

SELF HEALING PERSPEKTIF HADIS NABI DAN RELEVANSINYA DENGAN TINJAUAN PSIKOLOGIS

Aufa Khofifatuz Zahroh¹, Hariadi²

IAIN Kediri, STAI DDI Kota Makassar

E-mail: aufazahra841@gmail.com, adihariadi827@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan maraknya penemuan tentang gangguan mental yang menyerang pada psikis seseorang. Tujuan dari penelitian ini yaitu menjelaskan mengenai penyembuhan mental yang digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Namun, penyembuhan mental dalam artikel ini difokuskan pada apa yang dilakukan dan dicontohkan oleh Rasulullah Saw. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif yang difokuskan pada kajian pustaka. Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa konsep penyembuhan mental yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw yakni dengan salat, berzikir, doa, membaca al-Qur'an dan *husn al-z}an*. Dengan berbagai kegiatan tersebut maka dapat dijadikan sebagai penyembuh untuk mental seseorang yang sedang terganggu. Beberapa konsep tersebut juga telah tertera dalam berbagai hadis. Dengan adanya berbagai literatur dalam penyembuhan mental maka penelitian ini menyarankan bahkan menganjurkan bagi seluruh masyarakat agar dapat menggunakan juga mencontoh berbagai sikap yang dilakukan Rasulullah Saw seperti halnya penjelasan dari hasil penelitian.

Kata Kunci: *Healing*, Mental, Hadis

ABSTRACT

This research was motivated by the increasing discovery of mental disorders that attack a person's psychology. The aim of this research is to explain mental healing which is used as an alternative to overcome these problems. However, mental healing in this article is focused on what was done and exemplified by Rasulullah SAW. The approach used in this research is a qualitative approach focused on literature review. The discussion of this research shows that the concept of mental healing exemplified by Rasulullah Saw is prayer, dhikr, prayer, reading the Koran and husn al-z}an. With these various activities, it can be used as a healer for someone's mentally disturbed mind. Some of these concepts have also been stated in various hadiths. With the existence of various literature on mental healing, this research suggests and even warns the entire community so that they can use and imitate the various attitudes carried out by Rasulullah Saw as well as explanations from research results.

Keyword: *Healing*, Mental, Hadith

A. PENDAHULUAN

Pada era sekarang banyak ditemukan berbagai permasalahan mental akibat berkembangnya zaman baik teknologi maupun informasi. Sehingga semua orang berlomba-lomba agar tidak tertinggal dengan perkembangan zaman yang secara tidak sadar, hal tersebut mampu mengganggu kesehatan mental seseorang. Diantara berbagai permasalahan yang ditemukan pada era sekarang yakni hidup berlebihan, merasa tidak puas dengan apa yang ada, adanya kebiasaan begadang atau susah tidur, makan terlalu banyak sehingga mengakibatkan obesitas. Dan lain lain. Berbagai macam persoalan di atas maka seseorang dapat mengatasi dengan menjalankan hidup dengan tenang dan damai dengan menerima segala sesuatu yang terjadi.

Banyak juga ditemukan bahwa pola berpikir negative yang menimbulkan dampak buruk pada psikis manusia. Di antara dampak negatif dari pola pikir ini yakni seseorang merasa tidak mempunyai harapan untuk hidup kemudian hal ini dapat berdampak pada sesuatu yang besar seperti halnya bunuh diri. Untuk itu permasalahan semacam ini harus segera di atasi dengan penyembuhan mental. Karena dengan kesehatan mental maka seseorang akan lebih nyaman dalam menjalankan kelangsungan hidup. Kesehatan mental ini dipengaruhi salah satunya oleh kemampuan seseorang dalam berfikir positif karena hal tersebut menjadi aspek kepuasan dalam hidup. Dengan kesehatan mental maka seseorang akan merasakan adanya kepuasan dalam hidupnya. Sedangkan kepuasan hidup dipengaruhi oleh persepsi individu dalam menilai kualitas hidupnya. Dengan berpikir positif juga akan menambah variasi yang indah juga menjadikan pikiran menjadi tenang dan tidak terbebani dengan hal apapun.

Berpikir positif akan menjadikan seseorang lebih reffress dalam mengontrol emosi dan stressnya. Sebaliknya, jika seseorang terlalu banya berfikir negative maka akan menjadikan jiwanya lebih mudah lelah juga mengakibatkan antidepresi bagi orang yang mengalami stress. Kemudian hubungan manusia dengan masyarakat bahkan alam semesta juga harus diperhatikan, karena hal ini membutuhkan keseimbangan yang cukup untuk saling berdampingan. Dampak yang terjadi akan berimbas dan mengenai diri sendiri. Karena pada haikatnya dalam hidup pasti tidak akan terlepas dari sebuah permasalahan. Masalah itu harus dihadapi dan bukan malah

justu dihindari. Namun kebanyakan seseorang pada jaman modern saat ini lebih memilih untuk kabur dari permasalahan yang dibuatnya sendiri kemudian tidak mau bertanggungjawab dengan semua hal yang menimpanya. Untuk itu seseorang harus mulai menerapkan sikap tanggung jawab, sikap menerima segala sesuatu yang terjadi juga sikap lapang dada dengan semua hal yang menimpanya.

