

***SELF HEALING MELALUI ME TIME***  
**SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL**  
**(STUDI MA'ANIL HADIS)**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Ilmu Hadis (S.Ag)

Oleh :

**Yanti Hayatun Nufus**

**NIM. 19105050036**

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yanti Hayatun Nufus  
NIM : 19105050036  
Program Studi : Ilmu Hadis  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul "Self Healing Melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma'anil Hadis)" adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 28 Juli 2023



Yanti Hayatun Nufus  
19105050036

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yanti Hayatun Nufus  
Tempat dan Tanggal Lahir : Indramayu, 22 Juni 2001  
NIM : 19105050036  
Program Studi : Ilmu Hadis  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Alamat : Cibeber, Kecamatan Sukagumiwang  
Kabupaten Indramayu. Jawa Barat.  
No. HP : 085701530853

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 28 Juli 2023

  
Yanti Hayatun Nufus

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN NOTA DINAS

### HALAMAN NOTA DINAS

No : -  
Perihal : Pengajuan Munaqasyah  
Lampiran : 1 (satu) berkas

Kepada Yth  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*


Setelah kami adakan pemeriksaan dan pertimbangan, maka skripsi yang disusun oleh:

Nama : Yanti Hayatun Nufus  
NIM : 19105050036  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Jurusan : Ilmu Hadis  
Judul : *Self Healing Melalui Me Time* Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma'anil Hadis)

Sudah disetujui dan dapat diajukan ke Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk dimunaqasyahkan. Dengan ini kami berharap agar skripsi Saudari dapat diterima. Demikian kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 28 Juli 2023  
Pembimbing

  
Dadi Nurhaedi, S.Ag., M.Si.  
NIP. 19711212 199703 1 002

# HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1159/Un.02/DU/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : *SELF HEALING MELALUI ME TIME SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL (STUDI MA'ANIL HADIS)*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : YANTI HAYATUN NUFUS  
Nomor Induk Mahasiswa : 19105050036  
Telah diujikan pada : Selasa, 01 Agustus 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dadi Nurhaedi, S.Ag.M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 64e1e9b6eccc8e



Penguji II

Achmad dahlan, Lc., M.A.  
SIGNED

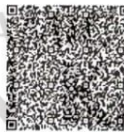
Valid ID: 64dfc5e323b8



Penguji III

Dr. Muhammad Akmaluddin, M.S.I.  
SIGNED

Valid ID: 64df007272e3



Yogyakarta, 01 Agustus 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 64e2e485e1e9b

## MOTTO

*“Tidak ada yang salah dari sebuah pilihan  
yang salah adalah ketika memilih, kemudian mengeluh  
dan yang bodoh adalah ketika sudah mengeluh  
kemudian tidak mencoba pilihan yang lain”*

*\_Dzawin Nur*

*Ada yang lebih berharga dari uang, dan itu adalah Waktu  
membuang-buang waktu hanya untuk memikirkan sesuatu  
karena terlalu takut untuk mencoba adalah suatu kebodohan.  
Ingat !! uang bisa dicari tapi waktu takkan bisa terulang lagi  
So, Jangan pernah takut untuk memulai !!!*

*\_Yanti Hayatun Nufus*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Sang pencipta alam semesta dan seisinya, skripsi ini penulis persembahkan kepada orang-orang tersayang yang sudah mendukung penulis dalam berbagai proses penulisan skripsi ini, yang diantaranya:

1. Bapak Zaenuri dan Ibu Muniroh tercinta yang telah menjadi salah satu Support System terbaik bagi penulis. Karena dari do'a mereka berdua lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan karena merekalah penulis dapat bertahan untuk menyelesaikan studi S1 ini.
2. Seluruh saudara kandung penulis yang telah memberikan nasihat dan semangat sehingga dapat memotivasi penulis untuk bertahan demi menyelesaikan studi.
3. Orang-orang yang menjadi saksi perjalanan penulis dalam proses studi S1.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/ 1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

### I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	be
ت	ta'	T	te
ث	sa'	Ś	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	je
ح	ḥa	Ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	de
ذ	zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	er
ز	zai	Z	zet
س	sin	S	es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	Ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	Ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	Ṭ	te (dengan titik di bawah)



ظ	za	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	G	ge
ف	fa	F	ef
ق	qaf	Q	qi
ك	kaf	K	ka
ل	lam	L	el
م	mim	M	em
ن	nun	N	en
و	wawu	W	w
ه	ha'	H	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	Y	ye

## II. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

متعمدين	Ditulis	Muta'addidah
عدة	Ditulis	'iddah

## III. Ta' Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*

(Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

حكمة	ditulis	Hikmah
علة	ditulis	'illah

2. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis *h*.

كرامة الأولياء	ditulis	karāmah al-auliyā
----------------	---------	-------------------

3. Bila ta marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis *t* atau *h*.

زكاة الفطر	ditulis	Zakāh al-fiṭri
------------	---------	----------------

#### IV. Vokal pendek

-َ- (fathah) فعل	ditulis	a fa’ala
-ِ- (kasrah) ذكر	ditulis	ī żukira
-ُ- (dammah) يذهب	ditulis	u yazhabu

#### V. Vokal panjang

fathah + alif جاهلية	ditulis	Ā jāhiliyyah
fathah + ya’ mati تنسى	ditulis	ā tansā
kasrah + ya’ mati كريم	ditulis	ī karīm
dammah + wawu فروض	ditulis	ū furūḍ

#### VI. Vokal rangkap

fathah + ya’ mati بينكم	ditulis	ai baynakum
----------------------------	---------	----------------

fathah + wawu mati قول	ditulis	au qawl
---------------------------	---------	------------

**VII. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrop**

أأنتم	ditulis	a'antum
أأعدت	ditulis	u'iddat
لأئن شكرمت	ditulis	la'in syakartum

**VIII. Kata sandang alif + lam**

1. Bila diikuti huruf Qomariyyah ditulis dengan menggunakan huruf "I".

القرآن	ditulis	al-Qur'ān
القياس	ditulis	al-Qiyās

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf l (el) nya

السماء	ditulis	as-Samā
الشمس	ditulis	asy-syams

**IX. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat**

Ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض	ditulis	zawī al- furūḍ
أهل السنة	ditulis	ahl-as-sunnah

## ABSTRAK

Salah satu cara untuk mengatasi gangguan kesehatan yaitu dengan *self healing* atau proses penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri. *Self healing* menjadi salah satu kegiatan yang populer dilakukan oleh semua kalangan dengan tujuan menjaga kesehatan mental. Salah satu bentuk *self healing* yang dilakukan oleh individu adalah dengan *me time* atau meluangkan waktu untuk dirinya sendiri dengan berbagai cara yang tentunya tidak bertentangan dengan ajaran agama Islam, sebagaimana yang disabdakan oleh Nabi Muhammad saw yang dijadikan sebagai hadis utama penelitian ini.

Penulis tertarik untuk meneliti tentang “Self Healing Melalui Me Time Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental” dengan menjelaskan mengenai pemahaman hadis tentang *self healing* melalui *me time* dan bagaimana relevansi hadis tentang *me time* dengan konteks *self healing* saat ini. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif analitis dengan perspektif hadis dan pendekatan psikologi. Sedangkan dalam meneliti pemahaman hadis, penulis menggunakan metode *ma'anil* hadis Yusuf al-Qardhawi.

Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa *self healing* melalui *me time* adalah kegiatan yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw. Pada hadis tentang *me time*, terdapat beberapa aspek *self healing* seperti aspek meditasi, *mindfulness*, *positive self talk*, manajemen diri, dan *traveling*. Selain itu hadis tentang *me time* juga merupakan hadis yang berkualitas *shahih* sehingga konteks *self healing* yang sedang populer saat ini ataupun konteks *healing* dengan cara *me time* dengan tujuan untuk menjaga kondisi kesehatan mental supaya tetap stabil tidak menyimpang dari ajaran agama Islam. Jadi, praktek *self healing* terutama melalui *me time* tersebut diperbolehkan karena sudah dijelaskan pada salah satu sabda Nabi Muhammad saw.

**Kata Kunci:** Hadis, *Me Time*, *Self Healing*, Kesehatan Mental.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah Swt atas izin dan karunia-Nya penulis diberi kemampuan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muḥammad saw yang telah mendobrak pintu kejahilan dan kezaliman menuju pintu ilmu pengetahuan dan kemajuan. Dan semoga kelak di *yaumul* akhir kita semua mendapatkan syafa'atnya.

