

---

## Self Healing dalam Perspektif Al-Qur'an : Studi Qur'an Tematik

Putri Hudani Nabila<sup>1\*</sup>, Muhammad Alif<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia  
[231320131.putri@uinbanten.ac.id](mailto:231320131.putri@uinbanten.ac.id)<sup>1\*</sup>, [muhammad.alif@uinbanten.ac.id](mailto:muhammad.alif@uinbanten.ac.id)<sup>2</sup>

Korespondensi penulis: [231320131.putri@uinbanten.ac.id](mailto:231320131.putri@uinbanten.ac.id)

**Abstract.** *This study aims to explore the concept of self-healing in the perspective of the Qur'an as a method of recovery and maintenance of mental health. The research uses a qualitative approach with a library research method with primary sources of the Qur'an and secondary sources in the form of books of interpretation, psychological literature, and Islamic books. The analysis technique uses thematic content analysis with the maudhūī interpretation method to collect and analyze verses related to self-healing values such as patience, dhikr, tawakkul, prayer, and gratitude with a contextual and psychological approach. The results show that mental health disorders according to the Qur'an can be caused by life tests and despicable traits such as despair, pride, spite, anger, prejudice, and anxiety, which result in mental unrest if not resolved. The Qur'an provides self-healing methods through the values of forgiveness, gratitude, patience, prayer, remembrance, and muhasabah, which are psychologically proven to help individuals calm the soul, control emotions, increase self-resilience, and strengthen faith in facing life's tests. Thus, Qur'an-based self-healing makes a significant contribution to mental health recovery, making individuals wiser, stronger, and having peace and cleanliness of heart in living life.*

**Keywords:** *Mental Health, Qur'an, Self-Healing, Spiritual Values, Thematic Interpretation*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an sebagai metode pemulihan dan pemeliharaan kesehatan mental. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research) dengan sumber primer mushaf Al-Qur'an dan sumber sekunder berupa kitab tafsir, literatur psikologi, dan buku keislaman. Teknik analisis menggunakan analisis isi tematik dengan metode tafsir maudhūī untuk menghimpun dan menganalisis ayat-ayat terkait nilai *self-healing* seperti sabar, zikir, tawakkul, doa, dan syukur dengan pendekatan kontekstual dan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental menurut Al-Qur'an dapat disebabkan ujian kehidupan dan sifat tercela seperti putus asa, sombong, dengki, amarah, buruk sangka, serta was-was, yang mengakibatkan ketidaktenangan jiwa jika tidak diselesaikan. Al-Qur'an memberikan metode *self-healing* melalui nilai memaafkan, bersyukur, sabar, salat, zikir, dan muhasabah, yang terbukti secara psikologis dapat membantu individu dalam menenangkan jiwa, mengendalikan emosi, meningkatkan ketahanan diri, dan menguatkan iman dalam menghadapi ujian kehidupan. Dengan demikian, *self-healing* berbasis Al-Qur'an memberikan kontribusi signifikan dalam pemulihan kesehatan mental, menjadikan individu lebih bijak, tegar, serta memiliki ketenangan dan kebersihan hati dalam menjalani kehidupan.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Al-Qur'an, Penyembuhan Diri, Nilai-Nilai Spiritual, Interpretasi Tematik

### 1. LATAR BELAKANG

Pada tahun 2018 sebelum munculnya covid-19, tingkat kesadaran masyarakat pada kesehatan mental sangat rendah. Banyak masyarakat yang masih menganggap kesehatan mental adalah hal yang remeh dan lebih mementingkan kesehatan fisiknya. Dilihat dari data riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, bahwa 6,1% remaja usia 15 tahun keatas mengalami gejala-gejala gangguan mental seperti cemas dan depresi.

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental

yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik. Ilmuwan psikologi menjelaskan bahwa gangguan jiwa juga dapat disebabkan oleh faktor psikologi dimana seseorang dengan pengalaman frustrasi, kegagalan dan keberhasilan yang dialami akan mewarnai perilaku, kebiasaan, dan sifatnya di masa yang akan datang.

Tidak hanya itu, seiring berkembangnya zaman, teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat. Bahkan sekarang teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Hampir setiap kegiatan yang dilakukan, baik dalam bidang pekerjaan, pendidikan, hingga perdagangan, semua dibantu oleh teknologi yang semakin canggih. Hal ini tentu menjadi suatu dampak positif karena sangat membantu dalam mengelola dan memudahkan pekerjaan sehari-hari. Contohnya penggunaan *smartphone* yang pasti digunakan oleh tiap manusia. Namun dibalik dampak-dampak positif yang diberikan, ternyata teknologi juga memicu dampak negatif bagi manusia baik fisik maupun mental. Dari media sosial tersebut muncullah berbagai informasi yang menyebabkan banyaknya manusia yang merubah kebiasaan hidupnya seperti, perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, dan teknologi yang mengharuskan masyarakat untuk ikut dalam tuntutan kehidupan yang modern. Pada akhirnya, ketika tidak mampu untuk mengikuti perkembangan zaman yang ada akan berpengaruh bagi sebagian orang, baik secara mental maupun materi.

Dengan adanya masalah pada gangguan kesehatan mental, muncullah istilah dalam psikologi yaitu *self healing* yang ramai diperbincangkan masyarakat dari berbagai platform digital yang berkembang saat ini. Kehidupan masyarakat yang seringkali dihadapkan dengan berbagai konflik ataupun masalah kehidupan secara berkelanjutan, *self healing* merupakan salah satu upaya dalam menyembuhkan gangguan kesehatan mental secara mandiri yang ditunjang oleh beberapa pendukung baik dari internal maupun eksternal.

