

MENGGALI KONSEP SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN

Jannatul Aulia

UIN Antasari Banjarmasin
E-mail: jannatul.aulia21@gmail.com

Bashori

UIN Antasari Banjarmasin
E-mail: bashori@uin-antasari.ac.id

Abstract

This study aims to examine the concept of self healing in the Qur'an and how the teachings of the Qur'an can be used as a tool for self-recovery. Self healing, or self-recovery, is an approach that helps individuals manage emotions and improve mental and spiritual well-being without external intervention. Through thematic tafsir (maudu'i) analysis of verses related to healing, this study explores the importance of faith, patience, gratitude, and worship in the self healing process. The results of the study show that the Qur'an provides comprehensive guidance for achieving self healing through strong faith, prayer and worship, resilience in facing life's challenges, and gratitude. These teachings not only provide spiritual support but also help individuals cope with stress and improve overall quality of life. This research contributes to a deeper understanding of the integration of psychological and spiritual approaches in self healing, and provides practical insights for individuals and health practitioners seeking alternative methods for enhancing well-being.

Keywords: *self healing, Qur'an, Healing, Mental Health*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep self healing dalam Al-Qur'an dan bagaimana ajaran-ajaran Al-Qur'an dapat digunakan sebagai alat untuk pemulihan diri. Self healing, atau penyembuhan diri sendiri, adalah pendekatan yang membantu individu mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan mental serta spiritual tanpa campur tangan dari luar. Melalui analisis tafsir tematik (maudu'i) terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan penyembuhan, penelitian ini mengeksplorasi pentingnya keimanan, sabar, syukur, dan ibadah dalam proses self healing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan yang komprehensif untuk mencapai penyembuhan diri melalui keimanan yang kuat, doa dan ibadah, ketabahan dalam menghadapi ujian hidup, serta rasa syukur. Ajaran-ajaran ini tidak hanya memberikan dukungan spiritual, tetapi juga membantu individu dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih dalam tentang integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual dalam self healing, serta memberikan wawasan praktis bagi individu dan praktisi kesehatan yang mencari metode alternatif untuk peningkatan kesejahteraan.

Kata Kunci: *self healing, Al-Qur'an, Penyembuhan, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Self healing atau penyembuhan diri sendiri telah menjadi topik penting dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, kedokteran, dan ilmu sosial. Dalam beberapa dekade terakhir, semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk menyembuhkan diri sendiri dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual. Dalam konteks Islam, Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam menyediakan petunjuk yang

komprehensif mengenai cara-cara mencapai penyembuhan diri melalui keimanan, doa, sabar, dan syukur.

Permasalahan ini berangkat dari kenyataan bahwa tidak semua bentuk penyakit dan stres dapat diatasi dengan intervensi medis konvensional. Banyak individu yang mencari alternatif atau pelengkap untuk penyembuhan melalui pendekatan spiritual dan religius. Al-Qur'an menawarkan konsep *syifa'*, yang mencakup penyembuhan baik dari aspek fisik maupun mental. Kajian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai dalam Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas hidup dan memberikan dukungan emosional bagi individu yang menghadapi berbagai tantangan hidup.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep self healing dalam Al-Qur'an dan menjelaskan bagaimana ajaran-ajaran Al-Qur'an dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai penyembuhan diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) untuk menggali konsep *self healing* dalam Al-Qur'an. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian teks, khususnya ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penyembuhan diri serta tafsir yang mendalam atas nilai-nilai spiritual yang terkandung di dalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan holistik terhadap proses penyembuhan diri, baik dari aspek psikologis maupun spiritual.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tafsir maudu'i atau tematik. Melalui pendekatan ini, peneliti mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema *syifa'* (penyembuhan) serta nilai-nilai yang mendukung proses self healing, seperti sabar, syukur, doa, zikir, dan qiyamul lail. Ayat-ayat tersebut kemudian dianalisis untuk menemukan keterkaitan tema secara sistematis, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai konsep penyembuhan diri dalam Islam.

