

*Self-Healing in the Qur'an (Study of Interpretation in Surah Al-Insyirah)*

**Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran dalam Surah Al-Insyirah)**

Fitri Jayanto✉, Citra Amelia Miftahurrizka, Faiha Sabita Ulaya,  
Nur Ilmiah, Edi Hermanto

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

✉ fitrijayanto04@gmail.com

Received: 05-12-2024

Revised: 13-12-2024

Accepted: 14-12-2024

**ABSTRACT**

*Self-healing or self-healing is a concept that is not only relevant in the realm of psychology, but also in the context of spirituality. In the Qur'an, this concept can be found in various verses that teach how to overcome difficulties and achieve inner peace. One surah that contains a deep message regarding self-healing is surah Al-Insyirah. This research aims to examine the concept of self-healing contained in surah Al-Insyirah with a focus on the interpretation of its verses. This surah, which consists of 8 verses, conveys a message about ease after difficulties, strengthening the soul, and the belief that for every difficulty there is a way out. Through a tafsir approach, especially contemporary tafsir such as tafsir Al-Misbah by M. Quraish Shihab, this research analyzes how the verses of surah Al-Insyirah provide guidance for self-healing through spiritual strengthening, acceptance of life's trials, and closeness to Allah. The results of this study show that self-healing in surah Al-Insyirah is more than just physical recovery, but also includes psychological and spiritual aspects, with an emphasis on acceptance, patience, and trust in Allah. It is hoped that this research can enrich understanding of the importance of a spiritual approach in the process of self-healing, as well as contribute to the development of spiritual therapy based on Islamic teachings.*

**Keywords:** *tafsir, self-healing, al-insyirah*



## ABSTRAK

*Self-healing* atau penyembuhan diri merupakan konsep yang tidak hanya relevan dalam ranah psikologi, tetapi juga dalam konteks spiritualitas. Dalam Al-Qur'an, konsep ini dapat ditemukan dalam berbagai ayat yang mengajarkan cara untuk mengatasi kesulitan dan mencapai ketenangan batin. Salah satu surah yang mengandung pesan mendalam mengenai penyembuhan diri adalah surah Al-Insyirah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *self-healing* yang terkandung dalam surah Al-Insyirah dengan fokus pada penafsiran ayat-ayatnya. Surah ini, yang terdiri dari 8 ayat, menyampaikan pesan tentang kemudahan setelah kesulitan, penguatan jiwa, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya. Melalui pendekatan tafsir, khususnya tafsir kontemporer seperti tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, penelitian ini menganalisis bagaimana ayat-ayat surah Al-Insyirah memberi panduan untuk penyembuhan diri melalui penguatan spiritual, penerimaan terhadap ujian hidup, dan kedekatan dengan Allah. Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa *self-healing* dalam surah Al-Insyirah lebih dari sekadar pemulihan fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan spiritual, dengan penekanan pada penerimaan, sabar, dan kepercayaan kepada Allah. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang pentingnya pendekatan spiritual dalam proses penyembuhan diri, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan terapi spiritual berbasis ajaran Islam.

**Kata kunci:** tafsir, *self-healing*, *al-insyirah*

## PENDAHULUAN

*Self-healing*, yang berasal dari bahasa Inggris, terdiri dari dua kata: "self" yang berarti diri sendiri dan "healing" yang berarti penyembuhan. Secara literal, *self-healing* dapat diartikan sebagai penyembuhan diri. Dalam istilah yang lebih mendalam, *self-healing* adalah serangkaian latihan yang berfungsi sebagai proses pemulihan dari luka batin atau masalah traumatis yang dialami di masa lalu.<sup>1</sup>

*Self-healing* merupakan perjalanan untuk mengenali diri sendiri hingga mencapai titik terbaik, sehingga kita bisa menerima diri apa adanya dan melangkah menuju penyembuhan luka batin. Proses ini mencakup keberanian untuk menghadapi luka yang selama ini terpendam, yang terkadang dapat memicu kenangan menyakitkan di masa lalu. *Healing* bisa dipahami sebagai bentuk

---

<sup>1</sup> Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Mindful Self-Compassion: An Adaptation of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Journal of Anxiety Stress Coping*.

psikoterapi yang sering digunakan untuk mengatasi trauma bagi korban bencana alam, mengurangi rasa sakit fisik pada pasien, mengelola emosi, serta menurunkan kecemasan. Inti dari *healing* adalah untuk memulihkan kesehatan mental seseorang dan membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih baik.