*Self healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata *healing* sendiri diartikan sebagai “a process of cure”: suatu proses pengobatan/penyembuhan, maksudnya ialah sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang. *Self healing* sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks *self* atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu, metode ini juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang *self* itu sendiri.

Rasa cemas, depresi dan trauma yang terus menerus bersarang pada diri akan menimbulkan tumbuhnya rasa takut dan tidak percaya diri dan dapat berpengaruh pada kondisi fisiknya. Maka, perlu adanya pengobatan untuk menyembuhkannya, sebab fisik yang kuat berasal dari jasmani yang sehat. Metode penyembuhan yang ramai dibicarakan dan dilakukan oleh masyarakat adalah self healing. Self-healing dalam ilmu psikologi adalah metode untuk menyembuhkan trauma atau gangguan mental yang dialami oleh pasiennya, sebab telah banyak pasiennya yang telah sembuh dari traumanya melalui pengobatan ini. Maka, makna dari self-healing dapat dipahami bahwa healing bukan hanya sekedar pelampiasan setelah melakukan hal yang berat dalam hidup atau kejenuhan terhadap rutinitasnya, namun juga penyembuhan terhadap luka atau trauma yang terpendam pada diri.

Sebelum munculnya istilah self healing dalam psikologi, Al-Qur`an sudah memuat hal-hal yang berhubungan dengan manusia. Mulai dari aspek perilaku jiwa manusia, spiritual, sosial, dan moral. Al-Qur`an hadir sebagai karunia dan kasih sayang Allah SWT. kepada manusia, dapat membantu manusia keluar dari rasa sakit menuju kesembuhan yang sempurna. Dalam Al-Qur`an terdapat hal-hal yang berisi tentang bagaimana menangani permasalahan manusia seperti stres dan konflik yang sering terjadi pada masyarakat zaman sekarang.

Tern terbaru ini terus menjadi pembahasan masyarakat, maka butuh adanya sudut pandang agama dan perlu adanya analisa bagaimana Al-Qur`an memandang tentang self-healing. Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam dan sebagai sumber ajaran Islam yang bersifat hakiki kebenarannya tanpa adasekitpun keraguan didalamnya dan sebagai petunjuk dan penjelas, tentunya ada ayat-ayat yang berkaitan dengan pentingnya menjaga kesehatan mental dan konsep penyembuhan mental secara mandiri atau self-healing.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan metode pada self healing yang kemudian ditunjang dengan pendekatan psikologi. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul, "Self Healing dalam Perspektif Al-Qur`an (Kajian Tafsir Tematik).

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (library research), yaitu dengan mengumpulkan data dari literatur terkait self healing dalam perspektif Al-Qur`an. Sumber data primer penelitian ini adalah mushaf Al-Qur`an, sedangkan sumber data sekundernya berupa kitab tafsir, buku keislaman, artikel,

dan literatur psikologi yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi kepustakaan, sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis) secara tematik untuk menggali makna self healing dalam ayat-ayat Al-Qur'an secara sistematis dan mendalam.

Dalam kajian ini digunakan metode tafsir *maudhū'ī* (tematik), yaitu dengan menghimpun ayat-ayat yang memiliki tema terkait self healing meskipun tidak disebutkan secara lafadh, tetapi terdapat substansinya dalam Al-Qur'an seperti nilai sabar, dzikir, tawakkul, dan *ridhā*. Ayat-ayat yang dikumpulkan dianalisis dengan pendekatan kontekstual, yakni mengaitkan makna ayat dengan kondisi kehidupan nyata dan pendekatan psikologi untuk memahami penerapan konsep self healing bagi ketenangan jiwa. Analisis dilakukan dengan langkah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menghasilkan pemahaman mendalam terkait self healing dalam perspektif Al-Qur'an.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Definisi Self Healing**

Self-healing berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yaitu self dan healing. Self adalah diri sendiri, sedangkan healing adalah penyembuhan atau pengobatan.<sup>18</sup> Self-healing adalah penyembuhan atau pengobatan diri secara mandiri. Secara istilah self-healing adalah proses pengobatan yang dilakukan secara mandiri yang membutuhkan pada keyakinan diri sendiri dan faktor-faktor eksternal untuk menunjang keberhasilan proses pengobatan ini. Faktor-faktor eksternal bisa dari faktor lingkungan yang mendukung atau bantuan terapis untuk menambah penunjang keberhasilan. Self-healing dalam prakteknya adalah proses pengobatan yang berprinsip bahwa tubuh manusia menjadi sesuatu yang mampu untuk memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri melalui cara-cara tertentu.

Self-healing dalam Islam disamakan dengan *syifa'* (penyembuhan), sedangkan Mental health (sehat mental) menurut Quraish Shihab adalah *qalbmuthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih). Self-healing merupakan pengobatan yang fokus pada penyembuhan pasien yang mengalami gangguan pada psikis. Dalam ilmu psikologi, self-healing telah menjadi terapi yang efektif dan dapat menangani pasien yang mempunyai trauma. Tujuan Self-healing diantaranya adalah:

- a. Untuk membantu menyembuhkan luka batin baik itu cemas, trauma, depresi dan gangguan hati lainnya.

- b. Untuk dapat mengendalikan emosi dan amarah
- c. Untuk mendapatkan ketenangan batin agar hidup menjadi tenang

Konsep self-healing menggunakan teori self-healing dalam ilmu psikologi yang disebutkan oleh Diana Rahmasari yang bertujuan untuk menemukan kesinambungan antara konsep self-healing dalam Al-Qur'an dengan teori yang dikenalkan oleh ilmu psikologi. Konsep Self-healing yang ditawarkan oleh Diana dapat diterapkan terdapat beberapa macam:

- a. Forgiveness (Memaafkan)

Adalah proses melepaskan kemarahan dan dendam menjadi emosi positif seperti memaafkan dan bijak, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan harga diri. Penerapannya dapat dilakukan dengan meditasi cinta kasih dan mengalirkan emosi negatif.

