

# Self-Healing Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam

Fadil Maiseptian<sup>1</sup>, Anul Karim<sup>2\*</sup>, Erna Dewita<sup>3</sup>, Mawardi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>*Bimbingan Konseling Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*

<sup>4</sup>*Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, IAIN Langsa*

<sup>1</sup>[fmaiseptian@gmail.com](mailto:fmaiseptian@gmail.com), <sup>2\*</sup>[anulkarimoke@gmail.com](mailto:anulkarimoke@gmail.com), <sup>3</sup>[ernadewit4@gmail.com](mailto:ernadewit4@gmail.com),

<sup>4</sup>[mawardi@iainlangsa.ac.id](mailto:mawardi@iainlangsa.ac.id)

First received:

24 March 2024

Revised:

02 Mei 2024

Final Accepted:

28 June 2024

## Abstract

The condition of patients in hospital is mental stress, complaints, and impatience in dealing with their illness. The aim of this research is to describe patient self-healing from the aspects of gratitude, mindfulness and positive self-talk. The research method uses qualitative with a descriptive approach. The research subjects were 22 patients. The collection technique uses observation, interviews and analysis through data reduction, namely presentation and conclusions. The research results from the gratitude aspect show that inpatients are undergoing the recovery process with a high sense of gratitude to Allah SWT. In the mindfulness aspect, inpatients have full awareness of themselves by treating pain patiently. In the aspect of positive self talk, the patient has a positive perspective towards himself and towards others. The implication in Islamic counseling guidance is that counselors provide tadzkiroh guidance to patients in the form of strengthening, individual counseling services about exemplary stories in the Qur'an and providing direction to clients in the form of prayers to Allah SWT.

**Keywords:** *Gratitude, Mindfulness, Positive self talk, Islamic Counseling Guidance.*

## Abstrak

Kondisi pasien di rumah sakit mengalami tekanan mental, berkeluh kesah, dan tidak sabar dalam menghadapi penyakitnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *self-healing* pasien dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*. Metode penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian sebanyak 22 pasien. Teknik pengumpulan menggunakan observasi, wawancara dan dianalisis melalui reduksi data, yaitu penyajian, dan kesimpulan. Hasil penelitian dari aspek *gratitude* bahwa pasien rawat inap dalam menjalani proses pemulihan dengan rasa syukur yang tinggi kepada Allah SWT. Pada aspek *mindfulness* bahwa pasien rawat inap memiliki kesadaran penuh terhadap diri sendiri dengan cara menyikapi sakit dengan sabar. Pada aspek *positive self talk* bahwa pasien memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain. Implikasi dalam bimbingan konseling Islam yaitu konselor memberikan bimbingan tadzkiroh terhadap pasien berupa penguatan, pelayanan konseling perorangan tentang kisah-kisah teladan di dalam al-Qur'an dan memberikan arahan kepada klien berupa do'a kepada Allah SWT.

**Kata Kunci:** *Gratitude, Mindfulness, Positive self talk, Bimbingan Konseling Islam*

## PENDAHULUAN

Rumah sakit sebagai tempat pelayanan kesehatan bagi setiap orang yang akan menjalani pengobatan, hal ini menjadi elemen penting karena sebagai bentuk ikhtiar manusia, agar penyakit yang dideritanya cepat pulih atau sehat kembali. Setiap orang yang sedang membutuhkan pelayanan di rumah sakit disebut sebagai pasien. Menurut Sari & Destiwati, (2024) pasien merupakan seseorang yang menerima perawatan secara medis oleh tenaga kesehatan, baik itu mengalami penyakit fisik maupun penyakit mental, sehingga mempercayakan kepada pihak lain tersebut agar pulih kembali. Jika dilihat dari perspektif Islam, orang yang sakit dimaknai sebagai ujian dan bukti bahwa Allah SWT menghendaki kebaikan terhadap ciptaan-Nya (Hamandia & Razzaq, 2022; Ulum & Amalih, 2021).

