisi tentang penjelasan teori yang dijadikan sebagai persepektif dalam melakukan penelitian. Pembahasan teori secara luas dan lebih mendalam terhadap suatu penelitian dapat lebih memperdalam wawasan peneliti saat sedang mengkaji permasalahan yang akan dipecahkan sesuai

dengan fokus penelitian dan tujuan penelitian. Dalam penelitian kualitatif, posisi teori diletakkan sebagai perspektif atau pisau analisis dalam sebuah penelitian.²¹

1. Self Healing

Istilah *self healing* merupakan gabungan dua kata yaitu “self” dan “healing”. Kata “self” dalam kamus psikologi didefinisikan sebagai diri yang maknanya adalah diri pribadi. Itu berarti mengakui diri sendiri dalam diri seorang individu dan menghormati individualitasnya.²² Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian “diri” adalah kata benda yang menunjukkan pada individu atau seseorang (KBBI, n.d.).

Menurut Robert Questioner yang berbicara tentang diri dalam psikolog sufi, ia berpendapat bahwa kata “diri” adalah salah satu dari tiga konsep utama: pikiran, diri, dan jiwa . Tiga mempunyai makna : akal, nafs (diri) dan ruh (jiwa). Menurutnya, nafs atau diri adalah sebuah media yang awalnya kompetisi yang buruk, namun kemudian berkembang menjadi hebat.²³

Sebagaimana yang dijelaskan di atas, kata “penyembuhan” tidak hanya mengacu pada suatu penyakit fisik saja , tetapi juga pada aspek psikis yang melalui proses panjang dan pengalaman yang terus bertambah, mengarah menjadi utuh atau setidaknya kembali ke keadaan normal

Oleh karena itu, istilah *self healing* ini adalah mengacu pada tingkat di mana individu mempraktikkan upaya penyembuhan diri yang

²¹ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 46-47.

²² Hasan, F. *Kamus istilah Psikologi*. (1981).

²³ Husnaini, R. *Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)*. Bandung. (2016).

dipandu dan diarahkan oleh naluri mereka sendiri , biasanya dalam kasus penyakit mental dan trauma dll.²⁴

Dari sudut pandang psikologis, *self healing* adalah suatu proses yang membantu seseorang menyembuhkan trauma dan keluar dari penderitaan tanpa bantuan orang lain.²⁵

Self healing merupakan proses pemulihan yang umumnya terjadi akibat gangguan psikologis, trauma, dan lain-lain akibat luka batin masa lalu yang disebabkan oleh diri sendiri atau orang lain yang dan biasanya berpedoman pada menghadapi nasib yang rumit mengingat adanya sifat amatir,namun keunggulan utamanya adalah sebuah motivasi dari diri sendiri. Hasil dari penyembuhan diri,didasarkan pada kemampuan serta pengalaman yang berbeda dari individu sendiri. Proses ini dapat dipercepat melalui teknik introspeksi seperti meditasi, yoga dan aktivitas yang bersifat relaksasi dan refleksi.

Tujuan dari *self healing* sendiri adalah untuk memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pemikiran positif dari apa yang telah terjadi. Self healing yang berhasil membuat kita menjadi orang yang lebih kuat ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, dan trauma di masa lalu.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan adalah keadaan sehat , sejahtera baik secara fisik, mental ,psikis, spiritual dan sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan produktif secara sosial dan ekonomi.

²⁴ Amaliatul, L. *Self Healing dalam mengatasi Post Power Syndrom.* (2016)

²⁵ Afifah. "Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress". Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/26548>

Kata "mental" berasal dari bahasa Yunani dan memiliki arti yang sama dengan kata Latin "psyche", yang berarti "psikis", "jiwa", atau "kejiwaan". Dalam bahasa Arab disebut "nafs". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, yang dimaksud dengan mental berarti segala sesuatu yang disertakan dengan jiwa dan kepribadian manusia terhubung dengan hal-hal yang tidak bersifat jasmani dan tenaga (KBBI). Oleh karena itu, istilah "kesehatan mental" diartikan sebagai kesehatan mental yang dinamis, bukan statis, karena hal ini menunjukkan komitmen terhadap perbaikan.²⁶

Pada tahun 2001 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengembangkan istilah "kesehatan mental". Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan bahagia yang dicapai oleh individu yang mampu menghadapi stres dalam kehidupan normal, bekerja secara produktif, dan berpartisipasi dalam komunitas sosial.²⁷

Kesehatan Jiwa atau mental adalah keadaan pikiran (jiwa) yang utuh yang mempengaruhi kehidupan yang harmonis dan produktif. secara umum ciri-ciri orang yang sehat mental sebagai berikut :

1. Mereka menyadari sepenuhnya kemampuan mental atau psikisnya.
2. Mampu melakukan suatu kegiatan dan tugas secara produktif.
3. Kemampuan untuk berpartisipasi dalam lingkungan.
4. Kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya.
5. Kemampuan memelihara kesejahteraan orang lain.

Di dalam buku mental hygiene tentang kesehatan mental berkaitan

²⁶ Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam." *Syifa' Medika*, 3, No. 2, 119. (2013).

²⁷ Dewi, K. S. "Buku Ajar Kesehatan Mental". (2012)

dengan beberapa hal, antara lain : Pertama, dikaitkan dengan cara individu merasakan dan menjalani kehidupannya. Kedua, cara pandang individu terhadap dirinya sendiri dan orang lain . Ketiga, cara individu dalam mengevaluasi berbagai solusi alternatif yang berbeda dan mengambil keputusan berbeda-beda tergantung pada situasinya. Kesehatan mental mengacu pada kesehatan seluruh aspek perkembangan fisik maupun psikis pada seseorang.²⁸

Dr. Jalaluddin menulis dalam bukunya “Psikologi Agama” mengatakan; “Kesehatan mental adalah keadaan batin yang selalu tenang, aman dan tenteram, dan upaya untuk menemukan kedamaian batin dapat dicapai melalui penyesuaian diri (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)”.²⁹

Dapat disimpulkan kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang seluruh aspek perkembangan fisik, intelektual, dan emosinya yang optimal dalam segala hal , seimbang dengan perkembangan orang lain, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi psikologis seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling terkoordinasi.

3. Generasi Strawberry

Generasi adalah sekelompok orang yang memiliki kemiripan dalam hal tahun lahir, usia, tempat tinggal, dan serta pengalaman dan peristiwa sejarah dalam diri individu tersebut yang mempengaruhi dalam tahap perkembangan

²⁸ Yusuf, S. "*Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*". Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.(2011).

²⁹ Kartono. "*Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*."UMM Press Kartini.(2000).

. Dengan kata lain, generasi adalah sekelompok individu yang mengalami peristiwa yang sama dalam kurun waktu yang sama.

Teori generasi (theory of generations or sociology of generations) pertama kali dikemukakan oleh sosiolog Hongaria Karl Mannheim pada tahun 1923 dalam esai berjudul "The Problem of Generations". Sejak teori generasi dikemukakan hingga saat ini, ada beberapa generasi yang dikenal dengan sebutan baby boomer, Generasi X, Generasi Y, dan Generasi Z. Teori ini sering dikaitkan dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan pekerjaan.³⁰

Generasi Strawberry juga dikenal dengan istilah strawberry generation sekelompok anak muda yang dilahirkan pada tahun 1980 sampai 2000. Kata ini populer di Taiwan dan digunakan untuk merujuk pada generasi yang secara lahiriah tampak kuat dan menarik diluar, namun sebenarnya rentan rapuh dan mudah menyerah ketika menghadapi tekanan hidup yang besar. Dalam bukunya *the strawberry generation* Menurut Prof. Rhenald Kasali, menggambarkan generasi ini sebagai kelompok anak muda yang kreatif, namun rentan menyerah dan mudah tersinggung. Oleh karena itu, generasi strawberry tumbuh di era digital dan tumbuh dengan teknologi, internet dan media sosial. Di sisi lain, Generasi Strawberry merupakan generasi yang kreatif dan mempunyai banyak ide cemerlang namun ketika dihadapkan pada tekanan dan tantangan ia menjadi rapuh, pesimis, agresif, dan mudah menyerah. Banyak generasi muda masa kini yang lebih menyukai

³⁰ Panghadi, M. (n.d.). "Peningkatan Pengidap Penyakit Mental pada Generasi Z" Periode 2013-2018.

kesenangan dan kebahagiaan yang instan, materialistis dan tidak bisa menahan tekanan hidup yang kemudian berujung pada stress dan depresi.

Generasi strawberry mempunyai karakteristik yang positif dan negatif seperti :

1. Karakteristik positif bagi generasi strawberry :

- a) Menyukai tantangan
- b) Generasi strawberry cenderung menghindari sesuatu yang terus-menerus rutinitas yang sama. Mereka senang sesuatu hal yang baru dan menantang. Hal ini dapat dievaluasi relatif baik karena bisa membantu karir mereka pada masa yang akan datang .
- c) Memiliki kreativitas yang kreatif dan inovatif

Generasi strawberry cenderung memiliki banyak ide baru dan tingkat kreativitas yang tinggi. Mereka sering memanfaatkan teknologi untuk menciptakan solusi yang inovatif untuk berbagai masalah.

d) Mudah beradaptasi dengan teknologi

Generasi strawberry memiliki pemahaman yang baik dalam urusan teknologi. Kemampuan mereka yang mudah beradaptasi dengan teknologi dapat membantu meningkatkan produktivitas, mengembangkan karir , dan membangun koneksi dapat membantu berbagai aspek kehidupan menjadi lebih baik.

2. Karakteristik negatif bagi generasi strawberyy :

a). Terjebak dalam zona nyaman

Generasi strawberyy ini terjebak dalam zona nyaman akibat pola asuh yang terlalu memanjakan sehingga berimbas pada pola pikir yang tidak realistis. Sehingga sulit untuk beradaptasi dengan kenyataan dunia kerja maupun dunia akademik yang menuntut.

b). Mudah menyerah

Generasi strawberyy ini sering dianggap mudah menyerah ketika menghadapi tantangan atau tekanan. Sehingga generasi strawbery tersebut sangat rapuh dan mudah menyerah terhadap berbagai tekanan sosial yang muncul disekitar mereka. Oleh karena itu mereka cenderung merasa cepat putus asa dan tidak tahan banting.

c). Rentan dalam tekanan hidup

Generasi strawberyy ini cenderung rentan terhadap stres dan tekanan emosional. Sehingga mereka akan merasa mudah cemas berlebihan , merasa kewalahan , dan sulit menghadapi situasi yang menantang.

Faktor-faktor pemicu yang membentuk generasi strawbery dalam bukunya the strawberyy generation menurut Prof. Rhenald Kasali,antara lain :

1. Pola asuh yang terlalu protektif

Banyak anak-anak generasi strawberry yang dibesarkan oleh orang tua yang terlalu protektif dan dimanjakan. Akibatnya, anak-anak tersebut tidak terbiasa menghadapi tantangan dan tekanan, sehingga menjadi kurang tangguh. Jika orang tua terlalu melindungi anak-anaknya, maka ketahanan anak akan berkurang tangguh dan kuat.

2. *Self diagnosis* tanpa bantuan ahli

Saat ini, banyak anak muda yang cenderung mendiagnosis dirinya sendiri tanpa berkonsultasi dengan profesional. Akibat pengaruh media sosial, generasi ini merasa stres dan tertekan karena membandingkan dirinya dengan orang lain. Oleh karena itu, buku ini menekankan pentingnya pemahaman dan nasihat serta bimbingan ahli untuk mengatasi tantangan psikologis dan menghindari kesalahan dalam penilaian diri.

3. Mental instan

Generasi ini cenderung menginginkan segalanya dengan segera tanpa banyak usaha, sehingga mengarah pada pemikiran bahwa kesuksesan bisa diraih tanpa banyak usaha. Oleh karena itu, ketika menghadapi kesulitan, kita mudah menyerah atau menghindari proses yang sulit akibatnya kita tidak mampu mengatasi tekanan dan kesulitan hidup secara efektif. Prof. Rhenald Kasali menekankan, sikap tersebut perlu diubah agar generasi strawberry dapat tumbuh menjadi individu yang lebih tangguh dan kompetitif.

Dalam bukunya *strawbery generation*, Rhenald Kasali menawarkan solusi beberapa pendekatan untuk membangun ketangguhan (*resiliensi*) pada generasi *strawbery*. Berikut solusi yang diusulkan adalah :

1. Mengembangkan pola pikir

Generasi *strawbery* perlu diajarkan untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) membantu mereka lebih andal pada menghadapi tantangan. Menurut Rhenald Kasali pentingnya mengubah pola pikir dari pola pikir tetap menjadi pola pikir pertumbuhan. Sehingga generasi ini perlu mengajarkan bahwa kegagalan merupakan bagian proses belajar bukan akhir dari segalanya. Dengan mempunyai pola pikir yang berkembang, mereka akan lebih sanggup menghadapi tantangan dan tekanan serta beradaptasi dengan perubahan.