*Self-healing* adalah suatu proses pemulihan yang dilakukan secara alami oleh individu, dipicu oleh naluri, kemauan, dan keinginan diri sendiri. Proses ini melibatkan konsistensi dan pengulangan untuk mencapai hasil pemulihan yang maksimal. *Self-healing* berfungsi sebagai pendekatan yang membantu seseorang menenangkan diri, memulihkan energi, mengurangi stres fisiologis, dan meningkatkan kenyamanan.

Ada beberapa alasan yang melatarbelakangi munculnya metode *self-healing* ini. Pertama, manusia sebagai makhluk yang berkemampuan berpikir dan bertindak bijak memiliki potensi untuk melakukan ini. Kedua, meskipun teknologi kesehatan semakin maju, manusia tetap rentan terhadap penyakit fisik, sering kali disebabkan oleh kondisi kesehatan mental yang buruk. Gejala ini sering disebut sebagai gejala *psikosomatis*.<sup>2</sup>

*Self-healing* telah menjadi sangat populer di kalangan masyarakat sejak munculnya pandemi *Covid-19*. Fenomena ini mencerminkan kesadaran yang semakin meningkat akan pentingnya menjaga kesehatan mental. *Healing* dianggap sebagai cara untuk menetralkan diri dari kelelahan yang ditimbulkan oleh rutinitas sehari-hari. Dalam berinteraksi dengan orang lain, individu sering kali menghadapi konflik, dan gesekan-gesekan ini dapat menyebabkan seseorang menyalahkan diri sendiri, merasa hampa, bahkan dalam beberapa kasus, menyakiti diri sendiri.<sup>3</sup>

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai teori, dalil, dan prinsip yang relevan untuk menganalisis serta mengatasi masalah yang diteliti. Proses penelitian dilakukan melalui pembacaan, penelaahan, dan analisis terhadap berbagai literatur yang tersedia, termasuk Al-Qur'an, hadis, karya para ulama, serta hasil penelitian yang berkaitan dengan tema ini. Pada akhir penelitian, peneliti berupaya menarik kesimpulan yang sesuai dengan data yang telah berhasil dikumpulkan.

---

<sup>2</sup> Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). *Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: A systematic Review and Meta-Analysis*. JAMA internal Medicine.

<sup>3</sup> Harefa, A. M. (2022). *Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)*. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 104.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penafsiran Surah Al-Insyirah Ayat 1-5

Pada mulanya surah ini dikhususkan kepada pribadi Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa salam*, akan tetapi jika mentadaburi ayat-ayatnya, didalam surah ini mengandung pesan dan moral tentang ajaran *sunnatullah*, salah satunya adalah bahwa setiap orang mengalami sulit dan setiap kesulitan justru ada kemudahan. Disini manusia dididik Al-Qur'an untuk meneladani Rasul agar tertanam sifat *optimisme* meyangkut kehidupan. Tidak boleh terlalu resah atau pesimis terhadap krisis yang sangat mendalam karena setelah itu akan ada kemudahan yang diberikan oleh Allah. Akan tetapi, pada hakikatnya manusia harus menggantungkan semua perkara kepada Allah *Subahanahu wa ta'ala* setelah berusaha dengan sabar sesuai ajaran-Nya. Berikut penafsiran Q.S Al-Insyirah menurut beberapa ulama:

#### 1. Ayat pertama

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)”

