

**Self Healing dalam Al-Qur'an  
(Dirâsah Tafsir Tahlili Surat Ad-Duha)**Asif Trisnani<sup>1</sup>, Alda Rizmardini<sup>2</sup>, Nurul Aspi<sup>3</sup><sup>1</sup> (Department of Quranic Studies and Tafsir, Darussalam Gontor University), Indonesia<sup>2</sup> (Department of Aqidah and Islamic Philosophy, Darussalam Gontor University), Indonesia<sup>3</sup> (Department of Tafsir 'Ulum al-Qur'an, Al-Azhar University), EgyptEmail: asiftrisnani@unida.gontor.ac.id<sup>1</sup>, aldarizmardini13@gmail.com<sup>2</sup>nurulaspi060501@gmail.com<sup>3</sup>

DOI:

Received: Januari 2026

Accepted: Januari 2026

Published: Februari 2026

**Abstract :**

The era of rapid advances in technology and information has had a major impact, one of which is mental health disorders. Recently, mental health issues have been increasingly voiced due to changes in lifestyle, social environment, and technology that require humans to adjust to the various demands of modern life. These problems include many people who experience psychological disorders due to criticism, responses, and bad judgment from others. However, all forms of anxiety can be overcome with *self-healing*. The purpose of this study is to explore the *self-healing* method as a self-healing from the disease in the chest and analyze the relevance of the content of Surah Ad-Duha to *self-healing*. The research method used is a qualitative study method in the form of *library research*, using an analytical method approach (*tahlili*) in interpreting the content of *self-healing* verses in Surah Ad-Duha. The results show that Surah Ad-Duha offers a Qur'anic *self-healing* model centered on three main mechanisms, namely (1) restoration of divine affection through strengthening the sense of being cared for and not abandoned; (2) reconstruction of the meaning of life through remembrance of blessings, strengthening self-identity, and affirmation that difficulties are always accompanied by ease; and (3) activation of the ethic of devotion through encouragement to give, do good, and live life with spiritual optimism. Thus, Surah Ad-Duha not only provides theological reinforcement, but also offers an integrative self-healing framework that is relevant to contemporary mental health problems.

**Keywords:** *Self-healing, Tafsir Tahlili, surat Ad-Duha, Psychospiritual***Abstrak:**

Era kemajuan teknologi dan informasi yang sangat pesat telah menyumbang dampak besar, salah satunya adalah gangguan kesehatan mental. Belakangan ini isu kesehatan mental semakin disuarakan akibat dari perubahan gaya hidup, lingkungan sosial, dan teknologi yang mengharuskan manusia menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan modern. Permasalahan tersebut meliputi banyaknya masyarakat yang mengalami gangguan psikologis disebabkan kritikan, tanggapan, dan penilaian buruk orang lain terhadapnya. Akan tetapi, segala bentuk kecemasan tersebut bisa diatasi dengan *self-healing*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali metode *self-healing* sebagai penyembuhan diri dari penyakit dalam dada dan menganalisa relevansi kandungan surat Ad-Duha terhadap *self-healing*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kualitatif dalam bentuk *library research*, menggunakan pendekatan metode analisis (*tahlili*) dalam menafsirkan kandungan ayat-ayat *self-healing* dalam surah Ad-Duha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Surah Ad-Duha menawarkan model *self-healing* Qur'ani yang berpusat pada tiga mekanisme utama, yaitu (1) restorasi kasih sayang ilahi melalui penguatan rasa dipedulikan dan tidak ditinggalkan; (2) rekonstruksi makna hidup melalui pengingatan nikmat, penguatan identitas diri, dan penegasan bahwa kesulitan selalu disertai kemudahan; dan (3) pengaktifan etika pengabdian melalui dorongan untuk memberi, berbuat baik, dan menjalani kehidupan dengan optimisme spiritual. Dengan demikian, Surah Ad-Duha tidak hanya memberikan penguatan teologis, tetapi juga menawarkan kerangka penyembuhan diri yang integratif dan relevan dengan problem kesehatan mental kontemporer.