2. Mendorong kreativitas dan inovasi

Generasi *strawbery* untuk terus berinovasi dan berpikir kreatif. Dengan memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi ide-ide baru, mereka dapat menemukan cara untuk mengatasi masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan ini diharapkan generasi *strawbery* dapat berkembang menjadi individu yang lebih tangguh, mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan sikap optimis dan proaktif.

3. Memberikan pendampingan serta dukungan yang kuat

Generasi *strawbery* menaruh ruang bagi mereka untuk mengekspresikan diri dan mendengarkan perasaan mereka dengan

empati sehingga mereka merasa dihargai dan didukung serta memberikan pendampingan dan dukungan kepada orang tua, pendidik serta masyarakat sehingga lebih siap menghadapi tantangan hidup.

4. Hadis Tematik

1. Rumusan Hadis Tematik

Dalam terjemahan Arab, hadis tematik ini disebut sebagai al-hadith al mawḍu'i, sebuah terjemah yang relatif baru. Terjemahan ini tidak ditemukan secara spesifik pada ragam konsep keilmuan yang disebutkan oleh pakar hadis sebelumnya. Kalaupun ada, dalam sejarah keilmuan hadis terdapat konsep hadith al-mawḍu' yang tentunya sangat berbeda dengan konsep al-hadith al mawḍu'i. Hadith al-mawḍu' sejak awal mengacu pada konotasi negatif yang bermakna hadis palsu atau dibuat-dibuat. Dan tetap disitilahkan sebagai hadith al-mawḍu' meskipun sejatinya ia bukanlah sebuah hadis.

Sedangkan al-hadith *al-mawḍu'i* atau hadis tematik, sebagaimana disampaikan oleh Muhammad ibn Abdullah al-Qannas yang dikutip dalam buku *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik* karya Miski Mudin merupakan pengumpulan nash-nash hadis dari sumber primer yang berhubungan dengan tema tertentu; pembagian kategorisasi-kategorisasi hadis yang spesifik; mengkaji teks-teks hadis yang telah dikumpulkan, menyertakan keterangan yang bersumber dari Al-Qur'an apabila ditemukan dan menghubungkannya dengan realitas yang ada

dengan memposisikan hadis tidak lagi sebagai kerja ilmiah melainkan sebagai bagian untuk kehidupan yang lebih praktis. Ramadhan Ishaq al-Zayyan secara lebih komprehensif juga menjelaskan bahwa al-hadith al-mawdu'i ini mengacu pada keilmuan yang membahas berbagai tema yang terkandung dalam sunnah nabi yang mempunyai kesatuan makna dan tujuan serta yang dapat digali dengan dilakukannya pengumpulan berbagai hadis setema dari sumber primer satu atau lebih. Begitu juga Sa'ad Bitat, Sa'ad Bitat mendefinisikan al-hadith al-mawdu'i dengan ungkapan yang lebih sederhana, yaitu sebuah metode yang mempelajari berbagai situasi dan persoalan kontemporer berdasarkan pada hasil keseluruhan atau sebagai kajian hadis terkait tema tertentu yang berstatus sahih atau hasan.³¹

Selain itu, Haifa' 'Abd al- 'Aziz mendefinisikan hadis tematik dengan:

دراسة موضوع معني يف ضوء احلديث الشريف, للوطيو إىل رؤية حديثية متكاملة حتاى و³²
Merupakan kajian terhadap tema tertentu berdasarkan pada perspektif hadis hingga sampai pada taraf yang holistik dan komprehensif.

Penjelasan panjang dalam kitabnya yang berjudul al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif ditegaskan bahwa kata موضوع معين (tema tertentu) mencakup berbagai aspek yang dapat dijumpai dalam realitas keseharian seperti aspek sosial, agama, politik, ilmiah, ekonomi dan lain

³¹ Miska Mudin, "Metodologi Penelitian Hadis Tematik" (Malang: CV. Maknawi, 2023), 9-10.

³² Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, "al-Sharh{ al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif" (Kairo: Dar al-Salam, 2012), 32.

sebagainya. Sedangkan pada kalimat *في ضوء الحد يث الشريف* (pada perspektif hadis) bisa saja berdasar pada konsep kata kunci khusus yang terdapat dalam suatu hadis, satu hadis, atau hadis-hadis setema yang berhubungan dengan tema yang dikaji. Dan kata *للوصول إلى رؤية حديثة* (sampai pada taraf yang holistik dan komprehensif) berarti kajian tersebut harus mampu memberikan gambaran secara menyeluruh, mulai dari mengenali lebih jauh hadis yang terkait, penilaian hadis terhadap tema yang dikaji (hukumnya), dan bagaimana hadis memberikan pedoman (batasan syariat yang seharusnya) terkait dengan pembahasan atau persoalan yang dimaksud.³³

Dengan beberapa pengertian yang disampaikan oleh para pakar diatas, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa hadis tematik adalah suatu metode yang digunakan dengan cara mengklasifikasikan hadis-hadis yang berada dalam satu topik pembahasan yang berasal dari sumber kitab hadis primer dengan rincian penjelasan dari berbagai aspeknya sehingga akan didapati suatu pemahaman yang utuh.³⁴

Salah satu urgensi dari studi hadis tematik juga dikatakan oleh Yusuf al-Qardawi bahwa menghimpun ragam hadis yang mempunyai kesamaan tema adalah cara yang harus dilakukan agar menghindari kemungkinan terjadi kesalahan dalam memahami suatu hadis.³⁵

³³ Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, "*al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif*", 32-33.

³⁴ Muhammad Ira, "*Studi Hadis Tematik*," *Al Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1 No. 2 (Juli 2018): 190-191, <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2.961>.

³⁵ Muhammad Diman Rasyid, "*Metode Pemahaman Hadis: Metode, Teknik Interpretasi dan Pendekatan dalam Memahami Hadis*" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar, 2016),8.

2. Langkah-Langkah Tematik

Menurut Haifa' 'Abd al-Aziz al-Asyrafi dalam kitabnya *al-Sharh al Mawdu'i li-al-Hadith al-Sharif* menjelaskan bahwa terdapat tiga metode utama secara tematik dalam memahami suatu hadis, antara lain:

a. Tematis Berdasarkan Kata Kunci

Secara istilah, metode tematik ini merupakan salah satu metode tematis yang berpijak pada kata kunci utama yang terdapat dalam hadis tersebut. Kata kunci yang dimaksud adalah bisa bermakna secara lafadz atau kata yang semakna dengan topik yang dibahas meskipun dengan ungkapan yang berbeda.³⁶

b. Tematis Analitis

Metode tematik ini tetap mengacu pada bagaimana mendapatkan sebuah gambaran komprehensif terkait tema yang dikaji dengan berpijak pada hadis tertentu pula. Sehingga pijakan awal tematik ini adalah berangkat dari sebuah hadis tertentu (khusus), kemudian hadis tersebut dikaji secara keseluruhan untuk menemukan relevansinya seperti jalur sanadnya, *asbab al-wurud* hadis, *i'tibar* untuk menemukan hadis pendukung lainnya (*tabi'* dan *shahid*) dan sebagainya.³⁷

c. Tematis Konseptual

Metode tematis inilah yang kemudian akan menajadi konsep metode tematik dalam meneliti hadis-hadis yang akan dikaji. Melalui

³⁶ Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, *al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif*, 87.

³⁷ Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, *al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif*, 92.

metode ini, berbagai macam problematika kontemporer atau modern dapat terpecahkan dengan jelas. Secara umum, metode ini menjadikan realitas sebagai pijakan kemudian dilanjutkan dengan proses analisis sesuai perspektif hadis. Metode tematik konseptual inilah yang tidak bergantung pada apakah hadis Nabi menggunakan kata kunci tertentu terkait dengan tema yang akan dijadikan objek suatu kajian atau tidak. Metode ini sepenuhnya beranjak lebih luas dan jauh dari sekedar apa yang tertera dalam sebuah teks hadis, sehingga memiliki cakupan yang begitu luas. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa secara terminologis, metode tematik konseptual dapat dijelaskan dengan kalimat: sebuah kajian terhadap tema-tema tertentu dengan menggunakan perspektif hadis Nabi saw.

Dalam menerapkan metode ini dalam pengkajian suatu hadis, maka terdapat beberapa langkah yang harus ditempuh, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Menentukan tema yang akan dijadikan sebagai objek kajian.

Penentuan ini bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu: berdasarkan problematika yang tengah terjadi di masyarakat sehingga perlu adanya pemahaman dalam perspektif hadis dan berdasarkan konsep khusus dalam sebuah hadis yang akan dijadikan sebagai objek kajian, jika tidak ditemukan suatu diksi khusus yang mengarah pada objek kajian.

- 2) Membatasi konsep-konsep yang beragam dalam berbagai hadis yang ditemui dengan tujuan agar kajian tidak terlalu melebar.
- 3) Menentukan literatur primer (sumber data primer) yang akan dijadikan sebagai acuan dalam objek kajian. Dalam hal ini dapat dipusatkan pada kitab induk hadis yang enam atau sembilan.
- 4) Mengkaji hadis-hadis yang terkait dengan tema tersebut secara menyeluruh dan juga literatur lain yang dianggap relevan dengan pembahasan yang diteliti (sumber data sekunder).
- 5) Melakukan pelacakan terhadap sumber hadis-hadis yang terkait dengan tema tersebut melalui metode takhrij al-hadith, sekaligus memastikan kualitas hadis dengan melakukan penelitian terhadap sanad dan matan. Terdapat dua macam cara yang dapat dilakukan, yakni bisa merujuk pada hasil kajian para ahli terdahulu atau melakukan riset secara mandiri terutama terkait hadis yang belum terkaji oleh para ahli.
- 6) Melakukan analisis secara literal yang terdapat dalam hadis tersebut seperti terdapat kata-kata gharib (asing) yang sulit difahami melalui kamus-kamus yang relevan.
- 7) Mengamati penjelasan dari para ahli hadis seperti dalam kitab-kitab syarah hadis untuk mendapatkan gambaran secara rinci terkait tema yang dibahas.
- 8) Mengkonfirmasi dan mengkomparatifkan hadis tersebut dengan ayat-ayat Al-Qur'an, pendapat sahabat dan tokoh-tokoh otoritatif lainnya.

- 9) Melakukan tipologisasi terhadap temuan yang telah dipaparkan selama proses analisis. Pemaparan ini dilakukan secara sistematis dan korelatif satu sama lain.
- 10) Memaparkan hasil kajian secara komprehensif.³⁸

5. Metode Syarah Hadis

1. Pengertian Syarah Hadis

Syarah hadis merupakan gabungan dua kata yaitu Syarh dan Hadits.

Arti dari berbagai bahasa Arab ditemukan. Kata syarh semula berasal dari suku kata syaraha, yasyrahu, syarhan yang secara etimologi atau Bahasa mempunyai arti menyingkap (al-kasyfu), menafsirkan atau menjelaskan (at-tafsir, at-tabyin), menerangkan (al-idah), menyebarluaskan atau menghamparkan (al-bastu), dan meluaskan sesuatu (tausy al syai). Menurut Ibnu al-Arabi, syarah mempunyai arti tidak hanya memahami, tetapi juga melestarikan, mengingat dan melestarikan (al-Hifz), pembukaan (al-Fath), dan menjelaskan atau menjelaskan (al-bayan).³⁹

Secara terminologi, kata syarah ditafsirkan sebagai suatu usaha peneliti mengungkapkan kata-kata yang kurang jelas maknanya atau untuk menjelaskan kata-kata yang terkandung dalam kitab-kitab

³⁸ Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, *al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif*, 94-99.

³⁹ Anshori, M. "syarh dari masa ke masa". Al-Irfani STAI Darul Kamal, 1-32. (2017).

seperti hadis, fiqh, ushul-fiqi, kalam, kitab, dll.⁴⁰

Perkembangan mengenai metode syarah ini terbagi kedalam beberapa tahap, dimulai dengan fase awal perkembangan hadis yang berujung menjadi disiplin ilmu setelah mengalami perkembangan yang signifikan dan mengalami perkembangan yang sistematis. Metode syarah terbentuk dengan adanya bermacam-macam kajian yang membantu penemuan ini. Misalnya kajian pada pola dan coraknya, periodisasi, perkembangan, pendekatan dan bermacam-macam metode syarah yang tidak dapat disamakan dengan ilmu ulumul hadis, karena setiap disiplin ilmu pasti mempunyai berbagai macam perkembangan dan akar sejarah yang berbeda-beda.

