

Keterkaitan agama dengan upaya *self healing*

Siti Safira Khoirotunnisa

Program Studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210601110001@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

*self healing; psikologi
korelasi; interpretasi,
kesehatan*

Keywords:

*self healing; psychology
correlation; interpretation;
health science*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara agama dan usaha *self healing*, dianalisis melalui sudut pandang Al-Qur'an, bidang psikologi, dan aspek kesehatan. Dengan konsentrasi pada penelitian: 1) Prinsip-prinsip *self healing* dalam bidang psikologi. 2) Bagaimana korelasi agama dengan *self-healing* dalam ilmu kesehatan dan ilmu psikologi. Metode yang diterapkan dalam studi ini adalah dengan mengacu pada hasil-hasil karya ilmiah yang kemudian direfleksikan pada fakta yang terjadi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengkaji dan memeriksa secara kontekstual interpretasi

konsep *self healing* dalam ilmu agama dan menyelidiki bagaimana konsep ini dapat diaplikasikan dalam kaitannya dengan teori psikologi dan kesehatan. Terdapat 3 cara *self healing* yang berkaitan dengan agama yang dapat diterapkan diantaranya: melalui penerimaan diri, melakukan positif *self talk* atau berdo'a, dan menghadirkan *gratitude* atau rasa syukur.

ABSTRACT

The purpose of this research is to identify the relationship between religion and self-healing efforts, analyzed through the perspectives of the Qur'an, psychology, and health aspects. With a focus on the following research areas: 1) The principles of self-healing in the field of psychology. 2) How the correlation between religion and self-healing is perceived within the realms of health science and psychology. The methodology employed in this study involves referring to scholarly works which are subsequently reflected upon real-life occurrences. Data collection is carried out by examining the contextual interpretation of the concept of self-healing within religious studies and investigating how this concept can be applied in relation to psychological and health theories. There are three ways of self-healing related to religion that can be applied, including: self-acceptance, engaging in positive self-talk or prayer, and cultivating gratitude.

Pendahuluan

Ujian merupakan bagian yang tak terhindarkan dari perjalanan kehidupan setiap individu. Ujian akan senantiasa menjadi bagian dari seseorang sejak saat lahir ke dunia hingga akhir hayatnya. Hal ini sejatinya telah Allah Ta'ala kabarkan dalam Al-Qur'an Surah al Baqarah ayat 155 yang kandungan maknanya adalah setiap manusia akan mendapatkan ujian baik berupa ketakutan, kelaparan, kematian, dan kekurangan harta, namun beruntunglah bagi mereka yang mampu bersabar dalam menghadapi ujian tersebut (Christyanto, 2021). Akhir-akhir ini kesehatan mental menjadi issue yang banyak mendapat perhatian dari masyarakat. Dengan belum berakhirnya pandemi Covid-19 dan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

berbagai masalah yang ditimbulkan, menjadi salah satu faktor meningkatnya jumlah penderita kesehatan mental di Indonesia. Kesehatan mental sendiri memiliki pengaruh yang besar pada kehidupan seseorang. Bagaimana seseorang berperilaku dipengaruhi oleh kesehatan mental yang dimiliki.

Beberapa hal tidak terpuji dapat terjadi akibat gangguan ini. Seperti yang belum lama ini ramai diperbincangkan mengenai kasus bunuh diri yang disebabkan oleh tindak kekerasan seksual yang ditimpa. Kurangnya kontrol terhadap diri sendiri mengakibatkan hal yang demikian terjadi. Hal tersebut yang kemudian mengakibatkan meningkatnya perhatian masyarakat terhadap kesehatan mental. Terdapat beberapa metode yang dapat diterapkan guna menghindari dari situasi tersebut. *Self healing* menjadi pilihan yang banyak dipilih oleh masyarakat saat ini.

Self healing menjadi *trend* yang ramai diperbincangkan oleh masyarakat khususnya kaum muda saat ini. *Self healing* dilakukan setelah melewati masa-masa sulit yang dialami. Setelah melakukan *self healing* seseorang akan merasa lebih baik dalam kondisi fisik maupun psikis. *Self healing* dalam Islam disamakan dengan syifa' (penyembuhan). Penyembuhan mental yang sakit sebab adanya luka batin (qalb maradh) dapat mengembalikan mental yang sehat atau *mental health* (sehat mental). Kemudian dalam Islam menurut Quraish Shihab disebut qalb muthmainnah (hati yang tenang) dan qalb sakinah (hati yang bersih) (Rahmatika et al., 2023).