- b. Gratitude (Syukur)

Merupakan sikap bersyukur agar mampu berpikir positif dan menghargai apa yang dimiliki, sehingga mengurangi rasa tidak puas. Tekniknya meliputi gratitude sebagai barometer moral (belajar bersyukur), motive (bersyukur atas bantuan dan membalas kebaikan), dan reinforcer (mengucapkan terima kasih).

- c. Self Compassion (MenghargaiDiri)

Usaha memahami dan menghargai diri atas keterbatasan, menumbuhkan empati pada diri dan orang lain. Penerapannya meliputi mengenali, mengekspresikan, memahami kondisi tubuh, mengidentifikasi kekuatan diri, dan menumbuhkan rasa sayang pada diri.

- d. Mindfulness (PerhatianPenuh)

Kesadaran menerima setiap pengalaman tanpa menghakimi, membantu melihat potensi diri dengan positif, serta menurunkan stres akibat perbandingan diri dengan orang lain.

- e. Positive Self Talk

Pembicaraan positif dengan diri sendiri untuk mengubah suasana hati, mengevaluasi tindakan, dan mengarahkan pikiran agar lebih optimis dalam kehidupan sehari-hari.

- f. Expressive Writing (TulisanEkspresif)

Menulis bebas untuk menuangkan emosi dan pikiran, membantu mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan suasana hati sebagai metode terapi psikis.

- g. Self Management (ManajemenDiri)

Melatih penguasaan keterampilan dan sikap sesuai kemampuan diri, dengan manfaat

self monitoring (meningkatkan kesadaran tujuan) dan self analysis (mengetahui dan mengubah hal yang perlu diubah).

### Ayat-Ayat Al-Qur`an Tentang Penyebab Terganggunya Kesehatan Mental

Dalam kehidupan manusia, tentu tidak akan luput dari ujian dan cobaan, Allah memberikan ujian kepada hambanya bisa berupa keburukan dan kebaikan. Dengan adanya ujian ini akan memberikan hikmah untuk meningkatkan keimanan kepada Allah SWT. bagi mereka yang benar-benar taat kepada-Nya. Sebagaimana yang disebutkan dalam surah al-Anbiyâ` sebagai berikut:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿٣٥﴾

Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Dan kamu akan dikembalikan hanya kepada Kami.(QS. al-Anbiyâ`/21: 35)

Kemudian pada QS. al-“Ankabût ayat 2-3:

أَحْسِبَ النَّاسَ أَنْ يَبْرُكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْقَهُونَ ۚ  
وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِينَ ۝٣

Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, “Kami telah beriman,” dan mereka tidak diuji?. Dan sungguh, Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui orang-orang yang dusta.(QS. al “Ankabût/29: 2-3)

Apabila ujian atau cobaan itu berupa musibah, maka tujuannya ialah untuk menguji sikap dan keimanan manusia, apakah ia sabar dan tawakal dalam menerima cobaan itu. Apabila cobaan itu berupa suatu kebaikan, maka tujuannya adalah untuk menguji mental manusia, apakah ia mau bersyukur atas segala rahmat yang dilimpahkan Allah kepadanya. Namun terkadang kebanyakan dari manusia ketika diberikan ujian dan cobaan berupa musibah mereka berlarut-larut pada kesedihan hingga putus asa, sehingga hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental manusia. Oleh karena itu, salah satu penyebab terganggunya kesehatan mental menurut Al-Qur`an ialah ketika seseorang diberikan ujian berupa musibah, namun ia tidak mampu menerima ujian tersebut sehingga muncullah kesedihan dan kecemasan dalam hatinya yang mendalam ataupun ketika diberikan ujian berupa kesenangan, ia tidak bersyukur dan tidak merasa cukup akan apa yang telah diberikan kepadanya.

Ujian dan cobaan yang diberikan kepada manusia bisa juga dimaksudkan sebagai peringatan atau teguran bagi umat manusia karena telah berbuat maksiat atau kesalahan, sebagaimana dalam firman-Nya pada QS. al-Syûrâ/42: 30:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ﴿٣٠﴾

Dan musibah apa pun yang menimpa kamu adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan banyak (dari kesalahan kesalahanmu). (QS. al-Syûrâ/42: 30)

Ayat ini menjelaskan bahwasanya apa yang menimpa manusia berupa berbagai musibah yang tidak disukai seperti rasa sakit, terserang penyakit, paceklik, banjir, gempa, dan lain sebagainya, semua itu disebabkan berbagai keburukan dan maksiat yang manusia lakukan. Musibah tersebut adalah sebagai hukuman dan kafarat atas dosa-dosa. Namun, Allah SWT. mengampuni kemaksiatan para hambanya sehingga mereka tidak dihukum karenanya.

Penyebab terganggu kesehatan mental selanjutnya ialah akhlak buruk. Dalam Islam, penyakit jiwa sering diidentikkan dengan beberapa sifat buruk atau tingkah laku tercela seperti iri, pemaarah, sombong, dan lain-lain. Dalam Al-Qur`an sendiri terdapat beberapa ayat mengenai sifat-sifat tercela yang merupakan respon sikap seseorang dari permasalahan kehidupan yang menimpa dirinya, hal tersebut dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental. Adapun ayat Al-Qur`an yang berkenaan dengan gangguan kesehatan mental sebagai berikut:

a. Was-WAS

الَّذِي يُوسُوسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾

Dari kejahatan (bisikan) setan yang bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia. (QS. an-Nâs/114: 5)