2. Macam -Macam Syarah Hadis

1). Metode Ijmali (global)

Metode ijmalī merupakan metode yang menerangkan suatu hadis dengan hadis- hadis sesuai dengan urutan dalam kitab hadits yang termuat dalam al Kutub al-Sittah secara singkat, namun dapat merepresentasikan makna harafiah hadits dengan bahasa yang mudah dipahami dan dipahami. Kitab kitab metode ijmalī adalah syarah al-Syuyūti li Sunan al-Nasā'i karya Jalāluddīn as-Syuyūti dan Qut al-Mugtazi 'alā Jami' al-Tirmidzi karya Jalāl al-Dīn al-Syuyūti.⁴¹

⁴⁰ Muhtador, M. "Sejarah Perkembangan Metode dan Pendekatan Syarah Hadis." Riwayat, 259–272. (2016)

⁴¹ Darmalaksana, Wahyudin. (2020). "Penelitian Hadis Metode Syarah Pendekatan Kontemporer. *Dirayah*", 60.

2). Metode Tahlili

Metode ini berperan dalam mengungkap, menganalisis, dan menjelaskan makna yang terkandung dalam hadits dengan menjelaskan substansi yang terkandung didalamnya dengan keahlian dan kecenderungan subjek perawi. Metode ini memiliki kesamaan dengan ijmalî dalam penyusunan syarah yang sistematis. Metode tahlili mengungkapkan berbagai hal mengenai substansi dan isi hadits. Mulai dari bahasa, korelasi, dan *āsbāb al wūrūd*. Metode ini juga menjelaskan mufradat, makna kalimat, dan hubungannya dengan hadits lain.⁴²

3). Metode Muqaran (komparatif)

Metode ini berperan dalam mengkaji hadis dengan cara membandingkan hadis yang memiliki tajuk yang sama atau serupa dalam kasus yang sama atau memiliki tajuk yang berbeda dalam kasus yang sama, atau membandingkan berbagai pendapat ulama dalam meriwayatkan hadits. Contoh kitab metode ini adalah Sahih Muslim bi al-Syarah Nawawi karya Imam Nawawi dan Umdah al-Qāri Syarah Imam Bukhari, karya Badr al-Dīn Abu Muhammad Mahmud al-'Aini.

6. Pendekatan Psikologis Islam

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.

⁴² Muhtador, M. "Sejarah Perkembangan Metode dan Pendekatan Syarah Hadis." Riwayat, 259–272.(2016)

Dengan singkat disebut Ilmu Jiwa. Secara umum psikologi diartikan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Atau ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala jiwa manusia.⁴³

Pengertian islam secara bahasa berasal dari kata *aslama – yuslimu – islāman* yang bermakna untuk menerima, menyerah atau tunduk dan dalam pengertian yang lebih jauh taat kepada Tuhan. Dalam kamus Lisān al-‘Arab dijelaskan bahwa Islām mempunyai arti semantik sebagai berikut: tunduk dan patuh (*khadha‘a – khudhū‘ wa istaslama – istislām*), berserah diri, menyerahkan, memasrahkan (*sallama – taslīm*), mengikuti (*atba‘a – itbā‘*), menunaikan, menyampaikan (*addā – ta’diyyah*), masuk dalam kedamaian, keselamatan, atau kemurnian.

Menurut istilah, Islam adalah ketundukan seorang hamba kepada wahyu Ilahi yang diturunkan kepada para nabi dan rasul khususnya Muhammad SAW guna dijadikan pedoman hidup dan juga sebagai hukum/ aturan Allah Swt yang dapat membimbing umat manusia ke jalan yang lurus, menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Istilah lain menyebutkan bahwa Islam adalah agama terakhir yang diturunkan Allah Swt kepada Nabi Muhammad Saw sebagai Nabi dan utusan Allah (Rasulullah) terakhir untuk umat manusia, berlaku sepanjang zaman, ia bersumberkan kepada Al-Quran dan As-Sunnah serta Ijma ‘Ulama.

Definisi dari psikologi dan islam di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi islam adalah sebuah disiplin ilmu yang mempelajari tentang jiwa

⁴³ Drs. Safwan Amin , M.Psi. “Pengantar Psikologi Umum”. Pena Banda Aceh, 2014.

dan perilaku manusia dan juga hewan dan bagaimana cara penaggulungannya berdasarkan sumber yang tidak mengakui banyak Tuhan dan berpdoman pada ayat-ayat Ilahi (al-quran) serta hadits Rasulullah saw. ditambah dengan pendapat-pendapat ulama.

Pendekatan psikologi islam adalah cara memahami dan menangani aspek-aspek psikologis manusia berdasarkan ajaran Islam, yang mencakup Al-Qur'an, Hadis, dan warisan intelektual para ulama. Pendekatan ini memadukan prinsip-prinsip Islam dengan ilmu psikologi modern untuk memahami perilaku manusia, kesehatan mental, dan proses perkembangan jiwa (nafs).



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode tematik hadis. Metode tematik adalah suatu metode pengumpulan berbagai hadis yang mengenai suatu tema atau topik permasalahan tertentu kemudian disusun berdasarkan asbab al-wurudnya dan interpretasinya, penjelasan, dan pengkajiannya.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*library research*) penelitian ini menggunakan metode tematis dan deskriptif analitis. Artinya kita akan mengkaji tema-tema terkait *self healing* yang terdapat dalam kitab hadis dan beberapa rujukan kitab-kitab hadis beserta syarahnya, serta menganalisis terhadap pemahaman hadis-hadis tersebut. Secara deskriptif analisis terhadap kesehatan mental pada generasi strawberry melalui pendekatan psikologi islam.

B. Subyek Penelitian

Sumber data merupakan berbagai referensi yang diambil guna mendeskripsikan penelitian, dalam penelitian ini sumber data yang digunakan berasal dari berbagai literatur seperti; buku, jurnal, artikel dan sumber lainnya, adadua sumber dalam peneltian ini diantaranya sumber data primer dan sumber data sekunder :

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah kitab-kitab hadis mu'tabarah yang dibatasi pada *Kutub al-Tis'ah* dengan bantuan aplikasi *Maktabah Shāmilah*, Ensiklopedi Hadis, *Jawāmi' al-Kalim* serta Hadis Soft.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah kitab, buku-buku, skripsi, tesis, artikel ataupun jurnal yang membahas seputar pembahasan hadis self healing untuk kesehatan mental pada generasi strawbery sesuai dengan pembahasan yang akan diteliti oleh penulis.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah proses memperoleh data penelitian dari berbagai sumber data yang ada. Sumber data sekarang menjadi subjek dari penelitian yang diinginkan. Dalam penelitian ini, penulis menyiapkan teknik dokumentasi yaitu suatu teknik mengumpulkan data dengan mencari, mengkaji dan menyusun dokumen-dokumen yang berkaitan dengan teori, konsepsi dan perspektif serta berbagai temuan yang terkait dengan pembahasan yang diteliti, baik yang tercakup dalam sumber data primer maupun data sekunder.

D. Analisis Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan analisis deskriptif, yaitu metode yang bertujuan untuk menjelaskan atau menganalisis hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Pendekatan metode ini digunakan untuk memaparkan hadis-hadis yang terkait dengan analisa-analisa yang komprehensif terhadap masalah yang diangkat. Dalam hal ini, data yang ada berupa hadis-hadis *self healing* untuk kesehatan mental pada generasi strawberry. Banyak dari hadis-hadis yang kemudian penulis analisa dengan menggunakan metode maudhu'i dan pendekatan psikologi islam untuk menganalisis beberapa hadis.⁴⁴

E. Keabsahan Data

Data merupakan hal penting dalam sebuah penelitian. Pada bagian keabsahan data ini memuat bagaimana usaha yang hendak dilakukan peneliti untuk memperoleh keabsahan data-data temuan.⁴⁵

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

⁴⁴ Zulhuzay Ibnu Nedih, "Kajian Tematik Tentang Hadis-Hadis Tertawa Dengan Pendekatan Psikologi" (*Skripsi*, UIN Syarif iDayatullah Jakarta, 2018), 14.

⁴⁵ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 48.

kualitatif.

F. Tahap - tahap penelitian

- a. Menemukan Permasalahan
- b. Melakukan studi literatur
- c. Studi Pendahuluan
- d. Pengumpulan Data
- e. Analisis Data
- f. Mengambil Kesimpulan.
- g. Pengecekan Keabsahan data Hasil Penelitian
- h. Pelaporan Hasil dan Kesimpulan



BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Hadis-Hadis Self Healing

Sebagaimana telah dijelaskan pada tahap metodologi penelitian, penelitian ini dilakukan berdasar pada metode tematik. Sehingga, langkah awal dalam proses dilakukannya pemahaman akan pembahasan yang dituju yaitu dengan mengumpulkan hadis-hadis self healing dari berbagai sumber. Dan dalam hal ini peneliti memilih untuk terfokus pada kitab-kitab mu'tabarah "*Kutub Al-Tis'ah*". Pencarian tersebut dilakukan dengan berdasar pada kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian atau meninjau dari pengertian self healing itu sendiri. Kemudian analisis kualitas dilakukan dari pendapat para ulama serta pemahaman syarah yang didapatkan dari berbagai kitab syarah hadis yang saling berkaitan.

Pada tahapan proses pencarian, peneliti menemukan sebanyak lima hadis yang masuk dalam kategori self healing, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Berhusnudzon Sebagai Sarana Self Healing

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ وَزُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ وَاللَّفْظُ لِقُتَيْبَةَ قَالَ حَدَّثَنَا جَرِيرٌ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي إِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَا هُمْ خَيْرٌ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي مَنِّي شَيْراً تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعاً وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعاً تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعاً وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرَوَلةً

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa’id dan Zuhair bin Harb dan lafadh ini milik Qutaibah- mereka berkata; telah menceritakan kepada kami Jarir dari Al A’masy dari Abu

Shalih dari Abu Hurairah dia berkata; Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: "Allah ‘azza wajalla berfirman; 'Aku sesuai prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku akan bersamanya selama ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya maka Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam sekumpulan orang maka Aku akan mengingatnya dalam sekumpulan yang lebih baik dan lebih bagus darinya. Jika ia mendekat kepada-Ku satu jengkal maka Aku akan mendekat kepada-Nya satu hasta, jika ia mendekat kepada-Ku satu hasta maka Aku akan mendekat kepadanya satu depa, dan jika ia mendatangi-Ku dengan berjalan maka Aku akan mendatangnya dengan berlari." ⁴⁶(H.R. Muslim 4838)]

1) Syarah Hadis

Firman Allah Swt. Yang diungkapkan melalui hadis qudsi,

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

“Aku terserah pada sangkaan hamba-Ku terhadap-Ku...”

Al-Qāḍhi berkata, “Ada yang berpendapat bahwa maknanya adalah memberikan pengampunan jika ia meminta ampun, menerima taubatya jika ia bertaubat, mengabulkan doanya jika ia berdoa, dan mencukupkan kebutuhannya jika ia meminta kecukupan.” Namun, ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa maknanya adalah harapan dan maghfirah (ampunan) dari Allah ta'ala, pendapat inilah yang lebih tepat.

Kalimat *وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي* (Dan Aku bersama-nya ketika dia mengingat-Ku”, maknanya, “Allah menaunginya dengan rahmat, taufiq, hidayah dan perlindungan).dan ini dalam firman Al-Qur’an surat al-hadid ayat 4 yang berbunyi : *وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ* (Dan Dia bersama kamu dimana saja kamu berada).Maksudnya adalah kebesaraan yang dimiliki oleh Allah SWT adalah dengan ilmu dan naungan-Nya.dan juga pada kalimat *إِنْ ذَكَرْتَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي* (Jika dia mengingat-Ku di dalam dirinya, maka Aku mengingatnya dalam diri-Ku).

⁴⁶ Muslim bin Hajjaj, Shahih Muslim, (Beirut: Daar Ihya Turas ‘Arabi), 4.838.

Al-Maziri berkata, definisi 'diri' secara bahasa memiliki dua makna, yaitu darah dan jiwa binatang. Kedua makna tersebut tidak mungkin dimiliki oleh Allah SWT. Di antara maknanya juga adalah 'dzat', dan Allah SWT memiliki dzat yang hakiki; inilah yang maksudnya dalam firman Allah SWT, 'dalam diri-Ku'. Diantara maknanya juga, hal yang ghaib dan ini merupakan salah satu pendapat ulama ketika menafsirkan firman Allah swt.

تَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ

“Engkau mengetahui apa yang ada pada diriku dan aku tidak mengetahui apa yang ada pada-Mu.” (QS. Al-Maidah: 116), maksudnya adalah, ketika saya ghaib (tidak ada). Dan boleh juga bahwa makna hadis itu adalah, Apabila hamba-Ku mengingat-Ku di saat sendirian; maka Allah swt. akan memberikan pahala kepadanya, dan juga membalas amal-amalnya yang lain yang tidak diketahui oleh siapapun.

وَإِنْ ذَكَرْتَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ هُمْ خَيْرٌ مِنْهُمْ

“dan jika dia mengingat-Ku di tengah orang banyak, malu Aku juga mengingatkannya di tengah orang banyak yang lebih baik daripada mereka”. Oleh kaum Mu'tazilah dan yang sependapat dengan mereka, hal tersebut dijadikan dalil bahwa para malaikat lebih tinggi derajatnya dan lebih utama dibanding para Nabi saw. semuanya. Mereka juga berhujjah dengan firman Allah swt.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْتُهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ

وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.” (QS. Al-Isrā: 70). Penobatan “banyak” dalam ayat tersebut, tidak termasuk para malaikat didalamnya. Menurut madzhab yang lainnya bahwa para Nabi lebih utama dari pada para Malaikat; berdasar kepada firman Allah Ta'ala,

وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى الْعَالَمِينَ

“dan Kami lebihkan mereka atas semesta alam (bangsa-bangsa).” (QS. Al-Jatsiyah: 16), para malaikat-pun termasuk dalam arti semesta alam. Maka ta'wil hadits ini, bahwa sekelompok orang yang banyak mengingat Allah Ta'ala biasanya tidak ada seorang Nabi di tengah-tengah mereka; maka

jika Allah Ta'ala menyebut mereka di tengah-tengah para Malaikat, sudah tentu lebih baik dari pada kelompok tersebut.

Kalimat *وَإِنْ تَقَرَّبَ مِنِّي شِبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً*

“ Jika dia mendekat sejengkal kepada ku, Aku mendekat sehasta kepadanya. Jika dia mendekat sehasta kepada-ku, Aku mendekat sedepa kepadanya. Jika dia mendatangi-Ku berjalan, maka aku mendatangnya berlari “

Hadis tersebut dikelompokkan ke dalam hadis-hadis mengenai sifat Allah swt. dan mustahil bahwa yang dimaksud adalah makna zahir-nya (literalnya). Hal ini sudah dijelaskan beberapa kali pada hadis-hadis tentang sifat. Maknanya adalah “Barangsiapa yang mendekati-Ku dengan melakukan ketaatan kepada-Ku; niscaya rahmat, taufik dan pertolongan-Ku akan mendekatinya. Apabila ia melakukan ketaatan yang lebih lagi; Aku juga akan lebih mendekatkan lagi. Jika ia mendatangi-Ku dan menyegerakan pelaksanaan keta’atan kepada-Ku; niscaya Aku mendatangnya dengan berlari. Yaitu Aku akan menumpahkan rahmat-Ku kepadanya dan Aku akan mendahuluinya, serta Aku tidak menuntutnya untuk memperbanyak berjalan untuk mencapai tujuan yang ia kehendaki.” Inti maknanya adalah, bahwa balasan sebuah kebaikan dilipatgandakan sesuai dengan usaha hambanya untuk bertaqarrub (mendekatkan) diri kepada-Nya.

Rasulullah saw telah menafsirkan bahwa mereka adalah orang-orang yang banyak mengingat Allah swt. baik laki-laki maupun perempuan.

Diperkirakan teks hadis itu berbunyi " *وَالذَّاكِرَاتُ* " huruf Ha' pada lafazh ini

dihapus, sebagaimana juga dalam Al-Qur'an yang seperti ini banyak terjadi karena huruf itu terletak pada awal ayat dan kedudukannya sebagai objek. Tafsir inilah yang dimaksud dalam hadis.

Ibnu Qutaibah dan lain-lain mengatakan "Makna asal dari Al-Mufarridun adalah orang yang hidup pada masa terjadinya kehancuran dan mereka menyendiri tidak terbawa arus masa itu dengan tetap konsisten mengingat Allah swt. Disebutkan dalam sebuah riwayat, bahwa mereka adalah, orang-orang yang bergetar hatinya ketika mengingat Allah swt., mereka bersandar kepada-Nya." Ibnu Al-A'rabi berkata, "Seseorang menjadi unggul jika dia memahami, mengasingkan diri, dan menjauhi apa yang dilarang."⁴⁷

Istilah *husnuẓhon* dalam agama Islam merupakan kemampuan berprasangka baik kepada Allah swt. Pada penjelasan hadis di atas dapat disimpulkan bahwa Allah swt. akan menyesuaikan persangkaan-Nya sebagaimana yang disangkakan oleh hamba-Nya. Ketika seseorang individu berpikir positif, maka akan terwujud pula hal positif tersebut dalam kehidupannya.⁴⁸

Kemampuan berhusnuẓhon termasuk ke dalam bagian dari ibadah dimana seorang makhluk didorong untuk selalu berprasangka baik terhadap sang khaliq terkait segala sesuatu yang terjadi di dalam hidupnya dengan harapan agar menimbulkan sikap optimis dan percaya diri dalam

⁴⁷ Nawawi, I. (n.d.). "Syarah Shahih Muslim. Darus Sunnah".

⁴⁸ Rahmah, Hardiyanti. (2021, Juli-Desember). *Konsep Berpikir Positif (Husnuẓhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing*". Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan, Vol. 15, No. 2.

melewati berbagai proses dalam hidup. Hal-hal yang ada di dalam kehidupan. Dalam fungsi religiusitas, husnuzhon terdiri dari lima aspek, yaitu keimanan, ibadah, penjiwaan, pandangan, dan pengalaman.

Kepuasan seseorang terhadap hidupnya dipengaruhi oleh cara berpikir dan pandangan hidupnya. Berpikir positif merupakan salah satu bentuk proses kognitif yang dapat mengubah cara seseorang memandang dan berpikir terhadap dirinya dan lingkungannya.⁴⁹

Husnuzhon dapat membantu proses penyembuhan gangguan psikologis seperti yang sering dialami oleh generasi strawberry. Dengan konsep berpikir positif, akan timbul perasaan positif dalam diri individu, seperti kepercayaan diri, sehingga dapat meminimalisir segala bentuk ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran yang ada di dalam diri. Individu yang memiliki sikap husnuzhon akan selalu merasa mendapatkan pertolongan Allah SWT terhadap segala bentuk permasalahan yang dihadapinya.⁵⁰ Demikian pula pada kondisi tersebut, self healing berperan dalam membantu individu memulihkan kesehatan mentalnya melalui konsep husnuzhon.

Selain itu, konsep husnuzhon dapat menyempurnakan hablun min Allāh, karenanya seiring dengan pikiran positif yang dimiliki seseorang akan menumbuhkan rasa syukur atas kebahagiaan yang terjadi dan menumbuhkan rasa sabar terhadap suatu masalah atau cobaan yang di

⁴⁹ Rusydi, A. Husn al-zhann. "*konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental*". Proyeksi. (2012).

⁵⁰ Fairuzzahra, D. A. "*Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa*." Jurnal Psikologi Islam, 70. (2018).

hadapi dalam menjalani hidup baik berupa penyakit, maupun fisik ataupun piskis, atau hal lainnya serta menumbuhkan kehidupan yang lebih bahagia dan sejahtera.⁵¹

Pada dasarnya, konsep husnuẓhon dapat membantu individu untuk melatih kemampuan kognitif saat menyikapi berbagai masalah dalam hidupnya dengan lebih baik dan lebih positif. Karena husnuẓhon fokus pada pola pikir untuk selalu berpikir positif, menghindari berpikir negatif tentang hal-hal yang belum tentu terjadi.

Dalam konsep self healing sendiri dimana penyembuhan dilakukan secara mandiri. Kemampuan kognitif berperan sangat penting dalam proses penyembuhan. Hal tersebut didasarkan pada beberapa pendekatan self healing. Salah satu penelitian mengenai tema serupa dengan pendekatan menggunakan Mind Healing Technique (MHT) menyebutkan bahwa self healing dapat dilakukan dengan merelaksasi pikiran dan pernafasan, memperbanyak doa, dan memberikan afirmasi positif untuk diri sendiri.

Sifat husnuzan membuat hamba yakin bahwa segala pemberian Allah terhadap dirinya adalah yang terbaik. Seorang hamba akan terus mengandalkan Allah untuk mengatur segala urusannya. Sebaliknya hamba swt yang mempunyai sikap buruk terhadap Allah bisa melukai diri sendiri.⁵²

⁵¹ Siddik, I. N. "Khusnudzon dan psychological well being pada orang dengan hiv/aids. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 88. (2017).

⁵² Firdaus, M. T. *Konsep Tasawuf Ibnu Atha'illah al-Sakandari dan Relevansinya dengan Konseling Psikosufistik*. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1. (2021)

Berbeda dengan orang yang selalu berpikiran negatif, selalu mempunyai rasa takut yang besar, kesehatan yang rendah, panik dalam setiap keadaan, membenci orang lain, dan menolak apa yang terlintas dalam pikirannya. Hal ini disebabkan karena sisi keagamaan mereka yang tidak kuat, tidak beriman kepada Allah, dan tidak mempunyai tempat untuk berdoa atau mencari perlindungan untuk melindungi kehidupannya. Artinya, seseorang dengan unsur ini mempunyai unsur yang berlawanan dengan unsur pertama. Dengan kata lain, mereka mempunyai agama yang kuat.⁵³

Hal tersebut, terjadi karena orang yang selalu berpikiran positif akan mencapai tingkat kepercayaan kepada Allah yang senantiasa memberikan pertolongan kepada hambanya yang beriman dan melakukan amal ma'ruf nahi munkar yang didasari oleh pikiran yang baik.

Tiga aspek, berhusnudzon yaitu:

- (1). Berprasangka baik kepada Allah, memiliki keyakinan bahwa semua yang diciptakan Allah adalah hal positif yang mengandung banyak manfaat, dan tidak sia-sia.
- (2). Berprasangka baik kepada sesama manusia, yakin bahwa manusia selalu memiliki sisi baik dibalik sisi buruknya.
- (3). Berprasangka baik kepada alam semesta, aspek ini ditunjukkan dengan menerima segala apa yang ada dan terjadi di alam semesta, baik itu

⁵³ Denan Alifia Fairuzzahra, D. A. *Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa.* *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, No. 2, 69-74.(2018).

kejadian yang baik maupun yang buruk karena semuanya tetap ada hikmah yang terkandung.⁵⁴

Sedangkan implementasi husnudzan adalah jika dimensi ini dikaitkan dengan faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan jiwa, maka individu dalam dimensi husnudzan kepada Allah akan melihatnya bukan dengan sia-sia, melainkan sebagai bentuk bahwa Allah mencintainya dan akan terdapat jalan keluarnya. Kemudian, dalam dimensi husnudzan terhadap manusia, individu mengakui bahwa tidak ada makhluk yang sempurna, sehingga akan berusaha memahami perilaku orang lain dan mendoakannya, serta menghindari prasangka buruk. Oleh karena itu, ketekunan dan pelaksanaan husnudzan dapat menimbulkan perilaku positif pada individu dan mempengaruhi kesehatan mental dan tidak akan menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam upaya membantu proses penyembuhan diri, kemampuan kognitif untuk merespon secara tepat dan positif terhadap proses berpikir sangat diperlukan. Karena berpikir positif dapat memunculkan sikap optimis pada seorang individu dan mengurangi perasaan khawatir serta rasa takut terhadap hal-hal negatif yang sebenarnya belum terjadi yang dapat berimbas pada kesehatan mental.

2. Perbanyak dzikir membantu proses self healing

⁵⁴ Yucel, S. (2014). "The notion of "Husnu'lZann" or positive thinking in Islam: Medieval perspective". *International Journal of Humanities and Social Science*, 4 (6), 101-112.

