

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kajian teori yang digunakan untuk menjelaskan pengertian dari istilah dan definisi secara mendalam, agar mudah dipahami. Diantara kajian teori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self-Healing*

Self-healing terdiri dari dua kata, yaitu *self* yang berarti diri sendiri, dan *healing* yang berarti penyembuhan atau pengobatan. Proses *self-healing* mencakup berbagai cara untuk mendukung pemulihan, seperti berkonsultasi dengan dokter, psikiater, psikolog, atau tenaga ahli lainnya sesuai dengan jenis penyakit atau masalah yang dihadapi (Rahmah, 2021). *Self-healing* adalah proses dimana individu secara aktif terlibat dalam upaya penyembuhan diri sendiri baik dari luka fisik, emosional, maupun spiritual tanpa atau dengan sedikit intervensi eksternal. *Self-healing* melibatkan serangkaian mekanisme alami tubuh dan pikiran untuk mengembalikan keseimbangan dan kesejahteraan individu.

Menurut Afifah dalam (Agustina, 2023), dalam istilah psikologi, *self* memiliki dua pengertian. Pertama, *Self* sebagai objek merujuk pada perasaan dan tindakan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mencakup sikap, penelitian, dan pengamatan terhadap diri sebagai objek. Sementara

itu, self sebagai proses menggambarkan keseluruhan mekanisme psikologis yang mengontrol perilaku dan adaptasi diri, mencakup aktivitas seperti mengingat, berpikir, dan mengamati.

Diungkapkan oleh Islami LA dalam (Rahmah, 2021) bahwa *Self-healing* adalah proses individu dalam menyembuhkan diri dari berbagai kondisi fisik dan masalah psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mentalnya. Ini mencakup upaya untuk mengatasi trauma, depresi, kecemasan, stres, atau gangguan mental lainnya tanpa bergantung sepenuhnya pada bantuan eksternal seperti obat-obatan atau terapi profesional. Dalam *self-healing*, individu berusaha untuk mengenali dan mengatasi perasaan negatif yang muncul akibat masalah yang dihadapinya, seperti rasa sakit emosional, ketegangan, atau perasaan tidak berdaya.

Proses ini sering melibatkan beberapa teknik atau pendekatan, seperti refleksi diri, meditasi, dzikir, olahraga, atau pola hidup sehat, yang semuanya bertujuan untuk memperbaiki keadaan mental dan fisik secara bersamaan. *Self-healing* juga dapat mencakup pemahaman diri yang lebih baik, menerima keadaan, dan berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan emosional dan spiritual. Dalam konteks ini, individu yang melakukan self-healing berfokus pada pemulihan secara alami, dengan cara memperkuat mental, emosional, dan fisik mereka untuk mengurangi dampak perasaan negatif yang mengganggu kesejahteraan hidup mereka. Selain itu dapat membantu menyelesaikan masalah psikologis, termasuk *unfinished business*, dengan menerapkan berbagai

teknik seperti meditasi, olahraga, peningkatan ibadah, dan kegiatan lain yang berfokus pada relaksasi serta refleksi diri.

Self-healing secara bahasa berarti usaha untuk menyembuhkan atau memperbaiki diri sendiri. Dalam ilmu psikologi, *self-healing* merujuk pada proses pemulihan dari gangguan psikologis, trauma, atau masalah lainnya, yang didorong oleh motivasi dan *insting* alami individu. (Vignesh dkk, 2019).

Berdasarkan kedua penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-healing* menurut para ahli adalah proses atau perilaku yang dilakukan individu untuk menyembuhkan gangguan psikologis, trauma, dan masalah lain dalam dirinya.

Dalam artikelnya, Vignesh dkk. (2019) menyatakan bahwa *self-healing* adalah fase akhir dari terapi *Gestalt* yang berfungsi sebagai proses homeostatis otomatis, dikendalikan oleh mekanisme fisiologis tubuh untuk mengembalikan keseimbangan diri.

Penerapan *self-healing* memberikan berbagai manfaat, seperti memperbaiki suasana hati (Ivanchenko, 2020) dan meningkatkan kesejahteraan (*well-being*). Selain itu, *self-healing* juga memberikan dampak positif pada kondisi psikologis, seperti mengurangi kecemasan dan kepanikan meningkatkan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan kepanikan (Ankrom, 2021), serta membantu mengatasi depresi (Bowden dkk, 2011).

Selain manfaat psikologis, *self-healing* juga memberikan dampak positif pada kondisi fisik. Penelitian menunjukkan bahwa *self-healing* dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kualitas tidur (Sungsing dkk., 2020). Selain itu, *self-healing* juga dapat memperkuat sistem imun, yang sangat penting di masa pandemi (Farmawati dkk, 2020).

Dalam Islam, *self-healing* diidentikkan dengan *syifa'* (penyembuhan). Penyembuhan mental yang terluka akibat luka batin (*qalb maradh*) bertujuan untuk mengembalikan kondisi mental menjadi sehat, atau dikenal sebagai *mental health* (kesehatan mental), dalam Islam menurut Quraish Shihab, kondisi mental yang sehat digambarkan sebagai *qalb muthmainnah* (hati yang tenang) dan *qalb sakinah* (hati yang bersih). Kedua istilah ini mencerminkan keadaan batin yang damai dan penuh ketenangan (Rahmatika et al., 2023). *Self-healing* dalam perspektif Islam mengacu pada pendekatan holistik yang mencakup penyembuhan diri melalui keseimbangan fisik, mental, dan spiritual. Islam mengajarkan bahwa kesehatan adalah nikmat dari Allah SWT, sehingga menjaga dan merawatnya merupakan bagian dari ibadah yang harus dilakukan dengan penuh kesadaran dan rasa syukur.

