



***Self Healing* melalui Pendekatan Filsafat Dakwah: Studi tentang Paias Rohamu**

Riem Malini Pane^{1*} & Sufrin Efendi Lubis²

^{1,2}UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Indonesia

*riem@uinsyahada.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana falsafah *paias rohamu* dalam mengatasi permasalahan individual sehingga individu mampu berpikir positif, optimis dan penuh harapan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan. Semua data yang diperoleh kemudian disusun dan dipelajari dengan seksama untuk memecahkan topik yang dibahas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa. Falsafah *paias rohamu* adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk mengatasi permasalahan pikiran sehingga tercipta ketenteraman. Falsafah ini berfokus pada bagaimana seorang individu melatih pikirannya untuk senantiasa berpikir positif, selalu optimis dan penuh harapan dalam setiap aktivitas yang dilalui. Adapun implikasi dari falsafah ini, pertama karena jenis penyakit yang bersifat abstrak dan berawal dari pikiran sehingga sangat sesuai dengan fokus semboyan ini yang juga melatih pikiran untuk senantiasa optimis. Kedua semboyan ini mudah dipahami karena dia bersifat budaya lokal dan sudah biasa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, hanya saja perlu ditata serta dirapikan sehingga menjadi sebuah alat terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang sifatnya abstrak.

Kata Kunci: Filsafat dakwah; Paias Rohamu; *self healing*.

ABSTRACT

This study aims to describe how the philosophy of paias rohamu in overcoming individual problems so that individuals are able to think positively, optimistically and hopefully. The research method used is a literature study. All data obtained are then compiled and studied carefully to solve the topics discussed. The results of this study indicate that. The philosophy of paias rohamu is one way that can be taken to overcome mental problems so that peace is created. This philosophy focuses on how an individual trains his mind to always think positively, always optimistically and hopefully in every activity that is carried out. The implications of this philosophy, first because the type of disease is abstract and starts from the mind so that it is very much in accordance with the focus of this motto which also trains the mind to always be optimistic. Second, this motto is easy to understand because it is local culture and is commonly applied in everyday life, it just needs to be arranged and tidied up so that it becomes a therapeutic tool that can be used to overcome abstract problems.

Keywords: *Da'wah philosophy; Paias Rohamu; self healing.*

PENDAHULUAN

Salah satu sarana dalam penanganan permasalahan adalah dengan pendekatan budaya yang merujuk pada kebiasaan yang dinilai lumrah namun penuh makna oleh masyarakat. Budaya dalam konteks masyarakat tidak hanya sebatas aturan non formal, namun ia juga dijadikan sebagai landasan logis, sosiologis bahkan teologis dalam menyelesaikan pelbagai permasalahan kehidupan termasuk kesehatan mental. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan jenis problem yang harus diatasi secara serius. Bahkan dalam banyak literatur disebutkan bahwa keduanya memiliki hubungan kausalitas, dimana kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan hasil survey nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada sepuluh faktor perilaku yang beresiko pada kesehatan remaja salah satunya adalah kesehatan mental dan emosional yang terganggu (Rahmawaty et al., 2022). Dalam kesimpulannya (Dafnaz, H. K., & Effendy, n.d.) menyebutkan bahwa kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Hasil yang sama juga disebutkan oleh (Rosada, A., & Partono, n.d.) dimana orang optimis akan lebih sehat dan panjang umur, sebab kadar hormon yang terdapat padanya akan lebih sedikit sehingga berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh dan membentuk imun yang kuat. Dengan demikian terlihat bahwa antara emosi positif dengan keadaan mental memiliki korelasi dan hubungan timbal balik.

Sedangkan menurut American Psychological Association (APA), bahwa seseorang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan fisik seperti sakit perut. Menurut (Widiyanto & Khaironi, 2014) seseorang yang sedang dalam keadaan stres atau cemas, produksi asam lambung akan meningkat. Kadar asam lambung yang meningkat secara terus-menerus dapat menyebabkan iritasi mukosa lambung dan jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Oleh karena itu, disebutkan bahwa penderita yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan, berupa lambung terasa kembung, mual, dan perih.

Secara teologis juga ditemukan adanya keterkaitan antara psikis dan fisik. Ketika seseorang mengalami gangguan fisik dengan sendirinya berimbas kepada kondisi psikisnya. Kondisi itu juga terjadi pada seseorang yang merasakan gangguan psikis, bahkan efek gangguan psikis terhadap fisik jauh lebih besar daripada gangguan fisik terhadap psikis. Apabila gangguan fisik muda untuk dideteksi, didiagnosa dengan bantuan ahli medis dan oleh yang merasakan gangguan tersebut, lain halnya dengan gangguan psikis yang bersifat abstrak, tidak terdeteksi namun bahkan seringkali orang yang bersangkutan tidak merasakan kalau dirinya sedang dalam gangguan psikis sehingga menyulitkan ahli untuk

memberikan pertolongan. Besarnya keterkaitan antara kondisi psikis terhadap fisik dapat dilihat dari pernyataan Rasulullah SAW., dalam sebuah hadist bahwa: “Ketahuilah di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika ia baik, seluruh tubuhpun baik, dan jika ia rusak, seluruh tubuhpun rusak. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati.” (HR. Bukhari Muslim). Oleh karena itu banyak ditemukan argumentasi yang berkaitan dengan perintah untuk menjaga hati dari pelbagai macam penyakit yang justru efeknya lebih berbahaya dari penyakit fisik.

Apabila penyakit fisik dapat diatasi dengan tindakan fisik oleh ahli penyakit seperti dokter, lain halnya dengan cara mengatasi gangguan psikis. Karena susahnyanya untuk mengidentifikasi penyakit psikis, maka orang yang paling ahli untuk memberikan bantuan serta penanganan terhadap penyakit yang bersifat abstrak ini adalah orang yang bersangkutan, yaitu dengan melakukan introspeksi diri, berkontemplasi hingga lahirnya sebuah kesadaran bahwa diri sedang dalam masalah dan membutuhkan penanganan. Proses penyembuhan dengan pendekatan diri sendiri dan melakukan upaya langsung disebut dengan istilah *self healing* (pengobatan/penanganan dengan mengandalkan diri sendiri).

