

BAB IV

AYAT AL-QUR`AN TENTANG *SELF HEALING* DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI

A. Ayat-Ayat Al-Qur`an Tentang Penyebab Terganggunya Kesehatan Mental

Dalam Al-Qur`an, permasalahan mengenai penyebab terganggunya kesehatan mental ini diisyaratkan oleh beberapa ayat yang menyebutkan tentang diberikannya manusia ujian dan cobaan oleh Allah SWT., sehingga muncul berbagai bentuk sikap akan penerimaannya. Sebagaimana pada salah satu firman Allah pada QS. al-Anbiyâ` ayat 35:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْحَيْرِ فِتْنَةً ۗ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

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 النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (٢) 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)

Berbagai macam bentuk respon manusia dalam menyikapi ujian dan cobaan yang diberikan kepadanya, seperti bersedih, cemas, putus asa ataupun sabar, bersyukur hingga berlapang dada dalam menerimanya. Selain itu, kepribadian manusia juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang bisa

menyebabkan terganggunya kesehatan mental. Sebagaimana diisyaratkan dalam QS. ar-Ra'd ayat 11:

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ...

...*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.* (QS. ar-Ra'd/13: 11)

Ayat diatas seringkali dikutip untuk menunjukkan tentang konteks perubahan sosial yang terjadi pada masyarakat umum. Perubahan sosial yang dimaksud ialah perubahan dari sisi dalam manusia karena sisi dalam manusialah yang melahirkan aktivitas, baik positif maupun negatif, dan bentuk, sifat, serta corak aktivitas itulah yang mewarnai keadaan masyarakat apakah positif atau negatif.¹ Perubahan yang terjadi akibat campur tangan Allah menyangkut banyak hal, seperti kekayaan dan kemiskinan, kesehatan dan penyakit, kemuliaan dan kehinaan, persatuan dan perpecahan, dan lain-lain yang berkaitan dengan masyarakat secara umum.² Perubahan sosial meliputi keadaan obyektif dalam masyarakat yang dapat berakibat menimbulkan tekanan pada individu dan selanjutnya berpengaruh pada kesehatan mental, seperti suasana kehidupan yang diliputi kekerasan, terpaksa menjalankan peran sosial yang berpotensi menimbulkan gangguan, menjadi korban prasangka dan diskriminasi berdasarkan penggolongan tertentu, resesi ekonomi, kehilangan pekerjaan dan perubahan sosial dan iptek yang sangat cepat, melampaui wajar orang untuk menyesuaikan diri.³

¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 6 (Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an)*, (Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2002), 233.

² M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2000), 480.

³ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, 118-119

Oleh karena itu, manusia disebut sebagai makhluk sosial dikarenakan manusia tidak akan lepas dari pengaruh masyarakat, baik di rumah, di sekolah, hingga di lingkungan yang lebih besar, manusia tidak lepas dari pengaruh orang lain. Di samping sebagai makhluk sosial, manusia juga sebagai makhluk budaya. Karena untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia, ia akan menciptakan sesuatu yang dibutuhkan. Dengan berbekal akal, intelegensi, perasaan, emosi, kemauan, fantasi dan perilaku terciptalah berbagai kebudayaan manusia hasil interaksinya dengan alam.⁴

Ditinjau dari pandangan psikologi, pernyataan diatas termasuk dalam faktor eksternal dari penyebab terganggunya kesehatan mental, kepribadian individu sedikit banyaknya dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial budaya. Faktor sosial yang dimaksud seperti, lembaga-lembaga sosial yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian, seperti keluarga, jabatan, sekolah, kelompok teman-teman sebaya, agama, partai politik, organisasi sosial, dan lain-lain.⁵ Kemudian para ilmuan juga menyebutkan bahwa abad ke-20 masehi sebagai abad kecemasan (*the age of anxiety*), beberapa diantaranya disebabkan oleh berbagai krisis dalam kehidupan pribadi-keluarga-masyarakat, melunturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama sebagai akibat kemajuan teknologi-industri-modernisasi, munculnya berbagai penyakit yang sulit disembuhkan. Kondisi tersebut mengakibatkan beban psikologis tidak hanya bagi pribadi, tapi juga ada keluarga

⁴ Muhammad Nur Efendi, "Pendidikan Sosial Budaya Dalam Perspektif Al-Qur'an", *Tarbiyah Islamiyah*, Vol. 5, No. 2, Juli-Desember 2015, 81.