Allah *Subahanahu wa ta'ala* telah melapangkan dada Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*, untuk menjalankan misi dakwah dengan baik, dan mengemban beban dakwah dengan ikhlas dan sungguh-sungguh. Hasbi Ash-Shiddieqy mengatakan bahwa pada awalnya hati Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* terasa sempit saat mendengarkan celaan dan hinaan dari kaum kafir Quraisy kala itu, dan merasa sedih atas penolakan yang mereka lakukan, serta perlawanan dan penentangan terhadap perjalanan dakwah Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*.<sup>4</sup>

Ayat ini menegaskan atau mengingatkan Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* dengan nikmat kelapangan dada yang Allah *Subahanahu wa ta'ala* berikan kepadanya. Buya Hamka menafsirkannya dengan secara non material atau lebih menggali pada esensi surat tersebut. Dijelaskannya hati yang sempit karena sebuah kesulitan, dukacita, atau sempit karena belum menemukan suatu solusi dari sebuah permasalahan. Penafsiran ini sejalan dengan apa yang ditafsirkan oleh Quraish Shihab, yakni memaknai kelapangan dada lebih pada peristiwa *batbinniyah*, beban psikis yang mengganggu hati Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*. Menurut Buya Hamka kesempitan dada adalah kiasan dari fikiran yang sempit, begitu juga dengan kelapangan dada dimaknai sebagai fikiran yang lapang.

<sup>4</sup> Shihab, M. Q. (2020). Tafsir Al-Misbah (2nd ed., Vol. 21, Issue 1). Lentera Hati.

Quraish Shihab dalam karyanya tafsir Al-Misbah mengatakan bahwa, kata (شرح) memiliki arti memperluas, melapangkan, baik dari sisi material maupun dari sisi *immaterial*. Jika kata tersebut dikaitkan dengan yang bersifat materi atau terlihat maka memiliki arti memotong atau membedah, sedangkan jika dikaitkan dengan yang bersifat non materi maka memiliki arti membuka, memberi pemahaman, menganugerahkan ketenangan dan lain sejenisnya.<sup>5</sup>

## 2. Ayat kedua

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ

“Kami telah menanggalkan darimu, bebanmu”

Berangkat dari makna ayat tersebut Quraish Shihab menganalisa terdapat beberapa beban yang memberatkan punggung Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*. Beliau berpendapat bahwa turunnya surat ini sebagai penenang bagi Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* yang pada saat itu tengah berada dalam kesedihan setelah wafatnya Khadijah istri Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* dan pamannya yakni Abu Thalib, selain itu juga beratnya menerima wahyu Al-Qur'an, dan kekhawatiran Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* terhadap misi dakwahnya yang terus mengalami penolakan dari masyarakat Arab pada saat itu.<sup>6</sup>

Sebagian mufassir menafsirkan beban yang dipikul Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* adalah beban dosa yakni dosa pada zaman jahiliah, meskipun pada zaman jahiliah Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* tidak pernah turut serta menyembah berhala. Buya Hamka berbeda pendapat mengenai makna beban yang dipikul oleh Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*, baginya beban yang dipikul merupakan beban berat kenabian atau tanggungjawab sebagai seorang Nabi dan Rasul, namun dalam hal ini Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* telah menerima keringanan dari Allah *Subhanahu wa ta'ala*.

## 3. Ayat ketiga

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

“Yang memberatkan punggungmu”

*Al-Inqad* memiliki arti suara (yang memikul beban yang berat). Penafsiran yang sama juga diungkapkan oleh Ibnu Arafah yakni, beban yang memberatkan tulang punggung sampai membungkuk ketika memikulnya. Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* terus melakukan perjalanan dan seruan dakwah

<sup>5</sup> Buya Hamka. (2004). Tafsir Al-Azhar Jilid 10. Pustaka Panjimas.

