

Konsep *Self Healing* bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi

Anita Agustina

Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
anitaagustina852@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the development of the times which resulted in a phenomenon of a society where they are easily affected by spiritual emptiness and mental disorders. The purpose of this study is to explain the concept of self-healing for the mental in the perspective of the Prophet's hadith. This type of research uses qualitative and thematic methods, takhrij, and syarah with a psychological approach. The results and discussion in this study indicate that the concept of mental self-healing has been exemplified by the Prophet in his hadith such as the prayer contained in the book of Sunan Abi Daud hadith Number 1319, then with dhikrullah (remembrance of Allah) in the book Sahih Muslim hadith Number 2700, and by reading The Qur'an is contained in the book of Sunan Abi Daud Hadith Number 1455. This study concludes that the self-healing concept of the Prophet contained in the hadith can be a treatment solution for mentally disturbed people. This study recommends that when people are facing problems, they should apply self-healing as exemplified by the Prophet Muhammad, then for hadith reviewers with other scientific approaches that will open a wider understanding of this topic.

Keywords: *Mental; Self Healing; Syarah; Takhrij; Thematic*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perkembangan zaman yang mengakibatkan adanya fenomena terhadap suatu masyarakat yang mana mereka mudah terkena penyakit kehampaan spiritual dan gangguan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan konsep *self healing* bagi mental dalam perspektif hadis Nabi Saw. Jenis dari penelitian ini memakai kualitatif serta metode tematik,

takhrij, dan syarah dengan pendekatan psikologi. Hasil dan pembahasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *self healing* bagi mental sudah dicontohkan oleh Rasulullah dalam hadisnya seperti shalat yang terdapat dalam kitab Sunan Abi Daud hadis Nomor 1319, lalu dengan *dzikrullah* (mengingat Allah) dalam kitab Shahih Muslim hadis Nomor 2700, dan dengan membaca al-Qur'an terdapat dalam kitab Sunan Abi Daud hadis Nomor 1455. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *self healing* Rasulullah yang tercantum dalam hadis tersebut dapat menjadi solusi pengobatan bagi mental yang sedang terganggu. Penelitian ini merekomendasikan bagi masyarakat apabila sedang menghadapi masalah sebaiknya menerapkan *self healing* sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Saw, lalu bagi para pengkaji hadis dengan pendekatan keilmuan lain yang akan membuka pemahaman yang lebih luas mengenai tema bahasan ini.

Kata Kunci: *Mental; Self Healing; Syarah; Takhrij; Tematik*

Pendahuluan

Akhir-akhir ini banyak orang terpukau dengan modernisasi (Akhmad, 2005). Dengan perkembangan teknologi yang telah memudahkan pekerjaan manusia menjadikan adanya perubahan terhadap gaya hidup. Seiring kemajuan zaman seperti sekarang ini yang mana berbagai informasi telah memasuki ke segala sendi kehidupan manusia (Hidayatullah, et al., 2018). Pada zaman modernitas tampak adanya suatu fenomena yang dinamakan *the agony of modernization* yakni penderitaan terhadap modernisasi (Akhmad, 2005). Sebagian besar orang menghadapi berbagai macam problematika (Arroisi, 2018). *Problem* tersebut berupa ketegangan psiko-sosial. Fenomena psiko-sosial terjadi akibat bertambahnya modern suatu masyarakat sehingga menyebabkan bertambahnya pula terhadap kekecewaan sosial (Akhmad, 2005). Sehingga hal tersebut menyebabkan mereka gampang terkena penyakit yang menjadikan kekosongan terhadap spiritual dan gangguan pada mental seperti stress, gelisah, cemas, kesepian, bosan, perilaku menyimpang, dan psikosomatis (Aini, 2015).

Ketika seseorang terganggu mentalnya dapat diidentifikasi dengan perubahan terhadap tingkah lakunya, seperti mengasingkan diri, ketidakpedulian terhadap orang lain, marah tanpa alasan, bicara kacau, dan bahkan tidak mampu merawat diri sendiri (Sari, 2018). Menurut NIMH

(National Institute of Mental Health), gejala gangguan jiwa meliputi kesedihan yang terus-menerus, keputusasaan dan pesimisme, perasaan bersalah, tidak berharga dan tidak berdaya, kehilangan minat, energi rendah, lesu, susah tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia), sulit makan atau rakus makan (menjadi kurus atau kegemukan) (Suryani, 2013). Banyak cara diupayakan untuk membantu mereka mengatasi permasalahan yang dihadapinya sehingga mereka bisa menjalani hidup dengan tenang dan sehat (Arroisi, 2018). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menyembuhkannya dengan cara *self healing* yang dilakukan oleh diri sendiri. Menyembuhkan diri ini memiliki tujuan untuk mencapai kebahagiaan dan ketentraman dalam hidupnya (Perianto, 2021).

Pada prinsipnya mendengarkan musik, berolahraga, atau melakukan hobi, semua yang dirasa dapat membuat lebih nyaman merupakan salah satu bentuk *self healing* (Rahmawati, 2020). Banyak usaha-usaha keliru yang dilakukan kebanyakan orang, seperti menjauhkan diri dengan konflik yang dipandang sebagai solusi, meratapi kesedihan, menyakiti diri, bahkan ada yang sampai mengakhiri hidupnya (Rahmasari, 2020). Banyak juga yang mencoba cara lain yang lebih menyenangkan namun bisa berdampak pada kesehatan dan kondisi finansial, seperti makan-makanan enak, minum-minuman keras, traveling, shopping bahkan ketergantungan dengan obat-obatan penyetabil *mood* atau anti depresian (Baskoro, 2020). Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan latar belakang dan masalah di atas ajaran Islam diperlukan agar dapat menerapkan terhadap *self healing* yang telah diajarkan Rasulullah sebagaimana tercantum dalam hadis.

Sudah dilakukan penelitian oleh sejumlah ahli terhadap topik tersebut seperti yang dijelaskan dalam tinjauan pustaka ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanti Rahmah (2021). Judul "Konsep Berpikir Positif (*Husnuzhon*) dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*." Penerbit *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. Penelitian ini menerapkan metode kualitatif berbasis studi pustaka. Hasil dan pembahasan penelitian ini adalah *husnuzhon* atau berpikir positif dapat mendukung terhadap proses *self healing*. Dengan ber*husnuzhon* terciptanya prasangka baik yang ada dalam diri, sehingga timbulnya rasa optimis, kecemasan berkurang, bahkan timbulnya harapan besar, misalnya ia selalu merasa mendapatkan perlindungan dan pertolongan dari Allah ketika mendapatkan masalah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan seseorang agar selalu berpikir positif mendukung terhadap meningkatnya kapasitas proses *self healing* dari berbagai penyakit fisik dan masalah psikologis, sehingga menjadikan hidupnya lebih baik dan kepercayaan dirinya semakin meningkat (Rahmah, 2021).

Terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Jarman Arroisi (2018). Judul "*Spiritual Healing* dalam Tradisi Sufi." Penerbit *Tsaqafah Jurnal Pendidikan Islam*. Penelitian ini menerapkan studi analitis kritis pada konsep manusia serta menelaah terhadap metode pengobatan yang digunakan oleh psikolog. Dari sana ditemukan kegagalan psikolog untuk menyembuhkan bukan karena metode yang digunakan oleh mereka, tetapi karena kesalahpahaman mereka tentang konsep manusia. Menurutnya, hanya dua dimensi yang dimiliki manusia, yaitu *jismiyyah* (fisik) dan *nafsiyyah* (emosional), tidak ada aspek *ruhiyyah* (spiritual). Konsep yang dipahami mereka mempengaruhi terhadap konseling yang tidak berfokus pada akar permasalahan. Jadi, para sufi menggunakan pendekatan spiritual untuk menangani penyakit yang dihadapi manusia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan spiritual mempengaruhi pada terapi kesehatan seperti *uzlah*, *mujahadat*, *zuhud*, rindu, dan cinta disertai amalan seperti wirid, dzikir, tasbih, tahmid, dan yang lain menjadi pilihannya dalam terapi kesehatan atau *spiritual healing* (Arroisi, 2018).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Yabqiah Rahmi (2021). Judul "Pencegahan Perilaku Boros sebagai *Self Healing* dalam Penggunaan *Online Shopping*: Studi Takhrij dan Syarah Hadis." Penerbit *Jurnal Riset Agama*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang ditekankan pada studi pustaka melalui takhrij serta syarah hadis sebagai metodenya disertai analisis kontemporer. Hasil pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwasannya hadis mengenai pencegahan perilaku boros sebagai *self healing* berkualitas *shahih* sehingga dapat diamalkan serta dijadikan dalil. Syarah pada hadis tersebut menunjukkan bahwa cara untuk mencegah perilaku boros adalah dengan berinfaq, shadaqah, serta membayar zakat sebagaimana yang telah Rasul perintahkan dalam hadisnya. Maka kesimpulan penelitian ini adalah *self healing* melalui cara berbelanja bukanlah suatu hal yang tidak diperbolehkan tetapi harus diiringi dengan berinfaq, bershadaqah, dan berzakat karena dalam setiap harta kita terdapat hak orang lain (Rahmi, 2021).

Penelitian sebelumnya dapat membantu dalam menyusun kerangka berpikir. Kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya dirancang untuk menciptakan pengetahuan baru. Ilmu psikologi mengartikan *self healing* sebagai suatu cara yang dapat membantu meringankan bahkan menyembuhkan terhadap luka pada batin dengan kekuatan batin itu sendiri tanpa bantuan dari orang lain dan perantara apapun (Biscayawati, 2020). Metode *self healing* mendapatkan perhatian karena dapat membantu seseorang untuk mengobati mental yang sedang terganggu (Bachtiar & Faletehan, 2021). Hadis merupakan sumber ajaran

kedua setelah Al-Qur'an yang berarti baru atau berita (Permana, 2019). Kehadiran hadis di setiap zaman dituntut mampu menjawab setiap permasalahan umat (Abror, 2020). Keberadaan hadis telah mewarnai masyarakat dalam berbagai bidang kehidupannya dan menjadi pembahasan kajian yang menarik sampai sekarang ini (Permana, 2019).

Metode tematik yang biasa disebut dengan *maudhu'i* merupakan sebuah cara atau metode untuk mengumpulkan hadis-hadis yang terkait dengan judul penelitian dan setelah itu akan dilakukannya analisis terhadap hadis-hadis tersebut (Sunengsih, 2020). Musthafa Muslim menyebutkan maksud dari *maudhu'i* atau tematik yaitu meletakkan sesuatu pada suatu tempat. Maksudnya adalah menghimpun ayat-ayat yang ada di dalam al-Qur'an atau hadis-hadis yang berada di dalam kitab hadis yang setema dengan tujuan tertentu dan disusun sesuai penyebab munculnya (Ira, 2018). Metode tematik pada penelitian ini berupaya agar memahami hadis Nabi mengenai suatu tema tertentu dengan mengumpulkan sejumlah sabda Nabi (Munzir, 2011).

Setelah tematik, kemudian dalam penelitian ini menggunakan metode takhrij hadis. Takhrij hadis adalah penunjukkan terhadap tempat hadis dalam sumber asalnya yang dijelaskan berikut sanad dan kualitasnya (Ath-Thahan, 1996). Oleh karena itu, takhrij hadis berarti menelusuri atau mencari hadis di berbagai kitab kumpulan hadis dan sebagai sumber asli dari hadis yang bersangkutan. Rantai sanad dan matan hadis tersebut dijelaskan secara lengkap dalam sumber ini (Dalimunthe, 2018). Selanjutnya salah satu cara untuk memahami hadis dengan menggunakan metode syarah agar bisa mengetahui penjelasan mengenai hadis yang dimaksud (Suliaman & Ilyas, 2017). Syarah hadis adalah menguraikan dan menjelaskan maksud hadis dengan menggunakan rangkaian kata sederhana bertujuan agar lebih mudah dipahami oleh masyarakat umum khususnya masyarakat awam (Mujiyo, 2017).

Mengenai *self healing* bagi kesehatan mental sangat memiliki peran penting karena *self healing* adalah metode penyembuhan penyakit dengan cara menyembuhkan dan melepaskan emosi dan perasaan yang tersembunyi di dalam tubuh tanpa menggunakan obat-obatan. Kunci utama agar terjaga kesehatan mental dengan baik yakni terdapat dalam diri sendiri (Rahmasari, 2020). Islam berdasarkan teks al-Qur'an dan teks hadis sangat menekankan kesehatan mental di samping kesehatan fisik (Azhari, 2021). Al-Qur'an dan hadis ialah media informasi paling penting bagi umat muslim yang memiliki metode atau cara khas dalam mencapai mental yang sehat serta dilengkapi dengan teladan dari Rasulullah Saw

sehingga menjadikan salah satu petunjuk umat Islam dan manusia pada umumnya (Fuad, 2016).