Secara empirik, bahwa keterkaitan antara fisik dan psikis sudah menjadi semboyan turun-temurun di tengah masyarakat Angkola, hal ini sejalan dengan sebuah ideom yang hampir dalam setiap hajatan disebutkan sebagai petuah wajib. idiom tersebut berbunyi, *mata guru roba sisean*, yang berarti mata yang menjadi guru yang mengajar, tetapi pikiran yang menjadi murid yang diajari. Ungkapan ini memberikan makna kepada kita bahwa kita jangan hanya bersandar pada pikiran kita atau pada kehendak kita, tetapi harus lebih dahulu pada kenyataan empirik yang dapat ditangkap oleh mata. (Silaban, 2020). Bornok Sinaga, dalam penelitiannya menyebutkan bahwa makna dari idiom ini bahwa hati dan karakter sebagai penentu, sehingga ia memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan suasana senang atau sedih. (Sinaga, 2014)

Pada dasarnya, manusia dan kebudayaan merupakan dua hal yang saling terhubung, dimana hubungan antara manusia dan kebudayaan adalah sebagai aktor (pelaku) kebudayaan dan kebudayaan merupakan obyek yang dilaksanakan oleh manusia. Sebagai produk manusia, maka kebudayaan bersifat dinamis dan mengalami perkembangan dan diwariskan secara turun-temurun. Menurut Efendi diantara ciri khas dari kebudayaan adalah diwariskan dan hidup berkembang dalam masyarakat. Oleh sebab itu, masyarakat sangat akrab dengan nilai-nilai budaya sehingga menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Efendi, 2014). Sifat umum dari kebudayaan sebagaimana sebutkan oleh Adrianto bahwa kebudayaan tersalurkan dalam perilaku manusia dan diwujudkan dalam tindakan sehari-hari. Artinya, kebudayaan menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan elemen masyarakat tidak asing dengan nilai-nilai kebudayaan tersebut (Adrianto, 2019). Di sisi lain, penguasaan terhadap kebudayaan dan nilai-nilai kebudayaan

tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, sehingga semua masyarakat dapat memahami kalau itu sebuah kebudayaan yang harus dijunjung tinggi dalam kehidupan bermasyarakat dan selanjutnya nilai-nilai kebudayaan tersebut lebih mudah untuk diterima oleh tiap individu masyarakat.

Di antara falsafah hidup dalam kebudaya masyarakat Angkola-Mandailing adalah falsafah *poda na lima* (nasehat yang lima). *Poda na lima* dimaknai serta dijadikan sebagai ajaran, didikan dan tuntunan hidup bagi masyarakat Angkola-Mandailing. Alam & Barani menyebutkan bahwa falsafah dijadikan sebagai pedoman hidup (way of life). Adapun kelima *poda* hidup yang dimaksud adalah a. *Paias Rohamu* (bersihkan hatimu), b. *Paias Pamatangmu* (bersihkan badanmu), c. *Paias Parabitoonmu* (bersihkan pakaianmu), d. *Paias Bagasmu* (bersihkan rumahmu), e. *Paias Pekaranganmu* (bersihkan pekaranganmu/lingkunganmu). (Alam & Barani, 2005). Sementara kajian ini hanya fokus pada aspek pertama yaitu *poda paias rohamu* (bersihkan hatimu) menjadi suatu pendekatan yang difungsikan sebagai metode dalam mengatasi permasalahan psikis, seperti gangguan mental, pikiran negatif, trauma dan sejenisnya.

Secara teoretik, falsafah ini dapat digunakan sebagai terapi kesehatan yang dalam dunia kesehatan sendiri dinamakan dengan komunikasi terapeutik. Komunikasi terapeutik ini merupakan strategi komunikasi dalam kesehatan yang pada biasanya dilakukan oleh perawat kepada pasiennya. Tujuan dari komunikasi terapeutik adalah untuk membantu pasien memahami penyakit yang mereka hadapi dan mengurangi beban pikiran dan perasaan mereka sehingga mereka dapat mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki keadaan mereka. Komunikasi terapeutik diharapkan dapat membantu mengatasi masalah pasien dalam hal ini para petugas pemilu (Tresnowati et al., 2024). Di antara faktor psikologis yang menyebabkan terjadinya depresi sebagaimana disebutkan para ahli adalah pikiran, yaitu pada saat individu tidak dapat mengendalikan stress yang kemudian merasa tidak berdaya, individu juga cenderung memiliki pikiran negatif tentang masa depan mereka (Bin Abu Bakar, 2019). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dalam pendekatan kualitatif, fokusnya untuk menjelaskan proses implementasi self healing dengan pendekatan *poda paias rohamu* terhadap di tengah-tengah masyarakat Angkola-Mandiling baik berkaitan dengan proses terapi, metode penanganan maupun tahapannya serta efeknya terhadap kehidupan individu masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Falsafah Poda Paias Rohamu

Secara bahasa, kata *poda* dapat diartikan sebagai nasehat, bimbingan, didikan ataupun tuntunan. Kata *paias* berasal dari kata *pa* bermakna perintah atau suruhan dan kata *ias* artinya bersih, suci atau bening, sehingga *paias* dapat diartikan sebagai

perintah atau suruhan untuk menjaga agat bersih, sucian dan beningan. Adapun kata *roha* dapat diartikan sebagai hati atau jiwa. Dengan demikian, falsafah *paias rohamu* dapat dipahami sebagai perintah atau nasehat untuk senantiasa menjaga kebersihan, kesucian serta kebeningan hati, jiwa bahkan pikiran.

