

***SELF HEALING* DALAM LAGU SATU-SATU KARYA IDGITAF (Kajian Perspektif Komunikasi Islam)**

Nur Dea, Fathan Rizki Maulana, Andi Nari Ratih

UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda.

Email : ndeyy2626@gmail.com, fathanbd12@gmail.com, andiratih1999@gmail.com.

Abstrak

Hakikat manusia adalah makhluk sosial yang tak terlepas dari sikap saling membutuhkan dan saling berdampingan. Hidup berdampingan antar individu barangkali menimbulkan sebuah konflik, bahkan di kalangan remaja sangat rentan mengalami depresi, banyak faktor yang bisa menyebabkan depresi itu terjadi seperti faktor lingkungan, pertemanan, sosial, dan permasalahan dalam hidup. Akibatnya psikologi terganggu yang menyebabkan mental down, kecemasan, stress, dan lain-lain. Oleh karena itu, pentingnya *self healing* untuk memulihkan batin di dalam diri. Dengan berbagai macam cara, *self healing* bisa dilakukan secara, baik itu secara psikologis maupun religius (perspektif komunikasi islam). Artikel ini membahas tentang pengertian *self healing*, *self healing* dalam kajian perspektif komunikasi islam, macam-macam *self healing*, makna lagu Idigitaf dengan judul satu-satu, dan manfaat dari *self healing*. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif yang bersifat Library Research yaitu penelitian yang objek kajiannya menggunakan data kepustakaan berupa buku-buku sebagai sumber datanya. Hasil dan pembahasan mengenai *self healing* dalam lagu satu-satu karya Idigitaf bahwa ketika remaja mengalami kesulitan atas masalah didalam hidupnya dengan mendengarkan musik sebagai penenang atau *self healing*. Apabila konflik tersebut telah terjadi maka perlunya berdamai dengan diri sendiri salah satunya dengan *self healing*. Merehatkan batin sejenak dengan mendengarkan lagu karya Idigitaf yang berjudul satu-satu sebagai penenang dan menstabilkan emosi.

Kata Kunci: Lagu Karya Idigitaf, Perspektif Komunikasi Islam, *Self Healing*.

Abstract

Human nature is a social creature that cannot be separated from the attitude of needing each other and coexisting with each other. Living side by side between individuals may cause conflict, even among teenagers who are very vulnerable to experiencing depression, there are many factors that can cause depression to occur, such as environmental, friendship, social factors and problems in life. As a result, psychology is disturbed which causes mental down, anxiety, stress, and so on. Therefore, the importance of self-healing is to restore the inner self. In various ways, self-healing can be done both psychologically and religiously (Islamic communication perspective). This article discusses the meaning of self-healing, self-healing in the study of Islamic communication perspectives, various types of self-healing, the meaning of the Idigitaf song with the title one on one, and the benefits of self-healing. This research uses a qualitative method that is Library Research, namely research whose object of study uses library data in the form of books as the data source. The results and discussion regarding self-healing in the song one-on-one by Idigitaf show that when teenagers experience difficulties with problems in their lives, they listen to music as a calmer or self-healing. If this conflict has occurred, you need to make peace with yourself, one of which is self-healing. Take a moment to relax your mind by listening to a song by Idigitaf entitled one on one as a calming agent and stabilizing emotions.

Keywords: Song By Idigitaf, Islamic Communication Perspective, *Self Healing*

PENDAHULUAN

Di kalangan remaja khususnya generasi-generasi muda yang rentan mengalami depresi. Stress dan depresi menjadi pokok masalah umum yang acapkali terjadi dalam kehidupan manusia, pada siapapun, kapanpun, dan dimanapun. (Rahmatika, 2023) Mereka yang dituntut untuk menjadi seseorang yang dibanggakan bahkan dituntut menjadi seseorang bukan atas dasar dari kemauan mereka. Akibatnya psikologi terganggu dan mengalami mental down, kecemasan, bahkan depresi. Gampang merasa bahwa dirinya tidak bisa diharapkan, cenderung menyalahkan diri sendiri dan tidak memaafkan dirinya sendiri.

Oleh karena itu menjaga mental health itu sangat penting, salah satunya dengan menerapkan *self healing*. *Self healing* bisa dilakukan secara mandiri. Seperti jalan-jalan, menonton film kesukaan, dan mendengarkan lagu yang relate dengan apa yang dirasakan pada saat itu. Lagu-lagu yang relate di kalangan remaja saat ini salah satunya adalah lagu karya Idgitaf yang berjudul satu-satu. Yang mana dalam lagu tersebut memiliki makna yang menggambarkan perjalanan emosi di tahap pemulihan, berdamai dengan diri sendiri, seseorang yang telah melewati masa-masa kelam yang hampir mengakibatkan keterpurukan di masa hidupnya.

Menurut psikologi *self healing* adalah suatu cara untuk memulihkan trauma di masa lalu dan gangguan mental yang dapat dilakukan secara mandiri dengan berbagai metode salah satunya dengan mendengarkan musik. Adapun faktor-faktor eksternal yang menunjang keberhasilan penyembuhan batin seseorang. Quraish shihab berpendapat bahwa dalam perspektif komunikasi islam terdapat dua Qalb yaitu Qalb Muthmainnah dan Qalb sakinah, bahwa Qalb Muthmainnah sama maknanya dengan *healing* secara mandiri, bahwa Qalb Muthmainnah secara bahasa artinya hati yang tenang sedangkan Qalb Sakinah artinya hati yang bersih. Didalam islam pun *healing* disamakan dengan penyembuhan mental yang sakit akibat luka batin yang disebut juga dengan mental health, biasa dikenal dengan mental yang sehat. *Self healing* dapat mengendalikan emosi dan amarah yang melanda di kalangan remaja karena jika tidak dikendalikan maka akan berakibat ke perilaku yang negatif, kesehatan mental, bahkan berpengaruh ke kondisi fisiknya. Perilaku yang negatif tentunya dapat merugikan diri sendiri. Terlepas dari itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti *self healing* di kalangan remaja dengan mendengarkan lagu karya Idgitaf yang berjudul satu-satu dalam kajian perspektif komunikasi islam.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini merupakan cara kerja dengan bersistem yang dapat mempermudah dalam pelaksanaan pengkajian sehingga tercapainya suatu tujuan.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *library research*, *library research* merupakan penelitian kepustakaan dengan buku-buku jurnal, artikel, maupun karya tulis ilmiah lainnya sebagai sumber data. Yang dilakukan dengan membaca, menelaah, hingga menganalisis literatur kepustakaan yang ada. Dimana objek kajiannya menggunakan data. Kemudian peneliti ini menggunakan metode kualitatif, yaitu menjelaskan berbagai peristiwa atau fenomena yang diteliti dan penjelasannya tentang masalah yang diteliti. Metode kualitatif juga merupakan pendekatan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terkait interpretasi data, seringkali dalam bentuk teks, gambar atau suara untuk mengungkap pola atau makna dibalik konteks fenomena yang diteliti.

2. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti, yaitu menentukan bahkan mengumpulkan data terkait masalah yang diteliti. Adapun teknik yang digunakan pada penelitian ini berupa studi kepustakaan atau sebuah literatur, dengan melakukan pengumpulan data yang terdapat di dalam referensi karya tulis ilmiah dalam mengkaji tentang *Self Healing* Perspektif Komunikasi Islam.

3. Teknik Analisis Data

Kemudian dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa teknik yang dilakukan untuk memperoleh suatu data menjadi sebuah informasi. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan ialah *content analysis* yaitu analisis isi, maksudnya ialah suatu metode yang menganalisis isi pesan, mengolah pesan, hingga mempertajam isi dalam pembahasan pokok terkait *Self Healing* Perspektif Komunikasi Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian *Self healing* dan *Mental Health*

Self healing berasal dari bahasa, dan merupakan gabungan dari dua kata yang mana diambil dari bahasa Inggris, yaitu kata *self* dan *healing*. Kemudian di dalam kamus pun, *self* juga diartikan sebagai diri sendiri, sementara *healing* merujuk pada proses penyembuhan. Dengan kata lain, upaya penyembuhan diri yang melibatkan proses pemulihan dari luka batin yang dilakukan secara mandiri merupakan pengertian dari *self healing* yang mana dipengaruhi dengan adanya suatu keyakinan

di dalam diri seseorang, suatu lingkungan sekitar, dan beberapa faktor eksternal lainnya yang sangat berpengaruh terhadap mental seseorang. (hidayat fahrul, 2023) Beberapa contoh tantangan yang bisa dihadapi dalam *self healing* dapat meliputi rasa ketakutan yang dialami seseorang, ketidakstabilan suatu emosi, stress, depresi, kehilangan semangat di dalam hidup, sering berputus asa terhadap suatu masalah yang dialami, serta berbagai gangguan psikologis yang menyerang remaja saat ini karena masalah yang di hadapinya di dalam hidupnya. Sangat penting jika upaya *self healing* yang kurang tepat dapat membahayakan diri sendiri yaitu dengan cara menjauhkan diri secara berlebihan di kehidupan sosial, berlarut-larut meratapi kesedihan, berupaya membenci dan melupakan, menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara tujuannya agar rasa sakit yang dialami pulih karena adanya kepuasan dalam menyakiti diri sendiri, bahkan tak jarang seseorang yang berputus asa secara berlebihan mengakibatkan adanya keinginan untuk mengakhiri hidup. Biasanya, seseorang yang memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup dikarenakan imannya yang lemah dan hal itu juga akan dibahas dalam *self healing* dengan menggunakan perspektif Islam.

Metode penyembuhan diri ini, melibatkan diri sendiri sebagai peran yang secara kuat dalam menyembuhkan luka batin yang di alami bisa dilakukan dengan berbagai metode latihan praktis yang dapat dikerjakan secara mandiri sekitar kurang lebih setengah jam dan sebaiknya dilakukan dua kali dalam sehari. (Rahmasari, 2020) Metode *self healing* ini juga mengambil peran aktif dalam usaha memulihkan kesehatan fisik, emosional, atau mental mereka secara mandiri dari dorongan insting dan kemauan diri sendiri. Hal ini, melibatkan pengambilan suatu tindakan yang positif, serta kesadaran diri dan penerimaan bahwa diri sendiri memiliki potensi yang kuat untuk pulih dan berkembang dalam proses pemulihan *mental health*.

Dari segi psikologis pun, secara umum seseorang mudah mengalami tantangan dalam kesehatan mental. Hal ini terjadi, karena ketika seseorang menghadapi kondisi psikologis yang tidak baik, maka akan memiliki dampak dan terasa di dalam aspek kehidupan. Termasuk aspek kognitif, keadaan psikologis seseorang, dan perilaku seseorang. Untuk menjaga keseimbangan dari kondisi psikologis, perlunya setiap individu untuk memahami dirinya sendiri. Baik itu mengatasi kondisi psikologis yang disebabkan traumatis, menghadapi kenangan pahit dimasa lalu, atau menyelesaikan kejadian buruk yang dialami, bahwa semua perlu diselesaikan sebelum mencapai ditahap pemeliharaan. Kendala individu kadang-kadang memicu psikologis yang

cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Karena jika semakin berlebihan dalam menyalahkan diri sendiri, maka akan semakin sulit pula dalam proses penerimaan diri sendiri dan memakan waktu yang lama pula dalam proses pendamaian yang dilakukan untuk diri sendiri.

Dengan adanya permasalahan yang terjadi *self healing* merupakan istilah baru yang cukup menarik perhatian masyarakat modern saat ini, karena *self healing* merupakan cara dalam mengendalikan emosi dan upaya untuk meredakan kecemasan yang berlebih. Bahwa dapat dikatakan pula kebutuhan dalam menjaga *mental health* dengan upaya *self healing* sangat diperlukan karena terdapat keunggulan dalam *self healing*, salah satu keunggulannya yaitu *self healing* bisa dilakukan secara mandiri dan dapat dilakukan secara berulang jika sebuah hasil pemulihan diri dirasa kurang maksimal ketika melakukan pemeliharaan kesehatan mental dengan cara *healing*.

Adapun beberapa konflik yang dapat menurunkan kesehatan mental, diantaranya sebagai berikut:

1. Konflik Interpersonal

Konflik dengan orang lain mencakup ketegangan atas suatu masalah yang timbul karena akibat dari interaksi sosial. Dalam kehidupan sehari-hari pun, kegiatan interaksi sosial dengan orang lain tidak dapat dihindari, dan dapat menimbulkan suatu masalah misalnya saja perbedaan dalam berpendapat, hubungan yang gagal ditengah jalan, pengalaman harapan palsu, pengkhianatan, perceraian, ketidakpahaman, perbedaan bahasa, budaya, status sosial, gender, ekonomi, agama, suku maupun ras dalam bermasyarakat dan berbudaya.

2. Konflik Intrapersonal

Konflik pada diri sendiri merujuk pada masalah konflik internal yang merupakan suatu masalah individu yang muncul saat menghadapi ketidakmampuan mengatasi gangguan eksternal dan kebiasaan dalam menghakimi diri sendiri. Ketegangan atau masalah yang timbul pada individu atau seseorang terkadang menjadi beban berat dalam hidupnya. Terutama ketika tidak adanya dukungan atau *support system* didalam ruang lingkup lingkungan sekitarnya dalam masa pemulihan diri. Meskipun secara sadar manusia selalu memakai topeng atau persona diri didalam kehidupan sehari-hari, sehingga seringkali tidak adanya keseimbangan dengan kondisi dirinya sendiri. (Rahmasari, 2020)

Dari adanya dua konflik diatas, maka mengatasi *mental health* dengan *self healing* bisa dilakukan dengan cara:

1. Mencintai diri sendiri

Menyayangi diri sendiri adalah upaya untuk memahami baik kelebihan maupun kelemahan yang dimiliki oleh seseorang. Hurlock menjelaskan bahwa konsep diri merupakan representasi psikologis individu yang mempengaruhi perilaku, dan hal ini pula berkontribusi pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan oranglain. Dimana individu yang menerima kelebihan atau kekurangan pada dirinya sangat berpengaruh terhadap pembentukan konsep dirinya. Konsep diri yang baik dipengaruhi dari pengaruh konsep diri yang positif sehingga menjadi salah satu tumpuan untuk berprestasi dan cara pandang individu yang positif terhadap dirinya sendiri.

