

MEMAKNAI SELFHEALING DENGAN DZIKIR

Oleh

Niskaromah

Fakultas Syariah, Institut Agama Islam Banten (IAIB) Serang

Email: niskaromaaman@gmail.com

Article History:

Received: 04-06-2023

Revised: 13-06-2023

Accepted: 07-07-2023

Keywords:

Self-Healing, Dhikr, Peaceful
Soul

Abstract: Globalization brings changes to the value system of life running fast. Society is also faced with increasingly diverse problems as a result of modernization and technological advances. Personal inability to achieve oneself according to environmental demands can lead to instability within a person, and stress becomes something that cannot be avoided. The many pressures of life bring awareness to the importance of mental health. Self-healing (healing without using drugs) is a very popular alternative. Some of the methods applied in self-healing include; Forgiveness, Gratitude, SelfCompassion, Mindfulness, Positive self-talk, SelfAcceptance, and relaxation. The method applied in self-healing does not include dhikr, which actually has a very large side effect in bringing peace to one's soul.

This study uses a qualitative approach, which is presented descriptively from the point of view of religious values. The data presented in this study is in the form of writing and not in the form of numbers. Primary data was obtained directly from the book *SelfHealing is Knowing Your Own Self* by Diana Rahmasari and *Al-Wabîl al-Shayyib wa Râfi' al-Kalim al-Thayyib* by Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Secondary data is obtained from books, journals, seminar papers and other accurate data related to the research object. Through descriptive analysis, a comparison between the two methods is presented to obtain a systematic, factual, and accurate description of the phenomenon under study. The results of the study show that both self-healing and dhikr methods can be used as a means to heal inner wounds but on a different basis. The method used in carrying out self-healing is included in the realm of applying easy morals or commendable morals to oneself, others and Allah Swt as the Creator with the aim of getting inner peace over the upheaval that has occurred. Unlike the self-healing method, the main goal of dhikr is taqarrub to Allah Swt. Intense dhikr will create a connection between a creature and his God. This connection brings a sense of serenity that dispels all worries because of its closeness to the Creator.

PENDAHULUAN

Hubungan antara diri sendiri, masyarakat dan alam semesta membutuhkan keseimbangan dan sinkronitas yang cukup baik untuk saling berdampingan. Realitasnya antara individu dengan individu lain tidak terlepas dengan adanya sebuah konflik. Konflik yang dihasilkan dari gesekan individu lain memiliki bentuk dan dampak yang berbeda yang ditimbulkan oleh setiap individu.

Dampak yang timbul pada umumnya akan berimbas pada diri sendiri mulai dari menyalahkan diri, menyakiti diri, sampai merasakan kehampaan yang begitu besar ditimbulkan, Rahmasari (2020). Hidup sesungguhnya tidak akan terlepas dari suatu masalah. Masalah pun seharusnya bukan untuk dihindari, namun untuk dihadapi dan diselesaikan, karena permasalahan hidup adalah sebuah kenyataan, maka sudah pasti yang dibutuhkan adalah kesiapan mental dan jiwa. Manusia siapapun dia, profesi dan status sosial apapun yang disandangnya pasti akan menemui permasalahan hidup masing-masing. Sebab hidup dan masalah sesungguhnya merupakan dua subyek yang menyatu, keduanya tidak dapat dipisahkan, Nihar (2015). Manusia pun tidak bisa secara penuh menentukan perasaan suasana hati pada dirinya. rasa sedih, kesal, senang, takut, rindu, semuanya merupakan sifat manusiawi yang diberikan Allah Swt. Maisyaranda (2022).

Kita akan mendapat manfaat dari beberapa penyembuhan diri. Namun, penyembuhan diri mungkin menawarkan manfaat yang lebih besar bagi mereka yang merasa sangat termotivasi untuk terlibat dalam proses penyembuhan diri-yaitu, meluangkan waktu untuk menerapkan teknik dan aktivitas penyembuhan diri dalam kehidupan mereka sama seperti butuh waktu untuk membangun keterampilan baru, penyembuhan diri sendiri juga membutuhkan waktu dan usaha. usaha adalah kunci untuk melihat hasil, Davis (2022). Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena dalam psikoterapeutik mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri. Dua hal yang menjadi dasar dalam penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis lainnya, Hawari (2011). Terdapat hubungan sebab akibat antara penyakit jiwa dengan hilangnya makna nilai-nilai keagamaan dari dalam diri manusia, Saleh (2004). Perawatan spiritual, khususnya bimbingan spiritual memberikan kontribusi bagi proses penyembuhan pasien mencapai 20-25% Purwanto (2007). Keterkaitan antara spiritualitas dan agama dalam intervensi psikologis (psikoterapi) selalu menjadi kontroversi meskipun terbukti memiliki peran penting dalam mental. Gonsiorek (2013) Bahkan dilaporkan dalam studi epidemiologi ada efek spiritualitas dan agama dalam kesehatan mental, Moritz, S. (2006).

Dzikir ditinjau dari aspek kesehatan memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil. Ketidakseimbangan dalam diri seseorang mengakibatkan gangguan secara fisiologis, Utami (2016). Bahwa dzikir dapat menjadi salah satu frasa fokus (kata yang menjadi titik perhatian) dalam proses penyembuhan diri dari kecemasan, ketakutan, bahkan dari keluhan fisik seperti: sakit kepala, nyeri dada dan hipertensi, Benson (2000). Penelitian yang dilakukan oleh Newberg A.B (2000) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengalaman spiritual dan kesehatan. Salah satu contoh, misalnya mereka yang rajin secara teratur menjalani meditasi, berdo'a dan berdzikir memiliki taraf kesehatan fisik dan mental yang lebih tinggi daripada mereka tidak mengamalkan meditasi, berdo'a dan berdzikir. Dikemukakan bahwa