Adapun judul skripsi ini “***SELF HEALING MELALUI ME TIME SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL (STUDI MA’ANIL HADIS)***” untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam (S.Ag)

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini melibatkan bantuan dari banyak pihak, dengan do’a dukungan serta dorongan dari semua pihaklah penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik baiknya. Dan hanya kepada Allah-lah penulis panjatkan semoga Allah membalas berlipat ganda untuk semua jasa dan bantuan tersebut, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S.Ag., M.A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

2. Ibu Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta seluruh jajarannya
3. Bapak Drs. Indal Abror, M.Ag. selaku ketua prodi Ilmu Hadis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen Penasihat Akademik penulis, yang telah meluangkan waktu dan memberikan nasehat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dadi Nurhaedi, S.Ag., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membimbing penulis selama menimba ilmu di Fakultas Ushuluddin dan pemikiran Islam khususnya pada program studi Ilmu Hadis.
6. Bapak dan Ibu staf administrasi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah ikut serta membantu kelancaran studi penulis.
7. Kepada staf Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu kelancaran dalam proses studi sekaligus dalam penulisan skripsi ini.

8. Kepada bapak Zaenuri dan ibu Muniroh sebagai orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan dan motivasi serta do'a yang tidak pernah terputus pada setiap langkah penulis.
9. Kepada saudara-saudara kandung penulis yang selalu memberikan motivasi dan nasehat juga bantuan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.
10. Kepada sahabat seperjuanganku, Aidah, Aura, Melati, Adnin, Anagia dan Gita serta para penghuni kos Wisma Toples Atas (mba Claudia, mba Ainun dan Fitri) yang menjadi teman berkeluh-kesah selama di perantauan dan juga selalu memberikan dukungan serta semangat kepada penulis.
11. Kepada sahabat-sahabatku di rumah, Ratna, Aas, Intan, dan Desur. Terima kasih atas dukungan yang kalian berikan kepada penulis.
12. Kepada salah satu manusia baik (Mamas 2710) selaku teman *healing* penulis selama menempuh pendidikan S1 serta yang selalu memberikan semangat, motivasi juga senantiasa meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluh-kesah penulis selama di kota perantauan ini.
13. Kepada rekan-rekan KKN angkatan 108 “KKN Reguler 108 Dusun Monggol”, Dwi Fena Waryanti, Nur Aulia, Karimatul Rizqi, Fatimatuzzahro, M. Amiruddin, Fahrul Umam, Kastolani dan Rizqi Aulia. Semoga senantiasa diberi kesehatan dan semoga tali persaudaraan antara kita tidak terputus.



14. Dan tidak lupa, terima kasih banyak kepada diri saya sendiri yang sudah bertahan sampai sejauh ini sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Juli 2023

Penulis



Yanti Hayatun Nufus

NIM. 19105050036



## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR</b> .....	i
<b>SURAT PENYATAAN BERJILBAB</b> .....	ii
<b>HALAMAN NOTA DINAS</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
D. Kerangka Teori .....	7
E. Metode Penelitian .....	10
F. Tinjauan Pustaka .....	13
G. Sistematika Pembahasan .....	21
<b>BAB II GAMBARAN UMUM KESEHATAN MENTAL, <i>SELF-HEALING</i> DAN <i>ME TIME</i></b> .....	23
A. Kesehatan Mental .....	23
1. Definisi Kesehatan Mental .....	23

2. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	26
3. Bentuk-bentuk Gangguan Kesehatan Mental .....	26
B. <i>Self-Healing</i> .....	31
1. Definisi <i>Self-Healing</i> .....	31
2. Tujuan dan Manfaat <i>Self-Healing</i> .....	33
3. Bentuk-bentuk <i>Self-Healing</i> .....	34
C. <i>Me Time</i> .....	41
1. Definisi <i>Me Time</i> .....	41
2. Manfaat <i>Me Time</i> .....	43
3. Bentuk-bentuk <i>Me Time</i> .....	45

### **BAB III REDAKSIONAL HADIS *SELF-HEALING* MELALUI**

<b><i>ME TIME</i></b> .....	49
A. <i>Takhrij</i> Hadis .....	49
1. Redaksional Hadis .....	52
2. <i>I'tibar Sanad</i> .....	56
3. Kritik <i>Sanad</i> dan Penilaian Hadis .....	67
4. Kritik <i>Matan</i> .....	81
B. Pemahaman Hadis dengan Metode Yusuf Al-Qardhawi .....	83
1. Memahami Hadis sesuai Petunjuk Al-Qur'an .....	85
2. Menghimpun Hadis-hadis yang Terjalin dalam Tema yang Sama .....	87
3. Menggabungkan Hadis-hadis yang Bertentangan .....	93
4. Memahami Hadis dengan Mempertimbangkan Latar	

Belakang, Situasi dan Kondisi Munculnya Hadis .....	102
5. Membedakan Antara Sarana yang Berubah dengan Sasaran yang Tetap .....	104
6. Memastikan Makna Kata .....	106
<b>BAB IV KONTEKSTUALISASI HADIS <i>SELF-HEALING</i></b>	
<b>MELALUI <i>ME TIME</i></b> .....	112
A. Konteks <i>Self Healing</i> dalam Islam .....	112
1. <i>Self-Healing</i> melalui Shalat .....	113
2. <i>Self-Healing</i> melalui Dzikir .....	114
3. <i>Self-Healing</i> melalui Husnudzon .....	116
4. <i>Self-Healing</i> melalui Muhasabah .....	118
B. Analisis Psikologi terhadap Hadis <i>Me Time</i> dalam Konsep <i>Self-Healing</i> .....	120
1. Meditasi .....	121
2. <i>Mindfulness</i> .....	122
3. <i>Positive Self Talk</i> atau Berpikir Positif .....	123
4. Manajemen Diri atau Pengendalian Diri .....	124
5. <i>Traveling</i> .....	125
C. Relevansi Hadis <i>Me Time</i> dengan <i>Self-Healing</i> pada Masa Kini dalam Menjaga Kesehatan Mental .....	126
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	133
A. Kesimpulan .....	133
B. Saran .....	136

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>137</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>143</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal yang sangat diinginkan oleh semua makhluk hidup di muka bumi ini, karena ketika kondisi tubuh sehat, individu akan lebih produktif. Dalam hidup, manusia akan dihadapkan dalam berbagai ujian, berbagai cobaan dalam hidup dapat membuat seseorang mengalami stres atau depresi. Kata stres diartikan sebagai ketegangan atau gangguan kesehatan mental ataupun emosional oleh faktor luar.<sup>1</sup> Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang mampu mengelola dan mengendalikan diri dari stres atau depresi dalam menjalani kehidupan sehingga dapat bekerja secara produktif dan berperan serta dalam komunitas atau lingkungannya.<sup>2</sup>

Seiring dengan perkembangan teknologi dan informasi, gangguan kesehatan yang awalnya hanya berkaitan tentang fisik saja kini juga berkaitan dengan kejiwaan atau biasa disebut dengan gangguan kesehatan mental. Jenis penyakit ini bukan hanya berpengaruh pada mental atau kejiwaan saja tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik penderitanya. Contoh-contoh dari gangguan kesehatan mental yaitu

---

<sup>1</sup> Sali Rahadi Asih, *dkk, Psikologi Kesehatan: Konsep Masalah, dan Pemikiran Untuk Indonesia*, (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2023) hlm. 121.

<sup>2</sup> Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, cet 1 (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012), hlm. 10-11.

depresi, stress, *self-harm*<sup>3</sup> (menyakiti diri sendiri) bahkan sampai dengan gangguan kejiwaan dan bunuh diri.<sup>4</sup>

Penyebab dari gangguan kesehatan mental diantaranya karena perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, masalah keluarga, asmara, akademik, ekonomi dan perkembangan teknologi yang mendorong seseorang ikut serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan yang modern. Perubahan kehidupan yang cukup signifikan tersebut, sangat mempengaruhi sebagian orang yang belum siap menghadapinya baik secara mental maupun materi.<sup>5</sup> Hal ini dapat memicu seseorang mengalami stres ataupun depresi, yaitu suatu keadaan dalam aspek *bio-psiko-sosial*<sup>6</sup> dikarenakan suasana hati negatif yang terus menerus sehingga membuatnya tidak mampu mengendalikan pikiran dan perasaannya secara positif.

Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yaitu dengan melakukan *self-healing*. *Self-healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri. Kata *healing* diartikan sebagai “*a process of cure*” (suatu proses pengobatan atau penyembuhan). Jadi, *self-healing*

---

<sup>3</sup> *Self harm* adalah istilah lain dari *self-mutilation*, *self injury*, dan *self wounding*, *self harm* yang memiliki arti sebagai tindakan melukai diri sendiri secara sadar tanpa ada maksud untuk melakukan bunuh diri dengan tujuan untuk mengurangi emosi negatif ataupun sebagai bentuk mengekspresikan kemarahan. Dikutip dari Laras Octavia G.S., “Gambaran Kesenian Pada Pelaku *Self Harm*”, Skripsi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, 2019, hlm. 24.

<sup>4</sup> Latipun, *Kesehatan Mental*, (Malang: UMM Press, 2019) hlm. 8-9.

<sup>5</sup> Utami Nur Hafsari, *dkk, Modul Kesehatan Mental*, (Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka, 2022) hlm. 11.

<sup>6</sup> *Bio-psiko-sosial* menekankan pengaruh interaktif dari faktor-faktor biologis, psikologis dan sosial terhadap perkembangan masalah-masalah remaja dan orang-orang yang berasal dari berbagai usia lainnya. Dikutip dari Jurnal UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Mayangsari, “Penggunaan *Tools Assesment* Biopsikososial dan Spiritual Anak yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua”, *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, Vol. 7, No. 1, Juni 2018, hlm. 45-50.



memiliki arti sebagai proses pengobatan atau penyembuhan luka batin dengan melepaskan segala bentuk emosi kemarahan, dendam, takut, khawatir, rasa sakit akibat sikap atau tutur kata seseorang terhadap dirinya ataupun penolakan terhadap diri dengan meyakinkan diri sendiri yang didukung oleh lingkungan dan faktor penunjang lainnya.<sup>7</sup>

Orang-orang yang sadar terhadap dampak atau pengaruh dari penyakit mental ini, akan melakukan segala cara untuk menghindari ataupun mengobati penyakit mental tersebut. Setiap orang melakukan *self-healing* dengan caranya masing-masing, contohnya dengan cara meningkatkan keimanan, yaitu dengan melakukan dzikir, shalat, muhasabah diri, berhusnudzon, bertaubat dan berbagai rangkaian ritual keagamaan lainnya. Sebagaimana yang sudah dijelaskan oleh Allah dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 28, yaitu;

الَّذِينَ ءَامَنُوا 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 mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.<sup>8</sup>

Selain itu, *self-healing* juga dapat dilakukan dengan cara memaafkan diri sendiri, melakukan kegiatan positif, meditasi, meningkatkan *self-compassion* (memahami keadaan emosi dalam diri), *self-talk* (mengeluarkan *keluh-kesah* yang mengganggu pikiran), olahraga,

<sup>7</sup> M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan, “Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi”, *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No. 1, Juni 2021, hlm. 42-43.

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hlm. 252.

beribadah, *me time* (meluangkan waktu untuk diri sendiri) sebagai bentuk evaluasi diri lain-lain.<sup>9</sup> Sebagaimana Sabda Nabi Muhammad saw berikut;

حَدَّثَنَا عَبْدُ بْنُ حُمَيْدٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ، عَنِ الرَّهْرِيِّ، عَنْ عَطَاءِ  
 بْنِ يَزِيدَ اللَّيْثِيِّ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ، قَالَ: قَالَ رَجُلٌ: أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟،  
 قَالَ: "مُؤْمِنٌ يُجَاهِدُ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ"، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟، قَالَ: "ثُمَّ  
 رَجُلٌ مُعْتَزِلٌ فِي شَعْبٍ مِنَ الشَّعَابِ يَعْبُدُ رَبَّهُ وَيَدْعُ النَّاسَ مِنْ شَرِّهِ".

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kamu ‘Ubaid bin Humaid, telah mengabarkan kepada kami Abdul Razzaq, dari az-Zuhri, dari ‘Atha bin Yazid al-Laithy, dari Abi Sa’id al-Khudry, berkata: seseorang bertanya kepada Nabi shalallahu ‘alaihi wassalam,”Siapakah manusia yang paling afdhal? Nabi menjawab,”Orang-orang yang berjihad dengan jiwa dan hartanya” lelaki tersebut kemudian bertanya lagi. “lalu siapa?” Nabi saw menjawab “kemudian orang-orang yang mengasingkan diri di lembah-lembah demi untuk menyembah Rabb-nya dan menjauhkan diri dari kejahatan orang-orang”(HR. Shahih Muslim: 1888).<sup>10</sup>

Dalam hadis tersebut menjelaskan bahwa Nabi Muhammad saw menganjurkan kepada umatnya untuk mengasingkan diri ke suatu tempat untuk beribadah kepada Allah Swt dan menjauhkan diri dari kejahatan ataupun keburukan orang-orang. Mengasingkan diri yang disinggung dalam hadis tersebut sebagai salah satu bentuk dari *self-healing* karena memberikan manfaat dalam menjaga kesehatan mental. Pada hadis tersebut Nabi Muhammad saw mengatakan bahwa orang yang paling utama selain orang-orang yang berjihad di jalan Allah Swt adalah orang-orang mukmin yang mengasingkan diri.

<sup>9</sup> Anna Aisa, *dkk*, “ Self-Healing Untuk Mengurangi Stress Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring”, *Pamomong: Journal Of Islamic Educational Counseling*, Vol. 2, No. 2, 2021, hlm. 139.

<sup>10</sup> Imām Muslim bin Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2008). Jilid 3, hlm. 256.

Terdapat kesamaan antara tren *self-healing* pada masa sekarang dengan *self-healing* yang disinggung pada hadis di atas, *self-healing* yang saat ini menjadi tren dilakukan oleh masyarakat bertujuan untuk menenangkan diri ataupun untuk melupakan sejenak mengenai masalah yang dihadapinya. Tujuan tersebut selaras dengan tujuan dan manfaat mengasingkan diri yang terkandung dalam hadis Nabi Muhammad saw di atas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang konteks **“Self-Healing melalui Me Time sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental (Studi Ma’anil Hadis)”** karena *self-healing* dan *me time* merupakan salah satu kegiatan yang belakangan ini menjadi populer dilakukan oleh orang-orang terutama pada kalangan pengguna sosial media. Walaupun sudah banyak penelitian mengenai perilaku *self-healing*, tetapi penulis belum banyak menemukan penelitian yang membahas mengenai *me time* sebagai salah satu bentuk dari *self-healing* berdasarkan perspektif hadis sehingga penulis tertarik mengkaji lebih lanjut tentang bagaimana memahami fenomena *self-healing* dengan cara *me time* dan relevansinya terhadap konteks *self-healing* yang terjadi pada saat ini jika dilihat dari perspektif hadis supaya dapat diimplementasikan sesuai dengan hadis Nabi Muhammad saw dan tidak menyimpang dari ajaran agama Islam.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka fokus dari penelitian yang dikaji adalah:

1. Bagaimana pemahaman hadis terhadap hadis tentang *me time*?
2. Bagaimana relevansi hadis tentang *me time* terhadap konteks *self-healing* masa kini?

## C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pemahaman hadis tentang perilaku *me time*.
2. Untuk mengetahui bagaimana relevansi hadis tentang *me time* dalam konteks *self-healing* masa kini.

Sedangkan untuk manfaatnya, penelitian ini diharapkan memberi manfaat dalam aspek teoritis maupun aspek praktis, diantaranya:

1. Untuk menambah wawasan keilmuan terutama ilmu psikologi dan hadis bagi semua kalangan.
2. Untuk mengenal dan memahami lebih dalam terkait diri sendiri
3. Untuk mengetahui cara menjaga kesehatan mental
4. Untuk mengetahui pentingnya *self-healing* dalam mencegah gangguan jiwa dengan melakukan ibadah kepada Allah SWT sebagaimana yang disabdakan Nabi Muhammad Saw.
5. Untuk mengetahui makna yang terkandung dalam hadis *me time* jika dilihat dari perspektif hadis dengan pendekatan psikologi.