Bisikan dan was-was berasal dari godaan setan yang apabila dihadapkan kepada akal yang sehat mesti kalah dan orang yang yang tergoda menjadi sadar kembali, karena semua bisikan dan was-was setan yang akan menyakiti manusia itu akan menjadi hampa bila jiwa sadar kembali kepada perintah-perintah agama. Bisikan setan yang tersembunyi ditiupkan ke dada manusia, mungkin datangnya dari jin atau manusia. Ibnu Abbas berkomentar tentang ayat ini, “Setan bertengger di hati anak Adam. Jika seseorang lupa dalam mengingat Allah, setan akan memberinya rasa was-was, dan jika mengingat Allah, setan akan bersembunyi”. Setan akan menebarkan pikiran-pikiran buruk dan jahat di dalam hati. Dalam ayat tersebut disebutkan kata ash-shudûr (dada) karena dada adalah tempat hati.

b. Putus asa

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تٰتٰيْسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا ئٰاِيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ  
الْكٰفِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir. (QS. Yusuf/12: 87)

Pesan yang terkandung pada ayat di atas ialah, larangan untuk berputus asa, karena yang demikian itu dilarang oleh Allah SWT., dan tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir, yaitu orang-orang yang tidak mempercayai takdir dan tidak tahu hikmah yang diberikan Allah kepada hamba-Nya. Adapun orang mukmin, mereka tidak putus asa dari rahmat Allah SWT. Mereka selalu berharap agar diberikan keluasaan dan kelapangan. Menurut Imam ar-Razi, putus asa dari rahmat Allah tidak akan didapat kecuali seseorang yakin bahwa Tuhan tidak mampu atau tidak mengetahui segala sesuatu, atau Tuhan tidak dermawan tetapi bakhil. Ketiga hal tersebut menyebabkan kekufuran. Jadi, apabila putus asal sumbernya ialah salah satu dari ketiga hal tersebut, orang yang berputus asa tersebut termasuk orang kafir.

c. Sombong

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْاَرْضِ مَرَحًا اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُوْرٍ ﴿١٨﴾

Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat memanggakan diri. (QS. Luqmân/31: 18)

Makna ayat diatas, berkenaan tentang larangan seseorang untuk mencondongkan wajahnya kepada manusia karena sombong terhadap mereka, anguh dan menghinakan mereka. Ini merupakan takwil Ibnu Abbas RA. Dan sejumlah ulama. Ada yang berpendapat bahwa maknanya ialah, ketika kamu memalingkan wajahmu apabila seseorang seseorang disebutkan di sismu, seolah olah kamu menghinakannya. Maka pesan yang ingin disampaikan ayat diatas ialah, menghadaplah kepada mereka dengan tawadhu", akrab dan penuh keakraban. Apabila orang paling kecil diantara mereka berbicara denganmu maka dengarkanlah dengan baik hingga mereka selesai berbicara.

d. Dengki

اِنَّ تَمَسَّسْتُمْ حَسَنَةً تَسُوْهُمَّ وَاِنْ نُّصِبْتُمْ سَيِّئَةً يَّفْرِحُوْا بِهَا وَاِنْ نُّصِبْرُوْا وَتَنَقَّوْا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا اِنَّ اللّٰهَ بِمَا  
يَعْمَلُوْنَ مُحِيْطٌ ﴿١٢٠﴾

Jika kamu memperoleh kebaikan, (niscaya) mereka bersedih hati. Adapun jika kamu tertimpa bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, tidaklah tipu daya mereka akan menyusahkan kamu sedikit pun. Sesungguhnya Allah Maha Meliputi segala yang mereka kerjakan. (QS. Âli Imrân/3: 120)

Ayat ini menjelaskan mengenai tentang sifat dengki yakni seseorang yang apabila orang lain mendapatkan kebaikan meskipun itu sedikit, seperti nikmat kesehatan, keuntungan materi, ataupun kemenangan, mereka akan bersedih hati. Akan tetapi ketika orang lain ditimpa bencana yang besar mereka akan bergembira karenanya. Kalau bencana itu kecil, mereka biasa-biasa saja dan mengharapkan kiranya bencana bencana yang lebih besar yang akan menimpanya. Dijelaskan juga dalam tafsir al-Qurthubi, seseorang yang memiliki sifat-sifat membenci yang luar biasa dan kedengkian di dalam hatinya, juga bergembira jika ada kesulitan yang dirasakan orang lain, maka orang tersebut tidak pantas untuk dijadikan teman bergantung.

e. Pemaarah

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْعَظِيمِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

(Yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan

Ayat diatas menjelaskan bahwa dalam konteks menghadapi kesalahan orang lain terdapat tiga sikap manusia yaitu menahan amarah, memaafkan dan berbuat baik terhadap orang yang melakukan kesalahan. Namun yang akan dibahas disini ialah mengenai menahan amarah. Kata al-kâzhimîn mengandung makna penuh dan menutupnya dengan rapat, seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaan tidak baik masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikirannya masih menuntut balas, tetapi dia tidak memperturutkan ajakan hati dan pikiran itu, dia menahan amarah.

f. Berburuk sangka

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٣﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. (QS. al-Hujurât/49: 12)

Ayat diatas menyatakan larangan kepada orang-orang beriman agar menjauhi banyak dugaan yaitu prasangka buruk terhadap manusia yang tidak memiliki indikator yang memadai karena itu termasuk perbuatan dosa. Biasanya dugaan yang tidak berdasar dan mengakibatkan dosa adalah dugaan buruk terhadap pihak lain. Dengan menghindari dugaan dan prasangka buruk, seseorang akan hidup tenang dan tenteram serta produktif karena mereka tidak akan ragu terhadap pihak lain dan tidak tersalurkan energinya kepada hal-hal yang sia-sia.