⁵ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian dengan Perspektif Baru*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 302-303.

dan lingkungan masyarakat yang lebih luas lagi. Akibatnya penyakit mental seakan melanda masyarakat saat ini.⁶

Pada sisi lain, kebanyakan manusia juga diuji karena kesalahan manusia sendiri, sebagaimana yang disebutkan dalam firman Allah SWT. pada QS. al-Syûrâ ayat 30:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ

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 menerangkan bahwa apa yang menimpa manusia dunia berupa bencana penyakit dan lain-lain adalah akibat dari perbuatan manusia itu sendiri termasuk karena maksiat dan dosa yang telah dilakukan. Salah satunya ialah maksiat berupa perilaku buruk yang dilakukan oleh manusia. Dalam Al-Qur`an terdapat ayat tentang informasi mengenai sifat atau perilaku tercela, yang bisa mempengaruhi keimanan dan kesehatan mental seseorang.

Menurut ilmu psikologi, hal ini termasuk dalam faktor internal yang mempengaruhi jiwa manusia, mengenai penyebab terganggunya kesehatan mental dalam Al-Qur`an ialah bersumber dari perilaku bathiniyah yang tercela, yang tumbuh akibat menyimpang dari ajaran agama ataupun dari perilaku buruk terhadap manusia. Dari hal itulah yang akan mengakibatkan penyakit jiwa seseorang.⁷ Berikut ayat-ayat Al-Qur`an mengenai beberapa sifat tercela yang secara tidak langsung dapat menimbulkan gangguan dan penyakit kejiwaan:

⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Jakarta: Yayasan Insan Kamil, 2011), 155.

⁷ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press), 144.

1. Was-was (QS. al-Nâs/114: 4-5)

Was-was merupakan bisikan-bisikan halus yang mengandung rayuan dan bujukan untuk melakukan kejahatan dan pengingkaran terhadap Allah SWT. At-Tustari menjelaskan bahwa segala sesuatu yang dilakukan tanpa Allah itu was-was, dan siapa yang menginginkan dunia tapi tidak berhasil itu termasuk was-was. Sumber was-was itu berasal dari nafsu ammarah yang selalu mengajak pada keburukan.⁸ Seseorang yang memiliki was-wasaan ragu terhadap kebenaran, karena mengikuti bisikan halus dari syetan, karena kebenaran dalam dirinya tertutup maka was-was mendorong seseorang untuk berbuat maksiat dan dosa yang pada akhirnya dapat merusa citra diri dan harga dirinya. Mengikuti was-was sama artinya dengan melanggar fitrah asli manusia, sebab was-was berorientasi pada fitrah asli syetan. Manusia yang mengikuti bisikan syetan boleh jadi dapat menggairahkan hidup untuk sementara waktu, tetapi akan mengalami kehancuran di masa yang akan datang. Oleh karena itu, mengikuti bisikan syetan tergolong gangguan jiwa bagi manusia.⁹

2. Putus Asa (QS. Yusuf/12: 87)

Putus asa merupakan sikap hilangnya gairah, semangat, energi dan motivasi hidup setelah seseorang tidak berhasil menggapai sesuatu yang diinginkan, atau sebelum ia berbuat. Akibat ketidakberhasilan maka seseorang tidak mau berusaha, apalagi mengulangi pada pekerjaan yang sama, bahkan sering kali keputusan mengakhiri bunuh diri. Oleh karena itu, sikap ini dianggap

⁸ Hamdani Bakran Adz-Dzakry, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), 353-354.

