

**KONSEP KESEIMBANGAN DIRI SEBAGAI *SELF-HEALING*  
DALAM PEMIKIRAN BUYA HAMKA**



**Oleh: Rafiqah Dwi Rahmah  
NIM: 22204011010**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**TESIS**

Diajukan Kepada Program Magister (S2)  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan  
Kalijaga Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd)  
Program Studi Pendidikan Agama Islam

**YOGYAKARTA**

**2024**

**KONSEP KESEIMBANGAN DIRI SEBAGAI *SELF-HEALING*  
DALAM PEMIKIRAN BUYA HAMKA**



**Oleh: Rafiqah Dwi Rahmah  
NIM: 22204011010**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**TESIS**

Diajukan Kepada Program Magister (S2)  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan  
Kalijaga Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd)  
Program Studi Pendidikan Agama Islam

**YOGYAKARTA**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Rafiqah Dwi Rahmah**  
NIM : 22204011010  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 7 Desember 2023  
Saya yang menyatakan,



**Rafiqah Dwi Rahmah**  
NIM: 22204011010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Rafiqah Dwi Rahmah**  
NIM : 22204011010  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku

Yogyakarta, 7 Desember 2023  
Saya yang menyatakan,



**Rafiqah Dwi Rahmah**  
NIM: 22204011010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rafiqah Dwi Rahmah  
NIM : 22204011010  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Dengan ini saya menyatakan tidak akan menuntut atas photo dengan menggunakan jilbab dalam ijazah Strata II (S2) saya kepada pihak:

Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

Jika suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Yogyakarta, 7 Desember 2023  
Saya yang menyatakan



Rafiqah Dwi Rahmah, S.Pd  
NIM. 22204011010



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-851/Un.02/DT/PP.00.9/04/2024

Tugas Akhir dengan judul : KONSEP KESEIMBANGAN DIRI SEBAGAI *SELF-HEALING* DALAM PEMIKIRAN BUYA HAMKA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RAFIQAH DWI RAHMAH, S.Pd  
Nomor Induk Mahasiswa : 22204011010  
Telah diujikan pada : Kamis, 14 Maret 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

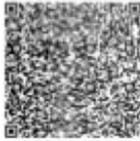
### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Mahmud Arif, M.Ag.  
SIGNED

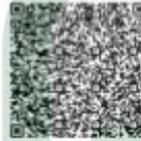
Valid ID: 66388abd2ab9



Penguji I

Dr. Muqowim, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 66414cc10986c



Penguji II

Dr. Nur Hidayat, M.Ag  
SIGNED

Valid ID: 663843421ed4



Yogyakarta, 14 Maret 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 664308f096522

## PERSETUJUAN TIM PENGUJI

### UJIAN TESIS

Tesis Berjudul :

KONSEP KESEIMBANGAN DIRI SEBAGAI SELF-HEALING DALAM PEMIKIRAN BUYA HAMKA

Nama : Rafiqah Dwi Rahmah  
NIM : 22204011010  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Telah disetujui tim penguji munaqosyah

Ketua/Pembimbing : Prof. Dr. H. Mahmud Arif, M. Ag. (  )  
Sekretaris/Penguji I : Dr. Muqowim, M. Ag. ( )  
Penguji II : Dr. Nur Hidayat, M. Ag. ( )

Diuji di Yogyakarta pada :

Tanggal : 14 Maret 2024  
Waktu : 10.00 - 11.00 WIB.  
Hasil : A- (92,33)  
IPK : 3,84  
Predikat : Pujian (Cum Laude)

\*coret yang tidak perlu

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Terbiyah dan  
Keguruan UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**KONSEP KESEIMBANGAN DIRI SEBAGAI *SELF- HEALING* DALAM PEMIKIRAN BUYA HAMKA**

Yang ditulis oleh:

Nama : **Rafiqah Dwi Rahmah**  
NIM : 22204011010  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Magister (S2) Fakultas Ilmu Terbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.).

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, .....8/12/..... 2023  
Pembimbing,

  
**Prof. Dr. H. Mahmud Arif, M. Ag.**  
NIP: 19720419 199703 1003

## MOTTO

Pengetahuan sejati tidak diperoleh dengan memiliki banyak kitab, tetapi dengan memahami intisari dari satu kitab

(Baiduzzaman Said Nursi)



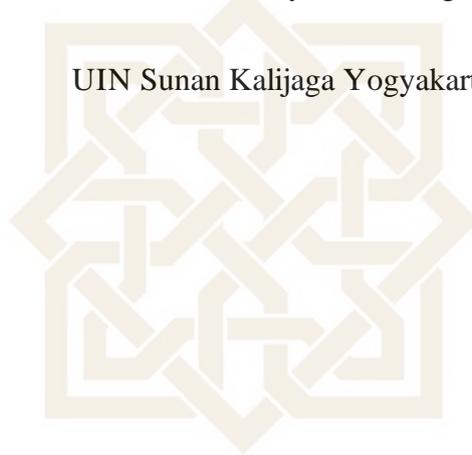
## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Tesis ini peneliti persembahkan untuk almamater tersayang

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

**Rafiqah Dwi Rahmah, NIM. 22204011010.** Konsep Keseimbangan Diri Sebagai *Self-healing* Dalam Pemikiran Buya Hamka. Tesis Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI). Program Magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2024.

Terdapat perasaan khawatir akan kondisi hidup yang dijalaninya, berdasarkan survei nasional pada tahun 2017 sebanyak 63% orang merasa khawatir, setengah lebih banyak dari pada sisanya yang tidak merasa khawatir dengan hidupnya. Kondisi jiwa dan perasaan tersebut dibiarkan, lama kelamaan akan mempengaruhi kondisi fisik manusia karena keduanya saling berkaitan. Bahkan jika perasaan tersebut dibiarkan, lama kelamaan akan mempengaruhi kondisi fisik manusia karena keduanya saling berkaitan. Peneliti melihat bahwa Buya Hamka menawarkan sebuah obat bagi jiwa yang sedang sakit, sebab kesehatan jiwa tak ubahnya dengan kesehatan badan. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui bagaimana Konsep Keseimbangan Diri Sebagai *Self-healing* dalam Pemikiran Buya Hamka; 2) Mengetahui mengapa Buya Hamka Memiliki Konsep pemikiran Keseimbangan diri sebagai *Self-Healing*; 3) Mengetahui relevansi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka di era sekarang. 4) mengetahui implementasi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pendidikan agama Islam.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian studi pustaka atau *library research*. Sumber data Primer yang digunakan pada penelitian ini adalah Buku *Tasawuf Modern* Karya Prof. DR Hamka terbit tahun 2015, Buku *Kenang-Kenangan Hidup* karya Buya Hamka dan *Tafsir Al-Azhar* Karya Hamka. Data Sekunder yang Peneliti gunakan yaitu Novel "Hamka" karya Ahmad Fuadi yang dijelaskan menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi juga baca dan catat dengan teknik analisis wacana (*discourse analysis*) untuk menggali nilai yang terdapat dalam buku yang diteliti.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat obat jiwa yang terdiri dari empat keutamaan pada konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka yaitu *syaja'ah*, *'iffah*, hikmah, dan *'adâlah*. Adapun pengaruh pemikiran tokoh yang melatar belakangi adanya konsep keseimbangan diri dalam pandangan Buya Hamka seperti Al-Ghazali, Jamaluddin Al-Dimsaqy dan Ibnu Maskawaih. Selain itu kemampuan motorik, kecerdasan mental, motivasi dan model figur diri dalam diri Buya Hamka juga memberikan pengaruh terhadap cara berfikirnya. Relevansi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* ini dapat dilakukan dengan cara *forgiveness*, *positif self-talk* dan manajemen diri. Implementasinya dalam pendidikan agama Islam dapat dilakukan dengan mempersiapkan kesiapan pendidik, pendekatannya, muatan kurikulum dan evaluasi sebagai bagian dari penentu keberhasilan belajar. Kontribusi penelitian ini diharapkan menjadi solusi dan cara bagi manusia dalam menghadapi ketidakstabilan emosi di era sekarang ini.

**Kata Kunci:** Konsep keseimbangan diri, *Self-Healing*, Buya Hamka.

## ABSTRACT

**Rafiqah Dwi Rahmah, NIM. 22204011010.** The concept of self-balance as *self-healing* in the thought of Buya Hamka. Thesis of Islamic Religious Education Study Program (PAI). Master Program of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2024.

Based on a national survey in 2017 as many as 63% of people feel worried, half more than the rest who do not feel worried about their lives. The condition of the soul and feelings is left unchecked, over time it will affect the physical condition of humans because they are interrelated. Even if these feelings are left unchecked, over time it will affect the physical condition of humans because they are interrelated. Researchers saw that Buya Hamka offered a cure for the sick soul, because mental health is like body health. This research aims to: 1) Know how the concept of self-balance as *self-healing* in Buya Hamka thought; 2) Knowing why Buya Hamka has the concept of self-balance thinking as *Self-Healing*; 3) Knowing the relevance of the concept of self-balance as *self-healing* in Buya Hamka's thinking in the current era. 4) knowing the implementation of the concept of self-balance as self-healing in Islamic religious education.

The type of research used is library research. The primary data sources used in this study are *Modern Sufism* Book by Prof. DR Hamka published in 2015, *Life Reminiscence Book* by Buya Hamka and *Tafsir Al-Azhar* by Hamka. The secondary data that the researcher used was the novel "Hamka" by Ahmad Fuadi which was explained using a qualitative approach that was descriptive. Data collection using documentation techniques as well as reading and recording with *discourse analysis* techniques to explore the value contained in the book under study.

The results of the study showed that there is a soul medicine consisting of four virtues on the concept of self-balance as *self-healing* in Buya Hamka's thought, namely *syaja'ah*, *'iffah*, hikmah, and *'adâlah*. The influence of the thoughts of figures behind the concept of self-balance in the view of Buya Hamka such as Al-Ghazali, Jamaluddin Al-Dimsaqy and Ibn Maskawaih. In addition, motor skills, mental intelligence, motivation and self-figure models in Buya Hamka also influenced his way of thinking. The relevance of the concept of self-balance as *self-healing* can be done by means of *forgiveness*, *positive self-talk* and self-management. Its implementation in Islamic religious education can be done by preparing the readiness of educators, their approach, curriculum content and evaluation as part of determining learning success. The contribution of this research is expected to be a solution and a way for humans to deal with emotional instability in the current era.

**Keywords:** The concept of self-balance, *Self-Healing*, Buya Hamka.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 Dan 0543 B/U/1987, Tanggal 22 Januari 1988.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	Ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	Ḥ	Ha (dengan titi 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	Sad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	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	Waw	W	W
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya	Y	Ye

### B. Konsonan rangkap karena *syaddah* ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	Muta'addidah
عدة		'iddah

C. Ta'marbutah

1. Bila dimatikan ditulis *h*.

هبة	ditulis	Hibbah
جزية		Jizyah

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

كرامة الأولياء	ditulis	Karāmah alauliyā'
----------------	---------	-------------------

3. Bila ta'marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis *t*.

زكاة الفطر	ditulis	zakātulfiṭr
------------	---------	-------------

D. Vokal pendek

َ	Fathah	A
ِ	Kasrah	I
ُ	dammah	U

E. Vokal panjang

Fathah + alif جاهلية	ditulis	Ā jāhiliyyah
Fathah + ya'mati تتسى		Ā tansā
Kasrah + ya'mati كريم		ī karīm
Dammah + wawu mati فروض		ū furūd

F. Vokal rangkap

Fathah + ya'mati بينكم	ditulis	Ai Bainakum
Fathah + wawu mati قول		Au Qaul

G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisah dengan apostrof

النتم	ditulis	A'atum
اعددت لئن		U'iddat la'in
شكرتم		Syakartum

H. Kata sandang alif + lam

1. Bila diikuti huruf qomariyah.

القران	ditulis	Al - Qur'an
اللباس		Al - Qiyās

2. Bila diikuti huruf syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf syamsiyah yang mengikuti. Serta menghilangkan huruf l (el) nya.