2. Keyakinan dan kesiapan untuk membantu diri sendiri, serta berkomunikasi positif dengan diri sendiri

Merupakan bagian dari konsep diri yang positif, sebagaimana dalam halnya menyayangi diri sendiri. Konsep diri mencerminkan realitas dari seluruh perilaku yang memberikan inspirasi, memandu perbaikan diri menuju pencapaian pribadi yang sesuai, dimana dapat menciptakan perilaku yang lebih baik lagi dengan adanya motivasi di dalam diri. Apabila di dalam dirinya terdapat konsep diri yang negatif, maka individu cenderung kurang baik, bahkan menganggap dirinya remeh atau selalu gagal dalam berusaha (pesimis). Sedangkan individu yang memiliki konsep diri yang baik cenderung optimis dalam melakukan segala hal bahwa individu tersebut yakin usaha yang di lakukannya akan sukses dan percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan permasalahan yang terjadi sehingga individu tersebut mudah mengatasi permasalahan lainnya.

3. Meningkatkan spiritualitas atau kegiatan ibadah

Peningkatan aspek spiritualitas atau pelaksanaan ibadah kepada Allah SWT memegang peran penting, terutama dalam membiasakan diri untuk melaksanakan sholat tepat waktu tanpa penundaan. Sholat, baik dari segi gerakan maupun bacaannya, dapat dianggap sebagai bentuk terapi fisik dan psikis. Aspek fisiknya terkait dengan gerakan sholat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, sedangkan aspek psikisnya terkait

dengan bacaan yang dapat memberikan manfaat untuk kesejahteraan mental dan moral individu. Setelah melaksanakan sholat, disarankan untuk intensifikasi dzikir dan istighfar, mengingat bahwa esensi dzikir adalah kehadiran hati yang muraqabah, selalu mengingat Allah SWT sebagai Pencipta. Muraqabah sendiri merupakan keadaan meditasi dimana hubungan yang erat antara makhluk dan Allah SWT terjalin, menciptakan suasana perasaan yang saling menjaga dengan tujuan mencapai ketenangan jiwa. Dalam berdzikir, proses tersebut dapat menembus sel-sel dalam tubuh, sehingga memberikan pengalaman relaksasi, dan mengurangi ketegangan jiwa yang muncul akibat ketidakpuasan kebutuhan jasmani dan rohani. Setelah berdzikir, dilanjutkan dengan berdo'a yang diharapkan dapat mampu membantu individu dalam pulih dan memperbaiki kondisi psikologis yang terdampak oleh stres atau depresi.

4. Meluangkan waktu untuk diri sendiri

Waktu pribadi merujuk pada praktik mengalokasikan waktu khusus untuk diri sendiri, yang melibatkan pelaksanaan aktivitas untuk dinikmati, dapat dilakukan tanpa batasan waktu, dan tempat tertentu. Misalnya saja dengan jalan-jalan ketempat yang individu sukai seperti jalan-jalan ke pantai, gunung, dan ke *mall*. Atau bahkan dengan mendengarkan lagu-lagu yang sesuai dengan mood individu, lagu-lagu yang *relate* dengan perasaan individu, apalagi zaman sekarang banyak lagu-lagu yang dapat mewakili perasaan seseorang, lagu yang *relate* dengan perasaan tercantum dalam lagu Idgitaf dengan judul satu-satu. Kemudian *me time* selanjutnya yang bisa dilakukan misalnya membeli makanan sesuai dengan kemauan individu tanpa melihat harga produk makanan yang dijual.

5. Menerapkan pola hidup sehat

Kegiatan yang terakhir yaitu menerapkan pola hidup sehat, dimana individu mulai melakukan perubahan didalam dirinya, bahwa perubahan tersebut meliputi aktivitas fisik seperti pola makan yang teratur dan sehat, tidur yang cukup atau membiasakan tidur tepat waktu dengan tujuan meninggalkan kebiasaan tidur selalu larut malam, dan berolahraga

pagi karena dapat menyegarkan kebugaran tubuh serta menjadikan tubuh sehat dan berenergi. (Aisa et al., 2021).

B. *Self healing* Dalam Kajian Perspektif Komunikasi Islam

Menurut pandangan islam bahwa stress atau gangguan depresi kecemasan ialah penyakit hati yang diberikan oleh Allah SWT sebagai bentuk ujian terhadap hambanya. Hal tersebut dapat diatasi dengan cara melakukan hal-hal positif dalam perspektif Islam dengan melakukan dzikir, melakukan do'a dan membaca Al-Qur'an merupakan bagian dari *self healing* melibatkan kemampuan untuk mengendalikan diri dan mengambil momen istirahat dari rutinitas sehari-hari. Adapun tujuan yang terpenting dalam *self healing* ialah mendapatkan hati tenang, bahwa dalam perspektif islam *self healing* dapat menenangkan hati dan jiwa dengan cara berdzikir disetiap hembusan nafas manusia dengan menghadirkan Allah SWT dapat menjadikan hati tenang dan tentram.

1. Berdzikir

Dengan seorang melakukan dzikir dalam perspektif islam bermanfaat untuk menentramkan jiwa, menyucikan hati, serta pendekatan diri kepada Pencipta yaitu Allah SWT. Disebutkan di dalam Firman Allah SWT QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah -lah hati menjadi tentram.

2. Berdo'a

Individu atau manusia yang senantiasa berdo'a, dengan cara berdo'a dapat menenangkan jiwa dari tekanan berupa tekanan batin maupun tekanan masalah dalam hidup. Berdoa adalah tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran terhadap kekuasaan dan kebesaran Allah SWT. Selain itu, berdoa menjadi aspek yang sangat signifikan bagi individu beriman sebagai wujud pengakuan akan kelemahan manusia di hadapan Sang Pencipta dan sebagai ungkapan akan kebesaran Allah SWT.

3. Membaca Al-Qur'an

Salah satu keajaiban luar biasa yang diberikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW adalah Al-Qur'an, yang disampaikan melalui malaikat Jibril.

Membaca Al-Qur'an dianggap sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT. Selain itu, Al-Qur'an juga diakui sebagai obat penyembuh bagi individu yang mengalami masalah, baik di dalam hati maupun jiwa mereka. Disebutkan di dalam Firman Allah SWT Q.S Fussilat ayat 44 yang berbunyi:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَءِغْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى
وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya : Dan jikalau kami jadikan Al-Qur'an itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan:”mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?”. Apakah (patut Al-Qur'an) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah:”Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh. (Rana & Sudinadji, n.d.)