Ayat-ayat diatas merupakan penjelasan mengenai penyakit jiwa yang terdapat pada diri manusia, menurut Al-Ghazali dalam Ihya „Ulûmuddîn, semua manusia itu dalam keadaan sakit (gangguan jiwa), kecuali manusia yang dikehendaki Allah untuk tidak sakit, seperti nabi dan rasul Allah. Namun bedanya manusia ada diantara mereka yang sadar akan penyakitnya, dan ada pula yang tidak sadar. Seseorang yang sakit jiwanya adalah orang yang buruk akhlaknya. Sebaliknya yang sehat jiwanya adalah yang mulia akhlaknya. Orang yang sakit jiwa, buruk akhlaknya seperti bersifat memperturutkan hawa nafsu, marah, iri, dengki, sombong, putus asa, dan buruk sangka.

Sifat-sifat buruk yang telah diuraikan diatas merupakan hasil dari emosi negatif yang dikeluarkan manusia ketika mengalami permasalahan kehidupan yang kompleks. Sifat buruk yang dapat mengganggu kejiwaan ini merupakan nuktah-nuktah hitam yang menyelimuti hati manusia yang dapat meredupkan cahaya keimanan dan kebenaran, sehingga jiwa manusia menjadi gelap. Redupnya cahaya hati menyebabkan manusia tergelincir ke arah perilaku buruk dan tercela dan pada akhirnya akan menghancurkan kehidupannya, baik di dunia maupun di akhirat. Jika konflik-konflik dan ketegangan-ketegangan batin ini tidak mendapatkan penyaluran serta penyelesaian yang baik, dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka akan menimbulkan macam-macam bentuk gangguan kesehatan mental.

Sifat-sifat tercela ini menurut kesehatan mental dapat dipandang sebagai penyebab gangguan kejiwaan, karena sifat-sifat tersebut membawa kepada ketidaktentraman jiwa. Sebaliknya orang yang sehat jiwanya, baik akhlaknya akan membawa kepada keselamatan jiwa. Dengan demikian spritualisasi Islam dan kesehatan jiwa sama-sama memandang bahwa sifat-sifat tercela itu merupakan kejahatan yang dapat merusak jiwa juga sifat-sifat terpuji menumbuhkembangkan kesehatan mental.

Setiap manusia pasti akan menghadapi berbagai macam problematika kehidupan berupa ketegangan psiko-sosial, sehingga menyebabkan gampang terkena penyakit yang menjadikan kekosongan terhadap spritual dan gangguan mental. Oleh karena itu, manusia perlu memiliki ketahanan diri yang baik terhadap penyikapan dan penyelesaian konflik yang dihadapi, karena banyak sekali individu yang masih memendam emosional dan masalahnya sendiri. Maka perlu sekali mengenali masalah, mengatasi masalah, sampai pada penyelesaian masalah dan penyembuhan diri. Penyembuhan diri yang ditawarkan dalam permasalahan ini ialah dengan melakukan metode self healing yang bertujuan untuk membuat jiwa ataupun perasaan menjadi tenang, berdasarkan pengajaran yang termuat dalam ayat-ayat Al-Qur`an ditinjau dari penelitian-penelitian ilmiah.

Al-Qur`an merupakan pedoman hidup yang tidak hanya mengatur aspek ibadah dan hukum, tetapi juga memberikan bimbingan dalam menghadapi persoalan psikologis dan penyembuhan diri (self healing). *Self healing* dalam perspektif Al-Qur`an dapat dipahami sebagai proses pemulihan dan penguatan diri dengan nilai-nilai spiritual untuk mencapai ketenangan jiwa, ketabahan, dan penerimaan terhadap ujian kehidupan. Al-Qur`an menawarkan metode penyembuhan diri melalui nilai dzikir, sabar, tawakkul, doa, serta penguatan harapan, yang menjadi sarana seorang mukmin untuk bangkit dari keterpurukan psikologis.

Adapun ayat-ayat yang berkaitan dengan metode self healing ini ialah sebagai berikut:

a. Memaafkan

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأْتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ ﴿٨٥﴾

Dan tidaklah Kami ciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya, melainkan dengan benar. Dan sesungguhnya saat (kiamat) itu pasti akan datang, maka maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik. (QS. al-Hijr/15: 85)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah menegaskan tentang penciptaan langit dan bumi. Allah menyatakan, Dan Kami tidak menciptakan langit dengan aneka bintang dan planet yang menghiasinya dan tidak pula kami ciptakan bumi dengan aneka makhluk di permukaannya maupun di perutnya, serta apa yang ada di antara keduanya, yakni antara langit dan bumi, baik yang tampak maupun yang tidak tampak, yang diketahui maupun tidak diketahui oleh manusia, melainkan dengan kebenaran. Kami ciptakan itu semua sebagai bukti-bukti kekuasaan Kami agar manusia mau beriman. Dan sungguh, Kiamat yang menjadi saat ketika semua manusia dimintai pertanggungjawaban atas amalnya, pasti akan datang. Tidak ada keraguan sedikit pun

tentangnyanya. Maka maafkanlah kaummu yang enggan beriman, wahai Nabi Muhammad, atas kecaman, gangguan, dan pendustaan mereka kepadamu. Maafkanlah mereka dengan cara yang baik.

Menurut Robert D. Enright yang merupakan salah seorang ahli psikologi menyatakan bahwa pemaafan adalah kesediaan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang telah menyakitinya. Menghapus dan melupakan perilaku jahat orang lain menjadi salah satu elemen penting pemaafan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nashori, bahwa pemaafan ialah menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam haati. Boleh jadi ingatan kejadian yang memilukan di masa lalu masih ada, tetapi perrsepsi kejadian yang menyakitkan hati telaah terhapuskan.