PEMBAHASAN

A. Pengertian *Self Healing*

Self healing merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *Self* dan *Healing*. Arti dari kata *self* adalah merujuk pada diri kita sendiri, dan *healing* sendiri memiliki arti pengobatan atau sesuatu yang berkaitan dengan penyembuhan. Ada berbagai macam cara pengobatan dalam proses

penyembuhan ini, seperti datang langsung kepada para ahli yang contohnya, dokter, psikolog, psikiater, dan lainnya sesuai dengan apa yang dirasakan.¹

Healing tidak selalu dilakukan dan berkaitan dengan seorang terapis, tetapi juga bisa dilakukan secara mandiri, ini lah yang disebut dengan *self healing*. *Self healing* adalah sebuah pendekatan yang dikenalkan oleh Loydn dan Johnson secara resmi. Pendekatan ini mencakup keterampilan yang berupaya membantu diri sendiri dan menenangkan diri dibarengi dengan pemulihan energi, dan meminimalisir stress. Ada dua alasan penyebab munculnya *self healing*. Pertama, sebagai makhluk yang diberi akal untuk berpikir, maka sudah sewajarnya bisa bertindak dan bernalar dengan bijak. Kedua, tidak semua penyakit fisik bisa diobati dengan teknologi medis, meskipun kecanggihan teknologi medis semakin maju.²

Self healing merupakan salah satu dari banyaknya metode penyembuhan diri yang cukup mendapatkan perhatian, karena dianggap mampu membantu individu untuk mengelola emosi dan mengendalikan amarah. *Self healing* juga erat kaitannya dengan keyakinan, karena dalam *self healing*, konteks *self* yang artinya diri menjadi elemen yang penting dalam meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, *self healing* juga tidak bisa lepas dengan komunikasi atau dialog yang terjadi dengan diri sendiri, sehingga koneksi *self* sendiri dapat dibatasi dengan "*individu known to individual*" yang secara singkat memiliki arti diri yang mengenal diri sendiri, dan proses ini dapat diidentifikasi dengan persepsi, motivasi, kesadaran, dan lain sebagainya.³

B. Macam-Macam *Self Healing*

Self healing merujuk pada proses pemulihan diri sendiri yang melibatkan berbagai metode dan pendekatan untuk mencapai keseimbangan emosional, mental, dan fisik. Dalam menjalani hidup, setiap orang pasti sering menghadapi dan mendapati berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatannya, baik fisik maupun batin. *Self healing* yang juga diartikan sebagai pengobatan diri, sama seperti pengobatan lainnya, memiliki berbagai macam bentuk *self healing*. Dalam buku yang berjudul "*Self Healing is Knowing Your own Self*" karya Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog ada 9 macam bentuk *self healing*.⁴ Berikut adalah pemaparan macam-macam bentuk *self healing*:

1. *Forgiveness*

Salah satu bentuk dari *self healing* adalah *forgiveness* atau memaafkan. Menurut Ghani (2011) *forgiveness* adalah kondisi individu dalam berproses untuk belajar melepaskan dendam, rasa marah

¹Hardiyanti Rahmah, "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 15, no. 2 (2021), 120.

²Annisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022), 76.

³M. Anis Bachtiar and Aun Falestin Faletehan, "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021) 42-43.

⁴Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020).

yang disebabkan oleh orang lain. Kemudian ditambah dengan pernyataan Warthington & Schere (2004) menyatakan bahwa *forgiveness* ialah sebuah proses perubahan dari emosi negatif seperti marah, kecewa, sakit hati menjadi sebuah emosi positif seperti bersimpati, empati, dan berbuat baik. Adapun dasar dari *forgiveness* adalah mengubah rasa yang tadinya negatif menjadi sebuah rasa yang positif.