Penerapan metode *self-healing* dalam psikologi sering kali berbeda dari pemahaman masyarakat pada umumnya. Banyak yang menganggap *self-healing* sebagai kegiatan seperti pergi ke tempat indah atau menyenangkan, yang membutuhkan biaya dan waktu, serta sering disebut sebagai *refreshing*. Namun, konsep *self-healing* sebenarnya berbeda dari

sekadar pelampiasan atas kejenuhan atau kelelahan hidup. *Self-healing* lebih merujuk pada proses penyembuhan luka batin yang terpendam. Proses ini dapat dilakukan secara mandiri dengan pengulangan yang konsisten untuk mencapai hasil maksimal dalam menjaga dan memelihara kesehatan mental (Agustina, 2023).

Self-healing memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, karena merupakan metode penyembuhan yang fokus pada melepaskan emosi dan perasaan tersembunyi tanpa melibatkan obat-obatan. Proses ini mirip dengan perbaikan diri, bertujuan untuk mengekspresikan amarah atau emosi tertentu yang muncul akibat penyebab tertentu. Selain itu, *self-healing* sering dilakukan untuk membantu melepaskan kenangan buruk yang mengganggu pikiran. Kunci utama dalam menjaga kesehatan mental yang baik terletak pada kemampuan individu untuk mengelola dirinya sendiri (Agustina, 2023).

★ Islam, berdasarkan teks Alquran dan hadis, sangat menekankan pentingnya kesehatan mental selain kesehatan fisik. Alquran menyampaikan konsep *self-healing* melalui pesan-pesan yang berbentuk kisah atau perintah (Saila Rahmatika, 2023). Alquran dan hadis menjadi sumber informasi utama bagi umat Muslim, yang memberikan metode khas untuk mencapai kesehatan mental yang baik, dilengkapi dengan teladan dari Rasulullah SAW yang dapat dipelajari melalui sejarah, khususnya dalam konteks sirah nabawiyah. *Self-healing* dalam Islam

sangat berkaitan dengan keyakinan, karena *self* dalam hal ini menjadi motivator utama untuk membangun kepercayaan diri.

Self-healing adalah proses penyembuhan diri yang melibatkan kemampuan tubuh untuk memperbaiki dirinya sendiri, baik melalui metode spiritual maupun lainnya. Dalam Islam, *self-healing* dipandang sebagai cara mandiri untuk menyembuhkan penyakit. Hal ini juga tercantum dalam salah satu hadis dari Abu Daud yang diriwayatkan oleh Abu Darda, yang artinya: *Allah telah menurunkan penyakit dan penawarnya dan Dia telah menentukan setiap penawar untuk setiap penyakit. Jadi rawatlah dirimu sendiri dengan menggunakan sesuatu yang jelas-jelas dilarang.*

Hadis tersebut dengan jelas mengartikan bahwa Allah telah memberikan berbagai obat yang dapat menyembuhkan penyakit hamba-Nya. Dalam konteks ini, *self-healing* menjadi salah satu metode bagi seseorang yang menghadapi permasalahan hidup, untuk mencoba bangkit dari keterpurukan. Dalam Islam, *self-healing* juga dapat dipahami sebagai muhasabah diri, yaitu proses introspeksi atau refleksi diri untuk mengenali dan memperbaiki kelemahan-kelemahan dalam diri, sebagai langkah untuk mencapai kesembuhan baik fisik maupun mental.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Zakiah dalam (Agustina, 2023), karakteristik *self-healing* secara umum meliputi hati yang tenang dan bersih. Hal ini sejalan dengan ajaran Nabi SAW yang senantiasa mengajarkan untuk menenangkan dan membersihkan hati melalui

tazkiyatun nafs. Prinsip dari *tazkiyatun nafs* sangat berarti bagi kelangsungan hidup manusia (Yunan et al., 2023). Selain membentuk pribadi yang bersih dari gangguan jiwa, kesehatan mental juga dapat membawa seseorang menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Dengan *tazkiyah*, manusia akan memperoleh kesadaran diri yang pada gilirannya mengantarkannya pada kesabaran (Mursalin et al., 2023).

Nilai-nilai tersebut sesuai dengan konsep dan tujuan yang membimbing perilaku individu dan kelompok. Nilai-nilai Islam selaras dengan sifat dasar manusia, yang mendorong perkembangan spiritual dan moral mereka (Rahmawati & Setiawan, 2001). Konsep *self-healing*, dengan karakteristik *tazkiyatun nafs*, adalah salah satu ajaran Rasulullah SAW yang mencakup proses penyucian diri, yang tidak hanya mengarah pada kesehatan mental tetapi juga pada perbaikan spiritual dan moral dalam kehidupan sehari-hari.

★ Selanjutnya ada beberapa konsep *self-healing* dalam pandangan psikologi umum dan secara spiritual. Titik temu antara keduanya yang membuat konsep *self-healing* yang digunakan oleh Rasulullah SAW memang sudah tepat dan dibuktikan oleh ilmu pengetahuan modern. Diantaranya adalah sebagai berikut (Rahmasari, 2020):

a. Konsep *Self-Healing* dalam Psikologi

1. *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

Self-awareness adalah kesadaran dan pemahaman seseorang tentang diri sendiri, termasuk pikiran, perasaan, dan

perilaku mereka. Kesadaran diri adalah langkah awal dalam proses self-healing karena membantu individu mengenali masalah dan pola yang tidak sehat.

