

## Self Healing: Terapi atau Rekreasi?

Annisa Mutohharoh  
([annisa.mutohharoh@iainpekalongan.ac.id](mailto:annisa.mutohharoh@iainpekalongan.ac.id))  
IAIN Pekalongan

### Article History

Submitted: 22-12-2021; Reviewed: 05-04-2022; Approved: 17-04-2022

URL: <http://e-jurnal.uingsusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/701>

DOI: <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.701>

### Abstract

The use of the word healing is currently popular in Indonesian society, especially in various social media. Healing refers to activities to seek satisfaction such as: taking a walk, eating good food, or going to a cafe. This often leads to high costs. In addition, healing is also used as a way to break away from routine. The trend of healing is increasingly widespread, mainly because of the habits of the Indonesian people who are easily influenced. People who use this word are considered cool or great. Therefore, this study aims to clarify the term self-healing through the explanation of concepts according to psychology and Sufism so that people are no longer mistaken. The method used in this research is qualitative with the type of literature study (Library Research). Data sources come from news, books, journals, articles, and other relevant references. The result is that the word healing is different from recreation, where community activities that refer to traveling or using money to get satisfaction are not self-healing. Healing is a part of therapy that is often used by health practitioners, especially psychiatrists and clinical psychologists. The goal is to treat wounds or accept the past that has an impact on disturbed psychological conditions. Self-healing can be done without spending money with various techniques such as: relaxation, writing, mindfulness, positive self-talk, self-management, reading the Qur'an, and others.

**Keywords:** *Self-healing, Therapy, Recreation.*

### Abstrak

Penggunaan kata *healing* sedang populer di masyarakat Indonesia baru-baru ini, terutama di berbagai media sosial. *Healing* merujuk pada aktivitas untuk mencari kepuasan seperti: jalan-jalan, makan makanan enak, ataupun pergi ke kafe. Hal ini tidak jarang menyebabkan pengeluaran biaya yang mahal. Selain itu, *healing* juga digunakan sebagai cara untuk melepaskan diri dari rutinitas. Tren *healing* semakin meluas terutama karena kebiasaan masyarakat Indonesia yang mudah terpengaruh. Orang yang menggunakan kata ini dianggap keren atau hebat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjernihkan istilah *self-healing* melalui penjelasan konsep menurut psikologi dan sufistik sehingga masyarakat tidak lagi keliru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (Library Research). Sumber data berasal dari berita, buku, jurnal, artikel, dan referensi lain yang relevan. Hasilnya kata *healing* berbeda dengan rekreasi, di mana aktivitas masyarakat yang merujuk pada kegiatan jalan-jalan atau penggunaan uang untuk mendapatkan kepuasan bukan termasuk *self-healing*. *Healing* adalah bagian dari terapi yang

sering digunakan oleh praktisi kesehatan terutama psikiater dan psikolog klinis. Tujuannya untuk mengobati luka atau menerima masa lalu yang berdampak pada kondisi psikologis yang terganggu. *Self-healing* bisa dilakukan tanpa mengeluarkan biaya dengan berbagai macam teknik seperti: relaksasi, menulis, *mindfulness*, *positive self-talk*, manajemen diri, membaca al qur'an, dan lainnya.

**Kata Kunci:** *Self-healing*, Terapi, Rekreasi

## PENDAHULUAN

Penggunaan kata *healing* di media sosial pada akhir tahun 2021 hingga 2022 menjadi populer (Alam, 2021). *Healing* yang beredar di media sosial menunjukkan konten yang berisi aktivitas berlibur dengan jalan-jalan ke tempat wisata, menikmati kopi di kafe (Rinaldi, 2021), atau makan makanan yang enak hingga bisa mengembalikan kepuasan dan kebahagiaan setelahnya (Rizwani, 2022). Kata *healing* juga sering dijadikan konten tweet dalam media twitter. Seperti dikutip dari twitter Yaelahfis (@giniamatsii): “Self-Healing terbaik jatuh kepada rebahan, jalan-jalan, dan makan-makanan enak.” 25 Oktober 2021, 6.49 pm. Kutipan lainnya dari twitter Ikhwal (@ikhwalyakub): “Nyari jajanan, motor sendirian tanpa ada tujuan, menikmati suasana jalan, ngomong sendiri sambil nyanyi2 ga jelas.” 25 Oktober 2021, 6.51 pm. Selain itu, di media tiktok, viral cara melampiaskan stres dan kemarahan dengan menghancurkan barang, bahkan disediakan tempat yang disebut dengan *Breakroom* di Jakarta Utara. Masyarakat menganggap cara ini sebagai salah satu *healing* (Pinandhita, 2021).

Kata *healing* saat ini seringkali ditujukan untuk berbagai aktivitas yang membutuhkan biaya, bahkan seringkali tidak sedikit. Beberapa orang rela menghabiskan banyak uang untuk membeli makanan yang diinginkan dengan alasan untuk melakukan *self-healing*. Seperti unggahan twitter dtm; (@ditamoechtar\_): “Self-Healing. Dua nastar toples, sejuta. Nuhun”. 30 April 2022, 4.27 pm. Tren *healing* juga mengakibatkan orang pergi ke tempat wisata seperti puncak yang mengakibatkan kemacetan cukup parah. Kejadian ini menjadi *trending topic* di aplikasi twitter (Gunadha & Nariswari, 2022). Beberapa tempat wisata juga dipromosikan dengan penggunaan kata *healing* agar dapat menarik minat pengunjung. Seperti yang tercantum dalam unggahan Risna Halidi (2002) untuk mempromosikan tempat wisata Curug Balong Endah dengan menunjukkan suasana alam dengan konsep *healing*. Uggahan lainnya dari Arendya Nariswari (2021) juga menawarkan lima wisata alam di daerah Majalengka untuk tujuan *healing*.