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid satu sebagaimana ditulis oleh (Abdullah, 2005) menjelaskan bahwa dalam surah al-Baqarah ayat 155-156, Allah SWT memberikan kepada manusia berupa kesusahan dan kebahagiaan, semua hal tersebut merupakan ujian yang Allah SWT berikan kepada manusia. Sehingga bagi setiap orang yang bersabar, dan meyakini segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya serta menerima ketetapan-Nya, maka akan mendapatkan pahala begitupun sebaliknya.

Setiap musibah apapun yang menimpa seorang mukmin pasti Allah SWT akan menghapus dosa-dosanya. Hal tersebut merupakan bentuk kasih sayang Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya. Oleh karena itu, idealnya setiap muslim yang menderita penyakit, tentunya akan disikapi dengan sabar dan tidak berkeluh kesah. Karena menghadapi penyakit dengan sikap sabar dan ridha, hal ini menjadikan pasien menyadari bahwa dibalik sakit tersebut,

ada hikmah berupa kebaikan dan pahala yang Allah SWT sediakan bagi orang-orang yang bersabar serta diampuni dosa-dosanya (Saputra et al., 2023).

Namun, pada umumnya pasien sering mengalami tekanan emosional yang tidak stabil, hal ini menunjukkan pengaruh yang meresahkan setidaknya pada salah satu organ tubuh, keadaan tubuh melemah dan kurus, sehingga terkendala untuk melakukan aktivitas kehidupannya dengan baik dan dapat menimbulkan stress (Izzati et al., 2024; Kristinawati et al., 2021). Oleh karena itu, stress harus dikelola dengan baik bagi setiap pasien agar terciptanya kualitas hidup yang produktif.

Berdasarkan observasi awal di Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang menunjukkan beberapa pasien mengalami tekanan mental, berkeluh kesah, dan tidak disikapi dengan bersabar atas penyakit yang dideritanya. Keadaan pasien yang mengalami tekanan mental tersebut, tentunya tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Beberapa faktor yang terkait dengan stress atau tekanan mental, yaitu kecemasan yang muncul dari kekhawatiran tentang penderitaan yang sedang dialami, dan khawatir dapat menularkan kepada orang lain (Imardiani et al., 2020). Kekhawatiran tersebut dapat muncul karena pasien tersebut tidak dapat mengontrol emosionalnya dengan baik.

Pada umumnya, reaksi yang paling sering dirasakan pada pasien pra operasi adalah reaksi psikologis yang berhubungan dengan kecemasan. Pasien yang menjalani operasi harus siap secara psikologis untuk meminimalkan ketakutan dan kecemasannya. Kecemasan juga merupakan pengalaman emosional dan subjektif yang melekat pada seseorang (Pardede, 2020; Rahman, 2020). Ketika pasien tidak dapat mengendalikan kondisi mental dan

emosionalnya dengan baik, maka kecemasan akan mendominasi dan memperparah keadaan dirinya disebabkan oleh ketegangan saraf dalam tubuh. Misalnya, jika seseorang dihadapkan pada situasi yang menakutkan, detak jantungnya akan meningkat, pernapasannya menjadi pendek, dan telapak tangannya akan berkeringat (Falah & Karimah, 2023; Oktamarin et al., 2022). Sehingga, reaksi kecemasan tersebut tidak boleh dianggap remeh oleh setiap orang khususnya pasien.

Selain kecemasan, kondisi stress yang diderita pasien juga dapat menyebabkan perubahan pada fisiologis, dan psikis pasien yang mengarah pada perkembangan penyakit (Lainsamputty & Gerungan, 2022). Sehingga kecemasan harus selalu diminimalisir oleh setiap pasien agar tidak memperparah keadaannya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengelola perasaan dan pikiran yang positif.