<sup>6</sup> Ash Shiddieqy Teungku Muhammad Hasbi. (2020). Tafsir An-Nuur Jilid 5. 1060.

meskipun sangat sedikit yang dapat menerimanya. Sedangkan golongan “*Assabiqunal Awwalun*”, yakni orang-orang yang pertama masuk Islam kebanyakan berasal dari golongan orang-orang yang lemah, sedangkan kondisi masyarakat Arab pada saat itu, justru kemusyrikan dan kesesatan yang lebih berkuasa.

Allah *Subahanahu wa ta'ala* telah menyingkirkan beban berat yang memberatkan Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*, dengan kemudahan dalam berdakwah, serta jiwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* yang dikaruniai ketenangan dan kegembiraan.

#### 4. Ayat keempat

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

“Dan kami meninggikan bagimu derajatmu”

Lafadz ذكرك memiliki arti sebutan namamu, dalam kata lain Allah *Subahanahu wa ta'ala* meninggikan derajat Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* dengan sebutan nama beliau. Menurut Quraish Shihab, maksud dari tingginya derajat beliau ini, ketika nama Allah *Subahanahu wa ta'ala* disebut nama Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* juga disebut. Dengan kata lain keistimewaan yang didapatkan oleh Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* berbeda dengan keistimewaan yang didapat oleh Nabi-nabi yang lain. Penyebutan nama beliau yang bersamaan dengan asma Allah *Subahanahu wa ta'ala* ini menunjukkan betapa istimewanya Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*. Qatadah mengatakan ketinggian nama itu merupakan ketinggian derajat di dunia dan di akhirat, yakni dalam kalimat syahadat.

Imam Syafi'i berkata bahwa arti dari kalimat “Tidaklah disebut namaku kecuali diiringi dengan namamu, dalam syahadat dan dalam banyak hal serupanya”. Selain itu beliau juga berkata “Ucapan syahadat tauhid dan syahadat Rasul itu merupakan tanda-tanda iman, dan diucapkan pada adzan dan peribadatan serupa”. Kemudian beliau samakan juga bahwa segala kenikmatan yang datang pada hidup manusia tidak lain adalah berkat dari anugerah Allah *Subahanahu wa ta'ala* kepada Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*. Buya Hamka menambahkan bahwa pada lafadz syahadat terdapat ingatan dalam hati, bahwa ketika seseorang teringat Allah *Subahanahu wa ta'ala*, tentunya juga akan teringat kepada siapa yang mengenalkan dirinya kepada Allah *Subahanahu wa ta'ala*.

#### 5. Ayat kelima

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

Di dalam Al-Qur'an kalimat *عسر* sebanyak 4 kali, sedangkan dalam bentuk lainnya terulang sebanyak 12 kali. Kata ini digunakan untuk mengungkapkan sesuatu yang sulit, berat, atau sangat keras. Contohnya dalam istilah penyebutan seorang wanita yang melahirkan (*اعسرت المرأة*) kemudian unta liar *عسير*. Kemudian kata *يسر* terulang sebanyak 6 kali, tiga kali bergandengan dengan kata *عسر* dan terulang sebanyak 44 kali dalam bentuk yang berbeda.<sup>7</sup>

Dalam hidup manusia selama menjalani usianya dimuka bumi akan selalu diiringi oleh dua *sunnatullah*, yakni kesulitan dan kemudahan, kesempitan dan kelapangan. Dalam ayat ini Hasbi Ash-Shiddieqy menekankan agar hendaknya kita senantiasa bersabar dalam menghadapi kesulitan, karena bersama kesulitan terdapat kemudahan juga yang telah menanti. Apabila kamu tahan dalam sebuah penderitaan dengan tetap berpegang teguh kepada kemauan yang kuat, dan kamu mengerjakannya secara totalitas, serta hati yang tawakkal, pasti kita akan berhasil. Karena ketetapan Allah *Subahanahu wa ta'ala* bahwa kemudahan atau kesuksesan harus diraih dengan susah payah.