Menurut Pradana (2020) *forgiveness* adalah salah satu elemen yang penting untuk bisa diterapkan dalam kehidupan, karena dengan menerapkan *forgiveness* seseorang akan lebih mudah untuk menghadapi, menerima, dan memaafkan konflik atau masalah dimasa yang akan datang. Selain itu dengan menerapkan *forgiveness* kita bisa lebih bijak dalam menghadapi sesuatu, terutama untuk hal-hal yang menimbulkan rasa sakit hati, dan ini dapat membantu pikiran kita tenang serta tidak mengalami rasa sedih dan kecewa yang berlebihan.⁵

2. *Gratitude*

Dalam istilah psikolog *gratitude* sama dengan rasa kebersyukuran, yaitu kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan diiringi tindakan yang baik dan bermoral. *Gratitude* memiliki peranan penting dalam kehidupan, jika diterapkan dalam keseharian maka seseorang akan memiliki sikap dan pikiran yang positif. Sikap dan pikiran positif yang ada dalam konsep *gratitude* ini adalah bisa menerima dan memanfaatkan apa yang telah dimiliki dengan baik selama kehidupan terus berjalan. Salah satu manfaat ketika seseorang menerapkan *gratitude* selainkan menumbuhkan sikap dan pikiran yang positif yaitu mengurangi rasa ketidakpuasan.⁶

3. *Self Compassion*

Macam-macam dari *self* selanjutnya adalah *self compassion*. *Self compassion* bisa dimaknai sebagai penerimaan diri sendiri. Dasar dari *self compassion* ini berawal dari dalam diri individu itu sendiri untuk diri sendiri dan orang lain. Sehingga jika *self compassion* ini diterapkan dalam kehidupan maka akan memunculkan rasa empati kepada diri sendiri juga orang lain. Manfaat utama dari *self compassion* ini adalah mengembangkan rasa empati seseorang baik untuk dirinya sendiri maupun orang sekitarnya, karena *self compassion* juga merupakan bentuk berbuat baik kepada diri sendiri dengan menerima segala kekurangan dalam diri sendiri.⁷

4. *Mindfulness*

Mindfulness adalah sebuah kondisi dimana kita memiliki kesadaran secara penuh dengan apa yang kita lakukan. Pada dasarnya sikap *mindfulness* ini muncul dan tumbuh atas adanya kesadaran akan pengalaman yang didapatkan dengan respon yang baik dan positif tanpa diiringi dengan penghakiman, arti lainnya adalah menerima dengan penuh apa yang terjadi dan apa yang dilakukan.

⁵Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 21.

⁶Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 27-28

⁷Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 33-34.

Jika konsep *mindfulness* ini terus dilatih maka banyak manfaat untuk kehidupan, yaitu menurunkan stress, dan meningkatkan aura positif pada diri.⁸

5. *Positive Self Talk*

Menurut Burnett, *self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dari diri sendiri untuk diri sendiri. Sedangkan konsep *positive self talk* ialah dialog yang terjadi pada diri sendiri yang isinya adalah hal-hal positif dan dapat meningkatkan motivasi hidup agar lebih baik.⁹

6. *Expressive Writing*

Writing artinya adalah menulis, dan menulis merupakan salah satu media untuk menyalurkan emosi negatif. Hal ini lah yang menjadi penyebab mengapa menulis bisa menjadi media untuk terapi. Konsep singkatnya dari *expressive writing* ialah teknik psikologi kognitif yang berfokus pada kegiatan tulis menulis mengenai kondisi emosi yang sedang dirasakan agar dapat membantu meredakan cemas, depresi dan stress.¹⁰

7. Relaksasi

Salah satu jenis *self healing* yang sering dijumpai adalah relaksasi, Menurut Suyono, Triyono, & Handarini, relaksasi merupakan sebuah bentuk terapi dengan cara memberikan suruhan kepada seseorang untuk memejamkan mata dan berkonsentrasi pada pernafasan, sehingga akan mendapatkan keadaan yang tenang dan nyaman. Dengan relaksasi kita akan mendapatkan rasa yang lebih santai dan fokus pada diri untuk dapat berkonsentrasi penuh.¹¹

8. Manajemen Diri

Manajemen diri atau *self management*, menurut As'ad adalah upaya yang dilakukan untuk mencapai tingkatan dalam mengembangkan keterampilan, pengetahuan yang ada di dalam dirinya sendiri. Pelatihan *self management* ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola diri sendiri terutama dalam pengampilan sikap dan keputusan yang tepat serta sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.¹²

9. *Imagery*

Macam *self healing* yang terakhir di dalam buku "*Self Healing is Knowing Your own Self*" karya Dr. Diana Rahmasari.,S.Psi.,M.Si.,Psikolog adalah *imagery*. Menurut Novarenta, *guided imagery* adalah sebuah metode relaksasi yang dilakukan dengann membayangkan tempat atau situasi yang dapat memberikan perasaan nyaman dan menyenangkan. Teknik ini termasuk salah satu cara relaksasi

⁸Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 37-38.