Salah satu bentuk ikhtiar yang dapat ditempuh pasien agar memiliki kualitas kesehatan yang baik serta mempercepat proses pemulihan, maka *self-healing* dapat diterapkan oleh pasien (Ikhwani et al., 2021). Menurut (Mutohharoh, 2022; Suara & Retnaningsih, 2023) *Self-healing* merupakan penyembuhan penyakit bukan dengan pengobatan medis akan tetapi melalui pengelolaan pikiran dan emosi yang terdapat di dalam tubuh. Adapun *self-healing* terdapat 9 aspek antara lain, yaitu *forgiveness, gratitude, self compassion, mindfulness, positive self talk, expressive writing, relaksasi, manajemen diri dan imagery* (Agatha & Siregar, 2023).

Pada awalnya, teknik *self-healing* dilakukan untuk pencegahan sebelum datangnya penyakit infeksi, akan tetapi tidak menutup kemungkinan teknik *self-healing* juga dapat diterapkan dalam pengobatan medis (Chozin, 2023). Dasar

dalam melakukan teknik *self-healing* yaitu bertumpu pada manusia itu sendiri yang mempunyai elemen lengkap antara badan, dan pikiran. Seseorang yang melakukan teknik *self-healing*, agar dapat meninggalkan sejenak aktivitasnya sehingga bisa berinteraksi dan fokus terhadap dirinya sendiri (Laksmi et al., 2021; Ros et al., 2021). Hal tersebut, agar pasien mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses pemulihan.

*Self-healing* menjadi dorongan positif bagi setiap individu khususnya pasien dalam proses pemulihan. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Maulina & Rachmiate, (2023), bahwa terapi *self-healing* dapat dijadikan alternatif terapi dalam mengurangi dan mengatasi kecemasan. Namun tidak semua pasien dapat menumbuhkan *self-healing* di dalam dirinya dengan baik, sehingga hal ini perlu untuk ditumbuhkan.

Salah satu cara untuk menumbuhkan *self-healing* yaitu dengan adanya peran dari bimbingan konseling Islam. Menurut Harahap et al., (2023); Sura et al., (2022) bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara sistematis dan terorganisir kepada konseli secara face to face demi tercapainya kebahagiaan hidup yang lebih baik berlandaskan pada al-Qur'an dan as-Sunnah. Oleh karena itu, peran dari bimbingan konseling Islam tersebut, sangat relevan kaitannya terhadap *self-healing*. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini diberi judul "*Self-healing* Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam".

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Trisliatanto,

(2020) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data-data yang bersifat deskriptif atau gambaran berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Kajian yang akan digambarkan dalam penelitian ini merupakan kondisi *self-healing* (metode penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan oleh pasien rawat inap dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*. Subjek penelitian ini yaitu pasien rawat inap berjumlah 22 orang. Adapun teknik dalam pengambilan subjek penelitian ini yaitu non probability sampling dengan pendekatan sampling insidental. Sedangkan sampling insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja subjek yang secara kebetulan atau insidental dapat digunakan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2020).

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menurut (Sulistiyo, 2023) yaitu melalui tiga tahap, pertama reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan. Reduksi data dalam penelitian ini yaitu analisis data pada tahap pertama merangkum dan memfokuskan data terkait dengan *self-healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness* dan *positive self talk*. Kemudian tahap kedua penyajian data maksudnya yaitu penyajian data dalam bentuk naratif atau cerita, berdasarkan data yang telah didapatkan di lapangan terkait *self-healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*. Kemudian tahap yang ketiga analisis data dalam penelitian ini verifikasi atau penarikan kesimpulan, maksudnya yaitu penelitian ini adalah memberikan kesimpulan yang jelas berupa deskripsi terkait *self-healing* pasien

dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk* serta implikasi ketiga aspek tersebut terhadap bimbingan konseling Islam di Rumah Sakit Umum' Aisyiyah Padang.

## HASIL TEMUAN

Hasil deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga aspek, yaitu *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*. Deskripsi data *self-healing* pasien dari aspek *gratitude* bahwa menurut (WO, personal communication, 2022) menyatakan bahwa ketika bersyukur kepada Allah SWT baik dalam keadaan sehat ataupun sakit yaitu menerima dengan ikhlas, segala ketetapan atau takdir yang Allah SWT berikan kepada hamba-Nya. Sedangkan menurut (AF, personal communication, 2022) menyatakan bahwa menerapkan syukur di dalam kehidupan, salah satunya yaitu dengan cara beribadah kepada Allah SWT. Hal ini berkaitan dengan ibadah shalat ataupun yang lainnya yang sangat penting dilakukan bagi setiap muslim.