## D. Kerangka Teori

### 1. Teori *Ma'anil* Hadis

Dalam sebuah penelitian mengenai pemahaman dari suatu hadis tentunya tidak bisa lepas dari *matan* hadis itu sendiri. Untuk mengetahui kandungan dan tujuan dari suatu hadis maka perlu memperhatikan beberapa kriteria dalam memahami hadis tersebut sehingga dapat diaktualisasikan dengan konteks sekarang sesuai dengan ajaran agama Islam.

Penelitian ini menggunakan beberapa metode *ma'anil* hadis dalam memahami hadis. *Ma'anil* hadis sendiri memiliki pengertian sebagai kajian keilmuan yang bertujuan untuk memahami kandungan suatu hadis. sedangkan menurut Abdul Mustaqim, *ma'anil* hadis adalah ilmu yang mengkaji tentang bagaimana memahami hadis Nabi dengan mempertimbangkan struktur teks hadis, konteks ilmu pengetahuan hadis (*asbab al-wurud*), kedudukan Nabi saat menyampaikan hadis, dan bagaimana menghubungkan teks hadis masa lalu dengan konteks kekinian sehingga memperoleh pemahaman yang tepat tanpa menghilangkan relevansi dengan konteks kekinian.<sup>11</sup> Untuk memahami makna dari suatu hadis, Yusuf al-Qardhawi menggunakan beberapa prinsip penafsiran hadis, antara lain:

- a. Memahami hadis berdasarkan petunjuk Al-Qur'an.

---

<sup>11</sup> Abdul Majid Khon, *Takhrij dan Metode Memahami Hadis*. (Jakarta: Amzah 2014), hlm. 134.

- b. Menghimpun hadis setema.
- c. Menggabungkan hadis-hadis yang bertentangan.
- d. Memahami hadis berdasarkan *asbab al-wurud*.
- e. Membedakan antara sarana yang berubah dengan sasaran yang tetap.
- f. Membedakan antara ungkapan yang bermakna sebenarnya dengan yang bersifat majaz.
- g. Membedakan hal ghaib dan nyata.
- h. Memastikan makna kata dalam hadis.<sup>12</sup>

Dari delapan metode memahami satu hadis menurut al-Qardhawi, penulis tidak menggunakan semua metode tersebut, melainkan hanya menggunakan beberapa metode yang dinilai cocok dan cukup mewakili dari kedelapan poin tersebut, diantaranya yaitu menggunakan metode:

- a. Memahami hadis sesuai petunjuk al-Qur'an
- b. Menghimpun hadis-hadis yang terjalin dalam tema yang sama.
- c. Menggabungkan hadis-hadis yang bertentangan
- d. Memahami hadis dengan mempertimbangkan *asbab al-wurud* (latar belakang, situasi dan kondisinya).
- e. Membedakan antara sarana yang berubah dengan sasaran yang tetap.

---

<sup>12</sup> Muhammad Yusuf, *Metode & Aplikasi Pemaknaan Hadis*, (Yogyakarta: TERAS, 2009) hlm. 19.



f. Memastikan makna kata dalam hadis

2. Pendekatan Psikologi

Menurut Aristoteles dan Plato, Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakikat jiwa. Singgih Dirgagunasa mengungkapkan bahwa psikologi adalah suatu keilmuan yang mempelajari perilaku manusia. Sedangkan menurut Wilhelm Wundt, Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mendalami berbagai pengalaman dari diri manusia, seperti pada penggunaan pikiran, pancaindra dan kehendak atau perilaku. Terdapat beberapa aliran-aliran dalam psikologi,<sup>13</sup> diantaranya yaitu, aliran *strukturalisme*<sup>14</sup>, aliran *fungsiionalisme*<sup>15</sup>, aliran *psikoanalisis*<sup>16</sup>, aliran *gestalt*<sup>17</sup>, aliran *behaviorisme*<sup>18</sup> dan aliran *humanistik*.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teori aliran *humanistik*. Karena aliran psikologi *humanistik* adalah salah satu cabang dari pendekatan psikologi yang berhubungan dengan tema

<sup>13</sup> Fikki Prasetya, *Buku ajar Psikologi Kesehatan*, (Bogor: Guepedia, 2021) hlm. 47.

<sup>14</sup> Strukturalisme adalah aliran psikologi yang mempelajari laporan diri (*introspective*) oleh manusia normal berusia dewasa. Subjek yang telah terlatih melaporkan secara deskriptif apa saja yang merupakan unsur-unsur dari rangsang (*stimulus*) yang disajikan kepada mereka.

<sup>15</sup> fungsiionalisme adalah aliran psikologi tentang kegunaan-kegunaan dasar dari kesadaran, dimana jiwa (*mind*) merupakan perantara antara lingkungan dan kebutuhan-kebutuhan organisme. Teori ini disebut juga dengan teori emergensi dari kesadaran.

<sup>16</sup> Psikoanalisis adalah pengetahuan psikologi yang mengedepankan pada dinamika, faktor-faktor psikis yang menentukan perilaku manusia serta pentingnya pengalaman masa kanak-kanak dalam membentuk kepribadian masa depan. Psikoanalisis adalah metode interpretasi dan penyembuhan gangguan mental.

<sup>17</sup> Gestalt merupakan salah satu aliran psikologi yang percaya bahwa semua kejadian perlu diobservasi sebagai satu kesatuan yang utuh atau suatu aliran yang menunjukkan bahwa sebuah kejadian atau objek lebih penting daripada individunya.

<sup>18</sup> Behaviorisme merupakan aliran ilmu psikologi yang berfokus pada perilaku dengan asumsi adanya hubungan antara stimulus (rangsangan) dengan perilaku (behavior) Artinya manusia berperilaku karena pengaruh dari lingkungan fisik bukan dikarenakan insting seperti yang dikaji dalam aliran psikoanalisis (Alwisol, 2009).



penelitian. Psikologi *humanistik* muncul akibat reaksi atas aliran *behaviourisme* dan *psikoanalisme* yang dinilai kurang tepat oleh Abraham Maslow karena menurutnya kedua aliran tersebut hanya meneliti tentang mengapa setengah jiwa itu sakit bukan meneliti mengapa setengah jiwa yang lainnya bisa tetap sehat. Menurut Maslow, aliran *humanistik* adalah aliran psikologi yang kreatif, lebih memperhatikan problem-problem kemanusiaan, berfokus pada masalah bukan pada metodenya, mempelajari manusia tidak terbatas pada perilaku, dan mempelajari manusia sebagai makhluk yang bebas dan unik. Tujuan utama dari aliran *humanistik* yaitu untuk menjembatani manusia memutuskan apa yang dikehendakinya atau dengan kata lain membantu mengekspresikan diri dan menemukan potensi yang ada dalam dirinya.<sup>19</sup>

## E. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penulisan penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*) yaitu penelitian dengan mengumpulkan data dari bacaan, menelaah, dan mengaitkan setiap data berhubungan satu tema. Kajian studi kepustakaan dilakukan dengan cara mengumpulkan data dengan pengkajian terhadap sumber bacaan ilmiah berupa artikel,

---

<sup>19</sup> Fikki Prasetya, *Buku ajar Psikologi Kesehatan*, (Bogor: Guepedia, 2021) hlm. 67.

buku, kitab, jurnal, skripsi maupun catatan lainnya yang relevan dengan penelitian.<sup>20</sup>

Sedangkan jenis penelitian yang adalah penelitian kualitatif dan bersifat deskriptif-analitis. Alasan penggunaan jenis penelitian karena penelitian ini berfokus pada kajian *ma'anil* hadis sehingga dinilai cukup relevan dalam membantu penelitian yang akan dilakukan sehingga dapat membantu memahami fenomena-fenomena dari tema penelitian.

## 2. Sumber Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dua sumber data yang menjadi pijakan dalam proses penelitian. Adapun sumber data tersebut yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah, *al-Kutub al-Sittah* yaitu dalam kitab *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Jāmi' al-Tirmidī*, *Sunan al-Nasā'i*, *Sunan Abū Dāwud* dan *Sunan Ibnu Mājah*.