Oleh karena itu, makna maaf pada Al-Qur`an dapat dikaitkan dengan istilah forgiveness yang merupakan salah satu dari metode self healing. Forgiveness merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Dasar dari forgiveness adalah melakukan sebuah proses perubahan untuk melepaskan emosi negatif menjadi positif sehingga membuat orang menjadi berempati, besimpati, dan melakukan hal-hal kebaikan. Dengan menerapkan metode ini dapat memberikan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari seperti meningkatkan kesejahteraan kehidupan yang baik, serta memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang baik.

b. Syukur

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras. (QS. Ibrâhîm/14: 7)

Dalam tafsir al-Maragi, ayat ini menjelaskan mengenai anjuran untuk bersyukur atas nikmat-nikmat yang telah Allah berikan kepada hamba-Nya, dengan mentaati-Nya dalam segala perintah dan larangan-Nya, dengan itu Allah akan menambah nikmat yang telah diberikan. Pada dasarnya setiap kali anggota tubuh yang digunakan untuk bekerja dilatih terus-menerus dengan pekerjaan, maka bertambahlah kekuatannya, tetapi apabila diberhentikan dari kerja, maka akan lemah dia. Sama halnya dengan kenikmatan, apabila digunakan dalam perkara yang untuk dia berika, maka akan tetaplah ia, tetapi apabila diabaikan, maka hilanglah ia. Dengan kata lain, barangsiapa

yang bersyukur kepada Allah atas rezeki yang dilimpahkan padanya, maka akan Allah lapangkan rezekinya. Barangsiapa bersyukur kepada-Nya atas ketaatan kepada-Nya, maka akan Allah tambah ketaatannya, dan barangsiapa bersyukur atas nikmat kesehatan yang dilimpahkan padanya, maka Allah akan menambah kesehatannya, demikian halnya dengan nikmat-nikmat yang lain. Akan tetapi, jika kufur dan ingkar atas nikmat-nikmat Allah, serta tidak memenuhi hal nikmat itu, seperti bersyukur kepada Allah yang memberi nikmat itu, maka dengan itu Allah tidak memberikan nikmat padanya dan akan Allah turunkan azab baik didunia maupun di akhirat.

Syukur atau rasa kebersyukuran dalam ilmu psikologi, khususnya yang menjadi salah satu diantara metode self healing ini disebut dengan istilah gratitude. Istilah ini diartikan dengan kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung. Dengan kata lain, gratitude merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif.

Dalam Oxford English Dictionary, gratitude atau syukur dipahami sebagai sebuah sifat atau kondisi merasa berterima kasih atau penghargaan yang mengarah pada pengembalian kebaikan. Dalam psikologi, gratitude diartikan sebagai sebuah rekognisi positif ketika menerima sesuatu yang menguntungkan dan menyenangkan, atau nilai tambah yang berkaitan dengan penilaian bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab akan keberadaan nilai tambah tersebut. Pengakuan terhadap pemberian orang lain yang memberikan keuntungan atau yang membuat yang bersangkutan merasa senang dengan apa yang diterimanya termasuk bagian dari rasa syukur yang diucapkan seseorang. Dalam metode self healing, penerapan sikap syukur ini mempunyai beberapa manfaat, diantaranya seperti menumbuhkan sikap positif, mengurangi rasa ketidakpuasan, dan memperbaiki pikiran yang negatif.

c. Sabar dan sholat

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. (QS. al Baqarah/2: 45)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. al Baqarah/2: 153)

Kedua ayat diatas menjelaskan tentang ajakan untuk meminta pertolongan kepada Allah dengan sabar dan salat. Dalam tafsir al-Misbâh, dijelaskan bahwasanya agar menjadikan salat dan sabar sebagai penolong untuk menghadapi cobaan hidup. Ketika seseorang ingin mengatasi kesedihan dan kesulitannya, ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya. Kesabaran akan membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan.

Kata al-shabr/sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati. Sabar merupakan salah satu sikap untuk menyembuhkan gangguan pada kesehatan mental, sabar bukanlah sikap atau tindakan yang hanya pasrah tanpa usaha tetapi sabar adalah perjuangan dan upaya ikhtiar dengan segala daya dan upaya namun tetap memelihara ketabahan hati dan keyakinan jiwa akan hasil yang baik, yaitu dengan menahan diri atau membatasi jiwa dari segala keinginan keinginan yang tidak seharusnya demi mencapai sesuatu. Hal ini menunjukkan bahwa sabar mempunyai daya positif untuk dapat mendorong seseorang untuk kuat dalam menghadapi segala cobaan, sehingga menumbuhkan jiwa yang kuat dan keteguhan hati dalam menghadapi cobaan.

Dengan sikap sabar akan membantu setiap individu mewujudkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari, seperti pengendalian diri, menerima kenyataan, berfikir tenang dan hati-hati, teguh pendirian dan tidak mudah putusasa, mengendalikan emosi.

Kemudian salat juga menjadi salah satu cara untuk mengobati kesehatan mental yang terganggu. Dengan salat seseorang akan mendapatkan ketenangan hati dan jiwa karena merasa terlindungi dari segala macam cobaan. Salat menunjukkan pemahaman seseorang mengenai tata kerja alam raya ini yang memberikan ketenangan kemandapan kepada manusia. Karena manusia merupakan makhluk yang memiliki naluri cemas dan berharap. Mengenai ilmu mental agama, pada saat seseorang mengerjakan salat dengan khusyu“, seluruh alam pikiran dan perasaannya akan terlepas dari dunia yang membuat jiwanya menjadi tenang dan merasa damai.