Deskripsi data *self-healing* pasien dari aspek *mindfulness* bahwa menurut (N, personal communication, 2022) menyatakan bahwa ketika memahami diri sendiri yaitu dengan menerima secara positif atas keadaan yang sedang terjadi dan selalu beristighfar kepada Allah SWT serta menerima takdir dengan hati yang sabar dan ikhlas. Hal tersebut dilakukan agar setiap musibah atau penyakit yang sedang dihadapi dapat cepat pulih. Sedangkan menurut (SA, personal communication, 2022) juga menyatakan bahwa cara menerima kondisi yang sedang dialami yaitu menerima dengan hati yang lapang dada dan tidak mengeluh, karena masih ada orang lain yang penyakitnya lebih parah. Hal ini penting untuk memiliki sikap penerimaan diri yang baik, agar penyakit

yang sedang dialami saat ini tidak bertambah parah.

Deskripsi data *self-healing* pasien dari aspek *positive self talk* bahwa menurut (D, personal communication, 2022) menyatakan bahwa cara pandang positif terhadap diri sendiri yaitu selalu mengintrospeksi diri agar menjaga kesehatan kedepannya. Hal tersebut juga didorong oleh pola pikir sendiri yang selalu mempertimbangkan hal-hal positif di dalam hidup, karena supaya cepat pulih dan sehat kembali.

## **PEMBAHASAN**

### **Aspek Gratitude**

*Self-healing* dari aspek *gratitude* yang diterapkan oleh pasien rawat inap sudah bagus. Namun akan lebih baik lagi jika pasien mampu meningkatkan syukur dengan cara menjaga setiap anggota tubuh, agar selalu dalam ketaatan dan ridha Allah SWT serta menghindari perbuatan maksiat. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Putri et al., (2021) menjelaskan syukur yaitu merealisasikan nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada hamba-Nya dengan cara mentaati-Nya dengan sepenuh hati serta menjauhi segala larangan-Nya.

Pasien yang menerapkan syukur dapat memberikan dampak positif dari segi psikis, diantaranya yaitu akan memiliki emosional yang stabil dan dapat mempercepat proses pemulihan. Sehingga setiap peristiwa yang sedang dihadapinya dapat dikontrol dengan emosional yang selalu positif. Sebagaimana pernyataan oleh Prabowo & Laksmiwati, (2020) menjelaskan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena pikiran dan hati yang dirasakan dari bersyukur membuat individu lebih tenang dan lebih memperhatikan kesehatan fisik, sehingga terhindar dari berbagai

manifestasi stress yang terwujud dalam gejala fisik seperti kelelahan, pusing, tekanan darah meningkat dan sebagainya.

Sedangkan jika seseorang memiliki syukur atau *gratitude* yang rendah, hal ini dapat mengakibatkan pada gangguan psikisnya. Sehingga sering mengalami cemas yang berlebihan, depresi dan stress dalam menghadapi hidup. Sebagaimana pernyataan Barus & Kartini, (2022) bahwa seseorang yang kurang bersyukur di dalam dirinya, dapat menimbulkan stress dan gangguan emosional lainnya. Oleh karena itu, hendaknya seseorang yang mendambakan proses penyembuhan yang cepat atas penyakit yang sedang diderita, maka sudah sepantasnya untuk menerapkan syukur/*gratitude* di dalam kehidupan.