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا زَيْدُ بْنُ حُبَابٍ عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ صَالِحٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ قَيْسٍ
عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسْرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ
كَثُرَتْ عَلَيَّ فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَسَبَّتُ بِهِ قَالَ لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ قَالَ أَبُو
عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ

“Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib, telah menceritakan kepada kami Zaid bin Hubab dari Mu'awiyah bin Shalih dari 'Amru bin Qais dari Abdullah Busr radhiallahu'anhu bahwa seorang laki-laki berkata, wahai Rasulullah, sesungguhnya syari'at-syari'at Islam telah banyak yang menjadi kewajibanku, maka beritahukan kepadaku sesuatu yang dapat aku jadikan sebagai pegangan! Beliau bersabda, "Hendaknya senantiasa lidahmu basah karena berzikir kepada Allah." Abu Isa berkata, hadits ini adalah hadits hasan gharib dari sisi ini.” (HR. Tirmidzi: 3375)⁵⁵

1). Syarah Hadis

Kalimat **إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ** ("Sesungguhnya syariat-syariat islam

yang diridhai, maksudnya syariat-syariat Islam itu sangat banyak. Seperti shalat, zakat, haji, puasa, jihad, dan lain sebagainya.")

Kalimat **فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَسَبَّتُ بِهِ** (Maka kabarkanlah menyampaikan

sesuatu yang bisa aku pegang).Maksudnya sikap ingin tahu dan keinginan untuk belajar pegangan yang kuat dan kosisten dalam beribadah, sesuatu yang sederhana namun dapat memberikan manfaat besar dalam kehidupan sehari-hari.

Kalimat **لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ** (Janganlah lidahmu berhenti

berdzikir kepada Allah).Maksudnya sebagai seorang muslim hendaknya tidak hanya sesekali berdzikir.Lidah yang selalu basah, yang berarti lidah

⁵⁵ Abu Isa Muhammad bin Isa At-Tirmidzi,Jami'At-Tirmidzi,(Beirut:Dar Ihya At Turos Al'Arabi),3375

harus selalu bergerak menyebut nama Allah, pengingat kepada Allah, baik melalui lisan maupun hati. Ini menunjukkan bahwa dzikir harus menjadi kebiasaan yang terus-menerus. Dan menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari.

Allah swt berfirman dalam surat al-ahzab ayat 41 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ۚ اذْكُرُوا ۙ اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.

Ayat ini menjelaskan bahwa orang-orang yang beriman hendaknya berdzikir kepada Allah Swt. baik dalam keadaan berdiri, duduk dan berbaring, agar Allah menguasai urusan mereka. Buah dari dzikirnya mereka memperoleh rahmat-Nya.

Dalam kesibukan hidup sehari-hari, meluangkan waktu untuk berdzikir dapat menjadi sumber ketenangan dan kebahagiaan sejati, memungkinkan kita untuk menghadapi tantangan hidup dengan hati yang lebih tenang dan pikiran yang lebih jernih.. Dengan mengingat Allah secara konsisten, seorang generasi strawberry membangun benteng spiritual yang kuat, sehingga mampu menghadapi berbagai ujian hidup dengan lebih tenang dan optimis. Dzikir menghubungkan hati dengan sang pencipta, menghilangkan beban pikiran, dan menjadi sumber ketenangan yang hakiki. Mari kita jadikan dzikir sebagai bagian integral dari perjalanan penyembuhan diri kita, sehingga kita dapat merasakan ketenangan dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam upaya membantu proses self healing melalui perbanyak dzikir kepada Allah Swt. Dzikir bukan hanya bentuk ibadah yang mendekatkan seorang hamba kepada Allah, tetapi juga melibatkan diri dalam dzikir, kita tidak hanya mengingat Allah, tetapi juga menenangkan jiwa, mengurangi stres, dan memperkuat ketahanan mental.

3. Membaca Al-Qur'an sebagai penawar bagi jiwa yang bergelisah

حَدَّثَنَا عَفَّانُ، حَدَّثَنَا أَبَانُ، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ زَيْدٍ، عَنْ أَبِي سَلَامٍ، عَنْ

أَبِي أُمَامَةَ الْبَاهِلِيِّ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ أَقْرَءُوا الْقُرْآنَ، فَإِنَّهُ يَأْتِي شَفِيعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ

لِصَاحِبِهِ، أَقْرَأُ

“Telah menceritakan kepada kami 'Affan, telah menceritakan kepada kami Aban, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Abu Katsir dari Zaid dari Abu Sallam dari Abu Umamah Al Bahili berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Bacalah Al-Qur'an karena ia datang pada hari kiamat memberi syafaat kepada pemiliknya.” (HR.Musnad Ahmad 21612).⁵⁶

1). Syarah Hadis

Kalimat "اقرأوا القرآن" (Bacalah Al-Qur'an). Maksudnya adalah perintah ini mendorong umat untuk selalu membaca Al-Qur'an secara teratur. Membaca disini mencakup tidak hanya tilawah atau membacanya secara tekstual, tetapi juga mendalami maknanya dan mengamalkan isi kandungannya.

⁵⁶ Ahmad bin Hanbal, Musnad Ahmad bin Hanbal, (Beirut: Dar Ihya At Turas Al 'Arabi), 21.612

Kalimat "شَفِيْعًا" (Syafa'at). Maksudnya adalah syafa'at di sini merujuk pada pertolongan yang akan diberikan Al-Qur'an kepada pembacanya dihari kiamat. Orang yang membaca , memahami , dan mengamalkan Al-Qur'an disaat orang-orang membutuhkan pertolongan dihadapan Allah. Ini adalah bentuk kedudukan Istimewa yang Allah berikan kepada Al-Qur'an dan mereka berinteraksi erat dengannya.

Kalimat "لِصَّاحِبِهِ" (Bagi Sahabatnya). Maksudnya adalah bahwa Al-Qur'an akan menjadi syafa'at bagi "sahabatnya" atau orang yang akrab dengannya, yaitu orang yang rutin membacanya, memahami ajarannya, dan menjadikannya panduan hidup. Ini berarti bahwa hanya membaca tanpa memahami atau mengamalkannya mungkin tidak mencukupi untuk mendapatkan syafa'at tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam upaya membantu proses self healing melalui membaca Al-Qur'an sebagai penawar jiwa yang gelisah memberikan motivasi kepada generasi strawbery untuk senantiasa membaca Al-Qur'an dan menjadikannya teman setia dalam kehidupan. Sehingga Al-Qur'an memberikan ketenangan jiwa , syafa'at di dunia dan akhirat , serta panduan hidup yang membantu generasi strawbery untuk mengatasi tantangan mental, emosional, dan spiritual. Dengan cara ini sehingga generasi strawberry tidak hanya menyembuhkan luka-luka batin, tetapi juga menguatkan diri dalam menghadapi kehidupan dengan iman dan ketenangan jiwa.

4. Sholat sebagai mengatasi masalah

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى ، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا ، عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ عَمَّارٍ ،

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّؤَلِيِّ ، عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ ابْنِ أَخِي حُدَيْفَةَ ، عَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ

: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى .

(أخرجه أبو داود، بإسناد حسن)

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin isa ,telah menceritakan kepada kami yahya bin Zakariya dari ikrimah bin ammar dari Muhammad bin abdillah ad-du’ali dari Abdul Aziz keponakan Hudzaifah dari Hudzaifah, ia berkata: “Jika Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau mengerjakan shalat.” (HR. Abu Daud No. 1125).⁵⁷

1). Syarah Hadis

Kalimat إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ terdapat huruf ح yang tidak bertitik kemudian

diikuti dengan huruf ز. Dalam kitab an-Nahiyah dikatakan makna dari lafadz إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ yaitu telah turun urusan yang penting bagi mereka atau mendapati suatu kesedihan. Namun diriwayatkan yang lain dikatakan kalimat حَزَبَهُ pada huruf ب tersebut diganti dengan huruf ن sehingga menjadi الحزن. Al-Muhziri telah mengatakan sebagian periwayatan dengan periwayatan yang mursal, sebab sebuah hadis tersebut tidak berada di bab, kecuali dengan sabda إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى فِي آخِرِ اللَّيْلِ.⁵⁸

⁵⁷ Abi Daud. “Sunan Abi Daud (Jilid 2). Beirut: Dar ar-Risalah al- 'Alamiyyah”. (2009).

⁵⁸ Syariful Haq. 'Aunul Ma'bud 'ala Syarhi Sunan Abi Daud (Cetakan 1). Beirut: Dar Ibn Hazm.(2005).

Selain dalam hadis tersebut, terdapat ayat al-Qur'an yang menguatkan seperti dalam QS. al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِذْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْغَاشِيَةِ ۚ إِنَّهَا

Artinya : “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”

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. 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.⁵⁹

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam upaya membantu proses self healing dengan cara shalat sebagai mengatasi semua segala masalah ketika menghadapi stres atau permasalahan berat, ambil waktu untuk melaksanakan shalat. Shalat dapat memberikan ruang jeda, menenangkan pikiran, dan membantu memusatkan perhatian kepada yang maha kuasa, menghilangkan sejenak beban yang ada. Shalat juga dapat menjadi ruang

⁵⁹ Azmi, R. “Hubungan Sabar dan Shalat dalam al-Qur'an”. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, (2017).

introspeksi dan refleksi, membantu menyadari bahwa segala sesuatu ada dalam kendali Allah, sehingga memberikan rasa pasrah yang membawa ketenangan. Dalam situasi emosi yang tidak stabil, mendirikan shalat dapat menjadi langkah awal untuk menenangkan diri. Menghadapkan diri kepada Allah dalam sujud dan doa bisa menjadi saluran untuk melepaskan beban emosi, sehingga memberikan kelegaan batin. Dengan mendirikan shalat ketika menghadapi kesulitan, seseorang dapat menemukan ketenangan, harapan, dan kekuatan untuk bangkit kembali menghadapi kehidupan yang fana ini.

5. Self healing mendekatkan diri kepada Allah swt melalui berdo'a

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عَدِيٍّ قَالَ أَنْبَأَنَا جَعْفَرُ بْنُ مَيْمُونٍ

صَاحِبُ الْأَنْمَاطِ عَنْ أَبِي عُثْمَانَ النَّهْدِيِّ عَنْ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى

اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ حَبِيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي إِذَا رَفَعَ الرَّجُلُ إِلَيْهِ يَدَيْهِ أَنْ

يَرُدَّهُمَا صِفْرًا خَائِبَتَيْنِ قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ وَرَوَاهُ بَعْضُهُمْ

⁶⁰ وَلَمْ يَرْفَعَهُ

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Basy-syar, telah menceritakan kepada kami Ibnu Abi Adi, ia berkata, telah memberitakan kepada kami Ja'far bin Maimun sahabat Al Anmath, dari Abu Utsman An Nahdi dari Salman Al Farisi dari Nabi, beliau bersabda, "Sesungguhnya Allah maha malu dan maha mulia. Dia merasa malu apabila ada seseorang mengangkat kedua tangannya

⁶⁰ Abu Musa Muhammad bin Isa, *Jami' At Tirmidzi*, Beirut: Darul Fayha'3.556

kepada-Nya dan kembali dalam keadaan kosong tak membawa hasil."(H.R. Tirmidzi 3556).

1). Syarah Hadis

Kalimat **إِنَّ اللَّهَ حَيُّ** (Sesungguhnya Allah maha malu dan maha mulia).

Fa'īl di sini adalah bentuk kata yang menunjukkan sifat yang kuat atau banyak. Jadi, sifat *al-ḥayā'* (malu) pada Allah diartikan bahwa Allah memiliki rasa malu yang sangat besar, sesuai dengan keagungan dan kemuliaan-Nya. Peniyifatan Allah dengan sifat "*al-ḥayā'*" berarti, ketika Allah disifati dengan rasa malu dalam hadis-hadis, seperti dalam hadis yang menyebut Allah malu untuk tidak mengabulkan doa seorang hamba, itu harus dipahami sesuai dengan kebesaran dan keagungan Allah. Kita mengimaninya tanpa menanyakan bagaimana adalah prinsip akidah dalam Islam, khususnya dalam memahami sifat-sifat Allah. Kita menerima sifat-sifat Allah sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadis, tetapi kita tidak membayangkan atau menggambarkan seperti apa sifat-sifat tersebut, karena tidak ada yang serupa dengan-Nya.

Kalimat **كَرِيمٌ** (Karim) adalah orang yang memberi tanpa diminta.

Maka bagaimana lagi setelah itu?" . Kata "Karim": Dalam konteks ini, "karim" berarti "pemurah" atau "mulia." Ini adalah sifat yang menunjukkan kemurahan hati seseorang yang selalu siap memberikan tanpa perlu diminta.