pengalaman meditasi, berdo'a dan berdzikir itu dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, oleh karenanya resiko penyakit jantung dan stroke dapat dihindari demikian pula mereka yang mengalami gangguan kejiwaan seperti kecemasan dan depresi dapat dibantu dengan meditasi, berdo'a dan berdzikir, Hawari (2005). Dzikir juga mempunyai nilai terapeutik yang tinggi. Pengalaman ritual dzikir memberikan efek positif pada mental khususnya stres. Mereka yang mengamalkan dzikir secara intens melaporkan terjadinya pengalaman penyembuhan, peningkatan pemahaman dan penghayatan spiritual, merasa bertambah optimis dan lebih sejahtera, Chishti (1999); Subandi (1997), merasa rileks, dan stres berkurang (Soewondo, 2002). Dzikir dapat mengatasi stres dan menyembuhkan penyakit psikosomatik, Asdie (1997). *Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya* (Q.S. al-Ra'd: 28).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitik melalui *library research* yang akan mengkaji beberapa metode atau bentuk healing dalam penerapan selfhealing yang umumnya digunakan dalam penyembuhan kesehatan mental seseorang. Penelitian ini juga mengkaji dzikir yang mempunyai side effect terhadap ketenangan jiwa. Antara metode self-healing dan dzikir akan dianalisa secara komparasi untuk mengetahui masing-masing value dan relevansi di antaranya. Data diperoleh dari berbagai sumber terkait dengan tema, dianalisis untuk mendapatkan simpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis terhadap beberapa metode self healing

Masalah yang terjadi pada diri manusia baik terkait dengan kesehatan fisik maupun emosional harus mendapatkan penanganan yang tepat. Selain pengobatan modern dari dokter, upaya lain sebagai strategi untuk menyembuhkan pikiran, tubuh, dan jiwa adalah dengan metode self healing. Bahwa kesehatan emosional dan fisik sering berjalan bersamaan, karenanya kesehatan emosional harus dijaga secara seimbang. Tentu tidak ada hidup yang selalu berjalan linier dan mulus, terkadang ditemui hambatan dalam meraih kebahagiaan. Dalam kondisi demikian seseorang tidak dapat membiarkan masalah yang terjadi pada dirinya hanya dengan diam dan menunggu waktu yang menyembuhkan, karena penyembuhan harus dilakukan secara aktif.

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 (Redhodkk, 2019). Terkait dengan metode selfhealing yang sudah banyak ditulis. Dalam penelitian ini akan diambil beberapa metode selfhealing yang utama.

Beberapa metode selfhealing yang populer adalah:

- a. Forgiveness, arti dasar kata forgiveness adalah tindakan memaafkan atau keamauan mengampuni (lihat Kamus Inggris Indonesia, 2005). Menurut Ghani (2011) forgiveness merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan

rasa nyeri akibat orang lain. Worthington & Scherer (2004) menyebutkan bahwa forgiveness merupakan sebuah proses perubahan dari emosi yang negatif seperti tersinggung, marah dan sakit hati menjadi emosi positif seperti berempati, bersimpati dan berbuat kebajikan.

Forgiveness memiliki manfaat untuk melepaskan emosi jiwa: marah, dendam bahkan rasa sakit akibat dari perlakuan orang lain. Forgiveness memiliki dampak positif untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan seperti kesejahteraan kehidupan yang baik, serta memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang baik, Woodyatt, Wenzel, & de Vel-Palumbo (2017). Menurut Pradana (2020), forgiveness merupakan hal penting untuk kehidupan yang sekarang dan masa depan karena dengan menerapkan forgiveness, seseorang dapat menghadapi konflik. Forgiveness memiliki manfaat yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Antara lain untuk melepaskan emosi negatif, mendapat kesejahteraan dalam kehidupan dan lebih mudah untuk mengendalikan konflik serta memaafkan, Rahmasari (2020).

- b. Gratitude. Meiza, & Fahmi (2015), kebersyukuran merupakan persamaan dari gratitude. Haryanto & Kertamuda (2016), Gratitude merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Gratitude mengarah pada upaya untuk menjadikan segala hal yang ada di dalam kehidupan menjadi hal yang positif. Penerapan gratitude dalam kehidupan sehari-hari tentunya akan memberikan dampak yang positif. Sikap positif tersebut tumbuh dengan memanfaatkan apa yang telah dimiliki selama proses kehidupan.

Manfaat yang dapat diperoleh saat mengembangkan kemampuan gratitude, adalah: Menumbuhkan Sikap Positif, Haryanto & Kertamuda (2016). Tumbuhnya sikap positif akan mengurangi rasa ketidakpuasan sekaligus akan memperbaiki pikiran negatif, Dwinanda (2016)

- c. Self compassion, Davis (2022), menyayangi diri atau bisa dimaknai dengan berdamai dengan diri sendiri. Seseorang dapat memperlakukan dirinya dengan sangat keras dibanding dengan sikapnya kepada orang lain, hal itu dapat terjadi akibat dari penolakan atau tidak teratasinya rasa sakit pada peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa lalu, karena itu self compassion menjadi sarana yang baik untuk self healing. Neff (2011) menyebutkan bahwa self compassion merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. Menurut Germer (2009) self compassion memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain. Dasar konsep self compassion tumbuh dalam diri individu dengan keadaan baik untuk diri sendiri dan orang lain sehingga dapat membantu sesama. Diana Rahmasari (2020), Self compassion merupakan pola pikir seseorang yang melibatkan rasa empati kepada orang lain dan diri sendiri sehingga memunculkan kebaikan dengan menolong orang lain.

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penerapan self compassion seperti yang dikemukakan Neff (2011) adalah menumbuhkan sikap positif. Kebaikan yang muncul dari penerapan self compassion tidak hanya diterapkan kepada diri sendiri tapi juga kepada orang lain, Germer (2009).

- d. Mindfulness, merupakan sebuah kemampuan atau keterampilan yang bisa digunakan

oleh individu agar tetap fokus dan memiliki kesadaran terhadap sebuah pengalaman, Susanti (2017). Murniati (2020) mengutip pendapat Baer (2006), mengatakan, mindfulness mempunyai lima dimensi yaitu: a. Observing. Elemen utama dalam mindfulness ketika individu memperhatikan berbagai pengalaman yang terjadi dalam dirinya baik internal maupun eksternal. b. Describing. Individu dapat mendeskripsikan pengalaman yang dialaminya c. Acting with awareness, kecenderungan individu bertindak secara sadar. d. Nonjudging of inner experience, kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang telah dihadapi e. Non reactivity to inner experience, seseorang dapat melepaskan pikiran dan perasaan yang hadir tanpa terhanyut dalam perasaan itu dan tidak memberikan reaksi pada pengalaman atau pemikiran yang dihadapinya.

