

TRAVELLING SEBAGAI SELF HEALING **PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

SKRIPSI

Diajukan Pada Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1)
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Oleh :
Darmansya D
NIM : 201410012



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
1446 H / 2024 M

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Di bawah ini yang bertanda tangan :

Nama : Darmansya. D
NIM : 201410012
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Dan Pemikiran Islam
Judul Skripsi : *TRAVELLING SEBAGAI SELF HEALING PERSPEKTIF AL-QUR'AN*

Dengan ini menyatakan :

1. Skripsi ini murni dari hasil karya sendiri. Apabila mengutip karya orang lain, akan dicantumkan sumbernya seperti ketentuan yang berlaku/
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah plagiat, maka penulis siap menerima sanksi atas perlakuan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku di lingkungan kampus Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 19 September 2024
Yang membuat pernyataan



Darmansya. D
201410012

SURAT TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI
***TRAVELLING* SEBAGAI *SELF HEALING* PERSPEKTIF**
AL-QUR'AN
SKRIPSI

Diajukan Pada Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas
PTIQ Jakarta

Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Studi Strata
Satu (S1)

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Oleh :

Darmansya. D
NIM : 201410012

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya
dapat diujikan

Jakarta, 19 September 2024

Menyetujui :

Pembimbing



Amiril Ahmad M. A

Mengetahui :

Dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam



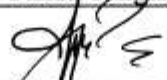
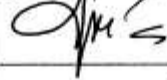
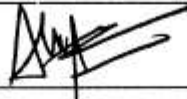
Dr. Andi Rahman M. A

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
TRAVELLING SEBAGAI SELF HEALING PERSPEKTIF
AL-QUR'AN

Disusun oleh :

Nama : Darmansya. D
NIM : 201410012
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Telah diujikan pada sidang munaqasyah pada tanggal :

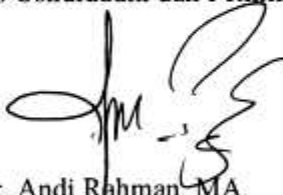
TIM PENGUJI

No	Nama penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Andi Bahuman MA	Ketua Sidang	
2	Syaiful Arif, M.Ag	Sekretaris Sidang	
3	Andi Bahuman MA	Penguji I	
4	Abderrouf MA	Penguji II	
5	Amiril Ahmad, MA	pembimbing	

Jakarta, 30 September 2024

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam


Dr. Andi Rahman, MA.

MOTTO:

"ذرة من المحبة ترفع أهل الجهالة إلى أعلى مقامات القربى"

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "*Travelling sebagai Self Healing Perspektif Al-Qur'an*". Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk mengkaji konsep *self healing* (penyembuhan diri) dengan pendekatan ayat-ayat Al-Qur'an, yang merupakan ayat-ayat yang mendorong manusia untuk merenungi tanda-tanda kebesaran Allah di alam semesta. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan yang lebih dalam antara ayat-ayat Al-Qur'an dan praktik penyembuhan diri, serta bagaimana seseorang dapat memanfaatkan alam sebagai sarana untuk menenangkan pikiran, meredakan stres, dan memperbaiki kesehatan mental secara spiritual dan psikologis.

Skripsi ini tentu tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, bapak saya Alm. Darwis S (lahu Al-Fātihah) dan Ibu saya Masniati, yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan moril dan materil, serta tak pernah henti mendoakan setiap langkah anaknya. Tanpa cinta, pengorbanan, dan kesabaran mereka, penulis tidak akan pernah mencapai titik ini. Terima kasih atas dorongan tanpa batas, nasihat yang tak ternilai, dan cinta yang tulus dalam setiap kesempatan. Keberhasilan ini merupakan hasil dari dukungan, doa, dan perjuangan mereka.
2. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan kesempatan belajar kepada kami.
3. Dr. Andi Rahman, M.A., dan Dr. Lukman Hakim, S.Ag., M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta sekaligus menjadi Dosen Pembimbing yang telah mempermudah dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Amiril Ahmad, S. Ag., M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Proposal Skripsi yang telah memberikan bimbingannya begitu sangat detail, sehingga memberikan athar kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.
6. Lembaga BAMUIS yang telah memberikan bantuan beasiswa kepada penulis, sehingga pendidikan ini dapat ditempuh dengan lebih baik dan lancar. Dukungan ini sangat berarti dalam pencapaian studi ini.
7. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan seperjuangan, yang telah menjadi sumber motivasi dan inspirasi selama proses penelitian ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam berbagai bentuk selama penulisan skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam memahami konsep *Travelling* sebagai *Self Healing* melalui perspektif Al-Qur'an, serta dapat memberikan sumbangsih pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan mental dan spiritual. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan dan petunjuk kepada kita semua.
Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Jakarta, 19 September 2024

Darmansya D

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya, sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Arab	Nama	Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	KH	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	SY	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha

ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf arab	Nama	Huruf Latin	Nama
—	Fathah	A	A
—	Kasrah	I	I
—	Dammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...ي	Fathah dan ya	Ai	A dan U
...و	Fathah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

- كَتَبَ *kataba*
- فَعَلَ *fā'ala*
- سَيْلَ *Su'ila*
- كَيْفَ *kaifa*
- حَوْلَ *ḥaula*

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Contoh: Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Latin	Nama
ا...ى...	Fathah dan alif atau ya	ā	A dan garis di atas
ى...	Kasrah dan ya	ī	I dan garis di atas
و...	Dammah dan wau	ū	U dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ *qāla*
- رَمَى *ramā*
- قِيلَ *qīla*
- يَقُولُ *yaqūlu*

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".
2. Ta' marbutah mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".
3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ *raudah al-atfāl/raudahtul atfāl*
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ *al-mādinah al-Munawwarah/ al-Madīnatul munawwarah*

- طَلْحَة *ṭalḥah*

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ *nazzala*
- الْبِرُّ *al-birr*

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ *ar-rajulu*
- الْقَلَمُ *al-qalamu*
- الشَّمْسُ *asy-syamsu*
- الْجَلَالُ *al-jalālu*

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ *ta'khuẓu*
- شَيْءٌ *syai'un*
- النَّوْءُ *an-nau'u*
- إِنَّ *inna*

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ *Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/ Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn*
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا *Bismillāhi majrehā wa mursāhā*

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ *Alhamdu lillāhi rabbi al-ālamīn/ Alhamdu lillāhi rabbiḷ ālamīn*
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ *Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm*

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan

dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ *Allāhu gafūrun rahīm*
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا *Lillāhi al-amru jamī'an/Lillāhil-amru jamī'an*

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *self healing* (penyembuhan diri) dalam perspektif Al-Qur'an yang berkaitan dengan aktivitas *travelling* atau perjalanan. Banyak Ayat-ayat dalam Al-Qur'an mengandung pesan tentang pentingnya merenungi alam semesta sebagai tanda-tanda kebesaran Allah SWT. Melalui proses *travelling*, manusia dapat menemukan ketenangan, meningkatkan kesejahteraan mental, serta memperdalam hubungan spiritual dengan Sang Pencipta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tematik, di mana data diperoleh melalui kajian literatur dan tafsir ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan *travelling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *travelling* bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga memiliki dampak signifikan bagi kesehatan mental dan spiritual. Ayat-ayat seperti Surah Al-Mulk [67:15], Al-Gāshiyah [88:17-20], dan Al-Ankabūt [29:20] menggarisbawahi pentingnya berjalan di muka bumi untuk memperhatikan kebesaran ciptaan Allah, yang dapat menumbuhkan rasa syukur, menghilangkan stres, dan membawa ketenangan jiwa. Proses ini dapat berperan sebagai bentuk *self healing*, di mana seseorang merenungkan makna hidup, mendekatkan diri kepada Allah, dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapi.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self healing* dalam perspektif Al-Qur'an sangat erat kaitannya dengan perjalanan fisik maupun spiritual. Dengan memperhatikan keindahan alam ciptaan Allah, manusia dapat mencapai keseimbangan emosional, mental, dan spiritual. *Travelling* menjadi salah satu metode penting dalam proses penyembuhan diri, sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai *self healing* berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, khususnya melalui refleksi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan perjalanan.

Kata Kunci: *Self Healing, Travelling, Perspektif Al-Qur'an*.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi	ii
Lembar Tanda Persetujuan Skripsi	iii
Lembar Pengesahan Skripsi	iv
Motto	v
Kata Pengantar	vi
Pedoman Transliterasi Arab Latin	viii
Abstrak	xv
Daftar Isi	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Permasalahan Penelitian	7
1. Identifikasi Masalah	7
2. Batasan Masalah.....	8
3. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
D. Tinjauan Pustaka.....	8
E. Metode dan Sumber Penelitian.....	10
1. Jenis Penelitian	10
2. Sumber Data	11
3. Teknik Pengumpulan Data.....	11
F. Sistematika Penulisan.....	12
 BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG <i>SELF HEALING</i> PERSPEKTIF AL-QUR'AN.....	 13
A. Definisi <i>Travelling</i> dan <i>Self Healing</i>	13
1. Definisi <i>Travelling</i>	13
2. Definisi <i>Self Healing</i>	14
B. Definisi dan Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental (<i>Mental Illness</i>).....	18
1. Definisi mental health dan Mental Illness	18
2. Prinsip-prinsip kesehatan mental (<i>mental health</i>)	20
3. Bentuk - Bentuk Gangguan Mental dan penyebabnya.....	33
C. Tujuan dan Manfaat <i>Self Healing</i>	44
1. Tujuan <i>Self Healing</i>	44
2. Manfaat.....	44
 BAB III PERINTAH <i>TRAVELLING</i> SEBAGAI <i>SELF HEALING</i> PERSPEKTIF AL-QUR'AN	 47
A. Istilah-Istilah <i>Travelling</i> dalam Al-Qur'an	47

1. Lafadz سَارَ atau سَيَّرَ	47
2. Lafadz مَشَى	49
3. Lafadz رَحَلَهُ	52
4. Lafadz سَفَرَ	54
B. <i>Travelling</i> sebagai <i>Self Healing</i> Perspektif Al-Qur'an	58
1. Penyakit Mental dengan Pengobatan <i>Travelling</i>	58
2. Relasi Self Healing, Travelling dan Al-Qur'an	61
C. Hikmah <i>Travelling</i> sebagai <i>self Healing</i> Perspektif Al-Qur'an	64
1. Ketenangan batin	64
2. Meningkatkan Rasa Syukur dan Rendah Hati	69
3. Meningkatkan Wawasan dan Ilmu Pengetahuan	75
4. Mempererat Tali Silaturahmi dan Ukhuwah	83
BAB IV PENUTUP	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dengan segala keterbatasannya diciptakan oleh Allah SWT dengan bentuk yang sebaik-baiknya jika dibandingkan dengan makhluk ciptaan lainnya. Manusia diberi akal untuk berpikir, maka dengan itu manusia mampu mengontrol perbuatan, moral dan tingkah lakunya, bahkan dunia sekalipun mampu dikelolanya karena kehebatan akal yang telah Allah anugerahkan kepada manusia sehingga manusia bisa menjadi puncak rantai teratas dalam segala hal, jika menggunakan akalnya semaksimal mungkin, beda halnya dengan hewan yang hanya dianugerahi nafsu. Maka fungsi utama dari akal adalah sebagai sumber utama daya refleksi yang terdapat dalam jiwa manusia.¹

Namun, manusia juga dibekali nafsu/kecenderungan oleh Allah SWT, sehingga dengan itu manusia memiliki sifat perasa, ambisius, rasa cinta, senang, sedih dan segala bentuk ekspresi lainnya. Nafsu juga berperan sebagai pendorong bagi manusia untuk melakukan sesuatu, jika manusia mampu mengendalikan nafsunya kepada hal-hal positif maka tidak menutup kemungkinan manusia bisa lebih mulia daripada malaikat, namun sebaliknya, jika tidak dapat mengontrol hawa nafsunya, bisa saja lebih hina dari binatang.²

Di era berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, memberikan dampak besar bagi manusia, hal ini disebabkan karena gaya hidup, lingkungan sosial, dan Iptek yang mengharuskan manusia untuk *beradaptasi* dengan berbagai hal sebagai tuntutan kehidupan modern.³ salah satu dampak besar yang di timbulkan adalah adanya gangguan kesehatan mental (*Mental Health*). Hal ini sangat berpengaruh pada ketidakstabilan emosional, psikis dan lain-lain sehingga memberikan dampak ketidakmampuan dalam mengendalikan pikiran serta mengontrol emosi yang ada dalam diri seseorang. Maka dari itu, salah satu solusi terbaik yang pernah diterapkan oleh manusia adalah dengan melakukan *self healing*. Salah satu dampak lain yang disebabkan oleh gangguan mental adalah adanya gangguan psikologi, seperti depresi.⁴ Secara umum depresi adalah gangguan mental yang berawal dari stres yang tidak di atasi, karena dianggap akan hilang dengan sendirinya tanpa pengobatan, namun tidak menutup kemungkinan memiliki akibat fatal karena terlalu lama mengalami

¹ Muh. Dahlan Thalib, "Konsep Iman, Akal Dan Wahyu Dalam Al-Qur'an," dalam *Jurnal Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam* (2022) Vol., 20, No. 1, hlm. 18

² Kemenag, <https://Dki.Kemenag.Go.Id/Berita/Hawa-Nafsu-Membawa-Manusia-Kepada-Kerusakan-Maka-Jangan-Dituruti>. Diakses pada 27 Februari 2023

³ Diana Rahmasari, "Self Healing Is Knowing Your Self" *skripsi* UNESA, Surabaya, 2020, hlm. 20

⁴ Jessica Bonaria, "Gangguan Kesehatan Mental Yang Disebabkan Oleh Pendidikan Jarak Jauh Terhadap Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19" dalam *Jurnal JMH: Jurnal Medika Utama* (Lampung, Universitas Lampung, 2021), Vol., 3, No., 1, hlm. 1515

stres, salah satunya adalah bunuh diri.⁵

Kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental adalah kewajiban bagi semua orang, dengan melaksanakan pemeliharaan jiwa dan menerapkan pola hidup sehat serta mengurangi hal-hal yang dapat menimbulkan gangguan mental. Kunci utama dalam menjaga kesehatan mental dengan baik yaitu terdapat pada diri sendiri, sehingga dengan begitu seseorang dapat hidup normal dan menjaga kesehatan mentalnya. Maka dari itu pentingnya penanaman sejak dini mengenai kesehatan mental agar tidak berdampak bahaya dikemudian hari.

Dewasa ini, kaum generasi *milenial* dan *Z* memaknai *self healing* sebagai hal-hal yang bersifat liburan, melakukan aktivitas favorit atau membeli makanan favorit ketika di hadapkan dengan kegiatan yang dirasa cukup berat, seperti tugas kuliah yang menumpuk atau mengalami stres karena melalui hal-hal yang dirasa cukup berat.⁶ Namun jika mengacu definisi sebenarnya *self healing* berasal dari dua kata, yaitu *self* dan *healing*. Dalam kamus istilah psikologi, *self* di terjemahkan dalam bahasa Indonesia sebagai diri pribadi, maksudnya adalah kesadaran atas diri sendiri pada individu atau penghayatannya akan kepribadian sendiri.⁷ Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, diri adalah sebuah kata benda yang menunjukkan orang atau seseorang (terpisah dengan yang lain).⁸ Berdasarkan pengertian *self healing* di atas, secara definisi tidak jauh berbeda dari makna sebenarnya yakni hal-hal yang dilakukan dengan tujuan untuk menyembuhkan diri sendiri dari segala perspektif yang bersifat negatif.

Secara definisi *self healing* adalah metode penyembuhan yang bersifat secara tidak langsung atau tanpa perantara penawar tertentu seperti obat, baik injeksi maupun oral, melainkan metode penyembuhan dengan cara mengeluarkan segala hal dari dalam diri yang bersifat tidak menyenangkan ataupun merugikan bagi manusia,⁹ biasanya hal tersebut berupa yang terpendam dalam hati manusia yang apabila tidak di luapkan maka akan mengakibatkan depresi atau stres yang berkepanjangan. Maka *self healing* memiliki peran yang sangat penting dalam masalah ini.¹⁰

Dalam masalah ini, *self healing* mendapat banyak perhatian di masyarakat luas karena metodenya yang sangat membantu seseorang untuk mengontrol emosi dan amarah sehingga dalam penerapannya dimaksudkan sebagai proses

⁵ Namora Lumongga, “*Depresi: Tinjauan Psikologis*” (Jakarta : Kencana, 2016). hlm. 11

⁶ “Generasi Z Si Paling Healing,” <http://Upbk.Unp.Ac.Id/News/Read/54/Generasi-Z-Si-Paling-Healing>. Diakses pada 14 Oktober 2023.

⁷ Rizki Fadilah, “Nilai-Nilai Sufistik Dalam Proses Terapi Pikiran Mht (Mind Healing Technique),” dalam Jurnal *Riset Agama* (2021) vol., 1, No. 3, hlm. 18

⁸ Rizki Fadilah, “*Nilai-Nilai Sufistik Dalam Proses Terapi Pikiran Mht*.” hlm. 18

⁹ Diana Rahmasari, “*Self Healing Is Knowing Your Self*” (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hlm. 4

¹⁰ Kolom Mahasiswa, <https://Piaud.Fitk.Uin-Malang.Ac.Id/Kesedihan-Yang-Berlarut-Termasuk-Salah-Satu-Tanda-Stres-Benarkah-Demikian/> . Diakses pada 16 Oktober 2023

pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan oleh individu atau sekelompok dengan dorongan keyakinan dan lingkungan sekitar serta faktor eksternal penunjang.¹¹ Dalam *self healing*, keyakinan memiliki peran yang signifikan karena elemen individu atau diri menjadi faktor penting dalam memicu rasa percaya diri seseorang. Selain itu, proses *self healing* juga terkait erat dengan komunikasi antarpribadi karena melibatkan dialog internal yang terjadi di dalam ruang individual tersebut. Konsep *self* sendiri dapat dipahami sebagai "individu yang dikenal oleh individu lainnya," yang melibatkan berbagai komponen dan proses yang dapat diidentifikasi seperti kognisi, persepsi, memori, hasrat, motivasi, kesadaran, dan moralitas.¹²

Dalam pendekatan *self healing*, terdapat berbagai metode yang dapat digunakan, salah satunya adalah menggunakan pendekatan agama, seperti menerapkan *self healing* melalui doa. Beberapa penelitian yang membahas *self healing* menunjukkan bahwa terapi *self healing* melalui doa efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada populasi lansia di Panti Jompo.¹³ *Self healing* merujuk pada tahap yang diaplikasikan dalam proses pemulihan dan penyembuhan dari berbagai penyakit fisik dan masalah psikologis seperti trauma, depresi, dan gangguan psikologis lainnya. Dalam terapi *self healing*, prosedur penyembuhan diri bertujuan untuk mengurangi berbagai perasaan negatif yang terkait dengan masalah mental yang dialami. Proses *self healing* dapat membantu mengatasi masalah psikologis seperti '*unfinished business*' melalui penggunaan berbagai teknik, termasuk meditasi, olahraga, peningkatan ibadah, serta aktivitas lain yang bertujuan untuk relaksasi dan introspeksi diri.¹⁴

Self healing merupakan proses memanfaatkan serta memberdayakan kemampuan yang ada dalam diri sebagai obat atau penawar untuk menciptakan kondisi kesehatan yang lebih baik, kemampuan ini dimiliki oleh setiap individu yang didapatkan dengan cara mempelajari secara mandiri atau di bimbing langsung oleh seorang profesional melalui tahapan-tahapan tertentu sehingga menjadi keseluruhan yang bermakna.¹⁵

Di era modern ini, tekanan hidup dan beban psikologis menjadi tantangan

¹¹ M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletchan, "*Self Healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi," dalam *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* (2021) Vol. 6, No. 1, hlm. 42

¹² M. Anis Bachtiar & Aun Falestien Faletchan, "*Self Healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi," hlm. 43

¹³ Jerisa Adven Dominggo, dkk, "Pengaruh Terapi *Self Healing* Metode Doa Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya" dalam *Jurnal Proners* (2019) Vol., 4, No., 1, hlm. 2

¹⁴ Hardiyanti Rahmah, "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*," dalam *Jurnal Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* (2021) Vol., 15, No. 2, hlm. 118

¹⁵ Muḥāsabah *Al-Qur'an*: Penafsiran Dan Penerapannya Sebagai *Self Healing* Manusia Modern <https://www.ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/ijhss/article/view/4302/1368>. hlm. 398

yang sering dihadapi oleh berbagai kalangan, terutama generasi muda.¹⁶ Fenomena ini mendorong munculnya berbagai cara untuk mengatasi stres dan kelelahan mental, salah satunya adalah melalui kegiatan *travelling*. *Travelling* atau bepergian sering kali dipilih sebagai sarana untuk melepaskan diri dari rutinitas yang menekan, memperbaiki suasana hati, serta mendapatkan ketenangan batin.¹⁷ Istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan proses ini adalah *self healing*. Banyak individu meyakini bahwa melalui perjalanan ke tempat-tempat baru dan berinteraksi dengan alam, mereka mampu merefleksikan diri, mendapatkan inspirasi baru, dan mengurangi beban mental.¹⁸ Fenomena ini kemudian menarik perhatian untuk dikaji lebih lanjut, terutama dalam konteks keislaman.

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, kesehatan mental menjadi isu yang semakin relevan.¹⁹ Kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi sering kali membuat banyak individu, khususnya generasi milenial dan Gen Z, mengalami stres, kecemasan, hingga depresi. Berbagai metode digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut, salah satunya adalah *self healing*. *Self healing*, atau penyembuhan diri, dikenal sebagai upaya yang dilakukan individu untuk melepaskan emosi negatif dan memperbaiki kondisi mental tanpa intervensi medis. Aktivitas ini sering kali melibatkan usaha untuk menenangkan pikiran dan mencari keseimbangan emosional melalui berbagai cara, salah satunya adalah *travelling*.²⁰

Travelling, atau bepergian kian populer sebagai salah satu bentuk *self healing*. Apabila *self healing* ditinjau dari pendekatan *behavior* dan Kognitif Banyak orang meyakini bahwa dengan menjauh dari rutinitas sehari-hari dan mengeksplorasi tempat-tempat baru, mereka bisa mendapatkan ketenangan batin dan perbaikan mental. Bepergian ke destinasi alam seperti pegunungan, pantai, atau bahkan kota-kota bersejarah dipercaya mampu memberikan ruang untuk refleksi diri dan perenungan, serta memulihkan pikiran yang lelah.²¹ Fenomena ini telah menjadi tren di kalangan generasi muda, yang cenderung

¹⁶ Puja Dikusuma Mardiana, "Integrasi Pendekatan Psikoterapi Dalam Dakwah Islam Melalui Studi Kasus Metode Dakwah Terapeutik Ustadz Adi Hidayat" dalam Jurnal *BUSYRO: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), Vol., 2, No., 2, hlm. 34

¹⁷ Anabella J. Setyaka, "*Hal-Hal Yang Harus Dicapai Sebelum Usia 30 Tahun*" (Jakarta: Laksana, 2018), hlm. 74

¹⁸ Lastiani Warih Wulandari, "*Perspektif Pengembangan Wellness Tourism*" (DI Yogyakarta: PT Kanisius, 2024), hlm. 32

¹⁹ Aulia Tsani & Ursa Agniya, "Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar" dalam Jurnal *AT-TAHFIDZ: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Banten, UIN Sultan Maulana Hasanuddin, 2024), Vol., 5, No., 2, hlm. 245

²⁰ Made Suwente & Indra Dewanto, "*Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati*" (Jakarta: Eternity Publishing, 2019), hlm. 96

²¹ Annisa Mutohharoh, "Self healing: Terapi Atau Rekreasi" dalam Jurnal *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* (Pekalongan, IAIN Pekalongan, 2022), Vol., 2, No., 1, hlm. 75

menganggap *travelling* bukan hanya sebagai kegiatan rekreasi, melainkan sebagai cara untuk menyembuhkan diri secara emosional dan spiritual.²² Namun, fenomena *travelling* sebagai *self healing* ini belum banyak dikaji dari perspektif agama, khususnya dalam konteks ajaran Islam.

Dalam Islam, konsep perjalanan (*travelling*) memiliki makna yang mendalam. Al-Qur'an mendorong manusia untuk melakukan perjalanan di muka bumi dengan tujuan yang tidak hanya fisik, tetapi juga spiritual.²³ Beberapa ayat dalam Al-Qur'an menekankan pentingnya *travelling* sebagai sarana untuk merenungkan kebesaran Allah SWT dan mengambil pelajaran dari alam semesta dan sejarah umat terdahulu. Perjalanan, dalam ajaran Islam, memiliki nilai spiritual yang tinggi karena selain menghubungkan manusia dengan lingkungan sekitarnya, juga mengajak manusia untuk mengingat akan kekuasaan dan tanda-tanda kebesaran Allah yang tersebar di seluruh alam.²⁴

Sebagai contoh, dalam QS. Al-Ankabut[29]: 20, Allah SWT berfirman, "Katakanlah: *“Berjalanlah di bumi, lalu perhatikanlah bagaimana Allah memulai penciptaan-Nya; kemudian Allah menjadikannya penciptaan yang akhir. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.”* Ayat ini mengajarkan bahwa perjalanan di bumi merupakan sarana bagi manusia untuk merenungkan ciptaan Allah dan mengambil hikmah dari tanda-tanda kebesaran-Nya. Demikian juga dalam QS. Ar-Rum [30]: 42, Allah memerintahkan manusia untuk melakukan perjalanan dan melihat bagaimana nasib umat-umat terdahulu, agar manusia dapat mengambil pelajaran dari sejarah.²⁵

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana *travelling* sebagai bentuk *self healing* dapat dipahami dari sudut pandang Al-Qur'an. Apakah perjalanan yang dilakukan manusia dengan tujuan mencari ketenangan dan penyembuhan diri memiliki dasar dalam ajaran Islam? Bagaimana Al-Qur'an memandang perjalanan sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin dan spiritual? Pertanyaan-pertanyaan ini penting untuk dijawab mengingat relevansi besar *travelling* dalam kehidupan manusia modern yang penuh tekanan.

Travelling, atau bepergian, tidak lagi sekadar dianggap sebagai kegiatan rekreasi atau eksplorasi tempat baru, melainkan juga diakui sebagai salah satu metode penyembuhan mental dan emosional. Dalam konteks *self healing*, *travelling* memberikan kesempatan bagi individu untuk menjauh dari lingkungan sehari-hari yang menekan, mengurangi beban rutinitas, dan mendapatkan

²² Nurul Hikmah, dkk., "*Healing sebagai coping Stress Melalui Pariwisata*" dalam Jurnal *LASIGO: Indonesian Journal of Tourism and Leisure* (Acch, Lasigo Academia Indonesia, 2022), Vol., 3, No., 2, hlm. 115

²³ Syahrul Akmal Latif & Al-fin El-Fikri, "*Super Spiritual Quotient: Sosiologi Berpikir Qur'ani dan Revolusi Mental*" (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2017), hlm. 22

²⁴ Jauhar Najib, dkk., "*Travelling Dalam Al-Qur'an: Studi Penafsiran Ayat-Ayat Rihlah dan Safar dalam Tafsir Al-Azhar*" dalam Jurnal *JISNAS: Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies* (Karanganyar, STIQ Isy Karima, 2022), Vol., 1, No., 3, hlm. 192

²⁵ Departemen Agama RI, "*Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan*" (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), Jil.7, hlm. 516

perspektif baru melalui pengalaman perjalanan. Berpergian ke destinasi alam, seperti pegunungan, pantai, atau kawasan hutan, memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Interaksi dengan alam, perubahan suasana, serta kesempatan untuk beristirahat dari rutinitas dapat memicu perasaan tenang, segar, dan memperbarui energi psikologis seseorang.²⁶

Penelitian dalam bidang psikologi juga menunjukkan bahwa *travelling* memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental. Sebagai contoh, berada di lingkungan alam yang asri dapat meningkatkan *mood*, mengurangi stres, dan memperbaiki fokus.²⁷ Alam juga menyediakan ruang untuk refleksi diri dan memperluas wawasan, yang dapat membantu individu memandang masalah dengan cara yang lebih positif.²⁸ Ini sejalan dengan tujuan utama *self healing*, yakni untuk melepaskan beban emosional dan mendapatkan kembali keseimbangan diri.

Tidak hanya destinasi alam, perjalanan ke tempat-tempat bersejarah atau budaya juga memiliki dampak terapeutik. Mengunjungi tempat-tempat baru memungkinkan seseorang terhubung dengan tradisi, sejarah, dan nilai-nilai yang berbeda, yang dapat menginspirasi dan merangsang perenungan diri.²⁹ Proses ini sering kali melibatkan perasaan kagum, yang pada gilirannya mengurangi tekanan batin dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa *travelling* bukan hanya tentang menjelajahi tempat fisik, tetapi juga tentang perjalanan internal dalam diri seseorang.³⁰

Dalam ajaran Islam, konsep perjalanan atau *travelling* memiliki makna yang mendalam. Al-Qur'an mendorong manusia untuk melakukan perjalanan di muka bumi dengan tujuan yang tidak hanya fisik, tetapi juga spiritual. Dalam QS. Al-Ankabut ayat 20, Allah SWT berfirman, "*Katakanlah: 'Berjalanlah di bumi, lalu perhatikanlah bagaimana Allah memulai penciptaan-Nya; kemudian Allah menjadikannya penciptaan yang akhir. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.'*" Ayat ini mengajarkan bahwa perjalanan di bumi bukan sekadar eksplorasi fisik, tetapi juga sarana untuk merenungkan kebesaran Allah SWT dan mengambil pelajaran dari ciptaan-Nya. Dengan berjalan di bumi, manusia diingatkan untuk menyadari tanda-tanda kebesaran Allah yang tersebar di alam semesta, yang pada gilirannya bisa meningkatkan kesadaran spiritual dan rasa syukur.³¹

²⁶ Andjar Prasetyo & Muhammad Zaenal Arifin, "*Pengelolaan Destinasi Wisata Yang Berkelanjutan dengan Sistem Indikator Pariwisata*" (Jakarta: Indocamp, 2018), hlm. 47

²⁷ Amellia Rozza Destyani, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke" *Skripsi* pada UII, Yogyakarta, 2018, hlm. 30

²⁸ Moh. Syaiful Hafid, "*Pancasila & Covid 19: Refleksi Nilai-Nilai Pancasila Terhadap Pandemi Covid 19*" (Malang: CV Air Mata Indonesia, 2020), hlm. 84

²⁹ Abdul Muhith & Sandu Siyoto, "*Aplikasi Komunikasi Terapeutik Nursing & Health*" (DI Yogyakarta: ANDI, 2018), hlm. 6

³⁰ Asti Musman, "*Pintar Merencanakan Pensiun: Setelah Pensiun Mau Apa?*" (Unicorn Publishing, 2020), hlm. 81

³¹ Departemen Agama RI, "*Al-Qur'an dan Tafsirnya: Edisi Yang Discempurnakan*", Jil.7, hlm. 380

Travelling yang dilakukan dengan niat mencari ketenangan dan perenungan spiritual sangat sejalan dengan konsep *tadabbur* atau merenungkan ciptaan Allah dalam Al-Qur'an.³² Alam semesta dianggap sebagai kitab terbuka yang penuh dengan tanda-tanda kebesaran-Nya, dan perjalanan memberikan kesempatan bagi manusia untuk membaca dan merenungkan tanda-tanda tersebut. Dalam hal ini, *travelling* berfungsi sebagai bentuk *self healing* yang lebih mendalam, karena selain memberikan ketenangan mental, ia juga menghubungkan manusia dengan aspek spiritualitas yang lebih tinggi.³³

Seiring dengan meningkatnya popularitas *travelling* sebagai metode *self healing* di kalangan masyarakat modern, penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi relevansi *travelling* dengan perspektif Al-Qur'an. Dalam konteks Islam, *travelling* bukan hanya kegiatan fisik yang menawarkan keindahan visual atau relaksasi emosional, tetapi juga sarana untuk merenungkan kebesaran Allah dan memperkuat ikatan spiritual. Dengan demikian, *travelling* dapat menjadi salah satu metode efektif dalam proses *self healing* yang tidak hanya melibatkan penyembuhan mental, tetapi juga penyembuhan spiritual.³⁴

Penelitian ini akan mengkaji lebih jauh bagaimana Al-Qur'an memandang perjalanan sebagai sarana penyembuhan diri dan refleksi spiritual. Adakah keselarasan antara konsep *travelling* yang dipahami oleh generasi modern dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an? Bagaimana perjalanan dapat berfungsi sebagai sarana kontemplasi dan penyembuhan dalam Islam? Melalui pendekatan ini, diharapkan ditemukan perspektif Islam yang lebih komprehensif tentang bagaimana *travelling* dapat mendukung kesehatan mental sekaligus spiritual manusia.

Oleh karena itu, dari berbagai penjelasan di atas, menimbulkan beberapa pertanyaan bagi kita karena *self healing* sangat penting bagi manusia di semua kalangan, bahkan Al-Qur'an sendiri memerintahkan untuk melakukan hal itu. Maka dari itu, penulis tertarik untuk membahas *travelling* sebagai *Self Healing* Perspektif Al-Qur'an sehingga dapat diketahui setelah penelitian maksud dari kata itu dan di peroleh kesimpulan yang konkrit.

B. Permasalahan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa masalah yang muncul dari pembahasan ini. Adapun masalah tersebut antara lain:

- a. Bagaimana *travelling* dapat mempengaruhi proses *self healing*

³² Brilly El-Rasheed, "*Al-Bayān: Tadabbur Ayat Milenial Pilihan*" (Surabaya: Mandiri Publishing, 2023), hlm. 45

³³ Putri Julisa Anwari, dkk., "Motivasi Pengunjung Di Taman Hutan Raya Ir. H. Juanda Bandung Jawa Barat" dalam Jurnal *ALTASIA: Jurnal Pariwisata Indonesia* (Bogor, IPB University, 2024), Vol., 6, No., 1, hlm. 27

³⁴ Nailal Izah, "Implementasi Metode *Self Healing* Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus" *Skripsi* pada IAIN Kudus, 2022, hlm. 73

- b. Bagaimana metode *travelling* sebagai *self healing* berdasarkan perspektif Al-Qur'an
- c. Penerapan *travelling* sebagai *self healing* perspektif Al-Qur'an
- d. Keterkaitan Al-Qur'an dengan konsep *travelling* sebagai *self healing*

2. Batasan Masalah

Berangkat dari latar belakang masalah di atas, untuk memperjelas latar belakang persoalan dan masalah yang akan di bahas dalam skripsi perlu disampaikan pembatasan dan rumusan masalah. Hal ini dibutuhkan agar permasalahan tidak melebar kepada materi-materi yang tidak berhubungan dengan judul skripsi. Batasan masalahnya yaitu skripsi ini fokus membahas tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan *travelling*, karena banyaknya ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan hal ini, maka hanya akan fokus pada ayat-ayat yang relevan.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah disampaikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan utama dalam penelitian ini adalah *bagaimana Penerapan self healing perspektif Al-Qur'an?*

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Setelah terbentuknya rumusan masalah, maka akan ditemukan juga tujuan yang akan dicapai dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui penerapan *travelling* sebagai *self healing* perspektif ayat-ayat Al-Qur'an.
- b. Untuk mengetahui potensi segala yang diciptakan oleh Allah SWT untuk dijadikan alat *self healing*
- c. Untuk mengetahui Konsep *self healing* perspektif Al-Qur'an

2. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah khazanah pengetahuan memberikan sumbangsih dalam perkembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu Al-Qur'an dan tafsir. Khususnya dalam mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang Konsep *self healing* perspektif Al-Qur'an

- b. Secara praktis

Diharapkan dengan penelitian ini, masyarakat dapat melakukan *self healing* secara sistematis dan juga sesuai dengan Al-Qur'an serta sunah sehingga dapat membantu masyarakat untuk dapat mencapai tujuan dari *self healing*

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mempelajari penemuan-penemuan terdahulu dengan mendalami, mencermati, menelaah dan mengidentifikasi hal-hal yang telah ada maupun yang belum ada. Untuk

menunjang penelitian tentang *self healing*, penulis menelaah beberapa karya penelitian yang berkaitan dengan tema, antara lain:

1. Tesis dengan judul "*Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)*," Tulis Oleh Nor Zakiah, Mahasiswa Pascasarjana IIQ Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada tahun 2022. Tesis ini membahas berbagai teknik untuk menjaga kesehatan mental di tinjau dari perspektif tafsir maqashidi,³⁵ sedangkan dalam penelitian ini, penulis mengambil perspektif Al-Qur'an.
2. Skripsi dengan judul "*Self Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*," Di Tulis Oleh Afni Mulyadi Harefa, Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada tahun 2022. Skripsi ini membahas konsep *self healing* berdasarkan kisah nabi Yusuf as. dengan hasil penelitian adanya *self healing* dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan kontekstual dalam kisah nabi Yusuf as. Adapun metode yang ditemukan dalam kisah ini di antaranya *self healing* dengan mengingat Allah, sikap saling memaafkan, berbaik sangka, *qana'ah*, pengendalian diri dan kesabaran.³⁶ Sementara itu, dalam penelitian ini penulis berfokus pada kajian ayat-ayat tentang *self healing* dengan berfokus pada ayat-ayat yang relevan dengan *travelling*.
3. Skripsi dengan judul "*Self Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*," Ditulis Oleh Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum, Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Skripsi ini menjelaskan tentang konsep *self healing* berdasarkan perpektif Hamka yang menerangkan bahwa aktivitas-aktivitas spiritual seperti zikir, salat, sabar dan syukur mampu menjadi sumber *self healing*.³⁷
4. Skripsi dengan judul "*Self Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Tabari, Tafsir Al-Azhar Dan Tafisr Al-Munir)*," Ditulis Oleh Erpy Nurjanah Mahasiswa Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Skripsi ini membahas tentang konsep *self healing* dengan mengkomparatifkan tiga kitab tafsir, yaitu tafsir Aṭ-Ṭabārī, tafsir Al-Azhar dan tafsir Al-Munīr.³⁸ Sedangkan dalam penelitian ini, penulis hanya berfokus pada kajian ayat-ayat tentang *self healing* dengan merujuk berbagai macam tafsir yang relevan.
5. Jurnal dengan judul "*Teknik Self Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa*," Ditulis Oleh Halik, Muhammad Ilyas Y, Nurul Hikmah Suhafid dan kawan-kawan, Mahasiswa

³⁵ Nor Zakiah, "*Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)*," 2022, Repository Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, hlm. 158

³⁶ Afni Mulyani Harefa, "*Self Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*," 2022, Repository UIN Sultan Syarif Hidayatullah. hlm. 97

³⁷ Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum, "*Self Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*," 2023, Repository UIN Sunan Ampel Surabaya. hlm. 96

³⁸ Erpy Nurjanah, "*Self Healing Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir At-Tabari, Tafsir Al-Azhar Dan Tafisr Al-Munir)*," 2022, Repository Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, hlm. 117

Universitas Halu Oleo Kendari Program Studi Farmasi. Jurnal ini menjelaskan bahwa ada beberapa teknik *self healing* berdasarkan perspektif al-Qur'an dan sunnah yang dapat diterapkan untuk mengatasi *mental health disorder* pada mahasiswa, antara lain husnudzan: dapat membangkitkan sikap optimis, rasa syukur dan percaya diri, tawakal: dapat mengilangkan rasa cemas dan tekanan batin untuk lebih menghargai usaha dan menerima apa pun yang diperoleh dengan lapang dada, dzikir: dapat menangkan hati dan meredam gejala jiwa yang dialami, doa: merupakan salah satu proses untuk meningkatkan ketebalan tubuh dan sebagai obat dari penyakit yang dialami, shalat: dapat menuntun jiwa dalam menyikapi berbagai problem kehidupan dan tidak mudah putus asa, dan puasa: melatih dan mengontrol emosi, serta mendorong perasaan dan sikap peka dalam kehidupan bermasyarakat sehingga dapat melahirkan rasa ketentraman dalam diri.³⁹ Perbedaannya dengan penelitian yang penulis bahas adalah penulis akan membahas konsep *travelling* melalui pendekatan ayat-ayat Al-Qur'an untuk dijadikan sebagai sumber *self healing*.