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini berupaya merumuskan formula penelitian yaitu rumusan masalah, pertanyaan penelitian, serta tujuan penelitian (Darmalaksana, 2020). Rumusan masalah penelitian ini yaitu terdapat konsep *self healing* bagi mental perspektif hadis Nabi. Pertanyaan penelitian ini yakni bagaimana pandangan umum mengenai *self healing*, bagaimana hadis-hadis mengenai *self healing*, bagaimana konsep *self healing* bagi mental dalam perspektif hadis Nabi. Penelitian ini bertujuan membahas konsep *self healing* bagi mental dalam perspektif hadis Nabi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kegunaan khususnya bagi pengayaan khazanah pengetahuan Islam sebagai solusi dari pemasalahan mental dan menjadi ilmu baru bagi pembaca agar selalu melakukan pendalaman kajian pada hadis Nabi Saw.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan metode kualitatif yang dalam pengaplikasiannya menggunakan studi pustaka (Darmalaksana, 2020). Penelitian ini dikenal sebagai *library research* yakni penelitian yang dilaksanakan dengan mengumpulkan dan menganalisis data menggunakan literatur pustaka, seperti catatan, buku-buku yang terkait, maupun hasil laporan penelitian yang telah dilakukan (Hasan, 2002). Penelitian ini menerapkan beberapa metode. Pertama, metode tematik guna untuk menghimpun tema-tema hadis yang berkaitan dengan pokok bahasan penelitian (Abdullah, 2021). Kedua, metode takhrij guna untuk mengetahui kualitas hadis (Soetari, 2015). Ketiga, metode syarah guna untuk mengetahui penjelasan terhadap hadis (Darmalaksana, 2020). Terakhir penulis melakukan analisis dengan pendekatan psikologi untuk menarik beberapa kesimpulan yang kemudian disusun berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan dijelaskan pada poin-poin berikut ini.

1. Pandangan Umum Mengenai *Self Healing*

Karakteristik *self healing* secara umum meliputi hati yang tenang dan bersih (Zakiah, 2022). *Self healing* dapat dilakukan dengan mandiri serta pengulangan yang konsisten untuk mencapai hasil yang maksimal dalam menjaga dan memelihara kesehatan mental (Rahmasari, 2020). Selain itu,

penyembuhannya tidak menggunakan obat, tetapi dengan melepaskan emosi dan perasaan yang tertanam dalam tubuh dan pikiran dengan cara alami (Adila, 2020). *Self healing* berkaitan erat dengan keyakinan karena konteks *self* adalah motivator utama terhadap kepercayaan diri (Bachtiar & Faletahan, 2021).

Selfhealing terbentuk dari dua kata yakni *self* dan *healing* (Afifah, 2019). Menurut Kamus Istilah Psikologi, *self* diartikan sebagai diri pribadi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diri merupakan kata benda untuk menunjukkan seseorang atau orang (berpisah dari yang lain); badan. Pembahasan *self* juga merupakan salah satu disiplin ilmu tasawuf (Rahmawati, 2020). Chaplin mengartikan *self* (diri, aku) adalah individu sebagai makhluk yang sadar, ego atau aku, kepribadian atau organisasi sifat-sifat. Kepribadian adalah kumpulan ciri-ciri perilaku tindakan, perasaan yang disadari atau tidak disadari, pemikiran, dan konsepsi akal (Izzan & Naan, 2019).

Self dalam istilah psikologi mempunyai dua pengertian. *Pertama*, perbuatan dan perasaan terhadap diri pribadi. *Kedua*, proses keseluruhan psikologis yang mengontrol terhadap perilaku dan adaptasi diri. *Self* yang pertama mempunyai arti *self* sebagai objek, artinya mengungkapkan sikap, penelitian, perasaan, dan pengamatan terhadap diri sendiri sebagai objek. *Self* yang kedua disebut *self* sebagai proses artinya suatu kesatuan yang terdiri dari proses-proses aktif seperti mengingat, berpikir, dan mengamati (Afifah, 2019).

Adapun penyusun kata kedua yaitu *healing* yang berasal dari kata *heal* artinya penyembuhan (Rahmawati, 2020). Penyembuhan mencerminkan sifat Tuhan yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari seperti bentuk cinta, kedamaian, rasa syukur, dan kasih sayang. Penyembuhan bertujuan untuk menemukan dan mengalami cinta, ketentraman, dan terbebas dari rasa takut. Istilah *heal* tidak terbatas pada penyakit fisik, tetapi menyangkut psikis juga dalam sebuah proses pengalaman panjang yang mengarah pada kesempurnaan, atau setidaknya pemulihan ke keadaan semula. Artinya, segala sesuatu yang ingin kembali ke wujud, karakter, serta unsur aslinya membutuhkan proses pengalaman yang panjang. Proses ini dijalankan oleh diri sendiri yang perlu dimaksimalkan potensinya (Afifah, 2019).

Dalam *The Webster's Unabridged Dictionary* disebutkan bahwa kata *heal* memiliki beberapa arti. *Pertama*, menjadi sempurna atau utuh; pemulihan kesehatan; tidak adanya penyakit. *Kedua*, menuju kepada konklusi (misalnya konflik antara individu, kelompok dan lainnya yang mengarah pada pemulihan persahabatan diantara konflik yang sedang terjadi);

menenangkan; rekonsiliasi. *Ketiga*, terbebas dari perilaku buruk; bersih, murni. *Keempat*, pengaruh sebuah obat (Rahmawati, 2020).

Self healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata *healing* diartikan sebagai "*a process of cure*" yaitu suatu proses pengobatan atau penyembuhan (Bachtar & Faletehan, 2021). Tujuan *self healing* tersendiri adalah untuk memahami diri sendiri. Ketika seseorang berhasil melakukan *self healing*, maka orang tersebut akan menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi masalah hidup, menerima segala kesalahan dan kesulitan. Sehingga dalam menghadapi masalah hidup memberikan banyak pelajaran yang tidak dapat diajarkan oleh siapapun (Biscayawati, 2020). Oleh karena itu, prinsip proses *self healing* adalah bahwa tubuh manusia sebenarnya dapat memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara-cara alami tertentu (Rahmawati, 2020). Prosedur penyembuhan *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya (Islami, 2016).