Manfaat yang diperoleh dalam penerapan mindfulness adalah apa yang disebut dalam bahasa agama dengan istilah ikhlas atau bersyukur. Bentuk rasa syukur merupakan salah satu faktor yang bisa memengaruhi kebahagiaan individu dan juga bisa mengatasi berbagai situasi yang sedang dihadapi individu tersebut dalam kehidupan. Murniati, (2020)

- e. Positive self talk, Nareza (2020), yaitu berdialog dengan diri sendiri dengan menggunakan kalimat positif. Meski tidak terdengar di telinga, positive self talk dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku diri sendiri.

Merubah pemikiran negatif dapat dilakukan dengan membiasakan diri melakukan positive self talk, sebab positive self talk akan berperan dalam performa dan kehidupan seseorang. Manfaat yang diperoleh dalam menerapkan positif self talk adalah: mengambil sisi positif dari suatu peristiwa, membangun kekuatan mental sehingga mampu berpikir secara jernih dalam menghadapi kesulitan atau tantangan yang dialami, Meningkatkan kualitas hidup karena rasa percaya diri yang lebih kuat dan menjaga kesehatan fisik secara keseluruhan Nareza (2020).

- f. Self acceptance adalah pengakuan, penerimaan, dan menghargai kemampuan dan pencapaian diri sendiri termasuk dengan segala keterbatasannya. APA Dictionary of Psychology (2023). Definisi menurut APA sejalan dengan pendapat Morgado FF (2014) yang menyatakan bahwa self acceptance adalah kemampuan untuk menerima kekuatan dan kesalahan pribadi tanpa menghakimi. Di antara ciri penerimaan diri adalah mampu melihat diri sendiri sebagai manusia seutuhnya, mampu merangkul semua bagian dari diri bahkan yang negatif dan bahagia dengan diri sendiri, Gupta (2022). Seseorang yang menerima diri sendiri, cenderung tidak terlalu khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain. Ini membantu melihat situasi dengan lebih jelas dan membuat seseorang cenderung menerima kritik keras terhadap dirinya. Kondisi perasaan tentang diri sendiri juga dapat memainkan peran penting dalam menentukan kesejahteraan secara keseluruhan. Sebuah studi tahun 2018 mencatat bahwa penerimaan diri dapat membantu menanamkan rasa sejahtera, yang pada gilirannya membantu membangun hubungan yang berkualitas dengan orang lain dan memastikan pertumbuhan dan perkembangan pribadinya, Bingöl TY (2018).

Manfaat yang diperoleh dalam menerapkan self acceptance seperti yang dikemukakan oleh Uswatun (2022) adalah: Membantu mengendalikan emosi. Tingkat self acceptance yang tinggi akan menmbukan emosi yang lebi positif karena suasana hati akan

terbangun lebih baik dan mencegah efek stres dan depresi; mudah memaafkan diri sendiri, lebih percaya diri, menjadi diri sendiri, tanpa mengkhawatirkan penilaian orang lain, dan akan merasakan kebebasan untuk menjadi diri seutuhnya.

Kurangnya penerimaan diri berakibat pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis seseorang. Agroskin D, (2014) Sebuah studi tahun 2014 menemukan bahwa memiliki harga diri rendah dan pandangan negatif tentang diri sendiri terkait dengan tingkat materi abu-abu yang lebih rendah di bagian otak yang mengatur emosi dan mengelola stres. Harvard Medical School (2016) mencatat bahwa kurangnya penerimaan diri dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan psikologis seseorang. Faktanya, Hal ini dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami gangguan emosi dan stres. Akibatnya, kurangnya penerimaan diri dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seperti depresi, kurang percaya diri dan takut gagal juga kebencian terhadap diri sendiri, Anderson University. (2021)

- g. Relaksasi, Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Relaksasi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merilekskan semua anggota tubuh. Manfaat yang diberikan dengan melakukan relaksasi adalah menciptakan suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Diana Rahmasari (2020)

2. Tujuan Self-Healing

Setiap tindakan yang dilakukan sudah pasti mempunyai tujuan. Justinus Benni Indrianto (2021) self-healing mempunyai tujuan untuk memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi. Ketika berhasil melakukan self healing, maka seseorang akan menjadi pribadi yang lebih tegar dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, dan trauma di masa lalu. Sekar Langit Nariswari (2021), untuk memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi. Selfhealing tidak hanya menyembuhkan pikiran dan jiwa namun juga tubuh. Kondisi kesehatan mental atau emosional yang buruk juga bisa berpengaruh pada fisik. Sudah diketahui awam bahwa kesehatan emosional dan fisik sering berjalan bersamaan dan saling berkaitan. Kadangkala, kondisi emosional yang buruk seperti stres atau kecemasan juga memicu penyakit fisik lainnya.

3. Analisis Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata dzakara yang memiliki beberapa arti antara lain: menyebut, mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal, mengerti dan mengingat, Anshori (2003). Dzikir juga berarti kehormatan atau kemuliaan, nama baik, al-kitab yang isinya menjelaskan agama, shalat serta dan do'a pujian atas-Nya, Manzhûr (1990). Ada juga yang mengartikan dengan mengingat, mengisi atau menaungi. Bagi orang yang berzikir berarti mencoba mengisi dan menaungi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci, Chodjim (2003). Kata dzikir pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu, makna ini kemudian berkembang

menjadi mengingat, karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya, Nasution (2013).