Berbagai ungahan yang mengarah pada liburan atau makan enak dianggap sebagai proses *healing*, di mana hal ini dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan diri dari rutinitas seperti bekerja (Nurhan, 2021). *Healing* juga dilakukan dengan *solo traveling* agar terbentuknya kemandirian dan melepaskan diri dari kelelahan akibat kesibukan (Adi, 2022). Bentuk *healing* seperti ini lebih mengarah kepada cara individu melarikan diri dari masalah. Bahkan terkadang aktivitas yang dilakukan menyebabkan masalah baru seperti kehabisan uang, kondisi psikis yang tidak sehat maupun hal lainnya. Hal ini diakibatkan kebiasaan masyarakat Indonesia mengikuti tren tanpa memahami konsep *healing* yang sebenarnya.

Dalam Islam, istilah *healing* sering disejajarkan dengan kata *al-Syifa'* yang bermakna pengobatan. Kata *healing* berasal dari Bahasa Inggris yang berarti kesembuhan, penyembuhan, menyembuhkan, penyembuh, genosida, melenyapkan (Sederet.com, TT). Sedangkan menurut istilah, *healing* sering digunakan sebagai salah satu metode penyembuhan klien/pasien yang mengalami gangguan baik fisik maupun psikis. Dalam kajian ilmu psikologi misalnya, *healing* menjadi terapi yang cukup efektif dan dibutuhkan untuk menangani trauma (*trauma healing*) pada anak-anak korban bencana alam tsunami Banten melalui *play therapy* (Mulyasih & Diniarizki, 2019). Tujuannya agar anak-anak bisa menerima dan melanjutkan kehidupannya. *Healing* juga bisa digunakan dengan cara menciptakan lingkungan yang positif, mendukung dan memberikan rangsangan positif bagi panca indera, terutama bagi pasien Rumah Sakit. Tindakan ini dikenal dengan *healing environment* (Hafidz & Nugrahaini, 2019).

*Healing* dilakukan dengan bantuan terapis sebagai fasilitator untuk menuju keberhasilan. Sementara itu, penyembuhan juga berpusat pada kesadaran dan kesungguhan dari pasien atau klien untuk melaksanakannya agar terapi menjadi efektif. Oleh karena itu, penyembuhan ini kemudian berkembang untuk bisa dilakukan secara mandiri oleh pasien atau klien yang disebut dengan *self-healing* (Crane & Ward, 2016). Keberhasilan pelaksanaan *self-healing* bergantung pada keyakinan diri dan komunikasi intrapersonal, yang berarti perlu adanya kemauan dan kemampuan dalam melakukan dialog internal. *Self-healing* berguna membantu mengidentifikasi emosi dan memahami cara mengendalikannya (Faletehan & Bachtiar, 2021). *Self-healing* juga membantu mengidentifikasi masalah yang sedang dialami individu, pola pikir, dan aspek psikologis lainnya yang berpengaruh pada kondisi saat ini.

*Self-healing* tidak hanya digunakan sebagai metode kuratif, tetapi juga preventif. Artinya, kegunaan *self-healing* sebagai proses penyembuhan dan mencegah terjadinya penyakit, gangguan, atau masalah (Redho, Sofiani & Warongan, 2019). Seperti halnya pencegahan

tertularnya COVID-19 melalui *mental self-healing* dan *physical self-healing* (Farmawati, Ula & Qomariyah, 2020). Penggunaan *self-healing* mengarah pada terciptanya kesehatan mental yang berpengaruh kepada fisik, kognisi, emosi, perilaku, serta spiritual. Hasilnya individu secara mandiri bisa mencegah terjadinya masalah yang lebih kompleks.

Menelaah *self-healing* di masa sekarang dengan hakikat penggunaan *self-healing* menjadi berbeda. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah memberikan penjelasan tentang konsep *self-healing* dalam kajian psikologi dan tasawuf. Masyarakat diharapkan lebih memahami penggunaan kata *healing* sesuai dengan konsepnya sehingga tidak lagi keliru. Penggunaan kata *healing* tidak semata-mata karena tren yang sedang populer, tetapi juga memahami tujuan penggunaan *healing* dan bagaimana teknik pelaksanaan *healing* yang tepat. Manfaat inilah yang kemudian akan membantu masyarakat untuk bisa memilih teknik yang sesuai dengan kemauan dan kemampuan ketika melakukan *healing* dan menghindari timbulnya masalah lebih lanjut.

## PEMBAHASAN

### Konsep *Self-Healing* Menurut Psikologi

*Healing* digunakan sebagai psikoterapi yang bertujuan untuk mewujudkan kesehatan mental individu. Terapi ini sering digunakan untuk mengatasi trauma pada korban bencana alam, menurunkan nyeri pada pasien yang mengalami sakit fisik, manajemen emosi, menurunkan kecemasan dan berbagai hal lainnya (Faletahan & Bachtiar, 2021). *Healing* tidak harus selalu dilakukan dengan bantuan terapis, tetapi juga bisa dilakukan secara mandiri yang disebut dengan *self-healing*. *Self-healing* merupakan fase yang diterapkan pada proses pemulihan, didorong dan diarahkan oleh individu sendiri dan seringkali hanya dipandu oleh naluri (Farmawati, Ula & Qomariyah, 2020). Selain bisa dilakukan mandiri, *self-healing* juga memiliki konsistensi pengulangan sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih maksimal untuk mencapai kesehatan fisik dan mental (Rahmasari, 2020).