Seseorang yang terganggu kesehatan mentalnya maa wajib untuk melaukan penyembuhan. Berbagai cara penyembuhan terhadap kesehatan mental sudah bias dilakukan. Namun penyembuhan diri mungkin menawarkan manfaat yang lebih besar bagi mereka yang sangat termotivasi untuk terlibat dalam proses penyembuhan terhadap gangguan mental. Penyebab gangguan mental menyerang seseorang juga bisa terjadi akibat hilangnya nilai-nilai keagamaan pada diri seseorang. Karena pada haikatnya terdapat hubungan sebab akibat antara penyait jiwa dengan hilangnya mana nilai-nilai keagamaan dalam diri seseorang. Untuk itu perlu juga diadakan perawatan spiritual. Keterkaitan antara spiritualitasdan agama dalam psikologi selalu memberikan kontroversi sekalipun memberikan peran penting dalam mental.

Zikir menjadi salah satu upaya yang dapat digunakan dalam proses penyembuhan mental. Karena dengan berzikir maka mekanisme keseimbangan tubuh seseorang akan tetap stabil. Ketidakstabilan yang menimpa diri seseorang maka akan mengakibatkan gangguan secara fisiologis. Seseorang juga dapat melakukan penyembuhan mental atau sering dikenal dengan istilah *self healing* . Namun pada zaman sekarang kegiatan *self healing* sering di salahgunakan. Sebagai salah satu contohnya seseorang lebih memilih mengakhiri hidupnya untuk melarikan diri dari masalah yang menimpa nya ketimbang menyelesaikan masalah yang terjadi. Padahal *self healing* bisa dilakukan dengan semisal menggunakan konsep agama seperti layaknya salat, berzikir, membaca al-Qur'an, *h}usn al-z}an* dan lain-lain. Untuk itu pada kajian artikel ini kami akan menjelaskan mengenai konsep penyembuhan mental (*self healing*) perspektif hadis dengan menggunakan pendekatan psikologi. Dengan mengaitkan dengan ayat al-Qur'an yakni pada QS. al-Baqarah ayat 45 sebagai salah satu sarana penyembuhan mental seseorang yakni dengan salat.

1. Definisi *Self Healing*

Konsep penyembuhan mental sering dikenal dengan istilah *self healing*. Arti kata *self healing* ini terdiri dari 2 kata yakni: *self* juga *healing*.¹ Kemudian kedua kata ini diartikan secara meluas dengan menggunakan kamus psikologi mulai dari kata “self” yang mempunyai arti diri sendiri kemudian “*healing*” terbentuk dari kata heal yang berarti pada “penyembuhan” kemudian merujuk pada sesuatu yang dapat menyembuhkan. Penyembuhan merupakan bentuk dari sifat tuhan yang diberikan kepada seseorang seperti halnya rasa syukur, kebahagiaan, saling mencintai juga kasih sayang. Bentuk atau upaya dari proses penyembuhan ini juga terjadi dengan banyak cara seperti halnya melalui psikiater, dokter, ataupun tenaga ahli lainnya. Tujuan dari penyembuhan ini sendiri yakni untuk menciptakan ketentraman, kebebasan dari ketakutan atau sesuatu yang mengganggu pikiran seseorang. Sehingga keduanya dapat disimpulkan sebagai penyembuhan mental.

Menurut Ridho dkk *self healing* merupakan cara penyembuhan penyakit yang dilakukan dengan mengeluarkan perasaan serta emosi yang terpendam dalam tubuh seseorang sehingga tidak menggunakan obat. Ikhsan Bella Persada menyimpulkan pengertian *self healing* sebagai proses pemulihan diri dari luka batin dengan cara menenangkan batin melalui cara yang menyenangkan sehingga mempengaruhi kesehatan fisik. Konsep dari *self healing* ini sendiri sebenarnya berasal dari tubuh seseorang sendiri yang artinya manusia sebenarnya mampu menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara yang benar-benar alami.²

Self healing ini ditujukan kepada jiwa yang membutuhkan *healing* seperti halnya seseorang yang terkena penyakit psikologis misal stress, trauma depresi dan lain-lain. Dengan adanya penyembuhan mental ini mengartikan bahwa manusia membutuhkan tuhan. Selain manusia jauh dari tuhan maka akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Karena dengan dekatnya kita dengan Tuhan maka akan

¹ Rahmawati A.P, “Analisis Nilai Sufistik dalam Prosedur *Self Healing* (Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan Ke-13 Di Kota Bandung Tahun 2019).,” *UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 1 (2020): 126–31.

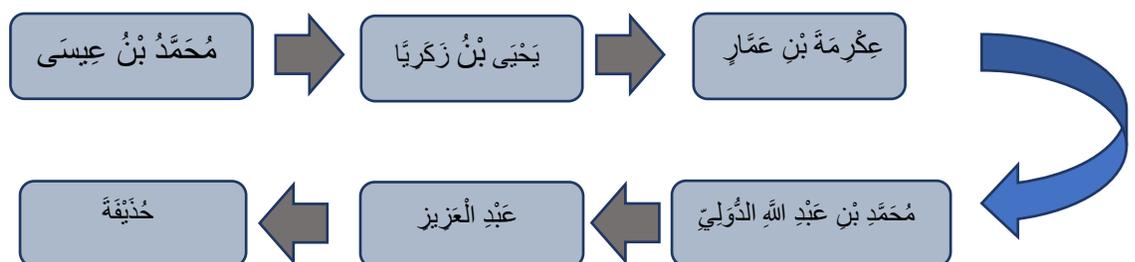
² Rahmawati A.P, “Analisis Nilai Sufistik...”, 126–31.