Menurut terminologi dzikir mempunyai arti sempit dan luas. Dzikir dalam arti sempit adalah perbuatan mengingat Allah Swt dengan cara menyebut nama-nama dan sifat-sifat Allah Swt. Sedangkan dzikir dalam arti luas dapat diartikan sebagai perbuatan lahir atau batin yang tertuju kepada Allah Swt semata sesuai dengan perintah Allah Swt dan Rasul-Nya, Bukhori (2008). Abu Bakar Atjeh, (1996) dzikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang menyucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, selanjutnya dengan memuji dengan menggunakan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.

(Solihin, Rosihon 2002) Dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dan dzikir juga merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk). Ibnu Qayyim (2002) dzikir bagi hati, bagaikan air bagi seekor ikan”.

Beberapa pengertian secara etimologi dan terminologi menunjukkan, bahwa dzikir adalah; Mengingat, memuji, menyebut nama-nama dan sifat-sifat Allah yang melibatkan hati, lisan dan pikiran yang berimplikasi pada perbuatan sesuai dengan perintah dan larangan-Nya.

4. Metode dzikir

Dzikir dapat dilakukan dengan berbagai cara, dari yang sederhana sampai yang tertinggi. Dalam buku al-Wâbil al-Shayyib wa Raff’ al-Kalim al-Thayyib, Ibnu Qayyim al-Jauziah secara garis besar membagi dzikir menjadi dua kategori;

- Dzikir dengan menyebut nama-nama dan sifat-sifat Rabl ‘Azza wa Jalla. Memuji-Nya, memahasucikan-Nya dan membersihkan-Nya dari segala hal yang tidak layak bagi-Nya. seperti tasbih, tahmid, tahlil (سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ) .
- Dzikir dengan mengingat perintah dan larangan serta hukum-hukum-Nya. Bentuk dzikir ini dapat dilakukan dengan hati dan lisan secara bersamaan, dan inilah dzikir yang memiliki nilai paling utama. Dzikir dengan hati saja atau dengan lisan saja maka nialinya tidak se-mulia dengan dzikir yang dilakukan secara bersinergi antara lisan dan hati, al-Jauziah (2015).

Beberapa metode dzikir juga dapat dijelaskan seperti: a. Dzikr bi al-lisân, b. Dzikr bi al-Qalb, Dzikir bi al- Jawârih, Dzikir bi al-lisân, salah bentuk dzikir yang dilakukan dengan cara melafadkan kalimat-kalimat tauhid; tahlil, tahmid, tasbih dan lain-lain. Dzikir al-lisân dilakukan dengan menyebut Allah dengan berhuruf dan bersuara. Dzikr bi al-Qalb, bentuk dzikir yang dilaksanakan dengan media bertafakkur, merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah dan rahasia-rahasia Ilahiah yang tersirat melalui ciptaanNya. Berbeda dengan Dzikr bi al-lisân, Dzikir bi al-qalb dilakukan dengan mengingat atau menyebut Allah dalam hati, tidak berhuruf dan tidak bersuara. Tafakkur mengingat Allah, merenungi rahasia ciptaan-Nya secara mandalam dan merenungi tentang Dzat dan sifat Allah Yang Maha Mulia. Dzikir bi al-Jawârih, dzikir dilakukan dengan cara mengerahkan segala kekuatan dan kemampuan yang terdapat dalam jasmani sebagai manifestasi dari bentuk menaati seluruh perintah Allah dan berusaha semaksimal mungkin dalam rangka menjauhi larangan-laranganNya, Wahyudi (2009).

Berbagai metode dzikir memberikan pilihan bagi seseorang yang hatinya ingin selalu terhubung dengan sang Pencipta; Allah Swt. Dzikir bi al-Lisân, menjadi pilihan seseorang yang memiliki waktu luang karena bentuk dzikir ini memerlukan pelafad-an, menyebut Asma Allah dengan berhuruf dan bersuara dan meresapkannya dalam hati; kalimat-kalimat thayyibah seperti; tasbih, tahmid, takbir, istighfar, tahlil, dan membaca al-Quran masuk dalam bentuk Dzikir bi al-lisân. Dzikir bi al-Qalb, dzikir dengan tidak bersuara. Dalam prakteknya akan lebih mudah untuk dilakukan dengan mengingat Allah Swt melalui tafakkur (berpikir) memikirkan ciptaan-Nya, baik yang ada pada dirinya maupun yang ada di alam sekitarnya, sehingga dapat menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah di dalam diri dan jiwanya. Dzikir dengan hati lebih fleksibel karena tidak terikat waktu dan dapat dilakukan setiap saat. Dzikir bi al-Jawârih bentuk dzikir kepada Allah dengan perbuatan. Setiap perbuatan dengan tujuan taqarrub kepada Allah; shalat, ruku', sujud, jihad (berperang di jalan Allah), zakat, adalah bentuk dzikir (dzikir bi al-Jawârih) karena ketika seseorang menunaikannya menjadikan dia seorang hamba yang taat kepada Allah. Lisan dan hati yang kontinu melakukan dzikir kepada Allah akan menjadikan hati seseorang jernih dan bening yang pada akhirnya mampu menjaga dan mengontrol anggota badannya dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik.

Versi lain metode dzikir, Nasution, Siregar (2003) memiliki empat kategori, yaitu:

- a. Dzikir al-lisân (dzikir lidah): menyebut nama Allah dengan lidah, bunyinya berupa kalimat Subhanallah, Alhamdulillah Shalawat dan Istigfar, Asma'ul Husna, dzikir ini poin pahalanya paling rendah dibandingkan dengan macam dzikir yang lainnya. Dan dzikir ini ada yang menyebutnya dzikir Syari'at.
- b. Dzikir al-Qalb (dzikir hati): menyebut nama Allah dengan hati kalimat tasbih (Subhanallah), tahlil (Lailahaillallah), takbir (Allah Akbar), tahmid (Alhamdulillah), taqdis, hauqolah, tarji', Istigfar. Dzikir ini pahalanya bisa mencapai 70 kali lipat atau lebih dibandingkan dengan dzikir lisan, karena dzikir qalbi tidak diketahui orang lain sehingga keikhlasan dapat lebih terjaga.
- c. Dzikir al'Aql (pikiran): memikirkan makna, arti, maksud yang terkandung dalam kalimat-kalimat dzikir. Dzikir ini disebut juga tafakkur (memikirkan) dan tadabur (merenungkan) yaitu merenungkan keesaan Allah dan kekuasaan Allah sebagaimana mungkin yang tersurat dalam kalimat dzikir yang diucapkan.
- d. Dzikir al-Rûh (dzikir ruh): kembalinya fitrah atau asal kejadiannya saat berada dalam arwah, menyaksikan dan membuktikan wujud makrifah, dan ini tingkatan dzikir tertinggi.