السماء	ditulis	As - Samā'
الشمس		As - Syams

I. penulisan kata – kata dalam rangkaian kalimat

ذوي الفرضاء	ditulis	Żawī alfurūd
اهل السنة		Ahl alsunnah

## KATA PENGANTAR

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْعَمَنَا بِنِعْمَةِ الْإِيمَانِ وَالْإِسْلَامِ. وَنُصَلِّي وَنُصَلِّمُ عَلَى خَيْرِ الْأَنْبِيَاءِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Atas taufiq dan petunjuk-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan tesis yang hendak diajukan kepada Program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga berjudul “*Konsep Keseimbangan Diri Sebagai Self-healing Dalam Pemikiran Buya Hamka*”.

Peneliti tidak akan bisa menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu tanpa semua pihak yang terlibat dalam penyusunan tesis ini. Bimbingan, nasehat dan arahan sangat berarti bagi peneliti. Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

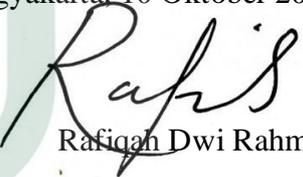
1. Suami peneliti yang bernama Ahmad Hanafi Nurmawansyah, Anak pertama peneliti bernama Abdurrahman Aqmar Alashraf, orang tua peneliti Ibu Sriasih dan bapak Muhammad Ashari beserta mertua peneliti Ibu Assri dan Bapak Dlofir yang selalu menjadi *support system* dan membantu setiap aktivitas yang dilakukan.
2. Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd selaku Dekan Program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga.
3. Bapak Prof. Dr. H. Mahmud Arif, M. Ag. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam, Program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, dan selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberi arahan serta masukan selama penyusunan tesis.

4. Sahabat peneliti bernama Husna yang sedang berkuliah di UAD dan Mahasiswa PAI kelas D yang selalu memberikan semangat untuk terus maju dan berjuang meski sudah berstatus istri dan ibu.

Peneliti menyadari dengan betul bahwa tesis ini masih terdapat kekurangan oleh karenanya kritik dan saran sangat dibutuhkan. Peneliti berharap semoga yang membaca tesis ini bisa membangkitkan semangat dan kesadaran diri akan pentingnya konsep keseimbangan diri sebagai sebuah bahan untuk terus berjuang memperbaiki diri secara terus-menerus sehingga terbentuk sebuah peradaban manusia menuju masyarakat adil dan makmur yang diridhoi Allah SWT.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Yogyakarta, 10 Oktober 2023

  
Rafiqah Dwi Rahmah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
SURAT PERNYATAAN BERHIJAB .....	iv
PENGESAHAN .....	v
PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	vi
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vii
MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT .....	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	xii
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Kajian Pustaka.....	11
F. Landasan Teori.....	13
G. Sistematika Pembahasan .....	32
<b>BAB II METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Jenis Penelitian .....	34
B. Jenis Dan Sumber Data.....	34
C. Teknik Pengambilan Data.....	35
D. Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi dan Analisis Data .....	39
1. Konsep Keseimbangan Diri Sebagai <i>Self-healing</i> dalam Pemikiran Buya Hamka	
a) Biografi Singkat Buya Hamka .....	39
b) Konsep Keseimbangan diri dalam pemikiran Buya Hamka .....	43

c) Keterkaitan Konsep keseimbangan diri dengan <i>self-healing</i> .....	47
2. Latar Belakang Buya Hamka Memiliki Pemikiran Konsep Keseimbangan Diri Sebagai <i>Self-Healing</i>	
a) Pengaruh pemikiran tokoh-tokoh.....	70
b) Perkembangan proses kematangan dan pengalaman Buya Hamka .....	73
<b>B. Pembahasan</b>	
1. Relevansi Konsep Keseimbangan Diri Sebagai <i>Self-healing</i> di Era Sekarang	
a) Relevansi konsep keseimbangan diri pemikiran Buya Hamka dengan <i>self-healing</i> .....	86
b) Dampak implementasi konsep keseimbangan diri sebagai <i>self-healing</i> .....	94
c) Konsep keseimbangan diri sebagai <i>self-healing</i> dalam mengatasi krisis nilai-nilai agama.....	98
2. Impelementasi konsep kesimbangan diri sebagai <i>self-healing</i> dalam pendidikan agama Islam	
a) Pendidik.....	102
b) Pendekatan berbasis nilai .....	104
c) Muatan kurikulum .....	105
d) Evaluasi .....	106
<b>BAB IV PENUTUP</b> .....	108
A. Kesimpulan .....	108
B. Keterbatasan Penelitian.....	110
C. Saran .....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	111
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	120

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Survei khawatir nasional yang dilakukan pada tahun 2017 dalam kurun waktu selama seminggu secara online dengan jumlah responden 3.634 yang mana 70% didominasi oleh kaum perempuan. Meskipun hasilnya tidak bisa dianggap mewakili keseluruhan populasi yang ada di Indonesia karena responden tidak merata penyebarannya, namun dapat dijadikan gambaran mengenai kekhawatiran generasi sekarang dalam menghadapi hidup saat ini. Hasil dari survei tersebut menyatakan bahwa 46% merasa lumayan khawatir akan hidupnya dengan perbandingan 33% merasa sedikit khawatir, 4% tidak memiliki kekhawatiran dan sisanya 17% merasa sangat khawatir.<sup>1</sup> Perasaan khawatir akan hidup menunjukkan jumlah 63% (sangat khawatir dan lumayan khawatir) separuh lebih manusia merasa khawatir akan jalan hidup yang dipilihnya dan tentunya sumber dari segala kekhawatiran ini adalah pikiran manusia sendiri.<sup>2</sup> Bahkan jika perasaan tersebut dibiarkan, lama kelamaan akan mempengaruhi kondisi fisik manusia karena keduanya saling berkaitan.<sup>3</sup>

Untuk menjaga kondisi agar keduanya selaras maka sebagai orang Islam dapat melihat kembali ajaran yang telah Allah wahyukan di dalam

---

<sup>1</sup> Henry Manampring, *Filosofi Teras (Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini)*, ed. Patricia Wulandari (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2019).hlm 306.

<sup>2</sup> *Ibid.*hlm 6.

<sup>3</sup> *Ibid.*hlm 16.

Al-Qur'ān yang menjadi pedoman hidup bagi umat Islam. Sebagai pedoman hidup maka didalamnya berisi segala hal yang mengatur dalam setiap lini kehidupan manusia. Namun untuk bisa mengambil pelajaran dari dalam Al-Qur'ān perlu dilakukan dengan serius mempelajari dan menghayati hikmah atau nilai yang terkandung di dalamnya. Terdapat konsep *ummat wasaṭan* yang Allah sampaikan dalam Al-Qur'ān untuk menjaga keseimbangan hidup, maka manusia perlu adanya keseimbangan pada kehidupan personal dan sosial.<sup>4</sup>

Penafsiran konsep *ummat wasaṭan* ialah ummat pertengahan yang mana menjaga relasi antara diri dengan Allah dan diri sendiri dengan manusia. Meliputi peribadatan yang sifatnya personal dan muamalah yang menyangkut relasi sosial sesama manusia. Ummat pertengahan dapat dipahami sebagai ummat yang memiliki keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat serta kebutuhan lahir (jasmani) dan batin (rohani).<sup>5</sup>

Keseimbangan diri antara lahir dan batin sudah Allah sampaikan melalui Q.S Luqman [31]: 20 yang berbunyi:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَهْرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجِدِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ

Artinya: “Tidakkah kamu perhatikan sesungguhnya Allah telah menundukkan untuk (kepentingan)mu apa yang di langit dan apa yang di bumi dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin. Dan di antara manusia ada yang membantah tentang

<sup>4</sup> Mokhammad Ainul Yaqin, “Prespektif Al - Qur’an Hadis Tentang Konsep Keseimbangan Dalam Kehidupan Personal Dan Sosial,” *Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol 2, no. 1 (2021).hlm 59.

<sup>5</sup> Mohamad and Muhammad Izzul Haq, “Konsep Ummatan Wasathan Dalam Perspektif Tafsir Indonesia,” *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur’an dan al-Hadits* 16, no. 2 (2022).hlm 270.

(keesaan) Allah tanpa ilmu pengetahuan atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan.”<sup>6</sup>

Allah juga menyampaikan bahwa kecenderungan manusia dengan segala sifat yang dimilikinya dalam Q.S Ar-Rum [30]: 7 yang berbunyi:

يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غٰفِلُونَ

Artinya: “Mereka hanya mengetahui yang lahir (saja) dari kehidupan dunia; sedang mereka tentang (kehidupan) akhirat adalah lalai.”<sup>7</sup>

Allah telah menyediakan segala kebutuhan manusia sebagai bentuk karunia nikmat-Nya, baik secara lahir dan batin. Lahir di sini dapat diterjemahkan untuk segala kebutuhan yang sifatnya materi, berwujud, seperti makanan dan minuman. Manusia tanpa makan dan minum akan mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan dalam badan fisiknya, walaupun hanya makan saja tanpa minum atau minum saja tanpa makan akan menjadi pemicu terjadinya dehidrasi dan sakit lambung. Batin dapat diterjemahkan untuk segala hal yang sifatnya rohani atau kejiwaan seperti spiritual, psikologi dan meditasi. Sering kali kita tidak begitu perhatian untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga menjadikan adanya jarak antara keduanya.<sup>8</sup>

Ini sebuah wujud dari kasih sayang Allah kepada manusia agar dapat menjaga keseimbangan yang telah Allah ciptakan tersebut. Sebuah penelitian menyatakan bahwa agar manusia dapat menjaga keseimbangan

<sup>6</sup> Departemen Agama RI, *Al-Jumānatul'alī. Al-Qur'ān Dan Terjemahan* (Bandung: CV Penerbit J-ART, 2004).hlm 413.

<sup>7</sup> *Ibid*.hlm 405.

<sup>8</sup> Ali Ashar, “Konsep Keseimbangan Hidup Dalam Perspektif Al Quran,” *Al Fatah: Jurnal SMA Al Muhammad Cepu* 1, no. 1 (2023).hlm 64.

dapat diwujudkan melalui sistem pendidikan Islam yang mengajarkan keseimbangan hidup manusia<sup>9</sup> dan di Indonesia yang memiliki 231,06 juta jiwa yang secara major pemeluk agama Islam.<sup>10</sup> Sudah selayaknya mengetahui dan menyadari bahwa dalam agama Islam tidak hanya mengajarkan syariat dan ritual ibadah saja. Allah memberikan pendidikan kepada manusia lewat wahyu berupa Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pedoman hidup orang Islam dalam menjalani kehidupan yang bahagia di dunia maupun akhirat.