⁹ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), 348.

gangguan kejiwaan karena menafikan potensi hakiki manusiawi, tidak mempercayai takdir dan sunnah Allah SWT., merasa putus asa terhadap rahmat dan karunia-Nya.¹⁰

3. Sombong (QS. Luqmân/31: 18)

Al-Qur`an menggambarkan bahwa seseorang yang memalingkan muka dari manusia dengan maksud merendahkan mereka atau merasa lebih terhormat merupakan ekspresi dari sebuah kesombongan. Kesombongan ini muncul, karena seseorang tidak menyadari dan tidak mensyukuri nikmat yang Allah berikan.¹¹ Sombong merupakan kepribadian yang membanggakan diri dengan perilaku dan sikap congkak dan menganggap besar diri sendiri tanpa dibarengi kemampuan yang memadai, sehingga dirinya paling hebat. Sekalipun memiliki kelebihan yang patut dibanggakan dibanding orang lain, tetapi tidak seharusnya bersikap sombong, karena belum tentu ia memiliki kelebihan pada aspek lain, apalagi kelebihan tersebut merupakan anugerah dari Allah SWT. sombong dianggap sebagai penyakit, sebab pelakunya tidak menyadari akan kekurangannya dan memaksa diri untuk memasang harga diri yang tinggi. Kehidupan orang yang sombong tidak akan tenang, karena ia tidak rela jika orang lain memiliki prestasi, sedangkan ia sendiri tidak berusaha untuk meningkatkan kualitas dirinya.¹²

4. Dengki (QS. Âli Imrân/3: 120)

Dengki ialah sifat atau sikap tidak senang melihat orang lain mendapatkan kenikmatan, kebaikan dan kedamaian dengan berupaya melakukan kejahatan

¹⁰ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, 351.

¹¹ Mahyuddin Barni, *Sumber Sifat Buruk dan Pengendaliannya: Kajian Tematik Ayat-Ayat Al-Qur`an* (Banjarmasin: Antasari Press, 2007), 146.

¹² Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, 355-356.

kepadanya agar kenikmatan, kebaikan dan kedamaian itu berpindah kepada dirinya, dan ia merasa senang apabila orang yang dirampas kebahagiaannya itu menderita.¹³ Dengki ini tergolong gangguan mental yang berat, sebab pelakunya senantiasa menanggung beban psikologi yang kompleks, seperti kebencian, amarah, buruk sangka, pelit, dan menghinakan orang lain. Apabila jiwa seseorang diliputi rasa dengki atau iri hati, maka dalam adanya terasa resah dan berat, sesak dalam bernafas, dan sempit dalam berpikir atau bertindak. Akibat buruknya adalah ia akan sulit mengaktualisasikan potensi positifnya, bahkan bisa terisolir dari lingkungannya.¹⁴

5. Pemaarah (QS. Âli Imrân/3: 134)

Sikap atau sifat mudah marah adalah suatu hal yang sangat membahayakan bagi perkembangan jiwa bahkan dapat memberikan celaka pada orang lain dan lingkungannya.¹⁵ Jiwa pemaarah merupakan jiwa yang labil, sebab ia tidak mampu mengendalikan dirinya. Saat marah berkobar maka kesadaran nurani terhalangi yang kemudian mendatangkan sakit hati yang berat. Seseorang yang memiliki sifat pemaarah tidak memiliki kontrol diri yang baik, baik dari ucapan maupun perbuatan, bahkan ia cenderung berpikir negatif terhadap maksud orang lain. Namun marah secara potensial tidak harus berkonotasi negatif, bahkan jika terkontrol oleh hati, maka akan menghasilkan daya atau *power* yang baik. Oleh karena itu, jika sifat marah telah dicampuri dengan hawa nafsu dan bisikan

¹³ Hamdani Bakran Adz-Dzakry, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, 341-342.

¹⁴ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, 357.