Jiwa yang membutuhkan *healing* membuktikan jika pada dasarnya setiap manusia membutuhkan Tuhan. Saat manusia jauh dari Tuhannya, dia akan linglung dan kehilangan arah. *Healing* diperlukan untuk membantu manusia menemukan dan mendekat pada Tuhan-Nya lagi. Dalam program *healing*, kita difasilitasi untuk mengorek apa akar dari ketakutan, kemarahan, kecemasan, kesedihan, dan trauma. Ketika kita menemukan sebab atau akar emosi negatif mereka, akan lebih tenang, dan keyakinannya kepada Tuhan pun meningkat (Afifah, 2019). Tradisi ini berawal dari pengalaman Rasulullah ketika menghadapi berbagai masalah psikologis dan memutuskan untuk ber-*tahannuts* dan berdzikir di Gua Hira dengan menyerahkan hatinya kepada Allah Swt. Rasulullah beribadah dan berkhilwat untuk *healing* (kesembuhan) dengan cara mendekati-Nya (Arroisi, 2018). Selain itu, Rasulullah Saw menekankan pentingnya shalat yaitu untuk mencapai ketenangan jiwa sehingga dapat berpikir dengan jernih tentang kesehatan mental dan fisik. Pada saat Rasulullah Saw dilanda kegalauan, beliau akan mengerjakan shalat (Zakiah, 2022). Selanjutnya dengan membaca al-Qur'an dapat menimbulkan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan menghilangkan gangguan negatif fisik dan mental (Rosyanti, Hadju, Hadi, & Sahrianti, 2018).

Berdasarkan kriteria *self healing* di atas, maka teknik yang dapat diterapkan sebagai konsep *self healing* perspektif hadis Nabi yang mana penulis membaginya kepada tiga kategori, yaitu: shalat, dzikir, dan membaca al-Qur'an.

2. Hadis Mengenai *Self Healing* Bagi Mental

Hadis sebagai elemen utama dalam bangunan syariat Islam selalu memiliki daya tarik sendiri bagi siapapun yang ingin mengkajinya (Rahman, 2011). Termasuk hadis yang menyangkut *self healing* bagi mental dengan melalui penelusuran metode tematik dengan dicantumkan redaksi hadis secara lengkap yang disertai sanadnya, setelah itu akan disajikan metode takhrij agar mengetahui kualitas pada hadis tersebut dan disajikan metode syarah hadis secara ijmal. Berikut hadis yang berkaitan dengan *self healing* bagi mental:

١. حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عِيسَى حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا عَنْ عِكْرَمَةَ بْنِ عَمَارٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّوْلِيِّ عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ ابْنِ أَخِي حُدَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى (رواه أبو داود)

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Isa, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Zakariya dari 'Ikrimah bin 'Ammar dari Muhammad bin Abdillah ad-Du'ali dari Abdul Aziz keponakan Hudzaifah dari Hudzaifah, ia berkata: "Jika Nabi shallallahu 'alaihi wasallam merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau mengerjakan shalat" (HR. Abu Daud No. 1319) (Abi Daud, 2009).

Hadis di atas dapat ditemukan di dalam kitab Sunan Abi Daud, sehingga kedudukan Abu Daud dalam sanad hadisnya termasuk *mukharrij al-hadis* yaitu orang yang meriwayatkan hadis, ia juga perawi terakhir pada hadis tersebut. Adapun perawi pertama dalam hadis ini adalah Hudzaifah. Dilihat dari proses *tahammul wa al-ada'* hadis tersebut diawali dengan *haddatsana* menandakan bahwasannya Abu Daud menerima hadis secara langsung dari Muhammad bin 'Isa, dan Muhammad bin 'Isa menerima hadis tersebut langsung dari Yahya bin Zakariya. Hadis tersebut semua sanadnya bersambung sampai kepada Nabi, sehingga dapat diterima keshahiannya. Namun terdapat perawi yang kurang *tsiqah* menurut pendapat Abu Ja'far al-'Aqili yaitu Yahya bin Zakariya dan 'Ikrimah bin 'Ammar yang dinilai *dha'if* karena kurang *dhabit* dan *'adil*, sehingga dapat disimpulkan kualitas hadis tersebut adalah *hasan* (Jawami al-Kalim, n.d.).

Shalat tidak hanya mengajarkan bagaimana seorang makhluk taat kepada Allah Swt (Fadil, 2018). Telah dijelaskan dalam kitab *'Aunul Ma'bud* syarah Abi Daud bahwa pada lafadz إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ terdapat huruf ح yang tidak bertitik kemudian diikuti dengan huruf ز. Dalam kitab an-Nihayah dikatakan makna dari lafadz إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ yaitu telah turun urusan yang penting bagi mereka atau mendapati suatu kesedihan. Namun diriwayatkan yang lain dikatakan lafadz حَزَبَهُ pada huruf ب tersebut diganti dengan huruf

ن sehingga menjadi الحزن. Al-Munziri telah mengatakan: telah disebutkan sebagian periwayatan dengan periwayatan yang mursal, sebab sebuah hadis tersebut tidak berada di bab, kecuali dengan sabda: إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى فِي إِخْرَ اللَّيْلِ (Syariful Haq, 2005).

Setelah dilakukan penelusuran, peneliti menemukan hadis lain yang menjadi penguat pada hadis ini, yaitu hadis riwayat Ahmad Nomor 2286, 2400, 22210, dan hadis riwayat an-Nasa'i Nomor 595 (Ensiklopedi Hadits, n.d.). Selain dalam hadis tersebut, terdapat ayat al-Qur'an yang menguatkan seperti dalam QS. al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

Ayat di atas memerintahkan agar meminta pertolongan hanya kepada Allah dalam segala hal dengan kesabaran. Begitu juga dengan shalat yang merupakan ukuran imannya seseorang yang dapat mencegah dari perbuatan yang salah. Dhamir هَا pada lafadz وَإِنَّهَا kembali kepada shalat. Lafadz الْكَبِيرَةُ adalah suatu hal yang besar akan terasa berat apabila dilakukan ketika mendapatkan kesulitan. Shalat disifatkan sebagai perbuatan berat, karena dilakukan setiap hari oleh seorang muslim sampai akhir hayatnya. Konsistensi dalam shalat merupakan perkara berat kecuali bagi orang yang jiwanya khusyuk kepada Allah Swt, takut adzab-Nya, hatinya penuh dengan keimanan, meyakini adanya perjumpaan dengan Allah Swt, adanya hisab perbuatan, sehingga mereka segera mengerjakan shalat untuk mengistirahatkan jiwanya, mendamaikan hatinya, dan melepaskan kegundahannya (Azmi, 2017).

٢. حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَابْنُ بَشَّارٍ قَالَا حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ سَمِعْتُ أَبَا إِسْحَقَ يُحَدِّثُ عَنْ الْأَعْرَابِيِّ أَنَّهُ قَالَ أَشْهَدُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُمَا شَهِدَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَا يَفْعَدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ (رواه مسلم)

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin al-Mutsanna dan Ibnu Basysyar mereka berdua berkata, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ja'far, telah menceritakan kepada kami Syu'bah aku mendengar Abu Ishaq bercerita dari al-A'raj Abu Muslim bahwasanya dia berkata, 'aku bersaksi atas Abu Hurairah dan Abu Sa'id al-Khudri bahwasanya keduanya menyaksikan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam

bersabda: “Tidaklah suatu kaum yang duduk berkumpul untuk berdzikir (mengingat Allah), kecuali dinaungi oleh para malaikat, dilimpahkan kepada mereka rahmat, akan diturunkan kepada mereka ketenangan, dan Allah 'Azza wa Jalla akan menyebut-nyebut mereka di hadapan para makhluk yang ada di sisi-Nya” (HR. Muslim Nomor 2700) (Muslim, 2015).