2. *Self-Compassion* (Belas Kasihan pada Diri Sendiri)

Self-compassion melibatkan kemampuan untuk bersikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan atau penderitaan. Ini mencakup tiga komponen utama: kebaikan diri, rasa kemanusiaan bersama, dan *mindfulness*.

3. *Resilience* (Ketahanan Diri)

Resilience adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan atau trauma. Ini melibatkan adaptasi positif dan kemampuan untuk tetap tenang dan fokus di tengah tekanan atau penderitaan.

4. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

Mindfulness adalah praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi. Teknik ini membantu individu untuk menjadi lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan mengurangi *stres* serta kecemasan.

5. *Coping Mechanisms* (Mekanisme Penanggulangan)

Mekanisme penanggulangan adalah strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan kesulitan. Teknik

coping yang sehat, seperti *problem-solving* dan *seeking social support* , berkontribusi pada proses *self-healing* .

b. Konsep *Self-Healing* dalam Spiritualitas

1. Koneksi dengan kekuatan yang lebih tinggi. Banyak tradisi spiritual menekankan pentingnya hubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi, seperti Tuhan atau alam semesta. Keyakinan ini memberikan rasa dukungan, harapan, dan makna dalam hidup. Atau juga dikenal dengan istilah religiusitas. Yaitu religiusitas akan menjadikan seseorang menjalani kehidupannya dengan tenang dan bahagia. Religiusitas akan membuahkan ketaatan kepada Tuhan dan perlakuan yang baik kepada sesama manusia (Zakiyah & Darodjat, 2021).
2. Meditasi dan Doa. Meditasi dan doa adalah praktik spiritual yang mendalam yang dapat menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, dan memperdalam hubungan spiritual seseorang. Praktik ini sering dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental dan emosional.
3. *Forgiveness* (Pemaafan). Pemaafan adalah tindakan melepaskan rasa dendam dan kemarahan atas diri sendiri dan orang disekitar. Dalam banyak tradisi spiritual, pemaafan dianggap sebagai langkah penting dalam proses penyembuhan dan pembebasan diri dari beban emosional.

4. Pencarian makna dan tujuan hidup. Spiritualitas sering kali melibatkan pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Memiliki tujuan yang jelas dan makna hidup yang mendalam dapat menolong seseorang mengatasi permasalahan dan penderitaan dengan lebih baik.
5. Komunitas dan dorongan sosial. Banyak tradisi spiritual menekankan pentingnya komunitas dan dukungan sosial. Berada dalam komunitas yang mendukung dan berbagi nilai-nilai spiritual yang sama dapat memperkuat proses penyembuhan dan memberikan rasa keterhubungan.

Sedangkan yang dimaksud dengan *self-healing* Rasulullah SAW adalah cara dan ajaran Nabi SAW yang dapat memberikan ketenangan dan ketentraman pada hati saat sedang banyak masalah ataupun ujian hidup. Begitulah yang dirasakan para sahabat ketika mendapatkan anjuran dari Nabi SAW saat mereka sedang *futhur*.

Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* adalah percontohan sempurna bagi umat manusia dalam menghadapi kesedihan dan kesulitan hidup. Beliau sendiri telah mengalami banyak ujian dan cobaan selama hidupnya, termasuk kehilangan orang-orang terdekat, penghinaan, penolakan, dan perjuangan dalam menyebarkan agama Islam. Namun, Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* tetap teguh, penuh kebijaksanaan, dan sabar dalam menghadapi semua itu.

Berbagai metode dan ajaran Nabi Muhammad SAW yang dapat membantu kita menyembuhkan luka batin, mengatasi duka cita, dan mengatasi kesedihan. Belajar tentang kebijaksanaan Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi cobaan, sabar dan tawakal, doa dan ibadah, maaf dan pengampunan, serta mengembangkan ketenangan batin dan rasa syukur.

Dalam memahami dan mengikuti jejak Nabi Muhammad SAW, sehingga dapat menemukan ketenangan dan kekuatan di tengah badai kehidupan. Harus belajar bagaimana menjalani hidup dengan penuh keyakinan, cinta, dan harapan, serta menjaga hubungan yang cinta dengan Allah SWT.

2. Pendidikan *Self-Healing*

Pada hakikatnya, proses pendidikan merupakan proses aktualisasi potensi diri manusia. Sistem proses menumbuh kembangkan potensi diri itu telah ditawarkan secara sempurna dalam sistem ajaran Islam, ini yang pada akhirnya menyebabkan manusia dapat menjalankan tugas yang telah dibebankan Allah sebagaimana termaktub dalam QS. Al Ahzab: 72 dan QS. Al Baqarah: 30 (Kholil, 2017).

Sebagaimana teori-teori yang sudah dijabarkan di atas mengenai self-healing, maka dapat diartikan bahwa pendidikan *self-healing* adalah proses belajar untuk mengenal, memahami, dan mengatasi tantangan emosional, mental, atau fisik. *Self-healing* dapat membantu

seseorang untuk pulih dari rasa sakit dan kesulitan dalam hidup. Banyak pertanyaan yang muncul ketika batasan penelitian ini dimasukkan, mengenai urgensi pendidikan *self-healing*. Terkhusus pada permasalahan kesehatan mental, maka pendidikan *self-healing* sangat diperlukan untuk dipahami dan dipelajari bentuk penyelesaian permasalahannya.