¹⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzakry, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, 336.

syetan, tanpa diikuti oleh ilmu pengetahuan maka mengakibatkan tindakan yang buruk yaitu amarah.¹⁶

6. Berburuk Sangka (QS. al-Hujurât/49: 12)

Sebagaimana dijelaskan pada bab sebelumnya, ayat tersebut menjelaskan larangan tentang prasangka buruk terhadap orang lain, mencari-cari kesalahan orang lain, dan menggunjing.¹⁷ Berburuk sangka merupakan sikap yang selalu curiga atau berpendapat negatif kepada sesuatu masalah atau kondisi. Jika terjadi suatu masalah hal itu selalu disandarkan kepada sebab yang tidak baik. Maka dari itu, jauhkanlah diri dari dugaan yang buruk kepada Allah, karena jika itu terjadi terus menerus maka akan mendatangkan kehidupan yang buruk pula. Dan pada akhirnya jiwa selalu bergerak kepada perbuatan yang dapat mendatangkan celaka baik bagi dirinya maupun lingkungannya.¹⁸

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.¹⁹ Jika konflik-konflik dan ketegangan-ketegangan batin ini tidak mendapatkan penyaluran serta penyelesaian yang baik, dan berlangsung dalam

¹⁶ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, 344-335.

¹⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Tafsirnya Jilid 9*, (Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010), 418.

¹⁸ Hamdani Bakran Adz-Dzakry, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, 351-352.

¹⁹ Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, 334.

jangka waktu yang lama, maka akan menimbulkan macam-macam bentuk gangguan kesehatan mental.²⁰

B. Metode *Self Healing* Yang Diajarkan Al-Qur`an Ditinjau Dari Pendekatan Psikologi

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.²¹ 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.²² 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 dalam ilmu psikologi. Adapun ayat-ayat yang berkaitan dengan metode *self healing* ini ialah sebagai berikut:

1. Memaafkan (QS. al-Hijr/15: 85)

Makna maaf pada pembahasan ini diambil dari QS. al-Hijr ayat 85 dari kata *shafaha* yang memiliki makna memaafkan tanpa mempertanyakan lagi, atau

²⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), 80.

²¹ Anita Agustina, "Konsep *Self Healing* bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi", *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 24 (2023), 57.

²² Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 11.

mencela atau memarahi-marahi, sikap memaafkan disertai dengan tidak mengecam kesalahan pihak lain, atau suatu sikap menerima segala perbuatan buruk dari orang lain/ memaafkan kesalahan orang lain secara keseluruhan tanpa ada rasa ingin membalas keburukan tersebut.

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.²³

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.²⁴

²³ Moh Khasan, "Perspektif Islam dan Psikologi tentang Pemaafan", *Jurnal at-Taqaddum*, Vol. 9, No. 1, Juli 2017, 75.

²⁴ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, 22-23.

2. Syukur (QS. Ibrâhîm/14: 7)

Syukur dalam perspektif psikologi Qur'ani merupakan bagian dari paradigma yang menekankan pada landasan yang terkandung dalam nilai-nilai ajaran Islam, terutama dalam dunia kesufian. Kedahsyatan energi syukur dalam psikologi Qur'ani tidak jauh berbeda dengan penelitian dalam psikologi modern yang sudah melihat konsep syukur sebagai objek kajian yang sangat penting dalam mengubah perilaku hedonis dan konsumeris yang mewarnai didalam kehidupan masyarakat luas. Menurut penelitian pengaruh syukur dalam berbagai aspek kehidupan, seperti bisa memberikan perasaan tenang dan damai dalam menghadapi segala tantangan hidup.²⁵

Dalam kajian psikologi Qur'ani, makna syukur dipahami sebagai sebuah kondisi ketika seorang muslim harus mampu membuka diri dan menampakkan segala kenikmatan tanpa ada upaya untuk menyembunyikan demi kepentingan pribadi. Membuka atau menampakkan nikmat Allah bisa dilakukan dengan memberi sebagian rezeki yang diperoleh tanpa merasa akan berkurang, dan bagi yang menyembuyikan nikmat Allah, berarti ia disebut dengan kikir dan termasuk pada bagian dari kufur. Maka dari itu, hakikat syukur adalah menampakkan nikmat yang Allah beri kepada hambanya. Syukur atau rasa kebersyukuran dalam ilmu psikologi, khususnya yang menjadi salah satu diantara metode *self healing* ini disebut dengan istilah *gratitude*.²⁶ 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

²⁵ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur*, (Jakarta: Quanta, 2018), 245-246

²⁶ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur*, 19-23.

individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif.²⁷ 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.²⁸ Dalam metode *self healing*, penerapan sikap syukur ini mempunyai beberapa manfaat, diantaranya seperti menumbuhkan sikap positif, mengurangi rasa ketidakpuasan, dan memperbaiki pikiran yang negatif.