Kalimat *يَسْتَجِيبِي إِذَا رَفَعَ الرَّجُلُ إِلَيْهِ يَدَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا خَائِبَتَيْنِ* (Dia Allah

malu jika seorang hamba mengangkat kedua tangannya kepada-Nya, untuk mengembalikannya dalam keadaan kosong dan kecewa.). Maksud hadis ini mengajarkan bahwa setiap kali seorang muslim berdoa dengan sungguh-sungguh, Allah akan memberikan jawaban, baik secara langsung atau dalam bentuk lain. Allah tidak akan membiarkan tangan hamba-Nya kembali dalam keadaan kosong, bahkan jika jawabannya mungkin datang di lain waktu, atau dengan bentuk yang lebih baik dari pada yang diminta.

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam upaya membantu proses self healing mendekati diri kepada Allah swt melalui berdo'a. Do'a adalah sarana untuk mendekati diri kepada Allah swt. Ketika seseorang berdo'a, ia menyadari bahwa ada yang maha besar dan maha kuasa yang selalu mendengar, dan ini memberikan ketenangan batin serta harapan. Sebagaimana hadis yang disebutkan, Allah swt "malu" untuk tidak mengabaikan do'a hamba-Nya. Ini menunjukkan bahwa doa adalah jalan untuk merasakan perhatian dan kasih sayang Allah, yang dapat meredakan kecemasan dan ketidak pastian dalam hidup. Dalam doa, seseorang mencurahkan semua kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatirannya kepada Allah Swt. Ini memberikan efek penyembuhan psikologis karena adanya pelepasan emosi yang berlebihan, serta keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap masalah. Sebagaimana hadis yang menyebutkan bahwa Allah tidak akan membiarkan tangan yang berdoa kembali dalam keadaan kosong, hal ini memberi motivasi kuat bahwa

setiap doa yang dipanjatkan pasti akan memberikan manfaat. Dengan berdoa, kita menyadari bahwa kita tidak sendirian dalam menghadapi masalah dan Allah selalu hadir sebagai pelindung dan penolong. Dengan menyerahkan segala masalah, kesulitan, dan harapan kepada Allah, kita merasa lebih ringan dan tenang. Ini karena kita yakin bahwa Allah maha mengatur segalanya, dan tidak ada yang terjadi tanpa izin-Nya. Ketentraman ini sangat penting dalam proses penyembuhan diri, baik secara emosional maupun mental. Sebagaimana dijelaskan dalam hadis, memberikan dorongan batin untuk terus berharap dan berjuang. Pengharapan ini penting untuk mengatasi perasaan putus asa yang sering muncul dalam situasi sulit. Do'a bukan hanya tindakan ritual keagamaan, tetapi juga merupakan sarana untuk menenangkan hati, mendekatkan diri kepada Allah, dan memulihkan keseimbangan batin. Melalui doa, seseorang dapat menemukan kekuatan baru untuk menghadapi tantangan hidup dan mendapatkan ketenangan dalam keyakinan bahwa Allah selalu ada untuknya.

B. Implementasi hadis – hadis self healing untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam.

Generasi strawberry adalah istilah yang menggambarkan generasi muda yang cenderung tampak kuat dari luar namun rentan terhadap tekanan, stres, dan tantangan kehidupan. Hal ini sering terjadi karena kehidupan modern yang penuh dengan tuntutan sosial, media digital, dan lingkungan yang kompetitif. Terkait kesehatan mental, generasi ini

menghadapi banyak tantangan seperti kecemasan, depresi, dan perasaan ketidak berdayaan

Pendekatan self healing dari psikologi Islam, khususnya dengan merujuk pada implementasi hadis dan nilai-nilai islam seperti shalat ,husnudzon,sabar,dll dapat menjadi strategi yang efektif untuk kesehatan mental pada generasi ini. Berikut adalah cara implementasi hadis terkait self-healing yang berhubungan dengan konsep husnudzon,perbanyak dzikir,membaca Al-Qur'an,sholat,dan mendekatkan diri kepada Allah swt melalui berdo'a.bagaimana ini dapat diterapkan dalam kehidupan generasi strawberry dari sudut pandang psikologi Islam.

1. Implementasi hadis berhusnudzon sebagai sarana *self healing*

Hadis tentang husnudzon (berprasangka baik) sebagai sarana *self healing* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pendekatan psikologi islam untuk generasi strawberry dengan cara menjaga kesehatan mental,terutama dalam konteks menghadapi tantangan hidup. Husnudzon, baik kepada Allah , diri sendiri , maupun orang lain . Memiliki dampak yang positif dapat membantu seseorang menjalani proses penyembuhan mental .

Adapun Implementasi hadis berhusnudzon sebagai sarana self healing untuk generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam antara lain :

a). Melatih pola pikir yang positif

Mengajarkan mereka untuk lebih fokus pada aspek positif baik dari suatu peristiwa atau masalah. Dengan rutin melatih pikiran untuk selalu berbaik sangka, mental mereka akan lebih tahan terhadap stres dan tekanan hidup. Mengurangi konsumsi media sosial yang negatif: Media sosial sering menjadi sumber perbandingan yang tidak sehat. Mendorong generasi strawberry untuk menggunakan konten media sosial lebih selektif akan membantu mereka membangun kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain. Contoh bentuk nyata nya adalah : melakukan kegiatan workshop atau seminar mengenai teknik berpikir positif dan bisa mengamalkan hadis berhusnudzon sehingga generasi strawberry tersebut bisa mengenali pikiran yang negative menjadi pikiran yang lebih positif yang sesuai dengan hadis berhusnudzon tersebut.

b). Membangun hubungan yang positif

Dalam pendekatan psikologi islam, hubungan sosial yang positif merupakan faktor penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis, karena manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan interaksi untuk mendukung perkembangan emosional dan spiritual. Dengan berprasangka baik kepada orang lain ,kita tidak hanya memperkuat tali silaturahmi,tetapi juga menciptakan lingkungan yang harmonis,penuh empati dan saling mendukung. Sehingga sikap husnudzon kepada sesama dapat membantu meredakan konflik , mengurangi stigma negative , dan membangun kepercayaan yang berdampak positif terhadap Kesehatan mental. Contoh bentuk nyata nya adalah : membangun

komunitas yang positif atau lingkungan yang positif. Membuat kegiatan sosial yang positif dengan mengadakan kegiatan sosial yang melibatkan interaksi positif antar anggota komunitas, seperti bakti sosial atau acara kebudayaan, untuk membangun rasa solidaritas dan saling percaya.

c). Membentuk citra diri yang positif

Dalam pendekatan psikologi islam membentuk citra diri yang positif menjadi sangat penting, terutama bagi generasi strawberry yang sering menghadapi tantangan karena merasa tidak cukup baik atau terus menerus membandingkan diri dengan orang lain, apalagi mengingat kuatnya pengaruh media sosial. Dengan mengimplementasikan konsep berhusnudzon baik kepada Allah , diri sendiri maupun orang lain. Pendekatan psikologis islam selaras sesuai dengan konsep muhasabah atau introspeksi diri dilakukan dengan tujuan memahami kelemahan , mengidentifikasi kekuatan dan membangun pola pikir yang lebih positif. Dengan demikian , generasi strawberry lebih percaya diri menghadapi tantangan kehidupan dengan optimisme. Contoh bentuk nyata adalah memberikan kegiatan inspiratif seperti , berbagi pengalaman cerita sukses dengan mengumpulkan dan membagikan kisah-kisah inspiratif dari orang-orang yang mencapai keberhasilan lewat pembentukan citra diri yang positif. Ini dapat dilakukan dalam bentuk buku, video, atau podcast.

2. Implementasi hadis perbanyak berdzikir membantu proses self healing

Dzikir merupakan salah satu ibadah yang sangat dianjurkan dalam Islam, antara lain mengingat Allah, membaca doa, atau melantunkan kalimat-kalimat pujian seperti Subhanallah (Maha Suci Allah), Alhamdulillah (Segala Puji bagi Allah), dan Allahu Akbar (Allah Maha Besar). Dzikir lebih dari sekedar ritual, bertujuan untuk menenangkan jiwa dan memperkuat ikatan spiritual dengan Allah swt.

Dalam psikologi islam, dzikir atau mengingat Allah memiliki makna yang kuat sebagai terapi spiritual untuk membantu proses penyembuhan diri (*self healing*). Hadis yang menganjurkan perbanyak berdzikir bisa menjadi salah satu kunci dalam mengelola kesehatan mental, terutama bagi generasi yang rentan seperti generasi strawberry.

Adapun Implementasi hadis perbanyak berdzikir membantu proses self healing untuk generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam antara lain :

a). Dzikir sebagai teknik relaksasi spiritual

Dzikir sebagai teknik relaksasi spiritual dalam pendekatan psikologi islam merupakan praktik yang mengintegrasikan elemen spiritualitas dan kesejahteraan mental. Dzikir, yang berarti mengingat Allah, tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan mencapai ketenangan batin. Contoh bentuk nyata adalah dengan membiasakan dzikir sederhana seperti :

subhanallah , alhamdulillah, Allahu akbar . Melakukan dzikir pagi petang sesuai yang diajarkan Rosulloh saw .

b). Membentuk kebiasaan dzikir melalui komunitas

Membentuk kebiasaan dzikir melalui komunitas dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat spiritualitas anggota, memungkinkan mereka untuk saling mengingatkan dan menginspirasi satu sama lain dalam mengingat Allah secara teratur. Contoh bentuk nyatanya adalah mengadakan kegiatan dzikir bersama, seperti majelis taklim atau kajian. Kegiatan ini dapat dilakukan mingguan atau bulanan, di mana peserta berkumpul untuk berdzikir bersama, menciptakan suasana spiritual yang menenangkan.

c). Dzikir sebagai evaluasi diri

Dzikir bukan sekedar bentuk ibadah untuk mengingat Allah, tetapi juga menjadi sarana refleksi mendalam yang mengarahkan individu untuk memancarkan diri, memahami kelemahan, dan memperbaiki hubungan dengan Allah serta sesama. Melalui dzikir, hati menjadi lebih peka terhadap kesalahan, pikiran lebih jernih untuk mencari solusi , dan jiwa lebih ikhlas menerima takdir. Contoh bentuk nyatanya adalah menulis jurnal dzikir. Mencatat dzikir pagi petang seperti hasbunallah wa ni'mal wakil , merefleksikan apakah selama ini ia sudah berserah diri kepada Allah dalam menghadapi masalah sehingga lebih tawakal dan bersyukur kedepannya kepada Allah swt.

3. Implementasi hadis membaca Al-Qur'an sebagai proses self healing

Dalam psikologi islam, membaca Al-Qur'an adalah salah satu sarana penting untuk self healing. Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman hidup, tetapi juga sebagai obat dan penawar bagi jiwa yang gelisah. Hal ini didasarkan pada beberapa ayat dan hadis yang menjelaskan bahwa Al-Qur'an mempunyai khasiat menenangkan pikiran dan menciptakan ketenangan jiwa. Pendekatan ini dapat membantu meningkatkan kesehatan mental generasi strawberry.

Adapun Implementasi hadis membaca Al-Qur'an membantu proses self healing untuk generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam antara lain :

a). Mengadakan kelas pengajian

Sebuah program yang bertujuan untuk menyelenggarakan kelas dan kelompok tentang membaca Al-Qur'an, dengan penekanan pada pembahasan makna ayat-ayat. Diharapkan dapat membantu generasi muda tidak hanya memahami lebih dalam isi dan konteks Al-Quran, tetapi juga memahami nilai-nilai yang terkandung dalam setiap ayat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

b). Menjadikan Al-Qur'an menjadi media refleksi

Menjadikan Al-Qur'an sebagai media refleksi adalah sebuah upaya untuk menjadikan ayat-ayat suci tersebut sebagai cermin dalam memahami perjalanan hidup, menggali pesan yang tersirat dari setiap kejadian yang

dialami, dan mengevaluasi diri menggunakan melihat sejauh mana tindakan & perilaku kita selaras menggunakan nilai-nilai yg diajarkan oleh Allah. Sehingga melalui proses ini, seseorang dapat menemukan kedamaian batin, memperbaiki hubungan spiritual dengan Sang Pencipta, dan mendapatkan arahan yang jelas untuk menjalani kehidupan dengan lebih bermakna dan penuh keberkahan.

c). Membuat lokakarya melalui Al-Qur'an sebagai sarana self healing

Kegiatan lokakarya sebagai sarana self healing melalui Al-Qur'an yang dirancang untuk mengajak generasi memahami dan menerapkan ajaran-ajaran Al-Qur'an. Sebagai media untuk proses penyembuhan jiwa, di mana para generasi akan terlibat dalam berbagai aktivitas interaktif, diskusi, dan refleksi yang mendalam mengenai makna ayat-ayat suci dalam konteks kesehatan mental dan spiritual .