Hadis di atas dapat ditemukan di dalam kitab *Shahih* Muslim, sehingga kedudukan Imam Muslim dalam sanad hadisnya termasuk *mukharrij al-hadis* yaitu orang yang meriwayatkan hadis, ia juga perawi terakhir pada hadis tersebut. Dilihat dari proses *tahammul wa al-ada'* hadis tersebut diawali dengan *haddatsana* menandakan bahwasannya seorang perawi menerima hadis dengan cara mendengarkan langsung dari Syekh, baik itu dengan menyampaikan bacaannya berdasarkan hafalan ataupun catatannya. Begitu juga dengan perawi, baik itu mendengarkan bacaan Syekh sambil mencatat apa yang didengarnya, atau hanya mendengarkan dan tidak mencatat (Siregar & Narulita, 2015). Hadis tersebut semua sanadnya bersambung sampai kepada Nabi sehingga dapat diterima keshahihiannya, semua perawi dalam sanad hadis ini dinilai *tsiqah* sehingga dapat disimpulkan kualitas hadis tersebut adalah *shahih* menurut *ijma'* ulama (Ensiklopedi Hadits, n.d.). Menurut Imam Nawawi, hadis *shahih* yaitu hadis yang bersambung sanadnya (*ittishal al-sanad*), yang diriwayatkan oleh orang-orang yang *'adil* dan *dhabit*, terhindar dari *syuduz* (kejanggalan) dan *'illat* (cacat) (Alfiah, Fitriadi, & Suja'i, 2016).

Dalam kitab syarah *Shahih* Muslim bahwasannya hadis ini menunjukkan keutamaan berdzikir, keutamaan majelis dzikir, duduk bersama mereka walaupun tidak ikut berdzikir dengannya, keutamaan dan keberkahan berteman dengan orang-orang shalih. *Wallahu A'lam*. Al-Qadhi Iyad *Rahimahullah* berkata ada dua macam dzikir kepada Allah, yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan. Dzikir dengan hati terbagi menjadi dua klasifikasi; *Pertama*, bentuk dzikir yang paling tinggi dan terpenting adalah memikirkan dan merenungkan kebesaran-Nya, keagungan-Nya, kekuasaan-Nya dan tanda kebesaran-Nya baik yang terdapat di langit maupun di bumi. Dalam satu hadis disebutkan, “*Sebaik-baik dzikir adalah yang tersembunyi*” artinya dzikir tersebut dilakukan oleh hati. *Kedua*, dzikir dalam hati ketika ada perintah agama yang harus dipatuhi dan larangan agama yang harus dihindari; menjalankan segala perintah dan menjauhi segala larangannya (Imam an-Nawawi).

Lafadz ذَكَرَ artinya menyebut, mengingat dan mengucapkan. Menurut bahasa, dzikir adalah ucapan yang diucapkan secara lisan atau mengingat Allah dengan sepenuh hati. Ucapan atau ingatan dimaksudkan untuk

mensucikan Allah dari sifat-sifat yang tidak layak bagi-Nya dengan memuji dan menyanjung sifat-sifat baik, sifat-sifat yang menunjukkan keagungan dan kemuliaan (Arif, 2016). Dzikir adalah kunci ketenangan hati sebagai inti dari kebahagiaan, sebab dengan dzikir hati manusia hanya terikat dengan Allah Swt dan tidak tergantung dengan selain-Nya. Dzikir menyebabkan munculnya sakinah (ketenangan), pertolongan rahmat, dan dikelilingi oleh malaikat (Tarwalis, 2017).

Setelah dilakukan penelusuran, peneliti menemukan hadis lain yang menjadi penguat pada hadis ini, yaitu hadis riwayat Ahmad Nomor 11441, 11457 dan pada hadis riwayat Ibnu Majah Nomor 3781 (Ensiklopedi Hadits, n.d.).

٣. حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ تَعَالَى يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَذَكَّرُونَ بِحُكْمِهِ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ (رواه أبو داود)

Telah menceritakan kepada Kami Utsman bin Abu Syaibah, telah menceritakan kepada Kami Abu Mu'awiyah dari al-A'masy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda: "Tidaklah sebuah kaum berkumpul di dalam rumah diantara rumah-rumah Allah Ta'ala, membaca kitab Allah, dan saling mempelajarinya diantara mereka melainkan akan turun kepada mereka ketenangan, mereka diliputi rahmat, serta dikelilingi malaikat, dan Allah menyebut-nyebut mereka diantara malaikat yang ada di sisi-Nya" (HR. Abu Daud Nomor 1455) (Abi Daud, 2009).

Hadis di atas dapat ditemukan dalam kitab Sunan Abi Daud, sehingga kedudukan Abu Daud dalam sanad hadisnya termasuk *mukharrij al-hadis* yaitu orang yang meriwayatkan hadis, ia juga perawi terakhir pada hadis tersebut. Adapun perawi pertama dalam hadis ini adalah Abu Hurairah. Hadis tersebut semua sanadnya bersambung sampai kepada Nabi, sehingga dapat diterima keshahiannya semua perawi dalam sanad hadis ini dinilai *tsiqah* sehingga dapat disimpulkan kualitas hadis tersebut adalah *shahih* menurut Muhammad Nashiruddin al-Albani (Ensiklopedi Hadits, n.d.).

Lafadz السَّكِينَةُ (ketenangan) merupakan rahmat, al-Qadhi Iyadh memilih pendapat ini. Namun, ini merupakan pendapat lemah, sebab kata السَّكِينَةُ (ketenangan) disertai dengan kata الرَّحْمَةُ (rahmat). Ada juga pendapat lain yang mengartikan makna kata السَّكِينَةُ (ketenangan) sebagai *thuma'ninah* (ketenangan dan kewibawaan) ini merupakan pendapat yang lebih baik.