tercipta kenyamanan, ketentraman kedamaian sehingga berpengaruh pada kesehatan terutama dalam hal mental seseorang. Hal yang dilakukan oleh Rasulullah Saw pada saat beliau menghadapi berbagai maalah yang muncul terutama dalam hal yang menyerang psikologis beliau, beliau bertahannuts dan berzikir menangkan diri di gua hira dengan meyerahkan semuanya kepada Allah swt.³ Rasulullah Saw juga mengajarkan salat sebagai sarana menenagkan jiwa, Karena pada hakikatnya, salat bertujuan untuk mencapai ketenangan jiwa sehingga berakibat kepada pikiran yang bersih, jernih yang mampu membantu kesehatan mental seseorang

2. Hadis tentang *Self Healing*

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ عَمَّارٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّوَلِيِّ
عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ أَحْيَى خُلَيْفَةَ عَنْ خُلَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا
حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى⁴

Telah menceritakan kepada kami Muh}ammad bin 'Isa>, telah menceritakan kepada kami Yah}ya> bin Zakariya> dari 'Ikrimah bin 'Amma>r dari Muh}ammad bin 'Abdilla>h al-Du`ali dari 'Abd al-'Azi>z keponakan Huz}aifah dari Huz}aifah, ia berkata, "Kerap kali Nabi ﷺ apabila sedang menghadapi perkara yang sangat penting, beliau senantiasa mengerjakan salat."



³ Arroisi, "Spiritual *Healing* dalam Tradisi Sufi.," *UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 1, no. 1 (2018): 126–61, <https://doi.org/10.55987/njhs.v1i1.3>.

⁴ Abu> Da>ud Sulaima>n bin al-Asy'as\ bin Ish}a>q bin Basyi>r bin Syadda>d bin 'Amr al-Azdi> Al-Sijista>ni>, *Sunan Abu> Da>ud* (Beirut: al-Maktabah al-'As}riyah, t.th), Juz 2, h. 35. Dikutip dari Program al-Maktabah al-Sya>milah.

NAMA	KUNIYAH	KALANGAN	NEGERI HIDUP	WAFAT	PENDAPAT ULAMA
Huz\{aifah bin Al-Yama>n	Abu> 'Abdulla>h	Sahabat	Kufah	36 H	Dia merupakan seorang sahabat
Abd al-'Azi>z	Al-Abasy	Tabiin kalangan tua	Tidak diketahui	Tidak diketahui	<i>S/iqah</i>
Muh}ammad bin 'Abdulla>h bin Abi Qudaimah	Abu> Qadamah	<i>Ta>bi' al-Ta>bi'i>n</i> kalangan tua	Tidak diketahui	Tidak diketahui	Maqbu>l
'Ikrimah bin 'Amma>r	Abu> Amma>r	Tabiin kalangan tua	Yamamah	159H	<i>S/iqah</i>
Yah}ya> bin Zakariyah bin Abi Zaidah	Abu> Sa'ad	<i>Ta>bi' al-Ta>bi'i>n</i> kalangan biasa	Kufah	183H	<i>S/iqah</i>
Muh}ammad bin 'I<sa> bin Na>jih	Abu> Ja'far	<i>Ta>bi' al-Ta>bi'i>n</i> kalangan biasa	T{abariyah	224H	<i>S/iqah</i>

Hadis di atas ditemukan pada *Sunan Abu> Da>ud*, kitab "*Qiya>m al-lail*" pada bab "Waktu salat malamnya Nabi Saw" yang terletak pada nomor 1124. *Mukharrij* dari hadis di atas yakni Imam Abu> Daud yang sekaligus menjadi rawi terakhir dari hadis di atas. Sedangkan Abu H{uz\{aifah menjadi perawi awal dari hadis di atas. Hadis di atas diawali dengan lafal "*H{addas\ana>*" yang mengartikan bahwa Abu> Da>ud dalam menerima hadis sumbernya berasal dari Yah}ya> bin Zakariyah langsung. Sedangkan untuk kategori rawi dari hadis di atas, dapat disimpulkan bahwa semua rawi bersambung (*muttas}il*) kepada Rasulullah Saw sehingga kualitas hadis di atas menjadi sahih meskipun terdapat beberapa rawi yang