6. Jurnal dengan judul "*Konsep Self Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)*" Ditulis oleh Saila Rahmatika, Abd. Rozaq Dan Ulil Fauziah, Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Jurnal ini membahas tentang konsep *self healing* yang diambil dari surah Al-Muzammil ayat 1-10 terdapat empat cara, diantaranya *qiyamul lail*, membaca Al-Qur'an dengan tartil, sabar dan menjauhkan diri dari lingkungan yang tidak sehat. Namun, dalam jurnal ini, beliau meneliti konsep *self healing* berdasarkan pendekatan agama secara umum dengan mengacu pada surah Al-Muzammil ayat 1-10.⁴⁰ Sedangkan penulis berfokus pada kajian AL-Qur'an saya dengan sedikit menyinggung psikologi tanpa merujuk pada surah tertentu.

E. Metode dan Sumber Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan yaitu metode dengan mengumpulkan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian tersebut,⁴¹ seperti buku, jurnal, artikel, ensiklopedia dan lain sebagainya.

Dalam penelitian ini, penulis juga menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang menggunakan

³⁹ Halik Dkk, "Teknik Self-Healing perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder pada Mahasiswa" dalam Jurnal *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2023 (Kendari, 2023) Vol. 2, No. 11, hlm. 4689

⁴⁰ Saila Rahmatika Dkk, "*Konsep Self Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)*" Dalam Jurnal *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, (2023), Vol. 9, No. 2, hlm. 129

⁴¹ Adlini, dkk, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka". Dalam Jurnal *Edumaspol: Jurnal Pendidikan* (2022), Vol., 6, no. 1, hlm. 2

data deskriptif, baik dalam bentuk bahasa tertulis maupun lisan, yang berasal dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan, dan persepsi.

Langkah awal dalam proses penelitian pendekatan kualitatif melibatkan pengembangan asumsi-asumsi dasar, yang kemudian dikaitkan dengan kaidah-kaidah pemikiran yang digunakan dalam penelitian. Data yang diperoleh dari survei atau observasi selanjutnya diinterpretasikan untuk memberikan pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti.⁴²

Penulis juga menggunakan metode tafsir *maudhu'i* yaitu metode yang mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tema-tema tertentu. Adapun langkah-langkah dalam menggunakan metode *maudhu'i* sebagaimana yang disebutkan oleh Al-Farmawi dalam bukunya, sebagai berikut:

- a. Menetapkan masalah-masalah yang dibahas
- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah
- c. Menyusun runtutan ayat-ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang *asbabul nuzul*-nya
- d. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna
- e. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok pembahasan
- f. Mempelajari ayat-tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai pengertian yang sama, atau mengompromikan antara yang umum dengan yang khusus, atau yang pada nyatanya bertentangan, sehingga semuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan.⁴³

2. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan dan sekunder. Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri,⁴⁴ dalam hal ini penulis menggunakan tafsir yang memiliki keterkaitan dengan judul dan tafsir pendukung lainnya sebagai data primer.

Sumber yang kedua adalah data sekunder, yaitu data yang tidak dikumpulkan oleh penulis secara tidak langsung.⁴⁵ Dalam hal ini penulis mengambil referensi dari buku, jurnal, skripsi, ensiklopedia dan lain sebagainya yang memiliki keterkaitan dengan judul yang diangkat oleh penulis.

3. Teknik Pengumpulan Data

⁴² Direktorat Jenderal Kekayaan Negara, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/12773/Memahami-Metode-Penelitian-Kualitatif.html>. Diakses pada 27 November 2023

⁴³ Abd Al-Hayy Al-Farmāwī, "*Al-Bidayah Fi Al-Tafsīr Al-Maudhu'i Dirasah Manhajiyyah Maudhu'iyyah*", (Cairo: Maktabah Jumhuriyah, 1977), hlm. 61

⁴⁴ Duri Andriani, Dkk, "*Metode Penelitian*", (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2016), hlm. 15

⁴⁵ Duri Andriani, dkk, "*Metode Penelitian*", hlm. 15

Teknik pengumpulan data merujuk pada metode atau cara yang diterapkan oleh peneliti untuk menghimpun informasi yang diperlukan dalam upaya mencapai tujuan penelitian. Instrumen pengumpulan data, di sisi lain, adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tersebut.⁴⁶

Penulis akan mengumpulkan semua data yang berhubungan dengan tema yang diangkat, khususnya semua karya ilmiah yang dibicarakan tentang *self healing*. Penulis juga akan mengumpulkan data-data yang berasal dari jurnal dan *website* (internet) yang sesuai dengan tema penelitian ini.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan penelitian yang sistematis, penulis membagi pembahasan dalam lima bab, sebagai berikut:

Bab pertama, berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode dan sumber penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, berisi kajian teoritis. Dalam bab ini penulis akan membahas tentang definisi *travelling*, *self healing*, definisi, prinsip dan bentuk gangguan kesehatan mental, tujuan dan manfaat *self healing* secara umum.

Bab ketiga, bab ini merupakan bab inti, penulis akan menjelaskan tentang manfaat *travelling* sebagai *self healing* dengan memanfaatkan alam sekitar. Di antara manfaat tersebut antara lain, mendatangkan ketenangan batin, menambah rasa syukur dan rendah hati (*tawadu*), meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan serta mempererat tali silaturahmi dan ukhuwah.

Bab ke empat, bab penutup yang berisi kesimpulan sekaligus menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Selain itu, juga berisi saran- saran dalam melengkapi dan memperbaiki penelitian ini lebih lanjut.

⁴⁶Ucco, <https://informatika.uc.ac.id/2016/02/2016-2-18-metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian/>. Diakses pada 27 November 2023

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG *SELF HEALING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Definisi *Travelling* dan *Self Healing*

1. Definisi *Travelling*

Travelling adalah kegiatan bepergian dari satu tempat ke tempat lain, baik untuk tujuan rekreasi, pendidikan, pekerjaan, atau urusan lainnya.¹ *Travelling* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menggunakan kendaraan pribadi, transportasi umum, atau berjalan kaki, dan bisa mencakup perjalanan jarak pendek maupun jarak jauh, baik dalam negeri maupun ke luar negeri.

Travelling bukan hanya tentang perpindahan fisik, tetapi juga mencakup proses eksplorasi budaya, interaksi sosial, pengamatan lingkungan, serta pencarian pengalaman baru yang bisa berdampak pada pertumbuhan pribadi, wawasan, dan kesejahteraan fisik serta mental. Dalam konteks yang lebih luas, *travelling* dapat juga menjadi sarana untuk refleksi diri dan penyembuhan mental (*healing*), terutama ketika seseorang berinteraksi dengan alam atau mengunjungi tempat-tempat yang menawarkan kedamaian dan inspirasi.²

Travelling juga melibatkan pengalaman baru yang memperkaya wawasan dan memperluas perspektif seseorang. Melalui perjalanan, seseorang dapat berinteraksi dengan budaya, adat istiadat, bahasa, dan cara hidup yang berbeda, yang pada akhirnya dapat membuka pikiran dan meningkatkan rasa toleransi serta pemahaman terhadap perbedaan.³ Selain itu, *travelling* sering kali digunakan sebagai sarana untuk mengurangi stres dan menyegarkan pikiran dari rutinitas harian. Perubahan lingkungan, khususnya ketika seseorang berada di alam terbuka atau tempat-tempat yang indah, dapat memberikan rasa damai dan menenangkan pikiran, sehingga *travelling* dianggap bermanfaat bagi kesehatan mental.⁴ Secara fisik, *travelling* juga dapat mendukung gaya hidup aktif, terutama ketika melibatkan kegiatan seperti berjalan kaki, mendaki, atau berenang. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga meningkatkan produksi hormon endorfin yang membuat seseorang merasa lebih bahagia dan positif. Dalam konteks spiritual, seperti yang disebutkan

¹ Bachruddin Saleh Luturlean, dkk., “*Strategi Bisnis Pariwisata*” (Jakarta: Perpustakaan Nasional KDT, 2019), hlm.15.

² Dwi Apriana & Idrus Alkaf, “Treveling dan Spiritual: Eksplorasi Budaya Treveling dan Dimensi Spiritual” dalam Jurnal *C-TiaRS: International Conference on Tradition and RELigious Studies* (Palembang, UIN Raden Patah, 2024), Vol., 3, No., 1, hlm. 109.

³ Iin Rachmawati, “*Spark of Wanderlust: Under the Same Sky*” (Bangkalan: STKIP PGRI, 2020), hlm. 9.

⁴ Fransiska Nova Nanur, dkk., “Persepsi Pasangan Infertil Terhadap Masalah Infertilitas di Kecamatan Langke Rembong” dalam Jurnal *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan* (Ruteng, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus, 2022), Vol., 6, No., 2, hlm. 322.

dalam perspektif Al-Qur'an, *travelling* dianjurkan sebagai cara untuk merenungi kebesaran ciptaan Allah. Ini membantu memperdalam hubungan spiritual seseorang, meningkatkan rasa syukur, dan mendatangkan ketenangan batin. Ayat-ayat Al-Qur'an mendorong umat manusia untuk berjalan di muka bumi, mempelajari tanda-tanda alam, dan memperoleh pelajaran dari berbagai tempat dan pengalaman.

2. Definisi Self Healing

Secara etimologi, *self healing* berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata, yang masing-masing berarti *self* adalah sendiri dan *healing* adalah penyembuhan atau menyembuhkan.⁵ Sedangkan *heal + ing* merupakan kata kerja (*verb*) yang di bendakan (*gerund*), yang berarti penyembuhan atau *art of healing* yaitu keahlian mengobati.⁶ Dalam Kamus *Oxford Dictionary* mengartikan *healing* sebagai Proses menjadikan seseorang atau sesuatu menjadi lebih baik atau proses menjadi lebih baik setelah mengalami guncangan emosional atau gangguan mental.⁷

Self healing merupakan suatu metode untuk mengontrol atau mengendalikan emosi agar terhindar dari stres dan gangguan jiwa dengan cara mengganti aktivitas-aktivitas yang mendatangkan permasalahan dengan banyak melakukan kegiatan-kegiatan positif sehingga mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan pada diri sendiri.

Self healing juga dapat diartikan sebagai proses penyembuhan dari segala trauma, gangguan psikologis dan lainnya yang terjadi di masa lalu ataupun masa sekarang yang sedang dihadapi yang disebabkan oleh orang lain ataupun diri sendiri dengan berfokus pada penyembuhan luka batin.⁸

Self healing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan menghilangkan perasaan dan emosi yang terpendam dalam tubuh, penerapan *self healing* dapat dilakukan dengan hipnotis, terapi hati, atau meditasi yang dilakukan oleh penderita dengan mengandalkan diri sendiri atau dari bantuan orang lain ataupun memanfaatkan media sekitar.⁹

Self healing merupakan salah satu tahap yang diterapkan dalam proses penyembuhan baik dari segala bentuk bencana, musibah, kejadian traumatis

⁵ Staf Bahasa Infra, "*Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris*" (Jakarta: Infra Pustaka, 2013) hlm. 60.

⁶ Abdeddaem Kaheel, "*Obati Dirimu Dengan Al-Qur'an*" (Tangerang Selatan: Iniperbesa, 2015), hlm. 293.

⁷ Oxford Learner's Dictionaries, <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/healing?Q=Healing>. Diakses Pada 11 Mei 2024.

⁸ Ni Kadek Ayu Sarasfati, "Pengaruh *Self Healing* Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali", *Skripsi* Pada Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali, 2022, hlm. 12.

⁹ Ahmad Redho Dkk, "Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op" Dalam Jurnal *Of Telenursing* (Jakarta, 2019), Vol., 1 No., 1 hlm. 206.

ataupun gangguan psikologis yang dikendalikan oleh insting ataupun dorongan diri sendiri yang didukung oleh motivasi sebagai faktor utama.¹⁰

Menurut salah seorang ahli yang bernama Louis Proto, memberikan pendapatnya terkait definisi *self healing*, beliau mengatakan bahwa *self healing* merupakan metode penyembuhan yang didasarkan pada kekuatan pikiran dengan melalui beberapa tahapan, salah satu tahapannya adalah bahwa dengan kekuatan pikiran manusia dapat meyakinkan dirinya untuk sembuh dari penyakit fisik dan mental.¹¹ Berbeda halnya dengan Quraish Shihab, yang berpendapat bahwa *self healing* dalam Islam disamakan dengan syifa' (penyembuhan), sedangkan *mental health* adalah *qalb muthmainnah* (sehat mental) maka dapat disimpulkan bahwa *self healing* merupakan metode pengobatan yang berfokus pada penyembuhan pasien yang mengalami gangguan pada psikis dan psikologis.¹²

Dalam linguistik Al-Qur'an, *healing* biasanya dimaknai dengan term asyifa' dan di definisikan sebagai suatu metode penyembuhan atau pengobatan yang bertujuan untuk membebaskan diri dari penyakit yang erat kaitannya dengan hati seperti iri dan dengki dan lain sebagainya.¹³ Al-Qur'an memuat dua bentuk pengobatan: pertama, pengobatan terhadap penyakit yang ada pada hati manusia (ruhaniah), yang merujuk pada penyakit akidah yang rusak dan tumbuh keraguan dalam hati manusia. Kedua, pengobatan bagi penyakit tubuh manusia (fisik), yakni segala hal yang mengakibatkan terganggunya fisik manusia dan ketidaksempurnaan perbuatan atau perilaku seseorang, bahkan saat kebutuhannya telah mencapai tingkat kesulitan.¹⁴

Al-Qur'an dianggap sebagai penawar dan obat bagi hati, penyehat badan, dan penyembuh bagi manusia. Al-Qur'an bahkan menyebut dirinya sendiri sebagai penyembuh penyakit, sebagaimana yang difirmankan langsung oleh Allah SWT pada Qs. Al-Isra [17]: 82, yaitu:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

¹⁰ Hasan, "Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi *Self Healing*" *Skripsi* Pada IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2013, hlm.

¹¹ Lia Amaliatul Islami, "*Self Healing* Dalam Mengatasi *Post-Power Syndrom*" *Skripsi* IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016. hlm. 11.

¹² Saila Rahmatika, "Konsep *Self Healing* Dalam Al-Quran (Studi Tafsir Al-Misbah)" *Skripsi* UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2023. hlm. 19.

¹³ Muthiur Rahmah, "Konsep *Self Healing* Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an" *Skripsi IIQ Jakarta*, Jakarta, 2022. hlm. 33.

¹⁴ Ahmad Syawal Dkk, "Analisis Makna Syifa' Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Al-Isra' Ayat 82" Dalam Jurnal *Studi Keislaman Dan Pemberdayaan Umat* (Bandung, 2022), Vol., 8 hlm. 118.

“Dan kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian.” (Qs. Al-Isra [17]: 82)

Pengertian *syifa’* dalam kajian Al-Qur’an tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga meliputi dimensi fisiologis, sosiologis, dan spiritual. Dalam konteks ini, Al-Qur’an menjadi sumber utama obat dari kebodohan yang kemudian menghasilkan berbagai paradigma dari berbagai penemuan yang dilakukan oleh para cendekiawan Muslim dan pemerhati *syifa’* lainnya. Dengan demikian, Al-Qur’an dianggap sebagai obat bagi orang-orang yang menderita penyakit hati. Namun, perlu dicatat bahwa penyakit hati yang berlarut-larut juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit jasmani, meskipun banyak ulama tafsir memahami kata *syifa’* sebagai obat penawar dan segala bentuk penyakit hati. Hadits Nabi Saw juga menjelaskan bahwa Al-Qur’an dapat menjadi bacaan yang menyembuhkan bagi sejumlah penyakit fisik.¹⁵

Self healing memiliki prinsip bahwa tubuh manusia merupakan struktur istimewa, yang memiliki kemampuan untuk meregenerasi dengan sendirinya menyembuhkan segala penyakit individu secara personal melalui cara-cara tertentu yang lebih alamiah.¹⁶ Metode penyembuhan yang menggunakan *self healing* diterapkan tanpa menggunakan obat-obatan, melainkan dengan perluasan rasa emosional yang terpendam dalam diri seseorang yang bisa saja muncul suatu waktu.¹⁷

Belakangan ini, masyarakat modern sering menggunakan istilah *self healing* untuk merujuk pada usaha mengatasi kelelahan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Pada dasarnya, *self healing* muncul dari peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan kebutuhan untuk memulihkan diri. Hal ini dilakukan melalui berbagai metode penyembuhan untuk menghilangkan kelelahan mental akibat aktivitas sehari-hari maupun beban hidup yang sedang dihadapi.

Self healing selalu berkaitan erat dengan bidang psikologi karena *self healing* tidak hanya berfokus pada batin, hati, atau jiwa, tetapi juga berhubungan dengan pikiran atau psikis. Ini disebabkan oleh kenyataan bahwa jiwa merupakan hasil dari proses pikiran, seperti halnya emosi positif maupun negatif yang semuanya berasal dari pikiran individu. Oleh karena itu, otak memiliki peran yang sangat penting dalam proses *self healing*. Untuk lebih memahami bagaimana otak menjaga kesehatan mental, berikut

¹⁵ Ahmad Syawal, Dkk, “Analisis Makna *Syifa’* Dalam Perspektif Al-Qur’an Surah Al-Isra’ Ayat 82” Dalam Jurnal *Studi Keislaman Dan Pemberdayaan Umat* (Bandung, 2022), Vol., 8 hlm. 118.

¹⁶ Ayu Maesaroh, “Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua” *Skripsi* UIN Prof. K. H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Perwokerto. 2021. hlm. 7.

¹⁷ Siti Afifah, “*Self Healing* Melalui *Mind Healing Technique* Untuk Mengatasi Stres” *Skripsi* UIN Sunan Gunung Djati, Bandung. 2019. hlm. 25.

penjelasan mengenai beberapa bagian otak yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental.¹⁸

Self healing, atau penyembuhan diri, adalah proses di mana individu secara aktif berupaya merawat, memulihkan, dan memperbaiki kesehatan fisik, emosional, dan mental mereka tanpa sepenuhnya bergantung pada bantuan profesional medis. Konsep *self healing* didasarkan pada gagasan bahwa setiap individu memiliki kemampuan alami untuk memulihkan diri dan menjaga keseimbangan kesehatannya. Proses *self healing* dimulai dengan kesadaran pribadi terhadap kondisi fisik dan mental seseorang. Ini melibatkan pengenalan terhadap tanda-tanda gejala fisik atau emosional, serta pengakuan bahwa diperlukan tindakan perawatan diri. *Self healing* mencakup praktik-praktik seperti menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan menghindari perilaku merusak kesehatan seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan. Perawatan fisik juga melibatkan pemantauan rutin kesehatan dan tindakan pencegahan.¹⁹

Meskipun *self healing* adalah upaya individu, dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas bisa menjadi faktor penting dalam proses penyembuhan. Berbicara dengan orang-orang yang dipercaya atau berbagi pengalaman dengan teman-teman dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. *Self healing* memerlukan pengetahuan tentang kondisi pribadi, gaya hidup sehat, dan cara-cara untuk mengatasi masalah kesehatan. Edukasi adalah kunci untuk membuat keputusan yang tepat dalam merawat diri sendiri.²⁰

Kesimpulannya adalah *Self healing* merupakan proses di mana individu secara aktif berupaya untuk merawat, memulihkan, dan memperbaiki kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mereka tanpa sepenuhnya bergantung pada intervensi medis profesional. Proses ini didasarkan pada kesadaran diri terhadap kondisi kesehatan pribadi, baik fisik maupun mental, serta penerapan gaya hidup sehat yang mencakup pola makan seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan penghindaran perilaku merusak.

Self healing juga menekankan pentingnya dukungan sosial dari teman, keluarga, dan komunitas sebagai faktor penting yang dapat memperkuat proses penyembuhan. Dukungan emosional dan berbagi pengalaman dengan

¹⁸ Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum, “*Self Healing* Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka” *Skripsi* UIN Sunan Ampel, Surabaya. 2023. hlm. 22-23.

¹⁹ Tegar Firmansyah Pratama, “Pemaknaan *Self Healing* Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z Universitas Pasundan Kota Bandung”. *Skripsi* Universitas Pasundan Bandung, Bandung. 2023. hlm. 18.

²⁰ Tegar Firmansyah Pratama, “Pemaknaan *Self Healing* Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z Universitas Pasundan Kota Bandung”. hlm. 19.

orang-orang terpercaya dapat memberikan motivasi dan inspirasi yang dibutuhkan untuk terus maju dalam perjalanan penyembuhan diri.²¹

Pengetahuan dan edukasi yang memadai tentang kondisi kesehatan, teknik manajemen stres, dan praktik perawatan diri adalah komponen kunci dalam *self healing*. Dengan memahami dan mengaplikasikan berbagai metode dan praktik tersebut, individu dapat secara efektif mengelola kesehatannya dan mencapai keseimbangan holistik yang lebih baik.²² Secara keseluruhan, *self healing* mengakui dan memanfaatkan kemampuan alami tubuh dan pikiran untuk menyembuhkan diri sendiri, sehingga memungkinkan individu untuk mengambil peran aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

B. Definisi dan Faktor Penyebab Gangguan Kesehatan Mental (*Mental Illness*)

1. Definisi mental health dan Mental Illness

Secara etimologi, *mental illness* atau "*Mental Hygiene*" berasal dari dua kata, yaitu "*mental*" dan "*hygiene*". Kata "*mental*" berasal dari bahasa Latin *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, atau semangat. Sedangkan dalam bahasa Yunani, *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene mental* atau ilmu kesehatan mental.²³

Menurut WHO, Kesehatan mental (*mental health*) adalah kondisi kesejahteraan yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik, bekerja dengan efektif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Ini merupakan komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendasari kemampuan kita, baik individu maupun kolektif, untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia di sekitar kita. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang mendasar dan sangat penting untuk pengembangan pribadi, komunitas, dan sosial-ekonomi.²⁴

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Kesehatan mental mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial yang

²¹ Retno Lestari Dkk, "Review Sistematis: Model Pemulihan Penderita Gangguan Jiwa Berta Berbasis Komunitas" Dalam Jurnal *Arteri: Jurnal Ilmu Kesehatan* (Jember, 2020), Vol., 1 No., 2 hlm. 126.

²² Asep Solikin Dkk, *Membangun Pendidikan Berkualitas Di Era Pandemi* (Tulungagung: Satupress, 2021), hlm. 69.

²³ Eka Sri Handayani, "Kesehatan Mental (Mental Hygiene)" *Skripsi Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, Banjarmasin*. 2022. hlm. 15

²⁴ WHO, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?Gad_Source=1&Gclid=Cj0kceqjw3zaybhdrarisapwzx8rtcqodxyf0mo0dxxukqwbgoora0anibzxv6fc_7ch2hp5ky3td2gmaameqcalw_Web Diakses Pada 16 Mei 2024.

mempengaruhi cara kita berpikir, merasakan, dan bertindak. Ini juga memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana kita menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan.²⁵

Menurut Undang - Undang nomor 18 tahun 2014, tentang Kesehatan Jiwa atau mental, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi di mana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam keadaan ini, individu mampu menyadari kemampuan mereka sendiri, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Penekanan pada aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial menegaskan pentingnya keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan untuk mencapai kesehatan jiwa yang optimal.²⁶ Maka, orang-orang yang mengalami gangguan mental merupakan kebalikan dari semua yang telah kami jelaskan di atas.

Gangguan kesehatan mental atau *mental illness* adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi di antaranya. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis). Gangguan ini bisa ringan hingga parah, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ini termasuk melakukan kegiatan sosial, pekerjaan, hingga menjalani hubungan dengan keluarga. Meski rumit, gangguan kesehatan mental termasuk penyakit yang dapat diobati. Bahkan, sebagian besar penderita mental *illness* masih dapat menjalani kehidupan sehari-hari selayaknya orang normal. Namun, pada kondisi yang lebih buruk, seseorang mungkin perlu mendapat perawatan intensif di rumah sakit untuk menangani kondisinya. Tak jarang, kondisi ini pun dapat memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri atau mengakhiri kehidupannya.²⁷

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia mencapai sekitar 6,1% dari total populasi, atau setara dengan 11 juta orang.²⁸

Pada kelompok usia remaja (15-24 tahun), presentase depresi mencapai 6,2%. Depresi berat sering kali mengarah pada tindakan menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga upaya bunuh diri. Diperkirakan 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Di Indonesia, jumlah

²⁵ Rizal Fadli, <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental> Diakses Pada 16 Mei 2024.

²⁶ Kemenkes RI, “*Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*” (Jakarta, 2020), hlm. 11.

²⁷ Antari Puspita Primananda, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1314/Definisi-Mental-Illnessgangguan-Mental Diakses Pada 16 Mei 24.

²⁸ Mita Milenia, [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/974/Minimnya-Kesadaran-Masyarakat-Terhadap-Mental-Health::Text=Riset%20kesehatan%20dasar%20\(Riskesdas\)%202018,Depresi%20\(Rokom%2c%202021\)](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/974/Minimnya-Kesadaran-Masyarakat-Terhadap-Mental-Health::Text=Riset%20kesehatan%20dasar%20(Riskesdas)%202018,Depresi%20(Rokom%2c%202021)). Diakses Pada 16 Mei 2024.

kasus bunuh diri bisa mencapai 10.000 per tahun, yang berarti ada kasus bunuh diri setiap jam. Menurut para ahli *sociologist*, sekitar 4,2% siswa di Indonesia pernah berpikir untuk bunuh diri, sementara di kalangan mahasiswa, 6,9% memiliki niatan untuk bunuh diri dan 3% pernah melakukan percobaan bunuh diri. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan depresi pada remaja termasuk tekanan akademik, perundungan (*bullying*), masalah keluarga, dan permasalahan ekonomi.²⁹

Perlu disadari bahwa Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu menyadari potensinya, mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja produktif, dan berkontribusi kepada lingkungan sekitar. Menjaga kesehatan mental, baik fisik maupun batin, adalah penting karena baik dewasa maupun remaja rentan mengalami gangguan mental atau depresi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental termasuk genetik, perubahan hormon, pengalaman traumatis, hubungan percintaan, pertemanan, keluarga, dan tekanan hidup. Gejala yang muncul bisa berupa mudah marah, merasa putus asa, rendah diri, cemas, dan khawatir berlebihan. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental perlu dimiliki oleh setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negatif.³⁰

2. Prinsip-prinsip kesehatan mental (*mental health*)

Kesehatan mental memiliki pengaruh besar dalam keberlangsungan hidup seseorang, maka untuk mempertahankan hal tersebut perlunya menerapkan beberapa prinsip dasar untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik dan terhindar dari gangguan, di antara beberapa prinsip tersebut adalah:

a. *Self image*

Self image atau citra diri merupakan gambaran mengenai diri individu atau identitas seperti yang digambarkan atau dibayangkan. Menurut Achmad, citra adalah penilaian atau penghargaan yang diberikan oleh orang lain. Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa citra diri dapat menjadi sumber energi yang memotivasi baik diri sendiri maupun orang lain. Dengan citra diri yang positif, seseorang akan lebih termotivasi untuk belajar, bekerja, dan berkomunikasi dengan lebih semangat. Semua ini dapat memperkuat dirinya sebagai makhluk yang unggul.³¹ Holden (2005) menyatakan bahwa citra diri terbentuk dari penilaian yang dibuat

²⁹ Ani Nurhaeni Dkk, "Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja" Dalam Jurnal *Pengabdian Masyarakat Kesehatan* (Cirebon, 2022), Vol., 01 No., 01 hlm. 30.

³⁰ Mita Milenia, [https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/974/Minimnya-Kesadaran-Masyarakat-Terhadap-Mental-Health::Text=Riset%20kesehatan%20dasar%20\(Riskesdas\)%202018,Depresi%20\(Rokom%2c%202021\)](https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/974/Minimnya-Kesadaran-Masyarakat-Terhadap-Mental-Health::Text=Riset%20kesehatan%20dasar%20(Riskesdas)%202018,Depresi%20(Rokom%2c%202021)). Diakses Pada 16 Mei 2024.

³¹ Wiyarsih Dkk, "Citra Diri Pustakawan Di Era Persaingan Bebas (Studi Kasus Di Perpustakaan Universitas Gajah Mada Dan Badan Perpustakaan Dan Arsip Daerah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta)", dalam *Jurnal Pustakawan Online*, Perpustnas RI (Jakarta, 2015), hlm. 11.

oleh diri sendiri maupun orang lain. Citra diri ini adalah "diri yang dipelajari", yang terbentuk dari informasi, pengalaman, umpan balik, dan kesimpulan yang diperoleh.³²

Malik mengartikan *self image* sebagai persepsi yang tertanam dalam pikiran bawah sadar seseorang tentang dirinya sendiri. Wijanarko (2017) menambahkan bahwa citra diri adalah penilaian pribadi terhadap perasaan berharga yang diekspresikan melalui sikap individu. Menurut Sutarno (2006), citra diri seseorang mencakup pengakuan, penilaian, anggapan, dan pendapat orang lain serta masyarakat terhadap individu tersebut, yang terbentuk melalui proses yang panjang dan tanpa paksaan. Citra yang baik tidak mudah diperoleh, karena timbul sebagai hasil dari perilaku seseorang dalam kehidupan bermasyarakat.³³

Islam mencoba memandang *self image* sebagai proses aktualisasi seseorang yang senantiasa berbuat baik untuk menjalin hubungan sosial antar sesama sehingga tercipta rekognisi dari orang lain bahwa kita adalah pribadi yang baik. Hal ini muncul karena adanya kesadaran dalam diri untuk mengimplementasikan norma-norma agama. Hal ini didasari dengan adanya janji Allah SWT bagi orang-orang yang beriman dan selalu mengerjakan kebaikan, maka akan dihapus kesalahannya dan diberi balasan yang lebih baik, Allah SWT berfirman:

وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ
أَحْسَنَ الَّذِي كَانُوا يَعْمَلُونَ

"Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, pasti akan kami hapus kesalahan-kesalahannya dan mereka pasti akan kami beri balasan yang lebih baik dari apa yang mereka kerjakan". (Qs. Al-Ankabut [29]: 7)

Citra diri dapat dibagi menjadi dua jenis: citra diri positif dan citra diri negatif. Citra diri positif ditandai dengan sikap percaya diri yang tinggi, menghargai diri sendiri, dan mampu menerima diri apa adanya. Selain itu, individu dengan citra diri positif cenderung memiliki sikap yang baik dalam pergaulan sosial dan berusaha mengembangkan potensi diri secara maksimal. Sebaliknya, individu dengan citra diri negatif

³² Selviana Dkk, "Pengaruh *Self Image* dan Penerimaan Sosial Terhadap Kepercayaan Remaja Yang Mengunggah Foto *Selfie* Di Media Sosial *Instagram*" Dalam Jurnal *Ikraith Humaniora* (Jakarta, 2022), Vol., 6 No., 1, hlm. 41.

³³ Riana Devi Ananda Prasanti Dkk, "Proses Pembentukan Citra Diri Ada Akun Tiktok Husain Basyaiban" Dalam Jurnal *JISAB* (Surabaya, 2023), Vol., 3 No., 1, hlm. 39.

cenderung memiliki sikap rendah diri, sombong, pemalu, dan ragu-ragu, yang dapat menghambat interaksi sosial mereka.³⁴

Hardisubrata menjelaskan bahwa individu dengan citra diri positif cenderung mengembangkan sifat-sifat seperti percaya diri, menghargai diri sendiri, menerima diri apa adanya, dan berusaha mengoptimalkan potensi mereka. Sebaliknya, individu dengan citra diri negatif cenderung mengembangkan sifat-sifat seperti rendah diri, membenci diri sendiri, pemalu, dan berbagai sifat lain yang dapat menghambat penyesuaian sosial dan interaksi dalam pergaulan.³⁵

Citra diri (self image) adalah persepsi yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, mencakup bagaimana mereka melihat kelebihan dan kekurangan diri, serta bagaimana mereka merasa di mata orang lain dan masyarakat. Citra diri ini terbagi menjadi dua jenis: positif dan negatif. Citra diri positif ditandai dengan kepercayaan diri, penghargaan terhadap diri sendiri, dan penerimaan diri apa adanya. Sebaliknya, citra diri negatif ditandai dengan rasa rendah diri, kebencian terhadap diri sendiri, dan perilaku sosial yang terganggu. Keseluruhan konsep ini penting dalam psikologi karena mempengaruhi bagaimana individu berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain serta bagaimana mereka mengembangkan potensi diri.

b. *Self actualization*

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, aktualisasi di jelaskan berasal dari kata aktual yang artinya benar-benar ada, sehingga apabila dirangkaikan menjadi kata ‘aktualisasi’ maka artinya membuat sesuatu menjadi benar-benar ada (bereksistensi).³⁶ Secara etimologi, Aktualisasi berasal dari bahasa Yunani, *eles echein* yang bermakna sebagai suatu proses penyelesaian suatu tindakan. Sedangkan secara terminologi, aktualisasi diri diartikan sebagai puncak perkembangan dari semua bakat dan potensi manusia, serta pemenuhan semua kualitas dan kapasitas yang ada dalam diri seseorang. Ini adalah proses menjadi diri sendiri melalui kegiatan yang disukai, yang dilakukan dengan penuh semangat sesuai dengan potensi yang dimiliki. Aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi yang ingin dicapai oleh manusia.³⁷

³⁴ Yeni Widiyanti, “Hubungan antara Citra Diri tentang Ciri-ciri Perkembangan Seksual Sekunder dengan Konsep Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 33 Semarang” *skripsi*, UMS Semarang, 2007, hlm. 41.

³⁵ Yeni Widiyanti, “Hubungan antara Citra Diri tentang Ciri-ciri Perkembangan Seksual Sekunder dengan Konsep Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 33 Semarang” *skripsi*, UMS Semarang, 2007, hlm. 43.

³⁶ KBBI, “Arti Kata Aktualisasi” <https://Kbbi.Web.Id/Aktualisasi> Diakses Pada 19 Mei 2024.

³⁷ Teguh Kurnia Dan Arundati Shinta, “Hubungan Antara Kohesivitas Dengan Aktualisasi Diri Pada Anggota Komunitas Pemuda Gereja” Dalam Jurnal *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan* (Yogyakarta, 2015), hlm. 20.

Salah satu pendapat ahli, yang pemikirannya selalu menjadi rujukan tentang aktualisasi diri adalah Abraham Maslow, beliau berasumsi bahwa aktualisasi diri adalah keinginan individu untuk sepenuhnya menjadi diri mereka sendiri dan mengaktualisasikan potensi yang mereka miliki. Kebutuhan akan aktualisasi diri, menurut Maslow, adalah hasrat untuk terus mewujudkan potensi-potensi diri, atau bisa dikatakan sebagai keinginan untuk menjadi apa yang kita mampu.³⁸

Maslow secara eksplisit mendefinisikan aktualisasi diri sebagai keinginan untuk memenuhi potensi diri (*self fulfillment*). Ia menjelaskan bahwa aktualisasi diri mengacu pada keinginan seseorang untuk mewujudkan apa yang dia potensial miliki. Maslow mengatakan, "Apa yang bisa menjadi seseorang, dia harus menjadi." Kebutuhan ini disebutnya sebagai aktualisasi diri. Menurut Maslow, seorang musisi harus membuat musik, seorang seniman harus melukis, dan seorang penyair harus menulis.

Di sisi lain, Rogers tidak menggunakan istilah "keinginan" melainkan "kecenderungan". Ia mengatakan, "Organisme memiliki satu kecenderungan dan upaya dasar - untuk mengaktualisasikan, mempertahankan, dan meningkatkan pengalaman organisme". Menurut Rogers, aktualisasi diri lebih dipahami sebagai dorongan dasar, sedangkan Maslow menekankan bahwa tidak semua dorongan dasar manusia bertujuan untuk aktualisasi diri, karena itu adalah hasrat yang muncul setelah kebutuhan dasar lainnya terpenuhi.³⁹

Dalam Islam, dorongan dasar manusia (kecenderungan alami) adalah untuk beribadah dan menyembah Tuhan. Penyembahan ini tidak terpisahkan dari konsep *Dīn* (perspektif Islam), di mana manusia berhutang kepada Allah dan juga menjamin dirinya kepada-Nya sebagai Sang Maha Pemberi Utang, yang akan dibayar pada hari pembalasan.⁴⁰ Al-Attas menyebut dorongan dasar ini sebagai keadaan alami yang merujuk pada istilah fitrah. Al-Attas mengatakan, "Fitrah adalah pola menurut mana Tuhan telah menciptakan segala sesuatu". Fitrah ini ada dalam diri manusia sejak penciptaan dan mengarahkan manusia sampai ia kembali kepada-Nya.

Fitrah seseorang yang mengikuti nilai-nilai dasar agama Islam pada dasarnya adalah untuk menjadi manusia yang sempurna. Seperti yang dikatakan Al-Attas, konsep *din* dalam Islam mengandaikan munculnya tipe manusia yang lebih tinggi dalam dirinya, yang memiliki aspirasi luhur untuk perbaikan diri, yang mencakup aktualisasi potensi

³⁸ MH Rosyidin, "Motivasi Dan Aktualisasi Diri Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an" *tesis* pada IAIN Kediri, Kediri. 2020. hlm. 12.

³⁹ Jarman Arrosisi Dkk, "Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat Dan Islam" Dalam Jurnal *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam* (Ponorogo, 2022), Vol., 8 No., 1, hlm. 3-4.