Allah *Subahanahu wa ta'ala* dalam ayat 5 memberitakan ketentuannya yang bersifat umum dan konsisten, yaitu setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan selama yang bersangkutan terus bertekad untuk memperjuangkannya atau pantang menyerah. Quraish Shihab berpendapat bahwa, kelapangan dada, serta anugerah lain yang Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* dapatkan merupakan hasil dari susah payah dan kesulitan di waktu sebelumnya. Sedangkan Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* dalam menghadapi keadaan tersebut tetap sabar, tabah, dan optimis, sehingga Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam* mendapatkan hasilnya. Artinya berlaku ketentuan Allah *Subahanahu wa ta'ala* setelah kesulitan akan ada kemudahan atau bersama kesulitan ada kemudahan. Setelah mencapai puncak kesulitan pasti Allah *Subahanahu wa ta'ala* akan mendatangkan kemudahan

*Self-healing* dalam penafsiran surat Al-Insyiah adalah sikap memaafkan dengan berlapang dada dan mengapresiasi sesuatu dengan bersyukur pada ayat 1-4, kemudian berpikir dengan *khushnuzon* pada ayat ke 5 bahwasanya setelah keburukan akan ada kebaikan. Intinya agar manusia memiliki hati dan sikap yang berlapang dada, bersikap optimis dalam menghadapi masalah kehidupan karena segala masalah pasti dapat dipecahkan dengan mudah jika pikiran dan

---

<sup>7</sup> Syaofi, Imamah, N., Asshiddiqi, M. A., & Karror, M. A. (2020). *Konsep kebahagiaan Dalam Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka. 1-67.

perbuatannya dibarengi dengan hal yang lebih positif, mengoreksi kondisi jiwa dan membersihkan hati agar terjaga kedekatannya dengan Allah sehingga menjadi insan yang taat beribadah, selalu mengisi waktu dengan kesibukan lain setelah selesai dari suatu kesibukan, belajar mengembalikan masalah kepada Allah sebagai Sang Maha menyelesaikan masalah. Dengan seperti ini manusia akan menjadi insan yang berkualitas dalam menjalani hidup dengan berbagai rintangan dan masalah dalam hidupnya.<sup>8</sup>

### **Macam-macam *Self-Healing***

Dalam melakukan *self-healing* terdapat macam-macam ragam dari metode *self-healing*.

Macam-macam *self-healing* memberikan wawasan ilmu dan pilihan ketika ingin melakukan *self-healing*. Setiap individu dapat melakukan *self-healing* yang sesuai dengan keinginan dan kapasitas diri masing-masing. Berikut ini macam-macam dari *self-healing*, yaitu:

#### 1. *Forgiveness Proses*

*Proses forgiveness* adalah sebuah upaya mengubah emosi negatif menjadi positif dengan cara melepaskan kemarahan, dendam, rasa sakit akibat luka batin yang dialami dengan orang lain. Kondisi individu melepaskan segala emosi yang dirasakan melalui *forgiveness* memiliki manfaat yang positif yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan hidup menjadi lebih baik dan meningkatkan rasa kepercayaan diri seorang individu.<sup>9</sup>

*Forgiveness* memiliki manfaat untuk melepaskan rasa marah, dendam dan nyeri akibat perlakuan orang lain. beberapa hal yang dilepaskan pada proses *forgiveness* merupakan emosi negatif yang dimiliki individu. Terdapat manfaat *forgiveness* yang lain yaitu memiliki dampak positif untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan seperti kesejahteraan kehidupan yang baik, serta memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang baik.

#### 2. *Gratitude* (Kebersyukuran)

*Gratitude* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan, untuk dijadikan hal-hal yang positif. Istilah *Gratitude* dalam dunia psikologi menjelaskan tentang rasa syukur atau kebersyukuran yang dilakukan oleh individu guna membentuk sikap positif yang disertai dengan tindakan baik dan niat yang baik. Kebersyukuran

---

<sup>8</sup> J, K. Z. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.