Kesehatan mental dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari termasuk dalam proses belajar dengan lebih mengenalkan proses penyembuhan diri menggunakan metode *self-healing*, sehingga penelitian ini juga menjelaskan tentang ruang lingkup *self-healing* dan juga implementasinya dalam dunia pendidikan serta ditambah dengan *self-healing* dalam Islam dan Qur'ani terkhusus yang diajarkan oleh Nabi.

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan *self-healing* adalah proses pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan mengatasi stres, trauma, dan masalah emosi dengan cara mengenal diri sendiri, mengelola emosi, dan meningkatkan kesehatan mental.

Pendidikan *self-healing* dapat juga disebut dengan *tarbiyatur ruhiyah*, pendidikan ruh. Dengan *tarbiyah ruhiyah* adalah pendidikan rohani yang bertujuan untuk mengembangkan, memperbaiki, dan menjaga hubungan dengan Allah, dimulai dari diri sendiri yaitu *ruhiyah*. Pendidikan ruhiyah bisa membentuk seseorang menjadi pribadi yang kuat. Kuat secara mental dalam menghadapi perubahan dan tantangan zaman ke depan. Mental yang kuat juga bisa membawa fisik, akal, dan sosial menjadi kuat pula (Suhairi Umar, 2017). Aspek *ruhiyah*

mendapatkan prioritas pertama yang harus dididik terlebih dahulu oleh orangtua, karena aspek *ruhiyah* memiliki peran yang sangat dominan dalam memompa *ghirah* dan semangat untuk belajar selanjutnya. Aspek kemanusiaan yang lain akan mengikuti jika *ruhiyah* (kejiwaan) diwarnai terlebih dahulu dengan nilai-nilai yang benar dan cara yang tepat. Aspek yang lain (*fikriyah, jasadiyah dan ijtimaiyyah*) akan mengimbangi jiwa yang baik dan akan terbawa arus kebaikan yang bersumber dari ruh.

Rasulullah SAW menggambarkan dalam sebuah hadisnya posisi ruh yang sangat strategis dalam diri manusia, sehingga sangat layak untuk ditempatkan pada posisi pertama dalam mendapatkan sentuhan pendidikan. Ruh manusia yang bersih sesuai fitrahnya dan mendapatkan penjagaan dari hal-hal negatif sangat menentukan masa depan umat manusia. Rasulullah SAW bersabda:

Artinya: "Sesungguhnya seorang dari kalian dikumpulkan penciptaannya dalam perut ibunya selama 40 hari dalam bentuk nuthfah (bersatunya sperma dengan ovum), kemudian menjadi 'alaqah (segumpal darah) seperti itu pula. Kemudian menjadi mudhghah (segumpal daging) seperti itu pula. Kemudian seorang Malaikat diutus kepadanya untuk meniupkan ruh di dalamnya, dan di perintahkan untuk menulis empat hal, yaitu menuliskan rizkinya, ajalnya, amal nya, dan celaka atau bahagiannya... (H.R.Bukhari Muslim) (Hadis Arbain no.4:13)

Pendidikan *rohaniyah (ruhiyah)* ini adalah dasar dari seluruh bentuk pendidikan (*tarbiyah, ta'lim, ta'dib* dsb). Jika fisik sehat dan pengetahuan juga ada, namun jiwaanya lemah dan malas maka seseorang

tidak akan berbuat sesuatu. Jika fisik memadai dan seseorang mengerti urgensi suatu tindakan namun ia tidak menyukainya dan tidak memiliki motivasi untuk mengerjakannya maka ia juga tidak akan bergerak (Kholil, 2017).

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental dan masalah psikososial merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian khusus (Fuad, 2016). Menurut Daradjat yang dikutip oleh (Fakhriyani, 2022), Kesehatan mental adalah keadaan harmonis dalam hidup yang tercermin dari keseimbangan fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah, serta merasakan kebahagiaan dan mengembangkan potensi diri secara positif. Kesehatan mental juga mencakup kondisi di mana individu bebas dari gangguan jiwa (neurosis) dan penyakit mental. Dengan demikian, kesehatan mental memungkinkan perkembangan optimal dalam berbagai aspek kehidupan, baik fisik, intelektual, maupun emosional, serta mendukung interaksi yang sehat dengan lingkungan sekitar.

Mulyadi mendefinisikan kesehatan mental sebagai keserasian sejati antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara individu dengan dirinya serta lingkungannya, yang berlandaskan pada keimanan dan ketaqwaan, dengan tujuan mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat (Mulyadi, 2017).

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh stresor (penyebab stres). Orang yang memiliki mental sehat akan mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang baik dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Kesehatan mental, dari segi ilmu, adalah suatu cabang pengetahuan yang berkaitan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. Hal ini mencakup berbagai aspek hubungan, seperti hubungan antar sesama manusia, hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan dengan Tuhan (Arifin et al., 2022).

Kesehatan mental, menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, adalah keadaan di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam kondisi ini, individu mampu mengenali potensinya, mengatasi stres, bekerja dengan efektif, dan berperan positif dalam masyarakat.