⁴⁰ Mualimin, "Konsep Fitrah Manusia Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam" Dalam Jurnal *Al-Tadzkiyah: Jurnal Pendidikan Islam* (Lampung: 2017), Vol., 8, No., 2, hlm. 257.

laten dan kapasitasnya untuk menjadi manusia yang sempurna. Oleh karena itu, manusia yang mengaktualisasikan dirinya adalah mereka yang menjaga fitrahnya sebagai pemeluk agama Islam, sehingga mereka akan mencapai tingkat Insan Kamil seperti yang dicontohkan oleh pribadi Rasulullah SAW.⁴¹

Islam memandang konsep aktualisasi diri selaras dengan tujuan hidup manusia untuk mengabdikan dan menyembah Allah. Konsep ini dikenal sebagai fitrah, yaitu keadaan alami yang membimbing manusia sejak lahir hingga kembali kepada Allah. Aktualisasi diri dalam Islam menekankan pengembangan diri dalam kerangka spiritual, moral, dan sosial, di mana individu berusaha untuk hidup sesuai dengan prinsip-prinsip Islam dan berkontribusi positif kepada masyarakat.⁴² Dengan demikian, aktualisasi diri dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan pencapaian pribadi, tetapi juga dengan tanggung jawab sosial dan pengabdian kepada Tuhan, yang pada akhirnya bertujuan untuk mencapai Insan Kamil, manusia yang sempurna dalam iman dan takwa.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Aktualisasi diri merupakan proses di mana individu mencapai potensi penuh mereka, menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri dengan mengembangkan semua bakat dan kapasitas yang dimiliki. Menurut Abraham Maslow, aktualisasi diri adalah puncak dari hierarki kebutuhan manusia, yang hanya bisa dicapai setelah kebutuhan dasar lainnya terpenuhi, termasuk realisasi penuh potensi seseorang dalam berbagai aspek kehidupan seperti kreativitas, pemecahan masalah, dan pemahaman diri.

c. *Self control*

Dalam kamus Oxford, kata *control* diterjemahkan sebagai suatu kekuasaan untuk membuat keputusan dalam suatu negara, wilayah ataupun organisasi yang di jalankan.⁴³ Apabila ditarik pada makna mengendalikan kemudian di gabungkan dengan kata *self* maka maksudnya adalah kemampuan untuk mengendalikan atau menguasai diri. Kemampuan mengendalikan diri atau *self control* adalah kompetensi pribadi yang penting dimiliki oleh setiap individu. Kemampuan ini sangat berpengaruh terhadap perilaku yang positif, konstruktif, serta keharmonisan hubungan dengan orang lain.⁴⁴

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri (*self control*) sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan dirinya sendiri ke

⁴¹ Jarman Arroisi Dkk, "Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat Dan Islam" dalam Jurnal *zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam* (bandung, 2022), Vol., 8 No., 1, hlm. 14.

⁴² Agus Akhmadi, "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat", dalam Jurnal *Diklat Keagamaan* (Surabaya: 2016), Vol., 10 No., 4, hlm. 382.

⁴³ Jhon Simpson Dkk, "*Oxford English Dictionary*" (Oxford: Oxford University Press, 2011), hlm. 95.

⁴⁴ E Sunastin, "Upaya Guru Pendidikan Agama Dalam Mengajarkan *Self Control* Pada Siswa" *Skripsi* Pada IAIN Kendari. Kendari, 2023. hlm. 23.

dalam hal-hal yang positif. Ini mencakup pengaturan, pengarahan, penyusunan, dan pembimbingan diri sendiri. Mereka menekankan bahwa individu harus bisa mengontrol dirinya untuk berperilaku positif, menahan diri dari perilaku negatif, dan terus mengubah perilakunya menjadi lebih baik sesuai dengan yang diinginkan.⁴⁵

Pada dasarnya, kontrol diri berperan penting dalam penyesuaian diri seseorang. Kurangnya kontrol diri dapat mengakibatkan perilaku yang cenderung menyimpang. Individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah sering kali tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utama mereka, tidak bisa menginterpretasikan stimulus yang dihadapi dengan benar, serta gagal memilih tindakan yang tepat, sehingga mereka cenderung menunjukkan perilaku agresif. Berbagai masalah seperti tawuran antar pelajar, pencurian, perampokan, korupsi, vandalisme, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku menyimpang lainnya seperti membolos sekolah sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan diri.⁴⁶

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu terlibat dalam berbagai aktivitas seperti perencanaan, penyelesaian masalah, dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, kontrol diri (*self control*) sangat penting untuk memastikan bahwa aktivitas-aktivitas tersebut dapat berjalan dengan baik. Dengan memiliki kontrol diri, seseorang dapat mengembangkan perilaku yang baik, bertanggung jawab, dan memberikan manfaat baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Kontrol diri juga berperan dalam membantu seseorang membina hubungan yang harmonis dengan orang lain. Kontrol diri berkembang secara tidak sadar selama proses kehidupan individu saat menghadapi berbagai kondisi hidup. Oleh karena itu, kontrol diri memiliki banyak manfaat dan sangat penting bagi setiap individu. Tanpa kemampuan kontrol diri yang baik, individu mungkin akan kesulitan dalam mengendalikan situasi dan emosi mereka sendiri serta dalam berinteraksi dengan orang lain.⁴⁷

dalam buku teori-teori psikolog yang di karang oleh Gufron dan Rismawati menyebutkan bahwa *self control* mengandung beberapa aspek, diantaranya:

1) *Behavior control*

Behavior control atau Pengendalian perilaku mengacu pada kesiediaan untuk memberikan respon yang dapat digunakan secara langsung untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan dan

⁴⁵Goldfried & Marvin R, "*Behavior Change Through Self Control*" (New York: Holt, Rinehart And Winston, 1972), hlm. 37.

⁴⁶Romadona Dwi Marsela & Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor" Dalam *Journal Innovative Counseling: Teory, Practice & Researc* (Tasikmalaya: 2019), Vol., 3 No., 2, hlm. 66.

⁴⁷Pemprov Jambi, https://Bnp.Jambiprov.Go.Id/Self-Control-Pengertian-Dan-Manfaatnya/Pengertian_Self_Control_Pengendalian_Diri Diakses Pada 20 Mei 24.

mengambil tindakan untuk mengurangi dampak dari situasi tersebut. Artinya, orang dengan kontrol perilaku yang baik mampu menyikapi situasi secara positif dan menghindari situasi yang merugikan dirinya. Kemampuan mengendalikan perilaku dibagi menjadi dua komponen: kemampuan menyesuaikan pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).⁴⁸

2) *Cognitive control*

Cognitive control adalah Kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diterima namun tidak diinginkan melibatkan proses penggabungan, penilaian, atau penafsiran kejadian dalam kerangka kognitif. Saat individu menerima informasi tentang keadaan yang tidak diinginkan, mereka dapat mengatasi situasi tersebut dengan melakukan pertimbangan matang. Dengan demikian, individu menilai dan menafsirkan keadaan tersebut dengan memperhatikan sisi positifnya.⁴⁹

3) *Deccesional control*

Deccesional control adalah Kemampuan individu dalam menangani informasi yang diterima namun tidak diinginkan mencakup proses penggabungan, penilaian, dan penafsiran kejadian dalam kerangka kognitif. Ketika individu mendapatkan informasi tentang situasi yang tidak diinginkan, mereka dapat menghadapi situasi tersebut dengan melakukan pertimbangan secara matang. Dengan cara ini, individu menilai dan menafsirkan situasi tersebut dengan mempertimbangkan aspek positifnya.⁵⁰

Dalam kajian psikologi, *self healing* dapat ditinjau dengan dua pendekatan, yaitu pendekatan *Behavior dan kognitif*. Atau *self healing* aktif dan pasif. Dalam hal ini *travelling* masuk dalam kategori *self healing behavioral* atau aktif. *Self-healing* bergerak melibatkan aktivitas fisik atau dinamika tubuh sebagai cara untuk membantu proses penyembuhan diri. Aktivitas ini memanfaatkan gerakan untuk melepaskan emosi negatif, stres, atau ketegangan, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.⁵¹ Sebagai contohnya adalah *travelling*, olahraga, menari dan lain-lain. Hal ini dapat membantu pelepasan hormon endorfin, menurunkan ketegangan fisik, memberikan perasaan bebas serta mengurangi stres dan kecemasan.

Dalam agama Islam, setiap individu diuntut untuk mengendalikan dirinya dalam bertindak dan berperilaku agar tidak keluar atau melewati koridor yang telah ditetapkan oleh Allah SWT dan Rasul-Nya SAW.

⁴⁸ Gufron dan Rismawati, "*Tecori-Tecori Psikologi*" (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 29.

⁴⁹ Gufron dan Rismawati, "*Tecori-Tecori Psikologi*", hlm. 30.

⁵⁰ Gufron dan Rismawati, "*Tecori-Tecori Psikologi*", hlm. 31.

⁵¹ Made Suwente & Indra Dewanto, "*Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati*", hlm. 63.

maka, di perlukan *self control* yang baik atau yang lebih dikenal sebagai *mujāhadah an-nafs*. Istilah umum "*mujāhadah*" berasal dari bahasa Arab "*jahada*" yang berarti "berjuang bersama-sama dengan sekuat tenaga." Dalam kalangan sufi, istilah ini mengacu pada disiplin *asketis* dan perjuangan spiritual dalam perjalanan sufisme.⁵²

Makna dari *mujāhadah an-nafs* adalah upaya menahan hawa nafsu untuk melawan segala sikap dan perilaku buruk yang dipicu oleh amarah, serta menghilangkan sifat-sifat negatif dan penyakit hati seperti fitnah, dengki, dendam, keraguan, dan sebagainya, yang berasal dari godaan setan dan berbagai ambisi pribadi dengan tujuan untuk menyucikan jiwa.⁵³

Mujahadah adalah salah satu upaya untuk mengendalikan nafsu syahwat. Istilah *mujāhadah* berasal dari kata *al-jihad*, yang berarti berusaha dengan sepenuh tenaga, kekuatan, dan kemampuan di jalan yang diyakini benar. Mujahadah melibatkan usaha melawan dan menundukkan keinginan hawa nafsu. Rasulullah SAW bersabda: "Seorang mujahid adalah seseorang yang berjihad, yaitu dia yang melawan hawa nafsunya karena Allah SWT." Dengan kata lain, seseorang yang *bermujāhadah*, rela meninggalkan apa yang disukainya untuk mengejar sesuatu yang diyakininya benar, baik, dan sesuai dengan kebenaran.⁵⁴

Bagi orang yang tidak mampu mengontrol hawa nafsunya, dikecam langsung oleh Allah SWT dalam firman-Nya,:

أَفْرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ
وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا
تَذَكَّرُونَ

Tahukah kamu (Muhammad), orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhannya dan dibiarkan sesat oleh Allah SWT dengan pengetahuannya, Allah telah mengunci pendengaran dan hatinya serta meletakkan tutup atas penglihatannya, siapakah yang mampu memberinya petunjuk setelah Allah (membiarkannya sesat)? Apakah kamu tidak mengambil pelajaran?" (Qs. Al-Jatsiyah [45]: 23)

Dalam Tafsir Al-Marāghi dijelaskan bahwa Allah SWT menjelaskan terkait tingkah laku orang-orang yang menjungkirbalikkan kepalanya sendiri dan mengikuti hawa nafsunya, serta meninggalkan

⁵² Bambang Pranowo, "*Memahami Islam Jawa*" (Jakarta: Pustaka Alfabet, 2011), hlm. 141.

⁵³ Dita Anggraini, "Konsep Dan Contoh Aplikasi Konseling Religius Dengan Pendekatan *Tazkiyah An-Nafs*" *Skripsi* Universitas Islam Jember, Jember, 2022. hlm. 193.

⁵⁴ F. Akmalia, "Mujahadah An-Nafs dan Riyadhatun Nafs" *Skripsi* Pada IAIN Kudus, Kudus. 2023. hlm. 9.

petunjuk dari Allah yang menyebabkan mereka tersesat. Hal ini lebih diketahui oleh Allah tentang kesiapannya dan kebusukan niatnya, dan mereka tergolong ke dalam orang-orang yang mengotori jiwanya serta banyak melakukan dosa dan kemaksiatan.⁵⁵ Ini merupakan salah satu ayat dari sekian banyak ayat yang menyinggung orang-orang yang menuruti hawa nafsunya serta dampak yang mereka rasakan.

Kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku, emosi, dan keinginan mereka agar sesuai dengan tujuan dan norma sosial yang diterima. Kemampuan ini mencakup pengendalian diri dari tindakan impulsif, memilih respons yang tepat dalam berbagai situasi, dan menjaga keseimbangan emosi.

d. *Self acceptance*

Menurut *APA Dictionary of Psychology*, *self acceptance* atau penerimaan diri adalah upaya mengakui, menerima dan menghargai segala kemampuan dan pencapaian diri sendiri termasuk dengan segala keterbatasannya.⁵⁶ Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima diri mereka apa adanya. Ini melibatkan penilaian terhadap diri sendiri yang kemudian menjadi dasar bagi individu untuk membuat keputusan dalam proses penerimaan diri. Sikap penerimaan diri dapat bersifat realistis atau tidak realistis. Penerimaan diri yang realistis ditandai dengan pandangan objektif terhadap kelemahan dan kelebihan diri. Sebaliknya, penerimaan diri yang tidak realistis ditandai dengan kecenderungan untuk menilai diri sendiri secara berlebihan, menolak kelemahan, dan menghindari atau menyangkal aspek-aspek negatif dari diri sendiri, seperti pengalaman traumatis di masa lalu.⁵⁷

Menurut Jersild, penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima keadaan diri sendiri secara keseluruhan, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, serta pencapaian yang dimiliki, baik kelebihan maupun kekurangannya.⁵⁸ Sementara, Menurut Kubler Ross, penerimaan adalah fondasi bagi setiap individu untuk menerima realitas hidup dan semua pengalaman, baik yang positif maupun negatif. Penerimaan ini ditandai dengan sikap positif, serta adanya pengakuan dan penghargaan terhadap nilai-nilai individu serta perilakunya.⁵⁹

Penerimaan diri adalah sikap yang mencerminkan perasaan sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya, sehingga seseorang yang dapat menerima dirinya dengan baik akan mampu menerima

⁵⁵ Ahmad Mustafa Al-Marāghī, *"Tafsir Al-Marāghī"* (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1993) Jil., 25, hlm. 280.

⁵⁶ Dictionary Of Psychology, <https://Dictionary.Apa.Org/Self-Acceptance> Diakses Pada 23 Mei 2024.

⁵⁷ Dariyo Agoes, "Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama" (Jakarta: PT Revika Aditama, 2007), hlm. 205.

⁵⁸ Prasetyono, *"Serba Serbi Anak Autis"* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), hlm. 11

⁵⁹ Kubler Ross, *"Teori-Teori Kehilangan Atau Berduka"* (Jakarta: Permata, 1996), hlm. 4.

kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.⁶⁰ Suhriana menjelaskan bahwa orang yang menerima orang lain memiliki ciri-ciri sebagai berikut: mereka memiliki keyakinan akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, menganggap orang lain sebagai individu yang berharga, berani bertanggung jawab atas perilakunya, menerima pujian dan kritik dengan objektif, dan tidak menyalahkan keterbatasan serta tidak mengingkari kelebihan orang lain. Penerimaan ini mudah dikenali pada individu yang menunjukkan keyakinan untuk menghadapi tantangan hidup, menghargai orang lain, dan menunjukkan tindakan positif. Dengan demikian, terbuka peluang untuk membangun penerimaan yang baik terhadap orang lain.⁶¹

Karakteristik orang yang menerima diri menurut Jersild adalah Orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri. Hal ini berarti mereka memiliki harapan yang sesuai dengan kemampuan mereka. Mereka percaya pada standar dan pengetahuan tentang diri mereka tanpa terlalu terpengaruh oleh pendapat orang lain. Mereka memahami keterbatasan mereka dan tidak melihat diri mereka sendiri secara irasional. Artinya, mereka sadar akan keterbatasannya tetapi tidak menyimpulkan bahwa diri mereka tidak berguna. Mereka menyadari aset yang mereka miliki dan merasa bebas untuk mengejar keinginan mereka. Mereka juga mengenali kekurangan mereka tanpa menyalahkan diri sendiri, sehingga tahu apa saja kelemahan yang ada dalam diri mereka.⁶²

Pemahaman diri mencakup berbagai aspek yang luas, termasuk memahami semua yang terjadi atau melekat pada diri seseorang. Salah satu bentuk pemahaman diri adalah mengetahui kondisi diri, baik dalam situasi positif maupun negatif. Pemahaman diri ini lebih mudah terlihat ketika seseorang bisa mengenali kondisi emosinya, yang bisa berupa emosi negatif maupun positif. Dalam sehari, seseorang bisa mengalami berbagai emosi seperti marah, sedih, atau senang. Emosi merupakan respons reaktif individu terhadap pengalaman, yang tercermin dalam berbagai perubahan fisiologis dan perilaku. Seperti yang dikemukakan oleh Chaplin, emosi adalah suatu keadaan batin yang terangsang oleh rangsangan eksternal, yang menyebabkan berbagai perubahan yang disadari, baik secara fisik maupun perilaku.⁶³

⁶⁰ Chaplin, *"Kamus Psikologi Lengkap, Terj, Kartini Kartono"* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 45.

⁶¹ Jasmiati, "Penerimaan Diri Anak Terhadap Ayah Tiri" *Skripsi* pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2012. hlm. 9.

⁶² Vera Permatasari & Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia" Dalam Jurnal *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Bandung, 2016), Vol., 3 No., 1 hlm. 141.

⁶³ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *"Manajemen Emosi"* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 12.

Islam sendiri memandang *self acceptance* sebagai salah satu sifat terpuji, atau lebih sering disebut sebagai sifat *qanā'ah*, meskipun secara definisi mendalam terdapat perbedaan di antara keduanya, namun apabila ditarik dari masing-masing kedua konteks di atas setidaknya ada kesamaan makna yang dapat ditemukan, yaitu rida (kerelaan). *Qanā'ah* dan rida sering dibahas bersama dalam berbagai literatur dan saling melengkapi satu sama lain. *Ibn Mandhūr* dalam karyanya, *Lisān al-'Arab*, menyatakan bahwa ada hubungan yang erat antara *qanā'ah* dan rida. Beberapa ahli bahasa bahkan menyebutkan bahwa *qanā'ah* adalah bentuk dari rida, sehingga orang yang memiliki sifat *qanā'ah* (*qāni*) sama dengan orang yang memiliki sifat rida (*rādī*).⁶⁴

Salah satu ayat yang menuntut sekaligus memperingati manusia untuk bersifat *qanā'ah* adalah:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

“dan ingatlah ketika Tuhanmu menyampaikan, “sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (hikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azabku sangat pedih”. (Qs. Ibrahim [14]: 7)

Sifat syukur merupakan salah satu aspek dalam *qanā'ah* dan bentuk penerimaan diri, karena penerimaan diri merupakan suatu keadaan di mana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.. Begitu pula dengan kebersyukuran yang merupakan kecenderungan menetap pada individu untuk mengenali dan merespon secara positif emosi rasa syukur, atas kebaikan dan manfaat yang didapatkan dari orang lain. Kebersyukuran merupakan penerimaan terhadap masa lalu ataupun masa sekarang yang diwujudkan dengan rasa terima kasih atas segala sesuatu yang telah diterima.⁶⁵

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri, termasuk aspek fisik, psikologis, dan sosial, serta kelebihan dan kekurangannya. Ini melibatkan pengakuan realistis terhadap keterbatasan dan aset diri, yang membantu membangun citra diri yang positif. Penerimaan diri mendorong stabilitas emosional, memungkinkan individu

⁶⁴ Ibnu Manzūr, *“Lisān Al-‘Arab”* (Beirut: Dār Sādir), Jil. XI, hlm. 321.

⁶⁵ Machroza Eka Widiastuti, “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School” *Skripsi* Pada UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, hlm. 55.

untuk mengatasi tantangan hidup dengan sikap positif dan mempertahankan hubungan yang sehat.

c. *Social beings*

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan orang lain. Seseorang tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan tanpa bantuan dari orang lain. Manusia menggunakan simbol untuk menjalankan perannya, yang digunakan untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya.⁶⁶ Sebagaimana makna sosial (*social*) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sosial adalah sesuatu yang berkaitan dengan masyarakat atau sifat-sifat yang memperhatikan kepentingan umum.⁶⁷

Secara etimologis, istilah sosial merujuk pada makhluk yang saling berteman dan memiliki ikatan satu sama lain. Kata ini menekankan adanya kedekatan antara individu dengan individu, kelompok dengan individu, atau kelompok dengan kelompok.⁶⁸ Manusia hidup berkelompok dan membentuk ikatan sosial, yang menciptakan kelompok sosial. Kelompok sosial adalah kumpulan individu yang memiliki kesadaran bersama tentang keanggotaan mereka dan berinteraksi satu sama lain. Anggota kelompok sosial saling memperhatikan dan berhubungan satu sama lain.⁶⁹

Manusia sebagai makhluk sosial juga ditegaskan di dalam Al-Qur'an surah Al-Alāq [96]: 2, yaitu:

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ

“Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah” (Qs. Al-Alāq [96]: 2)

Dijelaskan bahwa makna عَلَقٍ merupakan sesuatu yang bergantung pada sesuatu, karena manusia diciptakan dari sesuatu yang bergantung, maka manusia akan bergantung satu sama lainnya untuk keberlangsungan hidupnya.⁷⁰

Banyak faktor yang mendorong manusia secara individu untuk berfungsi sebagai makhluk sosial dan membentuk interaksi sosial dengan orang lain. Secara garis besar, faktor-faktor personal yang memengaruhi interaksi manusia terdiri dari tiga hal, yaitu:

⁶⁶ Aris, <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-dan-contoh-manusia-sebagai-makhluk-sosial/> Diakses Pada 25 Mei 2024.

⁶⁷ KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sosial> Diakses Pada 25 Mei 2024

⁶⁸ Sujarwa, “*Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar*” (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 288.

⁶⁹ Frida Rahmawati & Sri Muhammad Kusumantoro, “*Pengantar Ilmu Sosiologi*” (Klaten: Cempaka Putih, 2019) hlm. 46.

⁷⁰ Ar-Rāghib Al-Aṣḥānī, “*Al-Mufradāt Fī Garhīb Al-Qur’ān*” (Depok: Pustaka Khazanah Fawa’ide, 2017), Jil. 2, hlm. 772.

- 1) Tekanan emosional: Keadaan psikologis seperti bahagia, sedih, dan sebagainya.
- 2) Harga diri yang rendah: Kondisi ini membentuk kebutuhan psikologis akan kasih sayang dan dukungan moral.
- 3) Isolasi sosial: Situasi di mana seseorang berupaya berinteraksi dengan orang yang memiliki pemahaman atau pemikiran serupa untuk membentuk interaksi yang harmonis.⁷¹

Manusia sebagai makhluk sosial diharapkan dapat melaksanakan peran sesuai dengan tuntutan kedudukannya, menyesuaikan diri dengan kondisi masyarakat, karena peran tersebut sangat penting dalam lingkungan sosial. Tokoh masyarakat berfungsi sebagai panutan dalam memahami dan menerapkan nilai serta norma yang berlaku secara luas, serta memberikan motivasi dan bimbingan dalam pembentukan karakter seseorang.⁷²

Manusia sebagai makhluk sosial berarti manusia adalah bagian dari masyarakat. Meskipun memiliki kedudukan dan kekayaan, dalam kehidupan sehari-hari, manusia tetap membutuhkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu cenderung berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan orang lain. Sejak lahir, manusia sudah diakui sebagai makhluk sosial.⁷³

Berdasarkan pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa manusia sebagai makhluk sosial memiliki penafsiran yang serupa. Manusia tidak dapat terlepas dari hubungan sosial yang bersifat kemasyarakatan, di mana mereka saling membutuhkan satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan seperti makan, minum, dan kebutuhan lainnya dalam suatu konteks tertentu. Oleh karena itu, hidup bermasyarakat merupakan sesuatu yang alamiah dan menjadi tujuan serta fitrah manusia sebagai makhluk sosial.

Dari prinsip-prinsip kesehatan mental yang telah disebutkan, penulis menyimpulkan bahwa prinsip ini sangat penting bagi setiap individu yang memiliki kesehatan mental yang baik. Hal ini karena prinsip-prinsip tersebut berperan signifikan dalam mendukung aktivitas sehari-hari serta membantu dalam pengembangan potensi diri.

⁷¹ Tusmin Tumanggor, Kholis Ridho, Nurrochim, *"Ilmu Sosial Budaya Dasar"* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2017) hlm. 55.

⁷² Faisal Faliyandra, *"Tri Pusat Kecerdasan Sosial: Membangun Hubungan Baik Antar Manusia Pada Lingkungan Pendidikan Di Era Teknologi"* (Malang: PT Literasi Abadi, 2019) hlm. 188.

⁷³ Sri Wijayanti, *"Memahami Dasar Ilmu Hukum: Konsep Dasar Ilmu Hukum"* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2018) hlm. 14.

3. Bentuk - Bentuk Gangguan Mental dan penyebabnya

a. Depresi

Istilah "depresi" sudah sangat dikenal dalam masyarakat, dan hampir semua orang menyadarinya, termasuk mereka yang bukan ahli di bidang kedokteran dan psikologi. Namun, definisi yang tepat dari depresi sering kali sulit untuk dijelaskan. Dalam bahasa Indonesia sehari-hari, tidak ada istilah yang sepenuhnya sinonim dengan depresi. Kata "sedih" atau "putus asa" tidak sepenuhnya mewakili depresi, meskipun keduanya merupakan gejala penting dari kondisi tersebut. Penggunaan istilah depresi oleh orang awam sering kali sangat luas dan tidak spesifik, sehingga mengaburkan makna aslinya. Banyak yang menganggap depresi hanya sebagai keadaan sedih atau tidak bahagia.⁷⁴

Secara umum depresi dapat didefinisikan sebagai bentuk gangguan kesehatan mental yang mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang. Gejala umum dari depresi meliputi kecemasan, kehilangan kegembiraan, hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya dinikmati, dan perasaan putus asa. Jika dibiarkan berlarut-larut, depresi dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan berdampak negatif pada kesehatan fisik mereka. Karena itu, kondisi ini perlu ditangani dengan serius dan tidak boleh diabaikan.⁷⁵

Menurut Atkinson, Smith, dan Bem (2010), depresi adalah kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan mendalam, perasaan tidak berharga dan bersalah, isolasi dari orang lain, gangguan tidur, hilangnya nafsu makan, penurunan hasrat seksual, dan kehilangan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang sebelumnya dinikmati. Sebagaimana kita kadang-kadang mengalami kecemasan, depresi sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis lainnya, seperti serangan panik, penyalahgunaan zat, disfungsi seksual, dan gangguan kepribadian.⁷⁶

Depresi dapat dialami oleh siapa saja dan kapan saja tergantung kondisi psikologi seseorang, namun setidaknya ada beberapa faktor umum yang menjadi sebab seseorang mengalami depresi, di antaranya:

1) Usia

Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi risiko dan manifestasi depresi. Pada remaja dan dewasa muda, depresi sering disebabkan oleh perubahan hormon, tekanan akademik, dan masalah identitas. Pada orang dewasa, stres pekerjaan, masalah hubungan, dan perubahan besar dalam hidup, seperti kehilangan pekerjaan atau perceraian, dan pada lansia, faktor-faktor seperti penyakit kronis,

⁷⁴ Namora Lumangga Lubis, "*Depresi Tinjauan Psikologis*" (Jakarta: Kencana, 2016) hlm. 12.

⁷⁵ <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/penyebab-depresi/> Diakses Pada 26 Mei 2024.

⁷⁶ Rini Setyowati Dkk, "Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan" Dalam Jurnal *Indigenous* (Surakarta, 2015) Vol., 13, No., 2, hlm. 88.

kehilangan orang tercinta, isolasi sosial, dan penurunan fisik meningkatkan risiko depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi dan distribusi usia antara kelompok yang berisiko dan yang tidak berisiko depresi hampir sama. Pada kasus depresi, ditemukan bahwa 45,5% terjadi pada kelompok usia yang dianggap berisiko, sementara 54,5% terjadi pada kelompok usia yang dianggap sehat.⁷⁷

2) Status Sosial dan Ekonomi

Status sosial dan ekonomi dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi risiko seseorang terkena depresi. Status sosial dapat merujuk pada posisi seseorang dalam hierarki sosial, seperti status pekerjaan, pendidikan, atau bahkan pengakuan dari masyarakat. Sedangkan status ekonomi mencakup faktor seperti penghasilan, akses terhadap sumber daya, dan stabilitas keuangan. Kesenjangan sosial dalam hal ini, misalnya, perasaan tidak adil atau kurangnya kesempatan dalam hal pekerjaan atau pendidikan, bisa meningkatkan risiko stres dan kecemasan yang akhirnya memicu depresi. Selain itu, tekanan ekonomi seperti kesulitan finansial, utang, atau ketidakpastian pekerjaan juga dapat memberikan beban psikologis yang signifikan, yang dapat memicu atau memperburuk gejala depresi.⁷⁸

3) Status Pernikahan

Meskipun pernikahan sering dianggap sebagai sumber kebahagiaan, tetapi faktanya pernikahan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi risiko seseorang terkena depresi. Beberapa faktor yang mungkin menyebabkan pernikahan berkontribusi pada depresi termasuk konflik pernikahan, ketidakpuasan hubungan, kesulitan komunikasi, atau bahkan kehilangan identitas individu dalam dinamika pernikahan. Konflik yang tidak terselesaikan atau ketidakharmonisan dalam hubungan dapat memberikan beban emosional yang besar, menyebabkan stres, kecemasan, dan akhirnya depresi. Selain itu, perubahan peran dan tanggung jawab yang terjadi setelah menikah, seperti perubahan dalam peran sebagai pasangan, orang tua, atau tanggung jawab finansial, juga dapat menyebabkan stres psikologis yang dapat meningkatkan risiko depresi.⁷⁹

⁷⁷ Sri Wahyuni Dkk, "Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum" Dalam Jurnal *Terpadu Ilmu Kesehatan* (Surakarta, 2014)Vol., 3,No., 2, hlm.132.

⁷⁸ Yustika Dewi Dkk, "Analisis Faktor *Socioeconomic Status (Scs)* Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi Di Indonesia" Dalam Jurnal *Ekonomi Kesehatan Indonesia* (Padjajaran, 2021), Vol., 5, No., 2, hlm. 30.

⁷⁹ Sutinah & Maulani, "Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin Dan Status Perkawinan Dengan Depresi Pada Lansia" Dalam Jurnal *Endurance* (Jambi, 2017), Vol., 2, No., 2, hlm. 210.

4) Jenis Kelamin

jenis kelamin dapat memainkan peran penting dalam risiko seseorang mengalami depresi. Data menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kejadian depresi yang lebih tinggi daripada laki-laki, meskipun hal ini dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor kompleks. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor hormon, perbedaan biologis dalam struktur otak, dan respons terhadap stres mungkin menjadi kontributor potensial terhadap perbedaan tingkat depresi antara jenis kelamin. Misalnya, stereotip gender dan tekanan sosial yang berkaitan dengan peran-peran tradisional dalam masyarakat dapat menyebabkan perempuan merasa tertekan atau tidak puas dengan kehidupan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko depresi. Di sisi lain, stigma terhadap ekspresi emosi pada laki-laki dan ekspektasi untuk menekan perasaan mereka dapat menyulitkan laki-laki untuk mengakses dukungan sosial dan bantuan mental, yang juga dapat meningkatkan risiko depresi.⁸⁰

Depresi dapat diatasi melalui perubahan gaya hidup, terapi psikologis, dan penggunaan obat-obatan (antidepresan/ARV). Sangat tidak disarankan untuk mencoba mengobati diri sendiri dengan alkohol, merokok berlebihan, atau narkoba, karena zat-zat ini dapat memperparah gejala depresi dan menimbulkan masalah tambahan.⁸¹

b. Gangguan Bipolar

Gangguan bipolar, juga dikenal sebagai gangguan afektif bipolar (GAB), adalah salah satu gangguan *mood* afektif dalam bidang psikiatri. Sejak diterbitkannya *Diagnostic and Statistical Manual 5th Edition* (DSM-5) pada tahun 2013, gangguan terkait Bipolar secara resmi dipisahkan dari gangguan *mood* utama lainnya, yaitu gangguan depresi. Gangguan Bipolar ditempatkan dalam bab yang terletak di antara gangguan psikologis dan depresi, menegaskan bahwa gangguan ini berfungsi sebagai jembatan antara kedua jenis gangguan tersebut (*American Psychiatric Association*, 2013).⁸²

Gangguan Bipolar adalah kondisi kesehatan mental yang menyebabkan perubahan drastis pada suasana hati, energi, tingkat aktivitas, konsentrasi, dan kemampuan untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Pengidapnya mungkin merasa sangat gembira dan kemudian tiba-tiba berubah menjadi sangat sedih dan putus asa. Perubahan suasana hati yang ekstrem ini dapat memengaruhi kebiasaan tidur, tingkat energi, aktivitas, perilaku, dan kemampuan berpikir pengidap. Perlu diketahui

⁸⁰ Dihyah Candra Anita & Ilham Setya Husada, "Depresi Pada Pasien *Hemodialisa* Perempuan Lebih Tinggi" Dalam Jurnal *Prosiding University Research Colloquium* (Yogyakarta, 2020), Tanpa Volume Dan Nomor. hlm. 279.

⁸¹ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri Penyebab Dan Penangannya" Dalam Jurnal *An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi* (Probolinggo, 2016), Vol., 1, No., 1, hlm. 10.

⁸² D. Surya Yudhantara, "*Buku Ajar Gangguan Bipolar Untuk Mahasiswa Kedokteran*" (Malang: UB Press, 2022), hlm. 2.

bahwa gangguan bipolar adalah kondisi seumur hidup, yang artinya tidak bisa sembuh sepenuhnya. Namun, terapi dan pengobatan dapat membantu mengelola gejala yang muncul.⁸³

Menurut Rusdy, gangguan afektif bipolar adalah gangguan suasana perasaan yang ditandai oleh episode berulang (setidaknya dua episode) di mana suasana hati pasien dan tingkat aktivitasnya terganggu secara signifikan. Pada saat tertentu, gangguan ini menyebabkan peningkatan suasana hati bersama dengan peningkatan energi dan aktivitas (mania atau *hipomania*), sementara di waktu lain, terjadi penurunan suasana hati disertai dengan penurunan energi dan aktivitas (depresi).⁸⁴

Faktor genetika adalah penyebab umum gangguan bipolar. Jika salah satu orang tua mengidap gangguan ini, risiko anak untuk mengidapnya adalah 15% hingga 30%. Jika kedua orang tua mengidap gangguan bipolar, peluang anak meningkat menjadi 50% hingga 75%. Kembar identik dari pengidap gangguan bipolar memiliki risiko tertinggi. Penelitian yang melibatkan keluarga dan anak kembar menunjukkan bahwa sekitar 10% hingga 15% keluarga pasien gangguan bipolar pernah mengalami satu episode gangguan suasana hati.⁸⁵

Penanganan gangguan bipolar melibatkan kombinasi pengobatan, terapi psikologis, perubahan gaya hidup, dan dukungan sosial. Pengobatan biasanya melibatkan stabilisator *mood* seperti *lithium*, *antikonvulsan* seperti *valproate*, antipsikotik seperti *olanzapine*, dan kadang-kadang antidepresan. Terapi psikologis seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) membantu pasien mengubah pola pikir negatif, sementara Terapi Interpersonal dan Ritme Sosial (IPSRT) fokus pada stabilisasi rutinitas harian dan pola tidur. Perubahan gaya hidup yang sehat, termasuk menjaga rutinitas tidur yang konsisten, pola makan yang baik, dan olahraga teratur, juga penting. Menghindari alkohol dan obat-obatan terlarang yang dapat memperburuk gejala adalah langkah kritis. Selain itu, dukungan sosial melalui kelompok dukungan dan keterlibatan keluarga dapat memberikan bantuan emosional dan pemahaman yang diperlukan untuk mengelola kondisi ini secara efektif.⁸⁶

⁸³ Rizal Fadli, <https://www.halodoc.com/Kesehatan/Gangguan-Bipolar> Diakses Pada 27 Mei 2024.

⁸⁴ Dea Adella Febrianita, “Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Gangguan Bipolar Pada Masa Pandemi Covid-19” *Skripsi STIKES Widyagama Husada Malang*, 2021, hlm. 8.

⁸⁵ Delvi Padian, “Penerapan Terapi Suportir Dengan Teknik *Guidance* Untuk Meningkatkan Penghayatan Makna Hidup Pada Penderita Gangguan Bipolar Di Pondok Pesantren Al-Hamid Cibubur” Dalam Jurnal *Psikologi* (Jakarta, 2019) Vol., 17, No., 1, hlm. 16.

⁸⁶ <https://www.nlm.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder> Diakses Pada 27 Mei 2024.

c. Gangguan Psikosis

Gangguan psikosis adalah kondisi mental yang ditandai oleh gangguan serius dalam cara seseorang berpikir, merasakan, dan memahami realitas. Individu yang mengalami psikosis mungkin memiliki gejala seperti delusi (keyakinan yang salah tetapi diyakini kuat), halusinasi (mendengar, melihat, atau merasakan sesuatu yang tidak ada), pemikiran yang kacau, dan perilaku yang tidak biasa atau tidak terkendali.⁸⁷

Psikosis adalah suatu kondisi yang mempengaruhi kemampuan otak dalam mengolah informasi. Hal tersebut membuat pasien merasa apa yang dia lihat, dengar dan rasakan seakan tidak nyata. Gangguan psikosis bisa mengganggu diri pasien dan lingkungan sekitarnya. Kondisi ini biasa digambarkan dengan adanya halusinasi dan delusi. Halusinasi berarti melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu yang tidak dialami orang lain. Sementara delusi adalah kepercayaan tertentu yang tidak masuk akal. Perlu diketahui bahwa psikosis merupakan gejala dan bukan penyakit, namun juga bisa menjadi tanda dari penyakit kejiwaan lain seperti skizofrenia.⁸⁸

Penyebab psikosis dapat dibedakan menjadi 2, yaitu:

- 1) Disebabkan adanya kerusakan pada anggota tubuh (otak, sentral saraf) atau hilangnya kemampuan berbagai kelenjar dan saraf. Hal ini bisa terjadi karena konsumsi obat-obatan dan alkohol.
- 2) Disebabkan oleh gangguan neurosis (stres jangka panjang) yang berlarut-larut, sehingga mencapai puncaknya tanpa suatu penyelesaian yang wajar.

Kedua penyebab di atas dapat terjadi kepada siapa saja. Pola hidup tidak sehat dan trauma juga dapat menyebabkan psikosis terjadi seperti bencana alam, kecelakaan, dan penyalahgunaan narkoba.⁸⁹

Pengobatan psikosis bertujuan untuk mencegah perburukan kondisi dan meminimalkan risiko terjadinya komplikasi. Adapun sejumlah metode pengobatan yang dapat dilakukan untuk menangani psikosis adalah:

1) Pemberian Obat-obatan

Dokter dapat memberikan obat-obatan tertentu, terutama obat *antipsikotik* untuk membantu meringankan gejala delusi dan halusinasi pada penderita gangguan psikosis. Obat ini bekerja dengan cara menyeimbangkan *neurotransmitter* atau senyawa kimia di dalam otak, terutama hormon dopamin. Selain itu, dokter juga dapat

⁸⁷ Mayo Clinic,

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/schizophrenia/symptoms-causes/syc-20354443>, Diakses Pada 27 Mei 2024.