⁹Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 41-42

¹⁰Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 45.

¹¹Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 49-50.

¹²Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 57-58.

yang sederhana untuk diterapkan dan bermanfaat dalam mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh tubuh.¹³

Self healing sangat bermanfaat dalam mempercepat pemulihan psikologis yang dialami individu dengan berbagai teknik dan tahapan-tahapan pemulihan, antara lain adalah:

1. Mampu menerima segala bentuk kesalahan diri dengan baik.
2. Menyembuhkan trauma dimasa lalu.
3. Membantu menghilangkan kecemasan dan stress.
4. Dapat membawa pengaruh baik kepada kualitas kinerja dan produktifitas.¹⁴

C. *Self Healing* Dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, kata *self healing* memang tidak disebutkan secara eksplisit. Sejauh ini, dari berbagai literatur dan penelitian, *self healing* dalam Al-Qur'an dikenal dengan *syifa'*. Menurut ahli agama Islam, *syifa'* dalam studi Al-Qur'an tidak hanya mengkaji dari aspek spiritual saja, tetapi juga mengkaji aspek fisiologis, sosiologis, dan psikologis. Salah satu term selain *syifa'* adalah *saqam* yang memiliki arti jatuh sakit, dalam beberapa keadaan tertentu, *saqam* bisa bermakna ganda, yaitu sakit mental maupun fisiknya, meskipun pada umumnya *saqam* hanya dipahami sebagai sakit fisik saja.¹⁵

Self healing atau yang dikenal sebutannya dengan *syifa'* dalam Al-Qur'an memiliki makna pengobatan. Selain pengobatan dengan media, *self healing* disini juga dimaksudkan sebagai pengobatan spiritual melalui pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, zikir, doa dan kalimat-kalimat yang baik seperti: *Lā ilāha illallāh, Alabumma shalli 'ala sayyidinā muhammad*, lalu doa dengan *asmaul husna: Yā Bārī'u, Yā Qawīyyu, Yā Matīnu, Yā Hayyu, Yā Qayyumu*.¹⁶

Pada dasarnya, Al-Qur'an adalah obat dari segala penyakit, banyak kaidah pengobatan terkandung dalam Al-Qur'an. Kaidah pengobatan ini terbagi menjadi dua, ada beberapa ayat yang mengisyaratkan untuk berperilaku sehat dan ada beberapa ayat lainnya yang menginformasikan tindakan yang khusus agar terhindar dari penyakit.¹⁷

Jika kita lihat kembali konsep *self healing* dalam kacamata psikolog adalah setiap orang harus fokus pada diri sendiri dan mengidentifikasi masalah apa yang menyebabkan mentalnya terganggu, kemudian individu tersebut harus mengambil kendali dirinya secara penuh. Maka, ketika individu sudah mencapai hal yang demikian, ia akan mendapatkan ketenangan dan kedamaian. Selaras dengan pandangan dalam psikolog, *self healing* dari sudut pandang agama ialah metode penyembuhan luka batin melalui aktivitas spiritual yang memberikan ketenangan jiwa.

¹³Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, 61

¹⁴Anistiawati Bulandri and Umar Faruq Thohir Qasanah, "Konsep Sabar Dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai Self-Healing," *At-Tafsir: Journal of Qur'anic Studies and Contextual Interpretation* 22, no. 106 (2024), 106.

¹⁵Aswadi, *Konsep Syifa Dalam Al-Qur'an*, 3rd ed. (Sidoarjo: Cv. Dwiputra Pustaka Jaya, 2016), 1.

