



Yang kelima, ialah dengan melakukan refleksi dan kontemplasi dengan alam. Meluangkan waktu untuk menikmati alam adalah salah satu cara untuk merefleksikan diri dan menemukan kedamaian. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman pada surat Ali-Imran 3 ayat : 190 yang artinya : *Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal (QS. Ali-Imran 3 ayat : 190)*

Berjalan di alam, menyusuri pantai, mendaki gunung, atau sekedar duduk di taman sembari mengagumi dan memuji kekuasaan Allah Subhanahu Wa Ta'ala dalam menciptakan kesempurnaan setiap

detil keindahan alam, dan menyadari betapa kecil dan lemahnya kita sebagai manusia akan sangat menenangkan pikiran kita

Ya Allah di hari Jumat yang mulia ini, Segala puji bagi Allah atas semua nikmat, aku memohon ampunan kepada Allah dari semua dosa, aku meminta kepada Allah dari semua kebaikan, dan aku berlindung kepada Allah dari semua keburukan, Ya Allah di hari jumat yang mulia ini, Ya Allah berkahi umur kami, karuniakan kami keselamatan dunia dan akhirat, karuniakan kami kesehatan lahir dan batin, Ya Allah terimalah setiap amal ibadah dan amal-amal kebaikan kami

Aamiin

Contact Us :

✉ info@irmajabar.com
🌐 www.irmajabar.com

Bagi sahabat IRMA yang ingin kegiatan di sekolah dan madrasah nya dimuat di kolom iklan silahkan bisa menghubungi tim kami. Terima kasih.

Sekretariat : Jalan Soekarno Hatta No. 498 Bandung

Kontak Person :

☎ 0812-2433-8292 📷 irma_quotes 📺 IRMA Quotes

Menerapkan Self Healing Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Oleh: Dzikri Ashiddiq

Pembaca yang dirahmati Allah SWT, Skita sudah familiar dengan kata *Healing* atau *Self Healing*. Kita biasa mengartikannya sebagai cara untuk mengatasi stres atau menyembuhkan luka tapi sering kali kita temukan banyak orang yang menyimpulkan bahwa *healing* atau *self Healing* hanya sekedar aktivitas berupa *refreshing, shopping, travelling*, atau hal lain yang membutuhkan uang yang tidak sedikit

Sehingga, setelah melakukan aktivitas tersebut, bukannya menjadi lebih tenang justru semakin mumet karena waktu, tenaga, dan uang terkuras dalam waktu yang bersamaan. Lalu, apa makna *self healing* yang sesungguhnya?

Self healing yaitu metode penyembuhan penyakit tanpa menggunakan obat, melainkan dengan

menyembuhkan atau mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh selain itu, ada yang mengatakan bahwa *self healing* merupakan salah satu metode dalam menjaga kesehatan mental yang disebabkan adanya luka batin yang berpotensi mengganggu kesehatan mental individu

Pembaca yang dirahmati Allah Subhanahu Wa Ta'ala, makna *healing* atau penyembuhan dalam

bahasa Arab terdapat dalam kata *syifa* dalam Islam, pelajaran yang terdapat dalam Al-Qur'an adalah penyembuh untuk berbagai penyakit, keluhan dan kesulitan yang kita rasakan

Sebagaimana firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala, pada surat Yunus 10 ayat : 57, yang artinya : *Wahai manusia ! Sungguh, telah*

JANGAN DIBACA SAAT KHUTBAH JUM'AT

TERBIT SETIAP JUM'AT

datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (QS. Yunus 10 ayat : 57)

Dalam Ilmu Psikologi, *self – healing* telah menjadi terapi yang efektif dalam menangani pasien yang memiliki trauma adapun tujuan *self healing* antara lain : yang pertama, dapat mengendalikan emosi dan amarah, yang kedua, untuk mendapatkan ketenangan batin agar hidup menjadi tentram, yang ketiga, membantu menyembuhkan luka batin seperti cemas, trauma, depresi, dan gangguan hati lainnya

Penanggung Jawab :
Rifa Anggyana
Pemimpin Redaksi :
Dzikri Ashiddiq
Wakil Pemimpin Redaksi :
Asep Mulyana
Sekretaris Redaksi :
Rasya Restu Mahesya
Redaktur Pelaksana :
Rizki Fatur Rahman
Editor :
Rizqi Maulana Abdul Aziz
Creative Designer :
Galang Ikhwani Aji Sabda
Produksi :
Kailla Agustin

Sebagai seorang muslim, bagaimana kita bisa menerapkan *Self healing* dalam kehidupan sehari-hari ? untuk menerapkan *self healing* dalam kehidupan sehari-hari yang pertama, ialah dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai penawar dan rahmat dimana Al-Qur'an adalah pedoman hidup yang juga berfungsi sebagai terapi jiwa.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman pada surat Al-Isra 17 pada ayat : 82, yang artinya : *Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman (QS. Al-Isra 17 ayat : 82)*

Dengan membaca dan merenungkan Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan, mengurangi kecemasan, dan menguatkan mental kita maka cobalah untuk meluangkan waktu setiap hari untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an dan mentadabburinya

Yang kedua ialah dengan berdoa dan berdzikir karena doa dan dzikir merupakan sumber penenteram

hati kita, doa dan dzikir merupakan elemen penting dalam psikologi Islam untuk menjaga kesehatan mental karena hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram

Jiwa manusia itu cenderung mudah gelisah. Jika tidak disibukkan dengan memikirkan hal-hal yang baik, maka ia akan sibuk memikirkan yang tidak baik dengan menyadari dan mengingat kehadiran Allah yang selalu dekat dan merahmati kita pada setiap aktivitas kita, dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala akan menenangkan jiwa kita

Yang ketiga, dengan menjadikan sholat sebagai pencegah keburukan. Sholat adalah salah satu bentuk *self healing* terbaik dalam Islam, dengan memahami makna setiap bacaan sholat dan mengerjakan secara *tuma'ninah*. Setiap gerakan dan bacaan dalam sholat akan memberikan manfaat fisik dan spiritual

Sebagaimana Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman pada surat Al-Ankabut 29 ayat : 45, yang artinya : *Dan dirikanlah sholat. Sesungguhnya*

shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar (QS. Al-Ankabut 29 ayat : 45)

Sholat juga dapat membantu kita mengatasi beban emosional dan stres, serta mengarahkan kita pada ketenangan dan keseimbangan hidup

Yang keempat, dengan menjadikan sedekah sebagai pencegah kekhawatiran. Sedekah tidak hanya membersihkan harta, tetapi juga menyembuhkan hati dan jiwa. Dan sedekah tidak hanya berupa harta, bisa melalui senyum, berbuat baik kepada sesama, meringankan kesulitan dan kesedihan sesama muslim juga termasuk sedekah

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman pada surat Al-Baqarah 2 ayat : 274, yang artinya : *Orang-orang yang menafkahkan hartanya di malam dan di siang hari secara tersembunyi dan terang-terangan, maka mereka mendapat pahala di sisi Rabbnya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati (QS. Al-Baqarah 2 ayat : 274)*