5. Manfaat Dzikir

Dari aspek kesehatan dzikir memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil. Ketidakseimbangan dalam diri seseorang mengakibatkan gangguan secara fisiologis, Utami (2016). Intervensi dzikir terbukti meningkatkan spiritual value yang mempengaruhi peningkatan kepribadian, sehingga mengubah stres negatif (distress) menjadi positif (eustress) diikuti perubahan respons biologis oleh potensi penurunan kortisol. Dzikir meningkatkan kepribadian seperti: perilaku optimis, pribadi yang tangguh dan mandiri, mampu menjadi pribadi yang unggul. Utami (2017). Kortisol adalah hormon yang diproduksi pada kelenjar adrenal

yang bertugas antara lain; mengatur kadar gula darah, melawan peradangan dalam tubuh, Savitri (2021).

Dzikir dari sudut pandang kesehatan jiwa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (selfconfident) dan optimisme merupakan hal yang esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis lainnya, Hawari (2005). Dari semua cabang ilmu kedokteran maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (mental health) adalah yang paling dekat dengan agama; bahkan di dalam mencapai derajat kesehatan yang mengandung arti keadaan kesejahteraan (well being) pada diri manusia, terdapat titik temu antara kedokteran jiwa/kesehatan jiwa di satu pihak dan agama di pihak lain, Hawari (1996).

Paparan di atas mengungkap nilai-nilai positif tentang dzikir terkait dengan kesehatan jiwa dan tubuh manusia yang telah dikemukakan oleh para ahli sesuai dengan kapakaran masing-masing. Dalam kitabnya al-Wâbil al-Shayyib min Kalim al-Thayyib, Ibn Qayyim al-Jauziyyah menyebutkan, dzikir memberikan lebih kurang 100 (seratus) manfaat (Ibn Qayyim, 1973). Dan dalam penulisan penulis, ada 13 manfaat dzikir yang terkait langsung dengan hati manusia, yaitu;

a.	Menghilangkan kecemasan dan duka dalam hati	b.	Mendatangkan kegembiraan dan kelapangan hati
c.	Menguatkan hati dan badan	d.	Menerangi wajah dan hati.
e.	Menimbulkan kehidupan hati.	f.	Sebagai makanan hati dan ruhani
g.	Membersihkan hati dari karatnya.	h.	Menjadi sebab turunnya ketenangan.
i.	Sebagai penutup celah hati	j.	Menyadarkan hati yang tidur dan mengingatkan hati yang lupa.
k.	Mencairkan hati yang keras.	l.	Sebagai obat hati.
m.	Menghilangkan berbagai rasa takut dari hati, dzikir memiliki pengaruh menakjubkan dalam menciptakan rasa ketentraman.		

Dzikir sebagai sarana mengembangkan potensi keimanan sekaligus merupakan cerminan keimanan seseorang kepada sang Pencipta, koneksitas yang terjadi antara pelaku dzikir dan Tuhan-nya menjadikan hati akan selalu dalam pancaran cahaya-Nya yang menjadikannya selalu dalam keadaan tenang dan damai. Al-Qur'an menyebut kata dzikir sebanyak 282 kali dengan berbagai bentuk dalam 262 ayat pada 71 surat. Beberapa di antaranya menggambarkan tentang berbagai benefit dan manfaat dzikir:

a. QS. Al-Baqarah 152, dzikir membawa seseorang terkoneksi secara intens dengan Allah Swt.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku."

b. QS. Al-Anfâl: 45, dzikir membawa keberuntungan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

"Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung."

c. QS. Al-Ra'd: 28, dzikir membawa ketentraman hati.

الَّذِينَ آمَنُوا 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 tenteram."

d. QS Al-Ankabut: 45, dzikir (shalat) mempunyai nilai kemuliaan yang sangat besar.

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ
"Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan."

e. QS. Al-Ahzab: 41-43, dzikir amalan terbaik dan paling suci di sisi Allah Swt.

أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا. وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا. هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

"Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman."

f. QS. Al-Jumu'ah: 10, dzikir membawa keberuntungan.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

"Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung."

Sayyid Quthb, (2020) dalam QS. Al-Ahzab: 41, menjelaskan, Dzikir meliputi setiap bentuk dari ingatan seorang hamba kepada Tuhannya, menghubungkan hatinya dengan-Nya, baik dzikir itu dilakukan dengan keras maupun tidak. Setiap hubungan yang menggerakkan dan mengisyaratakan adanya ikatan istimewa dengan Allah dalam bentuk apapun, itulah sesungguhnya maksud dari dzikir. Sesungguhnya hati selamanya akan tetap kosong, lalai, atau bimbang hingga ia terhubung dengan Allah, mengingat-Nya dan menghibur dirinya dengan-Nya. Bila dzikir dilakukan, maka hati pun akan kembali bersemangat, damai. Di dalam Al-Qur'an dzikir dikaitkan dengan segala waktu dan keadaan yang dilalui oleh manusia agar manusia selalu mengisinya dengan dzikir, juga sebagai warning agar orang-orang yang beriman selalu berhubungan dengan Allah sehingga hati mereka tidak lalai dan lupa. Dalam QS. Al-Jumu'ah: 10, dia menjelaskan, keseimbangan sebagai ciri khas manhaj Islami, antara tuntutan kehidupan duniawi pekerjaan, kelelahan, aktifitas mencari rizki dan penghidupan, namun tetap merasakan kehadiran Allah di dalamnya, sehingga seluruh aktifitas duniawi bernilai ibadah, meski seorang hamba harus tetap menyediakan waktu khusus murni untuk kegiatan berdzikir. QS. Al-Ra'd: 28. Dzikir kepada Allah sebagai suatu kebenaran sejati yang hanya dapat dirasakan oleh orang-

orang yang hatinya dipenuhi dengan keceriaan iman yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata kepada orang yang tidak merasakannya. Ketenteraman itu merambat dan meresap di dalam hati yang menimbulkan kesenangan, kegembiraan, ketenangan, ketenteraman dan kedamaian. Di alam nyata ini orang yang berdzikir tidak merasa sendirian, bahkan ia selalu merasa ada yang menemani dan menghiburnya, karena semua makhluk di sekelilingnya adalah ciptaan Allah yang menjadi temannya, terlebih dia selalu dalam lindungan-Nya.