Hadis tersebut menegaskan pentingnya berkumpul untuk membaca al-Qur'an di masjid, ini merupakan pendapat madzhab kami dan juga madzhab jumhur ulama. Pendapat Malik bahwa itu makruh. Sebagian pengikutnya menyebut masjid sebagai tempat berkumpul dan belajar seperti madrasah, medan jihad dan tempat-tempat lainnya insyaAllah mendapat keutamaan seperti halnya masjid (Imam an-Nawawi). Al-Qur'an adalah ajaran untuk umat Islam yang bertakwa. Apabila membaca al-Qur'an secara rutin disertai dengan pemahaman artinya maka dapat memperjelas terhadap tujuan hidup. Ketika al-Qur'an dijadikan sebagai petunjuk hidup dapat dipastikan bahwa tiap tindakan yang kita ambil di dunia serta menjalani hidup ini akan senantiasa dilindungi dan dibimbing oleh-Nya (Khafidoh, 2021).

Sebagaimana dalam lagu *tombo ati* ciptaan oleh Sunan Bonang mengandung pelajaran dan pengolahan rohani atau jiwa seseorang untuk sampai pada kesempurnaan. Lagu yang diciptakan Sunan Bonang ini tentang kedamaian batin dan banyak pembelajaran untuk pengolahan terhadap jiwa agar menjadi damai dan tentram. Terdapat amalan baik di dalam lagu tersebut sehingga dapat menyembuhkan jiwa yang sedang sakit atau sedih untuk senantiasa memikirkan Tuhan-Nya (Zarkasi, 2018). Arti tersembunyi dalam lagu *tombo ati* adalah kita dapat belajar dari pesan sebenarnya yang disampaikan oleh Sunan Bonang melalui lagu ini. Dalam lagunya berisi: ada lima hal atau perkara yang dapat menyembuhkan hati. *Pertama*, membaca al-Qur'an dan artinya. *Kedua*, shalat malam. *Ketiga*, berkawan dengan orang shalih. *Keempat*, melaksanakan puasa. *Kelima*, berdzikir pada malam hari. Arti dari lagu tersebut yaitu untuk memberikan kita nasihat agar hati senantiasa tentram dan dekat dengan-Nya. Jika resep yang lima ini terpenuhi dapat menjadikan hidup lebih bahagia dikarenakan hati kita merasa damai dan tenang. Seseorang tidak akan ditinggalkan oleh Allah jika dirinya senantiasa memikirkan dan melibatkan Allah dalam situasi apapun dalam kehidupannya (Khafidoh, 2021).

Setelah dilakukan penelusuran, peneliti menemukan hadis lain yang menjadi penguat pada hadis ini, yaitu hadis riwayat Ahmad Nomor 8906 dan pada hadis riwayat Darimi Nomor 359 (Ensiklopedi Hadits, n.d.).

3. Konsep *Self Healing* bagi Mental Perspektif Hadis Nabi Pendekatan Psikologi

Hadis merupakan salah satu sumber ajaran Islam kedua setelah al-Qur'an yang memberikan pedoman bagi kehidupan manusia untuk menjaga fitrah sebagai *khalifah* di muka bumi dalam mencapai kebahagiaan. Dalam mewujudkan terhadap sehatnya mental terdapat contoh dari

Rasulullah Saw yang sesungguhnya untuk dijadikan pedoman lengkap untuk umat muslim dan manusia pada umumnya (Pasiska, Kamsi, & Wijaya, 2019). Secara tidak langsung kita sering menjumpai tipe sikap mental seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kajian agama, ilmu psikologi dapat mengungkap gejala-gejala lahiriah seorang muslim, dimana hubungan antara keyakinan agama erat kaitannya dengan perilaku kesehariannya. Pendekatan psikologi berperan penting dalam mengkaji makna dan penerapan terhadap hadis. Dengan ilmu psikologi, kita dapat dengan mudah mengetahui tingkat pemahaman dan pengamalan agama para pemeluk agama tersebut (Darussalam, 2020).

Berdasarkan hadis yang telah tercantum di atas bahwasannya Rasulullah Saw sudah mencontohkan konsep *self healing*. Ritual shalat sangat berpengaruh dalam mengobati perasaan galau, gundah, dan cemas yang ada pada diri seseorang. Melaksanakan shalat khushyuk 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. Perasaan gundah, stress, cemas, dan galau yang selama itu menekan hidupnya akan hilang (Zaini, 2015). Shalat dapat membantu seorang muslim untuk melawan stress dan perasaan takut. Dan ada penelitian psikologis dari McCullough yang mendukung hal tersebut. McCullough menemukan dalam penelitiannya bahwasannya ketika seseorang mengalami stress, orang yang shalat dapat melihat situasi yang menyebabkan mereka stress dari arah positif sehingga dapat menenangkan secara fisik ataupun psikologisnya. Shalat membuat seseorang menjadi percaya diri ketika menghadapi suatu masalah (Baqi & Sholihah, 2019).

Berbagai macam aspek psikologi yang terkandung di dalam ibadah shalat, diantaranya: *Pertama*, aspek olahraga. Olahraga secara fisik bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Gerakan shalat meliputi unsur gerakan olahraga, seperti takbir, berdiri, rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud, tahiyat hingga salam. Hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat bagi kesehatan jasmaniah banyak sekali, sehingga dengan sendirinya akan membawa efek pada kesehatan *ruhaniyah* atau kesehatan mental (jiwa) seseorang. *Kedua*, aspek relaksasi otot. Yang mana adanya kontraksi otot, pijatan, dan tekanan pada bagian tubuh tertentu saat melakukan shalat (Ma'rufah, 2015). *Ketiga*, aspek relaksasi kesadaran indera. Biasanya seseorang diminta untuk membayangkan berada di tempat yang nyaman. Pada saat shalat, seolah-olah seseorang menghadap langsung kepada Allah Swt tanpa perantara. Setiap bacaan dan gerakan dijiwai, dimengerti, dan pikirannya selalu kepada Allah Swt. Gambaran ini menunjukkan bahwa

dalam shalat sebenarnya ada dialog antara hamba dengan Sang Pencipta. Proses ini mirip dengan relaksasi kesadaran indra dan relaksasi ini banyak digunakan untuk mengobati kecemasan, stress, depresi, insomnia atau gangguan mental lainnya (Fadil, 2018).