Kesehatan mental, yang menjadi pondasi dari kehidupan yang seimbang, mempengaruhi baik kondisi fisik maupun produktivitas seseorang. Gangguan pada kesehatan mental dapat menghambat kinerja dan kualitas hidup. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang. Hal ini menunjukkan betapa luasnya dampak gangguan mental yang dapat dialami oleh masyarakat (Nurhaeni et al., 2022).

Pada usia remaja (15-24 tahun), depresi mencapai angka 6,2%. Depresi berat dapat menyebabkan individu merasa tertekan hingga berisiko melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (self-harm) atau bahkan bunuh diri. Sebanyak 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Di Indonesia, diperkirakan terdapat sekitar 10.000 kasus bunuh diri, yang berarti setiap jam ada satu kasus bunuh diri. Menurut para ahli suiciolog, 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir untuk bunuh diri, sementara di kalangan mahasiswa, 6,9% memiliki niatan bunuh diri dan 3% lainnya pernah mencoba melakukannya. Depresi pada remaja sering kali dipicu oleh tekanan akademik, perundungan (bullying), masalah keluarga, serta tantangan ekonomi yang mereka hadapi.

Depresi sering kali diawali dengan stres dan kecemasan yang berkepanjangan, yang dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas fisik. Untuk mencegah depresi, penting untuk mengelola stres, yang cara-cara pengelolaannya bisa berbeda pada setiap orang. Beberapa orang mungkin mengurangi stres dengan hobi atau kegiatan menyenangkan, sementara lainnya lebih memilih mendekati diri pada aspek spiritual atau berbicara dengan orang lain untuk meringankan beban emosional..

Walaupun stigma terhadap masalah mental masih ada, penting untuk memiliki keberanian dalam mencari bantuan medis. Saat ini, banyak platform digital yang menyediakan layanan konsultasi psikologi secara online, baik yang berbayar maupun gratis. Selain itu, puskesmas juga

seringkali menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan harga terjangkau, bahkan ada yang tanpa biaya sama sekali (Rachmawati, 2020).

Menurut WHO (*The World Health Organization*) mendefinisikan kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitasnya (Fakhriyani, 2022). Di masyarakat, ada beberapa istilah yang digunakan untuk merujuk pada kesehatan mental, seperti mental hygiene dan psiko-hygiene. Meskipun kedua istilah tersebut sering digunakan secara bergantian, pada dasarnya tidak ada perbedaan signifikan di antara keduanya. Namun, istilah "kesehatan mental" atau *mental health* lebih sering dipakai dalam percakapan sehari-hari.

Kesehatan mental adalah aspek fundamental dalam mencapai kesehatan secara keseluruhan, dan perlu mendapatkan perhatian yang setara dengan kesehatan fisik. Sebagaimana dinyatakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), "tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental," yang berarti bahwa kesehatan mental merupakan komponen esensial dari konsep kesehatan. WHO juga mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menyadari potensi diri, mengelola tekanan kehidupan yang wajar, bekerja dengan produktif, dan memberikan kontribusi yang berarti bagi komunitas mereka (Ayuningtyas et al., 2018).

Oleh karena itu, gangguan kesehatan mental tidak boleh dianggap enteng, mengingat jumlah kasusnya yang masih cukup mengkhawatirkan. Saat ini, diperkirakan sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental dan perilaku. Statistik menunjukkan bahwa satu dari empat orang diperkirakan akan mengalami gangguan mental dalam hidupnya. Berdasarkan data dari WHO Regional Asia Pasifik (WHO SEARO), India tercatat memiliki jumlah kasus depresi tertinggi, yaitu 56.675.969 kasus atau 4,5% dari total populasi. Sebaliknya, Maldives memiliki angka terendah, dengan 12.739 kasus atau 3,7% dari populasi. Di Indonesia, tercatat ada 9.162.886 kasus depresi, atau sekitar 3,7% dari total populasi (Ayuningtyas et al., 2018).

Gangguan Mental: Mental yang sakit

Dibawah ini, peneliti menjabarkan berbagai jenis-jenis mental yang sakit, atau bisa disebut dengan gangguan mental seseorang. Terkhusus di keseharian yang sering terjadi, diantaranya adalah:

1. Gangguan Kecemasan (cemas berlebihan, rasa takut, khawatir, waswas, gelisah, tegang, uring-uringan, dll)
2. Gangguan *Mood* (Suasana Perasaan) Depresi dan Bipolar: rasa putus asa, merasa tidak berharga, memiliki keinginan untuk bunuh diri, kesulitan tidur, dan perubahan suasana hati.
3. Gangguan Psikotik: kesadaran yang terganggu, halusinasi, dan delusi.

4. *Skizofrenia*: kondisi ketika seseorang melihat atau merasakan sesuatu yang tidak nyata. Pada kondisi ini, penderita kerap mengalami halusinasi, kesulitan berpikir, dan mengalami delusi.
5. Kontrol Impuls: gangguan psikologis yang menyebabkan seseorang mengalami perbuatan agresif.
6. Gangguan Makan: gangguan kesehatan mental yang mempengaruhi kondisi psikologi seseorang. Penderita biasanya mengalami perubahan pada perilaku dan kebiasaan makannya.
7. Gangguan Kepribadian: ditandai dengan ciri-ciri perilaku dan kepribadian tidak adaptif layaknya kebanyakan orang. Gangguan kepribadian memiliki gejala, seperti kesulitan memahami orang lain dan situasi.
8. *Obsessive-compulsive disorder* (OCD): cenderung memiliki rasa cemas dan ketakutan berlebihan pada suatu hal. Hal ini menyebabkan penderita seringkali melakukan kegiatan atau aktivitas yang berulang-ulang setiap harinya.
9. *Post-traumatic Stress Disorder* (PTSD): Gangguan stres pascatrauma adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketakutan yang luar biasa terhadap aktivitas, tempat, atau peristiwa yang pernah dialami olehnya.