*Self-healing* adalah pendekatan yang secara resmi diperkenalkan oleh Loyd & Johnson (dalam Latifi, Soltani & Mousavi, 2020). Pendekatan ini mencakup keterampilan membantu diri sendiri dan menenangkan diri, bersama dengan pemulihan energi, mengurangi stress fisiologis, dan meningkatkan kenyamanan. Terdapat dua alasan munculnya *self-healing*. pertama, manusia sebagai makhluk yang diberi kekuatan berpikir dan nalar, maka sudah selayaknya menggunakan kelebihan tersebut untuk bertindak lebih bijak. Kedua, penyakit fisik yang diderita individu semakin parah meskipun teknologi medis untuk pengobatan

semakin maju. Chan dan koleganya (dalam Latifi, Soltani & Mousavi, 2020) melaporkan bahwa latihan *self-healing* bisa meningkatkan status kesehatan psikofisik. *Self-healing* didasarkan pada prinsip bahwa tubuh manusia mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri dengan cara-cara tertentu yang alamiah (Budiman & Ardiyanti, 2018).

Pelatihan *self-healing* efektif dalam meningkatkan *self-compassion* dan mengurangi kekhawatiran tentang citra tubuh pada pasien kanker kulit (Latifi, Soltani & Mousavi, 2020). Selain sebagai penyembuhan diri, *self-healing* dapat mengobati memori seluler yang dapat merusak penilaian diri, meningkatkan harga diri, dan melakukan kode cinta dan kebahagiaan. Hasilnya, pasien menjadi lebih toleran terhadap masalah dan tahan terhadap perhatian penampilan. *Self-healing* juga efektif dalam menurunkan stress pada penderita *autoimmune disease* (Rosyida, Nisa, Azzahra, & Ruzzain, 2021), menurunkan skala nyeri pada pasien post op (Redho, Sofiani & Warongan, 2019), dan juga digunakan sebagai upaya preventif penularan COVID-19 melalui peningkatan sistem imun tubuh (Farmawati, Ula & Qomariyah, 2020).

Penerapan *self-healing* sebagai metode penyembuhan tidak melibatkan penggunaan obat sama sekali, tetapi melatih individu untuk mampu mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang terdalam pada dirinya dan bagaimana cara untuk mengelolanya (Rahmasari, 2020). Tujuan lain dari *self-healing* adalah mengeluarkan emosi negatif yang tertunda baik yang dipengaruhi kondisi saat ini ataupun kenangan buruk yang disimpan sejak lama. Hal ini bisa menyebabkan ketidakpuasan individu dengan keadaannya saat ini, bahkan tidak jarang menyebabkan kesulitan untuk mencapai kesejahteraan hidup. Hambatan semacam ini harus segera diatasi agar tidak berakibat pada kondisi mental yang tidak sehat.

### **Konsep *Self-Healing* Menurut Tasawuf**

Dalam ajaran islam, *healing* memiliki makna yang sama dengan *asy-syifa*, yaitu sebagai pengobatan atau penyembuhan. Makna penyembuhan dapat ditemukan dalam QS. Al Baqarah ayat 153:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُو بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.*

Ayat ini bermakna bahwa individu dilatih untuk sholat sabar serta tetap meminta pertolongan kepada Allah yang berguna menentramkan jiwanya.

*Islamic Self-Healing* merupakan pengobatan nonfarmakologi yang mempunyai dasar pemikiran dari pengobatan islam yang di dalamnya terdapat aspek hikmah atau manfaat dari kegiatan ibadah seperti doa, dzikir dan herbal (pengobatan dengan air zam-zam) dilakukan selama 25-30 menit. (Cita, Wulandari & Istanti, TT). Individu mengarahkan diri untuk memperkuat hati, bersandar dan tawakal kepada Allah, mencari perlindungan, bersikap rendah hati dan menunjukkan kelembutan hati. Terapi ini juga berguna untuk menghilangkan kesedihan dan kemuraman di dalam hati, mendatangkan kegembiraan dan ketentraman didalam hati, menguatkan hati dan badan, menimbulkan kharisma dan percaya diri, penyembuh dan obat penyakit hati, menimbulkan rasa sabar dan syukur sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rileks (Herman, 2022).

Salah satu penerapan terapi dengan metode islam adalah *sufi healing*. *Sufi healing* merupakan model terapi yang fokus pada penyembuhan fisik dan psikis didasarkan pada nilai-nilai tasawuf sebagai sarana kuratif dan preventif (Isnawan & Ma'sum, 2020). *Sufi healing* bermaksud untuk membumikan konsep-konsep tasawuf yang dianggap mistis agar dapat digunakan untuk metode pengobatan dengan mencoba mengoperasionalkan langkah-langkah dari konsep-konsep tasawuf serta berupaya menjelaskan dinamika dan konsekuensi logisnya (Bakri, 2019). Dalam dunia tasawuf islam, para sufi menerapkan pendekatan *takhalliyah al-nafs* (mengosongkan diri dari sifat yang merusak), *tahalliyah al-nafs* (mengisi jiwa dengan sifat yang baik) dan *tajalliyah al-nafs* (menerapkan pada kehidupan) sebagai metode pencegahan, pengobatan, metode konstruktif dan metode rehabilitasi. Sementara untuk orang awam, *sufi healing* bisa dilakukan dengan pelaksanaan ibadah di antaranya zuhud, puasa, sholat, qonaah, do'a dan zikir, husnudzon (berpikir positif), serta ibadah lainnya (Bakri, 2019).