<sup>9</sup> Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., et al. (2014). *Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey*. Archives of General Psychiatry.

adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan.<sup>10</sup>

### 3. *Self Compassion*

*Self Compassion* merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. Dapat diketahui bahwa *self compassion* memiliki manfaat yang baik dalam kehidupan seseorang dengan mengembangkan rasa empati.

### 4. *Positive self talk*

*Positive self talk* yaitu dialog yang berlangsung di diri sendiri, baik secara eksternal ataupun internal. Dialog tersebut berkenaan tentang dunia, orang lain, atau diri sendiri secara positif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ternyata *positive self talk* dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai kinerja yang lebih baik.<sup>11</sup>

Hal ini mengarah pada pembicaraan yang positif terhadap setiap individu mengenai kehidupan di dunia dan kehidupan dirinya sendiri. Di samping itu, banyak pula orang yang sadar bahwasanya *positive self talk* ini merupakan alat yang sangat ampuh untuk menumbuhkan rasa kepercayaan dirinya, dan bisa mengendalikan emosi yang negatif.

### 5. *Mindfulness*

*Mindfulness* pengalaman yang ada pada setiap orang dilakukan atas dasar kesadaran. *Mindfulness* didefinisikan sebagai peningkatan kesadaran atau kesadaran penuh yang fokus terhadap pengalaman saat ini dan menerima pengalaman tanpa memberikan umpan balik (*feed back*) atau penilaian. Pada intinya, sikap ini tumbuh atas kesadaran mengenai pengalaman yang didapatkan dengan respons sikap yang positif, seperti tidak menghakimi dan menerima pengalaman sepenuhnya.

### 6. *Expressive Writing*

*Expressive writing* adalah teknik *psikoterapi kognitif* yang memfokuskan terhadap aktivitas menulis mengenai kondisi emosi yang sedang dirasakan. Tujuannya, untuk meredakan cemas, stres, dan juga depresi. Terapi menulis ditekankan pada hal-hal yang berkaitan dengan kepenulisan yang sangat emosional dengan menulis dengan gaya bebas tanpa memperhatikan tulisan maupun tata

<sup>10</sup> Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. CA: North Atlantic Books.

<sup>11</sup> Mukharomah W, V. S., & Chozin, F. H. (2023). Self-Healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, 1(1), 38–56. <https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.1.38-56>

bahasa. Hal ini dilakukan karena fokus kegiatan menulis adalah meluapkan kondisi emosional yang terjadi didalam diri seseorang sehingga dapat dijadikan sebagai media terapi.

### 7. *Relaksasi*

Menurut Kadzin dalam Saliyo, *relaksasi* yaitu suatu teknik terapi yang dilakukan untuk mengontrol diri yang berfungsi untuk mengatur regulasi emosi dan visi seseorang dari stress, kecemasan, dan ketegangan yang lainnya. Terapi ini dapat dilakukan oleh seseorang bersamaan dengan aktivitas spiritual. Melalui relaksasi, dapat mengendorkan ketegangan otot-otot yang dialami oleh seseorang. Dengan melakukan relaksasi seseorang juga dapat mengontrol emosi diri dan menyehatkan tubuh. Selain itu, relaksasi dapat mengatasi stres, emosi, insomnia, dan membangun kepribadian yang positif pada seseorang.

## **Tujuan dan Manfaat *Self-Healing***

### 1. Tujuan *Self-Healing*

Pada saat ini, masalah kesehatan mental sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat, terutama di kehidupan para remaja. Perubahan-perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan—seperti sosial, gaya hidup, teknologi, informasi, komunikasi, dan ekonomi—telah mempengaruhi cara hidup masyarakat. Akibat dari perubahan-perubahan tersebut, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada dan menerima berbagai perubahan yang terjadi. Maka dari itu, kita perlu mengetahui upaya untuk penyembuhan diri ketika merasa sedang tidak dalam kondisi baik-baik saja seperti stres, trauma, atau luka batin lainnya demi menjaga kestabilan kesehatan mental kita.

