



Bersyukur dan Keseimbangan Emosi: Konsep Self-Healing dari Perspektif Hadits Nabi

Naila Fauziah¹, Kharis Nugroho²,

Ahmad Nurrohim³

Universitas Muhammadiyah Surakarta ^{1,2,3,4,5,6}

e-mail: g100231147@student.ums.ac.id

Abstract

Mental health is currently still a public health problem both in Indonesia and internationally so that it is one of the goals of sustainable health development. Therefore, there needs to be a way to maintain emotional balance so that a person's mental health and quality of life can be well maintained. One of the methods recommended by researchers is self-healing by applying hadith about gratitude in daily life. Researchers use qualitative research methods as well as library research in collecting and processing data and providing approaches to interpret hadith in daily life. From this study, it is concluded that the Hadith narrated by Imam Muslim No. 5318 shows that gratitude and patience are the main keys to changing every situation into goodness, in a modern perspective this concept is very relevant to support psychological well-being and the process of self-healing. The hadith narrated by Imam At-Tirmidhi emphasizes that gratitude to humans is a reflection of gratitude to Allah. Therefore, in the context of self-healing, gratitude has an important role in creating emotional balance and strengthening social relationships.

Keywords: Gratitude, Self Healing, Emotional Balance, Hadith about Gratitude.

Abstrak

Kesehatan mental saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat baik di Indonesia maupun International sehingga menjadi salah satu tujuan pembangunan kesehatan berkelanjutan. Oleh karena itu perlu ada cara untuk menjaga keseimbangan emosi agar kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang bisa terjaga dengan baik. Salah satu metode yang dianjurkan oleh peneliti adalah *self healing* dengan menerapkan Hadits tentang bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti menggunakan metode penelitian jenis kualitatif sekaligus kepustakaan (library research) dalam mengumpulkan dan mengolah data serta memberikan pendekatan untuk menginterpretasi hadits dalam kehidupan sehari-hari. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa hadits yang diriwayatkan Imam Muslim No. 5318 menunjukkan bahwa syukur dan sabar menjadi kunci utama untuk mengubah setiap keadaan menjadi kebaikan, dalam perspektif modern konsep ini sangat relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan proses *self-healing*. Hadits yang diriwayatkan imam At-Tirmidzi menegaskan bahwa syukur kepada manusia adalah refleksi dari syukur kepada Allah. Oleh karena itu dalam konteks *self-healing*, rasa syukur memiliki peran penting dalam menciptakan keseimbangan emosional dan memperkuat hubungan sosial.

Kata Kunci: Bersyukur, Self Healing, Keseimbangan Emosi, Hadits tentang Syukur.

PENDAHULUAN

Keseimbangan emosi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan tantangan, banyak individu menghadapi masalah emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi, salah satu faktor yang menyebabkan manusia mengalami gangguan mental ialah perkembangan zaman. Bila ditinjau dari lajunya perkembangan zaman di era globalisasi seperti sekarang ini, lebih-lebih di kota-kota besar, tidak bisa dipungkiri bahwa kini kehidupan semakin kompleks dan bervariasi (Sari & Damanik, 2023).

Kesehatan mental saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat baik di Indonesia maupun International sehingga menjadi salah satu tujuan pembangunan kesehatan berkelanjutan. Berdasarkan data kesehatan mental di dunia. Menurut (WHO, 2020), mencatat sebanyak 1 miliaran orang di seluruh dunia mengalami beberapa macam kesehatan mental diantaranya bipolar, post-traumatic stres disorder (PTSD), depresi dan gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, sebanyak 970 juta orang di dunia dilaporkan hidup dengan gangguan mental, yang paling umum gangguan kecemasan dan depresi (2)(Budiana, 2024).

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tersebut adalah dengan mengembangkan konsep *self-healing*, yaitu proses penyembuhan diri yang berfokus pada penguatan aspek internal seseorang. Selfhealing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self-healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redho et.al., 2019)(Niskaromah, 2023). Dalam Islam, bersyukur adalah salah satu nilai spiritual yang diyakini mampu meningkatkan kesejahteraan emosional. Rasulullah SAW dalam berbagai hadits mengajarkan pentingnya rasa syukur sebagai bentuk penguatan iman sekaligus cara untuk mengatasi tantangan hidup.