Sebagai muslim, agama menjadi pondasi kuat dalam menjalani hal tersebut. Sebagaimana kita percaya dalam Islam ada Al-Qur'an dan Hadits yang menjadi landasan kita dalam menjalani kehidupan. Al-Qur'an memuat segala hal yang kita butuhkan untuk meraih kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Hanya saja bergantung pada bagaimana manusia bisa bertafakur dan mentadaburi ayat-ayat Al-Qur'an. Di samping Al-Qur'an dan Hadits, terdapat juga kitab-kitab klasik dari para ulama yang memperkaya aspek-aspek tersebut, yang menjelaskan secara lebih terperinci. Dengan penerapan teknik penyembuhan ini, sudah banyak pasien yang berhasil pulih dari kondisi depresi dan trauma.

Kesehatan mental dapat dipengaruhi juga oleh lemahnya iman seseorang. Agama menjadi pondasi yang kuat dalam menghadapi permasalahan yang hadir pada kehidupan setiap individu. Individu dengan keimanan yang kuat tidak akan mudah frustrasi menjalani setiap ujian yang hadir. Penerimaan akan takdir menjadi kunci dalam setiap permasalahan yang datang. Hal yang demikian juga sejalan pada penjelasan dari sudut pandang psikologi. Pada pembahasan ini penulis akan mencoba menjelaskan bagaimana keterkaitan agama pada proses penyembuhan kesehatan mental atau yang sering disebut dengan *self healing*.

Pembahasan

Masalah merupakan hal yang kerap terjadi pada kehidupan setiap individu. Adanya interaksi yang terjadi manusia satu dengan manusia lain, manusia dengan makhluk hidup yang lain, serta interaksi manusia dengan alam dan lingkungannya. Pada proses beberapa interaksi tersebut yang dimungkinkan menjadi sebab terjadinya masalah. Sebagaimana dapat dilihat pada firman Allah dalam Al-Qur'an bahwa setiap manusia

pasti diuji dan ujian tersebut diberikan berdasarkan kemampuan masing-masing manusia tersebut. Masalah yang terjadi menimbulkan stres atau gangguan kesehatan mental pada manusia. Bentuk strategi atau cara yang dapat dilakukan untuk menetralkan dampak stres yang muncul adalah dengan dapat melakukan metode *self healing*.

Menurut ilmu psikologi, *self healing* merupakan upaya penyembuhan yang melibatkan individu untuk berdiri kembali dari kesengsaraan yang pernah dihadapi dan memulihkan diri dari kerentanannya secara mandiri. *Self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Rahmasari, 2015). Tujuan dari *self healing* adalah untuk mengenal diri sendiri, menerima segala keterbatasan, dan membentuk pola pikir positif dari pengalaman yang telah terjadi. Terdapat berbagai bentuk atau metode *self healing*. Metode tersebut dapat dirasakan manfaatnya ketika individu sedang dalam keadaan terpuruk.

Metode *self healing* yang pertama adalah dengan pengenalan dan penerimaan diri. Pada tahap ini mengajak untuk mengenal jati diri sebagai manusia yang seutuhnya. Manusia yang tidak luput dari masalah, dan manusia sebagai hamba yang meyakini akan segala bentuk ketetapan-Nya. Seperti yang sudah dipaparkan dalam Al-Qur'an Surah Adz-Dzariyat ayat 56 yang memiliki arti, "*Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku*". Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diutus ke bumi hanya untuk menghamba dan beribadah kepada-Nya. Proses pengenalan diri membawa setiap individu pada tahap selanjutnya, yaitu penerimaan diri. Penerimaan diri adalah kondisi dimana individu menyadari segala kemampuan yang dimilikinya dan dapat memanfaatkannya semaksimal mungkin, serta menyadari segala kekurangannya tanpa menyalahkan dirinya sendiri akan keterbatasan yang dimilikinya sehingga apa yang ditampilkan kepada orang lain sesuai dengan apa yang ada dalam dirinya (Anjar Novitriani & Fina Hidayati, 2018). Dengan memahami konsep tersebut dapat mengurangi stres yang muncul akibat masalah yang terjadi. Sebab, salah satu penyebab stres dapat timbul karena kurangnya pemahaman atau keahlian dalam mengatasi tantangan. (Christyanto, 2021).

Metode selanjutnya adalah *positive self talk*. *Self talk* berarti pembicaraan terstruktur yang terjadi di dalam diri yang menjelaskan konsep mengenai diri sendiri dan dunia. *Self talk* dapat membantu seseorang dalam meningkatkan motivasi kerja. Menurut Chroni (2007), *self talk* adalah dialog eksternal ataupun internal yang diterapkan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja seseorang dalam melakukan pekerjaan. *Positive self talk* memberikan manfaat dengan dapat mengubah suasana hati menjadi lebih baik, mengevaluasi dari tindakan yang sudah dilakukan, dan memberi asumsi positif saat individu dalam keadaan lelah. Hal tersebut dapat berarti sama dengan konsep do'a dalam Islam.