Poda paias rohamu adalah satu dari lima *poda* hidup yang ada di dalam masyarakat Angkola-Mandailing. Kelima *poda* yang dimaksud adalah: *paias rohamu* (bersihkan hatimu), *paias pamatangmu* (bersihkan badanmu), *paias parabitonmu* (bersihkan pakaianmu), *paias bagasmu* (bersihkan rumahmu), *paias pekaranganmu* (bersihkan pekaranganmu/lingkunganmu) (Y. Nasution, 2023). Pada dasarnya kelima *poda* hidup di atas saling terkait, satu kesatuan dan memiliki tujuan akhir yang sama yaitu terwujudnya individu masyarakat yang bersih; baik secara lahir maupun batin. Meskipun demikian, setiap *poda* memiliki makna dan fokus yang dapat berdiri sendiri, tidak terikat dan bersifat independen. Sebagai contoh, *poda paias rohamu* memiliki tolak ukur yang bersifat independen, berdiri sendiri dan untuk mengetahui seseorang tersebut telah menjiwai *poda paias rohamu* tidak harus melihat indikator dari keempat *poda* lainnya, begitu juga dengan *poda paias pamatangmu* dan seterusnya. Seseorang yang telah menjaga kebersihan badannya (*paias pamatangmu*) tidak harus telah membersihkan pekarangan atau lingkungan (*paias bagasmu*). Hanya saja, untuk mencapai individu yang baik di tengah masyarakat maka kelima *poda* ini tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain. Orang yang telah mengaktualisasikan *poda paias rohamu*, juga harus berusaha untuk mewujudkan *poda paias pamatangmu*, *poda paias parabitonmu*, *poda paias bagasmu* dan seterusnya.

Sebagai urutan pertama, *poda paias rohamu* disebut sebagai *poda* yang paling fundamental dalam kehidupan masyarakat Angkola-Mandailing. Harahap dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sangat penting dalam menjaga kebersihan jiwa bahkan ia menjadi kebutuhan mendasar dibandingkan dengan empat *poda* lainnya. Hematnya, karena setiap perbuatan yang dilakukan oleh manusia selalu dilandaskan oleh jiwa, hati dan pikiran (Harahap, 2018). Hal senada juga disebutkan oleh Nasution bahwa *poda paias rohamu* sebagai urutan yang pertama tentu bukan tanpa alasan, hal ini tidak lepas dari pentingnya peran hati dalam kehidupan sehari-hari bahkan ia menjadi kunci ketenteraman hidup (Y. Nasution, 2023).

Dalam pandangan masyarakat Angkola-Mandailing, petuah *paias rohamu* adalah berupa suruhan yang sangat penting, urgent dan tidak boleh dianggap sepele. Selain menjaga hati dan jiwa, *poda paias rohamu* mencakup perintah untuk menjaga pikiran dari segala hal negatif, baik yang terhadap yang sudah terjadi, yang sedang terjadi bahkan terhadap yang belum terjadi. Dalam konteks ini, *poda paias rohamu* berfungsi sebagai pengingat (reminder), penuntun (guide) dan pembimbing (mentor) bagi seseorang individu masyarakat untuk mewujudkan kebahagiaan

personal maupun kebahagiaan komunal.

***Self Healing* dalam Perspektif Filsafat Dakwah**

Istilah *self healing* merupakan gabungan dari dua kata, *self* menunjukkan diri sendiri sementara *healing* dapat diartikan sebagai penyembuhan/pengobatan. Secara praktis, proses pengobatan dapat ditempuh dengan berbagai macam cara sebagai upaya proses penyembuhan, baik dengan perantara ahli seperti dokter, psikiater, psikolog atau tenaga ahli lainnya sesuai penyakit atau masalah yang dialami atau dengan cara mengadakan diri sendiri seperti bermediasi, berkontemplasi, *bermuhasabah* (introspeksi), menerima diri sendiri dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, *healing* tidak harus selalu dilakukan dengan bantuan terapis, tetapi juga bisa dilakukan secara mandiri yang disebut dengan *self healing*.

Self healing merupakan fase yang diterapkan pada proses pemulihan, didorong dan diarahkan oleh individu sendiri dan seringkali hanya dipandu oleh naluri (Farmawati et al., 2020). *Self healing* berarti sebuah proses atau upaya penyembuhan/pengobatan dengan mengandalkan diri sendiri atau tanpa melibatkan ahli. Dalam banyak literatur disebutkan bahwa terapi *self healing* merupakan sebuah terapi dengan prinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah (Salisah, 2012).

Pada dasarnya ditemukan setidaknya dua alasan yang melatarbelakangi munculnya terapi *self healing*. Pertama, manusia sebagai makhluk yang diberi kekuatan berpikir dan nalar, maka sudah selayaknya menggunakan kelebihan tersebut untuk bertindak lebih bijak. Kedua, penyakit fisik yang diderita individu semakin parah meskipun teknologi medis untuk pengobatan semakin maju (Mutohharoh, 2022). Sementara Islam dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *self healing* dapat dilakukan dengan menggunakan teknik seperti melakukan meditasi, berolahraga, meningkatkan ibadah serta kegiatan lain yang bertujuan untuk relaksasi dan refleksi diri (Islami, 2016).

Cambridge dalam kamusnya membuat klasifikasi *self healing* ke dalam *noun* (kata benda) dan *adjective* (kata sifat). Sebagai *noun*, *self healing* didefinisikan sebagai sebuah proses dimana badan menjadi sehat atau komplet kembali setelah cedera atau rusak. Sementara sebagai *adjective*, *self healing* diartikan dengan bisa menjadi sehat atau komplet terutama setelah cedera atau rusak (Dictionary, n.d.). Seseorang dikatakan telah melakukan *self healing* ketika fisik, emosional, dan spritual selaras. Artinya, dengan membina tiga aspek tersebut, maka *self healing* dapat tercapai (Mancini, 2012).

Dalam kajian filsafat dakwah, selain mengkaji tentang Tuhan, lingkungan dan ajaran Islam, mengulas dan mempelajari hakikat manusia; perkembangannya; pemecahan masalah merupakan objek material dari filsafat dakwah itu sendiri. Hal

ini sejalan dengan yang disebutkan Listianabahnya secara umum tujuan mempelajari filsafat dakwah adalah membekali para dai untuk berfikir kritis, analitis, dan sistematis dalam mengembangkan kegiatan dakwah dan dalam menghadapi berbagai macam persoalan keumatan serta dapat memberikan solusi alternatif dalam memecahkan persoalan (Listiana, 2022).

Kebahagiaan dan Penyakit dalam Perspektif Filsafat Dakwah

Memaknai sehat dari ragam perspektif akan berujung pada makna terhindar dari segala yang tidak diinginkan. Seseorang yang sehat secara lahir adalah keti raganya bertumbuh dan berkembang secara wajar dan jauh dari segala jenis penyakit. Sementara batin yang sehat dapat terwujud ketika jiwa merasa tenteram, jauh dari kegelisahaan dan kegundahan. Sesungguhnya orang disebut sehat secara mental apabila dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram (Pranajaya, 2018) dan (Sukrawati, 2011). Hal senada disebutkan oleh (Mawangir, 2015) bahwa ukuran dari mental/jiwa yang sehat adalah ketika manusia itu terhindar dari gejala *neurose* atau gangguan jiwa dan dari gejala *psychose* atau penyakit jiwa lainnya.