Kebahagiaan dalam ilmu psikologi merupakan bagian dari kehidupan manusia dalam aspek kejiwaan terkait perasaan manusia.<sup>11</sup> Perasaan bahagia ini sudah menjadi seperti sebuah objek bagi semua orang, karena adanya sangat di cari dan dijadikan tujuan akhir dari setiap perjalanan manusia. Kebahagiaan ialah sebuah persepsi yang sifatnya multitafsir, bagi sebagian orang bahagia jika keberlimpahan materi dan pusaka, sebagian lain menganggap bahagia jika keterikatan dengan dunia sudah dilepaskannya dan sebagian yang lain bahagia jika bisa melihat anak dan istri makan bersama hingga hilang rasa lapar. Dengan demikian dapat diterjemahkan menjadi bahagia yang bermakna sesuai dengan situasi dan

---

<sup>9</sup> Muhammad Ma'ruf, "Konsep Mewujudkan Keseimbangan Hidup Manusia Dalam Sistem Pendidikan Islam," *Jurnal Al-Makrifat* 4, no. 2 (2019).hlm 124.

<sup>10</sup> RISSC, "RISSC: Populasi Muslim Indonesia Terbesar Di Dunia" (2022): 1, [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/03/rissc-populasi-muslim-indonesia-terbesar-di-dunia#:~:text=Indonesia menjadi negara dengan populasi,7%25 dari total penduduk Indonesia.](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/03/rissc-populasi-muslim-indonesia-terbesar-di-dunia#:~:text=Indonesia%20menjadi%20negara%20dengan%20populasi%207%25%20dari%20total%20penduduk%20Indonesia.)

<sup>11</sup> Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur'an," *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 1, no. 1 (2023).hlm 82.

kondisi orang yang sedang mengalaminya.<sup>12</sup> Perasaan yang muncul sebagai efek samping dari kegiatan dan proses baik yang dilakukan dengan sepenuh hati.<sup>13</sup>

Beberapa situasi dan kondisi manusia berada pada titik terendah dalam hidupnya. Pendukung agar manusia bangkit kembali dan berjuang untuk hidup terdapat hubungannya dengan pemahaman seseorang dalam beragama. Pemahaman seseorang dalam menghayati agama yang diikutinya ternyata memiliki pengaruh dalam manajemen kesehatan mental dalam dirinya. Jika seseorang dapat memiliki sifat keberagamaan secara *intrinsic* maka dia akan lebih mengedepankan kebaikan terhadap diri sendiri maupun orang lain sebagai manifestasi ajaran agama yang sudah dihayati kedalam diri. Sebaliknya jika hal tersebut tidak dapat dilakukan maka di dalam diri orang tersebut terdapat ketidakseimbangan yang menjadikan terhambatnya pertumbuhan emosi, spiritual dan kognisi.<sup>14</sup>

Adanya ketidakseimbangan akan mempengaruhi kesehatan mental manusia dan menjadi pemicu munculnya konflik dalam diri manusia seperti *anxiety* (kecemasan), *stress* dan *past trauma*.<sup>15</sup> Sumber dari kondisi tersebut adalah pikiran yang tidak terkendali dengan baik mulai dari

---

<sup>12</sup> Prof DR Hamka, *Tasawuf Modern*, ed. Muh. Iqbal Santosa (Jakarta: Republika Penerbit, 2022).hlm 12.

<sup>13</sup> Manampring, *Filosofi Teras (Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini)*.hlm 282.

<sup>14</sup>Julianto Simanjuntak, “Menolong Dan Menyembuhkan Diri Sendiri Berbasis Psikospiritual” (n.d.).hlm 17.

<sup>15</sup> Faida Annisa, Nina Rizka Rohmawati, and Elok Triestuning, “Mental Health Therapy Training in Youth,” *Community Service Journal of Indonesia* 3, no. 1 (2021).hlm 9.

persepsi, keinginan dan tujuan yang ingin dicapai tidak sesuai dengan kenyataan yang ada.<sup>16</sup> Dengan demikian kondisi tersebut dapat menghasilkan ketidak seimbangan diri dalam wujud seperti mudah meningkatnya emosi, timbulnya rasa dendam, sakit hati melihat orang lain bahagia, dan merasa lebih baik dari pada yang lain. Jiwa yang memiliki penyakit hati demikian, akan berakibat buruk pada wujud lahiriahnya yaitu badan. Cepat maupun lambat badan akan ikut merasakan aura negatif yang timbul dari hati yang buruk. Contohnya seperti mudah lelah jika menjalankan sesuatu pekerjaan dengan mengeluh, malas untuk melakukan sesuatu jika tidak ada orang lain karena menanti pujian, hal demikian tentu bukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri.

Untuk mengelolah emosi tersebut dapat dilakukan dengan metode *Self-healing* yang merupakan sebuah penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri dengan melalui proses keyakinan dalam dirinya kemudian lingkungan dan orang sekitar yang menjadi *support system* diri.<sup>17</sup> Dalam sebuah penelitian komunikasi spiritual *Self-healing* dapat menjadi sebuah model komunikasi kesehatan khususnya yang terkait proses penyembuhan diri.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Manampring, *Filosofi Teras (Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini)*.hlm 48.

<sup>17</sup> M. Anis Bachtiar and Aun Falestien Faletahan, "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021).hlm 43.

<sup>18</sup> S Salisah, "Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan Dan Sains: Studi Tentang Self-Healing," *Annual International Conference on Islamic Studies XII* (2012).hlm 1132.

Buya Hamka dalam salah satu gubahanya yang berjudul “Tasawuf Modern” di dalamnya membahas terkait pembersihan jiwa, mendidiknya dan menaikkan taraf spiritual dengan menekan hawa nafsu serta keserakahan.<sup>19</sup> Menurut Buya kesehatan badan akan membukakan pikiran yang mencerdaskan akal dan menjadikan kebersihan jiwa.<sup>20</sup> Secara subjektif peneliti merasa tercerahkan dan memperkuat iman setelah membaca buku tersebut dikala kondisi sedang mengalami ketidakseimbangan emosi sebagai *new mom*. Sangat membantu sekali dalam memperbaiki kondisi mental yang sedang *down*.

Peneliti melihat bahwa Buya Hamka menawarkan sebuah obat bagi jiwa yang sedang sakit, sebab kesehatan jiwa tak ubahnya dengan kesehatan badan.<sup>21</sup> Menurut Buya Hamka bahwa dengan memelihara dan menjaga diri (sehat jiwa dan badan) dapat membawa manusia menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>22</sup> Sejalan dengan itu dalam sebuah penelitian spiritualitas masyarakat modern tentang pemikiran Buya Hamka dapat menjadi salah satu solusi alternatif untuk menghadapi situasi krisis kemanusiaan yang terjadi saat ini.<sup>23</sup> kondisi di mana masyarakat yang

---

<sup>19</sup> Siti Nurjanah, “Aktualisasi Tasawuf Buya Hamka Di Era Postmodern,” *Indonesia Journal of Islamic Theology and Philosophy* Vol 5, no. 1 (2023).hlm 66.

<sup>20</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*.hlm 161.

<sup>21</sup> *Ibid*.hlm 176.

<sup>22</sup> *Ibid*.hlm 172.

<sup>23</sup> Nur Azizah and Miftakhul Jannah, “Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka,” *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 3, no. 1 (2022).hlm 85.

cenderung materialistik, individualistik, dan kering akan nilai-nilai spiritual sehingga mudah untuk mengalami permasalahan psikologis.<sup>24</sup>

Peneliti tertarik menganalisis pemikiran Buya Hamka selain dari solusi yang ditawarkan berupa obat jiwa, terdapat sebab-sebab eksternal yang menjadi kegelisahan peneliti. Pertama, kiblat kaum muda yang lebih kebarat-baratan.<sup>25</sup> Kedua, perlunya menghadirkan pemikiran sosok guru bangsa.<sup>26</sup> Ketiga, Islam telah hadir sejak dulu dengan memberikan *life style* sesuai fitrah manusia.<sup>27</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik membahas konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dikarenakan agar hidup lebih bermakna dan dapat mencapai kebahagiaan dunia serta akhirat. Maka tesis ini peneliti tulis dengan sebuah judul “Konsep Keseimbangan Diri Sebagai *Self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka”.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>24</sup> Muhammad Nabil Fahmi, Eva Latipah, and Ismatul Izzah, “Wajah Baru Urban Sufisme : Geliat Tasawuf Milenial Mahasiswa Ahlith Thariqah Al - Mu’tabarah An - Nadhliyyah,” *Esoterik : Jurnal Akhlaq dan Tasawuf* 08, no. 01 (2022).hlm 3.

<sup>25</sup> Dzakiy Muhammad Alfadhil, Agung Anugrah, and Muhammad Hafidz Alfidhin Hasbar, “Budaya Westemisasi Terhadap Masyarakat,” *Jurnal Sosial Politika* 2, no. 2 (2021).hlm 107.

<sup>26</sup> Azizah Munawaroh, “Keteladanan Sebagai Metode Pendidikan Karakter,” *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2019).hlm 146.

<sup>27</sup> Agus Burhan, “Fitrah Manusia Dan Pendidikan Islam,” *As-salam Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Keislaman* 3, no. 1 (2020).hlm 128.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka?
2. Mengapa Buya Hamka memiliki konsep pemikiran keseimbangan diri sebagai *self-healing*?
3. Bagaimana relevansi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka di era sekarang?
4. Bagaimana implementasi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam Pendidikan Agama Islam?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka.
2. Untuk mengetahui mengapa Buya Hamka memiliki konsep pemikiran keseimbangan diri sebagai *self-healing*.
3. Untuk memahami relevansi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka di era sekarang.

4. Untuk mengetahui implementasi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam Pendidikan Agama Islam.
5. Untuk mengetahui implementasi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam Pendidikan Agama Islam.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat akademis

Manfaat Secara akademis, penelitian ini agar dapat dijadikan bahan bacaan dan sumber informasi bagi pembaca dalam mengadakan penulisan terkait tentang konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberi kontribusi baik bagi peneliti sendiri maupun bagi calon pendidik lainya dan bisa memberikan sumbangsih ilmiah bagi peneliti selanjutnya terkait Konsep keseimbangan diri dan *self-healing*.

##### 2. Manfaat praktis

- a. Dapat menumbuhkan kesadaran dalam diri sebagai individu, khususnya pendidik agama Islam untuk menginternalisasikan konsep keseimbangan yang ada dalam Islam ke dalam diri agar dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Sebagai pendidik yang akan mengajarkan konsep keseimbangan diri dalam sebagai *self-healing* dalam pendidikan agama Islam sudah selayak dan

sepatutnya memberikan teladan bagi peserta didik melalui perilaku sehari-hari.

- b. Sebagai solusi dan cara dalam mengendalikan keseimbangan diri ketika berhadapan dengan berbagai persoalan hidup yang mempengaruhi emosi diri. Dengan mengetahui tolak ukur konsep keseimbangan diri lebih memudahkan untuk mendeteksi ketidakseimbangan yang muncul dalam diri.
- c. Penelitian ini berfokus kepada pengelolaan emosi dengan self-healing sebagai salah satu pengobatan alternatif yang minim budget. Dapat dilakukan oleh siapa saja dan di mana saja asal mengetahui teknis dan metodenya.