4. Implementasi hadis sholat sebagai solusi mengatasi masalah self healing.

Salah satu pendekatan yang mungkin dapat dilakukan adalah melalui sholat, sebagaimana diajarkan dalam islam. Sholat bukan hanya sekedar kewajiban ibadah, tetapi juga memiliki komunikasi yang baik yang dapat membantu proses self healing. Dalam psikologi islam, sholat dipandang sebagai salah satu cara efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental dan memperbaiki kondisi jiwa.

Adapun Implementasi hadis sholat sebagai solusi mengatasi masalah self healing untuk generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam antara lain :

1). Mengajarkan mindfulness dalam sholat

Mindfulness yaitu praktik kesadaran penuh yang mungkin kita merasakan setiap gerakan , bacaan , niat , dengan sepenuh hati mengarahkan perhatian kita terhadap Allah Swt. Sehingga mindfulness dalam sholat dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan kesehatan mental. Setiap gerakan dalam sholat, mulai dari takbir hingga salam, melibatkan keselarasan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sehingga menjadikan suasana salat khusyuk. Fungsinya sebagai bentuk meditasi Islami yang menenangkan hati dan pikiran. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip psikologi islam yang menekankan pentingnya hubungan spiritual dalam mengatasi tantangan kehidupan.

2).Mengadakan kemah di alam terbuka

Mengadakan kemah di alam terbuka sebagai mengenalkan keindahan alam untuk mendorong generasi strawberry memahami dan merasakan kedekatan dengan Allah Swt melalui sholat ditengah suasana yang tenang dan asri serta memberikan pengalaman spiritual sehingga membantu mereka merasakan ketenangan sekaligus merenungkan makna dari setiap gerakan dan bacaan sholat yang dilakukan. Sehingga tujuan diadakan kemah di alam terbuka untuk menciptakan ketenangan batin, membangun

kedekatan dengan Allah, serta meningkatkan rasa syukur, dan memfasilitasi proses healing bagi generasi strawberry yang seringkali tertekan oleh tuntutan kehidupan sehari-hari.

3). Memberikan parenting tentang sholat

Langkah penting dalam membimbing generasi strawberry dalam memahami nilai-nilai spiritual sholat dengan memberikan pemahaman parenting tentang sholat. Sehingga sholat tidak hanya kewajiban beribadah saja melainkan kebutuhan kita melaksanakannya bahwa setiap gerakan dan bacaan dalam sholat memiliki kekuatan untuk mendatangkan ketenangan jiwa, meredakan kecemasan dan emosional serta menjadikan sholat sebagai momen refleksi dan komunikasi mendalam dengan Allah SWT. Sehingga terbentuk ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan.

5. Implementasi hadis do'a sebagai solusi mengatasi masalah self healing.

Generasi strawberry yang sering merasa was-was atau tidak percaya diri dapat mengambil manfaat dari berdoa secara rutin, karena doa memberikan waktu untuk refleksi diri, melepaskan beban, dan membangun harapan. Hal ini penting dalam proses penyembuhan mental karena perasaan rasa putus asa dengan meyakini bahwa dengan pertolongan Allah swt ada cara yang lebih baik.

Pendekatan psikologi islam dalam self-healing dapat dipahami sebagai upaya untuk menyembuhkan diri dari berbagai masalah psikis dan

spiritual dengan cara mendekatkan diri kepada Allah swt. Salah satu cara yang utama adalah melalui doa. Hal ini merupakan bentuk komunikasi langsung antara hamba dan tuhan. Dalam konteks psikologi Islam, pendekatan ini memiliki landasan yang kuat pada konsep tawakal (berserah diri kepada Allah) dan dzikir (mengingat Allah).

Adapun Implementasi hadis do'a sebagai solusi mengatasi masalah self healing untuk generasi strawberry dalam pendekatan psikologi Islam antara lain :

1). Mengajarkan do'a sebagai sarana curhat kepada Allah SWT

Mengajarkan doa sebagai sarana curhat kepada Allah kepada generasi strawberry sangat penting untuk membantu mereka memahami bahwa doa bukan sekedar permohonan, namun juga merupakan bentuk ungkapan perasaan dan pikiran yang dapat melepaskan beban emosional dengan mengajak mereka untuk berbagai perasaan, harapan, dan kekhawatiran mereka dalam doa, kita mengenalkan konsep bahwa Allah selalu mendengarkan suara mereka dan siap memberikan ketenangan, sehingga mereka merasa lebih kuat, damai, dan tenang dan memberikan dukungan agar mereka dapat bertumbuh secara spiritual meskipun di tengah berbagai tantangan yang mereka hadapi, serta membentuk kebiasaan untuk menjadikan Allah sebagai sahabat yang selalu ada dalam setiap langkah hidupmu.

2). Mengadakan kegiatan sharing dan refleksi do'a bersama

Mengadakan kegiatan refleksi doa bersama merupakan langkah penting dalam membangun ikatan spiritual di kalangan generasi strawberry, di sana anak-anak diajak untuk berkumpul dalam suasana yang tenang dan hangat untuk berbagi pengalaman pribadi mereka tentang bagaimana doa telah mendatangkan kekuatan dan ketenangan dalam hidup mereka, serta merenungkan makna setiap doa yang mereka panjatkan melalui sesi ini, mereka tidak hanya belajar untuk berdoa dengan lebih khusyuk, tetapi juga memahami bahwa melalui saling mendengarkan dan mendukung satu sama lain, serta memberikan semangat ,saling pengertian dan menguatkan, serta menumbuhkan rasa syukur dan kedekatan dengan Allah yang dapat menjadi fondasi bagi kesehatan mental dan emosional mereka di masa depan.

3). Membuat buku atau panduan doa harian

Membuat buku atau panduan doa sehari-hari merupakan ikhtiar yang sangat membantu generasi strawberry, buku ini berisi kumpulan doa-doa sehari-hari yang cocok untuk berbagai situasi yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, dilengkapi dengan penjelasan tentang makna setiap doa, manfaatnya, serta ruang untuk mencatat refleksi pribadi mereka. Melalui buku ini, generasi tersebut akan didorong untuk berdoa secara teratur, mengembangkan kedisiplinan spiritual ,dan dibekali do'a untuk mengkomunikasikan perasaan, harapan, dan kekhawatiran mereka secara lebih terarah dan teratur, sehingga membantu mereka memahami bahwa doa adalah sarana yang dapat digunakan untuk mencari ketenangan

dan kekuatan di tengah tantangan hidup, sekaligus menumbuhkan rasa syukur dan kedekatan yang lebih mendalam dengan Allah Swt.

C. Analisis Temuan

Didalam tulisan ini penulis menemukan beberapa analisis temuan bahwasannya konsep self healing sesuai hadis nabi sudah pernah di contohkan oleh Rasulullah langsung dengan cara melaksanakan sholat, berdzikir , membaca Al-Qur'an , berhusnudzun , berdo'a. 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.

Kemudian dengan berhusnudzon senantiasa selalu berpikir positif, maka akan terwujud pula hal positif tersebut dalam kehidupannya. Dengan berpikir positif, akan timbul perasaan positif dalam diri individu, seperti kepercayaan diri, sehingga dapat meminimalisir segala bentuk ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran yang ada di dalam diri. Individu yang memiliki sikap husnuzhon akan selalu merasa mendapatkan pertolongan Allah Swt terhadap segala bentuk permasalahan yang dihadapinya.

Selanjutnya dengan perbanyak berdo'a dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi masalah self-healing, karena doa tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi spiritual dengan Allah, tetapi juga memberikan efek menenangkan bagi jiwa, membantu individu melepaskan beban emosional, dan meningkatkan optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan hidup melalui doa, seseorang diajarkan untuk berserah diri, memohon pertolongan, dan mempercayakan segala urusan kepada Allah Swt.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB V

PENUTUP

Setelah diperoleh hasil dari analisis penelitian, berikut adalah uraian mengenai kesimpulan hasil yang didapatkan atas pemahaman hadis-hadis self healing dari beberapa kitab hadis dan bagaimana bentuk-bentuk implementasi hadis yang telah dikaji tersebut dalam pendekatan psikologi islam. Tak lupa pula, peneliti juga mencantumkan saran atas penelitian yang telah dilakukan sebagai sarana perbaikan pada penelitian selanjutnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian skripsi ini ialah :

1. Pemahaman hadis-hadis tentang self healing berdasarkan kitab hadis nya adalah. Rasulullah saw, juga telah memberikan petunjuk bahwa ada 5 hadis penyembuhan terhadap diri sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan doa , dzikir, berhusnudzon, sholat , membaca Al-Qur'an dan berdo'a. Rasulullah berpesan kepada kita untuk berusaha menyembuhkan diri sendiri , keluarga , sahabat atau siapapun yang menderita suatu penyakit baik fisik maupun psikis dengan mengamalkan do'a-do'a yang sudah beliau ajarkan. Seperti positive thinking yang terdapat dalam kitab Shahih Muslim No. 4838, lalu perbanyak dzikir yang terdapat dalam kitab AT-Tirmidzi No. 3375, membaca Al-Qur'an terdapat pada kitab Musnad Ahmad No.21612,sholat sebagai mengatasi masalah terdapat pada kitab

Abu Daud.No.1125,self healing mendekati diri kepada Allah Swt melalui berdo'a terdapat pada kitab AT-Tirmidzi No. 3556.

2. Implementasi hadis-hadis self healing untuk kesehatan mental pada generasi strawberry dalam pendekatan psikologi islam adalah bahwasanya dengan melakukan seperti husnudzon, zikir, do'a, membaca Al-Qur'an, dan sholat bisa efektif dalam meningkatkan ketenangan mental, pengendalian diri, dan ketahanan spiritual bagi generasi strawberry. bentuk nyata implementasi berhusnudzon seperti Melatih pola pikir yang positif seperti melakukan kegiatan seminar , Membangun hubungan yang positif seperti membangun lingkungan yang positif. Membentuk citra diri yang positif contohnya seperti memberikan kegiatan inspiratif seperti , berbagi pengalaman cerita sukses dengan mengumpulkan dan membagikan kisah-kisah inspiratif . Selanjutnya seperti perbanyak dzikir . Dzikir sebagai teknik relaksasi spiritual dengan membiasakan dzikir sederhana seperti : subhanallah , alhamdulillah, Allahu akbar. Membentuk kebiasaan dzikir melalui komunitas mengadakan kegiatan dzikir bersama, seperti majelis taklim atau kajian. Dzikir sebagai evaluasi diri seperti menulis jurnal dzikir. Mencatat dzikir pagi petang seperti hasbunallah wa ni'mal wakil .

Kemudian bentuk nyata implemetasi membaca Al-Qur'an seperti Mengadakan kelas pengajian Diharapkan dapat membantu generasi muda tidak hanya memahami lebih dalam isi dan konteks Al-Quran, tetapi juga memahami nilai-nilai yang terkandung dalam setiap ayat dan

menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Menjadikan Al-Qur'an menjadi media refleksi seperti memahami perjalanan hidup, menggali pesan yang tersirat dari setiap kejadian yang dialami, dan mengevaluasi diri menggunakan melihat sejauh mana tindakan & perilaku kita selaras menggunakan nilai-nilai yang diajarkan oleh Allah. Membuat lokakarya melalui Al-Qur'an sebagai sarana self healing seperti mengajak generasi memahami dan menerapkan ajaran-ajaran Al-Qur'an. Sebagai media untuk proses penyembuhan jiwa, di mana para generasi akan terlibat dalam berbagai aktivitas interaktif, diskusi, dan refleksi yang mendalam mengenai makna ayat-ayat suci dalam konteks kesehatan mental dan spiritual .