Bersyukur tidak hanya menjadi tindakan ibadah, tetapi juga terapi spiritual yang dapat membantu seseorang mengarahkan perhatian pada nikmat Allah, mengurangi fokus pada penderitaan, dan memperbaiki kondisi emosional. Dalam konteks *self-healing*, sikap bersyukur dapat menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan emosi, karena membantu seseorang menerima keadaan, menemukan makna dalam ujian hidup, dan meningkatkan hubungan dengan Allah SWT. Beberapa penelitian telah membahas konsep *self-healing* dalam perspektif Islam. Menurut (Agustina, 2023) dalam studinya mengkaji konsep *self-healing* bagi kesehatan mental dari perspektif hadits Nabi,

menekankan pentingnya praktik spiritual seperti zikir dan syukur dalam mencapai keseimbangan emosi (Agustina, 2023). Selain itu, Sari dan Damanik (2023) membahas konsep *self-healing* dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur'an, menunjukkan bahwa praktik ini dapat memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil (Rizqi & Ahsan, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep bersyukur dalam hadits Nabi sebagai bagian dari mekanisme *self-healing*, menganalisis hubungan antara rasa syukur dan keseimbangan emosi berdasarkan perspektif hadits dan memberikan pemahaman baru tentang bagaimana nilai-nilai spiritual Islam dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan kerangka teoritis yang integratif antara ajaran Islam tentang rasa syukur dan praktik *self-healing*, sehingga berkontribusi pada pengembangan metode terapi berbasis spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif sekaligus kepustakaan (*library research*), karena obyek material penelitian ini berupa literatur kepustakaan. Upaya analisis data dilakukan peneliti menggunakan tiga jalur analisis. Pertama, menghimpun hadits yang dianggap berhubungan serta mengeliminasi hadits yang sekiranya jauh dari pembahasan dengan tujuan untuk memperoleh data primer yang sesuai dengan tema bahasan. Kedua, mengorganisir dan mengklasifikasikan data yang sesuai dengan tema bahasan. Ketiga, pendalaman bahasan dengan mengkritisi fokus pembahasan (Nurrohm & Sidik, 2020).

PEMBAHASAN

Pengertian *SelfHealing*

Self-healing adalah istilah yang berasal dari gabungan dua kata, yaitu "self" yang merujuk pada diri sendiri, dan "healing" yang berarti penyembuhan atau pengobatan. Proses penyembuhan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan mengunjungi para profesional seperti dokter, psikolog, atau psikiater, tergantung pada kondisi yang dialami oleh individu tersebut (Rahmah, 2021); (Aulia, 2025). *Self-healing* disebut juga sebagai penyembuhan alami, karena pada dasarnya, manusia memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri melalui cara-cara yang sederhana dan menenangkan. Salah satu teknik yang biasa diterapkan dalam *self-healing* adalah terapi untuk mengatasi kecemasan, di antaranya melalui praktik relaksasi, sebagaimana dijelaskan oleh Suyono, Triyono, & Handarini (2016) (Belangi, 2024).

Macam-macam Bentuk *Self-Healing*

Menurut (Prahadila, 2020); (Rahmasari, 2020) terdapat berbagai macam bentuk *self healing* atau pengendalian emosi yang dapat kita lakukan (Raodah & Lestari, 2024), di antaranya:

1. Positive selftalk

Menurut (Marhani, 2018), self-talk adalah proses percakapan internal yang terstruktur, berasal dari dan untuk diri sendiri, yang berfungsi sebagai gambaran pemikiran mengenai diri serta dunia di sekitar kita. Self-talk juga dapat dilihat sebagai bentuk dialog internal atau eksternal yang bertujuan untuk memberikan instruksi dan memperkuat kinerja seseorang selama melakukan aktivitas atau pekerjaan (Indraharsani, 2017). Penerapan self-talk memiliki berbagai manfaat. Menurut (Wulaningsih, 2016) mengungkapkan bahwa positif self-talk dapat meningkatkan suasana hati dengan cara mengubahnya menjadi lebih baik, karena banyak dialog positif yang terjadi pada individu yang menerapkan konsep self-talk positif. Selain itu, positif self-talk juga berfungsi untuk merangsang dan mengarahkan seseorang dalam mengevaluasi tindakannya. Tak hanya itu, positif self-talk juga dapat membantu menciptakan suasana hati yang lebih positif, terutama ketika individu merasa lelah, dengan cara mengungkapkan kata-kata atau kalimat positif dalam pikiran mereka.