¹⁶Roma Wijaya, "Makna Syifa' Dalam Al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada QS Al-Isra 82)," *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan* 16, no. 2 (2021), 193.

¹⁷Wiwin Ainis Rohitih and Amir Mahmud, "Quranic Healing Pada Trauma Perempuan Korban Bom Teroris Rusunawa Wonocolo Sidoarjo," *Journal Multicultural of Islamic Education* 5, no. 1 (2021), 25.

Sebagaimana yang disampaikan Hamka dalam kitab tafsirnya, Al-Azhar, terapi batin yang paling ampuh adalah pendekatan atau metode yang mampu membawa seseorang pada ketenangan hati dan jiwa.¹⁸

Sebagai kitab yang di dalamnya banyak berisi pedoman dan petunjuk, salah satunya mengenai pentingnya kesehatan baik fisik maupun mental. Berikut beberapa metode dan ayat yang ditawarkan dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *self healing*:

1. *Qiyamul lail*

Qiyamul lail disebutkan dalam Surah Al-Muzammil ayat 2, *qiyamul lail* dapat membantu menjernihkan jiwa dan menyehatkan fisik, karena jiwa dan hati yang lemah akan mudah terkena penyakit. Perintah untuk mendirikan *qiyamul lail* pada surah Al-Muzammil adalah Allah menerangkan bahwa ia akan menurunkan Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad, dan hal ini merupakan beban yang berat. Untuk itulah kemudian Rasulullah menunjukkan salah satu cara untuk menenangkan dan menjernihkan jiwa, yaitu dengan *qiyamul lail*. Waktu pelaksanaan *qiyamul lail* yang juga diterangkan dalam ayat selanjutnya, mengarahkan bahwa malam yang hening akan membuat jiwa bisa lebih untuk berkonsentrasi dan mengaduhkan semua yang dirasakan kepada Allah.¹⁹

2. Shalat tepat waktu

Dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19-23

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ
الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya.*”

Ayat diatas di tafsirkan dengan bahwa ketika manusia tertimpa musibah, ia sangat resah, seduh, gelisah, banyak mengadu. Sedangkan ketika ia diberi kelapangan, kekayaan, jabatan, kekuasaan, kebahagiaan, kesehatan, dan kenikmatan lainnya, ia bakhil terhadap yang lain.²⁰

Sesungguhnya manusia secara alami memiliki sifat-sifat yang kurang terpuji, kecuali mereka yang telah mendapatkan taufik dan hidayah dari Allah untuk menuju jalan kebaikan. Oranhg-orang ini adalah mereka yang melaksanakan shalat dengan tekun, menjaga waktunya, serta memenuhi

¹⁸Arifin, *Self Healing Melalui Ayat-Ayat Al-Qur'an* (Yogyakarta: Yash Media, 2024), 86.

¹⁹Saila Rahmatika, Abd Rozaq, and Ulil Fauziyah, “Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10),” *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023), 123.

²⁰Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, jilid 15 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 138.

kewajiban tanpa melewatkan satu pun waktu shalat, bahkan tidak membiarkan kesibukan apapun menghalangi mereka. Dengan demikian, mereka benar-benar memahami dan melaksanakan hakikat shalat, yaitu menjaga hubungan yang erat dengan Allah. Shalat yang mereka lakukan dengan tenang dan khusyuk akan menghindarkan mereka dari sifat suka mengeluh, resah, dan kikir.²¹ Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa shalat merupakan ibadah yang sangat manjur dalam mengatasi rasa gelisah dan cemas akan suatu hal.