#### **E. Kajian Pustaka**

Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian yang telah ada sebelumnya. Ditemukan beberapa karya ilmiah yang membahas terkait konsep keseimbangan, studi tentang *self-healing* dan spiritualitas masyarakat modern dalam tasawuf Buya Hamka sebagai variabelnya. Namun peneliti belum menemukan penelitian terkait konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* yang dapat menjadi sebagai suatu cara reinterpretasi dalam menghadapi zaman modern ini. Berikut hasil penelitian dari peneliti sebelumnya:

1. M. Ma'ruf, menerbitkan jurnal artikel berjudul "Konsep mewujudkan keseimbangan hidup manusia dalam sistem pendidikan Islam".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sistem pendidikan Islam dalam keseimbangan hidup manusia. Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dokumentasi terkait buku – buku yang relevan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis dengan metode deskriptif analisis. Hasil penelitian menyatakan bahwa kehidupan dalam pandangan pendidikan Islam meliputi dua aspek didalamnya, pertama pada kehidupan dunia yang mengarah kepada masalah materi. Kedua pada kehidupan yang mengarah pada aspek moral guna mencapai kehidupan Bahagia di dunia dan bahagia diakhirat kelak.

Sistem pendidikan Islam dalam keseimbangan hidup manusia dengan mempolarisasikan keduanya aspek tersebut dalam kehidupan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan diakhirat. Oleh karenanya, segala sifat dan aktivitas hidup di dunia ini adalah merupakan suatu ukuran untuk menentukan terkait usaha dalam mencapai tujuan hidup manusia yang hakiki, yaitu mengabdikan kepada Allah SWT. Persamaan dengan penelitian tesis ini terletak pada pendekatan dan jenis penelitiannya. Sedangkan perbedaannya terletak pada rumusan masalah, tujuan penelitian dan pada pembahasan konsep keseimbangan hidup dalam pendidikan Islam.

2. Salisah, menerbitkan jurnal artikel berjudul “Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self-Healing*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model komunikasi kesehatan khususnya yang terkait proses penyembuhan diri. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Obyek pada penelitian ini memfokuskan pada praktik dan pemaknaan symbol yang digunakan dalam aspek spiritual individu pengguna *self-healing*. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara mendalam, observasi dan metode *documenter*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis dengan metode analisis data kualitatif bersifat induktif.

Hasil penelitian menyatakan bahwa tubuh merupakan tempat pikiran, emosi, sistem keyakinan, memori dan bentuk pertukaran energetic realitas yang dibentuk oleh *self* dan kondisi tubuh fisik. Pikiran/tubuh emosional juga mempengaruhi tubuh fisik, pikiran/tubuh mental/rasional mempengaruhi dan menyaring apa yang masuk dalam kesadaran. Persamaan dengan penelitian tesis ini terletak pada topik *self-healing*. Kemudian perbedaannya terletak pada rumusan masalah, tujuan penelitian, jenis penelitian dan pembahasan mengembangkan model komunikasi kesehatan pengguna *self-healing*.

3. Nur Azizah dan Miftakhul Jannah, menerbitkan jurnal artikel berjudul

“Spiritualitas Masyarakat Modern dalam Tasawuf Buya Hamka”

Penelitian ini bertujuan mengkaji peran spiritualitas yang merupakan dalam ajaran tasawuf Buya Hamka sebagai salah satu solusi alternatif untuk menghadapi situasi krisis kemanusiaan yang terjadi saat ini.

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dokumentasi terkait buku-buku yang relevan.

Hasil penelitian menyatakan bahwa konsep tasawuf Buya Hamka dapat menjadi solusi krisis spiritualitas yang dihadapi oleh masyarakat modern karena mengajarkan esensi Islam sesuai dengan kebutuhan manusia seperti kerohanian yang luhur salah satunya. Persamaan dengan penelitian tesis ini terletak pada jenis penelitian dan pembahasan pemikiran Buya Hamka. Disisi lain perbedaannya terletak pada rumusan masalah dan tujuan penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## F. Landasan Teori

### 1. Konsep Keseimbangan Diri

Konsep adalah sebuah ide atau rancangan yang diabstrakan dari peristiwa yang ada.<sup>28</sup> Keseimbangan secara bahasa berasal dari kata “imbang” yang memiliki arti setimbang atau sebanding.<sup>29</sup> Adanya imbuhan “ke” dan “an” menjadikan kata keseimbangan bermakna kata kerja abstrak atau tidak berbentuk. Dalam bahasa Inggris disebut *balance* yang memiliki arti keseimbangan.<sup>30</sup> Pemikiran secara epistemologi mengenai keseimbangan menjadi beragam macamnya. Seperti *work-life balance* yang merupakan sebuah kemampuan individu dalam mencukupi suatu pekerjaan, komitmen keluarga serta bertanggung jawab atas lainnya. Hal tersebut sejalan dengan definisi menurut Susi dan Jawaharrani bahwa keseimbangan hidup adalah kemampuan untuk memenuhi kepuasan dalam tiga bidang dasar hidup yaitu pekerjaan, keluarga dan pribadi.<sup>31</sup> Namun jauh pada masa kejayaan Islam di tahun 705-1258 M lahirah cendekiawan muslim yang membahas terkait merawat kesehatan badan dan jiwa seperti Tabari dan Razi. Abu Zaid Al-Balkhi sebagai penerusnya menjelaskan tentang keseimbangan antara badan dan jiwa.

---

<sup>28</sup> Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Bahasa Indonesia (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008).hlm 802.

<sup>29</sup> “Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan),” *Kbbi.Web.Id*, <https://kbbi.web.id/imbang>.

<sup>30</sup>“Kamus Bahasa-Inggris-Bahasa-Indonesia,” *Www.Babla.Co.Id*, <https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/balance>.

<sup>31</sup> RahaJeng, “Teori Work-Life Balance” (Institut Bismis dan Informatika Kwik Kian Gie School of Business, 2018).hlm 15.

Menurut Abu Zaid Al-Balhki bahwasanya kesehatan terjadi apabila adanya keseimbangan antara badan dan jiwa, sebaliknya tanpa adanya keseimbangan tersebut munculah yang namanya penyakit.<sup>32</sup> Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwasanya konsep keseimbangan diri merupakan sebuah ide yang berisikan tentang kemampuan diri dalam menjaga dan mempertahankan emosi baik, sikap, ketenangan, kebijaksanaan dan pikiran yang jernih. Sebagai suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh manusia, tentunya kemampuan ini dapat menentukan masa depan manusia dalam menentukan dan memilih segala sesuatu, karena hidup ini tentang sebuah rentenan pilihan. Keseimbangan mudahnya dipahami dengan kestabilan yang dapat diperoleh dengan banyak belajar dan berlatih.

Keseimbangan diri akan lebih mudah dikelola jika kita memahami komponen yang menyusun diri sendiri. Diri sebagai manusia yang bersifat individu tersusun atas badan atau tubuh dan jiwa. *Ruh is element of life and soul which Allah created for body.*<sup>33</sup> Aristoteles juga berpendapat bahwa tidak hanya manusia yang dibangun atau disusun dengan bentuk tubuh dan jiwa melainkan dunia juga dibangun dengan hal yang sama dan keduanya saling berkaitan, tidak ada jarak antar keduanya. Jiwa tanpa tubuh tidak akan bisa

---

<sup>32</sup> Musfichin, "Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi," *Jurnal Studia Insania* 7, no. 1 (2019).hlm 73.

<sup>33</sup> Dr Aisha Utz, *Psychology From The Islamic Prespective* (International Islamic Publishing House, 2011).hlm 68.

menunjukkan eksistensinya sebagai makhluk Allah dan tubuh tanpa jiwa bagaikan daging tak bernyawa.<sup>34</sup>

Keseimbangan tidak hanya dalam wujud emosi diri, namun juga dalam wujud fisik seperti mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, berolahraga, dan meditasi. Kemampuan dalam memutuskan apa yang dikonsumsi setiap harinya akan berpengaruh pada wujud fisik kedepannya. Jika kebanyakan mengonsumsi *fast food* maka kemungkinan besar potensinya untuk memiliki lemak berlebih dalam tubuh. Apalagi tidak memiliki kebiasaan berolahraga yang dilakukan dalam aktivitas harinya. Tentu hal ini membawa kerugian dalam diri cepat maupun lambat akan merasakan sendiri, seperti rasa malas akan mudah hinggap dalam tubuh yang memiliki lemak berlebih, jika sudah malas hadir maka kemampuan berfikir juga akan ikut menurunpun mengikuti. Oleh karenanya pentingnya kemampuan menjaga keseimbangan diri ini dimiliki oleh setiap manusia dalam menjalani segala aktivitas kesehariannya.<sup>35</sup>

Kecerdasan emosi akan menghasilkan sebuah keseimbangan diri dalam manajemen emosi dapat dilakukan dengan *identify the triggering, recognizing and made some choices to trun things*

---

<sup>34</sup> Selvies Lea Babutta, "Memaknai Manusia Dalam Dimensi Mahluk Hidup: Kajian Filosofis Dari Sudut Pandang Biolog," *Jurnal Filsafat Indonesia* 3, no. 2 (2020).hlm 48.

<sup>35</sup> Sunarti Hanafi and Wahyuni Hafid, "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja," *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)* 1, no. 1 (2019).hlm 7.

*aroud*.<sup>36</sup> Jika sudah memiliki kecerdasan tersebut maka sikap dan ketenangan akan hadir kebersamai. Manusia akan lebih memiliki masa depan yang cerah karena dalam pengambilan keputusan dalam keadaan diri yang tenang, tidak dalam keadaan tergesa-gesa dan sembrono. Sehingga kebijaksanaan dapat hadir dalam pikiran yang jernih. Bisa dibayangkan bagaimana jika seseorang manusia mengambil keputusan dalam kondisi emosi sedang tidak stabil, yang secara otomatis tidak ada sikap ketenangan, kebijaksanaan dan pemikiran yang jernih mengikuti disana. Sudah dapat dipastikan keputusan yang diambil akan tidak tepat, kurang tepat bahkan bisa jadi salah. Lantaran keseimbangan yang tidak dijaga akan menjerumuskan manusia sendiri kedalam lubang kuburnya.<sup>37</sup>

Kabar baiknya keseimbangan ini dapat diperoleh melalui belajar dan sering berlatih. Hasil dari memiliki keseimbangan dalam diri menjadikan lebih mudah manusia untuk mencapai keutamaan budi pekerti. Menurut Buya Hamka pendidikan yang dilakukan dengan belajar merupakan perilaku yang dapat diubah melalui pembiasaan oleh karena itu belajar tentu sudah menjadi sebuah keharusan dalam diri setiap manusia dan harus selalu terpicu untuk meningkatkan

---

<sup>36</sup> Charles C Manz, *Emotional Discipline The Power to Choose How You Feel* (San Francisco: Berret-Koehler, 2003).hlm 29.