Dalam konteks filsafat dakwah filsafat dakwah, pandangan atau perspektif diri seorang yang berprosesi sebagai pendakwah meliputi aspek fisik maupun psikis. Tak hanya mencakup kekuatan diri yang dimiliki oleh seorang yang berprosesi sebagai pendakwah juga harus mempelajari kelemahan dan kegagalan yang pernah dialaminya ketika berdakwah. Oleh sebab itu, apabila seorang pendakwah merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memecahkan permasalahan yang bersifat internal, akan terbentuk konsep diri yang baik atau positif pada dirinya (Musarofah, 2024). Pendakwah yang memiliki pikiran positif ditandai dengan sifat optimisme, tangguh, bersemangat dan penuh harapan.

Oleh karena itu, pikiran memiliki peran penting dalam menentukan kebahagiaan, pikiran ibarat mahkota, sesuatu yang bernilai tinggi dan tidak dapat ditebus dengan apapun. Agar pikiran ini tidak kebablasan dalam ranah yang merugikan, maka para psikolog menawarkan konsep psikologi kognitif sebagai bingkai pikiran, *tool* dalam mengelola informasi dan peristiwa yang diserap dari pengalaman. Saleh menyebutkan dengan psikologi kognitif individu dituntun untuk mempelajari bagaimana arus informasi yang ditangkap oleh indera diproses dalam jiwa sebelum diendapkan dalam kesadaran atau diwujudkan dalam bentuk tingkah laku. Reaksi terhadap rangsangan, demikian menurut teori ini, tidak selalu keluar berupa tingkah laku yang nyata (*respons yang overt*) akan tetapi juga bisa mengendap berupa ingatan atau diproses menjadi gejala perasaan (gelisah, keputusan, kekecewaan dan sebagainya), atau sikap suka tidak suka (Saleh, 2018).

Secara umum, di antara proses kognitif dapat diperoleh melalui berpikir, berpikir melibatkan berbagai aktivitas mental, antara lain menghasilkan ide baru, merumuskan teori, mendiskusikan masalah, mengambil keputusan dan

memecahkan masalah (Jaarvis, 2021). Dalam mencapai kebahagiaan manusia mempunyai cara yang berbeda-beda antara individu yang satu dan yang lainnya. Oleh karena itu, Seligman membagi emosi positif menjadi tiga macam: emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Di mana rasa puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Dan rasa optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan (Seligman et al., 2005).

Mengingat luasnya makna dan cakupan dari penyakit, maka penulis mengkhususkan uraian ini pada makna penyakit yang bersifat psikis atau penyakit mental. Para ahli menyebutkan bahwa penyakit psikis atau gangguan mental disebutkan dengan istilah psikosomatik. Penyakit ini masih menjadi fenomena medis yang belum dapat didiagnosa secara pasti. Seseorang yang mengalami gangguan ini dapat merasakan gejala penyakit tertentu saat dirinya stres, cemas, atau takut. Hamid dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sejak awal-awal abad kesembilan belas boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia.

Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental yang kemudian dikenal dengan istilah somapsikotis dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik yang dikenal dengan istilah psikosomatik (Hamid, 2017). Hematnya, selain penyakit yang bersumber dari virus atau bakteri, juga ada jenis penyakit yang bersumber dari jiwa atau hati suatu individu, jadi secara fisik individu tersebut tidak terkena virus atau bakteri namun pada kenyataannya individu tersebut mengalami sakit atau sedang berpenyakit. Gangguan fisik dapat mempengaruhi jiwa, dan sebaliknya gangguan jiwa dapat mempengaruhi fisik. Keadaan ini dapat menimbulkan kesulitan diagnostic bahkan tidak jarang menimbulkan *doctor shopping* (pengobatan yang berkepanjangan, rujukan ke berbagai disiplin) hingga akhirnya baru dipikirkan pendekatan secara psikiatri.

Lubis menyebutkan bahwa seorang yang mengalami dua jenis penyakit atau lebih disebut dengan istilah komorbiditas. Komorbiditas ini dapat terjadi antara penyakit fisik dengan penyakit psikis, penyakit psikis dengan penyakit psikis atau penyakit fisik dengan penyakit psikis, sementara penyakit psikis dengan penyakit fisik dapat mempunyai hubungan sebab akibat tau dapat pula saling memperberat (Lubis, 2016). Oleh karena itu, kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha & Aswar, 2021).

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan

kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Federasi Kesehatan Mental Dunia merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain (Rozali et al., 2021). Di sisi lain, berdasarkan data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati et al., 2015)

Menurut Undang-Undang Kesehatan Jiwa No 18 tahun 2014 kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Umumnya manusia memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik, mampu berfikir secara rasional, mampu menghadapi lingkungan secara efektif, serta mampu mengatur dan mengendalikan emosi secara efektif.

Di era globalisasi dan modernisasi akibat kemajuan teknologi membawa perubahan gaya hidup masyarakat modern dan perubahan dalam cara berfikir. Perubahan tersebut akan membawa konsekuensi di bidang kesehatan jiwa karena tidak semua orang mampu menyesuaikan diri, akibatnya akan menimbulkan ketegangan dan kecenderungan peningkatan gangguan kesehatan jiwa (Azizah et al., 2016). Oleh karena ini, seseorang yang mengalami perubahan fisik atau tingkah laku, menurunnya semua fungsi kejiwaan seperti proses berfikir, emosi dan kemauan dalam memperoleh sesuatu itu merupakan salah satu bentuk penyimpangan perilaku dalam gangguan jiwa. Hal ini seperti yang disebutkan oleh Keliat (Rachmawati et al., 2015) bahwa gangguan jiwa merupakan suatu perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan pada fungsi jiwa, penderitaan pada individu dan atau hambatan dalam melaksanakan peran sosial. Menurut (Yosep, 2019) sumber penyebab gangguan jiwa dipengaruhi oleh faktor dari ketiga unsur yaitu somatogenik (badan), sosiogenik (sosial) dan psikogenik (psikologis).