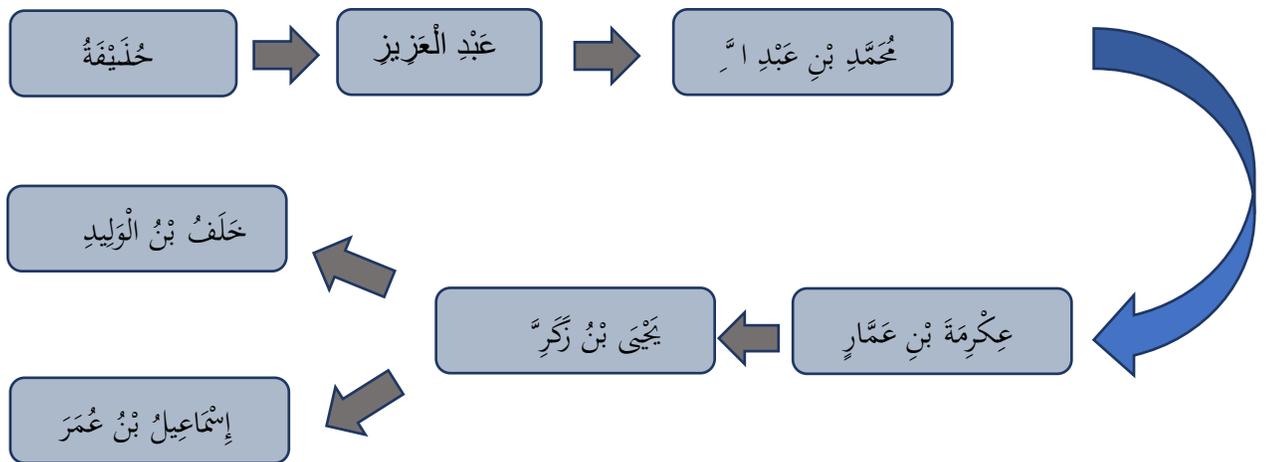
daif karena kurang kuat hafalannya juga kurangnya sifat adl dalam dirinya yakni Yah}ya> bin Zakariya dan ‘Ikrimah bin ‘Amma>r.

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عُمَرَ وَخَلْفُ بْنُ الْوَلِيدِ قَالَا حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا بْنِ زَيْنَةَ عَنْ زَيْنَةَ عَمْرٍاءَ
 بْنِ عَمْرٍاءَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّوَلِيِّ قَالَ قَالَ عَبْدُ الْعَزِيزِ أَخُو حُنَيْفَةَ قَالَ حُنَيْفَةُ كَانَ رَسُولُ
 اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمَرَ صَلَّى 5

Telah menceritakan kepada kami Isma'il bin 'Umar dan Khalaf bin al-Wali>d keduanya berkata, telah bercerita kepada kami Yah}ya> bin Zakariya> bin Za'idah dari 'Ikrimah bin 'Amma>r dari Muh}ammad bin 'Abdulla>h al-Du`ali berkata, Berkata 'Abd al-'Azi>z, saudara H{uz}aifah berkata H{uz}aifah: Bila Rasulullah ﷺ dirundung suatu masalah, beliau salat.

Hadis di atas ditemukan pada “*Musnad Ah}mad*” kitab “*Sisa Musnad Sahabat Anshar*” pada bab “Hadis H{uz}aifah bin Yama>n dari Nabi Saw” nomor 22210. Namun kualitas hadis ini daif. Hadis ini terdapat 2 jalur sanad di antaranya:

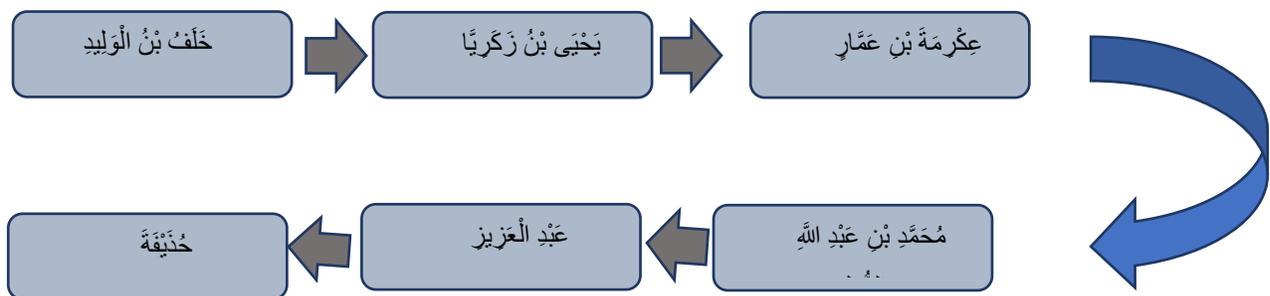
1. Jalur Pertama



⁵ Abu> ‘Abdulla>h Ah}mad bin H{anbal bin Hila>l bin Asad al-Syaiba>ni>, *Musnad al-Ima>m Ah}mad bin H{anbal* (Cet. I; t.t.: Mu’assasah al-Risa>lah, 2001 M/1421 H), Juz. 38 h. 330. Dikutip dalam Program al-Maktabah al-Sya>milah.

NAMA	KALANGAN	KUNIYAH	NEGERI HIDUP	WAFAT	PENDAPAT ULAMA
H{uz}aifah bin Al-Yama>n	Sahabat	Abu> 'Abdulla>h	Kufah	36H	Dia merupakan seorang sahabat
'Abd al-'Azi>z	Tabiin kalangan tua	Al-Abasiy	Tidak diketahui	Tidak diketahui	<i>S/iqah</i>
Muh }ammad bin 'Abdulla>h	Tabiut Tabiin kalangan tua	Abu> Qudamah	Tidak diketahui	Tidak diketahui	<i>Maqbu>L</i>
'Ikrimah bin 'Amma>r	Tabiin kalangan tua	Abu> 'Amma>r	Yamamah	159H	<i>Maqbu>L</i>
Yah }ya> bin Zakariyya	<i>Ta>bi'</i> <i>al-Ta>bi'i>n</i> kalangan biasa	Abu> Sa'i>d	Kufah	183H	<i>S/iqah</i>
Isma>'i>l bin 'Umar	<i>Ta>bi'</i> <i>al-Ta>bi'i>n</i> kalangan biasa	Abu> al-Munzir	Baghdad	Tidak diketahui	<i>S/iqah, Maqbu>L</i>