Prinsip-prinsip dalam memahami kesehatan mental yang diungkap oleh Schneiders pada tahun 1964, sebagaimana tertuang dalam K. S. Dewi (2012), terdiri dari 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia. Beberapa prinsip utama tersebut antara lain:

1. Kesehatan mental dan penyesuaian diri tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik serta integritas keseluruhan organisme.
2. Pemeliharaan kesehatan mental harus mempertimbangkan sifat dasar manusia sebagai individu yang memiliki dimensi moral, intelektual, religius, emosional, dan sosial.
3. Kesehatan mental dan penyesuaian diri memerlukan kemampuan untuk mengintegrasikan dan mengendalikan diri, yang mencakup pengendalian atas pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi, dan perilaku.
4. Untuk mencapai dan menjaga kesehatan mental, penting untuk terus memperluas pengetahuan diri sebagai langkah yang esensial.
5. Kesehatan mental memerlukan pemahaman diri yang baik, termasuk penerimaan diri dan usaha yang realistis untuk menjaga harga diri serta status pribadi.
6. Untuk mencapai kesehatan mental, pemahaman dan penerimaan diri perlu terus ditingkatkan sebagai bagian dari usaha pengembangan diri dan pencapaian realisasi diri.
7. Stabilitas mental membutuhkan pengembangan yang berkelanjutan dalam diri individu, yang mencakup kebijaksanaan, keteguhan hati, disiplin, ketabahan, moralitas, dan kerendahan hati.
8. Pemeliharaan kesehatan mental berkaitan dengan pembentukan kebiasaan baik yang konsisten.
9. Stabilitas mental memerlukan kemampuan beradaptasi, serta kapasitas untuk mengubah situasi dan kepribadian sesuai kebutuhan.

10. Stabilitas mental bergantung pada kematangan dalam pemikiran, pengambilan keputusan, pengelolaan emosi, dan perilaku.
11. Kesehatan mental membutuhkan kemampuan untuk mengatasi konflik mental, kegagalan, dan ketegangan dengan cara yang efektif dan sehat.

Kesehatan mental adalah komponen krusial dalam menciptakan kesejahteraan secara menyeluruh. Namun, di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia, masalah kesehatan mental sering kali tidak mendapat perhatian yang sama dengan penyakit menular. Regulasi dan kebijakan terkait kesehatan mental di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, seperti kesenjangan yang signifikan dalam cakupan layanan dan aksesibilitasnya bagi masyarakat (Ridlo, 2020).

Tujuan kesehatan mental adalah menciptakan individu yang beradab, mampu menghadapi berbagai tantangan hidup, dan menjalani hidup sesuai dengan tujuan penciptaannya secara normal. Kesehatan mental dapat dipahami sebagai tercapainya keharmonisan sejati antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri individu dengan dirinya sendiri serta lingkungannya (Y. A. Rozali et al., 2021).

Kepribadian yang kokoh dan mantap menjadi dasar tumbuhnya kesehatan mental. Semua ciri kepribadian yang stabil ini tercermin dalam pribadi Rasulullah SAW, yang mampu menyeimbangkan berbagai dimensi kehidupan, sehingga Allah memujinya sebagai pribadi dengan akhlak yang agung. Sebagaimana Allah berfirman:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

“Dan sesungguhnya kamu (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung”.(QS. Al-Qolam: 4)

Rasulullah SAW adalah prototipe ideal dan suri tauladan yang baik untuk *an-nafsu al muthmainnah* yang memiliki indikator kesehatan mental level tinggi. Menurut Najati dalam (Fuad, 2016), Berdasarkan nash-nash umum maupun khusus dalam Alquran dan Hadis mengenai kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa ada tiga pendekatan utama, yaitu: pertama, pendekatan untuk memperkuat dimensi spiritual; kedua, menguasai aspek biologis; dan ketiga, mempelajari hal-hal yang penting dalam menjaga kesehatan mental.

Dengan demikian, agama berperan penting dalam membantu individu mengendalikan diri dan membimbing setiap tindakannya. Kesehatan jiwa pun dapat pulih lebih cepat apabila seseorang memiliki keimanan yang mendalam kepada Allah SWT dan mengikuti ajaran-Nya. Dalam Islam, agama dan ilmu pengetahuan berjalan beriringan, saling melengkapi, dan tidak terpisahkan. Ajaran Islam terkait kesehatan mental dapat dipahami melalui pendekatan ilmiah yang mendalam (Lubis, 2016).