Beberapa hadis yang terkait dengan benefit dan manfaat dzikir adalah:

- a. HR. Bukhari, no. 7405 dan Muslim, no. 2675

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، قَالَ : ((يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي ، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي ، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأَ ذِكْرَتُهُ فِي مَلَأَ خَيْرٍ مِنْهُمْ ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرِ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا ، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً))

"Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, ia berkata bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Allah Ta'ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat sendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat). Jika seorang hamba mendekati-Ku sejengkal, niscaya Aku mendekatinya satu hasta. Jika dia mendekati-Ku satu hasta, niscaya Aku mendekatinya satu depa. Jika dia mendatangi-Ku dengan berjalan kaki, niscaya Aku mendatangnya dengan berlari kecil."

Dzikir mempunyai banyak nilai positif terkait dengan kesehatan jiwa manusia, baik dari sudut pandang agama maupun dari sudut pandang psikiatri. Dzikir juga banyak keterkaitan dengan hati. Sebab dalam tubuh manusia, hati memegang peran penting, sehingga kondisi hati akan berpengaruh pada kondisi seseorang sebab hati merupakan sumber dari kebaikan atau keburukan seseorang, Sabda Rasulullah Saw.

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ، صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ، فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Ketahuilah, sesungguhnya di dalam jasad ini ada segumpal daging, apabila ia (segumpal daging) tersebut baik, baiklah seluruh jasadnya, dan apabila ia (segumpal daging) tersebut rusak (buruk), maka rusaklah (buruklah) seluruh jasadnya. Ketahuilah, segumpal daging tersebut adalah hati". [HR al-Bukhari (1/28 no. 52), Muslim (3/1219 no. 1599)]

Wahab (2008) fungsi utama qalb adalah sebagai alat untuk memahami realitas (kehidupan) dan nilai-nilai. Pemahaman tersebut diambil dari isyarat yang ada dalam Al-Qur'an berikut:

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

"Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada." (QS. Al-Hajj: 47)

Safarianto, (2016) berdasarkan QS. Al-Baqarah: 225, QS. al-Isra': 36, hati mempunyai potensi yang sama dengan akal. Hati secara sadar dapat memutuskan sesuatu atau melakukan sesuatu, dan dari potensi inilah, maka yang harus dipertanggungjawabkan manusia kepada Tuhannya adalah apa yang disadari oleh qalb dan fu'ad. Sementara Toto

Tasmara (2001) mengatakan, berdasarkan unsur spesifiknya, hati mempunyai beberapa fungsi yaitu. Berfikir, bertadabbur, berdzikir, dan merasakan. *لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ* dalam QS. Qâf: 37 ditafsirkan bahwa salah satu fungsi qalb adalah untuk berfikir. Ibnu Qayyim Al-Jauziah (2005) qalb difungsikan sebagai alat untuk berfikir. Al-Qur'an menjelaskan dalam QS. Al-Hajj: 46

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

"Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada." QS. Al-Hajj : 46).

Salah satu kandungan qalb adalah ketenangan atau kedamaian. bahwa hati berfungsi untuk berdzikir. Dzikrullâh pada ayat ini ditafsiri oleh Ibnu Qayyim, dengan mengingat al-Qur'an, (salah satu bentuk dzikir adalah dengan membaca Al-Qur'an).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Al-Ra'd: 28)

Ibnu Qayyim menafsirkan, makna firman Allah (وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ) adalah hilangnya segala sesuatu (yang berkaitan dengan) kegelisahan dan kegundahan dari dalam hati, dan dzikir tersebut akan menggantikannya dengan rasa keharmonisan (ketentraman), kebahagiaan, dan kelapangan. (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) adalah sudah nyata, dan sudah sepantasnya hati (manusia) tidak akan pernah merasakan ketentraman, kecuali dengan dzikir (mengingat) Allah Swt. Allah menganjurkan kepada orang-orang yang beriman kepada-Nya dan Rasul-Nya supaya banyak melakukan dzikir. Diawali pada pagi hari ketika bangun tidur, sebagai awal dari aktifitas kehidupan dan ungkapan syukur karena pada saat pagi hari manusia seakan-akan diberikan kehidupan kembali setelah mati "tidur", dan pada sore hari ketika aktifitas harian telah usai, jugasebagai ungkapan rasa syukur atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga seluruh aktifitas sepanjang hari dapat dilaksanakan dengan baik. Awal aktifitas dimulai dengan dzikir, akhir aktifitas pun diakhiri dengan dzikir menjadikan seluruh rangkaian kehidupan berada dalam pengawasan dan penjagaan-Nya dan hati pun tenteram karena selalu mengingat-Nya.