**Kata Kunci:** *Self-healing, Tafsir Tahlili, surat Ad-Duha, Psikospiritual*

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan informasi telah memberikan dampak yang signifikan, terutama dalam bidang kesehatan mental. Kasus gangguan kesehatan mental di Indonesia semakin meningkat dan menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting. Survei nasional 2023 mengungkapkan bahwa 84,2% responden dewasa mengalami gejala gangguan mental, dengan kelompok usia produktif (17-35 tahun), perempuan, dan mereka yang berpendidikan rendah menjadi yang paling rentan (Syifa et al., 2025, p. 153). Meningkatnya gangguan psikologis pada manusia modern dapat dipahami sebagai konsekuensi dari transformasi pola hidup, dinamika lingkungan sosial, serta dampak teknologi yang kian meresap dalam berbagai aspek kehidupan.

Dalam konteks digital, meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi dan media sosial telah berkontribusi pada meningkatnya risiko munculnya gejala depresi, kecemasan, serta rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Dr. Surendra Pal Singh, 2024, p. 26; Magomedova & Fatima, 2025). Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa interaksi yang terjadi di platform media sosial sering memperburuk persepsi individu terhadap ketidakmampuannya dalam memenuhi standar sosial yang ditampilkan oleh orang lain, yang umumnya ditonjolkan secara berlebihan (Linnea Daniel et al., 2022, p. 354; Moura Carias et al., 2024, p. 157). Ketergantungan digital semacam ini turut berperan dalam menurunnya kemampuan berinteraksi secara langsung, memperbesar rasa kesepian, dan pada akhirnya berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan mental, khususnya pada kelompok remaja dan orang dewasa muda (Lesya Ukrainka Volyn National University & Mushkevych, 2025, p. 8).

Di tengah arus perubahan sosial yang berlangsung begitu cepat serta tekanan yang terus meningkat dari lingkungan sekitar, banyak individu merasa terperangkap dalam lingkaran penilaian negatif dan kritik yang merugikan. Stigma terhadap isu kesehatan mental, yang diperkuat oleh tekanan sosial dan kecenderungan untuk menginternalisasi standar-standar yang tidak realistis, menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk kondisi psikologis seseorang (Koparal & KiRaz Avci, 2025, p. 447). Dalam situasi ini, kritik eksternal baik yang bersumber dari media sosial maupun interaksi interpersonal berkontribusi besar dalam menurunkan harga diri serta memicu peningkatan risiko munculnya gangguan seperti kecemasan dan depresi (Vaishnav et al., 2023, p. 995). Oleh karena itu, persepsi individu terhadap stigma sosial memainkan peranan penting dalam proses pengambilan keputusan untuk memperbaiki kesehatan mental. Ketika individu merasa khawatir akan penilaian orang lain, terutama dalam masyarakat yang sarat ekspektasi, risiko mengalami kecemasan sosial menjadi lebih tinggi dan dapat menghambat kesejahteraan mental (Murphy & Mackenzie, 2025, p. 21).

Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan strategi pemulihan (*healing*) tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga psiko-spiritual yang semakin mendesak. Dalam konteks masyarakat Muslim yang besar di Indonesia, dimensi spiritual sering kali dianggap sebagai salah satu jalan untuk memulihkan kondisi psikologis yang terganggu. Oleh karena itu, penting untuk merancang intervensi yang tidak hanya fokus pada penanganan gangguan

mental, tetapi juga memperkuat keterampilan regulasi emosi serta mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*). (Dr. Archana Sharma, 2022, p. 508). Dimana Self-healing dalam konteks Islam juga berfokus pada regulasi emosi dan pengembangan ketahanan mental.