Agama, khususnya Islam, memiliki peran yang sangat penting dalam pemahaman kesehatan mental. Dalam agama, konsep kesehatan mental menekankan bahwa iman dan amal saleh merupakan elemen utama untuk menjaga keseimbangan jiwa. Ini menunjukkan bahwa agama dapat menjadi sumber dukungan yang esensial dalam merawat kesehatan mental, terutama bagi mereka yang meyakini dan menjalankan ajaran agama

sebagai panduan hidup (Yudha Hafidh Pratama et al., 2023). Semua itu karena Islam merupakan ajaran dengan nilai humanistik yang tinggi, di mana Allah Swt sebagai Yang Maha Pencipta senantiasa melimpahkan kasih sayang-Nya kepada umat manusia di dunia ini (Astuti & Hasan, 2020).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian-penelitian yang bersifat pendidikan *self-healing* dan kajian kitab sumber primer pada penelitian ini sudah cukup banyak dilakukan, dengan pendekatan-pendekatan keilmuan psikologi modern dan dengan pendekatan *nash-nash* Alquran dan hadis. Diantara beberapa penelitian yang penulis anggap masih relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Tsamratul Fuadah Bastoni pada tahun 2021 yang berjudul *Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Kitab Ar-raḥīq Al-makhtūm Karya Syaikh Shafiyurrahman Al-Mubarakfuri* (Bastoni, 2021). Dalam penelitian ini menjelaskan dan menunjukkan nilai-nilai pendidikan karakter pada kehidupan Rasulullah SAW dalam kitab *Ar-raḥīq Al-makhtūm* yakni: nilai pendidikan karakter, religius, jujur, adil, peduli sosial, toleransi, yang diharapkan dapat diterapkan dalam proses pelaksanaan pendidikan agama Islam masa kini.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fuad Ikhwansyah, Hunainah dan Muhammad Tri Ramdhani, tahun 2024. Penelitian

yang berjudul *Metode Pendidikan Nabi Muhammad SAW dalam Kitab Ar-rahīq Al-makhtūm* (Fuad, dkk, 2024). Didalamnya menjelaskan tujuh metode pendidikan Islam yang ditemukan dalam analisis kritis kitab *Ar-rahīq Al-makhtūm* di antaranya metode tanya jawab, *mauizhah* (nasehat), demonstrasi, dan praktik, ceramah, penugasan, *ar-Risalah*, dan *talaqqy*.

Studi yang dilakukan oleh Via Sinta Mukharomah W dan Fadjrul Hakam Chozin dengan judul *Self-Healing dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka* (Mukharomah W & Chozin, 2023) mengungkapkan bahwa dalam pandangan Hamka, self-healing adalah sebuah aktivitas spiritual yang menekankan pentingnya mengingat Allah. Dalam Tafsir Al-Azhar, aktivitas-aktivitas spiritual tersebut antara lain zikir, salat, sabar, dan syukur. Penelitian ini juga menunjukkan adanya kesamaan antara konsep self-healing dalam pandangan Hamka dengan metode self-healing dalam psikologi.

Sebuah penelitian berjudul *Konsep Self-Healing Perspektif Alquran dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)* yang ditulis oleh Saila Rahmatika, Abd. Rozaq, dan Ulil Fauziyah (Rahmatika et al., 2023) mengungkapkan analisis konsep self-healing dalam konteks penafsiran Alquran, yang kemudian dihubungkan dengan teori psikologi. Penelitian ini menyarankan empat metode self-healing yang dapat diterapkan berdasarkan Surah Al-Muzammil ayat 1 hingga 10, yaitu: qiyamul lail, membaca Alquran dengan tartil, sabar, dan menghindari lingkungan yang tidak mendukung kesehatan mental.

Penelitian oleh Anita Agustina dalam penelitiannya yang berjudul *Konsep Self-Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi* (Agustina, 2023) menjelaskan bahwa konsep self-healing yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, yang terdapat dalam berbagai hadis, dapat menjadi solusi bagi pemulihan kesehatan mental. Penelitian ini mencontohkan beberapa metode self-healing yang diajarkan oleh Rasulullah, seperti melaksanakan shalat, berdzikir (dzikrullah), dan baca Alquran.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Annisa Mutohharoh dengan judul *Self-Healing: Terapi atau Rekreasi?* (Mutohharoh, 2022). Penelitian ini juga menjelaskan bahwa istilah *healing* berbeda dengan rekreasi, di mana aktivitas seperti jalan-jalan atau pengeluaran uang untuk memperoleh kepuasan bukanlah bagian dari self-healing. Selain itu, penelitian ini menyebutkan bahwa self-healing dapat dilakukan tanpa memerlukan pengeluaran, dengan berbagai teknik yang meliputi relaksasi, menulis, mindfulness, positive self-talk, manajemen diri, membaca Alquran, dan lain sebagainya.

Penelitian yang ditulis oleh M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan dengan judul *Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi* (M. A. Bachtiar & Faletehan, 2021). Penelitian ini mengungkapkan adanya keunikan dalam pelatihan self-healing yang menggabungkan pengembangan spiritual, seperti melalui kajian agama, dengan penguatan fisik, seperti pencak silat dan teknik pernapasan. Hasil temuan juga menunjukkan bahwa pelatihan

self-healing memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, terlihat bahwa banyak penelitian yang membahas konsep self-healing dengan berbagai pendekatan, baik pendekatan keilmuan maupun secara *nash* keagamaan. Namun, belum terlihat penelitian yang mengkaji pada sisi historis ataupun sejarah hidup Rasulullah SAW ketika berinteraksi langsung dengan para sahabat yang tertuang pada satu rujukan atau kitab khusus sejarah hidup Nabi. Jadi, dapat disarikan bahwa kajian yang akan dijalankan tergolong relatif baru serta masih jarang diteliti oleh beberapa peneliti terdahulu dan masih relevan untuk dikaji melalui perspektif yang lain.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir pada penelitian ini dengan judul analisis nilai-nilai self-healing Rasulullah SAW dalam terjemahan Kitab *Ar-rahīq Al-makhtūm* dan Relevansinya pada Kesehatan Mental, tergolong cukup sederhana. Berikut ini adalah gambaran alur yang disusun berdasarkan dengan permasalahan dan teori sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya.