Keempat, aspek meditasi. Merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Shalat memiliki efek meditasi atau yoga yang sangat tinggi ketika dilakukan dengan benar dan khusyuk. Shalat dapat membawa pengaruh terhadap semua sistem tubuh, seperti saraf, sirkulasi darah, pernapasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi, dan sebagainya. *Kelima*, aspek auto-sugesti/*selfhipnosis* adalah cara untuk membimbing diri sendiri melalui proses serangkaian pengulangan ucapan secara rahasia kepada diri sendiri dengan mengungkapkan suatu keyakinan atau suatu tindakan. Bacaan-bacaan dalam shalat mengandung hal-hal yang baik berupa pujian, permohonan ampun, doa, maupun permohonan yang lain (Ma'rufah, 2015). *Keenam*, aspek pengakuan dan penyaluran (katarsis). Setiap orang membutuhkan media untuk berkomunikasi baik dengan diri sendiri, orang lain, alam, maupun dengan Tuhan-Nya. Komunikasi akan lebih penting ketika seseorang memiliki masalah atau gangguan mental. Shalat dapat diibaratkan sebagai suatu proses pengakuan dan penyaluran, suatu proses menganalisis atau menyampaikan terhadap apa yang tersimpan dalam dirinya. Shalat merupakan sarana hubungan manusia dengan Tuhan-Nya. Dengan itu memungkinkan orang untuk berkomunikasi langsung dengan Sang Pencipta tanpa perantara (Fadil, 2018). *Selfhealing* dengan ritual shalat masih tetap relevan dalam sistem pengobatan saat ini, bahkan penting karena tidak semua penyakit harus diobati secara medis (Zakiah, 2022).

Selanjutnya *self healing* dapat dilakukan dengan berdzikir. Dzikir merupakan salah satu sarana dan media yang paling tepat untuk menciptakan pribadi yang sehat secara mental dan spritual (Tarwalis, 2017). Dzikir memiliki manfaat psikologis dan spiritual. Secara psikologis dzikir membawa rasa nyaman dan secara spiritual dzikir membawa rasa kedekatan dengan Allah. Tidak dapat disangkal bahwa memang kepercayaan kepada Allah dan orang yang selalu mengingat Allah akan merasa tenang, baik mengingat-Nya dalam keadaan senang maupun dalam kondisi yang paling buruk sekalipun (Aliasan, 2019). Sebagaimana yang sudah tercantum dalam hadis di atas bahwasannya salah satu manfaat mengingat Allah adalah menciptakan jiwa dan hati manusia mampu merasakan kedamaian dan ketenangan batin yang luar biasa. Faktanya menunjukkan bahwa orang yang kehilangan kepercayaan diri yang telah kehilangan imannya karena banyak dosa atau salah seperti terbawa-bawa

dalam prostitusi, narkoba dan obat terlarang, kejahatan, kesulitan ekonomi dan yang lainnya. Mereka yang telah kehilangan iman akan dapat bangkit kembali melalui *religious reference* (pencerahan keagamaan) seperti melalui dzikir (Tarwalis, 2017). Dzikir memberikan rasa tentram karena pada dasarnya semakin hati seseorang dipenuhi asma dan sifat Allah, maka akan semakin lapang dan tentram (Zakiah, 2022).

Adapun dengan membaca al-Qur'an juga dapat memberikan ketentraman terhadap jiwa. Al-Qur'an adalah kitab Allah yang Agung, memiliki kekuatan untuk mengobati semua macam penyakit fisik maupun psikis. Al-Qur'an merupakan cahaya hati, cahaya kegelapan, penyejuk pikiran, dan penenang jiwa (Illias, 2017). Al-Qur'an juga mempunyai banyak aspek keistimewaan dan kemukjizatan psikologis. Hal ini karena semua ayat al-Qur'an mengandung penyembuhan (*syifa'*) dan memunculkan timbulnya emosi positif. Apalagi susunan ayat dan gelombang suara al-Qur'an sesuai dengan gelombang getaran sel dan otak manusia. Oleh karena itu, al-Qur'an dianggap sebagai satu-satunya kitab suci yang memiliki energi dan ketenangan yang luar biasa, serta semacam pengaruh yang dapat melemahkan dan menguatkan jiwa dan raga seseorang (Mar'ati & Chaer, 2016). Di dalam al-Qur'an juga terkandung pelajaran, petunjuk, dan keridhaan. Selama ini al-Qur'an diindentikkan sebagai kebutuhan yang bersifat rohani dan kejiwaan. Namun, jika diperhatikan dengan seksama, semua macam penyakit bersumber dari kondisi mental dan spiritual yang bermasalah, seperti stress dan depresi. Oleh karena itu, stress dan depresi mempengaruhi fungsi sistem imun dalam tubuh, sehingga membuat tubuh rentan terhadap berbagai penyakit. Al-Qur'an dapat mengubah etika, perilaku, cara hidup, membentuk mereka menjadi individu yang memiliki prinsip, teladan, serta nilai-nilai kemanusiaan yang indah, serta membentuk mereka menjadi masyarakat yang bersatu, teratur, dan saling menolong (Illias, 2017).

Kesimpulan

Konsep *self healing* bagi mental pada dasarnya sudah diajarkan oleh Rasulullah Saw. *Self healing* berarti menyembuhkan luka yang terdapat dalam diri secara sendiri tanpa bantuan orang lain, sehingga tujuan dari *self healing* yakni agar menjadi pribadi yang lebih tegar dalam menghadapi suatu masalah dan tidak adanya trauma terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu. Kajian terhadap ajaran Islam diperlukan untuk memahami *self healing* yang telah dicontohkan oleh Rasulullah. Setelah dilakukan kajian terhadap hadis-hadis mengenai *self healing* bagi mental dapat ditemukan tiga hadis yang terkait mengenai hal tersebut. Seperti *self healing* dengan

melakukan shalat ketika jiwa merasa gundah yang terdapat dalam kitab Sunan Abi Daud karya Abu Daud hadis Nomor 1319, dalam kitab karya Imam Muslim yaitu Shahih Muslim hadis Nomor 2700 mengenai *dzikrullah* (dzikir kepada Allah) agar hati menjadi tenang, dan dalam kitab Sunan Abi Daud karya Abu Daud hadis Nomor 1455 mengenai membaca al-Qur'an dapat menjadikan tenangnya hati tentunya hal ini merupakan contoh *self healing* Rasulullah ketika beliau menghadapi berbagai macam masalah atau kesulitan. Hadis-hadis tersebut merupakan hadis *maqbul* sehingga dapat dijadikan *hujjah*. Penelitian ini tentu memiliki keterbatasan karena hanya menuturkan mengenai konsep *self healing* bagi mental perspektif hadis Nabi: studi tematik dengan pendekatan psikologi, sehingga diperlukan penelitian yang lebih luas. Penelitian ini menyarankan bagi masyarakat apabila sedang menghadapi masalah sebaiknya menerapkan *self healing* sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Saw dalam hadisnya, lalu bagi para peneliti hadis agar menggunakan pendekatan keilmuan lain yang dapat membuka pemahaman lebih menyeluruh mengenai topik ini.