<sup>37</sup> Cut Maitrianti, "Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional," *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 11, no. 2 (2021).hlm 296.

kualitas diri setiap saat.<sup>38</sup> Adanya anugerah yang luar biasa Allah berikan kepada manusia yaitu akal yang berfungsi untuk berfikir mari digunakan sebaik mungkin dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Hidup di dunia beserta dengan hukum alam (*sunnatullah*) yang berlaku untuk menjadi *insan kamil* menjadi sebuah konsekuensi sebagai hamba Allah. Selain itu Buya Hamka juga berpendapat bahwa manusia harus memiliki budi pekerti yang mulia agar dapat menjalankan tugasnya sebagai hamba Allah.<sup>39</sup> Tentunya yang demikian itu bukan untuk Allah melainkan untuk kebaikan diri sendiri. Semakin sadar akan pentingnya memiliki keseimbangan membuat manusia mau dan senantiasa mau belajar dalam meningkatkan kemampuan ini.<sup>40</sup>

Berlatih tentu membutuhkan sebuah usaha yang tidak hanya menguras pemikiran dan waktu saja, bahkan jiwa pun turut andil didalamnya sebagai inti dari kestabilan itu sendiri. Berlatih dengan melihat segala sesuatu tidak hanya dari satu sisi saja, belajar membaca situasi secara menyeluruh dan detail membuat lebih mengetahui situasi apa yang sedang dihadapi. Hal ini sangat berguna bagi manusia dalam menentukan sikap dan keputusan yang nantinya akan diambil. Berlatih dengan senantiasa mencoba berfikir positif setiap berhadapan dengan

---

<sup>38</sup> Abdhillah Shafrianto dan Yudi Pratama, "Pendidikan Akhlak Dalam Prespektif Buya Hamka," *Journal Tarbiyah Islamiyah* Vol 6, no. 1 (2021).hlm 97.

<sup>39</sup> Ahmad Ardi Nugroho, "Akhlaqul Karimah Dalam Prespektif Buya Hamka," *Jurnal Pemikiran dan Hukum Islam* Vol 10, no. 1 (2024).hlm 14.

<sup>40</sup> Maitrianti, "Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional."hlm 303.

hal yang tidak disukai maupun yang tidak diharapkan akan menjadikan diri lebih ceria dan mengurangi perasaan stress. Berfikir bahwa semua yang terjadi ada sisi positif yang bisa digunakan untuk hidup kedepannya.<sup>41</sup>

Berlatih dengan cara tidak mudah reaktif ketika berhadapan dengan sesuatu yang memicu emosi, hal ini akan menjadikan diri berfikir terlebih dahulu sebelum berperilaku atau berbuat sesuatu sebagai sebuah *self-regulation*. *Self-regulation is a mean by which people manage goal-directed behavior.*<sup>42</sup> Artinya pengaturan diri dilakukan untuk mengatur manusia sebagai sebuah sarana dalam menentukan perilaku. Seperti kondisi dimana lawan bicara akan semakin senang jika ditanggapi dengan penuh emosi yang berarti sudah masuk dalam perangkap lawan bicara. Tentu hal itu membuat manusia terjebak dalam situasi yang merugikan diri dengan membuang energi dengan sia-sia.

Berbincangan yang seperti itu tidak akan membawa nilai positif dalam diri. Setelah manusia sudah dapat memiliki keseimbangan dalam diri, maka mempertahankan menjadi tugas selanjutnya. Mempertakankan keseimbangan tentu jauh lebih menuntut sebuah

---

<sup>41</sup> Exda Hanung Lidiana, Norman Wijaya Gati, and Fida Husain, "Manajemen Stres Dengan Latihan Berpikir Positif Di Masa Pandemi Covid-19 ( Stress Management by Practising Positive Thinking during the Covid-19 Pandemic)," *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 1 (2021).hlm 77.

<sup>42</sup> Rick H Hoyle and Hannah Moshontz, "Self - Regulation : An Individual Difference Prespective," in *Frontiers of Social Psychology: Self-Regulation*, ed. J.Y Shah (New York: Routledge, n.d.).hlm 1.

kerja keras dikarenakan hal itu dilakukan secara terus menerus baik dimanapun dengan situasi apapun kita tidak boleh lepas kendali dan terpengaruh dengan lingkungan.

Seperti hasil penelitian mempertahankan keseimbangan dalam dunia kerja bahwa *the challenges of work life can be reduced if you get help from colleagues, realistic demands and low stress*.<sup>43</sup> Disinilah letak pengujian keseimbangan dalam diri manusia, jika masih mudah terpengaruh maka hal itu menunjukkan kurang kuatnya kemampuan diri dalam membentengi pengaruh dari luar. Jika yang terjadi sebaliknya maka manusia harus mengetahui tempat duduknya berada.<sup>44</sup>

Menjaga dan mempertahankan memang jauh lebih sulit dari pada mendapatkan, mungkin semua sudah mengetahui hal itu. Selain itu ada hal yang seharusnya mendapat perhatian lebih dari manusia pada aspek memperbaiki budi dan membersihkan batin merupakan hakikat dari tasawuf.<sup>45</sup> Dengan mengedepankan pendidikan jiwa yang mampu merubah perilaku manusia melalui nilai-nilai spiritualnya.<sup>46</sup> Memiliki kesadaran akan pentingnya merawat dan menjaga diri menjadikan manusia lebih bersemangat dalam belajar. Terdapat perawatan yang

---

<sup>43</sup> Niranjana Devkota et al., "Challenges of Work-Life Balance Faced by Working Fathers in Kathmandu Valley: Evidence from Cross-Sectional Data," *International Journal of Marketing & Human Resource Research* 3, no. 1 (2022).hlm 27.

<sup>44</sup> Dwi Marsela Ramadona dan Supriatna Mamat, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019), [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).hlm 67.

<sup>45</sup> Muhammad Ahgna Abdul Aziz, "Nilai-Nilai Tasawuf Menurut Buya Hamka Dan Implikasinya Dalam Pembentukan Akhlak Generasi Milenia!" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023).hlm 3.

<sup>46</sup> Dewi Hayati Nufus, "Pendidikan Jiwa Perspektif Hamka Dalam Tasawuf Modern," *Jurnal Pendidikan Islam* Vol 14, no. 3 (2021).hlm 221.

harus diberikan dalam merawat keseimbangan seperti yang disampaikan oleh Buya Hamka dalam bukunya yang berjudul “Tasawuf Modern” bahwasanya:

“Perlu memperhatikan lima perkara agar terjaga kesehatan jiwa dan kesehatan badan, yaitu: bergaul dengan orang berbudi, membiasakan pekerjaan berfikir, menahan syahwat dan marah, bekerja dengan teratur, dan memeriksa cita-cita diri sendiri.”<sup>47</sup>

Pertama, bergaul dengan orang berbudi, perkara ini dapat kita rasakan langsung akibatnya terhadap pola pikir dan kebiasaan kita. Demikian bisa terjadi karena faktor lingkungan merupakan salah satu hal yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang seseorang, baik secara batin (rohani) maupun lahir (fisik). Jika pergaulan manusia dengan orang yang berbudi yang halus, niscaya kita akan ikut terbawa menjadi orang yang memiliki perilaku dan tutur kata yang halus, begitu pula sebaliknya.<sup>48</sup>

Kedua, membiasakan pekerjaan berfikir menjadi wujud syukur atas anugerah akal yang Allah telah berikan kepada kita sebagai manusia, juga menjadi sebuah cara untuk menjaga kesehatan jiwa. Pikiran yang sering dilatih walaupun sedikit-sedikit dengan konsisten tentu akan menghasilkan sesuatu dari pada pikiran yang dibiarkan tumpul begitu saja. Sebagai manusia hendaknya dapat memimpin diri dengan mengendalikan pikiran untuk digunakan dalam memikirkan hal apapun sebagai bentuk latihan. Ilmu akan bertambah tentunya dan

---

<sup>47</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*.hlm 161.

<sup>48</sup> *Ibid*.hlm 163.

kemampuan berfikir yang kuat akan menghasilkan hikmah dibaliknya.<sup>49</sup>

Ketiga, menahan syahwat dan marah adalah sebuah upaya untuk menjaga agar batin (rohani) tetap sehat. Kedua hal tersebut tentu tidak dengan menghilangkan dalam diri karena tanpa keduanya hidup akan menjadi tidak bergairah dan hampa tidak ada rasa. Sebagai manusia yang bisa dilakukan yaitu dengan menjadikan syahwat dan marah sebagai sebuah alat untuk membangun semangat dan menikmati manis pahitnya hidup ini. Artinya menjadikan keduanya sebagai tawanan, bukan yang ditawan oleh syahwat dan marah. Jika yang terjadi sebaliknya maka sudah dipastikan batin manusia sedang tidak baik-baik saja. Hendaknya manusia berjuang sekaut tenaga untuk mengendalikan kekuatan syahwat dan marah agar dapat membawa manfaat terhadap diri. Tidak ada suatu yang sia-sia dalam ciptaannya.<sup>50</sup>

Keempat, bekerja dengan teratur merupakan sebuah kemampuan diri yang dapat dilatih secara terus menerus sehingga menjadi kebiasaan dalam diri ketika berhadapan dengan suatu hal. Lebih tepatnya yaitu kemampuan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak. Tentu mendahulukan otak mengelolah informasi terlebih dahulu baru tangan akan bergerak mengambil makanan lebih bijak dari

---

<sup>49</sup> *Ibid.* hlm 164.

<sup>50</sup> *Ibid.* hlm 165.

pada tangan bergerak terlebih dahulu dilanjutkan otak berfikir. Otak berkerja terlebih dahulu akan memberikan pertimbangan baik buruknya tindakan yang akan diambil. Seperti yang diketahui tidak ada manusia yang ingin menanggung pahitnya sebuah penyesalan, maka untuk mencegah hal tersebut terjadi tentunya dengan berlatih berfikir terlebih dahulu, dilanjutkan dengan sebuah tindakan.<sup>51</sup>

Kelima, menyelidiki cita-cita diri sendiri ialah kemampuan dalam melihat seberapa jauh kekurangan yang ada pada diri sendiri. menyadari akan adanya cela atau aib dalam diri menjadi sebuah keharusan, sebab jika tidak demikian kita akan merasa mudah sekali untuk ujub dan takabur. Memang tidak mudah untuk mengetahuinya, hal itu terjadi tentu bukan tanpa sebab, dilingkungan sekitar sering kali menunjukan dan memberitahu cara untuk melihat cela yang ada pada orang lain, dengan perbandingan atau membanding-bandingkan. Sering kali manusia juga tunduk terhadap kebiasaan masyarakat yang membuat kita semakin sukar untuk melihat kekuarangan dalam diri.<sup>52</sup>

Hendaknya sebagai manusia meminta kepada Allah agar terlindungi dari kekurangan orang lain yang tidak melekat pada diri. Bahkan seorang teman yang baik akan menunjukan sisi buruk dari sahabatnya, dari pada memuja puji kebaikan yang pernah sahabatnya lakukan. Hal itu akan jauh lebih bermanfaat karena denganya

---

<sup>51</sup> *Ibid.* hlm 167.

<sup>52</sup> *Ibid.* hlm 168.

menjadikan lebih bisa senantiasa memperbaiki diri, memperhalus budi dan mempertajam akal.

## 2. *Self-healing*

*Self-Healing* secara bahasa berasal dari dua kata yaitu *self* is *individual known to individual*, diri ialah individu yang mengenal diri itu sendiri<sup>53</sup> dan *healing* yang berarti penyembuhan, bisa juga diterjemahkan sebagai sebuah proses penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri “*a process of cure*”<sup>54</sup>.