2. Jalur Kedua



NAMA	KALANGAN	KUNIYAH	NEGERI HIDUP	WAFAT	PENDAPAT ULAMA
H{uz\aiyah bin Al-Yama>n	Sahabat	Abu 'Abdulla>h	Kufah	36H	Dia merupakanseorang sahabat
'Abd al-'Azi>z	Tabiin kalangan tua	Al-Abasiy	Tidak diketahui	Tidak diketahui	<i>S/iqah</i>
Muh}ammad bin 'Abdulla>h	Tabiut Tabiin kalangan tua	Abu> Qudamah	Tidak diketahui	Tidak diketahui	<i>Maqbu>L</i>
'Ikrimah bin 'Ammar>r	Tabiin kalangan tua	Abu Ammar	Yamamah	159H	<i>Maqbu>L</i>
Yah}ya> bin Zakariyya	<i>Ta>bi' al-Ta>bi'i>n</i> kalangan biasa	Abu Said	Kufah	183H	<i>S/iqah</i>
Khalaf bin al-Walid	<i>Ta>bi' al-Ta>bi'i>n</i> kalangan biasa	Abu al-Walid	Marur Rawdz	Tidak diketahui	<i>S/iqah.</i>

3. Konsep Penyembuhan Mental Perspektif Hadis Menggunakan Pendekatan Psikologi.

Hadis menjadi sumber hukum Islam kedua setelah al-Qur'an yang berfungsi sebagai rujukan dalam menentukan sikap seseorang. Sedangkan pendekatan psikologis berperan penting dalam membantu memahami isi hadis sesuai dengan bidang kesehatan terutama dalam judul artikel ini yang berkaitan dengan kesehatan

mental. Dengan menggunakan pendekatan psikologis, maka kita akan dapat lebih mudah memahami berbagai hadis yang berhubungan dengan penyembuhan mental di atas.

Jika dilihat dari berbagai hadis di atas, Rasulullah Saw mencontohkan konsep penyembuhan mental dengan berbagai cara seperti yang tercantum dpada kedua hadis di atas salah yakni:

a. Salat.

Salat merupakan penghubung antara seorang hamba dengan sang khaliq. Salat menjadikan jiwa menjadi suci dari kesusahan dan gangguan kejiwaan, sehingga ketika seseorang tertimpa musibah atau sedang menghadapi permasalahan yang sulit seperti layaknya hadis di atas Rasulullah Saw menganjurkan dengan mencontohkan untuk melakukan salat. Dalam hadis di atas juga dianjurkan untu mengandalkan allah dalam segala hal yang artinya allah itu tempat kita bergantung sehingga apabila seberapa berat masalah seseorang maka selalu jadikan allah yang utama di mana tempat semua hamba mengadu dan memohon. Hanyalah allah swt yang mampu menghilangkan kekhawatiran juga kesedihan.⁶

Ritual salat sangat berpengaruh dalam penyembuhan mental seseorang. karena dilihat dari segi tujuan sendiri salat bertujuan untuk menggapai ketenangan, kedamaian bathin dan ketentraman hati. Dengan upaya berserah diri kepada Allah Swt, melupakan semua permasalahan yang telah terjadi, menceritakan semua gunda gulana kepada Sang Pencipta, meninggalkan segala kekhawatiran hidup. menurut psikologis, seseorang apabila melaukan salat maka akan menjadi percaya diri sehingga tidak timbul kekhawatiran yang mengancam diri seseorang ketika menghadapi suatu masalah.⁷

Kemudian dilihat dari segi gerakan, maka gerakan salat dapat dijadikan sebagai olahraga. Karena pada gerakan salat yang meliputi tabir, rukuk, berdiri,

⁶ Abdul Mujib, & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), p. 136.

⁷ A. M Baqi, S. A., & Sholihah, "Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi terhadap Pasien Muslim.," *Gunung Djati Conference Series* 24 (2019): 11.

sujud dan lainnya. Hal tersebut, sama halnya dengan berolahraga. Sehingga jika dikaitkandengan aspek psikologi maka salat menjadi salah satu upaya penyembuhan secara fisik bagi seseorang. Dengan salat maka seseorang diminta untuk membayangkan pada tempat yang suci dan nyaman. Sehingga benar-benar bertemu dengan Allah Swt. Hal ini akan berpengaruh pada relaksasi kesadaran indra yang berhubungan dengan psikologis seseorang.⁸

b. Berzikir dan Berdo'a.

Secara bahasa zikir bersumber dari kata *z\akara* yang berarti mengingat, menyebut, mengenang dan lain-lain. Menurut terminology zikir berarti sempit dan luas. Sempit disini diartikan sebagai perbuatan mengingat allah dengan cara menyebutkan na,a-nama allah juga sifat-sifat-Nya. Sedangkan arti secara luasnya yaitu perbuatan yang hanya ditujukan dan difokuskan kepada allah semata baik secara lahir maupun bathin. Secara epistemologi arti zikir yakni mengingat, memuji nama-nama Allah juga sifat-sifat-Nya dengan melibatkan hati, lisan juga pikiran, menjauhi larangan-Nya serta menjalankan perintah-Nya

Merupakan sebuah permohonan dan permintaan seorang hamba kepada Allah Swt sebagai bentuk komunikasi antara seorang hamba dengan Sang Pencipta. Dengan berdo'a maka seseorang akan menemukan jalan juga kesembuhan dari berbagai penyakit yang mengganggu kesehatan seseorang. Karena pada hakikatnya, semua yang terjadi pada dunia ini semua atas kehendak Allah Swt.