Kata al-shalâh dari segi bahasa adalah doa dan dari segi pengertian syariat Islam ia adalah “ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam”. Salat mengandung pujian kepada Allah atas limpahan karunia-Nya, mengingat Allah, dan mengingat karunia-Nya mengantar seseorang terdorong untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya serta mengantarnya tabah menerima cobaan atau tugas yang berat. Demikian, salat membantu manusia

menghadapi segala tugas dan bahkan petaka. Dengan itu, ayat-ayat diatas bermakna, mintalah pertolongan kepada Allah dengan jalan tabah dan sabar menghadapi segala tantangan tentang serta dengan melaksanakan salat, hendaknya mengerjakan salat dengan khusyu". Adapun arti khusyu" ialah ketenangan hati dan keenganannya mengarah kepada kedurhakaan. Maksud khusyu" pada ayat ini ialah mereka yang menekan kehendak nafsunya dan membiasakan dirinya menerima dan merasa tenang menghadapi ketentuan Allah serta selalu mengharapakan kesudahan yang baik.

Pada saat salat, seseorang akan merasa seolah olah menghadap langsung kepada Allah SWT. tanpa perantara. Setiap bacaan dan gerakan, dimengerti, dijiwai, dan pikirannya selalu kepada Allah SWT. gambaran ini menunjukkan bahwa dalam salat sebenarnya ada dialog antar hamba dan Allah SWT.. Proses ini mirip dengan relaksasi kesadaran indera dan metode ini banyak digunakan untuk mengobati kecemasan, stres, depresi, insomnia atau gangguan mental lainnya.

#### d. Zikir

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

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Ra"ad/13: 28)

Ayat ini berkenaan tentang seseorang yang apabila beriman kepada Allah SWT. dan hatinya menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ketika kita mengetahui bahwa Allah ingat kepada kita dan bahwa kita mengingat-Nya, maka hati kita akan menjadi tentram. Mengingat Allah bukan berarti sekedar melakukan gerakan bibir semata, meskipun menyebut nama-Nya adalah salah satu contoh mengingat Allah. Sebab yang terpenting adalah ingat kepada Alah dalam segala keadaan, khususnya ketika melakukan dosa.

Zikir merupakan sebuah psikoterapi dengan suatu teknik pengobatan jiwa baik secara fisik maupun psikis dengan membangun unsur jiwa dan perilaku manusia sehingga mencerminkan nilai-nilai Islam guna mendapat arti kehidupan atau mana hidup sehingga mendapatkan ketenangan jiwa. Zikir bermanfaat untuk mengontrol perilaku, pengaruh yang muncul secara konstan akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental seperti, sedih, depresi, stres dan lain sebagainya, biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh, gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Ketika seorang berzikir, tentu

melepaskan diri dari pikiran yang berorientasi pada dunia atau materi, manusia yang berzikir berhadapan dengan Allah SWT. akan tetapi dirinya terjerumus ke dalam dosa, maka taubat adalah pilihan yang tepat. Para ahli psikologi mengatakan bahwa taubat merupakan sarana pengobatan gangguan kejiwaan yang baik. Dengan mengagungkan Allah dan takut akan murka Allah diperlukan taubat, sehingga ketika berzikir menghadap Allah SWT. kembali suci. Oleh karena itu, taubat berperan dalam praktik zikir sebagai upaya pendekatan diri kepada Allah.

e. *Muhassabah*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. (QS. al-Hasyr/59: 18)

Ayat ini mengandung anjuran supaya manusia senantiasa memperhatikan apa yang berguna baginya pada masa yang akan datang. Tujuan muhâsabah diri yaitu mengintrospeksi kembali apa yang telah dilakukan agar mendapat manfaat dari amalan-amalan yang dapat memperbaiki amalan-amalan yang kurang sempurna sehingga akan membuahkan rasa tanggung jawab di hadapan Allah, di hadapan manusia dan di hadapan jiwa yang dibebani dengan beban-beban syariat berupa perintah dan larangan. Dengan muhâsabah diri manusia akan memahami bahwa dirinya ada bukan untuk sesuatu yang sia-sia bahkan dia akan kembali kepada Allah.

Ayat ini membicarakan tentang muhasabah diri yakni pada kalimat “hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), yaitu perintah untuk bermuhâsabah dengan memperhatikan, mengevaluasi dan memperbaiki serta menyempurnakan jika ada kekurangan amal atau karya yang telah dilakukan. Muhâsabah ini dalam ilmu psikologi berkaitan dengan manajemen diri (self management). Fungsi manajemen yang sederhana dikenal dengan perencanaan (planning), perorganisasian (organizing), pelaksanaan (actuating) dan pengawasan atau evaluasi (controlling).

Ayat-ayat dalam Al-Qur`an yang bersesuaian dengan self healing ini berorientasi pada pemahaman dan kontrol terhadap karakter diri, seperti syukur, sabar, salat , zikir, memaafkan, dan muhâsabah yang telah dibuktikan dengan penelitian ilmiah psikologi, mampu manjadikan seseorang lebih bijaksana dan lebih tegas dalam menghadapi suatu persoalan hidup. Dengan cara ini juga dapat mengubah etika,

perilaku, cara hidup, teladan, serta nilai-nilai kemanusiaan yang indah. Oleh karena itu, ketika ajaran yang termuat dalam Al-Qur`an kemudian digabungkan dengan aspek psikologi yaitu pada ranah metode self healing ini akan memberikan manfaat bagi individu dalam mencapai kesehatan mental yang optimal.

#### 4. KESIMPULAN

Self-healing adalah proses penyembuhan diri secara mandiri untuk mengatasi luka batin, trauma, kecemasan, dan stres, sehingga individu dapat kembali tenang dan memiliki kualitas hidup yang baik. Dalam Islam, self-healing sejalan dengan konsep syifa' (penyembuhan), ketenangan hati (qalibun muthmainnah), dan kebersihan jiwa (qalb sakinah). Self-healing membantu seseorang mengendalikan emosi, meningkatkan rasa syukur, serta menguatkan iman melalui nilai-nilai spiritual.