Dalam tradisi Islam, konsep seperti tawakkul, sabar, syukur, dan penguatan keimanan dipandang sebagai bagian dari pemulihan mental dan spiritual yang bisa dipahami sebagai bentuk self-healing, di mana individu secara aktif mengelola kondisinya melalui makna, tafsir, dan sikap batin. Salah satu surah yang relevan adalah Surah Ad-Duha, yang menegaskan bahwa Allah tidak meninggalkan hamba-Nya, masa depan akan lebih baik dan pentingnya berbuat baik kepada yatim serta yang membutuhkan\_ (Al-Alusi, 1415, p. 373). Pesan-pesan ini membuka kesempatan untuk memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses pemulihan. Meskipun Surah Ad-Duha telah banyak dipelajari sebagai sumber hiburan dan harapan bagi Nabi Muhammad dalam menghadapi wahyu yang tertunda, kajian yang mengaitkan ayat-ayat ini dengan kerangka self-healing dalam konteks kesehatan mental modern masih terbatas.

Beberapa penelitian menunjukkan dampak positif Al-Qur'an terhadap kesehatan fisik dan mental. Salah satunya, penelitian yang dilakukan oleh Nabila mengidentifikasi bahwa gangguan kesehatan mental sering kali dipicu oleh sifat negatif dan ujian hidup, sementara Al-Qur'an menawarkan mekanisme penyembuhan melalui nilai-nilai seperti pengampunan, syukur, kesabaran, dan dzikir, yang dapat membantu menenangkan jiwa dan mengelola emosi (Putri Hudani Nabila & Muhammad Alif, 2025). Nazirah et al. menekankan bahwa Al-Qur'an memberikan kerangka holistik yang mendukung individu dalam mengembangkan ketahanan mental dan stabilitas emosional untuk menghadapi kompleksitas hidup modern yang dapat memicu stres dan kecemasan (Annida Nazirah et al., 2025). Siddique & Rauf menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengidentifikasi penyebab spiritual dari masalah psikologis, seperti kecemasan, dan memberikan solusi melalui tawheed dan sabar (Dr Bakhtawar Siddique & Dr. Umara Rauf, 2025). Penelitian Agustina et al. memperkenalkan Qur'anic bibliotherapy sebagai metode terapeutik yang menggabungkan prinsip spiritualitas Islam dengan psikologi, untuk membantu individu mengatasi masalah mental dan spiritual (Agustina et al., 2024). Dan Ramadhini menemukan bahwa frekuensi membaca Al-Qur'an berhubungan langsung dengan penurunan tingkat kecemasan, mendukung pandangan bahwa praktik spiritual seperti membaca Al-Qur'an dapat meningkatkan ketenangan jiwa dan mengatur emosi (Zahwa Saviola Ramadhini, 2025).

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya membahas konsep self-healing dalam Al-Qur'an secara umum, tanpa menguraikan secara spesifik keterkaitannya dalam Surah Ad-Duha. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan memfokuskan analisis tafsir tahlili pada Surah Ad-Duha, guna memetakan indikator-indikator self-healing yang konkret dan relevan untuk diterapkan dalam intervensi kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan konsep self-healing sebagai metode penyembuhan diri, serta menganalisis relevansi Surah Ad-Duha dalam mendukung kesehatan mental,

khususnya dalam konteks tantangan psikologis yang dihadapi individu modern.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan, yang bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai self-healing dalam surah Ad-Duha dari perspektif psikologis (Suyitno, 2021, p. 80). Data primer dalam penelitian ini berasal dari karya-karya Al-Alusi, seperti kitab *Ruh Ma'anii*, sementara data sekunder diperoleh dari kitab-kitab tafsir, buku psikologi, dan artikel-artikel yang relevan dengan topik penelitian ini (Nilamsari, 2014, p. 179). Penelitian ini menggunakan model deskriptif analitis dengan mengkaji objek sesuai dengan latar belakang keilmuan. Sebelum memperoleh bukti yang cukup, peneliti melakukan analisis melalui pertanyaan, perbandingan, dan penangguhan Kesimpulan (Dr. H. Zuchri Abdussamad & Dr. Patta Rapanna, 2021, p. 48). Analisis dilakukan dengan menggunakan metode tafsir tahlili dalam menafsirkan ayat-ayat dalam surah Ad-Duha (Anwar, 2024, p. 57). Peneliti menguraikan ayat-ayat tersebut untuk memahami maknanya secara mendalam, kemudian mencari relevansinya dengan konsep self-healing yang terjadi di kehidupan moder ini. Setelah bukti-bukti yang cukup diperoleh, peneliti akan menetapkan hipotesis dan menyusun kesimpulan umum, yang akan dihubungkan dengan gagasan konsep self-healing dalam Surah Ad-Duha sebagai metode untuk mengatasi masalah pada Kesehatan mental.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Self-Healing dalam Perspektif Islam