Dalam konteks Islam, Quraish Shihab menyatakan bahwa kesehatan mental dapat disebut sebagai qalb muthmainnah, yang mengindikasikan jiwa yang tenang, serta qalb sakinah, yang merujuk pada jiwa yang bersih. Kecemasan yang berlebihan, ketakutan, dan depresi yang berkesinambungan dapat merusak kesehatan fisik seseorang. Oleh karena itu, diperlukan pengobatan untuk mengatasinya, karena kesehatan fisik yang baik bergantung pada tubuh yang sehat. Saat ini, *self healing* dapat digunakan sebagai cara pemulihan batin yang banyak diperbincangkan dan dipraktikkan oleh masyarakat. Dalam konteks Islam, konsep *self healing* diidentifikasi sebagai pengobatan (syifa'). Proses penyembuhan mental yang dilakukan untuk mengatasi kerusakan jiwa (qalb maradh) memiliki potensi untuk memulihkan kesehatan mental atau yang dikenal sebagai mental yang sehat. (Rahmatika, 2023a)

Banyak ayat Al-Qur'an yang berkaitan tentang *self healing* menurut penafsiran Quraish shihab dalam tafsir Al-Misbah yaitu terdapat pada Q. S Yusuf ayat 86, surah Al-Isra ayat 84, surah Maryam ayat 24-25, surah Al-Qasas ayat 16-17, surah Az-Zariyat ayat 50, surah Al-Muzammil, Al-Baqarah ayat 153, Al-Hujurat ayat 12, dan masih banyak lagi Al-Qur'an yang berkaitan dengan *self healing*. Akan tetapi, penulis disini hanya membahas lebih dalam

mengenai self healing dalam Q. S Al-Muzammil ayat 1-10. (Amrullah et al., 2020)

Self healing dalam kajian Islam merujuk pada surah Al-Muzammil ayat 1-10, dalam surah ini mengisahkan tentang pengalaman ketakutan sangat dalam yang dialami oleh Rasulullah SAW. Terdapat beberapa pandangan mengenai alasan turunnya ayat ini, beberapa berpendapat bahwa ketakutan ini dialami oleh Rasulullah saat malaikat turun dari langit untuk memberikan wahyu kepadanya. Sementara yang lain berpendapat bahwa ayat ini diturunkan pada permulaan dakwah Rasulullah, ketika Rasulullah menyatakan dirinya sebagai utusan Allah SWT dan berusaha membimbing umatnya ke jalan yang benar. Disamping hal tersebut, yang jelas surah ini diturunkan karena Rasulullah mengalami ketakutan yang sangat mendalam dan tekanan yang besar, sehingga beliau segera pulang dan meminta untuk diselimuti. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan pelajaran kepada Rasulullah agar mempersiapkan mentalnya dalam menjalani amanah sebagai Rasul dan menghadapi berbagai rintangan dalam menyampaikan risalah Allah kepada umat manusia. (Rahmatika, 2023a)

Dalam ayat awal hingga keempat pada Surah Al-Muzammil, Allah memberikan perintah kepada Nabi Muhammad SAW untuk bersiap-siap menerima wahyu yang berat. Nabi Muhammad dipanggil dengan sebutan "Al-Muzammil" karena beliau sedang berselimut pada saat itu. Ayat-ayat berikutnya memerintahkan Rasulullah untuk bangkit dari selimutnya, menunjukkan agar berdiri di hadapan Allah dalam shalat qiyamul lail pada malam hari. Selain itu, ada perintah untuk melakukan shalat tengah malam dengan variasi waktu yang sedikit, serta membaca Al-Qur'an dengan penuh perhatian dan dengan kejelasan dalam pengucapannya, yang dikenal sebagai "tartil". Dalam keempat ayat tersebut, terdapat dua metode yang dapat digunakan dalam self healing, yaitu membaca Al-Qur'an dengan tartil dan melakukan shalat qiyamul lail.

Membaca Al-Qur'an dengan tartil, atau dengan perlahan, berpotensi membantu individu memahami dan merenungi makna pesan-pesan dalam ayat-ayat tersebut. Ketika seseorang mengalami kesedihan dan depresi, yang merupakan indikasi gangguan kesehatan jiwa, membaca Al-Qur'an dengan pelan dan merenungkan pesan-pesan dalam ayat-ayat tersebut dapat membantu

meningkatkan perasaan ketenangan dan mengurangi dampak dari gangguan kecemasan dan gangguan sejenisnya, bahkan mungkin membantu mengatasi gangguan tersebut secara perlahan hingga menghilangkannya.

Shalat qiyamul lail memiliki potensi untuk membersihkan jiwa dan menjaga kesehatan fisik, karena hati yang rapuh dan jiwa yang lemah cenderung rentan terhadap gangguan kesehatan. Oleh karena itu, Rasulullah menunjukkan salah satu cara melakukannya melalui pelaksanaan shalat malam. Dalam suasana kedamaian dan kesunyian malam, seseorang dapat berkomunikasi secara pribadi dengan Allah melalui munajat. Selain itu, ketenangan malam memungkinkan jiwa untuk fokus dalam berbagi segala kegelisahan kepada Allah. Qiyamul lail juga dianggap sebagai bentuk riadah atau latihan spiritual untuk mengatasi gangguan mental.

Menurut Abu Hasan an-Nadwi, membersihkan jiwa melalui shalat qiyamul lail, berdakwah untuk kebaikan, dan memahami batin merupakan aspek kunci dari karakter Nabi Muhammad. Hal ini mengkonfirmasi bahwa praktik qiyamul lail tidak hanya menjadi sarana penyembuhan gangguan mental yang diterapkan oleh Rasulullah, tetapi juga oleh para Nabi lainnya. (Rahmatika, 2023a).

Ayat keenam sampai ketujuh dari Surah Al-Muzammil menguraikan alasan di balik anjuran untuk mencoba bangun dari tidur di malam hari dan beribadah kepada Allah, menekankan bahwa memulai aktivitas pada waktu tersebut merupakan tindakan yang memerlukan upaya tambahan. terutama untuk menjalankan shalat, sehingga memerlukan niat dan tekad yang kuat. Meskipun itu merupakan tindakan yang berat, namun hal ini dapat menciptakan kekhusyuan yang lebih dalam jika dibandingkan dengan melaksanakannya di siang hari, karena siang hari lebih sibuk dengan kepadatan aktivitas seperti melakukan pekerjaan dan lain sebagainya. Selain itu, beribadah kepada Allah pada waktu malam, baik melalui pelaksanaan shalat malam atau membaca Al-Qur'an, dapat menjadi lebih efektif dan lebih mudah dipahami. Dengan demikian, ketika melibatkan diri dalam qiyamul lail dengan penuh khusyuk, kesungguhan, dan harapan yang tulus kepada Allah, hal tersebut mampu membentuk kebiasaan hati untuk senantiasa mendekatkan diri kepada-Nya. Proses ini menciptakan hubungan yang erat antara hamba dan Sang Pencipta (*habl minAllah*), yang pada akhirnya akan membawa perasaan

ketenangan dan kedamaian. Dampak dari interaksi ini dapat dirasakan dalam kondisi kesehatan, baik fisik maupun mental.