### **Aspek Mindfulness**

*Self-healing* yang dilakukan oleh pasien rawat inap dari aspek *mindfulness* sudah bagus. Namun akan lebih baik lagi jika pasien selalu meningkatkan kualitas kesabaran di dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana pernyataan Ernadewita et al., (2019) menjelaskan bahwa seseorang yang senantiasa mampu bersabar, maka akan memiliki mental yang sehat seperti dapat menerima kenyataan hidup dengan tenang dan tidak mudah putus asa. Adapun menurut (Utami, 2022) cara membangun *mindfulness* yaitu dapat dilakukan dengan mempertahankan kualitas kesadaran (*awareness*) pada setiap saat, dalam hal ini dengan kesadaran tersebut, individu harus mampu merespon dan merefleksikan pengalaman yang dialami dengan positif seperti memiliki sikap sabar dan ikhlas.

Individu yang memiliki *mindfulness* yang baik, maka hal tersebut dapat mempengaruhi pemulihan yang lebih cepat. Sebagaimana pernyataan Layyina et

al., (2024) bahwa kemampuan *mindfulness* yang baik pada pasien dapat membantu individu untuk menyadari dirinya, seperti mampu untuk menurunkan rasa cemas, mudah putus asa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan status kesehatan. Hal ini dikarenakan adanya dukungan sosial yang selalu mensupportnya untuk sembuh, sehingga pasien tersebut memiliki kesadaran diri positif yang berdampak pada pemulihan yang lebih cepat.

### **Aspek *Positive self talk***

*Self-healing* yang dilakukan oleh pasien rawat inap dari aspek *positive self talk* tersebut sudah baik. Namun akan lebih baik lagi jika pasien mampu meningkatkan kontrol diri. Seseorang yang memiliki kontrol diri, maka akan menjadikan dirinya selalu berada dalam pengendalian perilaku yang baik (Maiseptian et al., 2021). Sehingga *positive self talk* dapat dikembangkan lebih optimal apabila pasien tersebut memiliki kontrol diri yang baik.

Adapun cara membangun *positive self talk* menurut (Nisa & Pranungsari, 2021) yaitu dapat dilakukan dengan diawali sebuah keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya mampu, apabila individu melihat dirinya mampu, maka individu tersebut akan mampu, namun individu yang tidak bisa melakukan hal seperti ini, maka individu tersebut masih dikuasai oleh pikiran negatif. Oleh karena itu, hal efektif dalam membangun *positive self talk* seseorang yaitu dengan menanamkan optimis bahwa dirinya tersebut bisa mengatasi masalahnya dengan baik melalui cara pandang positif yang dimilikinya.

Adapun jika pasien menerapkan *positive self talk* secara berkelanjutan, maka dapat memberikan efek positif bagi psikologis. Seperti emosionalnya akan terkontrol dengan baik sehingga dapat

mempercepat proses pemulihan. Sebagaimana pernyataan oleh Rahmah, (2021) menyatakan bahwa ketika individu berpikir negatif terhadap suatu hal, otak akan mengolah hal-hal yang negatif dan otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain, sehingga individu yang dapat menerapkan *positive self talk* pada dirinya, berarti mampu memerintahkan otak untuk mengolah informasi yang positif dan dapat mengurangi kecemasan serta dapat mempercepat proses pemulihan.

### **Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam**

Proses bimbingan yang dilakukan konselor terhadap konseli agar memiliki *gratitude* (bersyukur) yang tinggi, yaitu konselor memberikan bimbingan tadzkirah terhadap pasien berupa penguatan ibadah kepada Allah SWT (Khumairo et al., 2023). Proses bimbingan ini dilakukan dalam bentuk ceramah singkat berupa nasehat keagamaan kepada setiap pasien yang berada di ruangan, namun apabila pasiennya banyak maka bisa dilakukan melalui media audio yang berada di ruangan tersebut. Setelah bimbingan ini selesai maka terakhir konselor mendoakan pasien.

Proses bimbingan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli agar memiliki kesadaran penuh, yaitu konselor memberikan layanan individu berupa nasehat tentang pemahaman Islam dalam hal ini seperti memberikan kisah-kisah teladan di dalam al-Qur'an sebagai pelajaran, sehingga timbullah kesadaran penuh di dalam diri klien bahwa dengan mengetahui kisah-kisah teladan di dalam al-qur'an tersebut dapat diambil hikmahnya dan diterapkan oleh klien tersebut. Sebagaimana pernyataan oleh Apriyadi, (2022); G. A. Putri, (2020) bahwa salah satu cara yang dilakukan oleh

konselor agar klien memiliki *mindfulness* yang baik yaitu konselor melakukan metode kisah-kisah yang ada di dalam al-Qur'an.