⁸⁸ <https://linkshat.com/artikel/psikosis> Diakses Pada 27 Mei 2024.

⁸⁹ <https://siapdok.id/blog/psikosis/> Diakses Pada 27 Mei 2024.

memberikan obat antidepresan atau *antimania* untuk meredakan depresi dan mania yang kerap dialami oleh pengidap psikosis.

2) Psikoterapi

Bersamaan dengan mengonsumsi obat-obatan, dokter juga menyarankan penderita psikosis untuk menjalani terapi psikologis atau psikoterapi guna membantu mengendalikan gejala. Tujuan utama dilakukannya psikoterapi adalah untuk mengubah perilaku dan pola pikir, sekaligus mengurangi rasa cemas yang dialami pasien.

Beberapa metode psikoterapi yang umum dilakukan untuk menangani gangguan psikosis adalah sebagai berikut⁹⁰:

- 1) Terapi perilaku kognitif.
- 2) Terapi keluarga.
- 3) Terapi peningkatan kognitif.
- 4) Terapi grup.
- 5) Perawatan khusus terkoordinasi dengan mengombinasikan beberapa metode pengobatan, seperti pemberian obat-obatan, psikoterapi, dan dukungan pada pasien untuk melanjutkan pendidikan atau pekerjaan.

d. Gangguan Disosiatif

Gangguan Disosiatif adalah kondisi mental di mana individu kesulitan mengintegrasikan atau mengoordinasikan identitas, ingatan, persepsi, dan/atau kesadaran. Gangguan ini sering ditandai oleh pemisahan atau gangguan fungsi yang biasanya berhubungan dengan identitas, ingatan, atau kesadaran diri. Penderita gangguan Disosiatif mungkin merasakan kehilangan identitas, kesulitan mengingat bagian-bagian dari hidup mereka, atau merasa terpisah dari tubuh mereka sendiri.⁹¹

Gangguan Disosiatif adalah sindrom kompleks dengan berbagai ekspresi, ditandai oleh gangguan pada setiap area fungsi psikologis, yang mempengaruhi fungsi-fungsi seperti memori, kesadaran, identitas, emosi, persepsi, representasi tubuh, kontrol motorik, dan perilaku yang biasanya terintegrasi.⁹²

Beberapa perubahan signifikan dalam penanganan gangguan Disosiatif pada edisi terbaru DSM-5 meliputi⁹³:

⁹⁰ Tim Medis Siloam Hospital, https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apaitu-psikosismcetoc_1hcedorgnk Diakses Pada 27 Mei 2024.

⁹¹ Mareta Akhryansyah, “*Pencerapan Prinsip - Prinsip Dalam Praktik Keperawatan*” (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm. 39.

⁹² Brad Foote, https://www.uptodate.com/translate/goog/contents/dissociative-identity-disorder-epidemiology-pathogenesis-clinical-manifestations-course-assessment-and-diagnosis?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc Diakses Pada 28 Mei 2024.

⁹³ C Deville Dkk, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227384/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tcB11 Diakses Pada 28 Mei 2024.

- 1) Derealisasi sekarang termasuk dalam nama dan struktur gejala yang sebelumnya disebut gangguan depersonalisasi (depersonalisasi-derealisasi disorder);
- 2) Fugue disosiatif kini dianggap sebagai penentu amnesia Disosiatif, bukan sebagai diagnosis terpisah;
- 3) kriteria gangguan identitas Disosiatif telah diubah untuk menunjukkan bahwa gejala identitas dapat dilaporkan dan diamati, serta kesenjangan dalam ingatan dapat terjadi dalam peristiwa sehari-hari, bukan hanya peristiwa traumatis. Selain itu, pengalaman kepemilikan patologis dalam beberapa budaya juga dimasukkan dalam deskripsi gangguan identitas.

Sebagian besar ahli kesehatan mental meyakini bahwa gangguan Disosiatif disebabkan oleh trauma kronis di masa kanak-kanak, seperti pelecehan fisik atau seksual berulang, pelecehan emosional, atau penelantaran. Lingkungan keluarga yang tidak stabil atau menakutkan juga dapat menyebabkan anak mengalami "pemutusan" dari kenyataan saat stres. Tingkat keparahan gangguan Disosiatif pada masa dewasa sering kali berhubungan langsung dengan tingkat keparahan trauma masa kecil. Peristiwa traumatis pada masa dewasa, seperti perang, penyiksaan, atau bencana alam, juga dapat memicu gangguan disosiatif.⁹⁴

Idealnya, pasien dengan gangguan Disosiatif harus ditangani oleh terapis yang memiliki pelatihan khusus dalam menangani disosiasi. Pelatihan khusus ini penting karena perubahan kepribadian pada pasien bisa membingungkan atau mengejutkan. Selain itu, banyak pasien dengan DID memiliki alter yang bermusuhan atau memiliki kecenderungan bunuh diri. Kebanyakan terapis yang merawat pasien DID menetapkan aturan atau kontrak perawatan yang mencakup tanggung jawab pasien terhadap keselamatan diri mereka. Psikoterapi untuk pasien DID biasanya melibatkan beberapa tahap: tahap awal untuk mengungkapkan dan memetakan alter pasien; tahap mengobati kenangan traumatis dan menggabungkan alter; dan tahap konsolidasi kepribadian yang baru terintegrasi pada pasien.⁹⁵

e. Gangguan Stres Pasca Trauma

Gangguan stres pasca trauma (PTSD) adalah gangguan kesehatan mental yang terjadi pada beberapa orang setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Peristiwa traumatis ini bisa mengancam nyawa, seperti perkuliahian, bencana alam, kecelakaan mobil, atau kekerasan seksual. Namun, kejadian yang tidak mengancam jiwa, seperti kematian mendadak orang tercinta, juga bisa menyebabkan PTSD.

⁹⁴ Better Health,

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/dissociation-and-dissociative-disorders/causes-of-dissociative-disorders> Diakses Pada 29 Mei 2024.

⁹⁵ Romiyatun, "Gangguan Disosiatif (*Dissociative Disorder*)" *Skripsi* Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2015, hlm. 27.

Merasa takut selama dan setelah situasi traumatis adalah hal yang normal. Ketakutan ini memicu respons "lawan-atau-lari," yaitu cara tubuh melindungi diri dari bahaya potensial. Hal ini menyebabkan perubahan tubuh, seperti pelepasan hormon tertentu dan peningkatan kewaspadaan, tekanan darah, detak jantung, dan pernapasan.⁹⁶

Gangguan stres pasca trauma (GSPT) terjadi akibat pengalaman trauma yang dialami oleh individu, yang menyebabkan luka mendalam pada kondisi mental mereka dan memengaruhi perilaku setelah kejadian tersebut. Pernyataan ini sejalan dengan Wiramihardja (2017:54), yang menyatakan bahwa kejadian traumatik menimbulkan luka psikis yang berdampak pada perilaku selanjutnya. Meskipun kejadian traumatik tersebut sudah berlalu, individu yang mengalaminya memiliki kemungkinan lebih besar untuk menderita gangguan stres dibandingkan mereka yang belum pernah mengalami trauma serupa.⁹⁷

Korban PTSD sering mengalami gangguan kesehatan mental yang membuat mereka sulit berkonsentrasi, bahkan kehilangan kemampuan untuk fokus pada tugas-tugas sekolah. Kondisi ini tentu sangat mempengaruhi kelanjutan pendidikan dan pencapaian masa depan mereka sebagai pelajar dan generasi muda. Selain itu, korban PTSD kadang-kadang mengalami trauma yang menyebabkan perilaku menjengkelkan, serta mengembangkan ide atau persepsi yang tidak wajar (misalnya, percaya bisa berkomunikasi dengan makhluk gaib atau orang yang sudah meninggal, atau belajar di luar batas kemampuannya).⁹⁸

Untuk mengatasi kondisi ini, diperlukan kombinasi antara terapi psikologis dan pemberian obat. Kombinasi ini bertujuan untuk mengatasi gejala dengan mempelajari cara menghadapi keadaan, memperbaiki pola pikir tentang diri sendiri dan orang lain, mengatasi masalah yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu, serta menangani gejala yang ada atau yang mungkin muncul kembali.

Terapi psikologis yang dapat diberikan meliputi:⁹⁹

- 1) Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioural Therapy/CBT*)
Dilakukan selama 8 hingga 12 sesi, terapi ini bertujuan mengatasi masalah dengan mengubah cara berpikir dan bertindak.
- 2) Terapi Desensitisasi dan Pemrosesan Ulang Gerakan Mata (*Eye Movement Desensitisation and Reprocessing/EMDR*), Terapi ini

⁹⁶<https://www.chcrr.org/id/health-topic/post-traumatic-stress-disorder/> Diakses Pada 28 Mei 2024.

⁹⁷Mega Agustin & Anas Asmadi, "Gangguan Stres Pascatrauma (Gspt) Tokoh Fú Gū Dalam Novel *Huózhe* Karya Yú Huá Ditinjau Dari Psikologi Abnormal" Dalam Jurnal *Bahasa Mandarin* (Surabaya, 2023) Vol., 6, No., 1, hlm. 216.

⁹⁸ Hafizi Isro, "Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual Di Kalangan Pelajar" Dalam *Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling* (Batusangkar, 2012), hlm. 158.

⁹⁹ Halodoc, <https://www.halodoc.com/artikel/begini-2-cara-tepat-atasi-ptsd> Diakses Pada 28 Mei 2024.

melibatkan gerakan mata mengikuti tangan terapis untuk meredakan gejala PTSD, meskipun cara kerjanya belum sepenuhnya dipahami.

- 3) Terapi Penyingkapan (*Exposure Therapy*), Terapi ini membantu pasien menghadapi situasi secara efektif setelah mengalami peristiwa traumatis.
 - 4) Terapi Kelompok, Bertujuan mengatasi gejala PTSD dengan membicarakan pengalaman traumatis bersama orang lain dalam kelompok yang memiliki pengalaman atau masalah serupa.
- f. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

ADHD adalah singkatan dari *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, yang dalam bahasa Indonesia berarti gangguan pemusatan perhatian disertai hiperaktivitas. Istilah ini sering digunakan dalam dunia medis dan semakin banyak dibahas dalam bidang pendidikan dan psikologi. ADHD menggambarkan kondisi medis yang diakui secara internasional yang melibatkan disfungsi otak, di mana individu kesulitan mengendalikan impuls, menghambat perilaku, dan memfokuskan perhatian mereka.¹⁰⁰

ADHD adalah gangguan perkembangan saraf yang menyebabkan perilaku hiperaktif, impulsif, dan kesulitan dalam perhatian. Gangguan ini berkaitan dengan perkembangan otak. Individu dengan ADHD kesulitan mengendalikan perilaku dan/atau fungsi kognitif yang sesuai dengan usianya. Sebagian besar kasus ADHD terdeteksi pada anak-anak. Di sekolah, anak-anak dengan ADHD sering bersikap nakal atau mengganggu teman, guru, dan proses belajar-mengajar. Mereka cenderung tidak bisa fokus pada satu hal, tidak mendengarkan guru, dan mungkin kesulitan mengikuti pelajaran, sehingga tertinggal secara akademik dibandingkan teman-teman sekelasnya.¹⁰¹

Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas adalah salah satu kelainan perkembangan yang umum ditemui pada anak usia dini. Namun, jika orang tua tidak dapat mengenali dan memberikan penanganan yang tepat untuk anak yang mengalami gangguan ini, maka gangguan tersebut dapat berlanjut hingga remaja dan dewasa. Gangguan ini dikenal dengan istilah *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* atau ADHD.¹⁰²

- 1) Tipe Lalai: Tipe lalai pada ADHD mengacu pada kesulitan dalam mempertahankan perhatian, fokus, dan organisasi.

¹⁰⁰ Faizzah Amatullah, “*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*” *Skripsi* Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2016, hlm. 8.

¹⁰¹ Primaya Hospital, <https://Primayahospital.Com/Kejiwaan/Penyakit-Adhd/> Diakses Pada 28 Mei 2024.

¹⁰² Lisa Gunawan, “Komunikasi Interpersonal Pada Anak Dengan Gangguan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*” Dalam *Jurnal Pendidikan, Psikologi Dan Konseling* (2021), Vol., 19, No., 1, hlm. 55.

- 2) Tipe Hiperaktif/Impulsif: Tipe hiperaktif mengacu pada gerakan berlebihan dan energi yang tak terkendali, sementara impulsif mengacu pada keputusan atau tindakan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.
- 3) Tipe Gabungan: Jenis ADHD ini didiagnosis ketika kriteria untuk tipe lalai dan hiperaktif/impuls terpenuhi.

Penyebab pasti ADHD belum diketahui hingga kini. Peneliti masih menyelidiki lebih lanjut, namun beberapa ahli menduga ADHD dapat dipicu oleh faktor kimia, virus, masalah saat kehamilan dan persalinan, kondisi medis yang merusak jaringan otak, dan faktor genetik. Selain itu, faktor lingkungan seperti penggunaan teknologi yang tidak tepat dan pola asuh yang tidak sesuai dapat memperburuk gejala ADHD, terutama pada anak-anak dengan kondisi neurologis normal.¹⁰³

ADHD tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, tetapi obat-obatan dan terapi dapat meredakan gejalanya sehingga penderitanya dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan normal. Salah satu obat yang umum digunakan adalah *methylphenidate*, yang bekerja dengan menyeimbangkan kadar senyawa kimia di otak, membantu meredakan gejala ADHD. Obat ini aman untuk anak-anak, tetapi dokter tetap memantau pasien untuk mewaspadai efek samping seperti gangguan jantung. Selain itu, psikoterapi juga efektif dalam mengelola ADHD dan gangguan mental lain yang sering menyertainya, seperti depresi.¹⁰⁴

g. Skizofrenia

Secara etimologi, skizofrenia berasal dari bahasa Yunani "*schizo*" yang berarti "terpisah" atau "terpecah" dan "*phren*" yang berarti "pikiran". Jadi, skizofrenia berarti pikiran yang terpisah (Maramis, 2006). Istilah ini menggambarkan karakteristik utama skizofrenia, yaitu pemisahan antara pikiran, emosi, dan perilaku pada individu yang mengalaminya.¹⁰⁵ Menurut WHO (2019), skizofrenia adalah gangguan mental yang ditandai oleh distorsi dalam berpikir, persepsi, emosi, bahasa, konsep diri, dan perilaku.¹⁰⁶

Skizofrenia adalah gangguan *Neurobiologis* otak yang kronis dan serius, merupakan sindrom klinis yang dapat menyebabkan kerusakan pada kehidupan individu, keluarga, dan komunitas. Gangguan jiwa berat ini ditandai oleh gangguan komunikasi, realitas (halusinasi atau delusi),

¹⁰³ Bakhrudin Al-Habsy, Dkk, "Memahami Kesulitan Belajar Anak Karena Gangguan Perkembangan" Dalam Jurnal *At-Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* (Surabaya, 2024), Vol., 4, No., 1, hlm. 352.

¹⁰⁴ <https://www.alodokter.com/adhd/penanganan> Diakses Pada 28 Mei 2024

¹⁰⁵ Farhana Zulfah, "Studi Kasus Kepatuhan Minum Obat Sebagai Upaya Pencegahan Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia Dengan Halusinasi Di Desa Pandian Kabupaten Sumenep" *Tesis Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 2019, hlm. 7.

¹⁰⁶ Who, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>, Diakses Pada 29 Mei 2024.

afek yang tidak wajar atau tumpul, gangguan fungsi kognitif, serta kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.¹⁰⁷

gejala-gejala skizofrenia dapat dibagi dalam dua kelompok, yaitu gejala positif dan gejala negatif. Gejala positif berupa delusi (keyakinan yang salah), halusinasi (persepsi tanpa ada rangsang panca indra), kekacauan alam pikir di mana orang lain tidak dapat mengerti alur berpikirnya, gaduh, gelisah, tidak dapat diam, sering mondar-mandir, pikirannya penuh dengan kecurigaan, dan menyimpan rasa permusuhan. Sedangkan gejala negatif dapat terlihat dari wajah penderita yang tidak menunjukkan ekspresi (alam perasaan/afek tumpul), suka melamun, suka mengasingkan/menarik diri, sulit melakukan kontak emosional, pasif dan apatis, kehilangan dorongan kehendak, malas, bersifat monoton, serta tidak adanya spontanitas, inisiatif, maupun usaha.¹⁰⁸

Salah satu penyebab skizofrenia adalah pengalaman traumatik yang sulit dilupakan dan bisa memicu gejala awal gangguan jiwa. Dari penelitian terhadap tujuh informan, ditemukan lima tema utama: cita-cita atau keinginan yang tidak tercapai, kegagalan, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pola asuh otoriter dari orang tua, dan tindakan kekerasan. Pengalaman traumatik ini menjadi sumber stres dan jika individu tidak mampu beradaptasi, bisa menyebabkan frustrasi mendalam dan akhirnya gangguan jiwa seperti *skizofrenia*.¹⁰⁹

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi suportif efektif dalam menangani berbagai masalah terkait skizofrenia. Penelitian oleh Harkomah dkk (2018) mengindikasikan bahwa terapi ini dapat meningkatkan keterampilan sosialisasi pada penderita skizofrenia.

Terapi suportif adalah bentuk psikoterapi yang bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Tujuannya adalah untuk membantu pasien mengevaluasi diri, meninjau cara hidup, mengeksplorasi pilihan yang ada, dan mempertanyakan keinginan masa depan. Secara keseluruhan, terapi suportif bertujuan memperkuat fungsi psikologis agar lebih sehat dan mengembangkan pola perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, terapi ini juga bertujuan mengurangi konflik intrapsikis yang dapat memicu gejala gangguan mental.¹¹⁰

¹⁰⁷ Windy Freska & Bunga Permata Wenny, “*Caregiver Pada Clien Skizofrenia*” (Bantul: CV Mitra Edukasi Negeri, 2022), hlm. 2.

¹⁰⁸ Rilla Sovitriana, “*Dinamika Psikologis Kasus Penderita Skizofrenia*” (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019) hlm. 4.

¹⁰⁹ Iyus Yosep, Dkk, “Pengalaman Traumatik Penyebab Gangguan Jiwa (Skizofrenia) Pasien Di Rumah Sakit Jiwa Cimahi” Dalam Jurnal *Merdis Bandung* (Bandung, 2009) Vol., 41, No., 4, hlm. 198.

¹¹⁰ Fitriani, “Psikoterapi Suportir Pada Penderita Sizofrenia Hebefrenik” Dalam Jurnal *Psikologi Proyeksi* (Semarang, 2018) Vol., 13, No., 2, hlm. 125.

C. Tujuan dan Manfaat *Self Healing*

1. Tujuan Self Healing

Self healing bertujuan untuk menciptakan kehidupan yang lebih nyaman dengan diri sendiri dan menjadi diri sendiri dalam menghadapi berbagai konflik dan masalah di masa depan. Metode ini bertujuan untuk mengurangi stres, ketakutan, hingga depresi akibat gangguan mental, serta melatih diri dalam mengelola emosi negatif yang bisa datang tanpa diduga. Selain itu, *self healing* membantu individu mengurangi stres yang dialami, serta membebaskan diri dari tekanan dan luka batin yang masih terpendam dalam pikiran.¹¹¹

Self healing juga bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan pertumbuhan pribadi dengan mempromosikan kesadaran diri, ketahanan, dan pemberdayaan individu. Dengan cara ini, individu dapat mengatasi dan mengelola konflik internal dan stres secara efektif, yang pada akhirnya mengarah pada kesehatan mental yang lebih baik dan stabilitas emosional yang lebih baik.¹¹²

2. Manfaat

Self healing adalah proses di mana seseorang secara aktif mengelola dan memperbaiki dirinya sendiri secara fisik, emosional, dan mental. Ini bisa melibatkan berbagai teknik dan praktik, seperti meditasi, olahraga, terapi, dan menjaga pola makan yang sehat. Manfaat dari *self healing* dapat mencakup:¹¹³

- a. Kesehatan Fisik: Dengan mengadopsi gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur dan makan makanan bergizi, seseorang dapat meningkatkan kesehatan fisiknya secara keseluruhan. Ini dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi.
- b. Kesehatan Mental dan Emosional: Praktik *self healing* seperti meditasi, *journaling*, dan terapi dapat membantu seseorang mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional secara keseluruhan.
- c. Peningkatan Kualitas Hidup: Dengan mengambil kendali atas kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri, seseorang dapat merasa lebih berdaya dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Mereka mungkin merasa lebih bahagia, lebih bersemangat, dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup.

¹¹¹ <http://Porsiwp.Eumroh.Com/Self-Healing-Nabi-Yusuf-Menghadapi-Masalah-Dan-Cobaan/> Diakses Pada 30 Mei 2024.

¹¹² <https://www.healthline.com/health/mental-health/holistic-therapy> Diakses Pada 29 Mei 24.

¹¹³ R. C Kessler, Dkk, "The Global Burden Of Mental Disorders: An Update From The WHO World Mental Health (WMH)" Dalam *Survey Epidemiologia E Psichiatria Sociale*, 18(1), 2009, hlm. 23-33.

- d. Pemulihan Diri: *Self healing* juga dapat membantu dalam pemulihan dari cedera fisik, trauma emosional, atau peristiwa traumatis lainnya. Dengan menggunakan teknik seperti visualisasi positif, afirmasi, dan terapi, seseorang dapat mempercepat proses pemulihan mereka.

BAB III

PERINTAH *TRAVELLING* SEBAGAI *SELF HEALING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Istilah-Istilah *Travelling* dalam Al-Qur'an

1. Lafadz سَارَ atau سَيَّرَ

Kata سَارَ atau سَيَّرَ berasal dari kata سَيَّرَ سَيَّرًا. Dalam Kitab Mu'jam Māqayyīs Al-Lugah, istilah ini di maknai mengalir, berjalan atau perjalanan, dan perjalanan itu bisa saja dilakukan pada siang atau malam hari.¹ Sedangkan Louis Al-Ma'lūf dalam kitabnya memaknai istilah ini sebagai perjalanan yang hanya dilakukan pada malam hari saja.² Dalam kitab Mu'jam al-Af'āl al-Muta'adiyyah bi Harf, kata سَارَ memiliki makna yang lebih spesifik, yaitu merujuk pada perjalanan yang dilakukan dari satu negeri ke negeri lainnya, umumnya dengan menggunakan unta sebagai alat transportasi.³ Pengertian ini menunjukkan bahwa perjalanan tersebut bukan sekadar perpindahan tempat, tetapi juga melibatkan aspek tradisional dan budaya terkait transportasi pada masa itu.

Sementara itu, dalam kamus Al-Muhīṭ, kata سَارَ diartikan sebagai tindakan pergi dengan tujuan yang khusus dan terencana. Penekanan pada adanya tujuan yang jelas menandakan bahwa perjalanan ini dilakukan dengan maksud tertentu, bukan sekadar perjalanan tanpa arah. Keduanya menekankan aspek niat dan tujuan dalam sebuah perjalanan, baik dari segi fisik maupun mental.⁴

Raghib Al-Asfahāni menjelaskan bahwa makna kata سَارَ adalah orang yang bepergian di muka bumi. Di dalam al-qur'an, kata سَارَ ditampilkan dalam beberapa bentuk, *pertama* sebagai bentuk perintah, seperti pada ayat *فَلَّ سَيِّرُوا فِي الْأَرْضِ* (*berjalanlah kamu di muka bumi*). Bentuk kata yang *kedua* adalah usaha, seperti pada ayat *...وَسَارَ بِأَهْلَةٍ...* (*dan dia berangkat dengan keluarganya*). Adapun bentuk kata yang *ketiga* tidak ada contohnya dalam al-qur'an, yaitu kata سَرَّهٗ. dan contoh kata yang *keempat* berbentuk menundukkan, seperti menundukkan gunung dan lain sebagainya, seperti pada ayat *وَسَيَّرَتِ الْجِبَالُ فَكَانَتْ سَرَابًا* (*dan dijalankan gunung-gunung*).⁵

Menurut penjelasan yang lebih terperinci dari Ibnu Mandhur dalam kitabnya, kata سَارَ mengacu pada kegiatan bepergian yang dilakukan oleh

¹ Abī Husain Ahmad Fāris Bin Zakariā, “*Mu'jam Māqayyīs Al-Lugah*” (Beirut: Dār Al-Fikr, 1979), Jil. 3, hlm. 120

² Louis Al-Ma'lūf “*Al-munīd fī Al-Lugah Wa Al-a'lām*” (Beirut: Dār Al-Machreq, 2008) hlm. 368

³ Musa Bin Muhammad Al-Malyāinī AL-Ajmaḍī, “*Mu'jam Al-Af'āl Al-Muta'adiyyah bi Harf*” (Beirut: Dār Al-'Ilm Al-Malyyīn, 1979), hlm. 167

⁴ Majdudḍīn Muhammad bin Ya'qub Al-Fairūz Abaḍī, “*Al-Qamūs Al-Muhīṭ*” (Beirut: Dār Al-Fikr, 1995), hlm. 372

⁵ Raghib Al-Aṣfahāni, “*Mufradāt Fī Gharīb Al-Qur'ān*” (Beirut: Dār Al-Qalam, Ad-Dār Aṣ-Ṣamiyah, 1412 H), hlm. 433

seorang individu atau sekelompok orang yang melibatkan jarak dan waktu yang cukup panjang serta tidak dapat diprediksi. Biasanya, perjalanan ini dilakukan dengan menggunakan alat transportasi.⁶

Menurut kitab *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāzi Al-Qur'an Al-Karīm*, kata سَارَ dan berbagai bentuk turunannya disebutkan sebanyak 11 kali dalam 20 surat yang berbeda di dalam Al-Qur'an. Untuk lebih jelasnya akan peneliti uraikan dalam bentuk tabel berikut:

No.	Kata	bentuk	Jumlah	Nama Surah
1	سَارَ	<i>Maḍi</i>	1	Qs. Al-Qaṣaṣ (28): 29,
2	تَسِيرُ	<i>Muḍāri'</i>	1	Qs. Aṭ-Ṭūr (52): 10
3	يَسِيرُوا	<i>Muḍāri'</i>	6	Qs. Yūsuf (12): 109, Qs. Al-Hajj (22): 46, Qs. Ar-Rūm (30): 9, Qs. Fāṭir (35): 44, Qs. Gāfir (40): 21 dan 82, Qs. Muhammad (47): 10,
4	سِيرُوا	<i>'Amr</i>	7	Qs. Āli Imrān (3): 137, Qs. Al-An'ām (6): 11, Qs. An-Nahl (16): 36, Qs. An-Naml (27): 69, Qs. Ankabūt (29): 20, Qs. Ar-Rūm (30): 42, Qs. Saba' (34): 18
5	نُسِيرُ	<i>Muḍāri'</i>	1	Qs. Al-Kahfi (18): 47
6	يُسِيرُكُمْ	<i>Muḍāri'</i>	1	Qs. Yunūs (10): 22
7	سِيرَتْ	<i>Maḍi</i>	3	Qs. Ar-ra'd (13): 31, Qs. An-Nabā' (78): 20, Qs. At-Takwīr (81): 3
8	السَّيْرِ	<i>Isim</i>	1	Qs. Saba' (34): 18
9	سَيْرًا	<i>Isim</i>	1	Qs. Aṭ-Ṭūr (52): 10
10	سِيرَتَهَا	<i>Isim</i>	1	Qs. Tāhā (20): 21
11	السَّيَّارَةِ	<i>Isim</i>	3	Qs. Al-Māidah (5): 96, Qs. Yūsuf (12): 10 dan 19 ⁷

⁶ Ibnu Mandhur, "*Lisān Al-Arab*" (Beirut: Dār Aṣ-Ṣādir, 1414 H), Jil. 4, hlm. 389

⁷ Muhammad Fuād Abdul Bāqī, "*Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāzi Al-Qur'an Al-Karīm*" (Kairo: Dār Al-Hadīṣ, 2007), hlm. 460

Berdasarkan uraian tabel di atas, setidaknya dapat disimpulkan bahwa dari semua istilah سَار dan derivasinya dalam al-qur'an secara makna tidak lepas dari kata bepergian atau perjalanan baik yang berbentuk kata kerja, kata benda dan lain sebagainya. Salah seorang mufassir juga membeberkan secara lebar terkait istilah سَار . sebagaimana dikutip dalam tafsirnya ketika menjelaskan Qs. AL-An'ām (6) ayat 11:

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ...

“Maka tidak pernahkah mereka berjalan di muka bumi...”

Dalam uraian tafsirnya, beliau menjelaskan bahwa istilah perjalanan dalam bentuk perintah yang di maksud pada ayat ini ada dua, *pertama* perjalanan dilakukan sebagai wisata investasi. Ini berarti melakukan perjalanan untuk mencari nafkah, terutama bagi mereka yang tinggal di tempat yang sulit untuk mendapatkan penghidupan. Contohnya adalah orang-orang yang meninggalkan kampung halaman mereka untuk bekerja di negara lain demi mencari kehidupan yang lebih baik.

Kedua, perjalanan juga dilakukan sebagai perjalanan wisata yang memiliki tujuan spiritual dan edukatif. Melalui perjalanan ini, seseorang diajak untuk mengambil hikmah dan merenungi segala kekuasaan Allah SWT yang terwujud dalam ciptaan-Nya dan tanda-tanda kekuasaan-Nya.⁸

2. Lafadz مَشَى

Dalam Kitab *Al-munfīd fī Al-Lughah Wa Al-a'lām*, istilah مَشَى diterjemahkan sebagai sepatu yang ringan yang biasanya dipakai di rumah.⁹ Sedangkan dalam kamus Al-Ma'āni, dijelaskan bahwa istilah مَشَى mengacu pada aktivitas berjalan kaki tanpa tujuan atau maksud yang jelas. Biasanya, kegiatan ini dilakukan sekadar untuk bersantai, menikmati waktu luang, atau sebagai bentuk rekreasi seperti jalan-jalan atau bertamasya. Kegiatan ini tidak didorong oleh kebutuhan mendesak, melainkan lebih pada upaya untuk mengisi waktu dengan kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan, yang sering kali dilakukan untuk melepaskan diri dari rutinitas sehari-hari. Dalam konteks modern, مَشَى bisa dianggap sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan hidup dengan memberikan ruang untuk relaksasi dan rekreasi dalam kehidupan yang serba cepat.¹⁰

Dalam Kitab Mu'jam Māqayyīs Al-Lughah, istilah مَشَى berasal dari deretan huruf م, ش dan di akhiri huruf *alif maqsurah* atau huruf cacat, yaitu

⁸ Muhammad Mutawallī Ash-Sha'rāwī, “*Tafsīr Asy-sya'rāwī*” (Muṭābī' Akhbār Al-Yaūm, 1997) jil. 16, hlm. 9861

⁹ Louis Al-Ma'lūf, “*Al-munfīd fī Al-Lughah Wa Al-a'lām*”, hlm. 960

¹⁰ Abu Muhammad Abdullah bin Muslim Al-Qutaibah, “*Al-Ma'āni Al-Kabīr Fī Abayāt Al-Ma'āni*”(Beirut: Dār Al-Kitāb Al-Ālamīyah, 1984), jil. 1, hlm. 40

ى. istilah ini memiliki dua arti, *pertama* berjalan, salah satu indikasinya adalah menunjukkan pergerakan seseorang atau perpindahan barang dari tempat satu ke tempat yang lain, *kedua* adalah pertumbuhan atau peningkatan.¹¹ Pemaknaan pertama juga serupa dalam kitab Mufradāt Fī Gharīb Al-Qurʾān, namun lebih lanjut pengarang menjelaskan bahwa istilah masya ini juga digunakan untuk mengiaskan sebuah minuman yang dapat membuat mencret (sakit perut). Oleh karena itu disebutkan dalam sebuah kalimat شربت مشياً ومشواً artinya aku meminum minuman yang membuatku mencret.¹²

Di dalam Al-Qurʾān setidaknya ditemukan 8 bentuk kata مَشَى dan derivasinya, serta semua makna dari derivasi tersebut adalah “berjalan”, untuk lebih jelasnya telah peneliti uraikan dalam tabel di bawah ini:

No.	Kata	Bentuk	Jumlah	Nama Surah
1	مَشُوا	<i>Fiʿil</i>	1	Qs. Al-Baqarah (2): 20
2	تَمَشٍ	<i>Fiʿil</i>	2	Qs. Al-Israʾ (17): 37, Qs. Luqmān (31): 18
3	تَمْشُونَ	<i>Fiʿil</i>	1	Qs. Al-Haḍid (57): 28
4	تَمْشِيْ	<i>Fiʿil</i>	2	Qs. Tāhā (20): 40, Qs. Al-Qaṣaṣ (28): 25
5	يَمْشُونَ	<i>Fiʿil</i>	6	Qs. Al-Aʿrāf (8): 195, Qs. Al-Israʾ (17): 95, Qs. Tāhā (20): 128, Qs. Al-Furqān (25): 20 dan 63, Qs. As-Sajadah (32): 26
6	يَمْشِيْ	<i>Fiʿil</i>	6	Qs. An-ʿām (6): 122, QS. An-Nūr (24): 45, Qs. Al-Furqān (25): 7, Qs. Al-Mulk (67): 22
7	امْشُوا	<i>Amr</i>	2	Qs. Ṣad (38): 6, Qs. Al-Mulk (67): 22
8	مَشِيْكَ	<i>Isim</i>	1	Qs. Luqmān (31): 19 ¹³

¹¹ Abī Husain Ahmad Fāris Bin Zakariā, “*Muʿjam Māqayyīs Al-Lughah*”, Jil. 5, hlm. 325

¹² Raghib Al-Aṣfahānī, “*Mufradāt Fī Gharīb Al-Qurʾān*”, hlm. 769

¹³ Muhammad Fuād Abdul Bāqī, “*Al-Muʿjam Al-Mufahras Li Alfāzī Al-Qurʾān Al-Karīm*”, hlm. 765

Terkait penjelasan istilah مَتَّى dari beberapa ayat pada tabel di atas, istilah ini tidak dapat dijelaskan jika hanya berdiri sendiri, diperlukan kata sebelum atau sesudahnya untuk menjelaskan konteks yang ingin di capai, seperti isim atau fi'il yang bersandar atau menyandar pada istilah ini. Karena secara umum maknanya hanya pada konteks berjalan saja, tidak ada maksud tertentu seperti yang telah peneliti jelaskan sebelumnya. Seperti pada ayat berikut:

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا...

“dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong...” [Qs. Al-Isra' (17): 37]

Imam Ash-shinqiti menjelaskan bahwa Allah SWT melarang dalam ayat ini berlaku sombong dan angkuh dalam berjalan. Konteks kesombongan di sini dilihat pada kata مَرَحًا. Dalam bahasa Arab kata ini diterjemahkan sebagai orang yang sangat gembira dan gesit, jika kata ini dikonotasikan kepada مَتَّى maka dapat diterjemahkan sebagai orang yang sombong karena berjalan dengan sombong terdapat kegembiraan yang sangat dan kegesitan sebagaimana biasanya.¹⁴ Pada pembahasan ini istilah مَتَّى mengarah kepada konotasi negatif, sedangkan konotasi positif bisa kita lihat pada ayat 63 dari surah Al-Furqān,:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا...

“adapun hamba-hamba Tuhan yang maha pengasih itu adalah orang-orang berjalan di bumi dengan rendah hati...” [Qs. Al-Furqān (25): 63]

Konteks ayat ini merupakan kebalikan dari ayat di atas, karena mengaitkan istilah مَتَّى dengan suatu yang mengarah positif, yaitu هَوْنًا (rendah hati), dapat diinterpretasikan bahwa salah satu ciri-ciri hamba Allah SWT yang beriman adalah mereka yang berjalan di bumi ini dengan ketenteraman dan penuh kewibawaan, tanpa otoriter dan kesombongan sebagaimana yang telah disinggung pada ayat di atas.¹⁵ Sedangkan imam ash-shaukāini berpendapat dengan mengutip hadis yang bersumber dari Ibnu Aṭīyyah bahwasanya konteks هَوْنًا di sini adalah orang yang berjalan itu

¹⁴ Abdul Qādir Ash-Ashinqīṭī, *“Aḍwāul Bayān Fī ṭḍāhil Qur’ān bil Qur’ān”* (Beirut: Dār Al-Fikr, 1995), Jil. 3, hlm. 156

¹⁵ Abul Fidā’ Ismāīl *“Tafsīr Al-Qur’ān Al-‘Aẓīm”* (Saudi: Dār Aṭ-Ṭayyibah, 1999) jil. 6, hlm. 121

berakhlak santun sesuai dengan yang dicerminkan cara berjalannya. Adapun bisa dianggap memaksudkan sifat jalan, maka itu tidak tepat, karena banyak orang yang berjalan dengan gontai padahal dia seekor serigala yang ganas. Bahkan Rasulullah SAW sendiri berjalan dengan bergoyang seakan-akan berjalan di tanah yang menurun.¹⁶

3. Lafadz رَحْلَة

Kata رَحْلَة atau dalam bahasa Indonesia disebut “Rihlah” berarti perjalanan.¹⁷ Dalam kamus Kontemporer Arab Indonesia kata رَحْلَة berasal dari kata رَحَلَ yang artinya berangkat atau meninggalkan.¹⁸ Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumiddin* menggunakan istilah "Rihlah" yang bermakna serupa dengan "Safar." Makna ini juga dikemukakan oleh Ibnu Bathutah dalam bukunya.¹⁹ Menurut beliau, rihlah tidak hanya sekadar perjalanan fisik dari satu tempat ke tempat lain, tetapi juga sarana untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan atau tidak diinginkan.²⁰ Selain itu, rihlah juga berfungsi sebagai upaya untuk mencapai dan memperoleh apa yang didambakan.²¹ Hal ini menunjukkan bahwa perjalanan memiliki tujuan yang lebih dalam daripada sekadar perpindahan geografis; ia juga mencakup aspek-aspek psikologis dan spiritual yang terkait dengan kebutuhan untuk mencari ketenangan, menjauh dari kesulitan, atau mengejar kebahagiaan dan pemenuhan diri.²²

Dalam pandangan ini, rihlah berperan sebagai mekanisme penting dalam kehidupan manusia, baik untuk menjauhkan diri dari kondisi yang merugikan maupun untuk mendekatkan diri kepada hal-hal yang diinginkan. Safar bukan hanya tentang perjalanan fisik, tetapi juga perjalanan jiwa yang bertujuan untuk menemukan ketenangan batin dan memperbaiki kualitas hidup. Seperti yang digambarkan dalam tradisi Islam, perjalanan ini bisa menjadi sarana untuk merenung, memulihkan diri, dan mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, safar menjadi simbol dari perjuangan manusia untuk mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dalam hidup, melalui perpindahan baik secara fisik maupun mental.

¹⁶ Muhammad Bin Abdullāh Ash-Shaukāni, *“Fathul Qādir”* (Beirut: Dār Ibnu Kaṣīr, 1414 H) jil. 4, hlm. 99

¹⁷ Tim Redaksi Kamus Bahasa, *“Kamus Bahasa Indonesia”* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008) hlm. 1048

¹⁸ Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *“Kamus Kontemporer Arab-Indonesia”* (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998), hlm. 963

¹⁹ Abdullah bin Bathutah, *“Rihlah Ibnu Bathutah Memoar Perjalanan Keliling Dunia Di Abad Pertengahan”* (Jakarta: Pustaka Al-Kaustar 2018) hlm. xvi.