“*Healing is a process of understanding and integrating the many aspects of self, connecting to our inner wisdom, and embodying this daily in a way that results in balance and wholeness.*”<sup>55</sup>

*Healing* merupakan penyembuhan dengan melewati proses memahami dan mengintegrasikan segala aspek dalam diri serta menghubungkannya dengan kebijaksanaan yang ada dalam diri setiap hari hingga menghasilkan keseimbangan yang utuh. *Self-healing* sendiri adalah sebuah usaha penyembuhan diri dengan memotivasi diri sendiri melalui teknik afirmasi pikiran positif.<sup>56</sup> Penyembuhan pada penyakit tanpa menggunakan obat-obatan, melainkan dengan mengeluarkan emosi dan perasaan yang ada dalam diri.<sup>57</sup>

---

<sup>53</sup> Salisah, “Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan Dan Sains: Studi Tentang Self-Healing.”hlm 1116.

<sup>54</sup> Bachtiar and Faletchan, “Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi.”hlm 42.

<sup>55</sup> Sharon M Weinstein, *B Is for Balance Second Edition : 12 Steps Toward a More Balanced Life at Home and at Work*, ed. Paula Jeffers, 2nd ed. (U.S.A: Sigma Theta Tau International, 2015).hlm 13.

<sup>56</sup> Yogi Noviariski, “Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing,” *Nivedana : Jurnal Komunikasi & Bahasa* 2, no. 2 (2021).hlm 108.

<sup>57</sup> Diana Rahmasari, *Self Healaing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020).hlm 4.

Dorongan dari memotivasi diri sendiri inilah yang membuat manusia dapat menjadi lebih kuat ketika menghadapi masalah yang akan datang kedepannya. Adapun beberapa hal yang perlu diperdulikan jika sudah muncul dalam diri maupun dialami oleh orang lain, seperti mudah marah lebih dari biasanya, mudah berfikiran negative, menjauhkan diri dari lingkungan publik dan melakukan hal-hal yang banyak merugikan diri sendiri. Jika hal demikian terjadi mungkin perlu *self-healing* agar lebih mengenal diri kembali dari pada sebelumnya, sehingga dapat menjadi seorang pribadi yang lebih mencintai diri sendiri.

Tujuan *self-healing* sendiri membuat orang menjadi lebih tidak mudah cemas, memperbaiki *well-being* atau kesejahteraan diri, meningkatkan mood, dan menjaga keseimbangan dalam diri baik fisik maupun batin.<sup>58</sup> Fenomena yang terjadi di media sosial membuat image *self-healing* harus dengan sesuatu yang berbentuk materi dan mewah, padahal tidak begitu adanya. Dengan mengenal diri lebih dalam kita akan mengetahui apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh diri, bukan lagi apa yang diinginkan. Karena sebuah keinginan belum tentu menjadi sebuah kebutuhan diri yang berdasarkan pada hawa nafsu sesaat saja. Inilah yang sekarang sedang menjamur di masyarakat,

---

<sup>58</sup> Citra Widyastuti et al., "Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan," *International Conference on Islamic Guidance and Counseling 2* (2022).hlm 299.

mengikuti trend tanpa tau terlebih dahulu makna dari *self-healing* itu sendiri.<sup>59</sup>

Waktu yang tepat untuk seseorang melakukan *self-healing* tentu berbeda, karena permasalahan setiap orang berbeda-beda. Tidak ada indikator ataupun kriteria yang paten terkait kapan tepatnya *self-healing* dilakukan. Hanya saja jika kita merasa bahwa diri ini *anxiety*, *stress*, *past trauma* membutuhkan *self-healing* agar keseimbangan dalam diri juga tetap terjaga.<sup>60</sup> *Anxiety* atau cemas merupakan sebuah perasaan khawatir, takut yang secara berlebihan dan terjadi terus-menerus sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Perasaan tersebut bisa menjadi indikator munculnya sebuah penyakit dalam diri manusia dikarenakan pikiran negative akan lebih mudah mempengaruhi sistem kerja tubuh, jika terjadi secara berlebihan dan berkepanjangan maka *impact* yang dirasakan akan menimbulkan gangguan kesehatan psikologis, motorik dan keefektifitasan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari – hari.<sup>61</sup>

*Stress* merupakan sistem respon diri manusia terhadap ketidakinginan maupun ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan, pekerjaan, tugas, dan lain sebagainya. Pengaruhnya tidak hanya dari faktor external diri manusia namun juga faktor internal, utamanya

---

<sup>59</sup> Annisa Mutohharoh, “Self Healing : Terapi Atau Rekreasi?,” *JOUSIP:Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022).hlm 73.

<sup>60</sup> Annisa, Rohmawati, and Triestuning, “Mental Health Therapy Training in Youth.”hlm 9.

<sup>61</sup> Widyastuti et al., “Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan.”hlm 297.

yaitu pemikiran. Pemikiran yang terlalu berat dan menjadi beban inilah yang menjadi pemicunya.

*“For example, research results show that stress experienced by students is caused by six factors, namely bad relationship with parents, academic demands, bad experiences as a child, pressure from friends, financial crisis, and self-expectations that are so high.”*<sup>62</sup>

*Stress* pada tiap orang tentunya berbeda bahkan ada manusia yang dapat mencapai titik terbaiknya dalam mengusahakan apa yang diinginkannya terwujud setelah mengalami *stress*, jadi tidak *stress* tidak selalu didampingkan dengan hal-hal yang bersifat *negative*.<sup>63</sup>

*Past trauma* atau trauma masa lalu, secara bahasa trauma berasal dari kata Yunani yaitu “*tramos*” yang berarti luka yang berasal dari luar. Dapat kita terjemahkan bahwasanya trauma merupakan sebuah luka yang terjadi akibat pengaruh dari luar diri manusia. Tanda yang dapat dijadikan indikator jika seseorang mengalami hal tersebut ialah perasaan cemas berlebihan, *stress* berlebihan dan gangguan psikologis lainnya.<sup>64</sup>

Terlebih lagi jika trauma tersebut tertanam dalam bawah sadar manusia akan memberikan *impact* yang menjadi beban psikologis yang ditanggung selama belum mendapatkan dan terjadi penyembuhan.

---

<sup>62</sup> Siwi Karmadi Kumiasih, Nur Hidayanto Pancoro Setyo Putro, and Sudiyono, “Analysis of Factors of Students Stress of the English Language Department,” *Research and Evaluation in Education* 6, no. 1 (2020).hlm 66.

<sup>63</sup> Lina Nur and Hidayati Mugi, “Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi,” *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021).hlm 20.

<sup>64</sup>Rizka Azizah Hayati, “Self Healing Dari Trauma Masa Lalu Dalam Karya Seni Lukis Abstrak,” *INVENSI : Jurnal Penciptaan dan Pengkajian Seni* 6, no. 2 (2021).hlm 110.

contohnya seperti saat terjadi pada masa COVID-19 *pandemic presents major challenges for mental health care providers* <sup>65</sup> with prediction PTG (post traumatic growth) during the first and second lockdown, as a result moderate levels of PTG (post traumatic growth) were found during both lockdown because perceived social support and emotional.<sup>66</sup>

Dapat diterjemahkan bahwa hadirnya pandemi COVID-19 menjadi tantangan tersendiri bagi kalangan medis. Selain itu dengan dilakukan prediksi dengan PTG selama *lockdown* pertama dan kedua. Tingkatan ini karena persepsi dukungan sosial dan emosional. Hasilnya pada *lockdown* kedua mencapai level moderat yang menunjukkan bahwa turunya tingkat trauma pada *lockdown* kedua selama pandemi. Betapa berpengaruhnya dukungan dari lingkungan bagi psikologis seseorang. Meski terkadang dianggap sepele namun terbukti memiliki efek yang kuat.

*Self-healing* merupakan sebuah metode penyembuhan tanpa menggunakan obat-obatan melainkan menggunakan cara-cara tertentu yang berkaitan langsung dengan diri yaitu pikiran, emosi dan hati. Terdapat macam-macam cara untuk *self-healing* yaitu *forgiveness*,

---

<sup>65</sup> Sarah L Hagerty et al., "Best Practices for Approaching Cognitive Processing Therapy and Prolonged Exposure During the COVID-19 Pandemic," *International Society for Traumatic Stress Studies* 33 (2020).hlm 263.

<sup>66</sup>Argyroula Kalaitzaki, George Tsouvelas, and Alexandra Tamiolaki, "Perceived Posttraumatic Growth and Its Psychosocial Predictors During Two Consecutive COVID-19 Lockdowns," *International Journal of Stress Management* 30, no. 3 (2023).hlm 223.

*gratitude, self-compassion, mindfulness, positive self-talk, expressive writing, relaksasi, dan manajemen diri.*<sup>67</sup>

Ada sebuah karya ilmiah berupa tugas akhir skripsi yang berjudul “*Self-healing Dalam Al-Qur’ān (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*” ditulis oleh Afni Mulyani Harefa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tujuh macam cara *Self-healing* yang dilakukan oleh Nabi Yusuf. Adapaun macam-macam *self-healing* yang dilakukan:

“ Memaafkan (*forgiveness*), berpikir positif (*positif self-talk*), berdamai dengan diri (*self-compassion*), psikologi kesabaran, manajemen diri (pengendalian diri), dan kesadaran penuh (*acting with awareness*) dalam Islam hal tersebut dapat kita lakukan dengan berdzikir mengingat Allah serta merasa dekat dengan-Nya (*mindfulness*).<sup>68</sup>

Cara *self-healing* Nabi Yusuf, pertama dapat dilihat ketika mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari saudara-saudara nya. Nabi Yusuf menyikapi hal tersebut salah satunya dengan berusaha menerima keadaan sebagai bentuk ketetapan dari Allah dan memudahkan berdamai dengan diri sendiri. Berfikir positif dengan berprasangka baik kepada Allah. *As a physician said many of my patients have nothing wrong with them except their thoughts.*<sup>69</sup> begitu hebatnya kekuatan pikiran, bisa menjadi sumber kedamaian maupun kesengsaraan hidup.

---

<sup>67</sup> Rahmasari, *Self Helaing Is Knowing Your Own Self*.hlm 21.

<sup>68</sup> Afni Mulyani Harefa, “Self-Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)” (2022).hlm 104.

<sup>69</sup>Norman Vincent Paella, *The Power of Positive Thinking*, Condensed. (U.S.A: Unauthorized reproduction, 2008).hlm 3.

Pemaknaan dari sikap Nabi Yusuf ini merupakan sebuah kemampuan diri dalam memahami dan pengertian terhadap diri sendiri (*self-compassion*).

Kedua, ketika Nabi Yusuf mendapatkan sebuah ujian dan cobaan dalam hidupnya. Nabi Yusuf menyikapi hal tersebut, salah satu caranya dengan menahan emosi yang merupakan kemampuan diri dalam psikologi kesabaran. *Patient in carrying out acts of obedience to Allah, refraining from prohibition, with what one is afflicted by without choice.*<sup>70</sup> Sifat sabar dapat membantu dalam menghadapi persoalan hidup dengan tidak mudah mengeluh ataupun merasa menanggung derita. Selain Nabi Yusuf yang dapat kita lihat sebagai suri tauladan seperti Nabi Ya'qub, Nabi Ayub, Nabi Muhammad SAW dan Nabi-Nabi lainnya. Mereka menerapkan hal yang sama agar sebagai orang yang beragama Islam dapat mencontoh perilaku mereka dalam kehidupan sehari – hari.