2. Self-Compassion

Menurut (Neff, 2011) self compassion merupakan bentuk pemaknaan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, dengan demikian akan menciptakan rasa empati terhadap diri atau seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. Menurut (Germer, 2009) memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika merasa kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu merupakan definisi dari self compassion. Selain itu, Self compassion meminta untuk individu memahami emosi lebih dalam, sehingga akan melahirkan pengelolaan emosi yang stabil.

3. Mindfulness

Langkah ini masih berkaitan dengan kedua langkah di atas, di mana mindfulness meminta individu untuk berpikir dengan penuh kesadaran yang artinya memikirkan segala hal yang terjadi sebelumnya dan diolah menjadi hal yang positif, sehingga mendatangkan kedamaian dalam diri dan meningkatkan self-compassion. Disamping itu, Mindfulness menurut (Savitri, 2017) merupakan kondisi yang dihadapi seseorang dalam upaya peningkatan kesadaran yang berfokus akan pengalaman serta penerimaan pengalaman itu sendiri tanpa menilai dan menanggapi pengalaman tersebut.

4. Imagery

Menurut (Novaenta, 2013) guided imagery merupakan sebuah metode relaksasi atau terapi yang dapat dilakukan dengan mengkhayalkan sebuah tempat dan kejadian yang menyenangkan (Sugiyanti, 2017). Terapi ini dapat dilakukan dengan cara membayangkan serta berkhayalkan sesuatu yang baik dan menyenangkan. Seseorang yang melakukan terapi ini akan berfokus pada pengalaman menyenangkan yang ditangka oleh panca indera, dengan harapan mendatangkan respon emosional yang positif

(Purnama, 2015). Tujuan dari guidedimageryini untuk menimbulkan peran psikofisiologis yang kuat seperti terjadinya perubahan fungsi imun (Perry, 2009).

5. Tanyakan pada diri sendiri

Konteks ini berfokus pada diri individu itu sendiri, hal-hal seperti apa yang sebenarnya diinginkan. Karena itu, pada tahapan ini individu diminta untuk jujur kepada diri sendiri, sebab hanya diri sendiri yang mengetahui apa yang kita inginkan.

6. Berdamai dengan keadaan

Setiap individu yang pernah mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan, tentu saja menyimpan luka di dalam hatinya. Namun, apakah dengan tetap bertahan dan menyalahkan keadaan tersebut dapat memberikan ketenangan? Tidak, olehnya itu dalam self healingsangat diperlukan bagaimana individu dapat berdamai dan menerima segala hal yang pernah menyakitinya.

Pengertian Syukur

Menurut (Shihab, 2014) dalam bukunya Wawasan al-Qur'an, kata "syukur" berasal dari bahasa Arab yang digunakan dalam Al-Qur'an. Kata "syukur" merupakan bentuk mashdar dari kata kerja syakara-yasykuru-syukran-wa syukuran-wa syukranan. Kata kerja ini berakar pada huruf syin, kaf, dan ra'. Secara bahasa, syukur berasal dari kata syakara yang berarti pujian atas kebaikan dan penuhnya sesuatu. Syukur juga berarti menampakkan sesuatu ke permukaan, dalam hal ini menampakkan nikmat Allah. Secara istilah syara', syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan Allah, disertai dengan pengakuan terhadap kedudukan-Nya dan penggunaan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak dan petunjuk-Nya.

Dengan demikian, hakikat syukur adalah "menampakkan nikmat", sementara kufur (ingratitude) adalah menyembunyikan nikmat tersebut. Menampakkan nikmat berarti menggunakannya pada tempat yang sesuai dengan tujuan pemberi nikmat, serta menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lisan (Mahfud, 2014). Madany, mengutip dari (al-Ragib, 2013), menyatakan bahwa syukur terbagi menjadi tiga jenis, yaitu: syukur hati (syukr al-qalb) yang menggambarkan pengakuan atas karunia yang diterima; syukur lisan (syukr al-lisan) sebagai penghargaan terhadap nikmat yang diberikan oleh sang pemberi nikmat; dan syukur anggota tubuh (syukr sair al-jawarih) yang melibatkan anggota tubuh seperti tangan, kaki, dan panca indera yang digunakan semata-mata untuk ketaatan kepada Allah.