Biasanya tidak terdapat penyebab tunggal, akan tetapi beberapa penyebab sekaligus dari berbagai unsur tersebut saling mempengaruhi atau kebetulan terjadi bersamaan. Penelitian Rinawati dan Alimansur (Rinawati & Alimansur, 2016) tentang analisa faktor-faktor penyebab gangguan jiwa menggunakan pendekatan adaptasi stres stuart, disimpulkan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara umum serta merupakan dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Penyebab gangguan jiwa terdiri dari faktor predisposisi dan presipitasi. Faktor ini ditinjau dari aspek biologis,

psikologis dan sosial. Faktor predisposisi terbanyak pada aspek biologis adalah pernah mengalami gangguan jiwa sebelumnya 32 responden (36,2%), pada aspek psikologis adalah tipe kepribadian 39 responden (29,4%) dan penyebab pada aspek sosial adalah klien tidak bekerja 41 responden (23,8%), sedangkan faktor presipitasi, penyebab pada aspek biologis terbanyak adalah putus obat 32 responden (69,6%), penyebab pada aspek psikologis terbanyak adalah pengalaman tidak menyenangkan 21 responden (45,8%) dan penyebab pada aspek sosial terbanyak adalah konflik dengan keluarga atau teman 17 responden (37%).

Peran Pikiran dalam Filsafat Dakwah untuk Mewujudkan Kebahagiaan

Di antara keunikan manusia adalah dibekalinya dengan pikiran yang berupa kemampuan untuk mencerna dan menganalisa pelbagai informasi bahkan berimajinasi terhadap yang belum ada. Secara konseptual, pikiran manusia itu dapat menjangkau yang belum terjadi, yang sedang terjadi dan bahkan yang belum terjadi. Ketidakmampuan dalam menyikapi potensi ini dengan benar dapat berimplikasi kepada terjebaknya diri dalam kegelisahan, kekhawatiran yang berkepanjangan dan gangguan kejiwaan lainnya. Oleh karena itu, individu yang ingin sehat secara mental diawali dari kemampuan untuk mengendalikan pikiran dari pelbagai hal yang tidak produktif, seperti penyesalan yang berkepanjangan terhadap masa lalu yang sudah terjadi, pesimisme dengan masa sekarang serta kekhawatiran dengan masa mendatang.

Dalam kajian filsafat dakwah, sebagian yang diproklamirkan oleh al-Ghazali dan Ibnu Shalah bahwa tradisi agama yang ada pada zaman kenabian dan mereka para filosof dalam mengkaji filsafat bermaksud untuk memberikan pemahaman kepada umat tentang eksistensi Tuhan serta melatih pikiran manusia dalam mengembangkan ilmu pengetahuan (Ni'amah, 2016). Sambas dalam bukunya menyebutkan bahwa filsafat dakwah diartikan sebagai memahami arti hikmah yang diambil dari al-Qur'an yang kemudian dihubungkan dengan kegiatan berpikir sehingga menghasilkan pemikiran mendasar, sistematis, logis dan menyeluruh tentang dakwah Islam sebagai sebuah sistem aktualisasi ajaran islam disepanjang zaman (Sambas, 1999).

Disebutkan bahwa kekuatan pikiran manusia merupakan optimalisasi potensi kinerja otak kanan dan alam bawah sadar pada gelombang otak alpha dan atau tetha. Kekuatan yang sangat dahsyat ini mampu menghasilkan ilmu pengetahuan yang menakjubkan, menyibak misteri kehidupan, mengelola energi, bahkan menterapi (penyakit, emosi, sikap, psikis, fisik). Murphy menyebutkan bahwa beberapa acuan dan bukti nyata tentang kekuatan pikiran antara lain bahwa pikiran dan emosi mampu mempengaruhi kesehatan dan proses penyembuhan, pikiran dan emosi mampu mempengaruhi batas dan kemampuan diri (Murphy,

2015).

Hal senda disebutkan oleh Nukman bahwa pikiran merupakan sebuah energi yang memiliki kekuatan yang nyata. Dengan pikiran manusia memiliki kekuatan untuk menyempurnakan diri dan mengubah diri sepenuhnya, menjadi manusia berbahagia yang terlepas dari belenggun kecemasan, kegelisahan atau menjadi manusia yang dihantui masa lalu, diselimuti oleh rasa takut terhadap masa sekarang atau bahkan yang belum terjadi (Nukman, 2009). Individu yang menginginkan kebahagiaan hidup mesti berupaya untuk mengendalikan pikirannya dari tiga sumber hal buruk, yaitu terhadap kejadian yang telah berlalu untuk tidak larut dalam kesedihan, terhadap kejadian yang sedang berlangsung supaya dilalui dengan optimis dan realistis dan terhadap kejadian yang belum tiba masanya untuk tidak memikirkannya secara berlebihan.

Self Healing* dengan Pendekatan Falsafah *Poda Paias Rohamu

Poda paias rohamu (bersihkan hatimu) adalah satu dari lima *poda na lima* (nasehat yang lima) yang dijadikan sebagai dasar dalam bersosial masyarakat oleh masyarakat Angkola-Mandaling. Makna falsafah ini adalah sebagai anjuran dan perintah untuk senantiasa menjaga hati agar tetap bersih dan tidak tercemari oleh pelbagai macam kotoran baik yang bersifat abstrak maupun konkrit. Paias memiliki arti bersihkan, sementara rohamu artinya hatimu atau jiwamu dengan demikian makna harfiah dari falsafah adalah memberishkan hati atau jiwa atau menjaganya agar senantiasa tetap bersih. Hadamean dalam penelitiannya menyebutkan bahwa wujud konkrit dari *poda* (nasehat) ini adalah bagaimana seseorang menjaga hati dengan cara membersihkan dan menghilangkan semua penyakit hati seperti *dokeki* (dengki), *gut-gut* (iri hati kepada orang lain), *gabus* (berbohong), *paoto-otohon* (membodohi orang lain).