3. Sabar dan Salat (QS. al-Baqarah/2: 45 dan 153)

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.²⁹

²⁷ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, 28

²⁸ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur*, 24.

²⁹ Ernadewita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental", *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3, No. 1 2019, 51.

Dalam psikologi, dengan sikap sabar akan membantu setiap individu mewujudkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari, seperti:

a. Pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan salah satu konsep sabar dalam perspektif psikologi, yaitu seseorang akan berusaha mengatur dirinya sendiri sedemikian rupa untuk tetap menjaga kebaikan-kebaikannya.

b. Menerima kenyataan

Dengan memiliki sikap sabar seseorang akan lebih mudah menerima kenyataan hidup, lebih-lebih lagi apabila kenyataan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, seseorang bisa merespon dengan kesedihan atau putus asa, sabar merupakan solusi terbaik dalam menghadapi setiap persoalan, meskipun tidak mudah untuk menerima situasi dan kondisi yang dapat mengganggu ketenangan hati.

c. Berfikir tenang dan hati-hati

Dengan sikap sabar seseorang akan lebih mudah bersikap positif terhadap berbagai persoalan dan tidak mudah menarik kesimpulan yang negatif. Sikap sabar akan menghindarkan seseorang dari penilaian subjektif yang dipengaruhi oleh emosi semata.

d. Teguh pendirian dan tidak mudah putus asa

Dengan sikap sabar akan melahirkan sikap gigih dan tidak gampang putus asa. Sehingga ketika mendapat ujian atau cobaan akan cepat bangkit kembali dari keterpurukannya, memperbaiki keadaan sulit yang tengah dihadapinya.

e. Sikap tenang tidak buru-buru

Kesabaran akan menjadikan pribadi yang lebih tenang dalam menyikapi persoalan yang dihadapi. Bersikap tenang dalam menghadapi setiap masalah akan memudahkan dalam menemukan solusi dari setiap masalah yang ada.

f. Mengendalikan emosi

Kesabaran juga akan menjadikan seseorang dapat mengendalikan emosi dengan baik. Emosi yang stabil akan membuat lebih nyaman dalam beraktivitas.³⁰

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 dan ketahanan 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.³¹

Adapun 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.

³⁰ Ernadewita, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental”, *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3, No. 1, Tahun 2019, 58-61

³¹ Putri Enda Saudari dan Yusrizal Efendi, “Salat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka”, *Istinarah*, Vol. 3, No. 1, Januari-Juni 2021, 31.

Oleh karena itu, ketika seseorang melaksanakan salat dengan menghayati dan memaknai setiap gerakannya, yaitu dari takbir sampai salam, maka ritual salat akan berpengaruh dalam mengobati dalam mengobati perasaan galau, gundah, cemas yang ada pada diri seseorang, dengan melaksanakan salat dengan khusyuk dengan niat hanya kepada Allah, berserah diri sepenuhnya kepada Allah, dan meninggalkan semua kekhawatiran dan kesulitan hidup, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Terdapat penelitian psikologis dari McCullough, bahwasanya ketika seseorang mengalami stres, orang yang salat dapat melihat situasi yang menyebabkan mereka stres dari arah positif sehingga dapat menenangkan secara fisik atau psikologisnya.

Aspek psikologi yang terkandung dalam ritual salat, diantaranya ialah aspek relaksasi kesadaran indera. 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.³²

4. Zikir (QS. ar-Ra'd/13: 28)

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

³² Anita Agustina, "Konsep *Self Healing* bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi, *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 24 (2023), 69-70.