6. Komparasi Metode Selfhealing Versus Dzikir

No	Metode Self-Healing	Dzikir
1	Selfhealing merupakan metode penyembuhann penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh.	Dzikir adalah mengingat, menyebut nama-nama dan sifat-sifat Allah baik melalui lisan, hati maupun perbuatan. Mengagungkan Allah Swt sebagai Rabb semesta alam dengan kalimat-kalimat thayyibah: Astaghfirullâh, Subhânallâh, Alhamdulillâh, Allâh Akbar, Lâ Haula wa lâ Quwwata illâ billâh dan Asmâ' al-Husnâ merupakan bagian dari dzikir.
2	Sefl healing merupakan rangkaian	Dzikir tidak terikat dengan waktu

	latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari.	tertentu, karena bisa dilakukan sebanyak-banyaknya sesuai dengan kondisi. Dzikir, lisan, dzikir hati, dzikir perbuatan dapat dilakukan secara khafi maupun jahr.
3	Selfhealing untuk kesembuhan, melalui Forgiveness, Gratitude, Self compassion, Mindfulness, Positive self talk, Self acceptance, Relaksasi dan metode lainnya adalah rangkaian latihan atau metode yang digunakan untuk menyembuhkan diri sendiri.	Dzikir untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kesembuhan merupakan side effect dari dzikir yang membawa kepada ketenangan jiwa seseorang
4	Metode dalam selfhealing termasuk dalam cakupan penerapan nilai-nilai akhlak terpuji yang terkait dengan diri sendiri, lingkungan atau dengan Allah sebagai Pencipta. Tujuan dari self-healing adalah mendapatkan kesembuhan mental yang sedang "sakit" akibat dari persoalan hidup baik terkait dengan diri sendiri maupun tidak.	Koneksitas secara intens antara seorang manusia dengan pencipta melalui dzikir akan menghadirkan ketentraman dan kedamaian dalam hati dan jiwa bagi pelaku dzikir. dzikir dapat meningkatkan spiritual value yang mempengaruhi peningkatan kepribadian, sehingga mengubah stres negatif (distress) menjadi positif (eustress) diikuti perubahan respons biologis oleh potensi penurunan kortisol. Dari sudut pandang kesehatan jiwa Dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Rasa percaya diri (selfconfident) dan optimisme merupakan dua hal yang esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan.
5	Keberhasilan dari self-healing tergantung pada kesungguhan dalam melakukan praktek metode-metode tersebut yang dilakukan secara konsisten.	Dzikir yang dilakukan dengan keyakinan yang mendalam dan intens dapat memberikan efek yang seperti tertuang dalam al-Qur'an dan Hadis Nabi.
6	selfhealing berlandaskan motifasi diri yang kuat untuk sembuh.	Dzikir berlandaskan keyakinan dan keimanan untuk taqarrub kepada Allah Swt.

KESIMPULAN

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Beberapa metode healing yang digunakan sebagai selfhealing bila dikaitkan dengan religiusitas dapat difahami bahwa forgiveness, gratitude, self compassion, mindfulness, positive talk, self acceptance maupun relaksasi merupakan penerapan nilai akhlak terpuji kepada diri khususnya dan kepada orang lain juga kepada Tuhan sebagai Pencipta.
2. Substansi dari beberapa metode self-healing dapat dimaknai dalam nilai-nilai agama sebagai berikut:
 - a. Forgiveness adalah memaafkan. Memaafkan bukan hanya kepada orang lain tapi juga kepada diri sendiri. Memaafkan berarti ikhlas yang membawa implikasi pada ketenangan. Dendam dilarang karena termasuk penyakit hati.
 - b. Gratitude adalah bersyukur atas segala hal yang dimiliki dan selalu merasa cukup atau disebut dengan Qana'ah.
 - c. Self-Compassion adalah mencintai diri sendiri sebagai bentuk pengenalan makhluk kepada sang Pencipta. Dengan berusaha untuk mengasihi dan mengenal Allah sebagai Tuhan pencipta, itu termasuk upaya untuk mengasihi dan mengenal diri sendiri karena diri sendiri termasuk pada salah satu tanda-tanda kebesaran Allah.
 - d. Mindfulness, sebuah kesadaran diri atas segala peristiwa yang terjadi dan menerimanya dengan ikhlas dan mengambil hikmah dari peristiwa.
 - e. Positive talk, berdialog dengan diri sendiri dengan kalimat positif yang memberi harapan. positive thinking atau حسن الظن terhadap peristiwa yang terjadi dan dialami.
 - f. Self-Acceptance, pengakuan atas segala hal yang dicapai diri sendiri dengan segala kekurangan dan keterbatasan setelah usaha dan ikhtiyar dilakukan, maka sebagai usaha akhir adalah bentuk penyerahan atau tawakkal sehingga apapun hasil akhirnya harus diberikan apresiasi.
 - g. Relaksasi dan lainnya sesungguhnya upaya olah fisik untuk mendapatkan ketenangan. Dzikir dengan kalimat-kalimat tayyibah pada prakteknya banyak yang dilakukan berulang. Dari yang berjumlah 33 kali sampai yang ratusan bahkan ribuan yang secara tidak langsung membawa efek pada konsentrasi pikiran terhadap lafadz-lafadz yang diucapkan.
3. Dzikir sebagai wujud keimanan seorang hamba kepada sang pencipta, Allah Swt dalam bentuk pujian, kalimat-kalimat thayyibah, secara lisandengan hati, maupun dalam bentuk perbuatan. Dzikir secara intens untuk mencapai taqarrub atau koneksitas dengan Allah sehingga tidak ada kegalauan hati karena yakin akan pengawasan dan penjagaan dari Allah Swt.
4. Dzikir sesungguhnya bukan penyembuhan namun karena ada side effect dari praktek dzikir sehingga membawa titik balik bagi penyembuhan yang terkait dengan mentalhealth.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] 'Abdullâh bin Muhammad bin 'Abdurramân bin Ishâq Alû Syaik. 1994. Lubâb al-Tafsîr min Ibn Katsîr, Kairo: Muassasah Dâl al-Hilâl,
- [2] Abidin, Aliyah. 2009. Al-Lujû' ilâ Allâh Ad'iiyyâtun wa Adzkârun min al- Qur'ân wa al-Sunnah, Terj. Abdurrahman Wahyudi. Mengungkap Dimensi Ibadah Zikir dan Do'a