Hemat penulis, *poda* ini tidak hanya sebatas perintah untuk membersihkan hati dari kotal yang bersifat materil namun juga menyuruh untuk menjauh segala jenis penyakit yang bersifat non materil (spritual). Hal ini seperti yang disebutkan oleh Siregar bahwa mencakup dua aspek dalam kehidupan, yakni aspek materil dan aspek spirtual (Siregar, 2022). Makna dari menjaga hati agar tetap bersih secara materil adalah senantiasa untuk membersihkan jiwa dari hal-hal yang dapat merusaknya, seperti: menjauhi minuman keras, menjauhi perbuatan mengisap ganja, menjauhi kegiatan mengkonsumsi narkotika, karena perbuatan ini dapat merusak pikiran seseorang, menjauhi perbuatan mencela, memfinah, menghina, karena dapat mengganggu ketentrman jiwa. Sedangkan makna menjaga hati agar tetap bersih secara non materil (spritual) adalah merawatnya dengan memberikan ajaran-ajaran terpuji yang dapat meningkatkan akhlak, moral dan etika seseorang baik secara individual maupun komunal.

Secara spesifik, masyarakat Angkola-Mandaling memahami makna *poda paias*

rohama berkaitan dengan segala sesuatu yang bertentangan dengan norma adat istiadat yang dinjunjung tinggi masyarakat. Naution menyebutkan bahwa point utama dari poda (nasehat) ini adalah mengajarkan agar individu masyarakat selalu membersihkan hati dengan menjauhkani sifat-sifat tercela (tidak terpuji) yang bertentangan dengan budaya dan adat istiadat khususnya yang diyakini dan diamalkan oleh masyarakat Angkola-Mandailing (I. Nasution et al., 2020).

Di antara sumber utama penyakit hati atau jiwa adalah pikiran yaitu dengan berprasangka buruk atau *su'u azh-zhan*. Prasangka buruk dan *su'u azh-zhan* merupakan ranah pikiran (jiwa) namun akan berimplikasi terhadap fisik (raga). Artinya, pikiran yang sehat akan mendatangkan rasa optimisme, percaya diri, penuh harap yang pada akhirnya akan menyehatkan fisik (raga). Dalam teori Barat istilah prasangka dipahami sebagai suatu sikap atau perilaku sosial secara negatif namun wajar sehingga tidak disebut sebagai penyakit sosial, sementara dalam pandangan Islam istilah *su'u azh-zhan* dimaknai sebagai salah satu penyakit hati yang dapat merusak akhlak sehingga dianggap tidak wajar dan harus dihindari. Meskipun para psikolog Barat menilai bahwa prasangka buru tidak termasuk penyakit sosial, namun mereka sepakat bahwa pikiran menjadi salah satu pemicu bermunculannya penyakit fisik sehingga juga harus dihindari. Teori di atas mengisyaratkan bahwa hati/jiwa yang bersih tercipta dari pikiran yang bersih. Jiwa akan bersih apabila segala sesuatu yang mencemarinya dijauhkan, baik penyakit dari pikiran. Oleh sebab itu, individu mesti mengetahui apa saja yang dapat menyebabkan jiwa kotor dan berpenyakit. Dengan mengetahui sumber penyakit dan kotoran jiwa, maka individu lebih mudah memproteksi diri dan wujudkan jiwa yang sehat dan bersih.

Hajir Tajiri dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu perspektif konseling (kognitif-perilaku), sebuah perilaku menyimpang erat hubungannya dengan masalah kesesatan pikiran terutama ketika dihadapkan dengan beragam permasalahan hidup, kekecewaan terhadap orang tua, kekecewaan terhadap nasib, dan ketidaktahuan memilih cara hidup yang benar (Tajiri, 2018). Menjaga agar tidak berprasangka buruk atau *su'u azh-zhan* sama halnya dengan menjaga jiwa agar tidak dicemati oleh noda dan kotoran. Sehingga, orang yang ingin sehat secara psikis adalah harus senantiasa untuk berprasangka baik atau *busnu azh-zhan* terhadap apa, siapa dan siatu bagaimana pun. Setidaknya ada dua (2) hal yang menyebabkan jiwa berpenyakit.

Pertama, prasangka buruk atau *su'u azh-zhan* terhadap keadaan. Individu yang menyibukkan diri dengan memikirkan yang berlum terjadi akan melalui hari-harinya dengan sia-sia, tidak produktif dan dipenuhi rasa gelisah. Rasa gelisah yang berkepanjangan mengakibatkan individu mengalami stres bahkan depresi sehingga berimplikasi kepada kualitas hidup yang dijalani bahkan tidak jarang menjadi penyebab bermunculannya penyakit fisik. Dalam sebuah study disebutkan bahwa

emosi negatif seperti marah ternyata juga bisa memicu serangan jantung dan masalah fisik lainnya.

Melansir dari Mental Health Foundation, orang dengan tingkat kesusahannya tertinggi punya peluang 32 persen meninggal karena kanker. Sedangkan seseorang yang mengalami depresi, diketahui mengalami peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Sedangkan menurut meta analisis Universitas Harvard pada 2012, orang yang punya optimisme memiliki jantung yang lebih sehat dan bahkan dapat menurunkan laju perkembangan penyakit. Azizah dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa prasangka buruk dapat menyebabkan kecemasan dan stress, kecemasan dapat menimbulkan seseorang mengalami darah tinggi, kecemasan dapat menyebabkan orang mengalami tekanan darah tinggi dan serangan jantung (N. Azizah, 2018).

Kedua, prasangka buruk atau *su'u azh-zhan* terhadap orang lain yaitu memanjakan pikiran dengan sikap buruk yang bersifat non materil (spiritual) seperti iri hati atau dengki, superioritas, *'ujub* (bangga dengan diri sendiri) dan sifat tidak terpuji lainnya yang bersumber dari pikiran. Azizah menyebutkan sebagai akibat dari sikap ghibah dapat menyebabkan beban pikiran yang berat dan mengalami tekanan darah tinggi, serta dapat menimbulkan gangguan ilusi dan halusinasi, selain itu ghibah juga dapat menimbulkan rasa perusahan dan emosi kepada sesama manusia, dimana dampak emosi yang berkelanjutan adalah terjadinya serangan jantung (N. Azizah, 2018).