²⁰ Imam Abi Hamid Bin Muhammad Al-Ghazali, *“Ihya' Ulūmiddīn”* (Bairut: Dār Kutub Al-Ilmiyah, 2013), Jil. 2, hlm. 328.

²¹ Derajat Fitrah Marandika, *“Scutas Renda Perjalanan”* (Bandung: Tata Akbar, 2020) hlm. 45

²² Ross E Dunn, *“Pctualangan Ibnu Batutah: Seorang Musafir Muslim Abad 14”* (Jakarta :Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2013) hlm. 162

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Abdul Hakim Abdul Lathif dalam bukunya, *As-Sā'idi*, beliau mengemukakan bahwa Rihlah adalah perjalanan dari satu tempat ke tempat lain dengan tujuan tertentu, yang tidak hanya mencakup perpindahan fisik, tetapi juga melibatkan motivasi mendalam seperti pencarian pengetahuan, ketenangan batin, atau pencapaian tujuan hidup. Lebih dari sekadar perjalanan fisik, rihlah adalah proses pembelajaran dan penemuan diri, di mana setiap langkah membawa seseorang menuju pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya dan dunia, memperkaya kehidupan melalui pengalaman dan kebijaksanaan yang diperoleh sepanjang perjalanan tersebut.²³

Dari beberapa istilah terkait perjalanan, istilah inilah yang paling sedikit ditemukan dalam Al-Qur'an, jika dibandingkan dengan istilah-istilah perjalanan lainnya, bahkan hanya ada satu istilah yang bermakna perjalanan, yaitu pada Qs. Quraish ayat 2. Namun peneliti uraikan dalam tabel berikut:

No.	Kata	Bentuk	Jumlah	Nama Surah
1	رَحْلٍ	Isim	1	Qs. Yusūf (12): 70
2	رَحْلِهِ	Isim	1	Qs. Yusūf (12): 75
3	رِحَالِهِمْ	Isim	1	Qs. Yusūf (12): 62
4	رِحْلَةً	isim	1	Qs. Al-Quraish (106): 2 ²⁴

Jika merujuk pada Qs. Quraish ayat 2, istilah رِحْلَةً dapat diartikan sebagai suatu perjalanan yang dilakukan dengan tujuan mencapai sesuatu, di mana hasilnya bisa tercapai dalam waktu singkat. Perjalanan ini umumnya bersifat duniawi, namun juga bisa memiliki tujuan ukhrawi tergantung pada konteks pembahasannya. Sebagai contoh, Imam Ar-Razi menjelaskan bahwa orang-orang Quraish melakukan perjalanan dagang ke Yaman dan Syam. Mereka akan ke Yaman saat musim dingin karena suhu di sana lebih hangat, dan ke Syam saat musim panas karena suhunya lebih sejuk.²⁵

Ditambahkan oleh Wahbah Az-Zuhā'ī dalam penafsirannya bahwa Perjalanan ke Yaman pada musim dingin untuk belanja minyak wangi dan merica yang datang dari India dan negara teluk Perjalanan tersebut dilakukan

²³ Abdul Hakam Abdul Lathif, *"Rihlah fil Islam"* (Mesir: Maktabah Dār Arabiyah Lilkitab, 1996), hlm. 15.

²⁴ Muhammad Fuād Abdul Bāqī, *"Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāẓi Al-Qur'ān Al-Karīm"*, hlm. 374

²⁵ Fakhrud-dīn Ar-Rāzī, *"Mafātih Al-Ga'ib"* (Dār Ihya' At-Turāṣ Al-'Arabī, 1420 H) Jil. 32, hlm. 295

pada musim dingin karena negeri-negeri tersebut bersuhu panas. Sementara itu, perjalanan ke Syam dilakukan pada waktu musim panas untuk membeli biji-bijian tanaman pertanian.²⁶

4. Lafadz سَفَرَ

Kata سَفَرَ juga telah dibakukan ke dalam bahasa Indonesia menjadi safar yang artinya perjalanan.²⁷ Pemaknaan ini juga serupa dalam Kamus Al-Munawwir²⁸, sehingga orang yang melakukan perjalanan jauh disebut سفر الطويل. Definisi ini mengacu pada Al-Qur'an, yaitu:

...فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ...

"...Maka barang siapa di antara kalian ada yang sakit atau berada dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain..." [Qs. Al-Baqarah (2): 148].

Dalam kitab Al-Mufradāt Fī Garīb al-Qur'ān karya Ar-Raghib Al-Ashfahani, kata سَفَرَ memiliki makna dasar "membuka penutup," yang secara khusus digunakan dalam konteks fisik. Misalnya, ungkapan Arab سفر امامت عن الرأس menggambarkan tindakan membuka sorban dari kepala, yang mencerminkan konsep membuka sesuatu yang sebelumnya tertutup.²⁹

Dalam kitab Lisān al-Arab karya Ibnu Madhūr, makna سَفَرَ tidak jauh berbeda, tetap merujuk pada tindakan "membuka." Misalnya, dalam kalimat سفر البيت yang berarti membersihkan rumah dengan sapu, kata ini digunakan untuk menggambarkan tindakan membuka atau menyingkirkan sesuatu yang menghalangi. Lebih jauh lagi, سَفَرَ juga dapat diartikan sebagai "menyingkap" atau "memperlihatkan," yang mengacu pada kenyataan bahwa dalam perjalanan, karakter asli seseorang cenderung muncul dan menjadi lebih terlihat.³⁰ Oleh karena itu, perjalanan tidak hanya membuka jarak fisik, tetapi juga menyingkap dan mengungkapkan aspek-aspek tersembunyi dari diri seseorang.

Di dalam Al-Qur'an, istilah سَفَرَ tidak selalu identik dengan perjalanan, maka dari itu peneliti membatasi konteks سَفَرَ hanya pada makna perjalanan

²⁶ Wahbah Az-Zuhāilī, *"Tafsīr Al-Munīr: fī Al-Aqīdah wa Ash-sharīah Wa Al-Manhaj"* (Beirut: Dār Al-Fikr, 1991) Jil. 30, hlm. 416

²⁷ Tim Redaksi Kamus Bahasa, *"Kamus Bahasa Indonesia"*, hlm. 1241

²⁸ Ahmad Warson Munawwir, *"Kamus Al-Munawwir: Arab Indonesia"* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997) hlm. 635

²⁹ Raghib Al-Ashfahānī, *"Mufradāt Fī Ghariib al-Qur'ān"*, hlm. ⑤⑥

³⁰ Ibnu Mandhur, *"Lisān al-Arab"*, Jil. 4, hlm. 367

saja, di bawah ini merupakan semua istilah سَفَر dan derivasinya baik bermakna perjalanan ataupun selainnya, :

No.	Kata	Bentuk	Jumlah	Nama Surah
1	أَسْفَرَ	<i>Fi'il</i>	1	Qs. Mudaththir (74): 34
2	مُسْفِرَةٌ	<i>Isim</i>	1	QS. 'Abasa (80): 38
3	سَفَرَةٍ	<i>Isim</i>	1	QS. 'Abasa (80): 15
4	سَفَرٍ	<i>Isim</i>	5	QS. Al-Baqarah (2): 184, 185 dan 283, Qs. An-Nisā' (4): 43, Qs. Al-Māidah (5): 6
5	سَفَرًا	<i>Isim</i>	1	Qs. At-Taubah (9): 42
6	سَفَرِنَا	<i>Isim</i>	1	QS. Al-Kahfi (18): 62
7	أَسْفَارِنَا	<i>Isim</i>	1	Qs. Saba' (34): 19
8	أَسْفَارًا	<i>Isim</i>	1	Qs. Al-Jumu'ah (62): 5 ³¹

Istilah سَفَر yang bermakna perjalanan dalam Al-Qur'an biasanya identik dengan perjalanan jauh, maka dalam ilmu Fiqih, bagi orang-orang yang sedang dalam masa atau melakukan safar, baginya ada *Rukhsah* (keringanan) dalam ibadah, baik salat, puasa ataupun ibadah lainnya tentu saja sesuai dengan ketentuan syariat yang berlaku. Misalnya, dalam mazhab Syafi'i ketentuan safar dihitung ketika seseorang melakukan perjalanan sejauh 16 Farsakh atau 85 km.³²

Konteks سَفَرٍ أَوْ عَلَى سَفَرٍ pada beberapa ayat di al-qur'an surah Al-baqarah dijelaskan oleh Quraish Shibah bahwa perjalanan yang dilakukan oleh orang-orang terdahulu biasanya ditempuh sejauh 90 km, maka selama dalam masa safar itu tidak adanya taklifiyah atau pembebanan sampai safar atau perjalanan tersebut selesai, dalam hal ini safar dilakukan untuk tujuan

³¹ Muhammad Fuād Abdul Bāqī, "Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāzī Al-Qur'ān Al-Karīm", hlm. 431-432

³² Djamaluddin Waly Al-Khalidy, "Fiqh Salat Menurut Mazhab Imam Syafi'i", (Banda Aceh: Lhee Sagoe Press, 2015), hlm. 74.

tertentu dan akan kembali ke tempat awal ketika sebelum melakukan safar dalam jangka waktu tertentu.³³

1. Lafadz ضَرَبَ

Terkait istilah ضَرَبَ, dalam kamus Mahmud Yunus berarti memukul, sesuatu yang bergerak. Setelah mengalami proses kontekstual, makna kata ضرب memiliki beberapa arti, yaitu : membuat, kami tutup, dan sebagainya³⁴ Sesuatu yang bergerak merujuk pada objek atau entitas yang mengalami perubahan posisi atau tempat dari waktu ke waktu. Ini bisa mencakup benda fisik seperti kendaraan, hewan, atau manusia yang berpindah dari satu tempat ke tempat lain, maupun konsep non-fisik seperti ide atau tren yang berkembang atau berubah seiring waktu. Gerakan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti gaya dorong, gravitasi, keinginan, atau perubahan keadaan internal.³⁵

Sedangkan Dalam kamus Al Munawwir kata ضرب diartikan : Menjadi sangat sakit, Menyengat, Bergerak, Panjang.³⁶ Ibnu Manzhur menjelaskan bahwa makna kata ضرب dapat berubah sesuai dengan konteks kalimat yang mengikutinya. Sebagai contoh, dalam bentuk singular dan ditambahkan setelahnya dhamir dalam bentuk jamak yang ditunjukkan kepada laki-laki, maka kata tersebut dapat diartikan sebagai "bepergian." Penjelasan ini dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, khususnya pada surah An-Nisa ayat 101, di mana kata ضرب digunakan dalam konteks perjalanan atau bepergian,³⁷ sedangkan ضرب dalam bentuk asli tanpa di masuki amil apapun di dalam Al-Qur'an biasanya bermakna "membuat", Perubahan makna ini menunjukkan betapa kaya dan fleksibelnya bahasa Arab, di mana satu kata dapat memiliki berbagai makna tergantung pada penggunaannya dalam kalimat.³⁸

Dalam hal ini, ضرب tidak hanya berarti "memukul" seperti yang umumnya dipahami, tetapi juga dapat merujuk pada tindakan melakukan perjalanan atau perpindahan tempat, yang mencerminkan keragaman

³³ M. Quraish Shihab, *"Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an"* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 486

³⁴ Mahmud Yunus, *"Kamus Arab Indonesia"* (Jakarta: PT Hidakarya Agung Jakarta, 1990), hlm. 229

³⁵ Joyce Marcella Lurens, *"Arsitektur dan Perilaku Manusia"* (Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004) hlm. 68

³⁶ Ahmad Warson Munawwir, *"Kamus Al-Munawwir: Arab Indonesia"* hlm. 815

³⁷ Ibnu Mandhūr, *"Lisān al Arab"* (Beirut: Dārul Fikr, 1386), h. 2566.

³⁸ Muhamad Hamdani, "Implikasi perubahan Derivasi dan Makna "ضرب" dalam Al-Qur'an Terhadap terjemahnya" dalam Jurnal *Al-Mi'yar* (Kalimantan selatan: STIQ Al-Muntai, 2019), Vol., 1, No., 2, hlm. 77

interpretasi kata dalam konteks yang berbeda. Raghīb Al-Asfahānī dalam kitabnya menjelaskan pemaknaan ضرب yang cukup luas dapat dikaitkan dengan segala aspek termasuk perjalanan atau bepergian, beliau memaknai ضرب sebagai penjatuhan sesuatu terhadap sesuatu yang lainnya, apabila ضرب dibahas dalam konteks perjalanan seperti pada ayat 101 surah An-Nisā' وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الْأَرْضِ (dan jika kamu bepergian di muka bumi) konteks pemaknaannya ada penjatuhan (melangkah) kaki terhadap bumi.³⁹ Berikut adalah istilah ضرب yang bermakna perjalanan:

No.	Kata	Bentuk	Jumlah	Nama Surah
1	ضَرَبَ ثُمَّ	<i>Fi'il</i>	3	Qs. An-Nisā' (4): 94 dan 101, Qs. Al-Mā'idah (5): 106
2	ضَرَبُوا	<i>Fi'il</i>	1	Qs. Āli Imrān (3): 156
3	ضَرْبًا	<i>Isim</i>	1	Qs. Al-Baqarah (2): 273 ⁴⁰

Di dalam Al-Qur'an, setidaknya ditemukan 59 istilah ضرب dan derivasinya, namun karena perluasan makna sehingga penulis hanya memilah dan memilih beberapa istilah saja yang mendekati judul peneliti, yakni peneliti hanya memilih istilah ضرب yang dikaitkan dengan kata setelahnya الأرض atau kata lain yang berupa isim sehingga penjelasannya mencapai maksud yang di inginkan.

Imam Az-Zamakhsharī dalam penafsirannya memaknai وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الْأَرْضِ adalah perjalanan dengan term سَفَرَ, yang identik dengan kaidah fiqih safar,⁴¹ sedangkan Imam Ash-Sha'rāwī memaknainya dengan term مَشَى, dengan menekankan bahwa agar orang beriman berjalan di atas bumi

³⁹ Raghīb Al-Asfahānī, "Mufradāt Fī Gharīb Al-Qur'ān", hlm. ٥٥٥

⁴⁰ Muhammad Fuād Abdul Bāqī, "Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfāzī Al-Qur'ān Al-Karīm", hlm. 514-515

⁴¹ Abī al-Qāsim Mahmūd bin 'Umar al-Zamakhshārī, "al-Kashshāf 'an Haqā'iq al-Tanzīl wa 'Uyūn al-Ta'wīl fī Wujūh al-Ta'wīl" (Damaskus: Sharikah Al-Quddūs, 2016) jil. 1, hlm. 482.

dengan keteguhan, tekad dan kekuatan.⁴² adapun perbedaan secara signifikan dari kedua term di atas telah kami jelaskan sebelumnya.

B. *Travelling* sebagai *Self Healing* Perspektif Al-Qur'an

1. Penyakit Mental dengan Pengobatan *Travelling*

Dalam perspektif Al-Qur'an, *travelling* atau perjalanan (safar) sering kali dianjurkan sebagai cara untuk merenung, memperdalam keimanan, dan memperoleh ketenangan jiwa. Dalam konteks kesehatan mental, *travelling* dapat membantu mengatasi beberapa gangguan mental melalui refleksi spiritual, introspeksi, dan relaksasi.⁴³ Berikut adalah beberapa gangguan mental yang dapat dibantu atau diringankan melalui terapi *travelling* menurut perspektif Al-Qur'an:

a. Stres dan kecemasan

Travelling dapat membantu meringankan stres dan kecemasan, tetapi mungkin tidak sepenuhnya menyembuhkan kedua kondisi ini. Perjalanan memberikan jeda dari rutinitas, suasana baru, dan waktu untuk refleksi diri, yang bisa mengurangi tingkat stres dan kecemasan.⁴⁴ Namun, seperti depresi, penyembuhan total untuk stres kronis dan kecemasan sering kali memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif, termasuk terapi, perubahan gaya hidup, dan dalam beberapa kasus, pengobatan.

1) Perubahan Suasana

Keluar dari rutinitas dan berada di lingkungan baru dapat mengurangi beban pikiran yang memicu stres dan kecemasan. Alam atau tempat-tempat tenang sering membantu menenangkan pikiran.⁴⁵

2) Aktivitas Fisik

Banyak bentuk *travelling* melibatkan aktivitas fisik seperti berjalan atau menjelajah, yang dapat meningkatkan hormon endorfin, menurunkan stres, dan memberikan perasaan rileks.⁴⁶

3) Refleksi Diri

Travelling memberikan waktu untuk introspeksi dan refleksi diri, terutama di tempat-tempat yang tenang. Dalam Islam,

⁴² Muhammad Mutawalli Ash-Sha'rāwī, "*Tafsīr Khawāṭir As-Sha'rāwī*", jil. 5, hlm. 2589.

⁴³ Indah Murni Mahardini, "Wisata Religi Menurut Al-Qur'an: Kajian Penafsiran Quraish Shihab" dalam Jurnal *JISNAS: Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies* (Sidoarjo, PGTK Al-Kahfi, 2024), Vol., 1, No., 1, hlm. 44.

⁴⁴ Livia Yuliatwati, "*Tetap Waras dan Bahagia di Dunia Kerja: Refleksi di Tengah Kesibukan*" (Surabaya: Universitas Ciputra, 2024), hlm. 23.

⁴⁵ Tresno Saras, "*Mengatasi Stress di Tempat Kerja: Strategi dan Teknik Efektif Untuk Kesejahteraan dan Produktivitas*" (Semarang: Tiram Media, 2023), hlm. 40.

⁴⁶ Indah Puji Septeria, "Efektivitas Hipnosis Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III" dalam Jurnal *Keperawatan* (Tangerang Selatan, Universitas Sriwijaya, 2024) Vol., 16, No., 4, hlm. 1305.

merenungkan ciptaan Allah melalui perjalanan dianjurkan untuk membantu menemukan ketenangan batin.⁴⁷

4) Pengurangan Kecemasan Sosial

Interaksi dengan budaya dan orang baru bisa membantu mengurangi kecemasan sosial dengan memberikan kesempatan untuk membangun keterampilan komunikasi dalam lingkungan yang lebih santai.⁴⁸

b. Depresi

Travelling dapat membantu meringankan gejala depresi, tetapi mungkin bukan sepenuhnya menyembuhkan depresi. Dalam konteks depresi ringan hingga sedang, *travelling* sering memberikan manfaat dalam mengurangi beban mental, memberikan suasana baru, dan memicu perasaan positif. Namun, depresi yang lebih parah mungkin memerlukan kombinasi terapi, seperti psikoterapi dan pengobatan.

Cara *Travelling* Membantu Meringankan Depresi:

1) Perubahan Lingkungan dan Suasana

Orang yang mengalami depresi sering kali merasa terjebak dalam rutinitas atau lingkungannya. *Travelling* memberikan perubahan suasana yang bisa membantu seseorang keluar dari pola pikiran negatif.⁴⁹ Melihat tempat baru atau berada di alam dapat membantu mengalihkan perhatian dari perasaan tertekan dan memperkuat koneksi dengan alam atau lingkungan.

2) Pengalaman Baru dan Penemuan Diri

Melakukan perjalanan memungkinkan seseorang untuk memperoleh pengalaman baru, yang dapat membantu memperluas perspektif dan memberikan rasa pencapaian. Ini bisa meredakan perasaan putus asa atau kurangnya makna hidup yang sering dialami oleh mereka yang depresi.

3) Meningkatkan Kesejahteraan Fisik dan Emosional

Travelling sering kali melibatkan aktivitas fisik, seperti berjalan atau mendaki, yang bisa meningkatkan produksi hormon endorfin—zat kimia alami tubuh yang bisa meningkatkan perasaan bahagia. Selain itu, berada di bawah sinar matahari dan menghirup udara segar juga bisa memberikan efek positif pada suasana hati.⁵⁰

⁴⁷ Muhamad Basyrul Muvid, “*Strategi dan Metode Kaum Sufi dalam Mendidik Jiwa: Sebuah Proses untuk Menata dan Mensucikan Ruhani Agar Mendapatkan Pancaran Ilahi*” (Kuningan: Goresan Pena, 2019), hlm. 40.

⁴⁸ Lidia Kristina Sitompul, dkk., “Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini” dalam *Jurnal Golden Age* (Surakarta, Universitas 11 Maret, 2021) Vol., 5, No., 2, hlm. 508.

⁴⁹ Tresno Saras, “*Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis Untuk tidur Berkualitas*” (Semarang: Tiram Media, 2023), hlm. 59.

⁵⁰ Hanina Salsabila, “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya” *Skripsi* pada STIKES Hang Tuah Surabaya, 2022, hlm. 2.

4) Merenungkan Kebesaran Alam dan Ciptaan Tuhan

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an mendorong manusia untuk merenungkan ciptaan Allah dan kebesaran alam semesta. Proses ini bisa membantu seseorang dengan depresi untuk merenung, menemukan kembali makna hidup, dan memperkuat keimanan. Dengan memperhatikan tanda-tanda kebesaran Tuhan dalam alam, seseorang bisa mendapatkan rasa ketenangan dan harapan baru.

Sebagaimana yang telah Allah SWT sampaikan dalam firman-Nya:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang, terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal”. [Qs. Āli-imrān (3): 190]

Travelling dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam meringankan gejala depresi, terutama melalui perubahan suasana, pengalaman baru, dan refleksi spiritual. Namun, untuk menyembuhkan depresi, terutama yang parah, biasanya diperlukan kombinasi dari berbagai pendekatan, termasuk terapi psikologis, perawatan medis, serta dukungan sosial yang konsisten.

c. *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Travelling dapat membantu meringankan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), namun mungkin tidak sepenuhnya menyembuhkan kondisi ini. PTSD adalah gangguan mental yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis, dan penanganannya biasanya memerlukan terapi profesional seperti terapi *kognitif behavioral* (CBT), terapi eksposur, atau bahkan medikasi.⁵¹ Berikut beberapa cara *Travelling* dapat membantu mengurangi PTSD:

1) Lingkungan yang Baru dan Aman

Berada di lingkungan yang jauh dari tempat yang memicu trauma dapat membantu mengurangi kecemasan. Tempat yang tenang atau pemandangan alam dapat memberikan rasa aman dan kedamaian, serta membantu dalam proses pemulihan.⁵²

⁵¹ Reliani, dkk, “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap *Post-Traumatic Stress Disorder* Pada Anak Korban Kekerasan Seksual: Literatur Review” dalam *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Surabaya, Universitas Muhammadiyah, 2020) Vol., 5, No., 1, hlm. 340.

⁵² Tresno Saras, “*Mengatasi Phobia: Mengenal, Mengerti dan Menguasai Ketakutan Yang Menghambat*” (Semarang: Tiram Media, 2023), hlm. 52.

2) Pengalihan Fokus dan Pengalaman Positif

Travelling memungkinkan seseorang untuk fokus pada pengalaman baru yang menyenangkan, yang dapat membantu mengalihkan pikiran dari kenangan traumatis. Pengalaman-pengalaman ini bisa menjadi langkah awal untuk mengatasi trauma.⁵³

3) Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Aktivitas fisik, eksplorasi alam, dan paparan sinar matahari saat *Travelling* dapat merangsang produksi hormon kebahagiaan seperti *dopamin* dan *serotonin*, yang dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan suasana hati.

4) Refleksi dan Perenungan

Dalam perspektif spiritual, termasuk Islam, *Travelling* untuk merenung dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang kehidupan dan kebesaran Tuhan. Ini bisa membantu dalam meredakan beban emosional dari trauma.⁵⁴

Hal ini di kukuhkan oleh Allah SWT dalam firman-Nya:

...فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ

“Maka Berjalanlah kamu di muka bumi dan perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul)” (Qs. An-Nahl [16]: 36)

2. Relasi Self Healing, Travelling dan Al-Qur'an

Dalam pandangan Al-Qur'an, *travelling* dan *self healing* memiliki hubungan yang erat, di mana perjalanan fisik (*travelling*) tidak hanya dilihat sebagai aktivitas rekreasi atau eksplorasi, tetapi juga sebagai sarana spiritual dan terapi mental yang dapat mendukung proses penyembuhan diri (*self-healing*). Al-Qur'an memberikan bimbingan kepada umat manusia untuk melakukan perjalanan guna mendapatkan ketenangan batin, merenungi ciptaan Allah, dan mengambil hikmah dari perjalanan tersebut. Korelasi ini setidaknya bisa kita lihat pada penerapan *self healing* dengan melakukan *travelling* dengan menggunakan 2 metode utama, yaitu:

a. Meditasi/Tafakkur

Meditasi secara etimologi berasal dari bahasa latin, “*meditat*” kemudian berubah menjadi “*meditari*”, yang mana keduanya berasal dari

⁵³ Ardina Nugrahaeni, “*Seni Hidup Tanpa Beban: Sesungguhnya Meraih Ketenangan dan Kedamaian Hidup itu Sederhana dan Praktis*” (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021), hlm. 10.

⁵⁴ Indah Murni Mahardini, “Wisata Religi Menurut Al-Qur'an: Kajian Penafsiran Quraish Shihab” dalam Jurnal *JISNAS: Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies* (Sidoarjo, PGTK Al-Kahfi, 2024), Vol., 1, No., 1, hlm. 43.

akar kata yang sama, yaitu “*med*” yang berarti pikiran atau perhatian.⁵⁵ Meditasi adalah metode untuk melepaskan diri dari kekacauan dunia luar guna mencapai kedamaian batin yang mendalam. Dalam berbagai tradisi spiritual dan mistisisme, meditasi dianggap sebagai jalur menuju kejernihan dan keteguhan pikiran. Mengalami pikiran yang murni, bebas dari urusan duniawi, memberikan kebahagiaan yang luar biasa.⁵⁶ Apabila dibahas secara umum, meditasi merupakan cara atau metode untuk mendapatkan atau merasakan sikap perenungan atau refleksi, sehingga orang yang melakukan meditasi dapat menjadikan dirinya pada suatu hal sehingga mendatangkan kenyamanan dan ketenangan.⁵⁷

Dalam literatur keislaman, meditasi dikenal dengan istilah “*tafakkūr*” atau dalam bentuk lain juga disebut “*tahannuts*”. Secara makna, kedua kata tersebut memiliki perbedaan namun memiliki tujuan yang sama, yaitu mendatangkan ketenangan sebagaimana definisi meditasi secara umum. Secara bahasa, kata *tafakkūr* berasal dari bahasa arab, تفكر - يتفكر yang artinya memikirkan atau merenungkan⁵⁸, kemudian diserap ke dalam bahasa Indonesia dan dibakukan menjadi kata tafakur dengan arti yang sama,⁵⁹ makna ini kemudian lebih dirincikan dalam buku *Mufradat Fi Garīb Al-Qur’ān* bahwa فكر adalah suatu kemampuan yang membawa pemiliknya untuk mengetahui sesuatu tersebut, sedangkan التفكير menjalankan kemampuan tersebut sesuai dengan perhitungan ataupun pertimbangan akal.⁶⁰ Dalam kamus *lisān Al-‘Arab* juga dijelaskan makna tafakur adalah mempertimbangkan sesuatu dengan pikiran.⁶¹

Meditasi atau tafakur juga pernah dilakukan oleh Rasulullah SAW dan menjadi bagian dari salah satu perjalanan hidupnya. Rasulullah melakukan meditasinya di Gua Hira. Hanya dengan berbekal roti gandum dan air, Rasulullah lebih banyak menghabiskan waktu khususnya di malam hari di tempat yang kurang lebih berukuran panjang 2 meter dan lebar 1,3 meter selama beberapa waktu sebelum menerima wahyu. Selama bulan ramadhan beliau menghabiskan waktunya di gua tersebut dengan

⁵⁵ Soraya Susan Behbehani, “*Ada Nabi Dalam Diri: Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir Dan Meditasi*” (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003) hlm. 25.

⁵⁶ Ajahn Brahm, “*Super Power Mindfulness*” (Jakarta: Ehipassiko Foundation, 2011) hlm. 2.

⁵⁷ Sulaiman, “*Sufi Healing: Penyembuhan Penyakit Lahiriah Dan Batiniah Cara Sufi*” (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015) hlm. 111.

⁵⁸ Ahmad Warson Munawwir, “*Kamus Al-Munawwir: Arab Indonesia*” (Surabaya: Pustaka Progresif, 1996), hlm. 1086.

⁵⁹ KBBI, <https://kbbi.web.id/Tafakur>, Diakses Pada 2 Juni 24.

⁶⁰ Ar-Raghib Al-Ashfahāni, “*Mufradāt Fī Garīb Al-Qur’ān*” (Depok: Pustaka Khazanah Fawa’id, 2017), Jil. 3, hlm. 85.

⁶¹ Ibnu Manzūr, “*Lisān Al-‘Arab*” (Beirut: Dār Sādir, 1990), Jil. ٥, hlm. ٥.

memperbanyak ibadah, memikirkan keagungan alam di sekitarnya dan kemahakuasaan atas pencipta-Nya.⁶² Hikmah dibalik *tahannuts* (meditasi) yang dilakukan oleh Rasulullah SAW menurut Syekh Said Ramadhan Al-Buthi adalah sebagai intropeksi diri.⁶³ Jika dihubungkan dengan *self healing* sebagai upaya menyembuhkan luka batin atau mental, introspeksi diri dapat membantu seseorang memahami dirinya lebih baik, mengevaluasi tindakan dan pengalaman, sehingga memudahkan penerimaan atas luka tersebut. Ini membuat seseorang lebih sabar dan mampu berdamai dengan keadaannya.

b. Tadabbur Alam

Tadabbur secara istilah dapat diartikan sebagai metode pembelajaran yang digunakan untuk memahami kebesaran Allah SWT, Sang Pencipta langit dan bumi. Dengan mengamati alam semesta secara langsung atau tidak langsung, kita dapat mengenal Allah melalui ciptaan-Nya.⁶⁴ Sedangkan alam adalah segala sesuatu yang mencakup langit dan bumi, menunjukkan keteraturan yang mengandung hukum-hukum alam. Dengan memahami hukum-hukum ini, manusia yang menggunakan akalnyanya dengan baik bisa mengetahui bahwa setiap akibat memiliki sebab, dan sebab yang sama akan menghasilkan akibat yang sama.

Proses tadabbur ini mendorong kita untuk menggunakan akal dan hati dalam memahami hukum-hukum alam yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Dengan menyadari bahwa setiap akibat pasti memiliki sebab dan bahwa hukum alam beroperasi dengan konsistensi dan keteraturan, kita dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keesaan dan kekuasaan Allah. Tadabbur alam membantu kita untuk menyadari bahwa ada hikmah dan pelajaran dalam setiap ciptaan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa syukur dan keimanan kita kepada Sang Pencipta.⁶⁵

Dalam kehidupan sehari-hari, tadabbur alam bisa diwujudkan melalui berbagai cara, seperti berjalan-jalan di alam, mengamati fenomena alam, membaca literatur tentang ilmu pengetahuan alam, atau bahkan sekadar merenungkan keindahan alam dari jendela rumah. Yang terpenting adalah menjaga kesadaran bahwa setiap ciptaan adalah tanda dari kebesaran Allah yang mengundang kita untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya. Dengan demikian, tadabbur alam tidak hanya memperkaya

⁶² Shafiyurrahman Al-Mubarakfuri, "*Sirah Nabawiyah*" (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2012) hlm. 61.

⁶³ Sunnatullah, <https://nu.or.id/hikmah/hikmah-uzlah-rasulullah-saw-di-gua-hira-ukngH> diakses pada 27 Juli 2024

⁶⁴ Huzaifah Ismail "*Tadabbur Ayat-ayat Motivasi*" (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010). hlm. 15.

⁶⁵ Acep Ruskandar, "*Ayo Kita Bertadabbur Alam*" (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2013), hlm. 67

pengetahuan kita tentang alam semesta, tetapi juga memperdalam hubungan spiritual kita dengan Sang Pencipta.⁶⁶

Manfaat *self healing* melalui tadabbur alam mencakup kesejahteraan mental dan emosional dalam beberapa aspek. Pertama, tadabbur alam membantu mengurangi stres dan ketegangan, memberi kesempatan bagi pikiran untuk rileks dan pulih, serta mengembalikan keseimbangan hidup. Kedua, perjalanan berkala ke tempat baru berdampak positif pada kesehatan mental, dengan efek positif yang bertahan hingga lima minggu. Ketiga, tadabbur alam meningkatkan kekuatan mental, mengurangi stres kronis, memperbaiki daya ingat, dan meningkatkan fokus serta produktivitas. Keempat, menjelajahi alam dan budaya baru memperluas wawasan, meningkatkan kreativitas, dan memperkaya pengalaman hidup.⁶⁷

C. Hikmah *Travelling* sebagai *self Healing* Perspektif Al-Qur'an

1. Ketenangan batin

Travelling, dalam perspektif Al-Qur'an, tidak hanya sekadar aktivitas berpindah dari satu tempat ke tempat lain, tetapi juga berperan sebagai sarana healing atau penyembuhan batin. Salah satu manfaat utama *travelling* adalah mendatangkan ketenangan batin.⁶⁸ Al-Qur'an sering mengajak manusia untuk berjalan di muka bumi dan merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah. Perjalanan melihat alam ciptaan Allah dapat memberikan ketenangan batin karena mengingatkan manusia akan keteraturan alam semesta dan kuasa Allah yang mengendalikan segalanya. Hal ini memperkecil kecemasan dan kebingungan karena kesadaran bahwa Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.⁶⁹ konsep ini setidaknya disampaikan secara kontekstual dalam Al-Qur'an, Surah Al-Hajj (22): 46,:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُون لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ
بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

“Maka tidak pernahkah mereka berjalan di muka bumi, sehingga hati (akal) mereka dapat memahami, telinga mereka dapat mendengar? Sebenarnya

⁶⁶ Gusti Afifah, Konsep Alam Semesta Dalam Persepektif Al-Quran dan Sains (Mataram: GeoScience Edu, 2020), hlm.6

⁶⁷ Smitha bhandari, <https://www.webmd.com/mental-health/how-travel-affects-mental-health> diakses pada 6 Agustus 2024

⁶⁸ Nur Halijah, “Tren *Healing* di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa” dalam Jurnal *EMIK: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial* (Makassar: Universitas Hasanuddin, 2023), Vol., 6, No., 2, hlm. 237

⁶⁹ Titik Wulandari & Arido Laksono, “Konsep Hubungan Manusia Alam dan Tuhan Pada Aliran Kebatinan ‘Perjalanan’ ” Dalam Jurnal *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi* (), Vol., 5, No., 2, hlm. 13

bukan mata itu yang buta, tetapi yang buta adalah hati yang di dalam dada”.
[Qs. Al-Hajj (22): 46]

Secara esensi, ayat ini menginformasikan tentang dorongan terhadap orang-orang kafir mekkah untuk melakukan safar atau perjalanan di bumi agar supaya mereka memperhatikan nasib tragis orang-orang yang telah ada sebelum mereka, bagaimana Allah SWT membinasakan mereka baik dari tempat tinggal mereka berupa bangunan yang kokoh menjadi rata dengan tanah dan sumur-sumur yang merupakan sumber kehidupan ditinggalkan begitu saja disebabkan keengganan mereka untuk beriman sehingga orang-orang kafir dapat mengambil pelajaran darinya sebagaimana telah dijelaskan pada ayat sebelumnya (45).⁷⁰

Namun, ada tujuan yang dituntut dari perintah perjalanan tersebut, yakni (*...sehingga hati (akal) mereka dapat memahami, telinga mereka dapat mendengar?...).* tuntutan dari Perintah perjalanan ini adalah menuntut individu untuk menggunakan hati dan akal sehat mereka, serta hati yang suci, sehingga mereka bisa memahami apa yang mereka lihat. Meskipun mata fisik mereka mungkin tidak mampu melihat, mereka memiliki telinga untuk mendengar ayat-ayat Allah dan ajaran para rasul serta penerusnya, yang menyampaikan tuntunan dan nasihat. Dengan mendengarkan dan merenungkan ajaran tersebut, mereka bisa mengambil pelajaran penting dari pengalaman mereka. Karena, kebutaan yang sebenarnya bukanlah pada mata fisik, melainkan pada hati yang berada di dalam dada. Hati yang buta inilah yang menghalangi seseorang dari menemukan kebenaran dan mengambil pelajaran berharga dari kehidupan dan alam sekitar.⁷¹

Imam Ibnu ‘Ashur mencoba merincikan dalam tafsirnya mengenai konteks *فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا...* Teks ini membahas keheranan terhadap orang-orang yang tidak mengambil pelajaran dari kehancuran desa-desa yang telah dibinasakan oleh Allah, seperti yang disebutkan pada ayat sebelumnya (Qs. Al-Hajj: 45). Orang yang melakukan perjalanan seharusnya menyampaikan keajaiban yang mereka saksikan kepada orang lain, namun hal ini sering kali tidak dilakukan. Ayat ini mengkritik mereka yang memiliki alat untuk berpikir seperti hati, telinga, dan mata, tetapi tidak menggunakannya dengan baik. Disebutkan bahwa meskipun mereka memiliki alat-alat tersebut, mereka tetap tidak dapat memahami atau mengambil pelajaran dari kehancuran umat-umat sebelumnya. Kebutuhan dan ketulian yang disebutkan dalam ayat ini adalah metafora untuk ketidakmampuan mereka menggunakan akal dan indera mereka untuk memahami tanda-tanda kebesaran Allah. Hati, yang

⁷⁰ Wahbah Az-Zuhāfī, “*Tafsīr Al-Munīr: fī Al-Aqīdah wa Ash-sharīah Wa Al-Manhaj*” Jil. 17, hlm. 237

⁷¹ Quraish Shihab, “*Tafsīr Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*” (Jakarta: Lentera Hati, 2002) Jil. 9, hlm. 79.

merupakan sumber akal, tidak digunakan dengan baik, sehingga meskipun mereka melihat dan mendengar, mereka tetap seperti orang buta dan tuli dalam hal memahami pelajaran dari perjalanan mereka.⁷²

Beberapa penafsiran ulama di atas, setidaknya mencoba menjelaskan peran hati yang sangat besar bagi individu, termasuk dalam segala aspek kehidupan manusia dapat dipengaruhi oleh hati,⁷³ pada situasi ini Allah mencoba untuk menunjukkan kepada kita bagaimana mengambil pelajaran dari apa yang telah diciptakan-Nya,⁷⁴ termasuk bagaimana Allah SWT mengazab orang-orang terdahulu karena pembangkangan mereka. Perintah *travelling* pada ayat ini merupakan bentuk perintah untuk memperhatikan bagaimana kesudahan orang-orang yang menantang dan enggan mengikuti risalah rasul, hal ini disebabkan karena kebutaan pada mata (hati) mereka sehingga tidak dapat menerima risalah tersebut.