Ayat kedelapan dan kesembilan pada surah Al-Muzammil ialah perintah-Nya untuk kembali kepada Allah dengan bersungguh-sungguh dalam beribadah setelah melewati keseharian yang sibuk karena melakukan aktivitas dunia. Hal ini, sangat berkaitan dengan apa yang disebutkan dalam Al-Qur'an ayat kedelapan dan kesembilan dari Surah Al-Muzammil yang terkait dengan konteks sebelumnya. Artinya, setelah menjalani aktivitas dan tugas sehari-hari yang mengisi siang hari, kita diberi perintah dan diingatkan kembali dalam menempuh perjalanan Allah dengan terdapat ridho didalamnya, kemudian berdzikir secara khusyuk dan tekun pada malam hari. Dalam tafsirnya Buya Hamka menjelaskan bahwa malam adalah waktu yang tepat untuk mendekatkan diri kepada Allah sebagai kesempatan untuk mencari momen yang pas dan membuka peluang untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Ayat kesepuluh dari Surah Al-Muzammil mengajarkan pentingnya menjaga kesabaran dan menjauhkan diri dari musuh. Sebelumnya, pada ayat kesembilan kita didorong untuk mengingat dan kembali kepada Allah sebagai Pencipta, yang berarti manusia diharapkan untuk bertindak sesuai dengan kemampuannya sambil sepenuhnya bergantung pada Allah. Oleh karena itu, dalam konteks ayat ini, ketika kita menjalankan suatu tindakan sesuai dengan kapasitas kita, diperlukan usaha dan ketekunan agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. (Rahmatika, 2023a).

C. Macam-macam *Self healing*

Dalam karya ilmiah Diana Rahmasari, seorang psikolog, menyajikan sembilan metode atau cara self healing dalam bukunya yang berjudul "Self Healing Is Knowing Your Own Self." Metode-metode ini dapat diterapkan saat melakukan proses *self healing* dan memiliki potensi untuk memberikan hasil yang signifikan bagi individu yang melaksanakannya. Penting untuk diingat bahwa kemampuan setiap individu dalam menjalani proses self healing berbeda-beda, bergantung pada model *self healing* yang paling sesuai untuk diterapkan pada diri masing-masing. (Sundari et al., 2023) Berikut adalah berbagai metode self healing yang dapat diterapkan:

1. Melepaskan emosi

Mengungkapkan emosi atau melakukan pengampunan adalah langkah di mana seseorang melepaskan dan mengubah emosi negatif, seperti kemarahan dan dendam, menjadi perasaan positif seperti simpati dan empati. Tindakan melepaskan emosi memiliki keuntungan, termasuk melepaskan beban emosi negatif, mencapai kedamaian dalam kehidupan, memudahkan proses pemaafan, serta mengatasi konflik dengan lebih mudah. Selain itu, terdapat manfaat tambahan, seperti dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan secara menyeluruh, menciptakan kehidupan yang lebih baik, serta membentuk harga diri dan kepercayaan diri yang positif. (Rahmasari, *Self healing Is Knowing*)

2. Bersyukur

Bersyukur merupakan upaya seseorang untuk memberikan makna positif pada segala hal yang dimilikinya, tanpa merasa kekurangan sedikitpun. Manfaat dari bersyukur melibatkan kemampuan untuk mengurangi perasaan ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki, mengembangkan sikap positif, memperbaiki pemikiran negatif, dan menciptakan suasana hati yang positif.

3. Kesadaran atau melihat hikmah

Kesadaran melibatkan kemampuan seseorang untuk sepenuhnya terlibat dalam suatu pengalaman dengan penuh kesadaran, dengan tujuan membawanya dengan lembut dan tanpa penilaian, melainkan dengan penerimaan. Pada dasarnya, sikap mindfulness tumbuh dari kesadaran pribadi terhadap pengalaman, diikuti oleh tanggapan sikap yang positif, seperti tidak menghakimi, penerimaan penuh terhadap pengalaman, dan penilaian yang tidak diberikan. Praktik mindfulness ini dapat mengurangi stres dan meningkatkan konsep diri yang positif.

4. Husnudzon atau berbicara positif pada diri

Berbicara dengan positif merujuk pada percakapan internal dan eksternal yang dapat meningkatkan motivasi individu, baik dalam konteks pekerjaan maupun aspek lainnya. Positive self-talk mencakup dialog dengan diri sendiri yang bersifat positif, baik secara internal maupun eksternal, terkait dengan diri sendiri atau pandangan terhadap dunia, dengan tujuan meningkatkan motivasi dan kinerja. Manfaat dari self-talk mencakup kemampuan untuk merubah suasana hati menjadi lebih positif,

membimbing diri dalam mengevaluasi tindakan, serta memberikan dukungan untuk menjaga suasana hati yang positif saat individu merasa lelah.

5. Belas kasih dalam diri atau empati

Belas kasih mencakup suatu pola pikir yang melibatkan empati terhadap diri sendiri dan orang lain, tanpa menghiraukan rasa sakit, ketakutan, atau keinginan untuk menjauh, sehingga menghasilkan kebaikan melalui bantuan kepada sesama. Sifat belas kasih yang tercermin dalam diri dapat diimplementasikan untuk membentuk sikap positif, selalu menyampaikan empati terhadap kesulitan orang lain, dan menumbuhkan dorongan untuk membantu. Dalam konsep *self-compassion*, seperti yang dijelaskan oleh Germer (2009), memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika mengalami kesakitan, tanpa memperhatikan rasa takut atau keinginan untuk menjauhi, dan dengan fokus pada kebaikan dalam diri individu, merupakan esensi dari *self-compassion*. Konsep *self-compassion* ini berkembang dalam diri individu dengan orientasi baik terhadap diri sendiri dan orang lain, memungkinkan individu untuk memberikan bantuan kepada sesama ketika *self-compassion* tumbuh dalam dirinya. Manfaat dari penerapan *self compassion* ialah menumbuhkan sikap positif, dan menumbuhkan sikap baik kepada diri sendiri maupun terhadap oranglain.

6. Tulisan ekspresif

Menurut beberapa literatur, menulis diakui sebagai sarana yang efektif untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan emosi atau perasaan negatif. Praktik menulis ini telah diintegrasikan sebagai salah satu metode terapi, terutama dalam terapi menulis yang menekankan aspek-aspek yang sangat emosional. Terapi menulis seringkali dilakukan dengan gaya bebas, tanpa mempertimbangkan aturan tata bahasa atau kerapian tulisan. Pendekatan ini difokuskan pada ekspresi bebas untuk meluapkan kondisi emosional dalam diri seseorang, menjadikannya sebagai bentuk terapi. Intervensi tulisan ekspresif, yang merupakan bagian dari terapi kognitif, dapat meredakan gejala depresi, kecemasan, dan stres dengan membantu individu merefleksikan pemikiran dan perasaan mereka terhadap peristiwa yang mempengaruhi kebahagiaan. Oleh karena itu, penggunaan tulisan ekspresif sebagai metode terapi telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi tingkat

depresi, kecemasan, dan stres pada tingkat individu. Teknik ini berfokus pada menulis mengenai kondisi emosional yang dialami, dan manfaat dari terapi menulis ini dapat memberikan dampak positif baik pada kesejahteraan psikologis maupun fisik, membantu meredakan cemas, stres, bahkan depresi.