Self-healing merupakan istilah yang cukup populer dikalangan generasi muda, terdiri dari dua kata yaitu *self* - yang berarti diri dan *healing* yang berarti penyembuhan atau terapi (Robbani\* et al., 2023, p. 30). Istilah ini sering dipahami sebagai proses tubuh atau pikiran seseorang untuk Kembali ke keadaan yang baik, seimbang secara fisik maupun mental. Dalam ilmu psikologi, proses ini mencakup resiliensi, berpikir positif, menemukan makna hidup, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat (Chu et al., 2022, pp. 3-5). Dalam pelaksanaannya, seseorang yang mengalami penyakit mental akan memproses dirinya untuk mengelola, mengubah, dan merespons emosi secara adaptif, Dimana hal tersebut sangat penting dalam metode pemulihan mental.

Konsep self-healing ini akan menjadi berbeda jika ditinjau dari perspektif linguistic Arab. Kata Self-Healing diartikan sebagai *As-Syifa Adz-Dzati*, kata self dinisbatkan kepada *dzat* yang berarti diri seseorang dan menunjukkan kepada segala sesuatu yang muncul dari dalam jiwa berupa keinginan, pendapat, perasaan, dan emosi (Aḥmad Mukhtār 'Abd al-Ḥamīd 'Umar, 1429, p. 301). *Dzat* juga berkaitan dengan *Nafs* (jiwa) yang merupakan substansi ruhani atau entitas halus yang tidak dapat ditangkap oleh penglihatan (Arifin et al., 2022, p. 3). Dalam Al-Qur'an, istilah *nafs* digunakan untuk beragam makna: (1) *dzāt* atau diri, (2) ruh, (3) ruh ketika telah menyatu dengan tubuh dan terpengaruh oleh hawa nafsu, dan (4) hati (Sa'īd Ḥawwā, n.d., p. 64). Karena itu, peneliti memandang bahwa istilah *nafs* harus dipahami secara menyeluruh, sebab proses self-healing melibatkan perbaikan diri, ruh, dan hati secara bersamaan. Sedangkan kata *syifa'* sering diartikan sebagai penyembuhan dan pemulihan dari penyakit atau obat

untuk jiwa (Aḥmad Mukhtār ‘Abd al-Ḥamīd ‘Umar, 1429, p. 1220).

Proses self-healing memberi peran besar terhadap individu, seringkali islam memandangnya terwujud dalam bentuk pendekatan spiritual yang terintegrasi dengan nilai-nilai psikologis. Salat, Sabar, Syukur, dzikir dan lainnya menjadi pendekatan yang efektif dalam memulihkan Kesehatan mental seorang muslim. Pendekatan tersebut menekankan adanya peran akidah (keyakinan), akhlak (moralitas), dan iman dalam membangun ketahanan mental serta pemulihan psikologis (Moreau et al., 2024, p. 225). Akidah memberikan dasar keyakinan, harapan, dan makna hidup yang membantu individu menafsirkan ulang pengalaman sulit sehingga kecemasan dan depresi berkurang (Bilosevych et al., 2025, p. 01). Kemudian akhlak berperan melalui nilai-nilai seperti syukur, sabar, dan empati yang memperkuat mekanisme koping, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki kualitas relasi sosial (Dr. Umaima Ahmad, 2025, p. 2). Terakhir, iman meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan, memperkuat harapan, dan memfasilitasi penerimaan terhadap ujian hidup (Rutledge, 2025, p. 2). Hal tersebut menunjuk pada Kesimpulan bahwa Islam memandang Kesehatan mental sebagai keseimbangan antara jiwa, akal, dan hati serta menekankan pentingnya hubungan dengan sang Ilahi.