Poda paias rohamu ini dapat berfungsi sebagai terapi personal atau (pengeobatan diri sendiri) dan *self defence* (pertahanan diri) dari pelbagai penyakit pikiran dan jiwana. Melalui prinsip *poda paias rohamu* seseorang dapat menyembuhkan diri sendiri yaitu dengan mengenali sumber penyakit terlebih dahulu kemudian bersifat realistis terhadap kenyataan yang sedang dijalani. Dalam dunia dakwah, dikenal istilah dakwah nafsiyah dimana secara konteks individu mengerahkan segala upaya untuk memperbaiki keadaan serta keluar dari masalah tanpa melibatkan orang kedua. Dalam hal ini, penguatan penghayatan makna dari *poda nadima* dapat dikategorikan sebagai dakwah nafsiyah yang berupaya menguatkan nilai-nilai postifi yang bersifat individual. pada praktiknya, pelaksanaan *poda nalima* dilakukan melalui upaya-upaya mehamai keadaan sendiri, bersikap realistis, menerima kenyataan serta tidak mengeluhkan yang tidak pasti. (Nuraeni et al., 2022)

Konsep *self healing* menuntut individu agar bersifat realistis, optimis menerima hidup apa adanya dan tidak menyibukkan diri dengan hal-hal yang belum terjadi. Individu yang menjadi *self healing* sebagai sarana terapi memberikan dampak yang cukup berarti dalam kehidupan, termasuk terhadap kesehatan. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang

dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan menjauhkan pikiran dari perkara-perkara yang tidak bermanfaat dan hambat individu untuk produktif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridha Allah SWT., serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan emosional, intelektual.

***Self Healing* dalam Pandangan Filsafat Dakwah**

Sebagai upaya logis dan sistematis, *self healing* sebagai ikhtiar yang bersifat individual dalam menangani permasalahan internal. Oleh sebab itu, seorang yang sedang mengalami permasalahan hidup sangat terbantu dengan kemampuan berpikir kritis dan realistis, dan berpikir kritis dan realistis merupakan tujuan utama dari kajian filsafat dakwah. Hal ini sebagaimana yang disebutkan oleh Syam bahwa filsafat dakwah sebagai landasan pemikiran dari suatu ilmu dalam mencapai tujuan ilmu yang menjadikan kebahagiaan sebagai objek utama kajian. Hematnya, dimensi transendensi dari kajian ini mesti diperhitungkan. Hal ini juga yang membedakan antara satu disiplin dengan lainnya (Syam, 2003).

Ni'amah dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa mengkaji objek filsafat dakwah berarti membahas fokus yang akan menjadi kajian dalam filsafat dakwah. Secara objek material, filsafat dakwah mengkaji tentang Tuhan, manusia, lingkungan dan ajaran Islam (Ni'amah, 2016). Manusia makhluk istimewa yang dibekali dengan partikel-partikel yang menjadikannya berbeda dengan ciptaan Allah SWT., lainnya, sehingga keistimewaan ini sudah seharusnya menjadikannya lebih mandiri, dapat diandalkan, minim ketergantungan serta memiliki peran dalam mensejahterakan diri sendiri dan orang lain.

Secara teoretis, filsafat dakwah memiliki cakupan kajian yang sangat luas dan munculnya disiplin-disiplin ilmu dakwah tidak lepas dari kajian filsafat dakwah itu sendiri sehingga muncullah program studi manajemen dakwah yaitu sebuah program studi yang berfokus pada bagaimana dakwah tersebut termanajemen dengan rapi serta sistematis, komunikasi dakwah yaitu bagaimana seorang pendakwah mempelajari ragam metode dakwah dan penggunaan media dalam berdakwah, psikologi dakwah yaitu dakwah dengan pendekatan psikologi. Muhiddin dalam bukunya menguraikan bahwa obyek material Ilmu Dakwah adalah unsur-unsur dakwah, yaitu pendakwah, mitra dakwah, metode dakwah, pesan dakwah, dan media dakwah.

Dalam kajian Bimbingan Konseling, seorang konselor diibaratkan seperti seorang pendakwah yang memiliki keterampilan khusus sehingga mampu

memberikan penerangan dan pertolongan kepada mad'u (objek) dakwahnya. Pane dalam penelitiannya menyebutkan bahwa seorang tidak jarang seorang konselor yang pada awalnya ingin membantu mad'u (konseli) keluar dari masalah yang sedang dihadapinya justru menjerumuskannya kepada masalah yang lebih kompleks. Hal ini sesuai dengan kaidah arab yang menyatakan bahwa "Faaqidu al Syai Laa Yu'thi". Bagaimana orang yang miskin dapat memberikan? (Pane, 2016). Bagaimana orang yang tidak mengerti akan memahamkan? Artinya, bagaimana pendakwah sukses dalam misi dakwahnya yaitu menerangi mad'u (objek) dakwahnya, sementara pendakwahnya sendiri rapuh, tidak memiliki keterampilan khusus, pengetahuan bahwa dirinya sendiri sedang tidak baik-baik saja.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melakukan terapi personal menjadi sesuatu kelazim dan harus ditempuh oleh setiap individu khususnya dalam mengatasi permasalahan internal. Juga dari pernyataan serta penjelasan di atas dipahami bahwa individu yang bijak harus memiliki kesadaran penuh bahwa pikiran merupakan sumber masalah yang harus mendapat perhatian khusus sehingga masalah-masalah yang muncul tidak menghambatnya untuk dalam mewujudkan kebahagiaan.