7. Manajemen diri

Manajemen diri merupakan upaya individu untuk menguasai keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang memiliki relevansi dengan kehidupannya. Pendekatan ini bertujuan untuk mendorong individu dalam mengoptimalkan ekspresi kemampuan yang dimilikinya, khususnya dalam aspek emosi, perilaku, dan pengetahuan, dengan tujuan meningkatkan kemampuan hidup secara keseluruhan.

8. Membayangkan

Imajinasi dalam membayangkan merupakan suatu teknik relaksasi yang difokuskan pada proses membayangkan situasi yang memberikan kebahagiaan kepada individu, dengan tujuan membantu mengurangi ketegangan. Proses membayangkan ini melibatkan penggambaran mental mengenai tempat dan peristiwa yang terkait dengan pengalaman menyenangkan. Manfaat dari praktik ini mencakup kemampuan untuk meredakan stres, karena individu dapat sementara waktu melupakan masalah atau kesedihan yang tengah dihadapi.

9. Relaksasi

Praktik relaksasi membantu individu mencapai perasaan kedamaian dengan memfokuskan perhatian pada konsentrasi dan mengakibatkan relaksasi seluruh tubuh. Proses ini menyerupai terapi perilaku yang menekankan elemen berulang, seperti kata-kata, suara, doa, sensasi tubuh, atau aktivitas otot. Menciptakan suasana perasaan yang tenang dan damai merupakan tujuan utama dan manfaat dari relaksasi. Oleh karena itu, salah satu manfaat kedua dari praktik ini adalah kemampuannya untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Dari berbagai teknik yang tersedia, teknik relaksasi dianggap paling cocok dengan dzikir sebagai metode penyembuhan diri. Dalam lingkup terapi psikologis, teknik relaksasi sering kali menjadi pilihan utama dalam upaya penyembuhan. Ada pendekatan penyembuhan diri dengan terapi pikiran, tubuh, dan roh yang

diusulkan oleh *The National Center Of Complementary And Alternative Therapies Is Nursing* seperti gambaran mental, intervensi musik, yoga, biofeedback, meditasi, doa, penulisan jurnal, bercerita, dan terapi bantuan hewan, diuraikan sebagai berikut:

1. Imagery merupakan proses pembentukan representasi mental dari objek, peristiwa, tempat, atau bahkan situasi yang dapat dirasakan melalui panca indra. Pendekatan ini juga termasuk strategi perilaku intelektual yang melibatkan penggunaan imajinasi dan pemrosesan mental individu, dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bimbingan dari tenaga profesional.
2. Mendengarkan musik melibatkan kegiatan intervensi musik sebagai bentuk seni yang menyusun bunyi dalam periode tertentu dengan cara tertentu, menciptakan kombinasi unsur seperti melodi, harmoni, irama, dan timbre yang saling terkait. Terapi ini melibatkan penggunaan mendengarkan musik sebagai metode yang memiliki kemampuan menerapkan elemen penyembuhan yang terkandung dalam musik, yang mampu memenuhi kebutuhan spesifik individu.
3. Humor dapat diartikan dengan dua kata kunci, yaitu tawa dan humor, yang memiliki keterkaitan namun menunjukkan perbedaan yang signifikan ketika digunakan secara bergantian. Penggunaan kedua kata ini secara berselang-seling juga mencerminkan kurangnya pendekatan yang serius dan sepenuhnya mengabaikan aspek-aspek khusus yang terkandung di dalamnya.
4. Meditasi merupakan olahraga untuk merileksasikan psikis dan fisik individu yang bisa dilakukan saat waktu luang.
5. *Biofeedback* merupakan sesuatu yang didasarkan pada perspektif perawatan diri secara keseluruhan dimana antara pikiran dan tubuh tidak terpisah dengan melalui metode dan meningkatkan kinerja kesehatan yang dapat individu pelajari secara mandiri maupun dengan tenaga profesional.
6. *Meditation* (meditasi) merupakan sesuatu dalam upaya menjernihkan pikiran agar individu merasa tenang
7. *Prayer* merupakan berdo'a hal ini juga sesuai dengan *self healing* yang dilakukan dalam perspektif komunikasi islam.

8. *Journaling* adalah praktik menulis jurnal, di mana istilah "jurnal" di sini merujuk pada buku harian (dear diary). Tulisan ekspresif sering kali digunakan sebagai istilah yang dapat disamakan, sementara buku harian lebih sering menyoroti cerita atau catatan peristiwa yang dialami oleh individu. Sementara itu, Penjurnalan bertindak sebagai sarana untuk merekam pengalaman hidup yang dihadapi oleh seseorang.
9. *Storytelling* adalah seni atau tindakan dalam menceritakan suatu cerita, yang bisa berupa narasi, baik itu cerita yang faktual maupun imajinatif dalam bentuk prosa atau syair. Tujuannya adalah untuk menghibur, menarik, dan memberikan pengajaran kepada para pendengar bahkan para pembaca.
10. Terapi dengan pendekatan binatang melibatkan bantuan hewan, di mana penyembuhan ini didefinisikan sebagai suatu intervensi yang bertujuan menggabungkan hubungan manusia dengan hewan sebagai bagian integral dari proses pemulihan atau pengobatan. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020)

D. Makna Lagu Idgitaf Dengan Judul (Satu-Satu)

Lagu "Satu-satu" karya Idgitaf adalah lagu yang menceritakan tentang seseorang yang mencoba memahami dan menerima keadaan yang sulit. Lirikinya mencerminkan perasaan kesendirian dan rasa kehilangan, namun juga menunjukkan kekuatan untuk tetap bertahan. Lagu ini dapat diartikan sebagai ungkapan tentang bagaimana seseorang berjuang menghadapi kesulitan dalam hidup, dan berusaha memahami bahwa hal itu adalah bagian dari perjalanan kehidupan. Makna dari "Satu-Satu" juga mencakup usaha seseorang untuk membangun kembali hidupnya langkah demi langkah, dengan harapan mencapai perbaikan yang lebih baik. Lagu ini juga menyoroti pentingnya membuka hati untuk memmaafkan oranglain ketika memiliki kesalahan dan telah menyakiti hati individu, meskipun mengakui bahwa tidaklah mudah melupakan setiap kata dan tindakan yang dilakukan oleh orang tersebut.