عَنِ الْأَعْرَبِيِّ أَبِي مُسْلِمٍ : أَنَّهُ قَالَ أَشْهَدُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ : أَنَّهُمَا شَهِدَا عَلَى

النَّبِيِّ صَلَّى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: لَا يَقْعُلُقَوْمٌ يَذْكُرُونَ - عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ،

وَعَشِيَّتُهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمْ⁹ فِيْمَنْ عِنْدَهُ (رواه المسلم)

⁸ Fadil A, "Shalat Sebagai Obat (Kajian Hadis Tahlili).," *UIN Alauddin Makassar*. 17, no. 6 (2018): 1–16.

⁹ Muslim bin al-H{ajja>j Abu> al-H{asan al-Qusyairi>> Al-Naisa>bu>ri>, *al-Musnad al-S{ah>i>h} al-Muktas>ar bi Naql al-'Adl 'an al-'Adl ila> Rasu>lilla>h*, (Beirut: Da>>r Ih>ya>' al-Tura>s\ al-'Arabi>, t.th), Juz 4, h. 2074. Dikutip dari Program al-Maktabah al-Sya>milah.

“Dari al-Agarri Abi> Muslim bahwasanya dia berkata, ‘aku bersaksi atas Abu Hurairah dan Abu Sa‘i>d al- Khudri bahwasanya keduanya menyaksikan Nabi ﷺ bersabda, ‘Tidaklah suatu kaum yang duduk berkumpul untuk mengingat Allah, kecuali dinaungi oleh para malaikat, dilimpahkan kepada mereka rahmat, akan diturunkan kepada mereka ketenangan, dan Allah ‘Azza wa Jalla akan menyebut-nyebut mereka di hadapan para makhluk yang ada di sisi-Nya.”

Alasan berzikir digunakan sebagai salah satu proses penyembuhan mental dikarenakan dengan berzikir maka seseorang akan timbul rasa nyaman. Secara spiritual dengan berzikir seseorang akan dekat dengan Allah Swt. Tidak dapat ditentang bahwa semakin seseorang dekat dengan Allah Swt maka semakin tenang dan tentram bathin seseorang. Hal ini baik mengingat dalam keadaan senang maupun mengingat dalam keadaan susah. Dalam sebuah hadis banyak ditemukan kejadian ketika seseorang mendapati musibah atau kesusahan semisal dalam bidang ekonomi, atau missal pengonsumsi barang terlarang maka hal tersebut akan berdampak pada kurangnya kepercayaan pada diri seseorang sehingga hal tersebut perlu di atasi dengan berzikir. Karena dengan berzikir maka seseorang akan ingat kepada Allah Swt sehingga menimbulkan kepercayaan dalam diri serta kelapangan dalam menerima sesuatu.¹⁰

Jika ditinjau arti aspek kesehatan, zikir memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil. Seseorang yang sudah terbiasa berzikir maka dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung. Oleh karena itu, resiko terkena penyakit jantung akan dapat dihindari demikian pula bagi mereka yang terkena gangguan jiwa. Sementara zikir juga memiliki nilai terapeutik yang tinggi, di mana nilai ini dapat memberikan efek positif pada mental khususnya pada mereka yang mengalami stress. Zikir mampu meningkatkan pemahaman dan penghayatan spiritual sehingga rasa percaya diri juga keoptimisan pada seseorang akan bertambah seiring berjalannya waktu.¹¹

c. Membaca al-Qur’an.

¹⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2012), Juz 1, Cet.V, 208

¹¹ Abu> ‘Abdilla>h Sufya>n bin Sa‘i>d al-S|auri, *Tafsi>r al-S|auri>* (Beirut: Da>r al-Kutub al-Ilmiyah,1983), Juz 1, 256. Dikutip dalam Program al-Maktabah al-Sya>milah.

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang juga sebagai sumber utama dalam Islam yang mampu memberikan kekuatan untuk mengobati berbagai penyakit fisik maupun psikis. Dengan membaca al-Qur'an maka seseorang akan mendapat jiwa yang tentram. Karena al-Qur'an merupakan cahaya bagi umat Islam, baik itu cahaya hati, cahaya jiwa, cahaya kegelapan maupun cahaya pikiran. Jika dikaitkan dengan pendekatan psikologi maka alquran mempunyai sifat *al-syifa* yang berarti obat atau sarana penyembuhan bagi segala hal penyakit. Al-Qur'an dianggap memberikan energy dan ketentruman yang luar biasa dikarenakan susunan ayat yang tertulis didalamnya yang mampu berpengaruh melemahkan dan menguatkan jiwa raga seseorang. Semua penyakit yang berkaitan dengan spiritual dan kondisi mental dapat di atasi dengan membaca al-Qur'an dikarenakan alquran mampu mengubah cara hidup, etika juga membentuk individu menjadi insan yang teladan yang berpegang pada nilai-nilai kemanusiaan.¹²

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَقَّتْ لَهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمْ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ (رواه أبي داود)¹³

Dari Abu Hurairah dari Nabi ﷺ beliau bersabda, “Tidaklah sebuah kaum berkumpul di dalam rumah diantara rumah-rumah Allah Ta’ala, membaca kitab Allah, dan saling mempelajarinya diantara mereka melainkan akan turun kepada mereka ketenangan, mereka diliputi rahmat, serta dikelilingi malaikat, dan Allah menyebut-nyebut mereka diantara malaikat yang ada di sisi-Nya.”