Gangguan kesehatan mental menurut Al-Qur`an sering disebabkan ujian hidup, musibah, serta sifat-sifat tercela seperti putus asa, sombong, dengki, amarah, buruk sangka, dan was-was yang menimbulkan ketidaktenangan jiwa. Ayat-ayat Al-Qur`an menjelaskan bahwa ujian diberikan untuk menguji kesabaran, keimanan, dan rasa syukur manusia. Sifat tercela merupakan emosi negatif yang mengotori hati dan jika tidak diselesaikan akan menyebabkan gangguan mental berkepanjangan.

Al-Qur`an memberikan metode self-healing dengan mengajarkan memaafkan, bersyukur, sabar, salat, zikir, dan muhasabah. Metode ini telah terbukti secara ilmiah dapat menenangkan jiwa, mengurangi stres, meningkatkan ketahanan diri, serta mengarahkan individu untuk menerima ujian dengan ikhlas. Salat membantu menghadirkan ketenangan batin, zikir menjadikan hati tenteram, muhasabah memperbaiki diri, sedangkan syukur dan sabar membentuk pola pikir positif dalam menghadapi masalah kehidupan.

Dengan demikian, self-healing berbasis nilai-nilai Al-Qur`an memberikan kontribusi signifikan dalam pemulihan dan pemeliharaan kesehatan mental, menguatkan iman, serta menjadikan seseorang lebih bijak dan tegar dalam menghadapi setiap persoalan hidup.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2016). *The power of muhasabah: Manajemen hidup bahagia dunia akhirat*. Perdana Publishing.
- Afzalur Rahman. (2007). *Ensiklopedia ilmu dalam Al-Quran: Rujukan terlengkap isyarat-isyarat ilmiah dalam Al-Quran* (T. Rahman, Terj.). PT Mizan Pustaka.

- Agustina, A. (2023). Konsep self healing bagi mental perspektif hadis Nabi: Studi tematik dengan pendekatan psikologi. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 57.
- Ahmad Mustafa Al-Maragi. (1993). *Tafsir Al-Maragi Jilid 13* (K. A. U. Sitanggal et al., Terj.). Toha Putra.
- Aisyatin Kamila. (2020). Psikoterapi zikir dalam menangani kecemasan. *Happiness*, 4(1), 45.
- Anis Bachtiar, M., & Faletahan, A. F. (2021). Self-healing sebagai metode pengendalian emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 42–43.
- Annda Aisa, et al. (2021). Self healing untuk mengurangi stres akademik mahasiswa saat kuliah daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 139. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>
- Annisa Mutohharoh. (2022). Self healing: Terapi atau rekreasi? *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 75. <http://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5771>
- Asosiasi Psikologi Islam, ed. Ahmad Rusdi & Subandi. (2019). *Psikologi Islam: Kajian teoritik dan penelitian empirik*. Istana Agency.
- Ayreeneptr. (2021, Oktober 17). Kesehatan mental bagi remaja. *Psike*. Diakses 26 Oktober 2022.
- Crane, P. J., & Ward. (2016). Self healing and self-care for nurse. *AORN Journal: The Official Voice of Perioperative Nursing*, 5, 386–400. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-Qur`an dan tafsirnya Jilid 10*. Lentera Abadi.
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-Qur`an dan tafsirnya Jilid 5*. Lentera Abadi.
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-Qur`an dan tafsirnya Jilid 6*. Lentera Abadi.
- Ernadewita. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 3(1), 51.
- Faqih Imani, K. (2006). *Tafsir Nurul Qur'an Jilid 1* (R. H. Danaatmaja, Terj.). Al-Huda.
- Imam Al-Qurthubi, S. (2008). *Tafsir Al-Qurthubi Juz 4* (D. Rosyadi et al., Terj.). Pustaka Azzam.
- Imam Al-Qurthubi, S. (2009). *Tafsir Al-Qurthubi Juz 14* (F. A. Hamid et al., Terj.). Pustaka Azzam.
- Kartini Kartono. (2000). *Hygiene mental*. Mandar Maju.
- Latif, U. (2022). Zikir dan upaya pemenuhan mental-spiritual dalam perspektif Al-Qur`an. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 44.
- Moh Khasan. (2017). Perspektif Islam dan psikologi tentang pemaafan. *Jurnal at-Taqaddum*, 9(1), 75.

- Mohammad Takdir. (2019). *Psikologi syukur*. (tanpa penerbit).
- Mujib, A. (tanpa tahun). *Teori kepribadian perspektif psikologi Islam*.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (tanpa tahun). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding KS: Riset & PKM*, 2(2), 253.
- Rahmasari, D. (2015). *Self healing is knowing your own self*. Unesa University Press.
- Rahmasari, D. (2020). *Self healing is knowing your own self*. Unesa University Press.
- Samain, & Budiharjo. (2020). Konsep kesehatan mental dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap adversity quotient perspektif Tafsir Al-Misbah. *Atta'dib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 24.
- Saudari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Salat dan kesehatan mental dalam perspektif Buya Hamka. *Istinarah*, 3(1), 31.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 1 (Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an)*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 12 (Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an)*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsîr Al-Mishbâh Jilid 2 (Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an)*. Lentera Hati.
- Wahbah Az-Zuhaili. (2016). *Tafsir Al-Munîr (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 13* (A. H. al-Kattani et al., Terj.). Gema Insani.
- Wahbah Az-Zuhaili. (2016). *Tafsir Al-Munîr (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 15* (A. H. al-Kattani et al., Terj.). Gema Insani.
- Wahbah Az-Zuhaili. (2016). *Tafsir Al-Munîr (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 7* (A. H. al-Kattani et al., Terj.). Gema Insani.