*Sufi healing* bermakna sebagai proses dan modalitas. Pertama, sebagai proses, *sufi healing* mengobati gangguan jiwa melalui pendekatan tasawuf dan peningkatan keterampilan mengatasi gangguan. Kedua, sebagai modalitas, *sufi healing* untuk menghindarkan diri dari gangguan sebelumnya. Tujuan seperti ini sama dengan psikoterapi Barat yang memfokuskan tidak hanya pada proses mengobati tetapi juga mencegah agar tidak terulang kembali.

### Perbedaan *Self-Healing* dengan Rekreasi

*Self-healing* sebagai terapi yang dilakukan dengan tujuan mencapai kesehatan fisik maupun mental melalui identifikasi perasaan dan pikiran yang terdalam pada diri dan bagaimana cara untuk mengelolanya. Individu yang melakukan terapi ini tentunya berharap akan mendapatkan manfaat yang positif sehingga bisa membuat suasana hati lebih tenang

dan nyaman karena menerima keadaan diri di masa sekarang, masa lalu dan siap menghadapi masa depan. Manfaat ini menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan pelaksanaan *self-healing*. Oleh karena itu, perlu adanya kesadaran individu agar mau dan mampu melaksanakannya.

Kemauan untuk melakukan *self-healing* bukan semata-mata karena tren yang sedang hangat di masyarakat, tetapi juga karena kebutuhan pribadi untuk mencapai ketentraman jiwa. Kegiatan *healing* yang sedang populer saat ini dilakukan salah satunya dengan *staycation* atau bepergian ke tempat wisata untuk menenangkan diri. Kegiatan tersebut termasuk ke dalam *self-healing* jika prosesnya membantu individu untuk menyembuhkan diri dengan mengidentifikasi apa yang dipikirkan dan dirasakan kemudian memahami cara untuk menyelesaiakannya. Sedangkan tren saat ini, menjadi beban bagi masyarakat karena menganggap *healing* membutuhkan biaya yang mahal. Jika hal tersebut terjadi, maka makna *healing* sudah tidak tepat.

Pergi ke tempat wisata seperti yang dilakukan saat ini bukanlah konsep *healing*. Sebagai terapi, *healing* tidak hanya dilakukan dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan bagi diri tetapi sebagai upaya penyembuhan diri baik dari masalah yang sedang dihadapi (seperti trauma, cemas, depresi dan stres) (Mulyasih & Diniarizki, 2019) maupun pencarian solusi akan masalah tersebut. Konsep *healing* tentunya berbeda dengan rekreasi. Rekreasi (Wikipedia, 2021) merupakan kegiatan yang bertujuan sebagai cara untuk menyegarkan kembali kondisi jasmani dan rohani. Kegiatan ini umumnya dilakukan pada akhir pekan seperti pariwisata, olahraga, bermain dan hobi. Definisi dari rekreasi sama dengan konsep *healing* yang populer di masyarakat bahwa kegiatan yang menyenangkan akan memulihkan kembali fisik maupun mental dari rutinitas atau masalah.

Selain bepergian, masyarakat menganggap bahwa *healing* juga dilakukan dengan menikmati makanan enak sesuai dengan keinginan. Hal ini dilakukan sebagai cara untuk memulihkan diri dari kesibukan belajar dan bekerja. Dari sudut pandang psikologi, kegiatan tersebut termasuk ke dalam *self reward*. Psikolog Inez Kristanti (dalam Purnama, 2022) menjelaskan bahwa *self reward* adalah bentuk apresiasi individu yang bisa menimbulkan perasaan bermakna. Hal ini biasanya memang dilakukan individu untuk memberikan penghargaan diri atas kerja keras yang sudah dilakukan. *Self reward* juga perlu dilakukan dengan bijaksana, sehingga tidak menimbulkan masalah baru seperti kehabisan uang.

Dari berbagai penjelasan yang sudah dikemukakan, *self-healing* tidak selalu dilakukan dengan bentuk kegiatan positif dan menyenangkan, tidak perlu juga menggunakan biaya, atau

beperrgian jauh ke tempat yang tidak pernah didatangi. Berbagai teknik *self-healing* bisa dilakukan di mana saja dengan kesadaran dan kemauan untuk melakukannya, bahkan tidak harus keluar rumah agar berhasil. Keberhasilan *self-healing* merujuk pada kemauan individu, pemilihan teknik yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan serta memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa setelah melakukannya.

### Teknik Melakukan *Self-Healing*

#### 1. Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu bentuk terapi perilaku (Wiramihardja, 2012) yang dilakukan dengan mengarahkan fokus dan konstentrasi pada pernapasan. Tujuannya adalah mencapai keadaan yang relaks dan nyaman (Sunyono, Triyono & Handarini, 2016). Tahapan pelaksanaan relaksasi dimulai dengan menutup mata, mengatur pernapasan, kemudian dilanjutkan dengan mengendurkan otot-otot tubuh yang awalnya tegang menjadi lebih rileks (Wiramihardja, 2012). Kondisi ini akan melahirkan pola pikir dan tingkah laku yang positif serta terkontrol (Sunyono, Triyono & Handarini, 2016). Relaksasi juga bermanfaat untuk menurunkan stres (Sunyono, Triyono & Handarini, 2016; Farmawati, Ula & Qomariyah, 2020), kecemasan (Sari & Subandi, 2015), rasa nyeri, insomnia dan hipertensi (Rahmasari, 2020).