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.³³ Psikoterapi zikir ini dimaksudkan untuk memberikan ketenangan jiwa sehingga penderita tidak merasa takut, khawatir dan gelisah. Dalam hal ini kondisi psikologis setelah zikir dapat berdampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami karna melalui zikir hati merasa tenteram.³⁴ Zikir kepada Allah SWT. bisa memperkuat harapan untuk mendapatkan ampunan dan ridha-Nya. Zikir kepada Allah akan membangkitkan rasa bahagia dan tenteram.³⁵

Secara psikologis, perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. 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

³³ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Zikir Dalam Menangani Kecemasan", *Happiness, Vol.4 No. 1 Juli 2020*, 45.

³⁴ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Zikir Dalam Menangani Kecemasan", 40.

³⁵ Muhammad Utsman Najati, *The Ultimate Psychology: Psikologi Sempurna Ala Nabi SAW.*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), 387.

menghadap Allah SWT. kembali suci. Oleh karena itu, taubat berperan dalam praktik zikir sebagai upaya pendekatan diri kepada Allah.³⁶

5. Rida (QS. al-Bayyinah/98: 8)

Rida merupakan kondisi hati, ketika seorang seseorang merealisasikannya, maka dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan iman yang mantap, jiwa yang tenteram dan hati yang tenang. Bahkan, dia akan sampai pada tingkat yang lebih tinggi dari itu, yaitu merasakan kebahagiaan dan kesenangan terhadap pahitnya takdir.³⁷ Rida mampu membantu seseorang untuk menemukan makna hidupnya yakni dengan penerimaan dirinya terhadap kondisi yang menimpanya sehingga hilang perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, tidak merasa rendah diri, dan tidak membenci dirinya sendiri.

Dalam ilmu psikologi, konsep rida ini dapat dikaitkan dengan salah satu metode *self healing* yaitu *self compassion*. Menurut Werner, Jazaieri, dan Goldin *self compassion* merupakan kepemilikan orientasi diri yakni lebih kepada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri, kemudian menurut Breines dan Chen mendefinisikan suatu kemampuan mengasihi diri meski ketika kondisi yang sedang dialami kurang baik. Dengan kata lain, belas kasih diri (*self compassion*) merupakan sikap atau perilaku kasih sayang pada diri sendiri ketika tengah menghadapi kesulitan dan memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk penderitaan, kekurangan diri, dan setiap kegagalan, karena semua itu adalah bagian dari kehidupan setiap manusia. Dengan menerapkan sikap ini,

³⁶ Umar Latif, "Zikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol . 5 No. 1 Januari-Juni 2022, 44.

³⁷ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2011), 251-252.

tingkat kecemasan dan depresi seseorang akan lebih sedikit, meningkatkan motivasi daripada kepuasan diri sendiri, dapat menguntungkan hubungan interpersonal, menjadikan individu empatik terhadap orang lain hingga dapat berpengaruh pada kesehatan fisik.³⁸ Dengan demikian, konsep rida dan *self compassion* dalam Al-Qur`an dan psikologi pada dasarnya berbeda namun dapat diambil benang merahnya yakni sama-sama menerima keadaan yang dihadapi, bedanya dalam Al-Qur`an rida ini dimaknai dengan menerima segala keadaan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. sedangkan menurut psikologi dalam istilah *self compassion* ialah menerima keadaan pada diri sendiri ketika keadaan yang dialami tidak baik.

6. *Muhâsabah* (QS. al-Hasyr/59: 18)

Ayat ini membicarakan tentang muhasabah diri yakni pada kalimat “hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (*akhirat*), yaitu perintah untuk bermuhasabah dengan memperhatikan, mengevaluasi dan memperbaiki serta menyempurnakan jika ada kekurangan amal atau karya yang telah dilakukan.³⁹ *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*).⁴⁰ *Self managment* memiliki tiga komponen penting yang terdiri dari, bagaimana cara mengenali dan menemukan potensi yang terbaik dalam diri (*finding the best in*

³⁸ Fahada Bagas Karinda, “Belas kasih (*Self Compassion*) pada Mahasiswa”, *Cognicia*, Vol. 8, No. 2 2018, 237-242.