Syukur melibatkan seluruh panca indera dan hati kita karena syukur adalah sarana ibadah dan ketundukan kita kepada Allah. Kita diminta untuk memaksimalkan seluruh potensi diri dalam beribadah, baik dengan mengucapkannya melalui lisan dengan pujian kepada pemberi nikmat, dengan

hati dengan senantiasa menerima segala nikmat tanpa menyembunyikannya (kufur), maupun dengan anggota tubuh kita dengan melaksanakan perintah-perintah Allah seperti shalat, zakat, puasa, dan amalan lainnya (Wiharjanto & Suharyat, 2022).

Hadits-Hadits yang Berkaitan dengan Syukur Hadits tentang Keutamaan Bersyukur

عَنْ صُهَيْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ
إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Diriwayatkan dari Shuhaib radhiyallahu 'anhu berkata, Rasulullah shallallahu'alaihi wasallam bersabda:

"Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya itu baik, dan hal itu tidak dimiliki kecuali oleh seorang mukmin. Apabila dia mendapatkan nikmat dia bersyukur dan itu baik baginya. Dan apabila dia mendapatkan musibah dia sabar dan itu baik baginya." (HR. Muslim, no. 5318)

Matan hadits di atas menunjukkan bahwa Rasulullah SAW merasa takjub dengan sikap orang beriman dalam menghadapi musibah yang bisa datang kapan saja. Ketika mereka diuji dengan kenikmatan, mereka bersyukur, dan ketika diuji dengan musibah, mereka bersabar. Kedua hal tersebut sangat baik bagi mereka, dan ini tidak terjadi pada selain orang beriman (Hading, 2015). Hadits riwayat Imam Muslim No. 5318 mengaitkan kata syukur dengan sabar. Kedua kata ini memang sangat berkaitan. Ketika seorang mukmin mendapatkan kebahagiaan dan kenikmatan, mereka bersyukur. Sebaliknya, jika mereka mendapatkan musibah, mereka bersabar. Hadits ini menekankan dua hal penting, yaitu syukur dan sabar (Sudi, Sham, & Yama, 2017). Apa yang dialami oleh manusia tidak selalu berbentuk keuntungan. Misalnya dalam bidang ekonomi, dunia usaha tidak selalu mengalami keuntungan, terkadang ada kerugian yang datang sebagai ujian untuk tetap bersabar (Faujiah & Elfairuza, 2019; (Pratiwi & Nisa, 2022).

Kaitannya dengan Self-Healing

Hadits ini memiliki relevansi kuat dalam konsep *self-healing*. Dalam psikologi Islam, syukur dan sabar adalah mekanisme penguatan diri yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup. Penelitian oleh Fitriani & Zainuddin (2021) mengungkapkan bahwa penerapan syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi kecemasan.

Syukur sebagai Penguat Emosi Positif

Rasa syukur meningkatkan emosi positif yang membantu individu fokus pada aspek-aspek baik dalam hidupnya. Emosi ini berkontribusi pada pemulihan diri

dari trauma atau tekanan. Penelitian (Susanto, 2018) juga mencatat bahwa rasa syukur mendorong individu untuk lebih resilient terhadap tantangan hidup.

Sabar sebagai Penyeimbang Mental

Sikap sabar membantu individu mengatasi rasa putus asa atau frustrasi. Dengan sabar, seseorang dapat mengelola emosinya secara lebih sehat. Studi oleh (Sari & Putra, 2019) menyebutkan bahwa individu yang bersikap sabar memiliki kontrol emosi yang lebih baik, yang berkontribusi pada stabilitas psikologis. Hadits ini menegaskan bahwa seorang mukmin memiliki keistimewaan dalam menghadapi kehidupan. Syukur dan sabar menjadi kunci utama untuk mengubah setiap keadaan menjadi kebaikan. Dalam perspektif modern, konsep ini sangat relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan proses *self-healing*.