Referensi

- Abdullah, A. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik*. Malang: Maknawi.
- Abi Daud. (2009). *Sunan Abi Daud (Jilid 2)*. Beirut: Dar ar-Risalah al-'Alamiyyah.
- Abror, N. (2020). *Pengantar Studi Hadis Tematik*.
- Adila, S. N. (2020). *Generasi Z & Self Healing dalam Karya Musik (Studi Analisis Resepsi Self Healing Generasi Z dalam Album "Mantra-mantra Oleh Kunto Aji. Surabaya: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur*.
- Afifah, S. (2019). *Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stres (Penelitian Deskriptif Kualitatif Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Aini, S. N. (2015). *Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan Konseling*. Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo.
- Akhmad, P. (2005, Juni). Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang Yang Tidak Sehat Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1).
- Alfiah, Fitriadi, & Suja'i. (2016). *Studi Ilmu Hadis*. Kreasi Edukasi.
- Aliasan. (2019). Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim. 2(1).

- Arif, M. (2016). *Pengamalan Dzikir Jama'ah Tarekat Naqsabandiyah di Kumpulan Kec. Bonjol Kab. Pasaman Timur Provinsi Sumatra Barat*. Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.
- Arroisi, J. (2018, November). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *TSAQAFAH Jurnal Peradaban Islam*, 14(2).
- Ath-Thahan, M. (1996). *Ushul al-Takhrij Wa Dirosah al-Asanid*. Maktabah al-Ma'arif al-Nasyr wa al-Tauzi.
- Azhari, M. A. (2021, Agustus). Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsi untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2).
- Azmi, R. (2017). *Hubungan Sabar dan Shalat dalam al-Qur'an*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021, Juni). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. 6(1).
- Baqi, S. A., & Sholihah, A. M. (2019, Januari-Juni). Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. 11(1).
- Baskoro, D. (2020). *Self Healing*. CV. Brilian Angkasa Jaya.
- Biscayawati, A. D. (2020). *Analisis Semiotik Simbol Self Healing Pada Lirik Lagu dalam Album Menari Dengan Bayangan-Hindia*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Dalimunthe, R. P. (2018). *Pengantar Takhrij TMT III*. Bandung: Ilmu Hadis Press.
- Darmalaksana, W. (2020). Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas menulis*.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-print Digital Library*.
- Darmalaksana, W. (2020). Penelitian Hadis Metode Syarah Pendekatan Kontemporer: Sebuah Panduan Skripsi, Tesis, dan Disertasi.
- Darussalam, A. (2020). Pendekatan Psikologi dalam Studi Hadis (Sebuah Pengantar). 22(1).
- Ensiklopedi Hadits. (n.d.). Retrieved from Kitab 9 Imam Hadis.
- Fadil, A. (2018). *Shalat Sebagai Obat (Kajian Hadis Tahlili)*. UIN Alauddin Makassar.
- Fuad, I. (2016, Juni). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Hasan, I. (2002). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Hidayatullah, S., Waris, A., Devianti, R. C., Sari, S. R., Wibowo, I. A., & PW, P. M. (2018). Perilaku Generasi Milenial dalam Menggunakan Aplikasi Go-Food. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, 6(2).
- Illias, M. (2017). *Terapi Al-Qur'an dalam Upaya Pemulihan Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK)*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam.
- Imam an-Nawawi. (n.d.). *Syarah Shahih Muslim (Jilid 11)*. Darus Sunnah.
- Ira, M. (2018). Studi Hadis Tematik. 191.
- Islami, L. A. (2016). *Self Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome*. Serang: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Izzan, A., & Naan. (2019). *Bimbingan Rohani Islam*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Jawami al-Kalim. (n.d.). *Jami'ul Hadist An-Nabawi*.
- Khafidoh, E. N. (2021). *Studi Komparatif Pendidikan Islam dalam Tembang Lir-Ilir Karya Sunan Kalijaga dan Tembang Tombo Ati Karya Sunan Bonang*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016, November). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. 1(1).
- Ma'rufah, Y. (2015). *Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Mujiyo. (2017). *Metodologi Syarah Hadis*. Bandung: ZIP Book.
- Munzir, M. (2011). *Gosip dalam Pandangan Hadis (Suatu Kajian Tematik)*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Muslim. (2015). *Shahih Muslim (Edisi 2)*. Riyadh: Dar al-Hadhrh li an-Nasyri wa at-Tauzi.
- Pasiska, Kamsi, N., & Wijaya, R. (2019, Juli-Desember). Menjaga Kesehatan Mental dengan Pendekatan Shalat: Analisis Sanad dan Matan Hadis. 01(02).
- Perianto, E. (2021, November). Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orang Tua Pada Masa Pandemi Covid-19. 4(4).
- Permana, D. (2019). *Ulama dalam Perspektif Hadis: Kajian Tematik Atas Hadis-Hadis Nabi dalam Kutub Al-Sittah*. Bandung: Digital Library UIN Sunan Gunung Djati.
- Rahmah, H. (2021, Juli-Desember). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 15(2).
- Rahman, A. (2011). Arus Utama Diskursus Hadis: Kajian Atas Otentisitas dan Otoritasnya Sebagai Sebuah Hujjah. *Al-Burhan*.

- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rahmawati, A. P. (2020). *Analisis Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing (Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan ke-13 di Kota Bandung Tahun 2019)*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Rahmi, Y. (2021, Agustus). Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping. *Jurnal Riset Agama*, 1(2).
- Rosyanti, L., Hadju, V., Hadi, I., & Sahrianti. (2018, Juni). Pendekatan Terapi Spiritual Al-Quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis. 10(1).
- Sari, N. D. (2018). *Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Sikap Masyarakat Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Kelurahan Rowosari Kota Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Siregar, K. I., & Narulita, S. (2015). *Ulumul Hadis Kompilasi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- Soetari, E. (2015). *Syarah dan Kritik Hadis dengan Metode Takhrij: Teori dan Aplikasi*. Bandung: Yayasan Amal Bakti Gombong.
- Suliaman, I. b., & Ilyas, F. (2017, Agustus). Muhammad Syuhudi Ismail (1943-1995); Tokoh Hadis Prolifik, Ensiklopedik dan Ijtihad. *Jurnal Ilmiah ISLAM FUTURA*, 17(1).
- Sunengsih, S. (2020). *Membaca Shalawat dalam Perspektif Hadis*. Banten: Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hassanuddin.
- Suryani. (2013). *Mengenai Gejala dan Penyebab Gangguan Jiwa*. Bandung: BEM Psikologi UNJANI.
- Syariful Haq. (2005). *'Aunul Ma'bud 'ala Syarhi Sunan Abi Daud (Cetakan 1)*. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Tarwalis. (2017). *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Zaini, A. (2015, Desember). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. 6(2).
- Zakiah, N. (2022). *Menjaga Kesehatan Mental dengan Self Healing*. Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
- Zarkasi, F. (2018). Nilai-Nilai Edukatif Suluk Ketentruman Jiwa Sunan Bonang dalam Pandangan Islam.