Ketiga, dapat dilihat ketika Nabi Yusuf mendapatkan fitnah dari wanita. Fitnah yang Nabi Yusuf dapatkan disikapinya dengan mengingat Allah (*mindfulness*) melalui berzikir kepada Allah. dzikir menjadi salah satu cara yang dilakukan oleh Nabi Yusuf. *Mindfulness* merupakan sebuah kemampuan diri dalam menghubungkan titik-titik persoalan yang dihadapi dengan kesadaran penuh, mengeolah pikiran

---

<sup>70</sup>Inb Tamimiyah, *The Principle of Patience*, ed. Ummu 'Abdillah F Khanom, 1st ed. (Darul Imam Muslim, 2015).hlm 12.

dan perasaan. *A heart that thinks is like a living house and if good moves away from that house, as a result evil will increase, problem will arise, and various kinds of disobedience will occur in it.*<sup>71</sup>

Ditambah dengan mengingat Allah akan memudahkan untuk fokus dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya, bahwa dalam hidup terdapat hal-hal yang jauh berada diluar kendali sebagai manusia. Peneliti mengambil *self-healing* dari Kisah Nabi Yusuf yang ada dalam Al-Qur'an sebagai dasar teori yang akan digunakan pada penelitian ini.

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

Untuk memudahkan dalam memahami penulisan tesis ini, maka akan disusun mengenai garis besarnya atau pokok yang akan peneliti sajikan antara satu bab dengan bab lainnya, terdapat satu keseimbangan yang sistematis dan beruntun.

Bagian awal terdiri dari: Halaman Sampul Depan, Halaman Judul, Halaman Pernyataan Keaslian, Pernyataan Bebas Plagiasi, Halaman Pengesahan, Halaman Dewan Penguji, Halaman Pengesahan Pembimbing, Halaman Nota Dinas, Abstrak, Halaman Transliterasi, Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Lampiran.

---

<sup>71</sup> Shaykh Abdur-Razzaq ibn Abdul-Musin Al-Abbad Al-Badr, *The Benefits and Fruits of Dhikr*, ed. 'Abdullah Omran, 1st ed. (U.S.A: Maktabatulirshad Publications, 2018).hlm 31.

Bagian Utama terdiri dari: bab satu terdapat pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, landasan teori, dan sistematika pembahasan.

Kemudian pada bab dua terdapat metode penelitian yang terdiri dari beberapa sub pokok bahasan yaitu Jenis dan Pendekatan Penelitian, Sumber Data Penelitian, Metode dan Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data.

Selanjutnya pada bab tiga terdapat hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan uraian konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing*, latar belakang Buya Hamka memiliki pemikiran konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dan relevansi dari konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka di era sekarang. Akhir dari penelitian ini terdapat pada bab empat yang berisikan tentang kesimpulan, saran dan keterbatasan penelitian. Demikian sistematika penulisan tesis yang peneliti jabarkan. Pada bagian akhir dilengkapi dengan Daftar Pustaka dan Daftar Riwayat Hidup.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah membahas secara menyeluruh dan mendalam mengenai konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka. Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka Peneliti mengambil kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan bahwasanya:

1. Konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka dapat menjadi *self-healing* atau obat penyembuhan diri ketika manusia mengalami ketidak stabilan diri. Dalam Islam terdapat obat diri yang dapat dijadikan konsep dalam membentuk diri agar memiliki budi yang utama. Terdapat empat keutamaan di dalamnya yaitu pertama, *syaja'ah* merupakan sebuah sifat keteguhan pendirian hati dalam membela kebenaran. Kedua, *'iffah* merupakan sifat yang akan melahirkan kepandaian dalam menjaga diri, kehormatan diri dan kesucian diri. Ketiga, hikmah ialah sebuah kemampuan diri untuk menyeimbangkan antara syahwat dan marah dengan mengupayakan akal budi sebagai alatnya dan ke-empat, *'adâlah* yang merupakan buah usaha dari kesungguhan diri dalam memiliki keseimbangan antara tiga aspek yaitu amarah, nafsu dan akal.
2. Latar belakang yang menjadikan Buya Hamka memiliki pemikiran konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* di mana dalam prosesnya terdapat pemikiran dari orang lain yang menjadi inspirasi

akan munculnya ide tersebut. Berbagai pemikiran cendekiawan diolah, ditautkan dan ditambahkan pemikiran sendiri maka layaklah disebut gubahan sendiri atau karya sendiri. Ada beberapa tokoh yang memberikan pengaruh banyak kepada Buya ketika menuliskan buku “Tasawuf Modern” yang berisikan mengenai pembersihan jiwa, mendidiknya dan menaikan taraf spiritual yaitu Al-Ghazali, Jamaluddin Al-Dimsaqy dan Ibnu Maskawaih. Selain itu dapat kemampuan diri Buya Hamka dapat diteladani dari kecerdasan mental, motivasi dan model figur diri dalam hidupnya.

3. Relevansi konsep keseimbangan diri dengan *self-healing* dapat dilakukan oleh siapa saja dan di mana saja dengan cara *forgiveness*, *positif self-talk* dan manajemen diri. Metode tersebut dapat menjadi sebuah cara dan solusi dalam mengatasi zaman modern ini yang krisis akan nilai-nilai agama.
4. Implementasi konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pendidikan agama Islam perlu dilakukan persiapan terlebih dahulu mulai dari pendidik, pendekatan, muatan kurikulum dan evaluasi. Seorang pendidik harus mampu untuk melakukan tugasnya sebagai individu dengan senantiasa menuntut ilmu. Agar apa yang dipelajarinya dapat dilihat dan diteladani oleh peserta didik. Melalui pendekatan berbasis nilai yang mengedepankan kemanfaatan, dirasa lebih efektif dipahami dan diimplementasikan oleh peserta didik saat ini. Dengan muatan kurikulum yang menjadikan status mata pelajaran

berubah, menjadi sebuah kesempatan untuk mendapatkan jam mata pelajaran yang lebih banyak, sehingga ilmu yang disampaikan lebih optimal. Ditambah dengan evaluasi melalui cara membandingkan hasil pembelajaran dengan tujuan pendidikan agama Islam, menjadikan pendidik mengetahui sejauh mana peningkatan dan keselarasan dengan tujuan pendidikan agama Islam.

#### B. Keterbatasan penelitian

Penelitian konsep keseimbangan diri sebagai *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka ini terbatas mengenai hal-hal yang berkaitan dengan mengelolahan emosi. Emosi yang langsung dilakukan oleh Buya Hamka dan pemikirannya yang berkaitan dengan pengelolaan emosi. Melalui penuturannya langsung dalam karya tulisnya sendiri maupun orang lain melalui novel yang bercerita tentang Buya Hamka. Ditambahkan juga melalui karya tulis ilmiah yang membahas pemikiran Buya Hamka.

#### C. Saran

Hendaknya setiap manusia pada umumnya dan orang Islam khususnya dapat memahami dirinya sendiri dengan memiliki konsep keseimbangan diri. Konsep keseimbangan diri ini dapat menjadikan manusia lebih mudah untuk mengontrol diri ketika sedang mengalami ketidakstabilan dalam hidup. Ajaran yang sesuai dengan fitrah manusia menjadikannya lebih mudah di terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdur-Razzaq ibn Abdul-Musin Al-Abbad Al-Badr, Shaykh. *The Benefits and Fruits of Dhikr*. Edited by 'Abdullah Omran. 1st ed. U.S.A: Maktabatulirshad Publications, 2018.
- Abu, Abdul Kadir, and Didin Hafidhuddin. "Konsep Pendidikan Islam Berbasis Hikmah Dalam Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah AL-Jauhari: Jurnal Studi Islam dan Interdisipliner* 5, no. 2 (2020).
- Ahgna Abdul Aziz, Muhammad. "Nilai-Nilai Tasawuf Menurut Buya Hamka Dan Implikasinya Dalam Pembentukan Akhlak Generasi Milenial." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023.
- Ahmad, Jumal. "Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)." *Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah*, 2018.
- Al-Qasimi, Syaikh Jamaluddin. *Buku Putih Ihya' Ulumuddin Iman Al-Ghazali*. Edited by Tim Darul Falah. Terjemahan. Bekasi: PT Darul Falah, 2010.
- Alfadhil, Dzakiy Muhammad, Agung Anugrah, and Muhammad Hafidz Alfidhin Hasbar. "Budaya Westernisasi Terhadap Masyarakat." *Jurnal Sosial Politika* 2, no. 2 (2021).
- Ali Ashar. "Konsep Keseimbangan Hidup Dalam Perspektif Al Quran." *Al Fatah: Jurnal SMA Al Muhammad Cepu* 1, no. 1 (2023).
- Annisa, Faida, Nina Rizka Rohmawati, and Elok Triestuning. "Mental Health Therapy Training in Youth." *Community Service Journal of Indonesia* 3, no. 1 (2021).
- Aprilianti, Anisatul Fikriyah. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur'an." *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 1, no. 1 (2023).
- Arif, Moh. "Membangun Kepribadian Muslim Melalui Takwa Dan Jihad." *Kalam : Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (2013).

- Azizah, Nur, and Miftakhul Jannah. "Spiritualitas Masyarakat Modern Dalam Tasawuf Buya Hamka." *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 3, no. 1 (2022).
- Bachtiar, M. Anis, and Aun Falestien Faletchan. "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021).
- Burhan, Agus. "Fitrah Manusia Dan Pendidikan Islam." *As-salam Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Keislaman* 3, no. 1 (2020).
- Chirstyanto, Andri Yulian. "Metode Self-Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Iman Al-Ghazali." *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2021).
- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Bahasa. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Devkota, Nirnanjan, Rocky Mani Shakya, Seeprata Parajuli, and Udaya Raj Paudel. "Challenges of Work-Life Balance Faced by Working Fathers in Kathmandu Valley: Evidence from Cross-Sectional Data." *International Journal of Marketing & Human Resource Research* 3, no. 1 (2022).
- Fahmi, Muhammad Nabil, Eva Latipah, and Ismatul Izzah. "Wajah Baru Urban Sufisme: Geliat Tasawuf Milenial Mahasiswa Ahlith Thariqah Al - Mu'tabarrah An - Nadhliyyah." *Esoterik : Jurnal Akhlaq dan Tasawuf* 08, no. 01 (2022).
- Fuadi, A. *Buya Hamka*. Edited by Putri . Nurnitasari and Rina Wulandari. Poster Fil. Jakarta: PT Falcon, 2023.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intellegence*. Bantam 10. New York: Bantam Dell A Division of Random House Inc, 2005.
- Greutman, Heather. *Basic of Fine Motor Skills (Developmental Activitas for Kids)*. Edited by Shelley Brewer. Growing Hands On Kids, LLC, 2017.

Hagerty, Sarah L, Joseph Wielgosz, Jaclyn Kraemer, Hong V Nguyen, and Dorene Loew. “Best Practices for Approaching Cognitive Processing Therapy and Prolonged Exposure During the COVID-19 Pandemic.” *International Society for Traumatic Stress Studies* 33 (2020).