### b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literatur-literatur atau karya tulis yang terkait dengan penelitian, baik berupa artikel, jurnal, skripsi, tesis, buku dan

---

<sup>20</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008) hlm. 1.

lain sebagainya. Selain itu penelitian ini dilengkapi dengan *software* hadis seperti *Jawāmi' al-Kalim*, CD ROM *Mausū'ah al-Ḥadīṣ al-Syarīf al-Kutub al-Tis'ah*, dan beberapa *website* pencarian hadis lainnya yang dapat membantu proses penelitian ini.

### 3. Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan tema penelitian. Penulis mengumpulkan dan menelusuri hadis-hadis tentang *me time* dan *self-healing*. Dalam proses pengumpulan data mengenai hadis-hadis tentang tema penelitian, penulis menggunakan metode *takhrīj bi al-alfāz* yang dibatasi dalam *al-Kutub Sittah* dengan bantuan aplikasi dan *software* hadis seperti aplikasi *Jawāmi' al-Kalim*, CD ROM *Mausū'ah al-Ḥadīṣ al-Syarīf al-Kutub al-Tis'ah*, dan beberapa *website* pencarian hadis lainnya yang dapat membantu proses penelitian ini.

### 4. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, penulis menggunakan pendekatan *deskriptif-analitis* dan psikologis. Yaitu mendeskripsikan objek yang diteliti melalui data yang telah terkumpul secara objektif dan sistematis sehingga mendapatkan gambaran yang utuh. Kemudian kumpulan data tersebut dianalisis menggunakan metode pemahaman hadis Yusuf al-Qardhawi untuk kemudian

dianalisis dengan pendekatan psikologis. Hal ini bertujuan untuk menjaga hadis serta pemahamannya agar tetap relevan dari waktu ke waktu sesuai dengan ajaran agama Islam dan ilmu psikologi.

## **F. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka bertujuan mengkaji sejarah permasalahan dan membantu peneliti dalam memahami landasan-landasan yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Ada beberapa perbedaan antara penelitian sebelumnya yang pernah dikaji dengan penelitian ini. Contohnya berdasarkan metode yang digunakan, pendekatan, dan fokus penelitiannya sehingga dapat diteliti dan dianalisis kembali untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas.

Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang penulis temukan dan dianggap relevan dengan tema penelitian yang akan dilakukan, mengenai konsep *self-healing* dan kesehatan mental terdapat beberapa tulisan yang telah teliti, baik jurnal, skripsi, tesis, maupun disertasi. Berikut ini beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian yang dikaji:

### **1. Kajian Teori Kesehatan Mental**

Purmansyah Ariadi (2013), “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”. Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk memajemen kondisi kejiwaannya supaya dapat menyesuaikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Penelitian ini menjelaskan tentang pemahaman kesehatan mental dalam perspektif Islam serta mencantumkan beberapa ciri-ciri mental yang sehat maupun mental

yang sakit, juga bagaimana cara untuk mengatasi gangguan kesehatan mental menurut ajaran agama Islam. Perbedaan penelitian tersebut adalah terletak pada fokus penelitiannya. Dalam penelitian ini berfokus pada “kesehatan mental” sedangkan penelitian penulis berfokus pada cara penanganan gangguan kesehatan mental menurut perspektif hadis.<sup>21</sup>

Nur Hamidah dan Noneng Siti Rosidah (2021), “Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam”. Penelitian ini menjelaskan bahwa dalam usia remaja seseorang senantiasa mencoba dan melakukan hal-hal baru sebagai upaya menemukan jati diri. Penelitian ini juga menjelaskan bagaimana seseorang mengontrol dirinya sendiri dalam bersikap, berpikir dan berperilaku dengan baik agar menjadi pribadi yang bermoral. Untuk menjadi pribadi yang bermoral maka perlu adanya pondasi agama yang kokoh yang tertanam dalam diri sedini mungkin. Adapun gejala dari gangguan kesehatan mental diantaranya (1) kecemasan, (2) depresi, (3) pola tidur yang tidak teratur, (4) menyakiti diri sendiri, (5) mengakhiri hidup. Hal ini disebabkan oleh faktor lingkungan, keluarga, teman, sosial media dan permasalahan-permasalahan lainnya yang datang saat kondisi mental dan psikis belum siap. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bahwa Islam berperan penting dalam menjaga kesehatan

---

<sup>21</sup> Purmansyah Ariadi. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Jurnal Syifa' Medika*, Vol. 3, No. 2, Maret 2013.

mental yaitu dengan melakukan do'a, shalat, membaca al-Quran, puasa dan berdzikir agar nantinya dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dengan penelitian penulis mempunyai kesamaan yaitu pada cara mengatasi dan menjaga kondisi kejiwaan agar tetap stabil. Sedangkan perbedaannya, penelitian penulis lebih luas membahas mengenai cara menjaga kesehatan mental berdasarkan perspektif hadis melalui *me time* sebagai salah satu bentuk dari *self-healing*.<sup>22</sup>

## 2. Kajian Teori *Self-Healing*

Alisha Andriyani (2022), "Self-Healing untuk Mental Generasi Z dalam Perspektif Hadis". Penelitian ini membahas mengenai cara generasi Z mengatasi gangguan mental dalam perspektif hadis. Dalam penelitian ini menjelaskan bagaimana Al-Qur'an dan Hadis memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan kehidupan dengan cara beribadah dan mendekatkan diri kepada yang Maha Kuasa. Letak perbedaan penelitian ini yaitu terletak pada fokus kajiannya, walaupun penelitian tersebut sama-sama membahas tentang *self-healing* dalam perspektif hadis tetapi penelitian yang penulis bahas lebih spesifik.<sup>23</sup>

Afni Mulyani Harefa (2022), "Self-Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)". Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan dengan menganalisa sumber data

---

<sup>22</sup> Rizka Nur Hamidah dan Noneng Siti Rosidah, "Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam", *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2, No. 1, 2021.

<sup>23</sup> Alisha Andriyani. "Self-Healing Untuk Mental Generasi Z dalam Perspektif Hadis", Skripsi Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022.



yang berhubungan dengan tema penelitian. Penelitian ini membahas tentang kontekstualisasi *self-healing* sebagai solusi menghadapi gangguan mental yang terdapat dalam kisah Nabi Yusuf a.s. Hasil dari penelitian ini ditemukan berbagai macam *self-healing* yang terdapat dalam kisah Nabi Yusuf a.s diantaranya yaitu (1) *self-healing* dengan sikap mengingat Allah Swt seperti berdo'a, berdzikir, membaca al-Qur'an dan berserah diri kepada Allah. (2) *self-healing* dengan sikap memaafkan (3) *self-healing* dengan baik sangka (4) *self-healing* dengan penerimaan diri (5) *self-healing* dengan pengendalian diri (6) *self-healing* dengan kesabaran. Perbedaan dari penelitian ini yaitu pada fokus analisis. Penelitian ini berfokus pada analisis psikologi tentang *self-healing* dalam Qur'an Surat Yusuf sedangkan penelitian penulis berfokus pada perspektif hadis Nabi saw mengenai *self-healing* melalui *me time*.<sup>24</sup>

Nor Zakiah (2022), "Menjaga Kesehatan Mental Dengan Self-Healing (Studi Analisis Tafsir *Maqasidi*)". Penelitian ini menjelaskan tentang pentingnya kesehatan mental bagi keberlangsungan hidup manusia. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*) dan bersifat kualitatif dengan menggunakan pendekatan tafsir *maqasidi* yaitu dengan mengungkapkan, menjelaskan dan merealisasikan tujuan dari ayat-ayat

---

<sup>24</sup> Afni Mulyani Harefa, "Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)", Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.



Al-Qur'an yang terkait dengan tema penelitian. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu pada jenis pendekatan yang digunakan dalam proses penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir *maqasidi* sedangkan penelitian penulis berdasarkan perspektif hadis dengan pendekatan psikologi.<sup>25</sup>

Muh Zulkifli (2022), "Psikoterapi Perspektif al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental". Penelitian ini menjelaskan tentang cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan dan menjaga kesehatan mental dari sudut pandang Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan yang bersifat kualitatif. Adapun cara ataupun bentuk-bentuk terapi untuk menjaga kesehatan yang dijelaskan pada penelitian ini diantaranya dengan beribadah kepada Allah Swt seperti dengan melakukan shalat, bersabar, berdzikir, berpuasa, serta dibarengi dengan do'a. Letak perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terletak pada perspektif yang digunakan dalam penelitian tentang menjaga kesehatan tersebut. Karena, penelitian ini menggunakan perspektif Al-Qur'an sedangkan penelitian penulis menggunakan perspektif hadis.<sup>26</sup>

Anita Agustina (2023), "Konsep Self-Healing bagi Mental (Perspektif Hadis: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)".