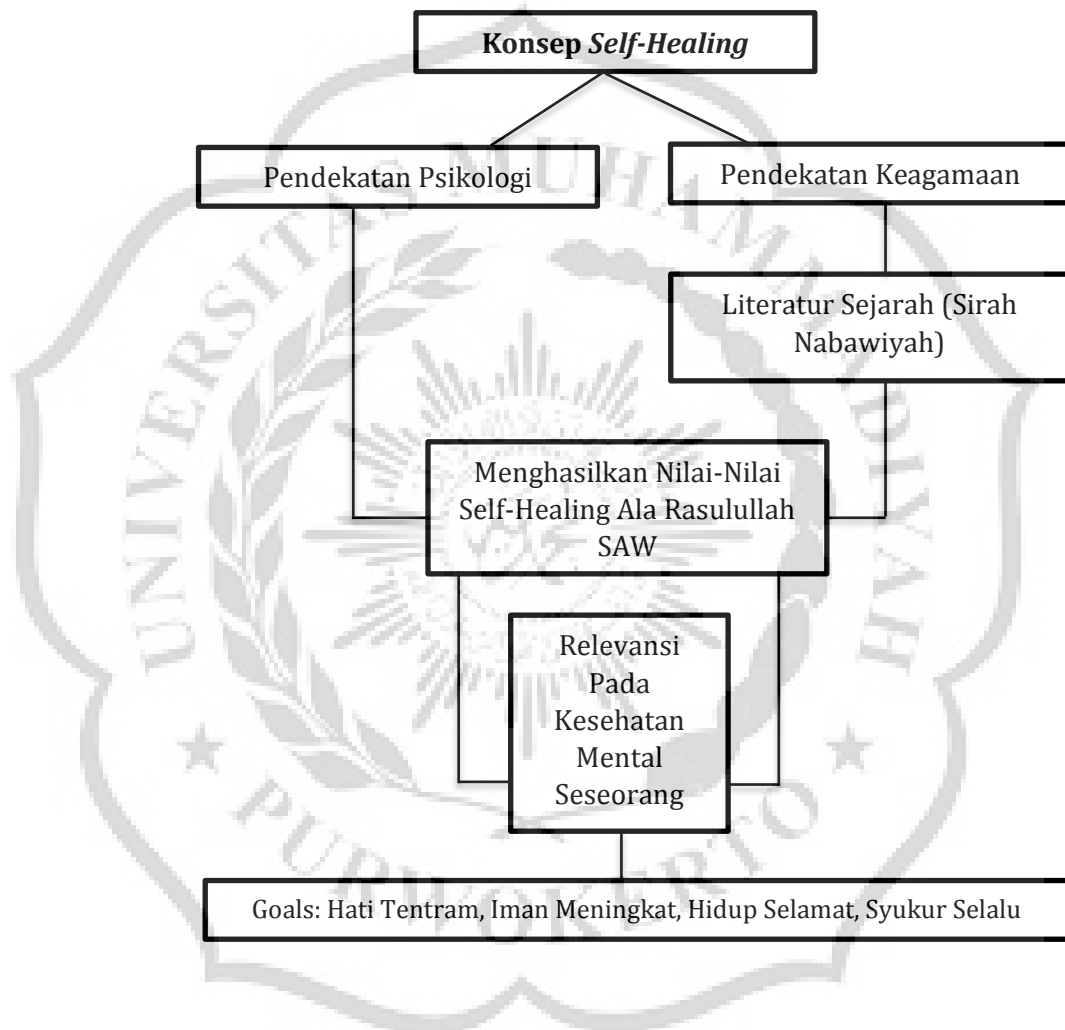
1. Nilai-nilai *self-healing* Rasulullah

Selama ini banyak yang memahami konsep *self-healing* adalah jабaran dan teori yang dihasilkan dari keilmuan psikologi modern Barat. Namun, self-healing sendiri sudah disampaikan dan dipraktikkan oleh Rasulullah kepada para sahabat-sahabatnya melalui hadis-hadisnya dan tertuang pada literasi-literasi sejarah Nabi. *Self-healing* dalam konteks

Sirah Nabawiyah mencakup aspek-aspek seperti keteguhan iman, kesabaran, pengampunan, dan keikhlasan yang diteladankan oleh Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya mengatasi ujian serta hambatan kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menilai nilai-nilai *self-healing* yang terdapat dalam *Sirah Nabawiyah* karya Syaikh Shafiurrahman.

2. Relevansi pada kesehatan mental

Kompleksitas masalah kesehatan mental dalam kaitannya dengan kasus bunuh diri, gangguan mental, dan tingkat stres yang meningkat, penelitian ini berfokus pada mengeksplorasi dan merelevansikan konsep *self-healing* dari perspektif *Sirah Nabawiyah* sebagai suatu pendekatan yang dapat memberikan solusi holistik yang dapat berpengaruh baik pada kesehatan mental seseorang. Maka *self-healing* ala Rasulullah akan memberikan pengaruh yang baik dan hati yang tenang.



Gambar. Bagan Kerangka Berfikir Penelitian