Penerapan relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai instruksi yang berbeda di antaranya Relaksasi Benson, *Deep Breathing Relaxation*, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), serta *Guide Imagery Relaxation*. Pertama, Relaksasi Benson dilakukan dengan memposisikan diri untuk duduk dengan tenang dan nyaman, menutup mata, meregangkan otot hingga rileks, bernafas melalui hidung, dilakukan selama 10 sampai 20 menit (Rahmasari, 2020). Kedua, *Deep Breathing Relaxation* dikenal dengan Relaksasi Pernafasan Dalam (RPD) dapat diterapkan melalui pengaturan pernafasan secara teratur, pelan dan dalam kemudian merilekskan tubuh. Ketiga, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang juga dikenal dengan Relaksasi Otot Progresif (ROP) dilakukan dengan relaksasi otot secara bertahap dimulai otot yang paling tegang hingga rileks. Keempat, *Guide Imagery Relaxation* melibatkan visualisasi dengan membayangkan tempat yang damai, menyenangkan dan tenang, kemudian berkonsentrasi merasakan situasi tersebut melalui pancaindera (Sari & Subandi, 2015). Meskipun ada berbagai teknik yang diterapkan, relaksasi bisa dilakukan secara mandiri.

## 2. Menulis

Menulis dikenal dengan *Expressive Writing Therapy* (EWT) merupakan salah satu terapi yang pelaksanaannya menekankan pada proses penyaluran dan pengekspresian emosi (Rahmasari, 2020). Terapi menulis ini berguna terutama bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan secara verbal (Niman, Saptiningsih & Tania, 2019). Oleh karena itu, menulis bermanfaat sebagai sarana untuk mereduksi stres dan cemas. Setelah mengekspresikannya, individu diharapkan menjadi lebih sehat secara fisik, membantu menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan mengelola emosi. Menulis juga bisa membantu individu yang memiliki masalah *overthinking* agar mengidentifikasi pikiran yang mengganggu serta membantu memilih pikiran yang tidak efektif.

Terapi menulis dapat dilakukan melalui enam tahapan (Anggraini, Hitipeuw & Mappiare, 2019). Tahapan pertama *rasional prosedur*, dilakukan dengan tujuan memperoleh data kondisi individu dengan melakukan pengumpulan informasi dan terciptanya komitmen untuk bekerjasama antara terapis dengan klien. Jika terapi dilakukan secara mandiri, tahapan ini sebagai upaya individu menyadari kebutuhan untuk melakukan terapi menulis. Tahapan kedua *recognition* atau *initial writing*, merupakan pemberian kesempatan dan kebebasan untuk menulis apapun yang muncul dalam pikiran maupun perasaan sesuai keinginan individu. Tahapan ketiga *examintaion* atau *writing exercise*, sebagai tahapan awal individu untuk fokus pada peristiwa penting yang menyebabkan kondisi emosional saat ini. Tahapan keempat *Juxtaposition* atau *feedback*, merupakan tahapan refleksi yang mendorong munculnya perubahan meliputi perilaku, sikap dan nilai melalui pemahaman diri secara mendalam. Tahapan kelima *application to the self*, merupakan tahapan pelaksanaan perubahan baru dalam dunia nyata. Tahapan keenam tindak lanjut, merupakan tahapan pelaksanaan terapi secara mandiri jika sebelumnya dilakukan dengan bantuan konselor.

## 3. *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah salah satu terapi yang lebih berfokus pada kesadaran saat ini, sehingga perhatian individu tidak terkait dengan masa lalu atau masa depan. *Mindfulness* membantu individu untuk mencapai kondisi *mindful* yang bermanfaat dalam membantu individu untuk tidak menghakimi pengalaman yang terjadi pada dirinya baik secara netral, positif maupun negatif (Wuryanasari & Subandi, 2019). Cara ini diharapkan dapat mengurangi rasa sakit, penderitaan serta penyesalan yang seringkali terjadi pada individu yang sedang menghadapi masalah seperti stress, cemas, depresi, kemarahan dan regulasi emosi, gangguan makan,

penyalahgunaan zat, perilaku bunuh diri, halusinasi dan delusi, serta trauma (Mace, 2016). Menurut Segal, William & Tesdale (dalam Rahmasari, 2020) *mindfulness* melibatkan kesadaran secara penuh dari individu terhadap suatu pengalaman dan dengan sengaja diarahkan pada proses penerimaan diri.

Chris Mace (2016) dalam bukunya “*Mindfulness and Mental Health: Theory and Sains*” menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki lima karakteristik. 1) Pengendalian tunggal pada apa yang sedang terjadi dan mengabaikan hal lain. 2) Keseimbangan batin. 3) Melepaskan diri dari pengendalian pengalaman atau membiarkannya terjadi. 4) Disidentifikasi dari pikiran yang bisa diubah dan dilepaskan adalah hal yang istimewa. 5) Mampu mengandalkan tindakan spontan dalam kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya, penerapan *mindfulness* akan bisa dicapai dengan kesadaran akan pengalaman yang didapatkan melalui respon yang positif yaitu tanpa penghakiman, menerima penuh pengalaman dan tidak memberikan penilaian (Rahmasari, 2020).

Tahapan dalam melaksanakan *mindfulness* bisa dilakukan dengan mandiri atau dengan bantuan terapis. Pertama, individu mengatur pernafasan selama tiga menit. Kedua, individu fokus terhadap perasaan yang sedang dirasakan. Ketiga, individu fokus terhadap apa yang sedang dipikirkan saat ini. Keempat, individu perlu mengenali dan memperhatikan emosi yang sedang dirasakan saat ini (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020). Setelah melaksanakan *mindfulness*, individu diharapkan bisa lebih fokus pada perasan, pikiran dan emosinya saat ini.