Hadis di atas menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah atau kerap disebut dengan berzikir, membaca al-Qur'an maka akan mengantarkan kepada keberkahan juga akan memperoleh ketenangan hidup. Karena pada hakikatnya Allah swt akan memberikan keberkahan juga ketenangan bagi hamba-hambanya yang mau

¹² M. Illias, “Terapi Al-Qur'an dalam Upaya Pemulihan Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK),” *Universitas Negeri Ar-Raniry Darussalam* 24 (2017): 56–75.

¹³ Abu> Da>ud, *Sunan Abu> Da>ud*, Juz 2, h. 71.

mendekatkan diri kepadaNYA.

d. Ikhlas juga sabar.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكِهَهَا، إِلَّا كَفَّرَ بِهَا مِنْ خَطَاةٍ ه .

(رواه البخاري¹⁴)

“Tidak ada kesulitan yang menimpa seorang Muslim berupa kelelahan, kesakitan, kecemasan, kesedihan, kesedihan, duka, atau gangguan bahkan sekecil tusukan duri pun, melainkan Allah akan menghapus dosa-dosanya melalui hal itu.” (HR. Bukhari)

4. Macam-macam *Self Healing*

Penyembuhan mental terdapat beberapa macam:

a. *Forgiveness*.

Sebuah upaya mengubah emosi yang negatif menjadi positif dengan cara menenangkan diri, memedamkan amarah. Manfaat dari *forgiveness* ini adalah mampu meningkatkan rasa percaya diri seseorang sehingga menciptakan kesejahteraan hidup menjadi jauh lebih baik.¹⁵ Dengan munculnya sifat *forgiveness* dalam diri seseorang maa akan memicu sikap mudah memaafkan sehingga menjadikan seseorang mampu dalam menghadapi konflik di masa sekarang maupun kedepannya.¹⁶

b. *Gratitude*.

Merupakan suatu sikap bersyukur yang ada pada diri seseorang yang disertai dengan perbuatan baik. *Gratitude* ini sama halnya dengan sikap qana'ah yaitu menerima segala sesuatu yang terjadi di alam semesta dengan berusaha menerapkan sikap positif dalam menyikapi segala sesuatu. Sikap *gratitude* ini dapat berdampak

¹⁴ Muh}ammad bin Isma>'i>l Abu> ‘Abdilla>h al-Bukha>ri> al-Ju’fi>, *al-Ja>mi’ al-Musnad al-S{ah}>i>h al-Mukhtas>ar min ‘Umu>r Rasu>lilla>h Saw., wa Sunanih wa Ayya>mih*, dikenal dengan *S{ah}>i>h al-Bukha>ri>* (t.t.: Da>r T{auq al-Najah, 1422 H), Juz 7, h. 114.

¹⁵ Ghani, A.H, “Forgiveness Therapy,” dalam *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, ed. Diana Rahmasari (Surabaya: Unesa University Press, 2015), 21-22.

¹⁶ Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 23-25.

pada terciptanya kebahagiaan sehingga perlu dikembangkan. Sedangkan cara melatih sikap *gratitude* ini sendiriyani dengan memperluas sesuatu yang bernilai positif. Jika dikaitkan dengan syariat Islam, cara bersyukur yang sesuai dengan syariat yang menerima segala sesuatu yang telah diberikan Allah SWT kepada kita dengan cara menjalankan perintahnya juga menjauhi larangannya. Sehingga dengan adanya sikap *gratitude* ini maka emosi seseorang akan lebih terkendali.¹⁷

c. *Expressive Writing*.

Suatu bentuk pengekspresian kemampuan diri dengan memunculkan gagasan inovatif yang pada akhirnya mampu menciptakan kalimat-kalimat yang siap dibaca oleh tiap individu. Manfaat dari sikap ini yaitu mampu mengontrol emosi seseorang sehingga meluapkan ide-ide positif ataupun negatif dalam bentuk yang lebih berguna semisal berupa tulisan.

d. Relaksasi.

Sebuah teknik dengan mengembalikan kepada keadaan semula otot-otot tubuh juga bisa diartikan dengan menenangkan kembali jiwa yang sedang dalam keadaan kelelahan. Kegiatan relaksasi mampu menciptakan kenyamanan pada setiap diri individu. Relaksasi juga bermanfaat bagi tubuh dengan menjadikan tubuh menjadi semakin rileks, nyaman dan fokus. Relaksasi juga mampu menciptakan kenyamanan dalam jiwa seseorang sehingga mampu menjadi penyembuh mental secara spesifik.¹⁸

5. Manfaat Penyembuhan Mental (*Self Healing*)

Penyembuhan mental mampu memberikan dampak positif bagi seseorang. diantara beberapa manfaat dari penyembuhan mental (*self healing*) yaitu:

- a) Mampu menyembuhkan trauma yang terjadi di masa lalu.
- b) Mampu menciptakan sikap menerima segala keadaan yang terjadi pada diri seseorang.