PENUTUP

Ada keterkaitan antara pikiran dengan apa yang seseorang alami, pikiran positif berdampak positif namun pikiran negatif juga akan berdampak negatif. Seseorang yang terbiasa dengan prasangka baik (*positive thinking*) cenderung lebih bahagia yang ditandai dengan sikap optimistis, percaya diri dan lebih sehat secara mental. Demikian sebaliknya bahwa orang yang senantiasa berprasangka buruk (*negative thinking*) akan berimplikasi pada kualitas hidup yang rendah dan ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, pesimistis dan pola hidup yang buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada jenis penyakit yang dapat diatasi dengan mengandalkan diri pasien (tanpa bantuan ahli) yaitu dengan menggunakan pendekatan pikiran dan membangkitkan kepercayaan diri dan segala potensi internal. Terapi *self healing* yang dimaksud adalah sebuah terapi dengan prinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. *Self healing* diproyeksikan sebagai sebuah proses dimana badan menjadi sehat atau komplet kembali setelah cedera atau rusak sehingga bisa menjadi sehat atau komplet terutama setelah cedera atau rusak. Seseorang dikatakan telah melakukan *self healing* ketika fisik, emosional, dan spritual selaras.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, S. (2019). Peranan Pendidikan Sebagai Transformasi Budaya. *CKI On Spot*, 12(1).
- Alam, S. T. B. P., & Barani, S. T. (2005). Pembaharuan dan Modernisasi Adat Budaya Tapanuli Selatan Adat Hombar Dohot Ibadat dalam Pelaksanaan. *Padangsidempuan, TP*.
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jima*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Azizah, N. (2018). Kajian Buruk Sangka dan Ghibah Bagi Kesehatan Tubuh Manusia (Telaah Konsep Getaran dan Gelombang), *Jurnal Unsiq*, 1(1).
- bin Abu Bakar, A. S. (2019). Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengatasi Depresi Di Hospital Bintulu Malaysia, *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 19(2), 145–162.
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (n.d.). Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis Dan Gejala Gangguan Somatis Pada Remaja, *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2((1)), 6–13.
- Dictionary. (n.d.). *Meaning of self-healing in English*. Cambridge.Org. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-healing>
- Efendi, A. (2014). Implementasi Kearifan Budaya Lokal Pada Masyarakat Adat Kampung Kuta Sebagai Sumber Pembelajaran IPS, *SOSIO-DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 1(2), 211–218.
- Farmawati, C., Ula, M., & Qomariyah, Q. (2020). Prevention Of COVID-19 By Strengthening Body's Immune System Through Self-Healing, *Populasi*, 28(2), 70–81.
- Hamid, A. (2017). Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama, *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1–14.
- Harahap, B. H. (2018). Poda Na Lima Sebagai Konsep Literasi Media dalam Memfilterisasi Berita Hoax, *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, 4(2), 363–380.
- Islami, A. L. (2016). *Self Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*. IAIN SMH Banten.
- Jaarvis, M. (2021). *Psikologi Kognitif: Seri Teori Psikologi*. Jakarta: Nusamedia.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksi: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Kencana.
- Mancini, F. (2012). *The Power of Self-healing: Unlock Your Natural Healing Potential in 21 Days!* Hay House, Inc.
- Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental, *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 16(2), 53–65.
- Murphy, J. (2015). *Keajaiban Kekuatan Pikiran*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.

- Musarofah, S. (2024). Konsep Diri dan Liyan (Other) Dalam Pandangan Filsafat Dakwah, *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah*, 5(01), 33–48.
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi?, *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88.
- Nasution, I., Sembiring, P., & Lubis, H. S. (2020). Local Wisdom In Poda Na Lima: Mandailing Society Philosophy Of Life, *International Journal of Engineering Research and Technology*, 13(12), 4558–4563.
- Nasution, Y. (2023). Integrasi Islam dengan Budaya Lokal di Desa Hutaimbaru Kecamatan Halongonan Kabupaten Padang Lawas Utara Studi Antropologis Tentang Penerapan Falsafah Poda Na Lima, *YASIN*, 3(5), 1064–1075.
- Ni'amah, L. U. (2016). Filsafat Dakwah Yang Terabaikan, *Kontemplasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 4(1), 74–100.
- Nukman, I. (2009). *Mind revolution*. Yogyakarta: Diva Press.
- Nuraeni, H. A., Andayani, N., & Rasyid, A. (2022). Dakwah Nafsiyah dalam Peningkatan Keshalehan Individual Siswa di Masa Pandemi Covid-19, *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 22(1), 94–107.
- Pane, R. M. (2016). Kompetensi Kepribadian Konselor dalam Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam, *Hikmah*, 10(2).
- Pranajaya, S. A. (2018). Peran Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Academia*.
- Rachmawati, U., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2015). Tindakan Keperawatan Pada Klien, Keluarga Dan Kader Kesehatan Jiwa Dengan Diagnosa Keperawatan Isolasi Sosial Di Komunitas, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(2), 13–22.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents, *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Stuart, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 34–38.
- Rosada, A., & Partono, P. (n.d.). Sikap Optimis Di Masa Pandemi Covid-19, *Al-Insyirob: Jurnal Studi Keislaman*, 6((2)), 112–126.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., Tol, U., & Kebon, T. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic, *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113.
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Penerbit Aksara Timur.
- Salisah, S. (2012). Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing, *Annual International Conference on Islamic Studies*, 12, 1115–1134.

- Sambas, S. (1999). *Sembilan Pasal Pokok-Pokok Filsafat Dakwah*. Bandung: KP Hadid Fakultas Dakwah IAIN Bandung.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation Of Interventions, *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Silaban, I. (2020). Bentuk, Makna, Dan Fungsi Idiom Dalam Bahasa Batak Toba, *Jurnal Education and Development*, 8(1), 352.
- Sinaga, B. (2014). Inovasi Model Pembelajaran Berbasis Budaya Batak, *Jurnal Generasi Kampus*, 7(2), 187–208.
- Siregar, I. (2022). Interpretasi Poda Na Lima Sebagai Pendidikan Karakter pada Masyarakat Angkola-Mandailing, *Jurnal Pancasila*, 3(1), 1–6.
- Sukrawati, N. M. (2011). *Dasar-dasar psikologi agama*. Surabaya: Paramita Surabaya.
- Syam, N. (2003). *Filsafat Dakwah Pemahaman Filosofis tentang Ilmu Dakwah*. Surabaya: Jenggala Pustaka Utama.
- Tajiri, H. (2018). Pendekatan Konseling Spiritual Dalam Penyembuhan Pasien Narkoba Di Inabah VII Tasikmalaya, *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 18(1), 21–40.
- Talitha, V., & Aswar, K. (2021). Implementation Of Accrual-Based Government Accounting Standards In Indonesia: A Review Of Organizational Factors, *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 13(5 (J)), 22–31.
- Tresnowati, W. S., Sawitri, W., & Selvia, A. (2024). Peran Komunikasi Terapeutik terhadap Lembaga Penyelenggara Pemilu dalam Menjaga Kesehatan Mental Petugas Pemilu 2024, *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 24(1).
- Widiyanto, J., & Khaironi, M. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis, *Photon: Journal of Natural Sciences and Technology*, 5(1), 29–32.
- Yosep, I. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: PT. Refika Aditama.