Konsep do'a dalam Islam memiliki makna ketidakberdayaan diri sebagai manusia atas apa yang sudah ditetapkan. Do'a juga sebagai bentuk penghambaan kepada Dzat Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Sebagai sarana memohon petunjuk, dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Sang Maha Kuasa. Seperti firman-Nya

dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rum: 33 yang berarti, "*Dan apabila manusia ditimpa oleh suatu musibah (marabahaya), mereka berdo'a kepada Tuhannya dengan kembali bertaubat kepada-Nya, kemudian apabila Tuhan merasakan kepada mereka barang sedikit rahmat daripada-Nya, tiba-tiba sebagian dari mereka mempersekutukan Tuhannya*". Ketenangan akan dirasakan ketika seseorang sudah mencurahkan segala keluh kesah yang dialami kepada Tuhannya dengan berdo'a. Seseorang akan merasa kembali semangat setelah banyak hal yang sudah dialami.

Secara eksternal, metode *self talk* juga dapat dibantu dengan banyak mendengarkan murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an dapat dijadikan terapi alternatif baru sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan terapi audio lainnya karena stimulan Al-Qur'an dapat menimbulkan gelombang delta sebesar 63,11% (Dianti, M.R et al., 2021). Gelombang delta muncul ketika seseorang tidur tanpa bermimpi. Hal tersebut berarti gelombang delta menandakan ketenangan dan relaksasi. Selain gelombang delta, mendengarkan murottal Al-Qur'an juga dapat membantu otak mengeluarkan gelombang alfa. Gelombang delta dan alfa yang keluar dari otak menjadi sinyal bahwa dalam tubuh telah terjadi proses relaksasi.

Gratitude menjadi metode terakhir yang akan kita bahas. *Gratitude* atau bersyukur merupakan ungkapan rasa terimakasih kepada Sang Maha Pemberi. Dengan bersyukur, maka kita akan lebih mampu bahagia karena menyadari betapa berlimpahnya karunia yang telah Allah berikan. Bersyukur juga mampu menumbuhkan optimisme dalam menghadapi masalah. Telah lama Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surah Ibrahim ayat 7 yang berarti, "*Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat*". Sebagai muslim kita percaya bahwa ada alasan yang tersembunyi dibalik terjadinya suatu kejadian atau masalah. Dengan mensyukuri segala hal yang datang, akan merubah pikiran negatif menjadi positif dalam menghadapi masalah. Melalui penerimaan diri, *positive self talk*, dan *gratitude* diharapkan membantu dalam proses *self healing* yang dijalani.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pemaparan di atas, menunjukkan adanya keterkaitan yang sangat erat antara agama pada proses *self healing*. Agama memiliki pengaruh pada berhasilnya *self healing* yang dilakukan seseorang. Sejak lama agama sudah menjelaskan berbagai cara yang bisa dilakukan ketika menghadapi masalah dalam hidup. Melalui penerimaan diri, melakukan *positive self talk* atau berdo'a, dan menghadirkan *gratitude* atau rasa syukur, rasanya hidup akan terasa lebih mudah untuk dijalani. Hal tersebut yang kemudian menjadi kunci ketenangan dalam hidup. Dengan mempunyai kedekatan khusus dengan Tuhan, rasa ikhlas akan hadir dan memudahkan setiap langkah yang akan dijalani.

Harapan yang hadir adalah semoga setiap individu mampu menyadari akan hal ini. Sehingga tidak lagi kita akan mendengar hal-hal yang negatif dilakukan oleh seseorang atas pelampiasan dari masalah yang dihadapi. Menjadi refleksi juga bagi penulis untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Semoga kita senantiasa menebar kebermanfaatan

untuk sekitar, agar hidup, tidak sekedar hidup. Berusaha agar menjadikan hidup yang lebih berkualitas. Juga pada penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih memperdalam dalam pengkajian yang dilakukan.

Daftar Pustaka

- Christyanto, Y. A. (2021). *Metode Self Healing dalam Kitab Minhjaul 'Abidin Imam Al Ghazali*, 6 (2). <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.188-194>
- Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007), *Function and Preferences of Motivational and Instructional Self-Talk for Adolescent Basketball Players*, 9 (1). <http://www.ijsp-online.com>
- Dianti, M.R, Mazidah L.K, Indrawijaya Y.Y.A, & Inayatilah, F.R. (2021). The Effectivity of Murottal Al-Qur'an Exposure to Spertamatogenesis of Male Mice (Mus musculus) with stress. *Jurnal Kedokteran Islam*, 5(2), 64–70. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i2.9886>
- Novitriani, Anjar., Fina Hidayati. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Self-Acceptance Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2322>
- Rahmasari, D. (2015). *Self Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: UNESA University Press. <https://statik.unesa.ac.id>
- Rahmatika, Saila., Rozaq, Abdul., & Fauziyah, Ulil. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 116–131. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063ps>