Adapun seorang konselor dalam melakukan bimbingan terhadap konseli, agar menerapkan *positive self talk* yaitu konselor memberikan arahan kepada konseli berupa do'a kepada Allah SWT, karena hal tersebut yang menjadi stimulus agar konseli memiliki cara pandang positif dalam memaknai setiap musibah yang terjadi.

## SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini *self-healing* pasien dari aspek *gratitude* yaitu menunjukkan adanya kualitas kebersyukuran/*gratitude* yang tinggi terhadap dirinya. Adapun bentuk syukur yang diterapkan oleh pasien tersebut yaitu berdzikir dan tetap melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.

Adapun *self-healing* pasien dari aspek *mindfulness* yaitu sangat bagus. Hal ini dikarenakan pasien tersebut selalu memahami bahwa penyakit yang sedang dideritanya ini menjadi pelajaran kedepannya. Sehingga akan selalu berhati-hati dalam menjaga pola hidup sehat dan selalu memahami dengan sisi positif di dalam setiap peristiwa yang sedang dihadapinya, serta menghadapinya dengan hati yang ikhlas dan sabar.

Kemudian *self-healing* pasien dari aspek *positive self talk* sangat bagus, karena pasien tersebut memiliki cara pandang positif terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan persepsi pasien tersebut dalam memandang sebuah penyakit, bahwa penyakit yang sedang dideritanya ini tidak separah apa yang dibayangkan. Adapun masukan yang dapat disampaikan diantaranya yaitu terhadap

Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang hendaknya agar lebih ditingkatkan lagi dalam pemberian kualitas pelayanan terhadap pasien rawat jalan maupun pasien rawat inap.

Adapun masukan yang dapat disampaikan terhadap peneliti selanjutnya yaitu agar dapat melakukan penelitian dengan topik serupa dengan subjek yang berbeda, serta menggunakan jenis penelitian kuantitatif sehingga dapat memperluas khazanah keilmuan serta dapat memberikan manfaat kepada orang lain. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian eksperimen atau treatment. Treatment yang digunakan harus sesuai dengan permasalahan yang masih lemah dari pasien. Sehingga hasil dari treatment yang dilakukan konselor dapat bermanfaat dalam peningkatan *self-healing*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, bin M. bin A. bin I. A.-S. (2005). *Tafsir Ibnu Katsir: Vol. Jilid 1* (4th ed.). Pustaka Imam asy-Syafi' i.
- AF. (n.d.). (Wawancara, 2022) [Personal communication].
- Agatha, S., & Siregar, T. (2023). *Atasi Kecemasan Perawat dengan Terapi Self Healing: Mindfulness Therapy Meditation*. Pradina Pustaka.
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselor Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83.
- Barus, D. A. B., & Kartini, R. (2022). Pelatihan Rasa Syukur Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Problem Focused Coping Para Tour Guide Pasca Covid-19 Di Kota