Maka dari itu, kita dituntut untuk menggunakan hati (akal) untuk memperhatikan, agar kita dapat mengambil pelajaran terkhusus ketika melakukan *travelling*. Dalam hal ini, *travelling* dilakukan sebagai perjalanan wisata yang memiliki tujuan spiritual dan edukatif. Melalui perjalanan ini, seseorang diajak untuk mengambil hikmah dan merenungi segala kekuasaan Allah SWT yang terwujud dalam ciptaan-Nya dan tanda-tanda kekuasaan-Nya. Ketika seseorang bepergian dan menyaksikan keindahan alam, keagungan pegunungan, keluasan lautan, dan keberagaman makhluk hidup atau dengan kata lain disebut tadabbur alam, mereka diingatkan akan kebesaran dan kebijaksanaan Sang Pencipta.⁷⁵

Ayat ini menegaskan pentingnya menggunakan hati dan indera untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang realitas dan tanda-tanda kebesaran Allah. Dalam konteks ketenangan batin atau hati, ayat ini mengingatkan bahwa perjalanan dan pengalaman hidup tidak akan memberikan makna atau kedamaian batin jika hati tidak digunakan dengan benar untuk merenungkan dan memahami.⁷⁶

Jika kita mencoba mengaitkan dengan konsep ketenangan batin berdasarkan ayat ini, bahwa ketenangan tersebut tidak dapat dicapai hanya dengan melihat dan mendengar secara fisik saja. Mata dan telinga mungkin melihat dan mendengar, tetapi jika hati tidak digunakan untuk merenung dan memahami, maka seseorang tetap akan berada dalam kebutaan batin.

⁷² Ibnu ‘Āshur, “*At-Tahrīr wa At-Tanwīr: Tahrīr Al-Ma’na As-Sadīdi wa At-Tanwīr Al-Aqli Al-Jadīd Min Tafsīril Kitābil Majīdī*” (Tunisia: Ad-Dār At-Tūnisīyah, 1984), Jil. 17, hlm. 287-289

⁷³ Felicia Irawati, “Dampak Hati yang Gembira Terhadap Kesehatan Jasmani: Eksposisi Amsal” dalam *Jurnal Logia: Jurnal Teologi pentakosta* (Salatiga, 2020) Vol., 1, No., 2, hlm. 112

⁷⁴ Muhammad ‘Alī Ash-Shābūnī, “*Shafwah At-Tafāsīr*” (Kairo: Dār Ash-Shābūnī, 1997) Jil. 1, hlm. 231

⁷⁵ Muhammad mutawallī Asy-sya’rāwī, “*tafsīr Asy-sya’rāwī*”, jil. 16, hlm. 9861

⁷⁶ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, “*Tafsīr Al-Azhār*” (Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003), hlm. 4710

Ketenangan batin, menurut ayat ini, tercapai ketika hati terbuka dan digunakan untuk memahami tanda-tanda yang Allah tampilkan di dunia ini.⁷⁷

Dengan kata lain, ketenangan batin datang dari proses internal di mana hati aktif dalam merenungi dan memahami tanda-tanda kebesaran Allah yang ditemukan melalui *travelling*. Kegagalan untuk menggunakan hati dengan cara ini adalah bentuk dari kebutaan batin, yang membuat seseorang tidak mampu meraih kedamaian sejati dalam diri mereka. Dalam perspektif Al-Qur'an, sering kali datang dari pemahaman mendalam akan kebesaran dan kekuasaan Allah yang dapat diperoleh melalui perenungan dan pengamatan. Ketika seseorang melakukan *travelling*, melihat dan mendengar keajaiban-keajaiban alam serta bekas-bekas kehancuran umat sebelumnya, mereka seharusnya merenung dan menggunakan hati mereka untuk memahami makna di balik semua itu.

Namun, jika hati dan indra tidak digunakan dengan baik, sebagaimana yang digambarkan dalam teks tersebut, maka seseorang tidak akan bisa mencapai ketenangan batin. Hati yang tidak digunakan untuk berpikir dan merenung akan tetap gelisah dan kosong, meskipun seseorang melihat dan mendengar banyak hal.⁷⁸ Dengan demikian, ketenangan batin hanya dapat dicapai jika seseorang secara aktif menggunakan hati dan akal nya untuk merenungkan tanda-tanda Allah dalam perjalanan hidup mereka, yang pada akhirnya akan membawa mereka kepada pemahaman yang lebih mendalam dan kedekatan dengan Sang Pencipta.

Setelah tercapainya konsep *travelling* sebagai *healing* sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an, maka akan mendatangkan ketenangan batin bagi pelakunya, karena memperhatikan segala sesuatu yang diciptakan Allah SWT adalah bagian dari pada mengingat-Nya dan bentuk beribadah kepadanya, sesuai dengan firman Allah SWT,:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang” [Qs. Ar-Ra'd (13): 28]

Syaukani berpendapat dalam Fathul Qadir bahwa salah satu maksud dari *تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ* adalah dengan disebutkannya bukti-bukti yang menunjukkan ke Esaan Allah SWT, Meskipun dengan memperhatikan ciptaan-ciptaan Allah SWT dan kedetailan dalam ciptaan-Nya bisa

⁷⁷ Nurul Fani Nasrullah, “Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an: Studi Analisis Semantik Tosihiko Izutsu” *Skripsi* Pada UIN Prof. KH. Zaufuddin Zuhri Purwokerto, 2023, hlm. 63-64

⁷⁸ Mardinal Tarigan, “Potensi Manusia Untuk Belajar Mengajar: Qalbu, Akal, Indra dan Motivasi” dalam Jurnal *Ansiru PAI: Pengembangan Potensi PAI* (Medan, 2022) Vol., 6, No., 1, hlm. 46

mendatangkan ketenteraman, namun ketenteraman itu tidaklah sebanding dengan ketenteraman yang diperoleh dari mengingat Allah. Mengamati keajaiban dan keindahan alam, serta berbagai mukjizat yang tidak mampu dilakukan oleh manusia, memang memberikan manfaat dan menambah kekaguman terhadap kebesaran Allah. Namun, manfaat tersebut tidaklah sebesar manfaat yang diperoleh dari mengingat Allah secara langsung. Hal ini merupakan salah satu pemaknaan dari pembatasan pada redaksi ini.

Mengamati ciptaan-ciptaan Allah dan keajaiban alam memang membawa manusia pada perenungan mendalam tentang kebesaran dan kekuasaan Allah. Proses ini bisa menenangkan hati dan menginspirasi rasa kagum serta syukur. Melalui keindahan langit, lautan, gunung-gunung, tumbuhan, dan berbagai makhluk hidup, manusia bisa merasakan keajaiban yang ada di sekitar mereka. Ini semua mengingatkan manusia akan kebesaran Allah sebagai Sang Pencipta dan Pemelihara alam semesta. Mengamati mukjizat-mukjizat yang tidak mampu dilakukan oleh manusia, seperti mukjizat para nabi dan rasul, juga memiliki manfaat besar. Mukjizat-mukjizat ini menunjukkan bukti nyata tentang kekuasaan Allah yang luar biasa, dan mengingatkan manusia akan keterbatasan mereka sebagai makhluk ciptaan. Namun, manfaat dari memperhatikan mukjizat-mukjizat ini tidaklah sebanding dengan manfaat yang diperoleh dari mengingat Allah secara langsung.⁷⁹

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik garis lurus terkait manfaat *travelling* sebagai *self healing*, dengan mengacu pada beberapa penelitian yang mengatakan bahwa Berada di alam terbuka dapat mendatangkan ketenangan batin, meningkatkan kesehatan, mengurangi depresi, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Studi percontohan ini menyelidiki hubungan antara terapi berbasis alam, kesehatan mental, dan keterhubungan individu dengan alam. Kami berhipotesis bahwa terapi berbasis alam memiliki dampak positif pada kesehatan mental individu dan keterhubungan dengan alam. Pendekatan metode campuran digunakan untuk mengevaluasi efektivitas terapi berbasis alam untuk pasien psikosomatis muda. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan mental dan keterhubungan dengan alam melalui terapi ini. Selain itu, skor depresi menurun secara substansial, menegaskan potensi besar terapi berbasis alam dalam mengatasi masalah kesehatan mental.⁸⁰

Ada dua alasan mengapa berinteraksi dengan alam dapat meningkatkan kesehatan mental. Pertama, tingkat stres akan otomatis berkurang. Terutama jika Anda rutin menghabiskan waktu di alam terbuka, tingkat stres dapat tetap berada pada batas normal. Saat tubuh berinteraksi dengan alam, otak menjadi lebih tenang secara alami, sehingga stres akan berkurang secara signifikan. Alasan kedua adalah meningkatnya rasa bahagia.

⁷⁹ Muhammad Abdullāh Ash-Shaukānī, “*Fathul Qadir*” (Beirut: Dār Al-kalām Aṭ-Ṭayyib, 1414 H), Jil. 3, hlm. 97

⁸⁰ Lilly Joschko, dkk, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9914984/> diakses pada 6 Agustus 2024

Anda dapat merasa lebih bahagia hanya dengan menghabiskan waktu di alam terbuka. Beberapa aktivitas di alam, seperti berenang di laut, berjalan-jalan di taman, atau mendaki gunung, dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan. Ketika suasana hati membaik, kesehatan mental juga lebih terjaga, membuat Anda lebih tangguh dalam mengatasi perasaan stres yang muncul di kemudian hari. Namun, Anda tidak perlu pergi jauh untuk mendaki gunung atau ke laut. Cukup berkunjung ke taman terdekat untuk berjalan-jalan atau duduk santai di sore hari.⁸¹

Manfaat *self healing* dengan *travelling* mencakup berbagai aspek penting yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Pertama, *travelling* membantu seseorang merasa tenang dengan melepaskan stres yang terpendam dari pekerjaan, meredakan ketegangan, dan memberikan kesempatan bagi pikiran untuk rileks dan pulih. Berada di alam terbuka dapat mengurangi tekanan fisik dan mental, membantu mengembalikan keseimbangan dalam hidup. Kedua, pengaturan ulang secara berkala dengan meluangkan waktu untuk bepergian memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental. Mengunjungi tempat-tempat baru secara berkala dapat meningkatkan manfaat liburan, dan efek positifnya dapat dirasakan hingga lima minggu setelah kembali. Ketiga, tadabbur alam meningkatkan kekuatan mental dengan mengurangi stres kronis, memperbaiki daya ingat, dan meningkatkan kemampuan menetapkan tujuan. Meluangkan waktu untuk menjauh dari pekerjaan dan berada di alam membantu seseorang menjadi lebih produktif dan fokus saat kembali. Keempat, menjelajahi alam dan budaya baru meningkatkan kreativitas, memperluas wawasan, dan memperkaya pengalaman hidup. Paparan terhadap budaya, bahasa, makanan, dan musik yang berbeda memperkuat keterampilan memecahkan masalah dan memberikan cara pandang yang lebih beragam dan inovatif.⁸²

2. Meningkatkan Rasa Syukur dan Rendah Hati

Ketika melakukan perjalanan, kita dihadapkan pada berbagai keindahan dan kebesaran ciptaan Allah. Hal ini dapat menumbuhkan rasa syukur dan rendah hati, yang merupakan langkah penting dalam penyembuhan spiritual dan mental. Rasa syukur ini, menurut Al-Qur'an, membawa ketenangan hati.⁸³ *Travelling* memberikan kesempatan bagi seseorang untuk melihat keindahan alam dan keragaman kehidupan di berbagai tempat. Dalam Al-Qur'an, Allah memerintahkan manusia untuk menjelajahi ciptaan-Nya, Khususnya bumi seraya memperhatikan tanda-

⁸¹ Fadhli rizal makarim, <https://www.halodoc.com/artikel/menyatu-dengan-alam-bisa-menjaga-kesihatan-mental> diakses pada 6 Agustus 2024

⁸² Smitha bhandari, <https://www.webmd.com/mental-health/how-travel-affects-mental-health> diakses pada 6 Agustus 2024

⁸³ Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)" dalam Jurnal *MIMBAR: Jurnal Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* (Sinjai, IAI Sinjai, 2020), Vol., 6, No., 1, hlm. 22

tanda kebesaran-Nya yang terdapat di langit, bumi, gunung, dan lautan. Sebagaimana yang terdapat pada Qs. Al-Mulk (67): 15,:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ
وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

“Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu yang mudah dijelajahi, maka jelajalah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nyalah kamu (kembali setelah) dibangkitkan”. [Qs. Al-Mulk (67): 15]

Bahwa Allah SWT menciptakan bumi sedemikian rupa agar dapat dimanfaatkan. Dia membagi bumi menjadi dataran, gunung, padang rumput, laut, sungai, mata air, air asin dan air tawar, tanaman, pepohonan, tanah, batu, pasir, lumpur, ternak, ular, padang atau hamparan yang kosong, dan lain-lain dengan kebijaksanaan dan kemampuan-Nya. Allah menciptakan jiwa-jiwa yang merendahkan diri, maka barang siapa yang merendahkan diri dengan menaati-Nya, dia telah menyelamatkannya dari godaan dan kesusahan, dan barang siapa yang tidak merendahkan diri dengan tidak menaati-Nya, dia telah menyelamatkannya dari godaan dan kesusahan.⁸⁴

Dalam Tafsir Ibnu Kaşır, dijelaskan bahwa Allah menciptakan bumi dengan segala kemudahannya bagi manusia agar mereka bisa berjalan di atasnya dan memanfaatkan apa yang Allah sediakan sebagai rezeki. Ayat ini mendorong manusia untuk menjelajah bumi, mencari rezeki, dan memikirkan tanda-tanda kebesaran-Nya. Ketika seseorang melihat keindahan alam dan betapa berlimpahnya rezeki yang diberikan Allah di bumi ini, hal itu akan mendorong rasa syukur dan kesadaran bahwa semua ini adalah pemberian dari Allah.⁸⁵ Pengalaman ini memperkuat rasa rendah hati karena manusia menyadari betapa kecilnya mereka di hadapan kebesaran alam semesta ciptaan Allah.

Secara keseluruhan, tafsir ini menekankan bahwa melalui perjalanan dan pengamatan alam serta peradaban, manusia diajak untuk merenungkan kebesaran Allah. Pengalaman ini menumbuhkan rasa syukur karena mereka melihat secara langsung betapa besar nikmat yang diberikan, dan rasa rendah hati karena menyadari bahwa mereka hanyalah makhluk kecil di tengah ciptaan Allah yang begitu luas.⁸⁶

Bukti-bukti kemampuan Allah sangat banyak, di antaranya adalah Dialah yang menjadikan bumi untuk kalian dan memudahkan bagi kalian, yakni

⁸⁴ Shihabuddin Muhammad Abdullah Al-Alūsī, *“Rūh Al-Ma’āni Fī Tafsīr Al-Qur’ān Al-Azīm wa As-Sab’ul Maşānī”* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyah, 1415 H), jil. 15, hlm. 16

⁸⁵ Ibnu Kaşır, *“Tafsīr Al-Qur’ān Al-Azīm”* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyah, 1419 H) Jil. 8, hlm. 179

⁸⁶ Samsul Munir Amin & Haryanto Al-fandi, *“Energi Zikir: Menentramkan Jiwa, Membangkitkan Optimisme”* (Jakarta: Amzah, 2008) hlm. 25

menjadikannya mudah, lembut, dan cocok untuk kalian jadikan tempat tinggal dan menetap, maka berjalanlah di segala penjurunya, makanlah sebagian dari apa yang telah Allah sediakan dan ciptakan untuk kalian di muka bumi, dan manfaatkanlah apa yang ada di bumi, dan hanya kepada-Nyalah kalian akan dibangkitkan, yakni dibangkitkan dari kubur kalian untuk Allah, bukan untuk selain-Nya. Ayat ini merupakan dalil akan kemampuan Allah dan kasih sayang-Nya yang besar kepada makhluk-Nya, dan bahwa ikhtiar dan usaha tidak bertentangan dengan tawakal kepada Allah, serta bahwa berdagang dan mencari nafkah adalah hal yang dibolehkan.

Apakah kamu percaya bahwa bumi akan diguncang, yakni diguncang dan dicabut oleh Allah, sebagaimana bumi diguncang untuk Qarun, setelah Dia memudahkan kamu berjalan dan berusaha di sisi-sisi dan jalan-jalannya, tetapi bumi digoncang dan bergerak dengan keras. Tujuan dari interogasi ini adalah untuk mengancam dan memberitahukan kepada Anda tentang kemampuan Allah untuk menyiksa mereka yang tidak percaya kepada Allah atau menyekutukan-Nya.⁸⁷ Secara rinci penulis akan menginterpretasikan ayat sebagai berikut:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا

Allah menjelaskan bahwa Dia telah menciptakan bumi dalam keadaan yang mudah bagi manusia untuk ditinggali dan dimanfaatkan. Bumi disediakan dengan segala fasilitasnya: tanah yang subur untuk bercocok tanam, air untuk diminum, udara untuk bernapas, serta segala sumber daya alam yang mendukung kehidupan manusia.⁸⁸

Bumi tidak hanya diciptakan sebagai tempat tinggal, tetapi juga telah diatur sedemikian rupa sehingga mudah bagi manusia untuk mengakses manfaat dan sumber dayanya. Kata "ذُلُولًا" (*dzalūlān*) berarti "lunak" atau "mudah" yang menandakan betapa bumi telah diatur sedemikian rupa agar manusia bisa memanfaatkannya tanpa kesulitan yang berlebihan.⁸⁹

فَآمَشُوا فِي مَنَاكِبِهَا

Allah memerintahkan manusia untuk berjalan dan menjelajahi bumi-Nya. Manusia dianjurkan untuk mencari rezeki dengan usaha dan kerja keras melalui eksplorasi bumi ini. Penggunaan kata "مَنَاكِبِهَا" (*manākibihā*) yang berarti "penjurunya" menunjukkan seluruh pelosok dan dataran tinggi rendah

⁸⁷ Wahbah Az-Zuhāili, "At-Tafsīr Al-Wasīṭ", (Damaskus: Dār Al-Fikr, 1422 H) jil. 3, hlm. 2701

⁸⁸ Abū 'Abdillāh Muhammad bin Ahmad Al-Anṣārī Al-Qurtubī, "Al-Jāmi' Liahkām Al-Qur'ān" (Kairo: Dār Al-kutub Al-Miṣriyah, 1964), jil. 18, hlm. 215

⁸⁹ Abū Bakar Jārir Al-Jazāiri, "Al-Aṣṣar At-Tafāsīr Li Kalām Al-Afiyī Al-Kabīr" (Madinah: Maktabah Al-Ulūm Wa Al-Hakim, 2003), Jil. ٢, hlm. ٢٢٢

bumi yang bisa dijelajahi manusia. Hal ini merupakan dorongan untuk berusaha dalam mencari penghidupan di berbagai tempat.⁹⁰

Perintah untuk menjelajahi bumi juga mengandung makna lebih luas, yaitu untuk menambah ilmu dan wawasan serta memahami tanda-tanda kekuasaan Allah yang terdapat di seluruh alam semesta.⁹¹

وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ

Setelah manusia disuruh menjelajahi bumi, Allah memberikan izin kepada mereka untuk menikmati dan memakan rezeki yang Dia sediakan di muka bumi. Rezeki ini meliputi segala bentuk nikmat yang Allah berikan, seperti makanan, minuman, dan segala bentuk kesejahteraan yang bisa didapat dari hasil usaha mereka di muka bumi.⁹²

Dengan kata lain, meskipun bumi dan segala isinya disediakan oleh Allah, manusia tetap harus berusaha untuk mendapatkannya. Namun, manusia juga diingatkan bahwa rezeki tersebut adalah pemberian Allah, bukan hasil usaha manusia semata.

وَالْيَهُ التُّشُورُ

Ayat ini mengingatkan manusia bahwa pada akhirnya semua akan kembali kepada Allah. Meskipun manusia disuruh untuk berusaha mencari rezeki dan mengeksplorasi bumi, mereka harus selalu ingat bahwa kehidupan dunia ini sementara, dan setelah mati mereka akan dibangkitkan kembali untuk menghadapi pertanggungjawaban di hadapan Allah.

Ini adalah pengingat bahwa manusia tidak boleh hanya berfokus pada kehidupan dunia, tetapi juga harus mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat. Segala usaha dan pekerjaan yang dilakukan di dunia ini harus diselaraskan dengan kesadaran bahwa ada kehidupan setelah mati, dan segala sesuatu akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah.⁹³

Ayat ini memiliki hubungan erat dengan travelling (perjalanan) karena mengandung perintah dan dorongan bagi manusia untuk menjelajahi bumi, yang merupakan bagian penting dari kehidupan manusia dalam Islam. Berikut hubungan antara ayat ini dengan travelling serta kaitannya dengan konsep syukur dan kerendahan hati:

⁹⁰ Muhammad Bin Abdullāh Ash-Shaukāni, “*Fathul Qādir*”. Jil. 5, hlm. 312

⁹¹ Reza Alinata, “Integrasi Sains Dalam Perspektif Islam : Menjelajahi Hubungan Antara Keilmuan Dan Kehidupan Beragama(Kajian Tafsir Tarbawi)” dalam jurnal *El-Fata: Journal of Sharia Economis and Islamic Education* (Riau, Universitas Cokroaminoto Makassar, 2024), Vol., 3, No., 1, hlm. 39

⁹² Sayyid Qutub Ibrāhīm Husāini Ash-Shāribī, “*Fī Zilālil Qur’ān*” (Beirut: Dār Ash-Shurūq, 1412 H) Jil. 6, hlm. 329

⁹³ Ahmad Muṣṭāfa Al-Marāḡī, “*Tafsīr Al-marāḡī*” (Beirut: Dār Al-Fikr, 1974) Jil. 29, hlm. 56

Ayat ke-15 dari Surah Al-Mulk berkaitan erat dengan konsep syukur dan *tawādhū'* (kerendahan hati), yang merupakan dua sikap penting dalam Islam.⁹⁴ Penjelasan dapat dihubungkan dengan bagaimana manusia memanfaatkan bumi dan rezeki yang diberikan Allah, serta bagaimana mereka bersikap dalam menjalani kehidupan duniawi dengan kesadaran akan akhirat.

a. Konsep Syukur

Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa *bumi diciptakan untuk memudahkan manusia*, Dia memberikan kemampuan kepada manusia untuk mengeksplorasi bumi dan memperoleh rezeki dari-Nya. Rezeki tersebut meliputi segala hal yang mendukung kehidupan manusia, seperti pangan, tempat tinggal, dan sumber daya alam lainnya.⁹⁵

Meningkatkan rasa Syukur dalam konteks ini berarti manusia harus menyadari bahwa semua nikmat yang mereka terima, baik yang didapat dari usaha mereka di bumi, pada dasarnya adalah pemberian dari Allah. Meskipun manusia berusaha untuk mendapatkan rezeki, mereka tidak boleh lupa bahwa segala sesuatu yang ada di bumi adalah hasil ciptaan Allah dan diberikan kepada manusia sebagai amanah.⁹⁶

Sikap syukur diwujudkan dengan mengakui bahwa segala nikmat berasal dari Allah, menggunakan nikmat tersebut dengan baik, dan tidak melupakan pemberi nikmat. Syukur juga mengandung makna menjaga rezeki yang didapat dengan cara yang baik dan tidak menyia-nyiakannya, serta membagikan kepada yang membutuhkan, karena setiap nikmat adalah ujian dalam bentuk syukur.⁹⁷

Dalam konteks perjalanan di bumi dan menikmati rezeki-Nya, manusia diingatkan untuk selalu bersyukur, sebagaimana dijelaskan dalam Surah Ibrahim [14:7]:

"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."

b. Konsep Kerendahan Hati (*Tawādhū'*)

Kerendahan hati atau *tawadhu'* tercermin dalam pengakuan bahwa manusia hanyalah makhluk yang kecil dan bergantung pada Allah. Meskipun Allah memberikan kekuasaan kepada manusia untuk

⁹⁴ Nur Kholik Afandi & Syatria Adymas Pranajaya, "The Influence of Sabar, Ikhlas, Syukur, and Tawadhu' on Psychological Well-Being of Multicultural Students in East Kalimantan" dalam Jurnal *Dinamika Ilmu*, (Samarinda, 2023) Vol., 23, No. 1, hlm. 161-162

⁹⁵ Abad Badruzaman, "*Ayat-Ayat Rezeki: Panduan Al-Qur'an Agar Murah Rezeki dan Hidup Berkecukupan*" (Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 71

⁹⁶ Iqbal Al-Farisy, "Rezeki Antara Ikhtiar dan Taqdir Perspektif Al-Qur'an" *Skripsi pada UIN Ar-Raniry Darussalam*, Banda Aceh, 2023, hlm. 11

⁹⁷ Aura Husna, "*Kaya Dengan Syukur: Menemukan Makna Sejati, Bahagia dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah*" (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hlm. 31

menjelajahi bumi dan menikmati rezeki, mereka tidak boleh menjadi sombong atau merasa bahwa pencapaian tersebut adalah hasil usaha mereka semata.⁹⁸

Penggunaan kata "فَآمَشُوا فِي مَنَاكِبِهَا" (*berjalanlah di segala penjurunya*) menunjukkan bahwa bumi ini luas, dan meskipun manusia dapat menguasai sebagian darinya, mereka tidak pernah dapat menguasai keseluruhannya. Ini menumbuhkan kerendahan hati, karena manusia menyadari bahwa mereka hanyalah bagian kecil dari ciptaan Allah yang sangat luas dan kompleks.⁹⁹

Selain itu, diingatkan bahwa meskipun manusia berusaha dan mengumpulkan rezeki, pada akhirnya semua akan kembali kepada Allah, yang dijelaskan dalam bagian ayat: "وَالْيَئِئُ النَّشُورُ" Kesadaran bahwa hidup ini sementara dan manusia akan dibangkitkan kembali setelah mati untuk mempertanggungjawabkan amal perbuatannya mengajarkan kerendahan hati.¹⁰⁰ Manusia harus sadar bahwa kekayaan dan kekuatan yang dimiliki hanyalah sementara dan ujian dari Allah. Kerendahan hati ini sejalan dengan ajaran dalam Surah Al-Isra' [17:37]:

"Dan janganlah engkau berjalan di muka bumi ini dengan sombong; karena sesungguhnya engkau sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali tidak akan sampai setinggi gunung."

Ayat ini menekankan pentingnya kerendahan hati dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kesombongan saat berinteraksi dengan sesama manusia dan alam sekitar.¹⁰¹ Ketika seseorang *travelling*, mereka sering dihadapkan pada situasi di mana mereka harus belajar dari orang lain dan menghargai cara hidup, budaya, dan lingkungan yang berbeda. Hal ini membantu seseorang menyadari keterbatasan mereka sendiri dan menumbuhkan sikap rendah hati.

Surah Al-Mulk ayat 15 mengajarkan manusia untuk selalu bersyukur atas nikmat yang Allah berikan berupa kemudahan dalam mencari rezeki di muka bumi. Namun, mereka juga diingatkan bahwa meskipun diberikan kebebasan dan kemampuan untuk mencari rezeki, mereka harus bersikap rendah hati, mengakui bahwa semua yang mereka peroleh adalah dari Allah, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya untuk mempertanggungjawabkan segala yang mereka lakukan. Sikap

⁹⁸ Misbahuddin, dkk, "Kesombongan Sebagai Penghambat Ilmu Pengetahuan : Menurut Pandangan Muhammad Nawawi dalam Maraqi Al-'Ubudiyah" dalam Jurnal *Journal Of Education* (2023) Vol., 6, No., 1, hlm. 10731

⁹⁹ Muhammad 'Alī Ash-Shābūnī, "*Shafīwah At-Tafāsīr*". Jil. 3, hlm. 394

¹⁰⁰ Naṣīruddīn Abdullah bin Umar bin Muḥammad bin 'Alī Al-Baiḍāwī, "*Anwār At-Tanzīl wa Asrār At-Ta'wīl*" (Beirut: Dār Ihya' At-Turats Al-'Arabī, 1418 H), Jil. 5, hlm. 230

¹⁰¹ Ibnu Alwi Jarkasih Hrp, "Pendidikan Sosial Dalam Al-Qur'an: Studi Literatur" Dalam Jurnal *VISA: Journal Of Vision And Idcas* (Deli Serdang: UIN Sumatra Utara, 2024), Vol., 4, No., 1, hlm. 179

syukur dan *tawadhu'* ini menjaga keseimbangan antara usaha duniawi dan kesadaran akan tanggung jawab akhirat.¹⁰²

3. Meningkatkan Wawasan dan Ilmu Pengetahuan

Travelling memberikan banyak kesempatan bagi seseorang untuk memperluas wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan. Dalam Al-Qur'an, Allah sering kali mengajak manusia untuk menjelajahi bumi, mengamati ciptaan-Nya, dan memetik pelajaran dari sejarah serta peristiwa yang terjadi di masa lalu.¹⁰³ Melalui perjalanan, seseorang bisa mendapatkan banyak ilmu baru, yang tidak hanya terkait dengan aspek fisik, tetapi juga spiritual dan sosial.¹⁰⁴

Dalam perspektif Al-Qur'an, mengunjungi tempat-tempat bersejarah dapat menjadi bagian dari proses *self healing*, yang berkaitan erat dengan tadabbur atau perenungan mendalam. Al-Qur'an sering kali menganjurkan umat manusia untuk memperhatikan dan merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah yang ada di alam dan dalam peristiwa-peristiwa sejarah.¹⁰⁵ Ayat-ayat tentang perjalanan atau "*safar*" misalnya, mengajak kita untuk melihat bekas-bekas peninggalan umat-umat terdahulu, mengambil pelajaran dari kejadian-kejadian yang telah berlalu, dan memetik hikmah dari sejarah yang telah terjadi.

Mengunjungi situs-situs bersejarah tidak hanya memungkinkan seseorang untuk melihat secara langsung peninggalan sejarah, tetapi juga membuka ruang bagi refleksi spiritual yang mendalam.¹⁰⁶ Dalam Al-Qur'an, banyak disebutkan tentang pentingnya mempelajari sejarah untuk mengenali kebesaran Allah dan untuk mengingatkan manusia agar tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan oleh umat-umat sebelumnya.

Selain itu, dengan merenungkan perjalanan sejarah dan bagaimana Allah SWT telah mengatur segala sesuatu, seseorang dapat memperkuat keimanannya, merasakan ketenangan jiwa, dan mendapatkan perspektif baru yang dapat membantu dalam proses penyembuhan batin. Kunjungan ke tempat-tempat bersejarah dapat menjadi momen kontemplatif, di mana seseorang tidak hanya belajar tentang masa lalu, tetapi juga mendapatkan

¹⁰² R. Bambang Sutikno, "*Sukses Bahagia dan Mulia Dengan 5 Mutiara Kecerdasan Spiritual: Kiat Pencerahan dengan Sentuhan Modern dan Nilai-Nilai Kecagamaan*" (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2014), hlm. 139

¹⁰³ Quraish Shihab, "*Dia Dimana-mana, 'Tangan' Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*" (Jakarta: Lentera Hati, 2015), hlm. 113

¹⁰⁴ Basuki, dkk, "Perjalanan Menuju Pemahaman Yang Mendalam Mengenai Ilmu Pengetahuan: Studi Filsafat Tentang Sifat Realitas" dalam *Jurnal Ilmiah Global Education* (Serang, 2023), Vol., 4, No. 2, hlm. 728

¹⁰⁵ Superwiratni & Yayan Sugiarto, "Fenomena *Self Healing* Untuk Penghilang Stress Sebagai Promosi Pariwisata Melalui Destinasi Hidden Gem *Junggle Milk Lembang*" Dalam *Jurnal Juremi: Jurnal Riset Ekonomi* (Bandung, 2024) Vol., 4, No., 1, hlm, 244

¹⁰⁶ I Nyoman Tri Sutaguna, "*Pengantar Pariwisata*" (Riau: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri, 2024) hlm. 33

kesempatan untuk introspeksi, meningkatkan kesadaran diri, dan menemukan makna yang lebih dalam dari kehidupan.¹⁰⁷

Dengan demikian, *self healing* melalui kunjungan ke tempat-tempat bersejarah dalam perspektif Al-Qur'an bukan hanya tentang pengobatan psikologis atau emosional semata, tetapi juga merupakan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperkuat iman, dan mengingatkan diri akan kebesaran dan kekuasaan-Nya yang abadi.

Salah satu ayat yang terkandung di dalamnya perintah untuk melakukan perjalanan untuk mengambil *ibrah* dari umat-umat terdahulu adalah:

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ أَنْظَرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ

“Katakanlah (Muhammad) berjalanlah kalian di muka bumi, kemudian perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan itu” [Qs. Al-An'am (6):11]

Imam Asy-Sya'rāwī dalam menafsirkan ayat ini membedakan makna dari kata yang diawali *أَنْظَرُوا* dengan kata *فَأَنْظَرُوا*. beliau menegaskan bahwa kata *أَنْظَرُوا* yang diawali dengan *fa'* bermakna manusia dituntut untuk melakukan perjalanan seraya memperhatikan dengan penuh pertimbangan dan pemikiran akal tentang segala sesuatu yang diciptakan oleh Allah SWT sebagai salah bentuk ibadah kepada-Nya semata-mata untuk mencapai tujuan akhirat, dalam hal ini sebagai tadabbur atas apa yang diciptakan-Nya, sedangkan kata *فَأَنْظَرُوا* yang diawali dengan *tsumma* bermakna seseorang yang melakukan perjalanan, boleh saja semasa perjalanan tersebut ia melakukan perdagangan, bertani atau melakukan pekerjaan apa pun yang berkaitan dengan kehidupan dunia, bisa saja dengan tujuan mencari nafkah atau dalam hal lain, di samping itu merenungi ciptaan Allah dengan interval waktu yang panjang.¹⁰⁸ Perbedaan dua makna di atas, didasari pada penggunaan dua kata, meskipun secara definisi, makna *fa'* dan *tsumma* itu sama yakni sebagai kata penghubung, namun huruf *fa'* sebagai kata penghubung tidak memiliki interval waktu, sedangkan *tsumma* memiliki interval atau jarak waktu bahkan jarak tersebut tidak dapat diperkirakan, bisa saja sebentar atau lama.

Kalimat *قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ* diinterpretasikan oleh Syekh Abu Bakar Jabir Al-Jazairi sebagai perintah untuk melakukan perjalanan ke berbagai arah: ke selatan untuk melihat tanah kaum 'Ād, ke utara untuk melihat tanah kaum Tsamūd, atau ke barat untuk melihat Danau Luth. Perjalanan ini bukan sekadar eksplorasi geografis, melainkan sebagai sarana refleksi dan pembelajaran. Tujuannya adalah agar kalian dapat menyaksikan dan

¹⁰⁷ Rega Al-Susar, “Potensi Pengembangan Objek Wisata Religi Makam Syekh Abdurrahman Siddiq Al-Banjari Di Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau” *Skrripsi Universitas Islam Riau, Riau*, 2020. hlm. 15

¹⁰⁸ Muhammad Mutawallī Asy-sya'rāwī, “*Tafsīr Asy-Sya'rāwī*”, jil. 6, hlm. ﴿﴾

memahami bagaimana orang-orang terdahulu yang memiliki kesamaan dengan kalian dihukum karena keengganan mereka untuk beriman. Melalui pengamatan ini, kalian diharapkan dapat menahan kesombongan dan kebohongan yang ada dalam diri, sehingga akan lebih mudah bagi kalian untuk kembali ke jalan yang benar dan memperbaiki diri.¹⁰⁹

Secara kontekstual dijelaskan oleh syekh Wahbah Az-Zuhaili dari ayat ini, kita dapat memahami bahwa bepergian merupakan tindakan yang dianjurkan, terutama jika tujuannya adalah untuk memberikan nasihat dan mengambil pelajaran dari peninggalan-peninggalan umat dan masyarakat di masa lalu. Bepergian tidak hanya sekadar aktivitas fisik untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain, tetapi juga sebuah perjalanan intelektual dan spiritual. Dengan mengunjungi tempat-tempat yang menjadi saksi bisu peradaban dan sejarah umat terdahulu, kita diberi kesempatan untuk merenungkan kehidupan mereka. Melalui peninggalan-peninggalan ini, baik itu berupa reruntuhan bangunan, situs sejarah, atau tanda-tanda kehancuran suatu kaum, kita dapat menyadari betapa pentingnya belajar dari masa lalu.

Pelajaran yang diambil dari perjalanan ini dapat menjadi nasihat yang kuat bagi kita untuk hidup dengan lebih bijak. Ketika kita melihat bukti nyata dari umat-umat yang dihancurkan karena kesombongan, ketidakadilan, atau penolakan terhadap kebenaran, kita diingatkan akan konsekuensi dari perilaku tersebut. Ini mendorong kita untuk introspeksi, memperbaiki diri, dan menjauhi jalan yang pernah menghancurkan umat-umat sebelumnya.¹¹⁰

Perintah serupa juga dapat kita temukan di surat dan ayat lainnya, namun peneliti menemukan perbedaan di setiap akhir ayat tersebut, seperti pada Qs. Al-a'rāf (7): 84, Qs. An-Naml (27): 14 dan Qs. Ar-Rūm (30): 42, sebagai berikut:

...فَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ

"...maka perhatikanlah bagaimana kesudahan bagi orang yang berdosa itu"[Qs. Al-a'rāf (7): 84]

...فَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ

"...maka perhatikanlah bagaimana kesudahan bagi orang yang berbuat kerusakan"[Qs. An-Naml (27): 14]

...فَانْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلُ ۚ كَانَ أَكْثَرُهُمْ

مُشْرِكِينَ

¹⁰⁹ Abū Bakar Jārir Al-Jazāiri, *"Al-Aīsar At-Tafāsir Li Kalām Al-Alīyi Al-Kabīr"*, Jil. 2, hlm. 546

¹¹⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *"At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-Aqīdah Wa Asy-Syarīah Wa Al-Manhaj"* Jil. 7, hlm. 148

“...lalu lihatlah bagaimana kesudahan orang-orang terdahulu. Kebanyakan dari mereka adalah orang-orang yang mempersekutukan (Allah)”[Qs. Ar-Rūm (30): 42]

Setelah penelusuran lebih lanjut, peneliti menemukan bahwa ayat yang diakhiri kata *الْمُكَذِّبِينَ* mengindikasikan bahwa ayat ini secara khusus menyinggung umat nabi Muhammad SAW yang mendustakan kebenaran berupa Al-Qur'an yang hendak disampaikan kepada mereka, kedustaan tersebut sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh umat-umat sebelum mereka yaitu 'Ad, Tsamud, kaum Fir'aun dan kaum Luth As, mereka semua orang adalah orang-orang yang mendustakan para rasul, maka ayat ini diturunkan kepada mereka sebagai bentuk perintah sekaligus pengingat bahwa umat-umat sebelum mereka juga telah mendustakan para Rasul sehingga Allah SWT mengazab mereka.¹¹¹ Maka konteks *الْمُكَذِّبِينَ* ini lebih umum dan lebih luas cakupannya dibandingkan konteks lainnya.