Selanjutnya bentuk nyata implementasi dari hadis sholat sebagai solusi mengatasi masalah self healing bentuk nyata implementasinya Mengajarkan mindfulness dalam sholat . Artinya praktik kesadaran penuh yang mungkin kita merasakan setiap gerakan , bacaan , niat , dengan sepenuh hati mengarahkan perhatian kita terhadap Allah Swt. Sehingga mindfulness dalam sholat dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan kesehatan mental. Mengadakan kemah di alam terbuka . Bentuk nyata implementasinya memahami dan merasakan kedekatan dengan Allah Swt melalui sholat ditengah suasana yang tenang dan asri serta memberikan pengalaman spiritual sehingga membantu mereka merasakan ketenangan sekaligus merenungkan makna dari setiap gerakan dan bacaan sholat yang dilakukan. Memberikan

parenting tentang shalat . Bentuk nyata implementasinya dengan memberikan pemahaman parenting tentang shalat. Sehingga shalat tidak hanya kewajiban beribadah saja melainkan kebutuhan kita melaksanakan nya bahwa setiap gerakan dan bacaan dalam shalat memiliki kekuatan untuk mendatangkan ketenangan jiwa, meredakan kecemasan dan emosional serta menjadikan shalat sebagai momen refleksi dan komunikasi mendalam dengan Allah SWT. Kemudian dengan berdo'a . Mengajarkan do'a sebagai sarana curhat kepada Allah Swt . Bentuk nyata implementasinya membantu mereka memahami bahwa doa bukan sekedar permohonan, namun juga merupakan bentuk ungkapan perasaan dan pikiran yang dapat melepaskan beban emosional dengan mengajak mereka untuk berbagai perasaan, harapan, dan kekhawatiran mereka dalam doa. Mengadakan kegiatan sharing dan refleksi do'a bersama. Bentuk nyata implementasinya mengajak untuk berkumpul dalam suasana yang tenang dan hangat untuk berbagi pengalaman pribadi mereka tentang bagaimana doa telah mendatangkan kekuatan dan ketenangan dalam hidup mereka, serta merenungkan makna setiap doa yang mereka panjatkan melalui sesi ini, mereka tidak hanya belajar untuk berdo'a dengan lebih khushuk. Membuat buku atau panduan doa harian . Bentuk nyata implementasinya Melalui buku ini, generasi tersebut akan didorong untuk berdo'a secara teratur, mengembangkan kedisiplinan spiritual ,dan dibekali do'a untuk mengkomunikasikan perasaan, harapan, dan kekhawatiran mereka secara lebih terarah dan teratur, sehingga membantu mereka memahami bahwa

doa adalah sarana yang dapat digunakan untuk mencari ketenangan dan kekuatan di tengah tantangan hidup, sekaligus menumbuhkan rasa syukur dan kedekatan yang lebih mendalam dengan Allah Swt. Dengan menjadikan nilai-nilai hadis sebagai pedoman mandiri generasi stawbery dapat mengembangkan sikap positif dan keseimbangan emosi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga menjadi lebih kuat dan seimbang.

A. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk pembaca menyadari pentingnya keseimbangan mental dan spiritual kami memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya tentang penanganan emosional, tetapi juga membutuhkan penguatan spiritual untuk ketenangan jiwa dan ketahanan menghadapi tekanan hidup. Belajar dari nilai-nilai hadis untuk mengatasi tantangan. Harapan khususnya bagi generasi strawberry, adalah membangun ketahanan dan mampu menjadikan nilai-nilai hadis sebagai pedoman dalam mengatasi berbagai tekanan, agar kita tidak mudah rentan serta rapuh ketika menghadapi tantangan modern.
2. Untuk Masyarakat Mendorong lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan mental generasi muda dengan menciptakan lingkungan yang suportif, penuh kasih, dan empati agar mereka merasa aman dan didukung. Membuka

ruang diskusi tentang kesehatan mental dan agama. Masyarakat dapat menciptakan ruang diskusi atau kegiatan yang mengaitkan antara agama dan kesehatan mental, agar lebih banyak orang yang tertarik menerapkan metode self-healing ini dalam kehidupan mereka.

3. Untuk peneliti selanjutnya Eksplorasi hadis yang lebih luas. Peneliti berikutnya dapat mengeksplorasi lebih banyak hadis terkait kesehatan mental, bukan hanya yang terkait dengan sabar atau dzikir, tapi juga aspek-aspek lain seperti optimisme, kebahagiaan, dan pengendalian emosi. Pengembangan modul atau program self healing berbasis hadis. Peneliti selanjutnya dapat merancang modul atau program berbasis hadis untuk self-healing, yang bisa digunakan oleh masyarakat luas, khususnya bagi generasi stawbery, sehingga metode ini menjadi lebih terstruktur dan mudah diakses.



DAFTAR PUSTAKA

- A.Claretta, dkk. "Communication Pattern Family and Adolescent Mental Health for Strawberry Generation". *International Journal of Science and Society*.
- Adli, R."Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure". Retrieved from Halodoc: [\(https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akanterjadi-ketika-merasa-insecure\)](https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akanterjadi-ketika-merasa-insecure).(2021,September).
- Afifah, N. Self-Healing: "Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental di Era Digital". *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 121-134.
- Afifah, N. Self-Healing: "Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental di Era Digital". *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 121-134
- 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).
- Afifah. "Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress". Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/26548>.
- Agus Sujanto, H. L."Psikologi Kepribadian". Jakarta: Bumi Aksara.(2001).
- Amaliatul, A. "Self Healing: Sebuah Upaya Penyembuhan Diri". *Jurnal Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2(1), 65-74. Sukadiyanto,S."Pengaruh kehidupan digital terhadap generasi muda.*Jurnal Sosiologi*,(2010),45.
- Amaliatul, L. Self Healing dalam mengatasi Post Power Syndrom.(2016).
- Anshori, M. "syarh dari masa ke masa". Al-Irfani STAI Darul Kamal, 1-32. (2017).
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam". *Syifa' Medika*, 3, No. 2, 119. (2013).
- Asri."Self Healing: Pendekatan Terapi Diri untuk Mengatasi Gangguan Jiwa dan Emosi."Jakarta: Rajawali Pers.(2021)
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. " Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi". 6(1).(2021).
- Baskoro, S.": Cara Siap Hidup dan Menjaga Kesehatan Mental dan Keseimbangan Keuangan".Jakarta (2020).
- Budiman, A. " Self Healing Is Knowing Your Own Self ".Jakarta (2018).Al-Qur'an, 59:18
- Casmini, L. I. "Penanganan Perempuan Korban Kekerasan di Lembaga Kiprah Perempuan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*", 05, No. 2, 145. (2018).
- Casmini, R. "Self Healing: Sebuah Pendekatan Psikologis untuk Penyembuhan Diri". *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang*, (2018).5(1), 1-10.
- Darmalaksana, Wahyudin. (2020). "Penelitian Hadis Metode Syarah Pendekatan Kontemporer. *Diroyah*", 60.
- Denan Alifia Fairuzzahra, D. A. "Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, No. 2, 69-74.(2018).

- Dewanto, A." Self Healing: Penyembuhan Diri dengan Memberdayakan Sumber Daya Alam".Jakarta (2019).
- Dewi, K. S. "Buku Ajar Kesehatan Mental". (2012).
- Drs. Saifwain Aimin , M.Psi. "Piengaintair Psikoiloigi Umum". Pienai Baindai Aicieh, 2014.
- Fairuzzahra, D. A. "Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa". Jurnal Psikologi Islam, 70. (2018).
- Fakhir, R. M. "Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan". Retrieved from.
- Fakhriyani, R. Faktor-faktor penyebab masalah terhadap kesehatan mental. Jurnal Psikologi Kesehatan, 5(1), 23 Madura (2019).
- Fakhriyani.bidang Psikologi ini berHomebase di Program Studi "Bimbingan Konseling Pendidikan Islam"Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Madura (2019).
- Firdaus, M. T. "Konsep Tasawuf Ibnu Atha'illah al-Sakandari dan Relevansinya dengan Konseling Psikosufistik". Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 5, No. 1. (2021)
- Fitriyani." Dampak Kemajuan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Generasi Muda dalam Konteks Ketahanan Sosial Budaya.Universitas Gadjah Mada.(2018).
- Fuad, M."Psikologi Kebahagaian Manusia. Purwokerto". STAIN Purwokerto.(2015).
- Greenberg, M. "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How To Boat Them", 2015.
- Gunarya, A." Dampak Aturan Work From Home (WFH) terhadap Kesehatan Mental."Jurnal Psikologi.(2010),78
- Gunarya, A." Dampak Aturan Work From Home (WFH) terhadap Kesehatan Mental."Jurnal Psikologi.(2010),78.
- Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, "al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif", 33.
- Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, "al-Sharh{ al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif" (Kairo: Dar al-Salam, 2012), 32.
- Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif, 87.
- Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif, 92.
- Haifa' 'Abd al-Aziz al-Ashrafi, al-Sharh al-Mawdu'i li al-Hadith al-Sharif, 94-99.
- Haniza, N. (n.d.). "Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia". Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Sahid Jakarta.
- Hasan, F. Kamus istilah Psikologi. (1981).
- <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>
- Husnaini, R. Hati, Diri dan Jiwa (Ruh). Bandung. (2016).
- Icawati, "Implementasi Syukur dalam Mengatasi Insecure Perspektif Hadis" (Skripsi, UIN AR-Raniri Aceh, 2022),14.

- Islami, L. A. "Self Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome."Serang: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.(2016).
JurnalPosMedia.Com.http://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (n.d.). Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Kartono. "Kesehatan Mental Konsep dan Terapi". UMM Press Kartini.(2000).
- Kasali, R. Strawberry Generation: Mengubah Generasi Rapuh Menjadi Generasi Tangguh. 2018
- Kementrian Agama Republik Indonesia, Alquran dan Terjemah(Bandung: Jabal Raudah Al-Jannah, 2010), 64
- Khalid, A., "Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental". Jurnal Kesehatan Mental, 10(2), 45-58.(2019).
- Maesaroh, A. "Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua". Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 18.(2021).
- Maesaroh, N. "Self-Healing: Upaya Meningkatkan Ketahanan Diri di Masa Pandemi Covid-19". Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia, (2021).17(2), 141-150.
- Magdalene. (n.d.). Retrieved from <https://magdalene.co/story/kami-adalah-gen-z-insecure-dan-overthinking-adalah-sahabat-kami>
- Mannheim, Karl. (1923). "The Problem of Generations.
- Masitoh."Stres Akademik pada Mahasiswa".Jurnal Psikologi Pendidikan.(2020),35.
- Maslow, A.H, "The Pynamics Of Psychological Security-Insecurity", Journal Of Personality,10, no.4 : (331-344).
- Miska Mudin, "Metodologi Penelitian Hadis Tematik" (Malang: CV. Maknawi, 2023), 9-10.
- Muawiyah."Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini". Aş-şibyān (Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini), 2, No. 1, 47-58. (2017).
- Muhammad bin Isma'il Abu 'Abdillah Al-Bukhari Al-Ju'fiy, Shahih Bukhari (Beirut: Dar Tuq An-Najah, 2001), 114. Rahmawati, A."Self Healing: Menyembuhkan Diri Melalui Aktivitas yang Membuat Nyaman".Jakarta (2020).
- Muhammad Diman Rasyid, "Metode Pemahaman Hadis: Metode, Teknik Interpretasi dan Pendekatan dalam Memahami Hadis" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016),8.
- Muhammad ibn Sayid al-'Alwi al-Maliki al-Hasani, al-Qawa'id al-Asasiyah fi 'Ilm Mustalah al-Hadith (t.t: t.p., 2002), 10.
- Muhammad Ira, "Studi Hadis Tematik," Al Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis, Vol. 1 No. 2 (Juli 2018): 190-191, <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2.961>.
- Muhammad Misbakul Munir, Islamic Finance For Gen Z Karakter Dan Kesejahteraan Finansial Untuk Gen Z: Penerapan Islamic Finance Sebagai Solusi (CV. Green Publisher Indonesia, 2023), 1, Google Book.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Ramadhan
NIM : 204104020024
Program Studi : Ilmu Hadis
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Instansi : Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya 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 pusaka.

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun

Jember, 18 Desember
2024



Desi Ramadhan

NIM. 204104020024

BIODATA PENULIS



Nama : Desi Ramadhan
 NIM : 204104020024
 TTL : Banyuwangi, 09 Desember 2001
 Alamat : Pakis Banyuwangi
 Email : ramadhandesi@gmail.com
 Prodi : Ilmu Hadis
 Fakultas : Ushuluddin, Adab dan
 Humaniora Institusi : UIN Kiai Haji
 Achmad Siddiq Jember

Riwayat Pendidikan Formal

1. TK Aisyiyah Bustanul Atfal Pakis Duren (2006-2006)
2. SD Muhammadiyah 2 Pakis Duren (2008-2014)
3. MTS Al-Hikmah Pakis Plampang (2014-2017)
4. MAN 1 Banyuwangi (2017-2020)
5. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2020-2024)

Riwayat Pendidikan Non-Formal

1. TPA Al-Jihad Pakis Plampang (2005-2011)
2. Madin Al-Jihad Pakis Plampang (2011-2014)

Riwayat Organisasi

1. Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah
2. Himpunan Mahasiswa Program Studi (Sekretasi Bidang Publik Relation)
3. Protokoler Fuah di bidang nulis berita