¹⁷ Diana Rahmasari, *Self-Healing is Knowing Your Own Self*, 33-34.

¹⁸ Suyono, dkk, "Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA". *Jurnal Pendidikan Humaniora*, vol. 4 no. 2 (Maret 2017): 115-120.

- c) Mampu mempengaruhi kualitas kinerja dan produktifitas seseorang.
- d) Mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri.
- e) Mampu menerima segala bentuk kesalahan diridengan baik.

6. Tujuan *Self Healing*

Penyembuhan mental (*self healing*) ini mempunyai beberapa tujuan yang sebagai bentuk atau upaya pemulihan diri dan menjadikan diri sendiri lebih nyaman dalam menghadapi beberapa konflik serta masalah yang terjadi. Pemulihan mental atau *self healing* juga bertujuan untuk melatih diri dalam mengolah emosi seseorang yang bisa datang kapanpun untuk meredakan stress, mencegah luka batin, sehingga bisa dibuang dari pikiran. Untuk itu, agar dapat menjaga kesehatan mental maka diperlukan adanya penyembuhan diri yang harus dilakukan pada setiap individu salah satunya dengan cara *self healing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Anita. Konsep *Self Healing* bagi Mental Perspektif Hadis Nabi. Gunung Djati Conference Series, 24 (2023).
- Alawi (al), Muhammab bin Ali Khird. 2011. Al-Wasail Al-Shafi'ah Fi al-Adhkar al-Nafi'ah wa al-Aurad Al-Jami'ah wal Tsimar Al-Yani'ah wal Hujbu al-Harizah al-Mani'ah.
- A.P, Rahmawati. “Analisis Nilai Sufistik Dalam Prosedur *Self healing* (Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind *Healing* Technique Angkatan Ke-13 Di Kota Bandung Tahun 2019).” *UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 1 (2020).
- Arroisi. “Spiritual *Healing* dalam Tradisi Sufi.” *UIN Sunan Gunung Djati Bandung* 1, no. 1 (2018): 126–61. <https://doi.org/10.55987/njhs.v1i1.3>.
- Baqi, S. A., & Sholihah, A. M. “Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim.” *Gunung Djati Conference Series* 24 (2019): 114–32.
- Fadil A. “Shalat Sebagai Obat (Kajian Hadis Tahlili).” *UIN Alauddin Makassar*. 17, no. 6 (2018): 1–16.
- Ghani, A.H. *Forgiveness Therapy*. Yogyakarta: Kanisius, 2011.
- Henry, Hani M. “Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy”. *Journal of Religious and Health Springer* (2013): 1-13

- Illias, M. “Terapi Al-Qur’an dalam Upaya Pemulihan Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK).” *Universitas Negeri Ar-Raniry Darussalam* 24 (2017): 56–75.
- Al-Ju’fi>, Muh}ammad bin Isma>’i>l Abu> ‘Abdilla>h Al-Bukha>ri>. *Al-Ja>mi’ al-Musnad al-S{ah}i>h} al-Mukhtas}ar min ‘Umu>r Rasu>lilla>h Saw., wa Sunanih wa Ayya>mih*, dikenal dengan *S{ah}i>h} al-Bukha>ri>*. t.t.: Da>r T{auq al-Najah, 1422 H.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir; Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Al-Naisa>bu>ri>, Muslim bin al-H{ajja>j Abu> al-H{asan al-Qusyairi>>. *Al-Musnad al-S{ah}i>h} al-Muktas}ar bi Naql al-‘Adl ‘an al-‘Adl ila> Rasu>lilla>h*. Beirut: Da>>r Ih}ya>’ al-Tura>s\ al-‘Arabi>, t.th. Dikutip dari Program al-Maktabah al-Sya>milah.
- Al-S|auri, Abu> ‘Abdilla>h Sufya>n bin Sa‘i>d.*Tafsi>r al-S|auri>*. Beirut: Da>r al-Kutub al-Ilmiyah, 1983. Dikutip dari Program al-Maktabah al-Sya>milah.
- Siddik, I. N., & Uyun, Q. “*Khusn al-z}an* dan Psychological Well Being pada Orang dengan Hiv/Aids.” *-Jurnal Psikologi Islami* 2, no. 4 (2017): 1275-1289.
- Al-Sijista>ni>, Abu> Da>ud Sulaima>n bin al-Asy’as\ bin Ish}a>q bin Basyi>r bin Syadda>d bin ‘Amr al-Azdi>. *Sunan Abu> Da>ud*. Beirut: al-Maktabah al-‘As}riyah, t.th. Dikutip dari Program al-Maktabah al-Sya>milah.
- Sholeh, Moh. *Terapi Salat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: PT. Mizan Publika, 2006.
- Al-Syaiba>ni>, Abu> ‘Abdulla>h Ah}mad bin H{anbal bin Hila>l bin Asad. *Musnad al-Ima>m Ah}mad bin H{anbal*. Cet. I; t.t.: Mu’assasah al-Risa>lah, 2001 M/1421 H. Dikutip dalam Program al-Maktabah al-Sya>milah.
- Utami, T. N. *Peran Pelatihan Spiritual Zikir terhadap Perubahan Persepsi dan Perbaikan Distress Perawat di RS Umum Haji Medan*. Dissertasi. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, 2016.