Sedangkan ayat yang di akhiri kata *الْمُجْرِمِينَ*, jika merujuk pada maknanya adalah suatu perkara atau perbuatan yang tidak disukai, dan dalam perkataan umum orang-orang arab, kata ini hampir tidak pernah diucapkan untuk hal-hal yang terpuji.¹¹² karena ayat ini berbicara tentang umat nabi Luth As, yang terkenal dengan perilaku menyimpang yaitu hubungan sesama jenis (homo), sedangkan homo ini merupakan perbuatan yang sudah pasti tidak disukai dan melanggar fitrah manusia pada umumnya, sehingga konteks orang-orang berdosa di sini merujuk pada perbuatan umat Nabi Luth As.¹¹³ Maka janji Allah Bagi mereka yaitu kekekalan di dalam neraka *“sesungguhnya orang-orang yang berdosa itu kekal di neraka jahannam”* QS Az-Zukhrūf (43): 74.

Konteks selanjutnya adalah ayat yang diakhiri *الْمُفْسِدِينَ*. secara bahasa, kata ini berasal dari kata *فسد*, *فسد*, *فسد* yang artinya keluarnya sesuatu dari garis normal, baik dalam intensitas sedikit ataupun banyak.¹¹⁴ Konteks *الْمُفْسِدِينَ* di sini mengarah kepada Fir'aun dan pengikutnya yang enggan beriman kepada Nabi Musa As, sebenarnya dalam diri mereka mengetahui bahwa apa yang disampaikan oleh Nabi Musa As adalah perkara yang hak dari sisi Allah SWT, tetapi mereka mengingkarinya dan bersikap angkuh terhadapnya.¹¹⁵ Di sinilah konteks *fasad* (kerusakan) nya, karena hati tidak pernah melenceng

¹¹¹ Wahbah Az-Zuhāīfī, *“Tafsīr Al-Munīr: fī Al-Aqīdah wa Ash-sharīah Wa Al-Manhaj”*, Jil. 7, hlm. 147

¹¹² Raghīb Al-Aṣḥāhānī, *“Mufradāt Fī Gharīb Al-Qur’ān”*, hlm. ٥٧

¹¹³ Ibrāhīm bin ‘Umar bin Hasan bin Abī Bakar Al-Biqā’ī, *“Nazm Ad-Durar Fī Tanāsuh Al-Āyātī wa As-Suṭrī”* (Kairo: Dār Al-Kitāb Al-Islāmī, tt), Jil. 7, hlm. 458

¹¹⁴ Raghīb Al-Aṣḥāhānī, *“Mufradāt Fī Gharīb Al-Qur’ān”*, hlm. 636

¹¹⁵ Ibnu Kaṣīr, *“Tafsīr Al-Qur’ān Al-Aẓīm”*, Jil. 6, hlm. 179

atau keluar dari gari kebenaran tapi mereka tetap pada pendiriannya untuk menolak beriman kepada Nabi Musa As, sehingga Allah SWT menenggelamkan mereka dan tidak ada satu pun yang tersisa dari mereka bahkan jumlah mereka yang banyak itu tidak dapat menolong sedikit pun.¹¹⁶

Konteks yang terakhir adalah مُشْرِكِينَ. Dijelaskan oleh As-Suddy⁻ bahwa konteks ini merujuk pada ayat sebelumnya yang berbicara tentang kerusakan-kerusakan yang dilakukan oleh manusia. Salah satu bentuk kerusakan tersebut adalah kesyirikan, dan ini adalah kerusakan terbesar, maka konteks akhir dari ayat ini adalah kalimat permulaan untuk menerangkan perihal mereka dahulu, dan menerangkan sebab yang menimbulkan akibat yang mereka alami itu.¹¹⁷

Dari masing-masing konteks di atas, setidaknya menghimbau kepada kita untuk mengambil *ibrah* dari umat-umat terdahulu terkait bagaimana Allah menghukum mereka. Dari hikmah tersebut setidaknya menambah wawasan dan ilmu pengetahuan kita dan untuk kita jadikan pelajaran pada saat ini dan yang akan datang.

Dalam ayat lain juga dijelaskan secara kontekstual untuk melakukan *travelling* pada kaum Nabi Luth As dan nabi Syu'aib As.

فَأَنتَقَمْنَا مِنْهُمُ وَإِنَّهُمَا لَبِإِمَامٍ مُّبِينٍ

“Maka kami binasakan mereka. Dan sesungguhnya kedua negeri itu di satu jalur jalan raya”[Qs. Al-Hijr (15): 79]

Ayat ini merupakan penjelasan dari ayat-ayat sebelumnya yang menyinggung umat nabi Luth As, dan nabi Syu'aib As yang para rasulnya, kedustaan tersebut berujung pada azab bagi mereka. Kota Luth dihancurkan oleh peristiwa yang mungkin menyerupai gempa bumi atau letusan gunung berapi, disertai dengan ledakan yang menghamburkan batu-batu dan debu, sehingga kota tersebut tenggelam sepenuhnya ke dalam bumi. Ada yang berpendapat bahwa Danau Luth terbentuk setelah peristiwa ini, saat tempat kaum Amurah dan Sadum longsor dan air mengisi bekas lokasinya. Namun, kita tidak boleh sekadar menganggap peristiwa ini sebagai gempa bumi atau letusan gunung biasa. Dalam *Fī Zilālil Qur'ān*, ditekan bahwa setiap fenomena alam terjadi sesuai dengan hukum Allah, namun juga diatur oleh ketentuan khusus yang berkaitan dengan kehendak-Nya.

Allah dapat memberlakukan ketentuan khusus untuk peristiwa tertentu sesuai dengan maksud-Nya, sehingga tidak bisa dipastikan bahwa kejadian yang menghancurkan Kota Luth hanyalah peristiwa alam biasa.¹¹⁸ Artinya, Kota Luth mungkin hancur oleh gempa bumi atau letusan gunung berapi,

¹¹⁶ Ibrahim bin 'umar bin hasan bin Abī Bakar Al-Biqā'ī, “*Nazm Ad-Durar Fī Tanāsuh Al-Ayāti wa As-Suwrī*”, Jil. 14, hlm. 138

¹¹⁷ Muhammad Abdullāh Ash-Shaukānī, “*Fathul Qadir*”, Jil.4, hlm. 263

¹¹⁸ Sayyid Qutub Ibrāhim Husāini Ash-Shāribī, “*Fī Zilālil Qur'ān*”, Jil. 4, hlm. 2151

tetapi menurut tafsir ini, peristiwa ini tidak bisa dianggap sebagai kejadian alam biasa. Semua fenomena terjadi sesuai dengan hukum dan kehendak Allah, yang mungkin memberlakukan ketentuan khusus untuk tujuan tertentu.

Sedangkan kaum nabi Saleh As, yaitu kaum Tsamūd yang bertempat tinggal di Aikah (daerah dengan pepohonan yang lebat) diazab oleh Allah SWT karena menyekutukannya, serta berbuat curang dalam menakar atau menimbang, Penduduk al-Aikah dihukum dengan azab yang dikenal sebagai Yaum *Azh-Zhillah*, di mana mereka harus menanggung cuaca yang sangat panas selama tujuh hari berturut-turut tanpa adanya sedikit pun tempat berteduh. Setelah penderitaan yang berat ini, Allah SWT mengirimkan awan yang tampak memberi perlindungan, dan mereka segera mencari naungan di bawahnya dengan harapan mendapatkan sedikit kelegaan. Namun, setelah mereka berkumpul di bawah awan tersebut, Allah SWT menurunkan api yang menyala-nyala, membakar mereka sebagai bentuk hukuman atas perbuatan mereka.¹¹⁹

Mengunjungi situs-situs sejarah tidak hanya memberikan pengetahuan tentang masa lalu tetapi juga memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental dan emosional.¹²⁰ Menghubungkan pengalaman ini dengan narasi-narasi sejarah, seperti kisah tentang kota Luth dan penduduk Al-Aikah, dapat membantu seseorang merenungkan kekuatan dan keagungan hukum-hukum Allah yang berlaku di alam semesta ini. Kesadaran akan peristiwa-peristiwa besar yang pernah terjadi mengajarkan manusia tentang kebesaran Sang Pencipta dan kehendak-Nya, yang melampaui pemahaman manusia biasa.¹²¹

kisah yang telah dibahas menunjukkan bahwa setiap fenomena alam atau kejadian besar terjadi sesuai dengan kehendak dan hukum Allah.¹²² Mengunjungi situs-situs sejarah yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa ini memungkinkan kita untuk tadabur (merenung dan mengambil pelajaran) dari kejadian-kejadian tersebut. Renungan semacam ini dapat meningkatkan ketenangan batin, mengurangi stres, dan memperdalam rasa syukur serta kesadaran akan kebesaran Allah. Seperti halnya dengan manfaat berada di alam terbuka, mengunjungi tempat-tempat bersejarah juga bisa menjadi sarana *self healing*, di mana seseorang dapat melepaskan beban mental, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Sang Pencipta.¹²³

¹¹⁹ Jalaluddin Al-Maḥālfi & Jalaluddin As-Suyūṭi, “*Tafsīr Jalālaīn*” (Dār Al-Hadīth, 1431) hlm. 344

¹²⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44249/> Diakses Pada 13 Agustus 2024

¹²¹ Meivika Nurlisa Arinastiti, “Pesana Moral Kisah Ashāb Al-Aikah Dalam Al-Qur’an Perspektif Muhammad Ahmad Khalafullah” *Skripsi* UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2023. hlm. 73

¹²² Agus Hermanto & Rohmi Yuhani’ah, “*Ekologi Kontemporer: Menilik Problematika Sekitar Kita*” (Banyumas: Wawasan Ilmu, 2024), hlm. 99

¹²³ Elida Mahriani, “*Manajemen Pariwisata: Sebuah Tinjauan Teori Dan Praktis*” (Penerbit Widina, 2020), hlm. 398

Merenungkan kejadian-kejadian masa lalu dalam konteks sejarah memberikan perspektif baru dalam memahami kehidupan dan peristiwa yang kita hadapi saat ini. Ini membantu dalam menyusun makna dan tujuan yang lebih dalam, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kekuatan mental dan memberikan ketenangan yang lebih besar saat menghadapi tantangan hidup. Selain itu, rasa kagum dan ketakjuban terhadap keajaiban sejarah yang tersisa dapat merangsang kreativitas dan meningkatkan kebahagiaan, yang semuanya merupakan elemen penting dalam menjaga kesehatan mental.¹²⁴

Beberapa pandangan di atas setidaknya menunjukkan bahwa mendatangi situs-situs sejarah bukan hanya sekedar kegiatan pembelajaran tapi juga merupakan perintah yang mana dalam perintah tersebut ada maksud tertentu yang ingin dicapai, termasuk salah satu dampaknya memiliki korelasi yang kuat dalam penyembuhan fisik maupun mental. Bepergian untuk mengambil pelajaran dari peninggalan-peninggalan umat dan masyarakat di masa lalu memiliki korelasi yang kuat dengan penyembuhan mental. Ketika seseorang terlibat dalam perjalanan yang didorong oleh niat untuk merenungkan sejarah dan pelajaran yang dapat diambil dari umat terdahulu, proses ini dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental mereka. Berikut adalah beberapa cara di mana perjalanan reflektif semacam ini dapat membantu dalam penyembuhan mental:

a. Refleksi dan Introspeksi

Melakukan perjalanan untuk menelusuri peninggalan sejarah memungkinkan seseorang untuk keluar dari rutinitas sehari-hari dan merenungkan kehidupan dari perspektif yang lebih luas. Ketika kita melihat jejak-jejak peradaban yang telah lama hancur karena kesombongan atau penolakan terhadap kebenaran, kita dihadapkan dengan kenyataan bahwa hidup ini sementara dan penuh dengan ujian.¹²⁵ Refleksi ini bisa menjadi momen introspeksi yang mendalam, di mana seseorang mengevaluasi kehidupannya sendiri, memahami kesalahan masa lalu, dan mencari jalan untuk memperbaiki diri. Proses ini penting dalam penyembuhan mental, karena memungkinkan seseorang untuk melepaskan beban emosional dan menemukan arah baru dalam hidup.¹²⁶

b. Mengatasi kesombongan dan kedustaan

Perjalanan yang berfokus pada pengambilan pelajaran dari masa lalu juga mengajarkan pentingnya merendahkan hati dan menghindari kedustaan. Kesombongan dan kedustaan adalah dua hal yang dapat merusak kesehatan mental, menyebabkan perasaan terisolasi, dan menciptakan konflik internal. Dengan melihat bagaimana umat terdahulu dihancurkan karena sifat-sifat ini, seseorang dapat lebih mudah

¹²⁴ M. Dien Madjid & Johan Wahyudhi, *"Ilmu Sejarah: Sebuah Pengantar"* (Jakarta: Kencana, 2014) Hlm. 49

¹²⁵ Mudji Sutrisno (ed.), *"Meniti Jejak-Jejak Estetika Nusantara"* (DI Yogyakarta: PT Kanisius, 2022), hlm. 67

¹²⁶ Divia A, *"Panduan Mengelola Rasa Bersalah"* (Yogyakarta: Laksana, 2024), hlm.

memahami pentingnya ketulusan dan rendah hati. Ini membantu dalam membangun kesehatan mental yang lebih baik dengan menciptakan keseimbangan emosional dan spiritual.¹²⁷

c. Peningkatan kesadaran spiritual

Melalui perjalanan reflektif, seseorang dapat memperkuat kesadaran spiritualnya. Ketika kita menyaksikan tanda-tanda kebesaran Allah di bumi ini, kita diingatkan akan keberadaan-Nya dan peran kita sebagai makhluk-Nya.¹²⁸ Kesadaran spiritual ini dapat memberikan rasa ketenangan dan kedamaian batin yang sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan mental. Ini membantu mengurangi kecemasan, stres, dan perasaan kosong yang sering kali muncul ketika seseorang merasa terputus dari makna hidup.¹²⁹

d. Menerima keterbatasan manusia dan mengurangi beban

Menelusuri peninggalan peradaban yang telah musnah mengajarkan bahwa tidak ada yang abadi kecuali Allah, hal ini selaras dengan firman-Nya di dalam Al-Qur'an,:

... كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ ۚ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ

“segala sesuatu pasti binasa kecuali Allah. Segala keputusan menjadi wewenang-Nya, dan hanya kepada-Nya kamu dikembalikan” [Qs. Al-Qaṣaṣ (28): 88]

Kesadaran akan keterbatasan ini dapat membantu seseorang dalam menerima kenyataan hidup dengan lebih lapang dada, mengurangi beban mental yang disebabkan oleh ekspektasi yang tidak realistis atau tekanan hidup yang berlebihan. Ini adalah langkah penting dalam penyembuhan mental, karena membantu seseorang melepaskan tekanan yang tidak perlu dan fokus pada hal-hal yang benar-benar penting.¹³⁰

e. Memperoleh hikmah dan inspirasi

Setiap peninggalan sejarah menyimpan hikmah yang dapat diambil sebagai pelajaran hidup. Ketika seseorang terlibat dalam perjalanan reflektif dan menemukan hikmah ini, mereka dapat menemukan inspirasi untuk menghadapi tantangan hidup mereka sendiri. Inspirasi ini dapat memotivasi mereka untuk terus maju, meskipun menghadapi kesulitan, dan melihat setiap masalah sebagai kesempatan untuk belajar dan

¹²⁷ Safrilsyah, *“Psikologi Ibadah Dalam Islam”* (Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013), hlm. 4

¹²⁸ Abdul Aziz Mustafa, *“10 Sebab Dicintai Allah”* (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 109

¹²⁹ Khairunnisa Rajab, *“Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi Di Hati Manusia”* (Jakarta: Amzah, 2011) hlm. 85

¹³⁰ Muhammad Fauzan Akbar, dkk *“Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan”* dalam Jurnal *JoPS: Journal Of Psychology Student* (2024), vol., 1, No. 1 hlm. 6

tumbuh.¹³¹ Dengan cara ini, perjalanan untuk mengambil pelajaran dari masa lalu menjadi alat yang efektif dalam penyembuhan mental, membantu seseorang menemukan kekuatan dan harapan baru.

f. Memahami Berbagai Budaya dan Tradisi

Saat melakukan perjalanan ke berbagai tempat, seseorang akan bertemu dengan berbagai masyarakat yang memiliki tradisi, budaya, bahasa, dan cara hidup yang berbeda.¹³² Dengan mempelajari budaya lain, seseorang dapat memperluas wawasan tentang keragaman manusia dan memahami bahwa meskipun ada perbedaan, kita semua adalah makhluk ciptaan Allah.¹³³

Al-Qur'an dalam Surah Al-Hujurat [49:13] menegaskan bahwa perbedaan suku dan bangsa adalah tanda kebesaran Allah, agar kita saling mengenal satu sama lain: *“Wahai manusia! Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti”*. Dengan *travelling*, seseorang dapat belajar langsung dari interaksi dengan budaya lain dan menghargai perbedaan yang ada, sekaligus melihat kesamaan dalam nilai-nilai kemanusiaan dan keimanan.¹³⁴

Travelling memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan dengan membuka kesempatan bagi manusia untuk belajar tentang budaya, sejarah, alam, dan fenomena kehidupan di seluruh dunia. Dalam perspektif Al-Qur'an, perjalanan adalah cara untuk melihat tanda-tanda kebesaran Allah, mengambil pelajaran dari umat terdahulu, dan memperkaya diri dengan ilmu yang membawa manfaat baik secara spiritual maupun intelektual.

4. Mempererat Tali Silaturahmi dan Ukhuwah

Silaturahmi adalah salah satu ajaran penting dalam Islam yang menekankan pentingnya menjaga hubungan baik antar sesama manusia.¹³⁵ Selain menjadi kewajiban agama, silaturahmi juga memiliki banyak manfaat,

¹³¹ Bkti Taufik Ari Nugroho & Mohammad Dzawinnuha, *“Sejarah Dan Perkembangan Pendidikan Islam”* (Purwokerto: CV. Pena Persada, 2020) hlm. iii

¹³² Agus Akhmadi, “Moderasi Beragama Dalam Keragaman Indonesia Religious Moderation In Indonesia’s Diversity” dalam *Jurnal Diklat Kcagamaan* (Surabaya, 2019), Vol., 13, No., 2, hlm. 52

¹³³ Putri Hidayah Dalimunthe, “Psikologi Budaya Menghormati Keragaman Dannilai-Nilai Budaya” dalam *Circle Archive*, (Medan, Universitas Medan Area, 2024), Vol., 1, No., 4, hlm. 7

¹³⁴ Muhammad Muhlisin, *“Traveling Asyik, Ibadah Jalan Terus”* (Yogyakarta: Araska Publisher, 2023), hlm. 45

¹³⁵ Muhammad Anwar idris, “Konstruksi Takbir Keliling Selama Bulan Ramadhan” dalam *Jurnal Living Islam: Journal Of Islamic Discourses* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2021), Vol., 3, No., 2, hlm. 399.

termasuk dalam menjaga kesehatan mental.¹³⁶ Salah satu cara untuk mempererat tali silaturahmi adalah melalui *travelling*,¹³⁷ baik itu dalam rangka mengunjungi keluarga, sahabat, ataupun sekadar bertemu dengan orang-orang baru selama perjalanan. Dalam perspektif Al-Qur'an, *travelling* memiliki banyak hikmah yang berkaitan dengan mempererat silaturahmi dan menyehatkan mental.

a. Silaturahmi sebagai Bentuk Ibadah yang Mendapatkan Keberkahan

Al-Qur'an menekankan pentingnya menjaga hubungan baik dengan sesama, terutama dengan kerabat, tetangga, dan orang-orang di sekitar kita.¹³⁸ Menjalin dan mempererat tali silaturahmi bukan hanya memberikan manfaat sosial, tetapi juga mendapatkan pahala dan keberkahan dari Allah SWT. *Travelling* untuk bersilaturahmi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memenuhi kewajiban ini.

Dalam Qs. An-Nisā' (4): 1, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

"Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu." [Qs. An-Nisā' (4): 1]

Ayat ini menegaskan pentingnya menjaga tali silaturahmi, yang dapat dilakukan melalui perjalanan untuk bertemu dan menyambung hubungan dengan keluarga dan sahabat.¹³⁹ Perjalanan untuk bersilaturahmi juga memberikan kepuasan emosional dan rasa kedamaian, yang berkontribusi terhadap kesehatan mental.¹⁴⁰

b. *Travelling* sebagai Sarana untuk Memperkuat Hubungan Sosial

Salah satu aspek penting dalam kesehatan mental adalah memiliki hubungan sosial yang sehat. Ketika seseorang melakukan *travelling* untuk

¹³⁶ Ujang Rahman, dkk, "Silaturahmi dan Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pascapandemi dalam Perspektif Hadis" dalam Jurnal *JoPS: Journal Of Psychology Student* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2023), Vol.,2, No., 2, hlm. 65.

¹³⁷ Muhammad Muhlisin, "Traveling Asyik, Ibadah Jalan Terus", hlm. 53

¹³⁸ Usamah Aljihadi, dkk., "Fikih Traveling: Petunjuk Praktis bagi Seorang Muslim dalam Bepergian" (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2024), hlm. 11.

¹³⁹ M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an", hlm. 334.

¹⁴⁰ Ita Permatasari, "Fenomena *Healing* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka" *Skripsi* Pada UIN Raden Fatah Palembang, 2023, hlm. 26.

bersilaturahmi, baik itu mengunjungi kerabat yang jauh atau bertemu teman lama, ia akan merasa dihargai dan diperhatikan. Ini memperkuat perasaan kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian atau keterasingan, yang sering kali menjadi penyebab gangguan mental seperti stres atau depresi.¹⁴¹

Dalam Surah Al-Hujurat (49): 13, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

"Wahai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa." [Qs. Al-Hujurat (49): 13]

Ayat ini mengajarkan pentingnya saling mengenal, dan *travelling* untuk bersilaturahmi adalah sarana yang baik untuk memperluas jaringan sosial dan memperkuat hubungan yang sudah ada, yang berdampak positif pada kesehatan mental.¹⁴²

c. Silaturahmi Melalui *Travelling* Mengurangi Stres dan Kecemasan

Bertemu dengan orang-orang terdekat selama perjalanan memiliki efek menenangkan pada kondisi mental. Ketika kita menjalin silaturahmi, berbagi cerita, mendapatkan dukungan emosional, dan merasakan kehangatan hubungan, rasa stres dan kecemasan yang mungkin dirasakan bisa berkurang. Selain itu, lingkungan baru selama *travelling* membantu otak untuk "*refresh*" dan memberikan perspektif yang lebih segar dalam menghadapi masalah hidup.¹⁴³

Surah Ar-Ra'd (13): 28,:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." [Qs. Ar-Ra'd (13): 28]

¹⁴¹ Elisa Nur Apriliana, "Representasi Konflik Batin Iwan Simatupang Dalam Novel Ziarah (1969): Kajian Psikoanalisis" dalam Jurnal *SUAR BETANG* (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2023), Vol., 18, No. 1, hlm. 314

¹⁴² Mila Amalia, "*Mempererat Ukhuwah Islamiyah Dimasa Pandemi Covid-19*" (Tangerang: Makmood Publishing, 2020), hlm. 80

¹⁴³ Tresno Saras, "*Mengatasi Depresi: Panduan Lengkap Untuk Memahami, Mengelola dan Menemukan Kembali Kesejahteraan Emosional*" (Semarang: Tiram Media, 2023), hlm. 42.

Bersilaturahmi selama *travelling* memungkinkan kita untuk merenungkan ciptaan Allah dan mendapatkan kedamaian dalam pertemuan dengan orang-orang yang membawa kebaikan, mengingatkan kita kepada Allah, dan memberikan dukungan moril yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi kesulitan, sebagaimana telah kami jelaskan di paparan sebelumnya.¹⁴⁴

d. Menjaga Kesehatan Mental dengan Menjalin Hubungan yang Harmonis

Menjaga silaturahmi juga membantu menciptakan harmoni dalam hubungan sosial, yang sangat penting untuk kesehatan mental. Ketika seseorang merasa memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga atau teman, ia cenderung lebih mudah menghadapi tekanan hidup dan lebih jarang mengalami gangguan mental seperti depresi atau kecemasan.¹⁴⁵

Surah Al-Baqarah (2): 177,:

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّنَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

"Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, tetapi kebajikan itu adalah beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi, dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan), dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, melaksanakan salat, dan menunaikan zakat." [Qs. Al-Baqarah (2): 177]

Dalam ayat ini, bersilaturahmi dengan memberikan perhatian dan bantuan kepada keluarga dan sesama yang memerlukan, termasuk dalam perjalanan, merupakan bagian dari kebajikan yang diakui oleh Allah. Ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental karena seseorang merasa bermanfaat dan bernilai bagi orang lain.¹⁴⁶

¹⁴⁴ Muhammad Abdullāh Ash-Shaukānī, "Fathul Qadir", Jil. 3, hlm. 97

¹⁴⁵ M. Bahri Gazali, "Kesehatan Mental: Membangun Hidup Lebih Bermakna" (DI Yogyakarta: Samudra Biru, 2024), hlm. 21.

¹⁴⁶ Abdullah Jawadi Amuli, "Islam & Lingkungan Hidup : Tinjauan Qur'ani Filosofis" (Jakarta: Sadra Press, 2023), hlm. 259.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa *Travelling* dalam rangka menjalin silaturahmi memiliki dampak yang sangat positif bagi kesehatan mental. Dalam perspektif Al-Qur'an, silaturahmi merupakan ibadah yang membawa keberkahan dan rahmat, serta memperkuat ikatan sosial yang memberikan dukungan emosional bagi seseorang. Melalui *travelling*, manusia tidak hanya dapat mengunjungi tempat-tempat baru, tetapi juga mendapatkan ketenangan batin melalui pertemuan dengan orang-orang yang mereka kasihi. Silaturahmi dalam perjalanan juga dapat mengurangi stres, memberikan kedamaian, serta memperkuat ikatan emosional yang penting untuk menjaga keseimbangan mental dan spiritual. *Travelling* dan silaturahmi, dengan refleksi dan perenungan terhadap kebesaran Allah, merupakan jalan untuk mencapai ketenangan hidup yang sejati.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai penerapan *self healing* dalam perspektif ayat-ayat kauniyah, dapat disimpulkan bahwa proses penyembuhan diri melalui pendekatan ini melibatkan penghayatan mendalam terhadap tanda-tanda kebesaran Allah yang terdapat di alam semesta. Ayat-ayat kauniyah memberikan panduan bagi manusia untuk merenungi ciptaan Allah sebagai sarana mencapai ketenangan batin, memperkuat kesadaran diri, dan meningkatkan iman. Dengan merenungi keindahan dan keteraturan alam, individu dapat menemukan kedamaian, mengurangi stres, dan memperbaiki kesejahteraan mental dan spiritual. Penerapan *self healing* yang berlandaskan ayat-ayat kauniyah bukan hanya menawarkan solusi atas permasalahan emosional, tetapi juga menekankan pentingnya hubungan yang lebih dekat dengan Sang Pencipta, sehingga memberikan pemulihan yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Self healing dalam hal ini *travelling* dapat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk menjauh dari rutinitas sehari-hari yang penuh tekanan. Ketika seseorang menjelajahi tempat-tempat baru, mereka sering kali merasakan penyegaran mental yang signifikan. Mengalami lingkungan yang berbeda, berinteraksi dengan budaya baru, dan menikmati keindahan alam dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan membantu dalam mengatasi beban emosional. *Travelling* juga memungkinkan seseorang untuk melakukan refleksi diri yang lebih dalam, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik secara keseluruhan.

Self healing berdasarkan Al-Qur'an, ditinjau dari konsep ayat-ayat kauniyah, melibatkan penghayatan dan perenungan mendalam terhadap tanda-tanda kebesaran Allah yang tercermin dalam alam semesta. Ayat-ayat kauniyah mendorong manusia untuk merenungi ciptaan Allah, seperti langit, bumi, gunung, dan laut, sebagai sarana untuk mengenal kebesaran-Nya dan menemukan kedamaian dalam hati. Proses ini dapat membantu seseorang untuk menyembuhkan luka batin dan mengatasi stres melalui peningkatan kesadaran akan posisi manusia di hadapan Allah dan kebesaran-Nya. Dengan merenungi ciptaan-Nya, seseorang dapat mencapai ketenangan batin yang mendukung proses *self healing*.

Konsep *self healing* dalam perspektif ayat-ayat kauniyah adalah proses penyembuhan diri melalui perenungan dan penghayatan terhadap tanda-tanda kebesaran Allah yang terdapat di alam semesta. Ayat-ayat kauniyah mengajarkan bahwa dengan merenungi ciptaan Allah, manusia dapat menemukan kedamaian batin, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat iman. Proses ini melibatkan meditasi, tafakur, dan refleksi atas keindahan dan keteraturan alam, yang semuanya merupakan manifestasi dari kekuasaan Allah. *Self healing* dengan pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyembuhan

emosional, tetapi juga pada penyucian spiritual, di mana seseorang menemukan ketenangan melalui hubungan yang lebih dekat dengan Allah.

Keterkaitan antara ayat-ayat kauniah dan konsep *self healing* terletak pada bagaimana ayat-ayat tersebut mengarahkan manusia untuk merenungi dan memahami tanda-tanda kebesaran Allah yang ada di alam semesta. Ayat-ayat kauniah berfungsi sebagai panduan untuk melihat alam sebagai cerminan dari kekuasaan Allah, yang dapat memberikan ketenangan dan keseimbangan dalam kehidupan seseorang. Dengan merenungi ayat-ayat kauniah, manusia diingatkan akan kebesaran Allah dan diberikan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan, yang pada gilirannya membantu dalam proses penyembuhan diri. Ayat-ayat ini mengajarkan bahwa dengan memperhatikan dan merenungi alam, seseorang dapat menemukan kedamaian batin yang esensial untuk *self healing*.

B. Saran

Alhamdulillah dengan segala syukur Penulis dapat menyelesaikan penelitian ini, meskipun masih jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, penulisan bahasa dan lain sebagainya, maka dari itu penulis menyarankan agar konsep *self healing* yang berbasis ayat-ayat kauniah ini diintegrasikan dalam bimbingan spiritual, pendidikan Islam, dan kehidupan sehari-hari. Lembaga pendidikan dan keagamaan diharapkan untuk mengadakan *travelling* atau lebih dikenal dalam istilah pendidikan sebagai *study tour* sebagai bagian dari kurikulum guna memperkaya pengalaman spiritual dan keilmuan.

Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengkaji dampak lain *travelling* terhadap kesehatan mental dalam kehidupan modern. Selain itu, media sosial dan teknologi dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya refleksi diri melalui alam, dan orang tua disarankan menjadikan aktivitas di alam sebagai bagian dari rutinitas keluarga untuk mengurangi stres dan memperkuat spiritualitas.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- ‘Āshur, Ibnu, “*At-Tahrīr wa At-Tanwīr: Tahrīr Al-Ma’na As-Sadīdi wa At-Tanwīr Al-Aqli Al-Jadīdi Min Tafsiṛil Kitābil Majīdi*” (Tunisia: Ad-Dār At-Tūnisīyah, 1984).
- A, Divia, “*Panduan Mengelola Rasa Bersalah*” (Yogyakarta: Laksana, 2024).
- Abī Bakar Al-Biqā’ī, Ibrahīm bin ‘umar bin hasan, “*Naẓm Ad-Durar Fī Tanāsub Al-Āyāti wa As-Suṭri*” (Kairo: Dār Al-Kitāb Al-Islāmī, tt).
- Acep Ruskandar, “*Ayo Kita Bertadabbur Alam*” (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2013).
- Afifah, Gusti, “*Konsep Alam Semesta Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains*” (Mataram: GeoScience Edu, 2020).
- Agoes, Dariyo, “*Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*” (Jakarta: PT Revika Aditama, 2007).
- Ahmad Al-Anṣārī Al-Qurtubī, Abū ‘Abdillāh Muhammad bin Abū ‘Abdillāh Muhammad, “*Al-Jāmi’ Liahkām Al-Qur’ān*” (Kairo: Dār Al-kutub Al-Miṣriyah, 1964).
- Akhryansyah, Mareta, “*Penerapan Prinsip - Prinsip Dalam Praktik Keperawatan*” (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022).
- AL-Ajmaḍī, Musa Bin Muhammad Al-Malyānī, “*Mu’jam Al-Af’āl Al-Muta’adiyyah bi Harf*” (Beirut: Dār Al-‘Ilm Al-Malyīn, 1979).
- Al-Alūsī, Shihabuddīn Muhammad Abdullah, “*Rūh Al-Ma’āni Fī Tafsiṛ Al-Qur’ān Al-Aẓīm wa As-Sab’ul Maṣānī*” (Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyah, 1415 H).
- Al-Aṣfahāni, Raghib, “*Mufradāt Fī Gharīb Al-Qur’ān*” (Beirut: Dār Al-Qalam, Ad-Dār Aṣ-Ṣamiyah, 1412 H).
- Al-Ashfahāni, Ar-Raghib, “*Mufradat Fi Garhib Al-Qur’ān*” (Depok: Pustaka Khazanah Fawa’id, 2017).
- Al-Farmāwi, Abd Al-Hayy, “*Al-Bidayah Fi Al-Tafir Al-Maudhu’i Dirasah Manhajiyyah Maudhu’iyyah*”, (Cairo: Maktabah Jumhuriyah, 1977).
- ‘Ali Al-Baiḍāwī, Nāṣiruddīn Abdullah bin Umar bin Muhammad bin, “*Anwār At-Tanzīl wa Asrār At-Ta’wīl*” (Beirut: Dār Ihya’ At-Turats Al-‘Arabī, 1418 H).
- Ali, Atabik & Muhdlor, Ahmad Zuhdi, “*Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*” (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998).
- Al-Jazāiri, Abū Bakar Jārir Abū Bakar Jārir, “*Al-Aīsar At-Tafāsir Li Kalām Al-Alīyi Al-Kabīr*” (Madinah: Maktabah Al-Ulūm Wa Al-Hakim, 2003).

- Aljihadi, Usamah., dkk., *“Fikih Traveling: Petunjuk Praktis bagi Seorang Muslim dalam Bepergian”* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2024).
- Al-Khalidy, Djamaluddin Waly, *“Fiqh Salat Menurut Mazhab Imam Syafi’i”*, (Banda Aceh: Lhee Sagoe Press, 2015).
- Al-Ma’lūf, Louis, *“Al-munjid fi Al-Lugah Wa Al-a’lām”* (Beirut: Dār Al-Machreq, 2008).
- Al-Maḥallī, Jalaluddin & As-Suyuṭi, Jalaluddin, *“Tafsīr Jalālāin”* (Dār Al-Hadīth, 1431).
- Al-Marāgī, Ahmad Muṣṭāfa, *“Tafsīr Al-marāgī”* (Beirut: Dār Al-Fikr, 1974).
- Al-Marāgī, Ahmad Mustafa, *“Tafsīr Al-Marāgī”* (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1993).
- Amalia, Mila, *“Mempererat Ukhuwah Islamiyah Dimasa Pandemi Covid-19”* (Tangerang: Makmood Publishing, 2020).
- Amin, Samsul Munir & Al-Fandi, Haryanto, *“Energi Zikir: Menentramkan Jiwa, Membangkitkan Optimisme”* (Jakarta: Amzah, 2008).
- Amrullah, Abdulmalik Abdulkarim, *“Tafsīr Al-Azhār”* (Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003).
- Amuli, Abdullah Jawadi, *“Islam & Lingkungan Hidup : Tinjauan Qur’ani Filosofis”* (Jakarta: Sadra Press, 2023).
- Andriani, Duri., Dkk, *“Metode Penelitian”*, (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2016).
- Ar-Rāzī, Fakhrudīn, *“Maḥāṭih Al-Gaīb”* (Dār Ihya’ At-Turāṣ Al-‘Arabī, 1420 H).
- Ash-Ashinqīṭī, Abdul Qādir, *“Aḍwāul Bayān Fī iḍāhīl Qur’ān bil Qur’ān”* (Beirut: Dār Al-Fikr, 1995).
- Ash-Sha’rāwī, Muhammad Mutawallī, *“Tafsīr Asy-sya’rāwī”* (Muṭābi’ Akḥbār Al-Yaūm, 1997).
- Ash-Shābūnī, Muhammad ‘Alī, *“Shafwah At-Tafāsīr”* (Kairo: Dār Ash-Shābūnī, 1997).
- Ash-Shāribī, Sayyid Qutub Ibrāhīm Husāīnī, *“Fī Zilālīl Qur’ān”* (Beirut: Dār Ash-Shurūq, 1412 H).
- Ash-Shaukānī, Muhammad Abdullāh, *“Fathul Qādir”* (Beirut: Dār Ibnu Kaṣīr, 1414 H).
- Ash-Shaukānī, Muhammad Abdullāh, *“Fathul Qādir”* (Beirut: Dār Al-kalām Aṭ-Ṭayyib, 1414 H).
- Az-Zuhaīlī, Wahbah, *“At-Tafsīr Al-Wasīṭ”*, (Damaskus: Dār Al-Fikr, 1422 H).

- Az-Zuhāīfī, Wahbah, *“Tafsīr Al-Munīr: fī Al-Aqīdah wa Ash-sharīah Wa Al-Manhaj”* (Beirut: Dār Al-Fikr, 1991)
- Bāqī, Muhammad Fuād Abdul, *“Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfāzi Al-Qur’ān Al-Karīm”* (Kairo: Dār Al-Hadīṣ, 2007).
- Badruzaman, Abad, *“Ayat-Ayat Rezeki: Panduan Al-Qur’an Agar Murah Rezeki dan Hidup Berkecukupan”* (Jakarta: Zaman, 2013).
- Bathutoh, Abdullah bin, *“Rihlah Ibnu Bathutoh Memoar Perjalanan Keliling Dunia Di Abad Pertengahan”* (Jakarta: Pustaka Al-Kaustar 2018).
- Behbehani, Soraya Susan, *“Ada Nabi Dalam Diri: Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir Dan Meditasi”* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003).
- Brahm, Ajahn, *“Super Power Mindfulness”* (Jakarta: Ehipassiko Foundation, 2011).
- Chaplin, *“Kamus Psikologi Lengkap, Terj, Kartini Kartono”* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006).
- Departemen Agama RI, *“Al-Qur’an dan Tafsirnya: Edisi Yang Disempurnakan”* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011).
- Dunn, Ross E, *“Petualangan Ibnu Batutah: Seorang Musafir Muslim Abad 14”* (Jakarta :Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2013).
- El-Rasheed, Brilly, *“Al-Bayān: Tadabbur Ayat Milenial Pilihan”* (Surabaya: Mandiri Publishing, 2023).
- Fāris Bin Zakariā, Abī Husain Ahmad, *“Mu’jam Māqayyīs Al-Lugah”* (Beirut: Dār Al-Fikr, 1979).
- Faliyandra, Faisal, *“Tri Pusat Kecerdasan Sosial: Membangun Hubungan Baik Antar Manusia Pada Lingkungan Pendidikan di Era Teknologi”* (Malang: PT Literasi Abadi, 2019).
- Freska, Windy & Wenny, Bunga Permata, *“Caregiver Pada Clie Skizofrenia”* (Bantul: CV Mitra Edukasi Negeri, 2022).
- Gazali, M. Bahri, *“Kesehatan Mental: Membangun Hidup Lebih Bermakna”* (DI Yogyakarta: Samudra Biru, 2024), hlm. 21.
- Goldfried & R, Marvin, *“Behavior Change Through Self Control”* (New York: Holt, Rinehart And Winston, 1972).
- Gufron Dan Rismawati, *“Teori-Teori Psikologi”* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012).
- Hafid, Moh. Syaiful, *“Pancasila & Covid 19: Refleksi Nilai-Nilai Pancasila Terhadap Pandemi Covid 19”* (Malang: CV Air Mata Indonesia, 2020).
- Hermanto, Agus & Yuhani’ah, Rohmi, *“Ekologi Kontemporer: Menilik Problematika Sekitar Kita”* (Banyumas: Wawasan Ilmu, 2024).