Usaha penyembuhan diri ini bertujuan untuk menciptakan hidup yang lebih nyaman dengan diri sendiri dan dapat tetap menjadi diri sendiri saat menghadapi berbagai masalah. Selain itu, usaha ini juga diperlukan untuk melatih diri dalam mengelola emosi negatif yang bisa datang kapan saja, serta dapat membantu untuk keluar dari tekanan batin dan pikiran. Oleh karena itulah, *Self-healing* menjadi jalan untuk dapat mengupayakan kesehatan mental yang stabil.

### 2. Manfaat *Self-Healing*

*Self-healing* adalah cara terbaik yang dapat dilakukan oleh semua orang untuk menyembuhkan diri dari gangguan mental dan tekanan batin dengan cara memahami dan mengenali diri sendiri sehingga dapat membantu untuk berdamai dengan masalah yang ada dan tentunya dapat menjalani hidupnya dengan tenang. *Self-healing* sebagai jalan untuk menyembuhkan diri dari penyakit kesehatan mental memiliki beberapa manfaat, yaitu:

- a. *Self-healing* dapat memulihkan tekanan batin dan tekanan hati.
- b. *Self-healing* dapat meningkatkan kualitas hidup.
- c. *Self-healing* dapat memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri.
- d. *Self-healing* dapat menerima segala kesalahan dengan ikhlas.
- e. *Self-healing* dapat menghilangkan cemas yang berlebihan.
- f. *Self-healing* dapat melatih diri menjadi lebih tenang.
- g. *Self-healing* dapat menurunkan stres.

Dari manfaat di atas, dapat diketahui jika orang menjalankan *self-healing* dengan benar, maka hasilnya setiap orang akan lebih toleran dengan berbagai masalah dan tidak akan terpengaruh dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Selain itu, dengan *self-healing* ini, setiap orang dapat semakin mengembangkan rasa percaya diri dan dapat menerima diri sendiri sebagaimana mestinya, tidak lagi *overthinking* atau bahkan sampai terkena gangguan mental. Namun, perlu diingat bahwa keberhasilan ini tergantung bagaimana setiap orang menjalankan *self-healing* tersebut. Setiap orang harus memiliki kesadaran diri, komitmen, dan keterampilan dalam mengelola emosi.

Terdapat beberapa contoh keberhasilan dari manfaat *self-healing*, yaitu:

1. Seorang pekerja kantoran mengalami stres kronis yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan sehingga ia merasa tertekan. Kemudian ia mengikuti program *MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)* –salah satu metode penyembuhan stress dan kecemasan- selama 8 minggu, ia belajar untuk lebih peka terhadap dirinya sendiri dan mengusahakan untuk tetap tenang dalam menghadapi masalah. *MBSR* ini dikembangkan oleh Kabat Zinn yang kemudian digunakan untuk membantu orang yang menderita stres, kecemasan dan depresi.
2. Seorang veteran perang yang menderita *PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)*, mengalami cemas berlebihan yang membuat aktivitasnya terganggu, kemudian ia mencoba terapi yang fokusnya kepada pelepasan trauma yang terpendam. Setelah beberapa saat, orang tersebut bisa mengendalikan kecemasannya dan hidupnya semakin teratur. Terapi ini dinamakan *SE (Somatic Experiencing)* yang dapat membantu mengatasi trauma dan dapat mengurangi gangguan kecemasan.<sup>12</sup>
3. Seorang *single mom* yang merasa tertekan dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, kemudian ia mulai menjalani *self-compassion*, ia belajar memaafkan dirinya sendiri atas apa yang sudah terjadi di masa lalu dan fokus

---

<sup>12</sup> Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88

menyayangi diri. Beberapa bulan kemudian ibu tersebut dapat berdamai dengan dirinya sendiri. Neff mengatakan, orang yang memiliki *self-compassion* cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Namun, contoh-contoh di atas tentu memiliki kesalahan dan kekurangan yang perlu ditinjau lagi, diantaranya adalah:

1. Praktik *MBSR* yang dilakukan oleh penderita stress kronis tadi bisa saja tidak berhasil apabila tidak dilakukan secara konsisten. *Self-healing* sangat bergantung dengan konsistensi dan niat yang sungguh-sungguh. Kabat Zinn juga menjelaskan bahwa penerapan *MBSR* ini harus dengan komitmen jangka panjang. (J, 1990)
2. Orang yang menjalani terapi *somatic experiencing* tentu harus didampingi oleh seorang terapis yang handal, bahkan perlu di tambahkan terapi lainnya yang dapat membantu mempercepat proses penyembuhan.
3. Seorang ibu yang memiliki gangguan kecemasan dapat mengatasi hal tersebut dengan *self-compassion*, namun teknik ini tidak dapat mengatasi masalah yang lebih besar dari itu, seperti keterbatasan ekonomi. Selain itu, tidak semua orang bisa menggunakan teknik *Self-healing* ini, karena setiap orang memiliki masalah yang berbeda-beda dan kemampuan mengatasi masalahnya pun tentu tidak sama. Untuk itu, setiap orang harus mempunyai teknik self healingnya masing-masing sesuai dengan kondisi fisik dan batin mereka.

*Self-healing* adalah usaha yang efektif dan sangat bermamfaat untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Hal ini sudah dibuktikan keberhasilannya dari penelitian-penelitian yang ada. Namun, dibalik keberhasilan tersebut tentu ada kekurangan dan keterbatasan yang harus diperhatikan lagi. Selain itu, para psikiater juga perlu turut andil dalam penerepan *Self-healing* apabila gangguan mental yang dialami sudah sangat kompleks.

## **KESIMPULAN**

*Self-healing* dalam Al-Qur'an, khususnya yang tercermin dalam surah Al-Insyirah, mengajarkan bahwa proses penyembuhan diri tidak hanya melibatkan pemulihan fisik, tetapi juga pemulihan spiritual dan emosional. Surah Al-Insyirah memberikan gambaran tentang bagaimana Allah memberikan ketenangan batin dan jalan keluar setelah setiap kesulitan. Dalam penafsiran tafsir Al-Misbah, ditemukan bahwa surah Al-Insyirah mengandung pesan penting tentang pentingnya ketekunan dalam beribadah, kesabaran dalam menghadapi ujian hidup, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan.

Penyembuhan diri, menurut surah Al-Insyirah, juga melibatkan penerimaan terhadap takdir dan ujian hidup, serta penguatan iman kepada Allah. Dengan mendekatkan diri kepada-Nya, umat dapat merasakan ketenangan jiwa yang membawa kepada pemulihan yang sejati. Secara keseluruhan, *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya surah Al-Insyirah, mengajarkan pentingnya spiritualitas, kesabaran, dan tawakal sebagai kunci dalam proses penyembuhan dari berbagai kesulitan hidup.

## REFERENSI

- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Mindful Self-Compassion: An Adaptation of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Journal of Anxiety Stress Coping*.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). *Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis*. JAMA Internal Medicine.
- Harefa, A. M. (2022). Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf). *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 104.
- J, K. Z. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., et al. (2014). *Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey*. Archives of General Psychiatry.
- Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. CA: North Atlantic Books.
- Mukharomah W, V. S., & Chozin, F. H. (2023). Self-Healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, 1(1), 38–56. <https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.1.38-56>
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88.
- Ash Shiddieqy Teungku Muhammad Hasbi. (2020). Tafsir An-Nuur Jilid 5. 1060.
- Buya Hamka. (2004). Tafsir Al-Azhar Jilid 10. Pustaka Panjimas.
- Shihab, M. Q. (2020). Tafsir Al-Misbah (2nd ed., Vol. 21, Issue 1). Lentera Hati.
- Syaoqi, Imamah, N., Asshiddiqi, M. A., & Karror, M. A. (2020). *Konsep kebabagaaian Dalam Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka*. 1–67.