#### 4. Positive Self-Talk

Salah satu manfaat dari penerapan *Self-talk* adalah untuk membangun diri dan kompetensi baru yang berguna sebagai mekanisme pertahanan diri ketika menghadapi masalah (Yusuf & Haslinda, 2019). *Self-talk* merupakan salah satu terapi yang bisa dilakukan dengan mandiri melalui pembicaraan terstruktur yang terjadi di dalam diri (Rahmasari, 2020) yang membahas mengenai pemikiran diri dan bagaimana cara individu memandang dunia. Seringkali ketika mengalami peristiwa dalam kehidupan, individu lebih fokus pada hal-hal yang bersifat negatif. Oleh karena itu, pentingnya *positive self-talk* agar individu membiasakan diri untuk berdialog positif baik secara internal (tanpa mengeluarkan suara dan hanya di dalam hati individu) maupun secara eksternal (berupa perkataan yang diucapkan secara verbal).

*Positive self-talk* juga bermanfaat mengubah suasana hati, meningkatkan kepercayaan diri, dan sebagai sarana untuk mengevaluasi tindakan individu (Rahmasari, 2020). Teknik ini juga dapat diterapkan pada individu yang memiliki kebiasaan *self-injury* atau menyakiti diri sendiri disebabkan stres (Rahmadaningtyas & Praktiko, 2020). Individu akan belajar untuk memandang masalah secara lebih positif dan membantu menemukan penyelesaian masalah baru yang lebih sehat. Selain itu, membantu individu menciptakan kondisi yang lebih bahagia dan mengurangi ketegangan (Farmawati, Ula & Qomariyah, 2020).

Cara melakukan *positive self-talk* secara mandiri melalui tiga tahapan (Rahmasari, 2020). Tahapan pertama, fokus pada pikiran-pikiran yang tidak rasional dan penyebab munculnya pikiran tersebut. Hal ini bisa membantu individu untuk menyadari kebutuhan dirinya untuk berubah. Tahapan kedua, menantang pikiran yang tidak rasional dan mengeksplorasi pikiran, ide, dan tujuan yang lebih rasional. Tahapan ketiga, mengembangkan pikiran yang rasional dengan dukungan kalimat motivasi yang positif. Keberhasilan teknik ini sangat bergantung kepada kesadaran dan kemampuan individu untuk mengidentifikasi pikiran yang semula tidak rasional kemudian mengubahnya menjadi rasional.

##### 5. Membaca Al-qur'an

Psikoterapi melalui kegiatan membaca al-qur'an bisa dilakukan secara mandiri terutama jika individu terbiasa untuk membacanya setiap hari. Dalam terapi ini, individu tidak hanya membaca ayat al-qur'an tetapi juga memahami terjemahnya. Rasululloh SAW memberikan gambaran dalam hadist yang diriwayatkan oleh Thabrani (dalam Nugraheni, Mabruri, & Stanislaus, 2018) bahwa al-qur'an yang dibaca minimal 50 ayat perhari pertengahan 100 ayat perhari, dan maksimal 200 ayat perhari akan memberikan ketenangan jiwa.

Terapi al-qur'an adalah salah satu sarana dan media yang dianggap tepat dan efektif untuk mencapai kepribadian yang sehat secara mental maupun spiritual (Mas'udi & Istiqomah, 2017). Al-qur'an membantu mengubah perilaku manusia menjadi lebih baik, sebagai petunjuk, mengarahkan pada jalan yang lebih baik, mengubah kesesatan dan kebodohan serta membekali pikiran baru yang lebih positif.

##### 6. Forgiveness

Ketika menghadapai suatu masalah atau kesulitan, mahasiswa seringkali berpikir negatif dan menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Kebiasaan seperti ini menimbulkan penderitaan dan rasa sakit hati yang mana jika tidak disembuhkan akan mengakibatkan emosi, perilaku dan pikiran negatif yang tidak ada hentinya. Salah satu cara untuk menyembuhkan

diri dari permasalahan seperti ini dan bisa dilakukan secara mandiri adalah *forgiveness*. Worthingthon & Scherer (dalam Rahmasari, 2020) menjelaskan bahwa *forgiveness* merupakan sebuah proses mengubah emosi yang negatif seperti marah, sakit hati, tersinggung, bahkan perasaan bersalah menjadi emosi yang lebih positif. Emosi negatif perlu disadari, diterima kemudian dilepaskan oleh individu agar bisa menjalani kehidupan lebih tenang dan nyaman. Selain itu, individu akan lebih mudah mencapai kesejahteraan serta mengendalikan konflik karena terbiasa untuk memaafkan (Rahmasari, 2020).

Penerapan teknik *forgiveness* dapat diterapkan dengan meditasi cinta kasih dan merasakan emosi negatif, mengalirkannya, dan membuangnya (Rahmasari, 2020). Tahap pertama melalui meditasi cinta kasih dilakukan dengan menutup mata dan mengatur pernafasan selama tiga menit, memperhatikan bagian kening, berterima kasih pada diri sendiri dengan mengarahkan tangan ke atas kepala, meminta maaf atas tindakan yang pernah dilakukan, mendoakan diri agar mendapatkan kebaikan dan kebahagiaan, serta meminta dukungan pada diri sendiri. Tahap kedua melalui identifikasi emosi negatif dilakukan dengan memikirkan peristiwa masa lalu yang menyebabkan masalah saat ini, membayangkan peristiwa dengan bantuan seluruh panca indera, fokus pada perasaan yang muncul atas peristiwa tersebut, berani mengendalikan perasaan negatif, mengubah perasaan tadi dengan mengalirkannya, dan berlatih beberapa kali agar efektif.