-
- Berdasarkan al Qur'an dan Sunnah. Semarang: Pustaka Nuun
- [3] Anshori, M. Afif. 2003. Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf bagi Manusia Modern, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,
 - [4] Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., dan Sari, S. P. 2020. Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja. Proceeding Book.
 - [5] Atjeh, Abu Bakar. 1996. Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian tentang Mistik. Solo: Ramadhani,
 - [6] Batuqayan, S. M. dan Mai, M. M. "Stress, strain and coping mechanisms: An experimental study of fresh college students". Academy of Educational Leadership Journal, (2012): 19-29
 - [7] Bukhori, Baidi, 2008. Zikir Al-Asma' Al-Husna, Semarang: Syiar Media
 - [8] Chodjim, Ahmad. 2003. Alfatihah, Membuka Matahari dengan Surat Pembuka, Jakarta: PT. Serami Ilmu Semesta
 - [9] Ghani, A.H. 2011. Forgiveness therapy. Yogyakarta: Kanisius
 - [10] Germer, C.K. 2009. The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: The Guilford Press.
 - [11] Hawari, Dadang. 2005. Do'a dan Dzikir sebagai Obat (Prayer as Medicine) , Makalah Seminar Nasional Do'a dan Dzikir sebagai Obat Atasi Problematika Fisik-Psikis di RSI Sultan Agung Semarang.
 - [12] Hawari, Dadang. 1996. Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa,
 - [13] Al-Jauziyyah, Syamsuddin Ibnu Qayyim, 2002. Tahqiq Muhamamad Abdurrahmah A'wadh, Al Wabil ash Shayyib. Bairut : Dâr al Kitâb al 'Arabi,
 - [14] Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, 2005. al-Tafsîr al-Qayyim. Bairut : Dâr al-Kutûb al-Ilmiyyah,
 - [15] Manzhûr, Ibn. Lisân al-'Arab. Jilid III. 1990. Bairut: Dâr al-Ma'arif.
 - [16] Maisyaranda, Sarita. "It's Okay to Not be Okay" Lembaga Dakwah Fakultas Jama'ah Al-Ghuroba FMI Universitas Islam Indonesia. Sabtu 15 Januari 2022
 - [17] Nasution, Ahmad Bangun. 2013. Akhlak Tasawuf, Pengenalan, Pemahaman dan Pengaplikasiannya (disertasi Biografi dan Tokoh-tokoh Sufi), Jakarta: Rajawali Pers
 - [18] Nasution, Ahmad Bangun dan Rayani Hanum Siregar. 2003. Akhlak Tasawuf. Jakarta: Rajawali Pers.
 - [19] Neff, K.D. 2011. Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind. New York: Harper collins publisher inc.
 - [20] Pradana, R. M. "Forgiveness pada skizofrenia remisi yang sudah berkeja". Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 7(3), (2020): 95-109.
 - [21] Solihin dan Rosihon Anwar. 2002 Kamus Tasawuf. Bandung: Remaja Rosda Karya,
 - [22] Susanti, R. N. 2017. Efektivitas Pelatihan Mindfulness Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Ibu Bekerja yang Mengalami Work-Family Conflict. Repository Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
 - [23] Tasmara, Toto. 2001. Kecerdasan Ruhan. Jakarta: Gema Insani Pres.
 - [24] Utami, T. N. 2016. Peran Pelatihan Spiritual Zikir Terhadap Perubahan Persepsi dan Perbaikan Distress Perawat di RS Umum Haji Medan. Dissertasi. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
 - [25] Wahab, Muhib Abdul, 2008. Qalbu dalam Perspektif Al-Qur'an. Jakarta: UNJ.

-
- [26] Gupta, Sanjana. "Self-Acceptance Characteristics Importance and Tips for Improveent"
- [27] www.verywellmind.com. Diakses pada Jum'at, 12 Mei 2023
- [28] <https://www.verywellmind.com/self-acceptance-characteristics-importance-and-tips-for-improvement-6544468#citation-10>
- [29] Hasanah, Uswatun. "Self Acceptance Adalah: Pengertian, Manfaat, dan Cara Meningkatkan". <https://myedusolce.com>. Diakses pada Sabtu, 29 Oktober 2022
- [30] <https://myedusolve.com/blog/self-acceptance-adalah-pengertian-manfaat-dan-cara-meningkatkannya>.
- [31] Indrianto, Justinus Benni. "Self Healing: Bagaimana Diri Mengobati Luka"
- [32] www.djkn.kemenkeu.go.id. Diakses pada Jum'at, 07 April 2023,
- [33] <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pangkalanbun/baca-artikel/13939/Self-Healing-Bagaimana-Diri-Mengobati-Luka.html>
- [34] Meva Nareza. "Manfaat positive self-talk dan cara melakukannya"
- [35] www.alodokter.com. Diakses pada Kamis, 04 Juni 2023.
- [36] <https://www.alodokter.com/manfaat-positive-self-talk-dan-cara-melakukannya>
- [37] Murniati. "Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental". Taujihat : Jurnal Bimbingan Konseling Islam Volume 1, Nomor 2, Desember (2020): 81-92
- [38] Fakultas Ushuluddin. Adab dan Dakwah IAIN Samarinda
- [39] <https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/TAUJIHAT/index>
- [40] Nariswari, Sekar Langit. "Mengenal Self-Healing Tujuan dan Siapa saja yang Membutuhkannya"
- [41] <https://Lifestyle.kompas.com>. Diakses pada Selasa 16 Mei 2023
- [42] <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/11/24/121037520/mengenal-self-healing-tujuan-dan-siapa-saja-yang-membutuhkannya?page=all>
- [43] Nihar, Nay Rukmi. "Manusia dan Masalahnya". www.kompasiana.com. Diakses pada Rabu, 05 Oktober 2023
- [44] <https://www.kompasiana.com/nay-rukmi/552c7f906ea834ba4a8b4582/manusia-dan-masalahnya>
- [45] Harvard Medical School. [Greater self-acceptance improves emotional well-being](https://www.hms.harvard.edu/press-releases/greater-self-acceptance-improves-emotional-well-being). 2016
- [46] Anderson University. [Self-acceptance and self-compassion](https://www.anderson.edu/press-releases/self-acceptance-and-self-compassion). 2021
- [47] Bingöl TY, Batik MV. [Unconditional self-acceptance and perfectionistic cognitions as predictors of psychological well-being](https://doi.org/10.1007/s11267-021-01888-8)