---

<sup>25</sup> Nor Zakiah, "Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)". Tesis Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022.

<sup>26</sup> Muh Zulkifli, "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental", Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022

Penelitian ini menjelaskan tentang beberapa konsep *self-healing* yang dilihat dengan perspektif hadis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan dan bersifat kualitatif. Pada penelitian ini membahas hadis-hadis tentang *self-healing* bagi mental seperti hadis yang menjelaskan tentang shalat, hadis tentang berdzikir dan hadis tentang keutamaan membaca al-Qur'an. Terdapat beberapa aspek psikologi yang terkandung pada hadis-hadis *self-healing* pada penelitian ini diantaranya yaitu aspek olahraga, aspek relaksasi, aspek meditasi dan aspek *auto-sugesti* atau cara untuk membimbing diri untuk melakukan suatu tindakan dan keyakinan. Adapun letak perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terletak pada cara atau bentuk *self-healing* yang dilakukan karena bentuk *self-healing* yang dipaparkan pada penelitian ini yaitu berfokus pada kegiatan beribadah kepada Allah Swt sedangkan penelitian yang dilakukan penulis berfokus pada bentuk *me time* yang saat ini sedang populer dilakukan.<sup>27</sup>

Anisa Mutohharoh (2022), "Self Healing: Terapi atau Rekreasi". Penelitian ini menjelaskan tentang fenomena *self-healing* pada masyarakat yang saat ini sedang populer dilakukan terutama pada pengguna sosial media. Penelitian ini juga menjelaskan tentang konsep *self-healing* menurut psikologi dan menurut tasawuf. Salah satu bentuk

---

<sup>27</sup> Anita Agustina, "Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi", *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 24, 2023.

*self-healing* dalam Islam adalah sufi *healing* yang merupakan bentuk terapi yang berfokus pada penyembuhan fisik dan psikis yang didasarkan pada nilai-nilai tasawuf. Penelitian ini juga membahas bagaimana konsep *self-healing* yang mengalami pergeseran makna sehingga konteksnya menjadi sedikit melenceng dari konsep *self-healing* yang sebenarnya menurut psikologi. Adapun letak perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terletak pada sudut pandang yang digunakan. Karena pada penelitian ini berdasarkan sudut pandang psikologi sedangkan penelitian penulis berdasarkan sudut pandang hadis tetapi juga menggunakan pendekatan psikologi.<sup>28</sup>

Yabqiyah Rahmi (2021), “Pencegahan Perilaku Boros sebagai *Self-Healing* dalam Penggunaan *Online Shopping*: Studi Takhrij dan Syarah Hadis”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi pustaka (*Library Research*) dan studi makna. Penelitian ini menjelaskan tentang hadis yang mencegah perilaku boros dengan cara *men-takhrij* dan kemudian *men-syarah*-nya. Penelitian ini berfokus pada hadis riwayat Ahmad bin Hambal, Ibn Majah dan an-Nasa’i tentang larangan perilaku pemborosan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa cara untuk mencegah pemborosan yaitu dengan berinfaq, shadaqah dan membayar zakat. Karena hal tersebut lebih bermanfaat dan membawa pengaruh yang baik bagi diri sendiri dan

---

<sup>28</sup> Annisa Mutohharoh, “Self Healing: Terapi atau Rekreasi”, *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol.2, No.1 2022.

orang lain. Penelitian ini menjelaskan bahwa menjaga kesehatan mental melalui *self-healing* dengan berbelanja bukan merupakan cara yang salah asalkan sesuai dengan anggaran dan batasan dan kebutuhan supaya terhindar dari perilaku pemborosan. Perbedaan penelitian ini yaitu pada fokus pembahasannya dimana penelitian ini fokus pada hadis-hadis tentang larangan berperilaku boros sedangkan penelitian penulis berfokus pada bagaimana *self-healing* berperan untuk menjaga kesehatan mental dalam perspektif hadis.<sup>29</sup>

Fatma Taufik Hidayat dik (2023), “Konsep Al-Uzlah Pada Kisah Ashabul al-Kahfi Pendekatan Tafsir Maqasidi al-Qur’an Pandangan Ibn Anyur”. Penelitian ini menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan manfaat dari *Uzlah* yang dilakukan oleh pemuda *Ashabul al-Kahfi*. Dalam penelitian ini juga menjelaskan bagaimana peristiwa pemuda *Ashabul al-Kahfi* yang mendapat ketenangan saat melakukan *Uzlah* tersebut. Perbedaan dari penelitian ini yaitu tentang fokus dan perspektif yang digunakan dalam mengkaji penelitian. Penelitian ini menggunakan perspektif tafsir *maqasidi* sedangkan penelitian penulis menggunakan perspektif hadis dengan pendekatan psikologis.<sup>30</sup>

Budiyanto (2022), “Kontekstualisasi dan Relevansi Uzlah di Era Globalisasi dalam Pandangan Ulama”. Penelitian ini membahas

---

<sup>29</sup> Yabqiah Rahmi, “Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Jurnal Riset Agama*, Vol. 1, No. 2, Agustus 2021.

<sup>30</sup> Fatma Taufik Hidayat dkk, “ Konsep al-Uzlah pada Kisah Ashabul al-Kahfi Pendekatan Tafsir Maqasidi al-Qur’an Pandangan Ibn Anyur”, *Mozaic: Islam Nusantara*, Vol. 9, No. 1, April 2023.

tentang pengertian, bentuk-bentuk, manfaat *uzlah* dan mudarat dari *uzlah*. Pada penelitian ini menjelaskan mengenai pandangan ulama terkait *uzlah* di era globalisasi saat ini. Letak perbedaan dari penelitian ini adalah tentang fokus kajiannya, dimana dalam penelitian ini berfokus pada pandangan ulama, sedangkan penelitian penulis berfokus pada pandangan hadis Nabi Muhammad saw.<sup>31</sup>

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Sistematika penulisan yang dibahas pada penelitian ini terbagi menjadi lima bab. Berikut ini sistematika pembahasan yang dibahas dalam penelitian ini:

Bab pertama, berisi pendahuluan yang terdiri dari beberapa *sub*-bab yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kerangka teori, metode penelitian, tinjauan pustaka serta sistematika pembahasan.

Bab kedua, memaparkan gambaran umum tentang kesehatan mental, *self-healing* dan *me time*. Pada *sub*-bab pertama menjelaskan tentang tinjauan umum teori kesehatan mental yaitu pengertian, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental serta bentuk-bentuk gangguan kesehatan mental. Sedangkan *sub*-bab kedua menjelaskan tentang pengertian, tujuan dan manfaat serta bentuk-bentuk *self-healing*. Dan pada

---

<sup>31</sup> Budiyanto, "Kontekstualisasi dan Relevansi Uzlah di Era Globalisasi dalam Pandangan Ulama", *As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, Vol. 1, No. 2, Juli 2022.

sub-bab ketiga menjelaskan tentang pengertian, manfaat *me time* dan bentuk-bentuk *me time*.

Bab ketiga, berisi tentang redaksi hadis tentang *me time*. Adapun yang dibahas pada sub-bab pertama membahas tentang *takhrij* hadis yang berisi tentang redaksional hadis utama dari tema penelitian, *i'tibar sanad*, kritik *sanad* dan penilaian hadis serta kritik *matan*. Sub-bab kedua mengenai pemahaman hadis menggunakan metode Yusuf al-Qardhawi.

Bab keempat, pada bab ini berisi tentang jawaban dari rumusan masalah kedua. Pada bab ini terdapat tiga sub-bab. sub-bab pertama mengenai *self healing* dalam Islam, sub-bab kedua mengenai analisis psikologi terhadap hadis *me time* dalam konsep *self healing*. Sedangkan sub-bab ketiga berisi tentang relevansi hadis *me time* dengan *self healing* masa kini.