Hadits tentang Mengingat Allah dan Bersyukur kepada Manusia

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ

“Orang yang tidak berterimakasih kepada orang (lain) berarti ia tidak bersyukur kepada Allah” [HR. At-Tirmidzi, beliau menyatakan hadits ini hasan shahih].

Makna Hadits

Hadits ini menekankan pentingnya bersyukur dalam dua dimensi:

1. **Bersyukur kepada Allah:** Segala nikmat berasal dari Allah, sehingga rasa syukur adalah bentuk pengakuan terhadap karunia-Nya. Syukur kepada Allah diwujudkan melalui lisan, hati, dan perbuatan.
2. **Bersyukur kepada Manusia:** Dalam kehidupan sehari-hari, Allah sering kali memberikan nikmat melalui perantaraan manusia. Dengan menghargai kebaikan orang lain, kita telah menunjukkan rasa syukur kepada Allah secara tidak langsung. Sebaliknya, jika kita mengabaikan kebaikan manusia, maka kita dianggap tidak mensyukuri nikmat yang Allah sampaikan melalui mereka.

Hadits ini mengandung pengajaran mendalam tentang hubungan antara manusia dan Allah dalam konteks syukur. Hadits ini mengingatkan bahwa rasa syukur kepada Allah tidak dapat dilepaskan dari penghargaan kepada sesama manusia. Syukur kepada manusia merupakan bentuk nyata dari pengakuan nikmat Allah, karena manusia sering menjadi perantara nikmat tersebut. Jika seseorang gagal menghargai manusia, hal itu mencerminkan kurangnya penghayatan terhadap nikmat yang datang dari Allah (As-Sa’di, 2000).

Penjelasan Para Ulama

1. **Imam Al-Munawi** dalam *Faidhul Qadir* menjelaskan bahwa syukur kepada manusia adalah bagian dari akhlak mulia yang menunjukkan keimanan seseorang. Jika seseorang tidak mampu berterima kasih kepada manusia, maka hal itu menunjukkan kelemahan dalam mensyukuri Allah.
2. **Ibnu Rajab Al-Hanbali** dalam *Jami' Al-Ulum wal Hikam* menyebutkan bahwa bentuk syukur kepada manusia dapat berupa ucapan terima kasih, doa, atau penghormatan atas kebaikan yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan hubungan antara syukur dan adab yang baik.

Imam Ibn al-Qayyim dalam kitabnya *Madarij as-Salikin* menjelaskan bahwa syukur mencakup tiga aspek:

1. Syukur dengan hati: Mengakui nikmat sebagai pemberian dari Allah.
2. Syukur dengan lisan: Memuji Allah atas nikmat-Nya dan berterima kasih kepada manusia atas jasanya.
3. Syukur dengan perbuatan: Menggunakan nikmat untuk hal-hal yang diridhai Allah.

Hadits ini mengajarkan pentingnya sikap menghargai orang lain, baik melalui ucapan maupun tindakan. Dalam konteks sosial, hubungan yang sehat dan penuh penghargaan akan memperkuat rasa solidaritas dan kebahagiaan bersama.

Kaitannya dengan Self-Healing

Dalam konteks modern, syukur memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan proses *self-healing*. Berikut adalah beberapa kaitannya:

1. Menghargai Bantuan Orang Lain: Bersyukur kepada orang lain menciptakan hubungan sosial yang positif. Hubungan ini dapat memberikan dukungan emosional yang kuat, yang sangat penting dalam pemulihan diri dari stres atau trauma.
2. Meningkatkan Kepuasan Hidup: Penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur meningkatkan rasa puas terhadap hidup. Dengan bersyukur, seseorang cenderung fokus pada hal-hal positif, yang membantu mengurangi kecemasan dan depresi.
3. Membangun Keberanian untuk Menerima: Dalam proses *self-healing*, bersyukur membantu seseorang untuk menerima keadaannya. Pengakuan atas kebaikan yang diterima dari orang lain menciptakan rasa empati dan optimisme.