## 7. Manajemen Diri

Manajemen diri atau pengelolaan diri merupakan salah satu teknik terapi perilaku untuk melatih kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku yang bermasalah dan tidak efektif melalui pengurangan perilaku maupun pengubahan perilaku lain yang lebih efektif (Miltenberger, 2004). Manajemen diri cukup efektif dilakukan individu secara mandiri dengan menentukan perilaku yang jelas, melakukan monitoring perilaku, memilih prosedur yang tepat, melaksanakan prosedur manajemen diri dan melakukan evaluasi. Manajemen diri membantu meningkatkan kesadaran individu terhadap masalah yang sedang dihadapinya (Rahmasari, 2020).

Penerapan pelaksanaan manajemen diri bisa dilakukan melalui empat langkah. Pertama, mengarahkan diri untuk merancang tujuan. Hal ini dapat membantu individu menyadari tujuan yang ingin dicapai baik jangka pendek maupun jangka panjang. Kedua, melakukan analisis diri yang bertujuan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan diri. Ketiga,

mengidentifikasi solusi dari permasalahan yang dihadapi. Keempat, melatih strategi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

#### 8. *Gratitude*

*Gratitude* sama dengan konsep syukur dalam kajian islam. *Gratitude* menggambarkan sikap positif individu atas apa yang terjadi pada dirinya (Rahmasari, 2020). Teknik ini tentunya bisa dilakukan secara mandiri oleh semua orang dengan mengembangkan sikap positif. Penerapan teknik ini bermanfaat dalam membantu individu memahami proses kehidupan dengan lebih baik. Selain itu, membantu mengurangi perasaan tidak puas baik pada diri sendiri maupun orang lain, pada keadaan yang dialami maupun pada hal yang dimiliki dan didapatkan, serta memperbaiki pikiran yang negatif dan mengubahnya menjadi positif.

Cara melatih kemampuan *gratitude* menurut Emon (dalam Rahmasari, 2020) tiga kegiatan yaitu *gratitude as moral barometer*, *gratitude as moral motive* dan *gratitude as moral reinforcer*. Kegiatan pertama *gratitude as moral barometer* dilakukan dalam memperbaiki hubungan sosial. Hal ini bisa dilakukan dengan menanamkan rasa syukur menggunakan pendekatan kognitif dan melakukan strategi untuk memperkaya rasa syukur dengan menciptakan kondisi yang mendukung kemampuan syukur. Kegiatan kedua *gratitude as moral motive* dilakukan ketika menerima bantuan berusaha membalaunya. Hal ini bisa dilakukan dengan membuat jurnal rasa syukur yang berisi tulisan apa yang membuat orang bersyukur, selanjutnya menuliskan surat terima kasih kepada orang lain yang telah membantu dan memberikan pengaruh positif. Kegiatan terakhir *gratitude as moral reinforcer* dilakukan mengekspresikan rasa syukur atas bantuan orang lain. Hal ini bisa dilakukan dengan menghitung sebanyak mungkin hal yang memberikan pengaruh positif dalam kehidupan individu kemudian mengucapkan terima kasih kepada orang lain yang telah membantu.

#### 9. *Imagery*

*Imagery* dapat dilakukan dengan cara membayangkan suatu hal yang menimbulkan perasaan senang ditunjang dengan melatih diri untuk berada pada kondisi yang rileks (Rahmasari, 2020). Teknik *imagery* termasuk salah satu teknik yang mudah diterapkan secara mandiri dan bisa dilakukan kapan saja. Manfaat dari penerapan teknik ini di antaranya dapat mengurangi stres, ketegangan, dan melatih diri untuk fokus pada hal-hal yang positif dan menyenangkan. Langkah-langkah pelaksanaanya dimulai dengan menciptakan perasaan yang santai dan nyaman, memberikan sugesti untuk melakukan *imagery* dengan menghadirkan

suasana yang menyenangkan dalam khayalan, merasakan panca indera yang menyertainya, mengatur pernafasan dan mengatur tujuan yang ingin dicapai.

#### 10. Memperkuat Ibadah

Pada individu yang beragama, ibadah merupakan kegiatan ritual yang dilakukan sehari-hari untuk memenuhi kewajiban dan juga sebagai sarana berkomunikasi antara manusia dengan Tuhannya. Ibadah dilakukan terkadang dilakukan tanpa penghayatan dan hanya dijadikan sebagai sarana pengguguran kewajiban. Oleh karena itu, individu perlu memahami makna dari kegiatan ibadah yang dilakukan serta menggunakan sebagai salah satu sarana untuk psikoterapi. Memperkuat ibadah dapat mencegah mudahnya tertular Covid-19 (Farmawati, Ula & Qomariyah, 2020), meningkatkan rasa syukur dan menciptakan suasana batin yang nyaman dan tenang. Berbagai kegiatan ibadah bisa digunakan sebagai pilihan metode psikoterapi, baik dilakukan bersama dengan terapis maupun secara mandiri. Ibadah yang dilakukan meliputi sholat wajib dan sunah, wudhu, puasa, sedekah, dzikir, doa, serta ibadah lainnya (Bakri, 2019).

### SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kata *healing* berbeda dengan rekreasi, di mana aktivitas masyarakat yang merujuk pada kegiatan jalan-jalan atau penggunaan uang untuk mendapatkan kepuasan bukan termasuk *self-healing*. *Healing* adalah bagian dari terapi yang sering digunakan oleh praktisi kesehatan terutama psikiater dan psikolog klinis. Tujuannya untuk mengobati luka atau menerima masa lalu yang berdampak pada kondisi psikologis yang terganggu. *Self-healing* bisa dilakukan tanpa mengeluarkan biaya dengan berbagai macam teknik seperti: relaksasi, menulis, *mindfulness*, *positive self-talk*, manajemen diri, *gratitude* (bersyukur), *forgiveness* (memaafkan), membaca al qur'an, dan menguatkan ibadah.