- Husna, Aura, *“Kaya Dengan Syukur: Menemukan Makna Sejati, Bahagia dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah”* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013).
- Ismāil, Abul Fidā’ *“Tafsīr Al-Qur’ān Al-‘Azīm”* (Saudi: Dār Aṭ-Ṭayyibah, 1999).
- Ismail, Huzaifah *“Tadabbur Ayat-ayat Motivasi”* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010).
- Isro, Hafizi, “Gangguan Stres Pasca Traumapada Korban Pelecehan Seksual Di Kalangan Pelajar” Dalam *Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling* (Batusangkar, 2012).
- Izah, Nailal, “Implementasi Metode *Self Healing* Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi di IAIN Kudus” *Skripsi* pada IAIN Kudus, 2022.
- Kaṣīr, Ibnu, *“Tafsīr Al-Qur’ān Al-Azīm”* (Beirut: Dār Al-Kutub Al-‘Ilmiyah, 1419 H).
- Kemenkes RI, *“Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama”* (Jakarta, 2020).
- Lathif, Abdul Hakam Abdul, *“Rihlah fil Islam”* (Mesir: Maktabah Dār Arabiyah Lilkitab, 1996).
- Latif, Syahrul Akmal & El-Fikri, Alfin, *“Super Spiritual Quotient: Sosiologi Berpikir Qur’ani dan Revolusi Mental”* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2017).
- Lubis, Namora Lumangga, *“Depresi Tinjauan Psikologis”* (Jakarta: Kencana, 2016).
- Lurens, Joyce Marcella, *“Arsitektur dan Perilaku Manusia”* (Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004).
- Luturlean, Bachruddin Saleh, dkk., *“Strategi Bisnis Pariwisata”* (Jakarta: Perpustakaan Nasional KDT, 2019).
- Madjid, M. Dien & Wahyudhi, Johan, *“Ilmu Sejarah: Sebuah Pengantar”* (Jakarta: Kencana, 2014).
- Mahriani, Elida, *“Manajemen Pariwisata: Sebuah Tinjauan Teori Dan Praktis”* (Penerbit Widina, 2020).
- Mandhūr, Ibnu, *“Lisān Arab”* (Beirut: Dārul Fikr, 1386).
- Mandhur, Ibnu, *“Lisān Al-Arab”* (Beirut: Dār Aṣ-Ṣādir, 1414 H).
- Marandika, Derajat Fitrah, *“Seutas Renda Perjalanan”* (Bandung: Tata Akbar, 2020).
- Muhammad Al-Ghazali, Imam Abi Hamid Bin, *“Ihya’ Ulumiddin”* (Bairut: Dār Kutub Al-Ilmiyah, 2013).

- Muhith, Abdul & Siyoto, Sandu, *“Aplikasi Komunikasi Terapeutik Nursing & Health”* (DI Yogyakarta: ANDI, 2018).
- Muhlisin, Muhammad, *“Traveling Asyik, Ibadah Jalan Terus”* (Yogyakarta: Araska Publisher, 2023).
- Munawwir, Ahmad Warson, *“Kamus Al-Munawwir: Arab Indonesia”* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1996).
- Muslim Al-Qutaibah, Abu Muhammad Abdullah, *“Al-Ma’āni Al-Kabīr Fī Abayāt Al-Ma’āni”* (Beirut: Dār Al-Kitāb Al-Ālamīyah, 1984).
- Musman, Asti, *“Pintar Merencanakan Pensiun: Setelah Pensiun Mau Apa?”* (Unicorn Publishing, 2020).
- Mustafa, Abdul Aziz, *“10 Sebab Dicintai Allah”* (Jakarta: Qisthi Press, 2005).
- Muvid, Muhamad Basyrul, *“Strategi dan Metode Kaum Sufi dalam Mendidik Jiwa: Sebuah Proses untuk Menata dan Mensucikan Ruhani Agar Mendapatkan Pancaran Ilahi”* (Kuningan: Goresan Pena, 2019).
- Nugrahaeni, Ardhina, *“Seni Hidup Tanpa Beban: Sesungguhnya Meraih Ketenangan dan Kedamaian Hidup itu Sederhana dan Praktis”* (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021).
- Nugroho, Bakti Taufik Ari & Dzawinnuha, Mohammad, *“Sejarah Dan Perkembangan Pendidikan Islam”* (Purwokerto: CV. Pena Persada, 2020).
- Pranowo, Bambang, *“Memahami Islam Jawa”* (Jakarta: Pustaka Alfabet, 2011).
- Prasetyo, Andjar & Arifin, Muhammad Zaenal, *“Pengelolaan Destinasi Wisata Yang Berkelanjutan dengan Sistem Indikator Pariwisata”* (Jakarta: Indocamp, 2018).
- Prasetyono, *“Serba Serbi Anak Autis”* (Yogyakarta: Diva Press, 2008).
- Rachmawati, Iin, *“Spark of Wanderlust: Under the Same Sky”* (Bangkalan: STKIP PGRI, 2020).
- Rahmasari, Diana, *“Self Healing Is Knowing Your Self”* (Surabaya: Unesa University Press, 2020).
- Rahmawati, Frida & Kusumantoro, Sri Muhammad, *“Pengantar Ilmu Sosiologi”* (Klaten: Cempaka Putih, 2019).
- Rajab, Khairunnisa, *“Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi Di Hati Manusia”* (Jakarta: Amzah, 2011).
- Ross, Kubler, *“Teori-Teori Kehilangan Atau Berduka”* (Jakarta: Permata, 1996).
- Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka, *“Manajemen Emosi”* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).
- Safrilsyah, *“Psikologi Ibadah Dalam Islam”* (Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013).

- Saras, Tresno, *“Mengatasi Depresi: Panduan Lengkap Untuk Memahami, Mengelola dan Menemukan Kembali Kesejahteraan Emosional”* (Semarang: Tiram Media, 2023).
- Saras, Tresno, *“Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis Untuk tidur Berkualitas”* (Semarang: Tiram Media, 2023).
- Saras, Tresno, *“Mengatasi Phobia: Mengenal, Mengerti dan Menguasai Ketakutan Yang Menghambat”* (Semarang: Tiram Media, 2023).
- Saras, Tresno, *“Mengatasi Stress di Tempat Kerja: Strategi dan Teknik Efektif Untuk Kesejahteraan dan Produktivitas”* (Semarang: Tiram Media, 2023).
- Setyaka, Anabella J., *“Hal-Hal Yang Harus Dicapai Sebelum Usia 30 Tahun”* (Jakarta: Laksana, 2018).
- Shafiyurrahman Al-Mubarakfuri, *“Sirah Nabawiyah”* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2012).
- Shihab, M Quraish, *“Dia Dimana-mana, ‘Tangan’ Tuhan Dibalik Setiap Fenomena”* (Jakarta: Lentera Hati, 2015).
- Shihab, M. Quraish, *“Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an”* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Simpson, Jhon., Dkk, *“Oxford English Dictinary”* (Oxford: Oxford University Press, 2011).
- Solikin, Asep., Dkk, *Membangun Pendidikan Berkualitas Di Era Pandemi* (Tulungagung: Satupress, 2021).
- Sovitriana, Rilla, *“Dinamika Psikologis Kasus Penderita Skizofrenia”* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2019).
- Staf Bahasa Infra, *“Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris”* (Jakarta: Infra Pustaka, 2013).
- Sujarwa, *“Ilmu Sosial Dan Budaya Dasar”* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).
- Sulaiman, *“Sufi Healing: Penyembuhan Penyakit Lahiriah Dan Batiniah Cara Sufi”* (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015).
- Sutaguna, I Nyoman Tri, *“Pengantar Pariwisata”* (Riau: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri, 2024).
- Sutikno, R. Bambang, *“Sukses Bahagia dan Mulia Dengan 5 Mutiara Kecerdasan Spiritual: Kiat Pencerahan dengan Sentuhan Modern dan Nilai-Nilai Keagamaan”* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2014).
- Sutrisno, Mudji, (ed.), *“Meniti Jejak-Jejak Estetika Nusantara”* (DI Yogyakarta: PT Kanisius, 2022).
- Suwent, Made & Dewanto, Indra, *“Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati”* (Jakarta: Eternity Publishing, 2019).

- Tim Redaksi Kamus Bahasa, *“Kamus Bahasa Indonesia”* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008).
- Tumanggor, Tusmin., Ridho, Kholis., Nurrochim, *“Ilmu Sosial Budaya Dasar”* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2017).
- 'Umar al-Zamakhshāri, Abī al-Qāsim Mahmud, *“al-Kashshāf 'an Haqā'iq al-Tanzīl wa 'Uyūn al-Ta'wīl fī Wujuh al-Ta'wīl”* (Damaskus: Sharikah Al-Quddūs, 2016).
- Wijayanti, Sri, *“Memahami Dasar Ilmu Hukum: Konsep Dasar Ilmu Hukum”* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2018).
- Wulandari, Lastiani Warih, *“Perspektif Pengembangan Wellness Tourism”* (DI Yogyakarta: PT Kanisius, 2024).
- Ya'qub Al-Fairūz Ābādī, Majduddīn Muhammad, *“Al-Qamūs Al-Muhīt”* (Beirut: Dār Al-Fikr, 1995).
- Yudhantara, D. Surya, *“Buku Ajar Gangguan Bipolar Untuk Mahasiswa Kedokteran”* (Malang: UB Press, 2022).
- Yuliawati, Livia, *“Tetap Waras dan Bahagia di Dunia Kerja: Refleksi di Tengah Kesibukan”* (Surabaya: Universitas Ciputra, 2024).
- Yunus, Mahmud, *“Kamus Arab Indonesia”* (Jakarta: PT Hidakarya Agung Jakarta, 1990).

JURNAL

- Adlini., dkk, “Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka”. Dalam Jurnal *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* (2022), Vol., 6, no. 1.
- Afandi, Nur Kholik & Pranajaya, Syatria Adymas, “The Influence of Sabar, Ikhlas, Syukur, and Tawadhu'on Psychological Well-Being of Multicultural Students in East Kalimantan” dalam Jurnal *Dinamika Ilmu*, (Samarinda, 2023) Vol., 23, No. 1.
- Agustin, Mega & Asmadi, Anas, “Gangguan Stres Pascatrauma (GSPT) Tokoh Fú Gūi Dalam Novel *Huózhe* Karya Yú Huá Ditinjau Dari Psikologi Abnormal” Dalam Jurnal *Bahasa Mandarin* (Surabaya, 2023) Vol., 6, No., 1.
- Akbar, Muhammad Fauzan, dkk “Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam kehidupan” dalam Jurnal *JoPS: Journal of Psychology Student* (2024), vol., 1, No. 1.
- Akhmadi, Agus, “Moderasi Beragama Dalam Keragaman Indonesia Religious Moderation In Indonesia's Diversity” dalam *Jurnal Diklat Keagamaan* (Surabaya, 2019), Vol., 13, No., 2.

- Akhmadi, Agus, “Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat”, dalam Jurnal *Diklat Keagamaan* (Surabaya: 2016), Vol., 10 No., 4.
- Al-Habsy, Bakhrudin., dkk, “Memahami Kesulitan Belajar Anak Karena Gangguan Perkembangan” Dalam Jurnal *At-Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* (Surabaya, 2024), Vol., 4, No., 1.
- Alinata, Reza, “Integrasi Sains Dalam Perspektif Islam : Menjelajahi Hubungan Antara Keilmuan Dan Kehidupan Beragama(Kajian Tafsir Tarbawi)” dalam jurnal *El-Fata: Journal of Sharia Economis and Islamic Education* (Riau, Universitas Cokroaminoto Makassar, 2024), Vol., 3, No., 1.
- Anita, Diyah Candra & Husada, Ilham Setya, “Depresi Pada Pasien *Hemodialisa* Perempuan Lebih Tinggi” Dalam Jurnal *Prosiding University Research Colloquium* (Yogyakarta, 2020), Tanpa Volume dan Nomor.
- Anwari, Putri Julisa, dkk., “Motivasi Pengunjung Di Taman Hutan Raya Ir. H. Juanda Bandung Jawa Barat” dalam Jurnal *ALTASIA: Jurnal Pariwisata Indonesia* (Bogor, IPB University, 2024), Vol., 6, No., 1.
- Apriana, Dwi & Alkaf, Idrus, “Treveling dan Spiritual: Eksplorasi Budaya Treveling dan Dimensi Spiritual” dalam Jurnal *C-TiaRS: International Conference on Tradition and Religious Studies* (Palembang, UIN Raden Patah, 2024), Vol., 3, No., 1.
- Apriliana, Elisa Nur, “Representasi Konflik Batin Iwan Simatupang Dalam Novel Ziarah (1969): Kajian Psikoanalisis” dalam Jurnal *SUAR BETANG* (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2023), Vol., 18, No. 1.
- Arroisi, Jarman., Dkk, “Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat Dan Islam” dalam Jurnal *zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam* (Bandung, 2022), Vol., 8 No., 1.
- Bachtiar, M. Anis & Faletchan, Aun Falestien, “*Self Healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi,” dalam Journal *An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* (2021) Vol. 6, No. 1.
- Basuki, dkk, “Perjalanan Menuju Pemahaman Yang Mendalam Mengenai Ilmu Pengetahuan: Studi Filsafat Tentang Sifat Realitas” dalam *Jurnal Ilmiah Global Education* (Serang, 2023), Vol., 4, No. 2.
- Bonaria, Jessica, “Gangguan Kesehatan Mental Yang Disebabkan Oleh Pendidikan Jarak Jauh Terhadap Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19” dalam Jurnal *JMH: Jurnal Medika Utama* (Lampung, Universitas Lampung, 2021), Vol., 3, No., 1.
- Burhanuddin, “Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)” dalam Jurnal *MIMBAR: Jurnal Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* (Sinjai, IAI Sinjai, 2020), Vol., 6, No., 1.

- Dalimunthe, Putri Hidayah, "Psikologi Budaya Menghormati Keragaman Danilai-
Nilai Budaya" dalam *Circle Archive*, (Medan, Universitas Medan Area,
2024), Vol., 1, No., 4.
- Dewi, Yustika., Dkk, "Analisis Faktor *Socioeconomic Status (Ses)* Terhadap
Kesehatan Mental: Gejala Depresi Di Indonesia" Dalam Jurnal *Ekonomi
Kesehatan Indonesia* (Padjadjaran, 2021), Vol., 5, No., 2.
- Dirgayunita, Aries, "Depresi: Ciri Penyebab Dan Penanganannya" Dalam Jurnal
An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi (Probolinggo, 2016), Vol., 1,
No., 1.
- Dominggo, Jerisa Adven, dkk , "Pengaruh Terapi *Self Healing* Metode Doa
Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa
Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya" dalam Jurnal *Proners*
(2019) Vol., 4, No., 1.
- Fadilah, Rizki, "Nilai-Nilai Sufistik Dalam Proses Terapi Pikiran Mht (*Mind
Healing Technique*)," dalam Jurnal *Riset Agama* (2021) vol., 1, No. 3.
- Fitriani, "Psikoterapi Suportir Pada Penderita Sizofrenia Hebefrenik" Dalam Jurnal
Psikologi Proyeksi (Semarang, 2018) Vol., 13, No., 2.
- Gunawan, Lisa, "Komunikasi Interpersonal Pada Anak Dengan Gangguan
Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)" Dalam Jurnal
Pendidikan, Psikologi Dan Konseling (2021), Vol., 19, No., 1.
- Halijah, Nur, "Tren *Healing* di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan
Mahasiswa" dalam Jurnal *EMIK: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*
(Makassar: Universitas Hasanuddin, 2023), Vol., 6, No., 2.
- Halik, dkk., "Teknik Self-Healing perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Mengatasi
Mental Health Disorderpada Mahasiswa" dalam Jurnal *Sentri: Jurnal
Riset Ilmiah*, 2023 (Kendari, 2023) Vol. 2, No. 11.
- Hamdani, Muhamad, "Implikasi perubahan Derivasi dan Makna "ضرب" dalam Al-
Qur'an Terhadap terjemahnya" dalam Jurnal *Al-Mi'yar* (Kalimantan
selatan: STIQ Al-Muntai, 2019), Vol., 1, No., 2.
- Hikmah, Nurul, dkk., "*Healing* sebagai *coping Stress* Melalui Pariwisata" dalam
Jurnal *LASIGO: Indonesian Journal of Tourism and Leisure* (Acch, Lasigo
Academia Indonesia, 2022), Vol., 3, No., 2.
- Hrp, Ibnu Alwi Jarkasih, "Pendidikan Sosial Dalam Al-Qur'an: Studi Literatur"
Dalam Jurnal *VISA: Journal of Vision and Ideas* (Deli Serdang: UIN
Sumatra Utara, 2024), Vol., 4, No., 1.
- Idris, Muhammad Anwar, "Konstruksi Takbir Keliling Selama Bulan Ramadhan"
dalam Jurnal *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* (Yogyakarta:
UIN Sunan Kalijaga, 2021), Vol., 3, No., 2.

- Irawati, Felicia, “Dampak Hati yang Gembira Terhadap Kesehatan Jasmani: Eksposisi Amsal” dalam Jurnal *Logia: Jurnal Teologi pentakosta* (Salatiga, 2020) Vol., 1, No., 2.
- Kaheel, Abdeddaem, “*Obati Dirimu Dengan Al-Qur’an*” (Tangerang Selatan: Iniperbesa, 2015).
- Kessler, R. C., Dkk, “The Global Burden Of Mental Disorders: An Update From The WHO World Mental Health (WMH)” Dalam *Survey Epidemiologia E Psichiatria Sociale*, 18(1), 2009.
- Kurnia, Teguh & Shinta, Arundati, “Hubungan Antara Kohesivitas dengan Aktualisasi Diri Pada Anggota Komunitas Pemuda Gereja” dalam Jurnal *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan* (Yogyakarta, 2015).
- Lestari, Retno, Dkk., “Review Sistematis: Model Pemulihan Penderita Gangguan Jiwa Berta Berbasis Komuitas” Dalam Jurnal *Arteri: Jurnal Ilmu Kesehatan* (Jember, 2020), Vol., 1 No., 2.
- Mahardini, Indah Murni, “Wisata Religi Menurut Al-Qur’an: Kajian Penafsiran Quraish Shihab” dalam Jurnal *JISNAS: Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies* (Sidoarjo, PGTK Al-Kahfi, 2024), Vol., 1, No., 1.
- Mardiana, Puja Dikusuma, “Integrasi Pendekatan Psikoterapi Dalam Dakwah Islam Melalui Studi Kasus Metode Dakwah Terapeutik Ustadz Adi Hidayat” dalam Jurnal *BUSYRO: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), Vol., 2, No., 2.
- Marsela, Romadona Dwi & Supriatna, “Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor” Dalam *Journal Innovative Counseling: Teory, Practice & Researc* (Tasikmalaya: 2019), Vol., 3 No., 2.
- Misbahuddin, dkk., “Kesombongan Sebagai Penghambat Ilmu Pengetahuan : Menurut Pandangan Muhammad Nawawi dalam Maraqi Al-‘Ubudiyah” dalam Jurnal *Journal Of Education* (2023) Vol., 6, No., 1.
- Mualimin, “Konsep Fitrah Manusia Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam” Dalam Jurnal *Al-Tadzkiyah: Jurnal Pendidikan Islam* (Lampung, 2017), Vol., 8, No., 2.
- Mutohharoh, Annisa, “Self healing: Terapi Atau Rekreasi” dalam Jurnal *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* (Pekalongan, IAIN Pekalongan, 2022), Vol., 2, No., 1.
- Najib, Jauhar, dkk., “*Travelling* Dalam Al-Qur’an: Studi Penafsiran Ayat-Ayat Rihlah dan Safar dalam Tafsir Al-Azhar” dalam Jurnal *JISNAS: Journal of Islamic Scriptures in Non-Arabic Societies* (Karanganyar, STIQ Isy Karima, 2022), Vol., 1, No., 3.
- Nanur, Fransiska Nova, dkk., “Persepsi Pasangan Infertil Terhadap Masalah Infertilitas di Kecamatan Langke Rembong” dalam Jurnal *JIK: Jurnal*

- Ilmu Kesehatan* (Ruteng, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus, 2022), Vol., 6, No., 2.
- Nurhaeni, Ani., Dkk, “Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja” dalam Jurnal *Pengabdian Masyarakat Kesehatan* (Cirebon, 2022), Vol., 01 No., 01.
- Pardian, Delvi, “Penerapan Terapi Suportir Dengan Teknik *Guidance* Untuk Meningkatkan Penghayatan Makna Hidup Pada Penderita Gangguan Bipolar Di Pondok Pesantren Al-Hamid Cibubur” Dalam Jurnal *Psikologi* (Jakarta, 2019) Vol., 17, No., 1.
- Permatasari, Vera & Gamayanti, Witrin, “Gambaran Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia” dalam Jurnal *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Bandung, 2016), Vol., 3 No., 1.
- Prasanti, Riana Devi Ananda., dkk, “Proses Pembentukan Citra Diri Ada Akun Tiktok Husain Basyaiban” Dalam Jurnal *JISAB* (Surabaya, 2023), Vol., 3 No., 1.
- Rahmah, Hardiyanti, “Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*,” dalam Jurnal *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* (2021) Vol., 15, No. 2.
- Rahmatika, Saila., Dkk, “*Konsep Self Healing Perspektif Al-Qur’an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)*” Dalam Jurnal *Asy-Syari’ah: Jurnal Hukum Islam*, (2023), Vol. 9, No. 2.
- Redho, Ahmad., Dkk, “Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op” Dalam Jurnal *Of Telenoursing* (Jakarta, 2019), Vol., 1 No., 1.
- Reliani, dkk., “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap *Post-Traumatic Stress Disorder* Pada Anak Korban Kekerasan Seksual: Literatur Review” dalam Jurnal *Keperawatan Muhammadiyah* (Surabaya, Universitas Muhammadiyah, 2020) Vol., 5, No., 1.
- Selviana, dkk., “Pengaruh *Self Image* Dan Penerimaan Sosial Terhadap Kepercayaan Remaja Yang Mengunggah Foto *Selfie* di Media Sosial *Instagram*” Dalam Jurnal *Ikraith Humaniora* (Jakarta, 2022), Vol., 6 No., 1.
- Septeria, Indah Puji, “Efektivitas Hipnosis Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III” dalam Jurnal *Keperawatan* (Tangerang Selatan, Universitas Sriwijaya, 2024) Vol., 16, No., 4.
- Setyowati, Rini., Dkk, “Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan” Dalam Jurnal *Indigenious* (Surakarta, 2015) Vol., 13, No., 2.
- Sitompul, Lidia Kristina, dkk., “Implementasi Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial Anak Usia Dini” dalam Jurnal *Golden Age* (Surakarta, Universitas 11 Maret, 2021) Vol., 5, No., 2.

- Superwiratni & Sugiarto, Yayan, “Fenomena *Self Healing* Untuk Penghilang Stress Sebagai Promosi Pariwisata Melalui Destinasi Hidden Gem *Jungle Milk Lembang*” Dalam Jurnal *Juremi: Jurnal Riset Ekonomi* (Bandung, 2024) Vol., 4, No., 1.
- Sutinah & Maulani, “Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin Dan Status Perkawinan Dengan Depresi Pada Lansia” Dalam Jurnal *Endurance* (Jambi, 2017), Vol., 2, No., 2.
- Syawal, Ahmad., dkk, “Analisis Makna Syifa’ Dalam Perspektif Al-Qur’an Surah Al-Isra’ Ayat 82” Dalam Jurnal *Studi Keislaman Dan Pemberdayaan Umat* (Bandung, 2022), Vol., 8.
- Tarigan, Mardinal, “Potensi Manusia Untuk Belajar Mengajar: Qalbu, Akal, Indra dan Motivasi” dalam Jurnal *Ansiru PAI: Pengembangan Potensi PAI* (Medan, 2022) Vol., 6, No., 1.
- Thalib, Muh. Dahlan, “Konsep Iman, Akal dan Wahyu dalam Al-Qur’an,” dalam Jurnal *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam* (2022) Vol., 20, No. 1.
- Tsani, Aulia & Agniya, Ursa, “Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar” dalam Jurnal *AT-TAHFIDZ: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* (Banten, UIN Sultan Maulana Hasanuddin, 2024), Vol., 5, No., 2.
- Ujang, Rahman, dkk, “Silaturahmi dan Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pascapandemi dalam Perspektif Hadis” dalam Jurnal *JoPS: Journal Of Psychology Student* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2023), Vol.,2, No., 2.
- Wiyarsih Dkk, “Citra Diri Pustakawan Di Era Persaingan Bebas (Studi Kasus Di Perpustakaan Universitas Gajah Mada Dan Badan Perpustakaan Dan Arsip Daerah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta)”, *Jurnal Pustakawan Online*, Perpusnas RI (Jakarta, 2015).
- Wulandari, Titik & Laksono, Arido, “Konsep Hubungan Manusia Alam dan Tuhan Pada Aliran Kebatinan ‘Perjalanan’ ” Dalam Jurnal *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi* (), Vol., 5, No., 2.
- Yosep, Iyus, dkk, “Pengalaman Traumatik Penyebab Gangguan Jiwa (Skizofrenia) Pasien Di Rumah Sakit Jiwa Cimahi” Dalam Jurnal *Merdis Bandung* (Bandung, 2009) Vol., 41, No., 4. Wahyuni, Sri., Dkk, “Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum” Dalam Jurnal *Terpadu Ilmu Kesehatan* (Surakarta, 2014)Vol., 3, No., 2.

SKRIPSI, TESIS, DISERTASI

- Afifah, Siti, “*Self Healing* Melalui *Mind Healing Technique* Untuk Mengatasi Stres” *Skripsi* UIN Sunan Gunung Djati, Bandung. 2019.

- Akmaliya, F., “Mujahadah An-Nafs Dan Riyadhatun Nafs” *Skripsi* IAIN Kudus, Kudus. 2023.
- Al-Farisy, Iqbal, “Rezeki Antara Ikhtiar dan Taqdir Perspektif Al-Qur’an” *Skripsi pada* UIN Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh, 2023.
- Al-Susar, Rega, “Potensi Pengembangan Objek Wisata Religi Makam Syekh Abdurrahman Siddiq Al-Banjari Di Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau” *Skripsi Universitas Islam Riau, Riau*, 2020.
- Amatullah, Faizzah, “*Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*” *Skripsi* Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2016.
- Anggraini, Dita, “Konsep Dan Contoh Aplikasi Konseling Religius Dengan Pendekatan *Tazkiyah An-Nafs*” *Skripsi* Universitas Islam Jember, Jember, 2022.
- Arinastiti, Meivika Nurlisa, “Pesan Moral Kisah Ashāb Al-Aikah Dalam Al-Qur’an Perspektif Muhammad Ahmad Khalafullah” *Skripsi* UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2023.
- Destyani, Amellia Rozza, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke” *Skripsi* pada UII, Yogyakarta, 2018.
- Febrianita, Dea Adella, “Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Gangguan Bipolar Pada Masa Pandemi Covid-19” *Skripsi* STIKES Widyagama Husada Malang, 2021.
- Handayani, Eka Sri, “Kesehatan Mental (Mental Hygiene)” *Skripsi* Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, Banjarmasin. 2022.
- Harefa, Afni Mulyani, “*Self Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*”, 2022, Repository UIN Sultan Syarif Hidayatullah.
- Hasan, “Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi *Self Healing*” *Skripsi* Pada IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2013.
- Islami, Lia Amaliatul, “*Self Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrom*” *Skripsi* IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016.
- Jasmiati, “Penerimaan Diri Anak Terhadap Ayah Tiri” *Skripsi* UIN Sunan Ampel Surabaya, 2012.
- Maesaroh, Ayu, “Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua” *Skripsi* UIN Prof. K. H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Perwokerto. 2021.
- Nasrullah, Nurul Fani, “Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur’an: Studi Analisis Semantik Tosihiko Izutsu” *Skripsi* Pada UIN Prof. KH. Zaifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.

- Nurjanah, Erpy, “*Self Healing Perspektif Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir At-Thabari, Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Munir)*”, 2022, Repository Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta.
- Permatasari, Ita, “Fenomena *Healing* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka” *Skripsi* Pada UIN Raden Fatah Palembang, 2023.
- Pratama, Tegar Firmansyah, “Pemaknaan *Self Healing* Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z Universitas Pasundan Kota Bandung”. *Skripsi* Universitas Pasundan Bandung, Bandung. 2023.
- Rahmah, Muthiur, “Konsep *Self Healing* Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur’an” *Skripsi IIQ Jakarta*, Jakarta. 2022.
- Rahmatika, Saila, “Konsep *Self Healing* Dalam Al-Quran (Studi Tafsir Al-Misbah)” *Skripsi* UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2023.
- Romiyatun, “Gangguan Disosiatif (*Dissociative Disorder*)” *Skripsi* Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2015.
- Rosyidin, MH, “motivasi dan aktualisasi diri pada mahasiswa penghafal al-qur’an” *tesis* IAIN Kediri, Kediri. 2020.
- Salsabila, Hanina, “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya” *Skripsi* pada STIKES Hang Tuah Surabaya, 2022.
- Sarasfati, Ni Kadek Ayu, “Pengaruh *Self Healing* Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali”, *Skripsi* Pada Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali, 2022.
- Sunastin, E, “Upaya Guru Pendidikan Agama Dalam Mengajarkan *Self Control* Pada Siswa” *Skripsi* IAIN Kendari. Kendari, 2023.
- Wahyuningrum, Via Sinta Mukharomah, “*Self Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*”, 2023, Repository UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Wahyuningrum, Via Sinta Mukharomah, “*Self Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka*” *Skripsi* UIN Sunan Ampel, Surabaya. 2023.
- Widianti, Yeni, “Hubungan antara Citra Diri tentang Ciri-ciri Perkembangan Seksual Sekunder dengan Konsep Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 33 Semarang” *skripsi*, UMS semarang, 2007.
- Widiastuti, Machroza Eka, “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School” *Skripsi* UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Zakiah, Nor, “*Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)*”, 2022, Repository Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta.

Zulfa, Farhana, “Studi Kasus Kepatuhan Minum Obat Sebagai Upaya Pencegahan Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia Dengan Halusinasi Di Desa Pandian Kabupaten Sumenep” *Tesis* Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2019.

WEBSITE

Aris, <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-dan-contoh-manusia-sebagai-makhluk-sosial/> Diakses Pada 25 Mei 2024.

Better Health, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/dissociation-and-dissociative-disorders/causes-of-dissociative-disorders> Diakses Pada 29 Mei 2024.

Bhandari, Smitha, <https://www.webmd.com/mental-health/how-travel-affects-mental-health> diakses pada 6 Agustus 2024

Deville, C., Dkk, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4227384/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=TcB11 Diakses Pada 28 Mei 2024.

Dictionary Of Psychology, <https://dictionary.apa.org/self-acceptance> Diakses Pada 23 Mei 2024.

Direktorat Jenderal Kekayaan Negara, <https://www.djkn.kemendagri.go.id/artikel/baca/12773/Memahami-Metode-Penelitian-Kualitatif.html>. Diakses pada 27 November 2023

Fadli, Rizal, <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental> Diakses Pada 16 Mei 2024.

Foot, Brad, https://www.uptodate.com/contents/dissociative-identity-disorder-epidemiology-pathogenesis-clinical-manifestations-course-assessment-and-diagnosis?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Tc Diakses Pada 28 Mei 2024.

Generasi Z Si Paling Healing,” <http://upbk.unp.ac.id/news/read/54/generasi-z-si-paling-healing>. Diakses pada 14 Oktober 2023.

Halodoc, <https://www.halodoc.com/artikel/begini-2-cara-tepat-atasi-ptsd> Diakses Pada 28 Mei 2024.

<http://porsiwp.eumroh.com/self-healing-nabi-yusuf-menghadapi-masalah-dan-cobaan/> Diakses Pada 30 Mei 2024.

<https://linkshat.com/artikel/psikosis> Diakses Pada 27 Mei 2024.

<https://siapdok.id/blog/psikosis/> Diakses Pada 27 Mei 2024.

<https://www.alodokter.com/adhd/penanganan> Diakses Pada 28 Mei 2024

- <https://www.cherr.org/id/health-topic/post-traumatic-stress-disorder/> Diakses Pada 28 Mei 2024.
- <https://www.healthline.com/health/mental-health/holistic-therapy> Diakses Pada 29 Mei 24.
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/schizophrenia/symptoms-causes/syc-20354443>, Diakses Pada 27 Mei 2024.
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44249/> Diakses Pada 13 Agustus 2024
- <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder> Diakses Pada 27 Mei 2024.
- <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/penyebab-depresi/> Diakses Pada 26 Mei 2024.
- Joschko, Lilly, dkk, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9914984/> diakses pada 6 Agustus 2024
- KBBI, “Arti Kata Aktualisasi” <https://kbbi.web.id/aktualisasi> Diakses Pada 19 Mei 2024.
- KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sosial> Diakses Pada 25 Mei 2024.
- KBBI, <https://kbbi.web.id/tafakur>, Diakses Pada 2 Juni 24.
- Kemenag, <https://dki.kemenag.go.id/berita/hawa-nafsu-membawa-manusia-kepada-kerusakan-maka-jangan-dituruti>. Diakses pada 27 Februari 2023
- Kolom Mahasiswa, <https://piaud.fitk.uin-malang.ac.id/kesedihan-yang-berlarut-termasuk-salah-satu-tanda-stres-benarkah-demikian/> . Diakses pada 16 Oktober 2023
- Makarim, Fadhli rizal, <https://www.halodoc.com/artikel/menyatu-dengan-alam-bisa-menjaga-kesehatan-mental> diakses pada 6 Agustus 2024
- Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/schizophrenia/symptoms-causes/syc-20354443>, Diakses Pada 27 Mei 2024.
- Milenia, Mita, [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/974/Minimnya-Kesadaran-Masyarakat-Terhadap-Mental-Health::Text=Riset%20kesehatan%20dasar%20\(Riskesdas\)%202018,Depresi%20\(Rokom%2c%202021\)](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/974/Minimnya-Kesadaran-Masyarakat-Terhadap-Mental-Health::Text=Riset%20kesehatan%20dasar%20(Riskesdas)%202018,Depresi%20(Rokom%2c%202021)). Diakses Pada 16 Mei 2024.
- Oxford Learner’s Dictionaries, <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/healing?Q=Healing>. Diakses Pada 11 Mei 2024.
- Pemprov Jambi, https://bnp.jambiprov.go.id/self-control-pengertian-dan-manfaatnya/pengertian_self_control_pengendalian_diri Diakses Pada 20 Mei 24.

- Primananda, Antari Puspita,
https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/1314/Definisi-Mental-Illnessgangguan-Mental Diakses Pada 16 Mei 24.
- Primaya Hospital, <https://Primayahospital.Com/Kejiwaan/Penyakit-Adhd/> Diakses Pada 28 Mei 2024.
- Smitha bhandari, <https://www.webmd.com/mental-health/how-travel-affects-mental-health> diakses pada 6 Agustus 2024
- Sunnatullah, <https://nu.or.id/hikmah/hikmah-uzlah-rasulullah-saw-di-gua-hira-ukngH> diakses pada 27 Juli 2024.
- Tim Medis Siloam Hospital, https://Www.Siloamhospitals.Com/Informasi-Siloam/Artikel/Apa-Itu-PsikosisMecetoc_1hcedorgnk Diakses Pada 27 Mei 2024.
- Uceo, <https://informatika.uc.ac.id/2016/02/2016-2-18-metode-pengumpulan-data-dalam-penelitian/>. Diakses pada 27 November 2023
- WHO, https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Mental-Health-Strengthening-Our-Response/?Gad_Source=1&Gclid=Cj0kcqjw3zaybhdrarisapwzx8rtcqodxyf0mo0dxxukqwbgoora0anibzxv6fc_7ch2hp5ky3td2gmaameqcalw_Wcb Diakses Pada 16 Mei 2024.
- Who, <https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Schizophrenia>, Diakses Pada 29 Mei 2024.

BIODATA PENULIS



Halo, nama saya Darmansya. D, biasa dipanggil Darman, tapi lebih senang dipanggil makan, Lahir di Anaiwoi, 02 Juni 2000. Saya adalah seorang anak yang tumbuh dan berkembang tengah kerasnya kehidupan, terombang ambing di tengah lautan kenakalan dan berlabuh di tempat yang penuh keselamatan yang mengajarkan keimanan dan kedamaian alias pesantren. Kenyataannya, kehidupan pesantren tidak jauh lebih keras dari kehidupan luar, segala bentuk tekanan dan penderitaan seperti ini tidak luput dari saya, sehingga hal ini membentuk pribadi dan mental saya untuk mengarungi kehidupan *ba'da* pesantren. Saya menempuh pendidikan di SDN 1 Anaiwoi (2006-2012), dan MTS MDIA Bontoala Makassar (2012-2015) kemudian melanjutkan sekolah menengah atas di MA Al-Mawaddah Warrahmah Kolaka (2015-2018). Karena kecintaan saya terhadap al-qur'an sehingga saya memutuskan untuk fokus dalam menghafalnya dan masuk pondok lagi untuk ketiga kalinya di PPTQ Baiturrahim Kolaka (2018-2020).

Setelah melalui perjalanan panjang dalam dunia pondok, akhirnya saya memutuskan untuk kuliah di PTIQ Jakarta di tahun 2020 dan selesai di tahun 2024. Namun 4 tahun ini bukanlah perjalanan yang mudah. di tahun pertama kuliah, karena banyaknya dosa manusia saya, sehingga Allah Swt menghukum bumi dengan pandemi yang berkepanjangan dengan mendatangkan Covid-19 (*meskipun pandemi ini penuh konspirasi*) dan saya termasuk orang yang terinfeksi virus ini sehingga harus di isolasi dari dunia luar selama 10 hari di Wisma Atlet. Di tahun berikutnya, penulis memutuskan mondok lagi untuk ke empat kalinya di Pesantren Nurul Qur'an Pamulang yang saat ini di asuh oleh KH. Ali Nurdin MA yang menjabat sebagai wakil rektor 3. Dan Alhamdulillah saya dapat menyelesaikan program selama satu tahun dan mendapatkan ijazah dan sanad sebagai penghargaan.

Biasanya penulis selalu mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang bermanfaat, seperti main PS, badminton, futsal dan liburan. Sehingga hal ini mempengaruhi penelitian saya untuk mengkaji manfaat liburan atau *travelling* bagi kesehatan dalam cara pandang Al-Qur'an. Untuk saat ini, kesibukan saya adalah sebagai pengajar di Madrasah Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.