³⁹ Abdullah, *The Power Of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan: Perdana Publishing, 2016), 4.

⁴⁰ Abdullah, *The Power Of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, 3.

you), bagaimana dapat tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik (*life improvement*), dan bagaimana mengembangkan jejaring sosial dalam kehidupan (*networking*). Dalam psikologi tujuan dari pelatihan manajemen diri ini adalah mendorong individu dalam mengaktualisasikan kemampuan yang dimiliki secara optimal dalam beberapa aspek yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup.⁴¹

7. Berpikiran Positif (QS. al-Hujurât/49: 12)

Pada berpikir positif seseorang akan senantiasa optimis dalam menjalani kehidupan. Ketenangan dan kestabilan sangat dibutuhkan demi perjuangan dalam mencapai berbagai tujuan. Dalam rangka menumbuhkembangkan sifat dan sikap berpikir positif dalam kacamata kejiwaan terdapat beberapa tahapan diantaranya: *Pertama*, percaya kepada diri sendiri. Dalam mengembalikan kepercayaan pada diri, maka isilah pikiran dengan penegasan mengenai kehadiran, dukungan dan bantuan Tuhan. Ini berarti bahwa rasa aman atau tidak aman itu ditimbulkan oleh cara berpikir. Bisa saja seseorang berpikir suatu fakta, kemudian menyalahkan diri sendiri sebelum melakukan apapun terhadap fakta tersebut, dengan pola berpikir percaya dan optimis itu dapat mengatasi fakta sepenuhnya. Oleh karena itu seseorang harus memikirkan bahwa Tuhan benar-benar ada bersama dan menolong hamba-Nya. *Kedua*, berdo'a. Seorang psikolog berkata "Do'a adalah kekuatan terbesar yang tersedia bagi orang dalam memecahkan masalah pribadinya, kekuatan do'a mengherankan saya". Sarana do'a dalam Islam tidak boleh ditinggalkan, karena do'a ialah fasilitas yang telah Allah sediakan agar

⁴¹ Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, 58

dimanfaatkan untuk menghadapi masalah dalam bentuk apapun. Mengandalkan kekuatan diri dan bantuan orang lain saja tidak cukup. *Ketiga*, harapkan yang terbaik. Seseorang yang melatih diri berpikir positif tentang segalanya, bersamaan dengan itu berusaha hidup benar, ia pun akan terbiasa mengharapkan yang terbaik, bukan yang terburuk, ia akan merasa semuanya akan selalu menjadi baik. *Keempat*, menghentikan kebiasaan khawatir. Pikiran khawatir yang sering muncul dapat dikendalikan dengan membayangkan akan adanya kehidupan yang abadi dan lebih nikmat, selalu berharap dan yakin bahwa pertolongan Allah akan datang bagi orang yang hidupnya optimis.⁴²

Berpikir positif dengan sikap optimisnya ini sangat besar pengaruhnya dalam sistem kepribadian. Seseorang dapat merasa bahagia, dengan melaksanakan sesuatu yang baik dengan cara-cara yang baik pula, serta sesuai dengan pemikiran positif, sikap dan pelaksanaannya. Secara konkrit manfaat dari sikap berpikiran positif ini tidak hanya memberikan perasaan tenang dan damai bagi individu, kedamaian dalam kehidupan sosial juga dapat dirasakan antar masyarakat atas dasar kasih sayang, serta kepercayaan dan prasangka-prasangka positif terhadap sesamanya.⁴³

Ayat-ayat dalam Al-Qur`an yang bersesuaian dengan teori psikologi tentang *self healing* ini berorientasi pada pemahaman dan kontrol terhadap karakter diri, seperti syukur, sabar, salat, rida, zikir, berpikir positif, memaafkan, dan muhâsabah yang telah dibuktikan dengan penelitian ilmiah psikologi, mampu menjadikan seseorang lebih bijaksana dan lebih tegar dalam menghadapi suatu

⁴² Akhmad Sagir, *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi*, (Banjarmasin: Antasari Pres Banjarmasin, 2009), 24-33.

⁴³ Akhmad Sagir, *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi*, 50-51.

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.