Hamka. *Kenang - Kenangan Hidup*. Gema insani, 2018.

Hamka, Prof DR. *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999.

———. *Tafsir Al - Azhar Jilid 1*. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999.

———. *Tafsir Al - Azhar Jilid 4*. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999.

———. *Tafsir Al - Azhar Jilid 5*. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999.

———. *Tasawuf Modern*. Edited by Muh. Iqbal Santosa. Jakarta: Republika Penerbit, 2022.

Hanafi, Sunarti, and Wahyuni Hafid. “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja.” *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)* 1, no. 1 (2019).

Harefa, Afni Mulyani. “Self-Healing Dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)” (2022).

Hayati, Rizka Azizah. “Self Healing Dari Trauma Masa Lalu Dalam Karya Seni Lukis Abstrak.” *INVENSI: Jurnal Penciptaan dan Pengkajian Seni* 6, no. 2 (2021).

Hidayat, Ahmad Wahyu, and Ulfa Kesuma. “Analisis Filosofis Pemikiran Ibnu Miskawaih (Sketsa Biografi, Konsep Pemikiran Pendidikan, Dan Relevansinya Di Era Modern).” *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2019).

Hoyle, Rick H, and Hannah Moshontz. “Self - Regulation: An Individual Difference Perspective.” In *Frontiers of Social Psychology: Self-Regulation*, edited by J.Y Shah. New York: Routledge, n.d.

- Hrp, M H D Harmidi, Tengku Sarina, Tengku Kasim, and Ahmad Bin Yussuf. "Analisis Pendidikan Akhlak Dalam Kitab Mau'izhatul Mu'minin Min Ihya' 'Ulumuddin." *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* 7, no. 4 (2022).
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Edited by Drs. Ridwan MAx Sijabat. Kelima. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 1993.
- Idris, Syarifuddin. "Mindset Kurikulum Merdeka." *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan* Vol 6, no. 2 (2023).
- Iman Al-Ghazali. *10 Asas Aqidah (Sebagian Dari Pada Kitab 40 Asas Dalam Agama)*. Edited by Mohd Jazuli Juhan and Azhar Yahya. Terjemahan. Kuala Lumpur: Faza Publications Enterprise, 2020.
- Inayah, Julia, Lenkka Annisa, Nurseptiani Marwal, and Blantara Susetyo. "Penerapan Sikap Syaja'ah Terhadap Perilaku Siswa Yayasan Pendidikan Luar Biasa Di Majalengka." *Gunung Djati Conference Series* 22 (2023).
- Kahfi, Ashabul. "Implementasi Profil Pelajar Pancasila Dan Implikasinya Terhadap Karakter Siswa Di Sekolah." *Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Dasar* Vol 5, no. 2 (2022).
- Kalaitzaki, Argyroula, George Tsouvelas, and Alexandra Tamiolaki. "Perceived Posttraumatic Growth and Its Psychosocial Predictors During Two Consecutive COVID-19 Lockdowns." *International Journal of Stress Management* 30, no. 3 (2023).
- Kurniasih, Siwi Karmadi, Nur Hidayanto Pancoro Setyo Putro, and Sudiyono. "Analysis of Factors of Students Stress of the English Language Departement." *Research and Evaluation in Education* 6, no. 1 (2020).
- Liang, Koay Dong. "Self-Improvement Books: A Genre Analysis." Victoria University of Wellington, 2015.

- Lidiana, Exda Hanung, Norman Wijaya Gati, and Fida Husain. "Manajemen Stres Dengan Latihan Berpikir Positif Di Masa Pandemi Covid-19 ( Stress Management by Practising Positive Thinking during the Covid-19 Pandemic)." *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5, no. 1 (2021).
- Ma'ruf, Muhammad. "Konsep Mewujudkan Keseimbangan Hidup Manusia Dalam Sistem Pendidikan Islam." *Jurnal Al-Makrifat* 4, no. 2 (2019).
- Maitrianti, Cut. "Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional." *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 11, no. 2 (2021).
- Manampring, Henry. *Filosofi Teras (Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini)*. Edited by Patricia Wulandari. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2019.
- Manz, Charles C. *Emotional Discipline The Power to Choose How You Feel*. San Francisco: Berret-Koehler, 2003.
- Maxwell, Nicholas. *From Knowledge To Wisdom A Revolution For Science And The Humanities*. Second. London: Pentire Press, 2007.
- Mohamad, and Muhammad Izzul Haq. "Konsep Ummatan Wasathan Dalam Perspektif Tafsir Indonesia." *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits* 16, no. 2 (2022).
- Mokhammad Ainul Yaqin. "Prespektif Al - Qur'an Hadis Tentang Konsep Keseimbangan Dalam Kehidupan Personal Dan Sosial." *Jurnal Pendidikan Indonesia* Vol 2, no. 1 (2021).
- Moleong, Lexy. *Metodeologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Munawaroh, Azizah. "Keteladanan Sebagai Metode Pendidikan Karakter." *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 7, no. 2 (2019).

- Musfichin. "Keseimbangan Badan Dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi." *Jurnal Studia Insania* 7, no. 1 (2019).
- Mutohharoh, Annisa. "Self Healing : Terapi Atau Rekreasi?" *JOUSIP:Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 1 (2022).
- Nisrokha. "Membongkar Konsep Pendidikan Akhlak Ibnu Miskawaih." *Jurnal Madaniyah* 1, no. x (2016).
- Noviariski, Yogi. "Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing." *Nivedana : Jurnal Komunikasi & Bahasa* 2, no. 2 (2021).
- Nst, Kasron. "Konsep Keutamaan Akhlak Versi Al-Ghazali." *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Keislaman* 6, no. 1 (2017).
- Nufus, Dewi Hayati. "Pendidikan Jiwa Perspektif Hamka Dalam Tasawuf Modern." *Jurnal Pendidikan Islam* Vol 14, no. 3 (2021).
- Nugroho, Ahmad Ardi. "Akhlauqul Karimah Dalam Prespektif Buya Hamka." *Jurnal Pemikiran dan Hukum Islam* Vol 10, no. 1 (2024).
- Nur, Lina, and Hidayati Mugi. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi." *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1 (2021).
- Nurjanah, Siti. "Aktualisasi Tasawuf Buya Hamka Di Era Postmodern." *Indonesia Journal of Islamic Theology and Philosophy* Vol 5, no. 1 (2023).
- Nurjunaedah, Nida. "Pendidikan Berbasis Nilai (Analisis Teori Dan Implementasi)." *Jurnal Tarbiyah* Vol 21, no. 2 (2014).
- Nurulhaq, Dadan, Miftahul Fikri, Habibah Nur Azizah, Fitria Nada Rohmah, and Ghina Fadlilah Sukmara. "Urgensi Iffah Bagi Masyarakat Sekolah." *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal* 6, no. 1 (2021).
- Paela, Norman Vincent. *The Power of Positive Thinking*. Condensed. U.S.A: Unauthorized reproduction, 2008.
- Pradipta, Didtya; Mulyadi, Sima; Rahman, Toapik. "Pola Asuh Orang Tua

- Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini.” *EDUKIDS : Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 1 (2022).
- Pristiwanti, D, B Badariah, S Hidayat, and R. S Dewi. “Pengertian Pendidikan.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 6 (2022).
- Rahajeng. “Teori Work-Life Balance.” Institut Bismis dan Informatika Kwik Kian Gie School of Business, 2018.
- Rahmasari, Diana. *Self Helaing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.
- Ramadona, Dwi Marsela, and Supriatna Mamat. “Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor.” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019). [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).
- Ramli, Mohammad, and Della Noer Zamzami. “Konsep Pendidikan Akhlak Ibnu Miskawaih (Studi Kitab Tahdzib Al-Akhlak).” *Jurnal Sustainable* 5, no. 2 (2022).
- RI, Departemen Agama. *Al-Jumānatul’alī. Al-Qur’ān Dan Terjemahan*. Bandung: CV Penerbit J-ART, 2004.
- RISSC. “RISSC: Populasi Muslim Indonesia Terbesar Di Dunia” (2022): 1. [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/03/rissc-populasi-muslim-indonesia-terbesar-di-dunia#:~:text=Indonesia menjadi negara dengan populasi,7%25 dari total penduduk Indonesia](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/03/rissc-populasi-muslim-indonesia-terbesar-di-dunia#:~:text=Indonesia%20menjadi%20negara%20dengan%20populasi%2C7%25%20dari%20total%20penduduk%20Indonesia).
- Rohman, Abdul Aziz Wahab, and Muhammad Hifdil Islam. “Konsep Tasawuf Imam Al-Ghazali Dari Aspek Moral Dalam Kitab Bidayatul Hidayah.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4 (2022).
- Saleh, Adam. “Perubahan Sosial Budaya Masyarakat Pedesaan Pasca Revolusi Hijau.” *Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial* 1, no. 1 (2019): 71–93.
- Salisah, S. “Komunikasi Spiritual Sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan Dan Sains: Studi Tentang Self-Healing.”

*Annual International Conference on Islamic Studies XII (2012).*

Selvies Lea Babutta. "Memaknai Manusia Dalam Dimensi Mahluk Hidup: Kajian Filosofis Dari Sudut Pandang Biolog." *Jurnal Filsafat Indonesia* 3, no. 2 (2020).

Setiyaningsih, Suci, and wiryanto. "Peran Guru Sebagai Aplikator Profil Pelajar Pancasila Dalam Kurikulum Merdeka Belajar." *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)* 8, no. 4 (2022).

Shafrianto, Abdhillah, and Yudi Pratama. "Pendidikan Akhlak Dalam Prespektif Buya Hamka." *Journal Tarbiyah Islamiyah* Vol 6, no. 1 (2021).

Simanjuntak, Julianto. "Menolong Dan Menyembuhkan Diri Sendiri Berbasis Psikospiritual" (n.d.).

Sudaryono. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2017.

Tamimiyah, Inb. *The Principle of Patience*. Edited by Ummu 'Abdillah F Khanom. 1st ed. Darul Imam Muslim, 2015.

Taufik, Muhammad. "Etika Plato Dan Aristoteles : Dalam Perspektif Etika Islam." *Refleksi* Vol 18, no. 1 (2018).

Utz, Dr Aisha. *Psychology From The Islamic Prespective*. International Islamic Publishing House, 2011.

Weinstein, Sharon M. *B Is for Balance Second Edition : 12 Steps Toward a More Balanced Life at Home and at Work*. Edited by Paula Jeffers. 2nd ed. U.S.A: Sigma Theta Tau International, 2015.

Widyastuti, Citra, Miftahul Rizki Rahmawati, Faiqoh Nadia, and Erika Nurliawati. "Self-Healing Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan." *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* 2 (2022).

Yektiana, Neneng, and Mukh Nursikin. "Konsep Dasar Pengukuran , Penilaian , Dan Evaluasi Hasil Belajar." *Jurnal Cendikia Ilmiah* Vol 2, no. 2 (2023).

Zed, Mestika. *Metodologi Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.

“Kamus Bahasa-Inggris-Bahasa-Indonesia.” *Www.Babla.Co.Id*.  
<https://www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/balance>.

“Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan).” *Kbbi.Web.Id*. <https://kbbi.web.id/imbang>.