- Maumere. *Jurnal Darma Agung*, 30(3), 521–532.
- Chozin, F. H. (2023). *Self-Healing dalam Kitab Tafsir al-Azhar Karya Hamka*. <https://jurnaluf.uinsby.ac.id/index.php/juit/article/view/2559>
- D. (2022). *Wawancara* [Personal communication].
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 2(2). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>
- Falah, M., & Karimah, S. (2023). Analisis Kecemasan Siswa Dalam Menyelesaikan Soal Matematika Pada Materi SPLTV. *Prosiding Konferensi Ilmiah Pendidikan*, 4, 357–367.
- Hamandia, M. R., & Razzaq, A. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Musibah dalam Pandangan Islam. *Wardah*, 23(1), 11–23.
- Harahap, A. P., Khairi, M. H., Situmorang, H. Y., Arleni, R. N., & Sari, D. P. (2023). Implementasi bimbingan konseling Islam terhadap kenakalan remaja di era digital. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3634–3644.
- Ikhwan, S., Nasir, M., & Marimbun, M. (2021). Pembinaan Keagamaan dalam Meningkatkan Religiositas Narapidana dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 20–32.
- Imardiani, I., Hikmatuttoyyibah, A., & Majid, Y. A. (2020). Pengaruh Terapi Aurasoma Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 8–15.
- Izzati, W., Damaiyanti, S., & Irwan, E. M. (2024). Hubungan Psychological Well Being dengan Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gugak Panjang. *Jurnal Ners*, 8(1), 179–184.
- Khumairo, A., Adiansyah, A., & Tanjung, N. I. (2023). Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengelola Emosional Pasien Di Rumah Sakit Islam Metro. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(2), 180–197.
- Kristinawati, B., Rahmawati, S., Fadhila, A. N., & Fadhila, R. A. N. (2021). Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk meningkatkan kualitas tidur dan stabilitas tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 2(2), 134–143.
- Lainsamputty, F., & Gerungan, N. (2022). Korelasi gaya hidup dan stres pada penderita hiperkolesterolemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 138–146.
- Laksmi, A. T., Solikhah, N. P. N., & Supratman, S. (2021). Aktifitas Self-Healing Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 Yang Menjalani Perawatan Di Rumah. *Prosiding University Research Colloquium*, 664–670. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/1405/1372>
- Layyina, U., Amna, Z., Dahlia, D., & Faradina, S. (2024). Mindfulness dan Penerimaan Diri: Studi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 7(1).

- <https://jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/37176>
- Maiseptian, F., Rosdialena, R., & Dewita, E. (2021). Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 11(1), 107–120.
- Maulina, B., & Rachmiatie, A. (2023). Makna Self-Healing pada Yayasan Rangkoel Care Indonesia. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 3(2), 542–548. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPR/article/view/8119>
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88.
- N. (2022). *Wawancara* [Personal communication].
- Nisa, H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 170–180.
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., & Apriyani, T. (2022). Gangguan kecemasan (axiety disorder) pada anak usia dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02 April), 116–122.
- Pardede, J. A. (2020). Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 1–4.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Putri, G. A. (2020). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Population*, 113(8), 229–235.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58–58.
- Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 15(2). <https://www.jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/732>
- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(01), 75–91.
- Ros, R., Nisa, C., Azzahra, N., & Ruzain, R. B. (2021). Efektivitas Self-Healing Technique Sebagai Strategi Penurunan Stres Pada Penderita Autoimmune Disease. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2), 144–156.
- SA. (n.d.). (*Wawancara*, 2022) [Personal communication].
- Saputra, A. J., Sinthia, R., Pangat, A. M., & Chalidaziah, W. (2023). Konseling Keluarga untuk Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 54–63.
- Sari, A. S., & Destiwati, R. (2024). Komunikasi Interpersonal Perawat Pada Pasien Penyandang Disabilitas Mental di Sentra Phala Martha Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(1), 55–62.
- Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektifitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing

- Butterfly Hugs sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1573–1580.
- Sugiyono, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sulistiyo, U. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Salim Media Indonesia.
- Sura, H., Mahyuddin, M. J., Sudirman, M. Y., Baguna, C. A., & Murni, M. (2022). Layanan Bimbingan Konseling Islam Untuk Merubah Perilaku Agresif Siswa di SMP 3 Alla Enrekang. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(2), 187–197.
- Ulum, B., & Amalih, I. (2021). Makna Sabar Dalam Al-Qur'an (Study Komparasi atas Kisah Nabi Yusuf Dan Nabi Ayyub Dalam Tafsir Al-Misbah). *El-Waroqoh: Jurnal Ushuluddin Dan Filsafat*, 5(1). <http://ejournal.idia.ac.id/index.php/el-warqoh/article/view/272>
- Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2). <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/view/3261>
- WO. (2020). *Wawancara* [Personal communication].