### REFERENSI

- Adi, Y. "Bisa Buat Healing dan Melupakan Kesibukan, Ini 6 Tips Solo Traveling bagi Perempuan. *Paragrapm*. 2022.
- Bakri, S. (2019). *Sufi-Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Budiman & Ardiyanti, S. (2018). Pengaruh Efektivitas Self-Healing Therapy Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psikpat: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 4 (1): 141-148.

- Cita, E. E., Wulandari, T., & Istanti, Y. P. (T.T). Terapi Islamic Self-Healing terhadap Quality of Life pada Klien Gagal Ginjal Kronis dengan Terapi Hemodialisa. *Muhammadiyah Journal of Nursing*. 43-57.
- Crane, P. J. & Ward, S. F. (2016). Self-healing and self-care for nurses. *AORN Journal*. 104(5): 386–400.
- Dtm. [@ditamoechtar\_]. (2022, 30 April). “Self-Healing. Nastar dua toples, sejuta. Nuhun” [tweet].
- Faletehan, A. F & Bachtiar, M. A. (2021). *Self-healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. Journal Na-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. 6 (1): 41-54.
- Farmawati, C., Ula, M., & Qomariyah. (2020). Prevention of COVID-19 by Strengthening Body’s Immune System through Self-Healing. *Populasi*. 28 (2): 70-81.
- Guandha, R & Nariswari, A. V. “Trending di Twitter! Warga Terjebak Macet Panjang Berjam-jam di Puncak: Niat Healing Malah Pening”. *Suara.com*. 2022.
- Hafidz, I. Y. N & Nugrahaini, F. T. (2019). Konsep Healing Environment untuk Mendukung Proses Penyembuhan Pasien Rumah Sakit. *Sintektika: Jurnal Arsitek*. 16 (2): 94-100.
- Halidi, R. “Serunya Healing di Curug Balong Endah: Foto Bawah Air Sampai Trekking Susur Sungai. *Suarabogor.id*. 2022.
- Heriyanto. (2021). Konsep Makna Syifā’ dalam Wacana Tafsir Sufi. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*. 1 (2): 207-224.
- Herman. (2022). Terapi Islamic Self-Healing terhadap Insomnia pada Pasien Cronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*. 8 (1): 35-44.
- Ikhwal. [@Ikhwalyakub]. (2021, Oktober 25). “Nyari jajanan, motor sendirian tanpa ada tujuan, menikmati suasana jalan, ngomong sendiri sambil nyanyi2 ga jelas” [tweet].
- Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan*. 8(1): 66-74.
- Isnawan, M. R., & Ma’sum, M. A. (2020). Pemanfaatan Sufi Healing pada Era Normal Pandemi COVID-10 untuk Menjaga Kondisi Homoestatis Tubuh Masyarakat di Desa Sendang. *IJOIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*. 1 (1): 77-94.
- Latifi, Z., Soltani, M., & Mousavi, S. (2020). Evaluation of the effectiveness of self-healing training on self-compassion, body image concern, and recovery process in patients with skin cancer. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Mace, C. (2007). *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory, and Science*. London and New York: Routledge Talyor and Franchise Group.
- Mas’udi & Istiqomah. (2017). Terapi Qur’ani bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas Al-qur’an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 8 (1): 133-150.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedures*, Fourth Edition. Printed in the United States of America: Thomson Wadsworth, a part of The Thomson Corporation.

- Mulyasih, R & Diniarizki, L. (2019). Trauma Healing dengan Menggunakan Metode Play therapy pada Anak-anak terkena Dampak Tsunami di Kecamatan Sumur Propinsi Banten. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1 (1): 32-39.
- Narsiwari, A. “5 Rekomendasi Wisata Majalenga Hits 2021, Bernuansa Alam Cocok Buat Healing”. *Suara.com*. 2021.
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Jurnal Keperawaran Jiwa*. 7 (2): 179-184.
- Nugraheni, D., Mabruri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-qur'an untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. 10 (1): 59-71.
- Nurhan, H. “5 Alasan Mengapa Kamu Wajib Menyempatkan ‘Healing’ di Sela Kesibukan”. *IDN Times*. 2021.
- Purnama, B. E. (2022). Pilih Self Reward Harus Bijak agar Tidak Rugi. *Media Indonesia*.
- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). Efektivitas Self-Talk Therapy pada Perilaku Self-Injury. *Jurnal BK Pendidikan Islam*. 1 (2): 9-20.
- Rahmasari, D. (2020). *Self-Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: UNESA University Press.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self-Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 1(1): 205-214.
- Rosyida., Nisa, C., Azzahra, N., & Ruzain, R. B. (2021). Efektivitas Self-Healing Technique sebagai Strategi Penurunan Stres pada Penderita Autoimmune Disease. *Al-hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*. 18 (2): 144-156.
- Sari, A. D. K., & Subandi. Pelatihan Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. 1 (3): 173-192.
- Sederet.com. “*Online Indonesian-English Dictionary*”. TT.
- Suyono, Triyono, & Handarini, M. D. (2016). Keefektifan Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 4 (2): 115-120.
- Wiramihardja, S. A. (2012). *Pengantar Psikologi Klinis Edisi Ketiga*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Wuryanasari, R., & Subandi. (2019). Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulners) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. 5 (2): 196-212.
- Yaelahfis. [@giniamatsii]. (2021, Oktober 25). “Self-Healing terbaik jatuh kepada rebahan, jalan-jalan, dan makan-makanan enak” [tweet].
- Yusuf, A., & Haslinda. (2019). Implementasi Teknik Self-Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangken. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*. 2 (1): 158-166.