Bab kelima, merupakan bab penutup yang terdiri dari kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan penelitian, kritik dan saran sebagai bentuk rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode yang dipakai untuk memahami hadis tentang *self healing* melalui *me time* adalah dengan menggunakan metode *ma'anil hadis* Yusuf al-Qardhawi yang mempunyai delapan metode seperti (1) Memahami hadis (2) Menghimpun hadis setema (3) Menggabungkan hadis-hadis yang bertentangan (4) Memahami hadis berdasarkan *asbab al-wurud* (5) Membedakan antara sarana yang berubah dengan sasaran yang tetap (6) Membedakan antara ungkapan yang bermakna sebearnya dengan yang bersifat majaz (7) Membedakan hal ghaib dan nyata (8) Memastikan makna kata dalam hadis. Dari delapan metode tersebut, penulis hanya menggunakan enam metode yaitu:
  - a. Memahami hadis sesuai petunjuk al-Qur'an.
  - b. Menghimpun hadis-hadis yang terjalin dengan tema yang sama.
  - c. Menggabungkan hadis-hadis yang bertentangan.
  - d. Memahami hadis dengan mempertimbangkan latar belakang, situasi dan kondisinya.
  - e. Membedakan antara sarana yang berubah dengan sasaran yang tetap.
  - f. Memastikan makna kata dalam hadis.



Setelah menggunakan langkah-langkah dalam memahami suatu hadis maka dapat disimpulkan bahwa hadis tentang *self healing* melalui *me time* merupakan hadis *Ṣaḥīḥ* karena seluruh rawi yang meriwayatkan hadis *me time* tersebut *tsiqah*, *sanad*-nya bersambung dari awal hingga akhir dan juga terbebas dari *syādz* dan *‘illat*. Sedangkan secara *matan*, hadis tentang *me time* tersebut tidak bertentangan dengan Al-Qur’an dan juga hadis-hadis lainnya sehingga praktek *self healing* melalui *me time* ini tidak dilarang oleh ajaran agama Islam terlebih lagi jika praktek *me time* tersebut bertujuan untuk menjaga mental supaya tetap sehat.

2. Hadis tentang *me time* dengan konteks *self healing* yang sedang populer saat ini saling berhubungan karena tujuan dari keduanya sama-sama bertujuan untuk menjaga kesehatan mental. Selain itu, dalam hadis tentang *me time* tersebut terdapat beberapa aspek *self healing*, diantaranya:
  - a. Meditasi
  - b. *Mindfulness*
  - c. *Positive self talk*
  - d. Manajemen diri
  - e. *Traveling*

*Self healing* sedang populer yaitu dengan melakukan *me time*, adapun bentuk *me time* yang banyak digemari adalah dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang menghabiskan banyak uang dan

tenaga sehingga makna *self healing* yang dipahami oleh individu saat ini sedikit melenceng dari makna *self healing* yang sebenarnya. Karena makna *self healing* menurut psikologi adalah proses penyembuhan diri yang berasal dari diri sendiri. Sehingga, semua individu dapat melakukan *me time* dengan melakukan kegiatan-kegiatan atau aktivitas yang tidak mengeluarkan uang ataupun tenaga. Tetapi praktek tersebut tidak sepenuhnya disalahkan, selagi praktek *me time* tersebut dapat membantu mengobati atau mengatasi gangguan kesehatan mental.

Pada penelitian ini menegaskan bahwa ketika seseorang merasakan kegelisahan, ketakutan, dan hal-hal yang mengganggu mentalnya, maka yang dapat dilakukan adalah dengan cara mengasingkan diri atau menarik diri dari keramaian untuk menenangkan diri dengan tujuan beribadah kepada Allah Swt dan menjauhkan diri dari keburukan dan kejahatan orang-orang sembari mencari solusi yang tepat dalam mengambil suatu keputusan. Hal ini sebagaimana yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw dalam hadis utama penelitian ini. Karena kunci keberhasilan dari *self healing* adalah bukan tentang apa yang dilakukan, bukan juga tentang berapa banyak uang yang telah dikeluarkan tetapi berdasarkan kesadaran dan kemauan individu dalam memperoleh ketentraman dan ketenangan jiwa setelah melakukannya.

## B. Saran

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yaitu penulis berharap supaya penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi pembaca untuk mengkaji dan mengembangkan topik penelitian ini dengan konsep-konsep *self healing* lainnya menurut hadis. Untuk itu, kajian tentang konsep *self healing* melalui *me time* dalam perspektif hadis ini sangat relevan untuk dikaji ulang sesuai dengan perkembangan zaman yang seiring waktu dapat berubah, karena penulis menyadari terdapat banyak kekurangan pada penelitian ini yang disebabkan adanya keterbatasan referensi yang dijadikan sebagai sumber rujukan sehingga hal tersebut diharapkan menjadi salah satu alasan bagi pembaca untuk mengkaji ulang penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Damasyiqi, Ibnu Hamzah Al-Husaini Al-Hanafi. 2005. *Asbabul Wurud: Latar Belakang Historis Timbulnya Hadits-hadits Rasul*, terj. Suwarta Wijaya dan Zafrullah Salim. Jilid 1. Jakarta: Kalam Mulia.
- Adinda R. "Me Time adalah: Alasan, Jenis Kegiatan, dan Manfaatnya" <https://www.gramedia.com/best-seller/me-time/>. Diakses pada Juni 2023.
- Agustina, Anita. "Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi", *Gunung Djati Conference Series*, 24 (2023).
- Ahmad. "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental" [https://www.researchgate.net/publication/330009401\\_Muhasabah\\_Sebagai\\_Upaya\\_Mencapai\\_Kesehatan\\_Mental](https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental). Diakses pada Juli 2023.
- Aisa, Anna. *dkk.* "Self Healing untuk Mengurangi Stres Akademik Saat Kuliah Daring". *Pamomong: Journal Of Islamic Educational Counseling*, 2(2) (2021).
- Al-'Asqalāni, Imām Ibn Ḥajar. 2009. *Fath al-Bārī Šarh Šahīḥ al-Buḥārī*. Jilid 1, 2. Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.
- al-'Asqalani, Ahmad bin 'Alī bin Ḥajar. 2010. *Taẓhīb Taqrīb al-Taḥẓīb*. Jilid 2, 3, 4, 5. Riyad: Maktabah al-Rusyd.
- Al-Adlabi, Shalahuddin bin Ahmad. 2010. *Menalar Sabda Nabi: Menerapkan Metode Kritik Matan dalam Studi Hadis*, terj. Ita Qonita. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Al-Baqi, Safiruddin dan Sholihah, Abdah Munfaridatus. "Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim" *Qalamuna-Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 11(1) (2019).
- Al-Buḥārī dan Al-Sindi. 2008. *Šahīḥ al-Buḥārī Biḥāšiyat al-Imām al-Sindi*. Jilid 2, 4. Lebanon: Dar Al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Bukhārī, Al-Imam. 2009. *Šahīḥ al-Buḥārī*. Jilid 2. Lebanon: Dar Al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Ḥajjāj, Imām Muslim Bin. 2008. *Šahīḥ Muslim*. Jilid 1, 3, 4. Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.

- Al-Maraghiy, Ahmad Musthafa. 1993. *Tafsir Al-Maraghiy, terj.* Juz 13, 15, 16, Semarang: CV. Toh Putra.
- Al-Mizzi, Al-Hafiz Jamaluddin bin Abi al-Hajjaj. 1978. *Tahdzib al-Kamal Fi Asma' al-Rijal.* Juz 10, 15, 17, 18, 20, 26, 27, 28, 31. Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Al-Qardhawi, Yusuf. 1993. *Bagaimana Memahami Hadis. terj.* Muhammad al-Baqir, Bandung: Karisma.
- Al-Tirmidī, Muḥammad bin 'Isa. 2007. *Al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ Sunan al-Tirmidī.* Jilid 2, 3, 4. Lebanon: Dar Al-Kutub al-Ilmiyah.
- Ananda. "Me time: Alasan, Jenis Kegiatan dan Manfaatnya". <https://www.gramedia.com/best-seller/me-time/>. Diakses pada Juni 2023.
- Andriyani, Alisha. 2022. *Self Healing Untuk Mental Generasi Z dalam Perspektif Hadis. Skripsi.* UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Jurnal Syifa' MEDIKA*, 3(2) (2013).
- Asih, Sali Rahadi. 2023. *Psikologi Kesehatan: Konsep Masalah, dan Pemikiran Untuk Indonesia.* Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Azwafitria. 2023. *Sebuah Seni untuk Menemukan Kebahagiaan.* Yogyakarta: Phoenix Publisher.
- Bachtiar, M. Anis & Faletehan, Aun Falestien. "Self Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi". *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1) (2021).
- Budiyanto. "Kontekstualisasi dan Relevansi Uzlāh di Era Globalisasi dalam Pandangan Ulama", *As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, 1(2) (2022).
- Bunyamin, Andi. "Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis", *Jurnal Idaarah*, 5(1) (2021).
- Dewi, Dinda Rosiana. 2021. *Psikoterapi Dalam Perspektif Hadis (Studi Atas Pemikiran Muhammad Utsman Najati)*, Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- E.L, Pingkan Eveling. 2020. *Kajian Gangguan Psikologi.* Yogyakarta: Zahir Publishing.