Perspektif Psikologi Islam

Syukur kepada Allah dan manusia sejalan dengan konsep *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa). Rasa syukur mendorong seseorang untuk melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih luas, yaitu menerima segala sesuatu sebagai bagian dari rencana Allah. Bersyukur juga dapat membantu seseorang mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Ini berlaku dalam situasi sulit karena akan mampu

melihat hal-hal baik dibalik kesulitan (Ningsih et al., 2024). Sebagai contoh, dalam self-healing, seseorang yang bersyukur mampu memahami bahwa setiap ujian atau kebaikan memiliki hikmah, fokus pada nikmat yang telah diterima daripada hanya melihat kekurangan, dan memanfaatkan hubungan sosial sebagai sarana dukungan emosional.

KESIMPULAN

Kehidupan dunia merupakan tempat ujian bagi manusia untuk menuju tempat yang kekal. Allah memberikan berbagai macam ujian yang berbeda kepada masing-masing hambanya sesuai dengan kemampuannya, namun tidak sedikit dari manusia yang menganggap ujian itu adalah musibah yang tidak bernilai. Oleh karena asumsi itu menyebabkan stres, gangguan mental, depresi bahkan bunuh diri. Pada nyatanya Allah sudah membekali manusia dengan pedoman yaitu Al-Qur'an dan Hadits agar dapat mengambil pelajaran untuk mengatasi ujian di atas bumi. Rasulullah SAW meninggalkan hadits-hadits sebagai pedoman dalam berbagai hal seperti mengatasi masalah dengan menerapkan hadits tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mengobati diri (*selfhealing*) dengan bersyukur. Selfhealing dengan bersyukur dinilai cukup besar pengaruhnya bagi kehidupan sehari-hari karena dapat menumbuhkan rasa terima kasih dan mengurangi rasa kekurangan di dalam kehidupan.

Hadits riwayat Imam Muslim No. 5318 menunjukkan bahwa Rasulullah sendiri takjub, atas sikap orang beriman dalam menghadapi musibah yang setiap saat dapat terjadi, hal itu dikarenakan mereka bersyukur atas ujian kenikmatan dan bersabar atas ujian berupa musibah. Hadits ini sangat kuat kaitannya dengan selfhealing jika diterapkan oleh orang beriman, karena dapat memotivasi kita untuk selalu bahagia dan tenang dalam keadaan apapun. Hadits yang diriwayatkan imam At-Tirmidzi ini menegaskan bahwa syukur kepada manusia adalah refleksi dari syukur kepada Allah. Dalam konteks *self-healing*, rasa syukur memiliki peran penting dalam menciptakan keseimbangan emosional dan memperkuat hubungan sosial. Mengamalkan Hadits ini dapat menjadi langkah praktis untuk meningkatkan kualitas hidup baik secara spiritual maupun psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. (2023). Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadits Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 56–75.
- Aulia, J. (2025). Menggali Konsep Self Healing Dalam Al-Qur'an. *Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadits*, 5(1), 59–67.
- Belangi, S. P. (2024). Sosialisasi Self-Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Melalui Mindful Cooking Pada Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat.*, 2(1), 84–90.

- Budiana, I. (2024). Media Sosial Dan Kesehatan Mental Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 13–23.
- Hading, H. (2015). Musibah Perspektif Hadits. *Shaut al Arabiyyah*, 3(2), 67–79.
- Mahfud, C. (2014). The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an. *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9(2), 377–400.
- Ningsih, E., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Membangun Kepribadian Bersyukur Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 1256–1270.
- Niskaromah, N. (2023). Memaknai Selfhealing Dengan Dzikir. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(2), 149–164.
- Nurrohm, A., & Sidik, I. N. (2020). Hikmah Dalam Al-Qur'an: Studi Tematik terhadap Tafsir Al-Mizān. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 20(2), 179–189.
- Pratiwi, A. P., & Nisa, Z. (2022). Hadits tentang Syukur Bermakna Produktivitas. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 1008–1018.
- Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 15(2), 118–126.
- Raodah, F., & Lestari, D. T. (2024). Analisis Semiotika Makna Self Healing pada Lirik Lagu "Magic Shop" Bangtan Sonyeondan. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*, 2(2), 418–429.
- Rizqi, M. N., & Ahsan, K. (2024). Zikir dan Kesehatan Mental: Upaya Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Broken Home. *Prosiding Hukum Keluarga Islam*, 15–29.
- Sari, F. A., & Damanik, A. (2023). Konsep self healing dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur'an. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 8(4), 353–361.
- Wiharjanto, D., & Suharyat, Y. (2022). Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1–16.