3. Zikir

Zikir adalah aktivitas yang bertujuan untuk senantiasa mengingat Allah. Biasanya, zikir dilakukan dengan menyebut nama-nama Allah, melantunkan pujian kepada-Nya, serta mengungkapkan sifat-sifat Allah yang agung. Keistimewaan zikir terletak pada kekuatannya yang besar, dimana ketika lisan kita mengucapkan zikir, batin juga turut aktif dalam proses mengingat Allah.²²

Zikir memiliki kemuliaan dalam Islam, sebagaimana yang tertuang dalam sebuah hadis nabi riwayat Muslim yang menyatakan bahwa orang-orang yang senantiasa berzikir akan dikelilingi oleh malaikat serta diturunkan rasa tenang pada jiwanya.²³

Pernyataan dalam hadis tersebut juga mendukung penafsiran Surah Ar-Ra'd ayat 28, yaitu, *“orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”* Tafsir ayat ini dalam Tafsir Al-Azhar adalah bahwa ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan tentram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, ketakutan, cemas, ragu-ragu, dan dukacita.²⁴ Oleh karena inilah, zikir memiliki hubungan yang erat dengan *self healing*, karna memiliki tujuan yang sama, yaitu mendapatkan ketenangan dan ketentraman pada jiwa.

KESIMPULAN

Dari pemaparan diatas, bisa kita simpulkan secara singkat bahwa di era serba modern ini, sangat penting untuk terus menjaga kesehatan, tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Hal-hal kecil yang membuat kita cemas dan gelisah yang berlebih harus bisa kita atasi, jangan sampai membuat dampak yang buruk dalam kehidupan kita. Sebagai umat Islam yang mempercayai bahwa Al-Qur'an adalah pedoman, *rahmatan lil 'alamin* sudah sepantasnya untuk mengamalkan ajaran-ajaran yang terkandung di dalamnya. Betapa Allah telah memberikan kepada kita sebuah kitab suci yang berisikan petunjuk yang rinci untuk setiap masalah kehidupan.

²¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 442.

²²M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa* (Tangerang: Lentera Hati, 2018), 4.

²³Via Sinta Mukharomah W and Fadrlul Hakam Chozin, “Self Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka,” *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (2023), 41.

²⁴HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1982), 3761.

Terdapat beberapa perilaku dan tindakan *self healing* yang Al-Qur'an ajarkan, diantaranya adalah *qiyamul lail*, shalat, dan zikir. Ketiga cara tersebut jika terus kita amalkan pasti akan membawa pengaruh yang baik untuk kesehatan mental kita. Jauh dari Al-Qur'an juga merupakan salah satu penyebab jiwa tidak tenang, oleh karena itu penting untuk kembali membuka Al-Qur'an dan mengamalkan ajaran di dalamnya. Itu semua dilakukan untuk mendapatkan tujuan yang sama dengan konsep *self healing*, mendapatkan ketenangan dan kedamaian jiwa.

Daftar Rujukan

- Arifin. *Self Healing Melalui Ayat-Ayat Al-Qur'an*. Yogyakarta: Yash Media, 2024.
- Aswadi. *Konsep Syifa Dalam Al-Qur'an*. 3rd ed. Sidoarjo: Cv. Dwiputra Pustaka Jaya, 2016.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. 3rd ed. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Bachtiar, M. Anis, and Aun Falestin Faletahan. "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021).
- HAMKA. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 4. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1982.
- Mutohharoh, Annisa. "Self Healing: Terapi Atau Rekreasi?" *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022).
- Qasanah, Anistiawati Bulandri and Umar Faruq Thohir. "Konsep Sabar Dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai Self-Healing." *At-Tafsir: Journal of Qur'anic: Studies and Contextual Interpretation* 22, no. 106 (2024).
- Rahmah, Hardiyanti. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 15, no. 2 (2021).
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.
- Rahmatika, Saila, Abd Rozaq, and Ulil Fauziyah. "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)." *Ayy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (2023).
- Rohtih, Wiwin Ainis, and Amir Mahmud. "Quranic Healing Pada Trauma Perempuan Korban Bom Teroris Rusunawa Wonocolo Sidoarjo." *Journal Multicultural of Islamic Education* 5, no. 1 (2021).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Doa*. Tangerang: Lentera Hati, 2018.
- W, Via Sinta Mukharomah, and Fadjrul Hakam Chozin. "Self Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka." *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (2023).
- Wijaya, Roma. "Makna Syifa' Dalam Al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes Pada QS Al-Isra 82)." *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan* 16, no. 2 (2021).