- Fadli, Rizal. "Introspeksi Diri dan Cara Pengaplikasiannya dalam Hidup". <https://www.halodoc.com/artikel/introspeksi-diri-dan-cara-pengaplikasiannya-dalam-hidup>. Diakses pada Juni 2023.
- Fadli, Rizal. "Introspeksi Diri dan Cara Pengaplikasiannya dalam Hidup". <https://www.halodoc.com/artikel/introspeksi-diri-dan-cara-pengaplikasiannya-dalam-hidup>. Diakses pada Juni 2023.
- Fauziah, Cut. "I'tibar Sanad dalam Hadis", *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*. 1(1) (2018).
- G.S, Laras Octavi. 2019. *Gambaran Kesepian pada Pelaku Self Harm. Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hafnidar. 2023. *Psikologi Abnormal*. Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Hafsari, Utami Nur. dkk. 2022. *Modul Kesehatan Mental*. Sumatera Barat: CV. Azka Pustaka.
- Hajjāj, Imām Muslim bin. 2008. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Jilid 3. Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.
- Hamidah, Rizka Nur & Rosidah, Noneng Siti. 2021. "Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam", *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1).
- Handayani, Eka Sri. 2022. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. cet. 1. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari.
- Harefa, Afni Mulyani. 2022. *Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hidayat, Fatma Taufik. dkk. "Konsep al-Uzlah pada Kisah Ashabul al-Kahfi Pendekatan Tafsir Maqasidi al-Qur'an Pandangan Ibn Ansyur", *Mozaic: Islam Nusantara*, 9(1) (2023).
- Hidayati, Diana Savitri. "Self Compassion dan Loneliness." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1) (2015).
- Husni, Desmi. 2023. *Menyoal Psikologi Manusia*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Ilham, Lailul & Camini, Camini. "Penanganan Perempuan Korban Kekerasan di Lembaga Kiprah Perempuan Yogyakarta." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2) (2018).



- Ismail, Syuhudi. 2014. *Kaidah Keshahihan Sanad Hadis: Telaah Kritis dan Tinjauan dengan Pendekatan Ilmu Sejarah*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Izzan, Ahmad. 2012. *Studi Takhrij Hadis: Kajian Tentang Metode Takhrij dan Kegiatan Penelitian Hadis*, cet.1. Bandung: Tafakur.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *Online*.  
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>.
- Karim, Ainul. 2022. *Self Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
- Kesehatan, Kementrian. “Menjaga Kesehatan Mental dengan Rutin Berolahraga”  
[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2153/menjaga-kesehatan-mental-dengan-rutin-berolahraga](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2153/menjaga-kesehatan-mental-dengan-rutin-berolahraga). Diakses pada Juni 2023.
- Khon, Abdul Majid. 2014. *Takhrij dan Metode Memahami Hadis*. Jakarta: AMZAH.
- Khon, Abdul Majid. 2019. *Ulumul Hadis*. Jakarta: AMZAH.
- Latifah, Lina. 2013. *Muhasabah and Sedona Method*. Skripsi. UIN Walisongo Semarang.
- Latipun. 2019. *Kesehatan Mental*. Malang: UMM Press.
- Lawrenz, Lori & Nash, Stacey L. “5 Sign You Need Alone Time”, terj.  
<https://psychcentral.com/health/signs-you-need-a-little-me-time>.  
Diakses pada Juni 2023.
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Mājah, Al-Imām Ibn. 2009. *Sunan Ibn Mājah*. Jilid 4. Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.
- Mardziah, Ainul. 2018. *Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali: Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumuddin*. Skripsi. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Mutohharah, Annisa. “Self Healing: Terapi atau Rekreasi”, *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1) (2022).
- Nashir, Ridlwan. 2016. *Ilmu Memahami Hadits Nabi*. Yogyakarta: PUSTAKA PESANTREN.



- Noorhidayati, Salamah. 2009. *Kritik Teks Hadis*. Yogyakarta: Teras.
- Prasetya, Fikki. 2021. *Buku ajar Psikologi Kesehatan*. Bogor: Guepedia.
- Psychology, Direction. "The Important of Me Time" <https://www.directionpsychology.com/article/the-importance-of-me-time/>. Diakses pada Agustus 2023.
- Pujiastuti, Triyani. 2021. *Psikoterapi Islam*. Cirebon: C.V ELSI PRO.
- Rahmasari, Diana. 2020. *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: UNESA University Press.
- Rahmasari, Diana. 2020. *Self-Healing: Panduan Melakukan Penyembuhan Diri untuk Mengelola Stres Sehari-hari*. Surabaya: UNESA University Press.
- Rahmawati, Intan & Rahmawati, Ari. 2022. *Mengenal Psikologi Bencana*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Rahmi, Yabqiah. "Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(2) (2021).
- Revita, Tifanny. "Me Time: Pengertian, Manfaat, dan Contoh Keegiatannya" <https://dailysocial.id/post/me-time>. Diakses pada Juni 2023.
- RI, Departemen Agama. 2010. *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Risnawati, Erna. 2023. *Psikologi Abnormal*. Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Safaria, Triantoro. 2021. *Psikologi Abnormal: Dasar-dasar, Teori, dan Aplikasinya*. Yogyakarta: UAD Press.
- Sajastānī, Abu. 2007. *Abū Dāwūd Sulaymān Ibn al-Asy'ās al-Sajastānī*. Jilid 1, 2. Beirut: Dar al-Fikr.
- Satiadarma, Monty P. 2002. *Pura-pura Sakit untuk Mencari Simpati (Sindroma Münchausen): Sebuah Kajian Psikologi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Setiawati, Ririn. 2020. *Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali*. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung.
- Sovitriana, Rilla. 2019. *Dinamika Psikologi Kasus Penderita Skizofrenia*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Suryadi. 2008. *Metode Kontemporer: Memahami Hadis Nabi*. Yogyakarta: Penerbit TERAS.
- Suwenten, Made dan Dewanto Indra. 2019. *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati*. Jakarta Selatan: Eternity Publishing.
- Undang-undang Dasar. “Kesehatan Jiwa”. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014>. Diakses pada Februari 2023.
- W, Gusti Ngurah. *dkk.* “Travelling sebagai Coping Stress Bagi Generasi Milenial”. *KINERJA*, 18(1) (2022).
- Wilcox, Lynn. 2018. *Psikologi Kepribadian: Menyelami Misteri Kepribadian Manusia*, terj. Kumalahadi P. Yogyakarta: Diva Press.
- Yusuf, Muhammad. 2009. *Metode & Aplikasi Pemaknaan Hadis*. Yogyakarta: TERAS
- Zakiyah, Nor. 2022. *Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)*. Tesis. Institut Ilmu Al-Qur’an Jakarta.
- Zaman, M. Badruz. “Lima Keutamaan Merantau Menurut Imam Syafi’i”. <https://www.walisongo.co/lima-keutamaan-merantau-menurut-imam-syafii/walisongo-cogmail-com/35/>. Diakses pada Juni 2023.
- Zamroni, Muhammad. “Pola Hijrah Zaman Now Perspektif ‘Uzlah’”. *Al-Ihkam: Jurnal Hukum Keluarga*, 13(1) (2021).
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Zulkifli, Muh. 2022. *Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental*. Skripsi. Institut PTIQ Jakarta.