Self healing dalam lagu "Satu-Satu" karya Idgitaf merupakan tema yang mengacu pada proses pemulihan diri seseorang dari kesulitan atau rasa sakit emosional. Lirik-lirikinya mungkin menyuarakan tentang bagaimana seseorang mencari kekuatan dan kesembuhan dari dalam dirinya sendiri yang mungkin melalui introspeksi atau melalui dukungan dari orang-orang terdekat. Lagu ini dapat menjadi

sumber inspirasi bagi pendengarnya untuk mengatasi kesulitan dan mencari kedamaian dalam diri mereka sendiri. *Self healing* adalah proses penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional, dan lagu seperti "Satu-Satu" bisa menjadi pengingat yang kuat tentang pentingnya menjaga dan merawat kesejahteraan mental kita sendiri. Tentunya, lagu "Satu-Satu" juga mungkin menyampaikan pesan bahwa kita memiliki kekuatan di dalam diri kita sendiri untuk mengatasi tantangan dan mengembalikan keseimbangan dalam hidup. Proses *self healing* ini seringkali melibatkan introspeksi mendalam, menerima dan memahami emosi, serta mencari cara untuk memperbaiki diri sendiri. Melalui lirik-liriknya, lagu ini mungkin juga mengajak pendengar untuk menghargai dan mencintai diri mereka sendiri, tanpa terlalu keras pada diri sendiri. Pengalaman kesulitan dan penderitaan adalah bagian alami dari kehidupan, namun melalui self-healing, seseorang dapat tumbuh dan berkembang menjadi versi diri yang lebih kuat dan lebih seimbang.

Kemudian dari lagu "Satu-Satu" karya Idgitaf mungkin menjadi pengingat yang kuat tentang pentingnya merawat kesehatan mental dan emosional, serta menemukan kekuatan di dalam diri sendiri untuk mengatasi rintangan. Melalui lagu ini juga mungkin terdapat pesan-pesan positif yang dapat menginspirasi pendengarnya untuk mengambil langkah-langkah menuju kesembuhan dan kesejahteraan pribadi. Tentu, dalam konteks *self healing* dalam lagu "Satu-Satu" karya Idgitaf, mungkin terdapat juga pesan tentang pentingnya menerima diri apa adanya, hal ini bisa berarti menerima kelemahan dan kekuatan, serta menghargai perjalanan pribadi masing-masing. Lirik-lirik lagu ini mungkin mengajak pendengar untuk tidak menekan atau mengabaikan emosi-emosi yang muncul, melainkan memahaminya dengan penuh pengertian, untuk memperkuat proses *self healing* karena seseorang dapat belajar dari pengalaman dan tumbuh dari dalam diri individu.

Selain itu, lagu "Satu-Satu" karya Idgitaf juga mungkin mempromosikan pentingnya mendukung satu sama lain dalam proses *self healing*. Mungkin ada pesan tentang kekuatan komunitas dan dukungan dari orang-orang terdekat dalam menghadapi rintangan-rintangan. Secara keseluruhan, lagu ini mungkin menjadi sebuah karya seni yang membangkitkan semangat untuk menjalani proses *self healing* dengan penuh keberanian dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Menjadi pengingat yang kuat tentang kekuatan yang terdapat di dalam diri kita sendiri untuk bertumbuh, belajar, dan sembuh dari dalam diri (mental). Tentunya, dalam konteks lagu "Satu-Satu" karya Idgitaf juga terdapat elemen pengungkapan emosi secara jujur

dan terbuka. Lirik-liriknnya mungkin mengajak pendengar untuk tidak takut mengakui dan mengungkapkan apa yang mereka rasakan, baik itu kesedihan, kebingungan, atau kekuatan yang ada di dalam diri mereka. Proses *self healing* seringkali melibatkan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan bijak. Lagu ini mungkin menyuarakan pentingnya menghargai dan menghormati setiap aspek dari diri sendiri, termasuk emosi-emosi yang mungkin terasa sulit. Selain itu, lagu "Satu-Satu" karya Idgitaf juga mungkin memberikan pesan tentang pentingnya menemukan cara-cara kreatif atau ekspresif untuk memperkuat proses *self healing*. Mungkin ada penggalan lirik atau nada yang mengajak pendengar untuk menemukan outlet yang memungkinkan mereka untuk menyembuhkan diri.

Secara keseluruhan, pada lagu satu-satu karya Idgitaf ini bisa diartikan sebagai peringatan akan kekuatan dan potensi yang terdapat di dalam diri kita sendiri. Ini adalah pengingat bahwa proses *self healing* adalah perjalanan yang pribadi dan penting, yang membutuhkan pengakuan terhadap diri sendiri dan penerimaan terhadap emosi-emosi yang ada. Tentu, dalam konteks lagu "Satu-Satu" karya Idgitaf, mungkin juga terdapat elemen tentang menerima dan merayakan pertumbuhan pribadi. Lirik-liriknnya mungkin mengajak pendengar untuk menghargai perubahan dan perkembangan yang terjadi dalam diri mereka seiring berjalannya waktu. Karena proses *self healing* seringkali merupakan perjalanan yang panjang dan kompleks, dan lagu ini mungkin menggambarkan bahwa setiap langkah kecil dalam proses tersebut patut dihargai. Penghargaan terhadap diri sendiri dan rasa bangga atas pencapaian-pencapaian kecil dapat menjadi pendorong penting dalam memperkuat *self healing*. Selain itu, lagu ini juga memotivasi pendengar untuk menciptakan ruang dalam hidup mereka untuk kesejahteraan mental dan emosional. Mungkin ada pesan tentang pentingnya menetapkan batasan dan memprioritaskan diri sendiri untuk memastikan bahwa *self healing* dapat berlangsung dengan baik.

E. Manfaat dan Tujuan *Self healing*

Sebelum membahas manfaat dan tujuan dari *self healing*, bahwa fungsi kesehatan mental ada empat yaitu pencegahan, perbaikan, pengembangan, dan peningkatan yang mana *self healing* sendiri memiliki fungsi untuk kesehatan mental pada diri individu. (Ardiansyah et al., 2023)

Adapun manfaat dan tujuan dari *self healing* sebagai berikut:

1. Manfaat *Self healing*

Bagi mereka yang menghadapi berbagai gangguan mental, seperti stres, depresi, ketakutan, dan kecemasan akibat luka batin atau trauma masa lalu yang mengisi pikiran dan kesadaran diri hingga menyebabkan kelelahan berkelanjutan, pendekatan terbaik untuk pemulihan adalah melalui self healing. Metode self healing membuktikan diri sebagai solusi yang sangat efektif untuk membantu individu mengatasi gangguan mental dan mencapai keseimbangan diri dalam menghadapi kondisi mental yang negatif. Proses self healing memiliki peran sentral dalam mempercepat pemulihan psikologis individu melalui berbagai teknik dan tahapan pemulihan. Beberapa manfaat dari metode self healing meliputi:

- a. Keuntungan dari *self healing* melibatkan kemampuan untuk secara positif menerima segala bentuk kesalahan diri.
- b. Fungsi *self healing* adalah untuk menyembuhkan trauma yang telah dialami di masa lalu.
- c. Penerapan *self healing* terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan dan stres.
- d. *Self healing* merupakan tindakan pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental dan psikis.
- e. Melalui *self healing*, individu dapat memahami baik kekurangan maupun kelebihan diri sendiri.
- f. Praktik *self healing* dapat berpengaruh positif terhadap kualitas kinerja dan produktivitas.

2. Tujuan *Self healing*

Di tengah masyarakat belakangan ini, isu kesehatan mental telah menjadi perhatian hangat. Dalam menghadapi berbagai perubahan-perubahan hidup mulai dari sosial, gaya hidup, teknologi, informasi, komunikasi, ekonomi mengakibatkan tumbuhnya kesadaran diri masyarakat agar lebih menyesuaikan diri dan menerima segala bentuk kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan mental agar tetap sehat dan stabil, diperlukan upaya untuk penyembuhan diri ketika menghadapi trauma, stres, dan luka batin lainnya.

Self healing merupakan bagian integral dari proses pemulihan yang bertujuan menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dengan diri sendiri, memungkinkan individu untuk menghadapi konflik dan tantangan di masa depan dengan lebih otentik. Fokus utama *self healing* adalah mengurangi tingkat stres,

ketakutan, bahkan depresi yang dapat muncul sebagai hasil dari gangguan mental. Di samping itu, *self healing* juga bertujuan melatih kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif yang dapat muncul secara tiba-tiba, dengan harapan mengurangi tingkat stres dan membantu mereka melepaskan diri dari beban tekanan serta luka batin yang masih terpendam dalam pikiran. (Harefa, 2022)

PENUTUP

Dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini membahas tentang *self healing*, dalam konteks umum proses penyembuhan diri melibatkan penerimaan, kesadaran, dan langkah-langkah yang bertahap dalam memulihkan luka emosional di hidupnya, yang mana *self healing* bisa dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan mendengarkan musik. Banyak musik yang bisa dijadikan sebagai metode *self healing* dalam memulihkan emosional, bahwa dengan mendengarkan musik dapat memulihkan emosi yang dialami oleh individu ketika mengalami kesulitan atau masalah dihidupnya. Musik sangat digemari oleh remaja khususnya generasi Z karena menggambarkan perasaan yang dapat diungkapkan melalui lirik lagu. Salah satu musik yang digemari remaja saat ini ialah lagu Idgitaf yang berjudul satu-satu. Dalam lagu tersebut menggambarkan perjalanan *self healing* dengan menciptakan suasana dan memotivasi pendengarnya agar bangkit dari keterpurukan yang menimpanya. Makna dan lagu yang ditulis sangat puitis sehingga lagu ini dapat memulihkan penyembuhan bagi individu dengan langkah langkah kecil (satu-satu) yang memotivasi untuk berubah secara perlahan dan tumbuh positif di dalam kehidupan seseorang. Oleh sebab itu, *self healing* sangat efektif dilakukan secara mandiri dengan mendengarkan musik yang bertujuan untuk memulihkan keseimbangan emosional.

Self healing artinya tahap untuk melakukan sebuah proses pemulihan diri dari berbagai luka batin secara mandiri dengan proses keyakinan yang dipengaruhi oleh lingkungan dan penunjang eksternal lainnya. Sedangkan *mental health* adalah kesehatan mental yang dialami seseorang. Dalam perspektif islam *self healing* terdapat dalam Al-Qur'an pada sura Al-Muzammil. Contoh penerapan *self healing* yang bisa dilakukan yaitu dengan berdzikir mengingat Allah, berdo'a, membaca Al-Qur'an, sholat, mendekatkan diri dengan orang-orang sholeh dan lain sebagainya.

Adapun *self healing* secara umum dikategorikan ke dalam sembilan macam cara yaitu melepaskan emosi, bersyukur, melihat hikmah, husnudzhon atau berbicara positif kepada diri sendiri, berempati dengan diri, tulisan ekspresif, manajemen diri, membayangkan, dan relaksasi.

Kemudian terdapat manfaat serta tujuan dari *self healing* dengan mendengarkan lagu satu-satu karya Idgitaf perspektif komunikasi islam, yang mana manfaat dari *self healing* dapat meringankan kecemasan atau gangguan mental lainnya, metode atau macam-macam *self healing* salah satunya ialah mendengarkan musik yang dapat dilakukan setiap hari dan waktunya pun sangat fleksibel sesuai dengan kebutuhan individu saat mendapatkan masalah atau menenangkan batin yang terluka. Sedangkan tujuan dari *self healing* dengan cara mendengarkan musik ialah untuk selalu menjaga kesehatan mental agar tetap stabil, bahwa macam-macam *self healing* yang disebutkan diatas hanya bertujuan untuk mengurangi gangguan mental yang dialami secara perlahan bukan secara instan. Oleh karena itu, sangat penting menjaga kesehatan mental agar selalu kuat dan tegar dalam menghadapi suatu masalah yang terjadi di dalam hidup seseorang apabila tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan.

REFERENSI

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136–153. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2>.
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Self healing dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di Sentra “Paramita” Mataram* (Issue July).
- Amrullah, A., Farobie, O., Widyanto, R., Armiyanti, J., Ersis, L., Abbas, W., Jumriani, M., Bella, E., Potensi, E., Caulerpa, E., Pi, S., Dengan, A., Limbah, C., Air, K., Hapsari, J. E., Amri, C., Suyanto, A., Hidayati, J. R., Diponegoro, U., ... Prihatini, N. S. (2020). Kemandirian Klien : Mengatasi Stres Melalui Self-Healing Berbasis Tasawuf. *Https://Medium.Com/*, 4(3). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.biteb.2021.100642>
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Harefa, A. M. (2022). Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf). *Junal Keperawatan Dan Kesehatan*.
- Hidayat fahrul, D. (2023). *Zikir sebagai saran self healing studi penafsiran Quraish Shihab dalam tafsir Al-mishbah*.
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing*. https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf
- Rahmatika, S. (2023a). *Konsep Self-Healing Perspektif Al- Qur 'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10) penyebaran covid-19 mulai bertambah sangat banyak . Masyarakat mulai merasakan muthmainnah (hati yang tenang) dan qalb sakinah (hati yang bersih)*. 9(2).
- Rahmatika, S. (2023b). Konsep Self Healing dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Misbah). In *Journal of Engineering Research*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.biteb.2021.100642>
- Rana, A., & Sudinadji, B. (n.d.). *Pengalaman self healing dalam situasi stress akademik*.
- Sundari, D., Wirman, W., & Eldapi, R. (2023). *Konstruksi Makna Self Healing Millenial Moms Di Instagram*. 11(1).

https://books.google.com/books/about/Ultimate_Self_Healing.html?hl=id&id=I0rcDwAAQB_AJ#v=onepage&q&f=false (diakses pada 29 Oktober 2023)

https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=3.+Macam+macam+Self+healing&btnG=#d=gs_qabs&t=1698564117657&u=%23p%3D8EN7oQ43pS4J (diakses pada 29 Oktober 2023)

<https://e-journal.uingusdur.ac.id/jousip/article/view/701> (diakses pada 29 Oktober 2023)

<http://repository.uinbanten.ac.id/94/> (diakses pada 29 Oktober 2023)

<https://id.scribd.com/document/663976738/Diana-Rahmasari-2020-Self-Healing-is Knowing-Your-Own-Self-978-602-449-456-8-Vi-71-1> (diakses pada 29 Oktober 2023)

<https://almanar.uinkhas.ac.id/index.php/al-manar/article/view/26/23> (diakse pada 12 Desember 2023)

<https://www.jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/732/226> (diakses pada 12 Desember 2023)

<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11846> (diakses pada 12 Desember 2023)