### **Asbab al-Nuzul Surah Ad-Duha**

Ad-Duha merupakan salah satu surah Makkiyah, terdiri atas sebelas ayat, dan menempati urutan ke-93 dalam mushaf (Ṭanṭāwī, 1997, p. 425). Surah ini turun pada masa ketika wahyu terlambat turun kepada Nabi Muhammad, sehingga kaum kafir menyebarkan fitnah dan tuduhan palsu. Surah Ad-Duha datang sebagai pembelaan terhadap Nabi, selain itu juga sebagai jaminan keridhaan Allah untuk menenangkan hati Nabi sekaligus memberi tuntunan bagi umat untuk tetap berpegang pada akhlak yang mulia (Nur Aida, 2023a, p. 118). Dalam konteks ini, ayat-ayat yang terkait dengan ketenangan jiwa, penguatan batin, dan pemulihan mental sering kali turun untuk merespons kondisi sosial-emosional yang sangat konkret, bukan dalam ruang hampa.

Surah Ad-duha merupakan salah satu rujukan utama dalam kajian penyembuhan batin, surah ini turun ketika Rasulullah mengalami fase psikologis yang berat. Dalam sebuah Riwayat mengatakan: *Jibril ‘alaihis-salām terlambat turun membawa wahyu, sehingga Nabi SAW sangat bersedih*. Seorang wanita Quraisy berkata kepada beliau: "Aku melihat setanmu telah meninggalkanmu." Maka Allah menurunkan firman-Nya: "Demi waktu duha, dan demi malam apabila telah sunyi. Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak membencimu." (A. al-Ḥasan ‘Alī ibn A. al-Wāḥidī, 1411, p. 482). Keheningan wahyu selama beberapa waktu memunculkan tekanan mental, cibiran masyarakat Quraisy, dan potensi rasa khawatir mendalam. Kondisi ini menghadirkan gejala yang dalam literatur psikologi modern bisa disandingkan dengan *anxiety*, penurunan motivasi, dan kelelahan eksistensial (Nurmayanti et al., 2025, p. 1). Dengan demikian, turunnya Ad-Duha berfungsi sebagai intervensi ilahi yang menguatkan psikologis Nabi dan mengembalikan stabilitas batin beliau melalui narasi afirmatif, penegasan nilai diri, dan pengingat akan nikmat masa lalu.

Memahami asbab al-nuzul surah ini sangat penting agar pesan dan makna

ayat dapat dipahami secara utuh dan kontekstual (Adrian et al., 2023, p. 646). Argumentasi pentingnya memahami asbāb al-nuzūl di sini terletak pada hubungan fungsional antara wahyu dan kondisi mental manusia. Wahyu tidak datang sebagai instruksi kering, tetapi ia hadir sebagai respons terapeutik terhadap luka batin, kehilangan arah, atau tekanan sosial. Hal ini membuktikan bahwa al-Qur'an bukan sekedar kitab Hukum, tetapi ia hadir sebagai kitab pemulihan jiwa. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap konteks turunnya ayat-ayat terkait ketenangan dan penyembuhan batin memperlihatkan bahwa self-healing dalam Islam didesain sebagai proses aktif, sadar, dan bertahap, bukan pasrah.

### **Analisis Ayat-ayat dalam Surah Ad-Duha**

Surah ini awali dengan sumpah atas waktu duha dan malam, penggunaan kata sumpah disandingkan dengan kosmik yang menegaskan pesan utama yang terkandung didalamnya (Nur Aida, 2023a, p. 119). Dalam memaknai kata Duha, para mufassir menjelaskan bahwa ad-Duha dapat berarti waktu duha atau waktu ketika Cahaya meninggi dan kekuatannya tampak, hal tersebut menandakan kegembiraan dan kemuliaan (Al-Razi, 1420, p. 192). Sedangkan kata *Saja* bersanding dengan kata malam mengandung makna ketenangan, kegelapan atas tertutupnya alam semesta dari Cahaya (Al-Alusi, 1415, p. 383).

Sumpah ini merujuk kepada dua kondisi yang saling berlawanan, antara Cahaya dan kegelapan seraya merujuk pada Cahaya surga dan kegelapan neraka ketika ia menghitam. Dalam konteks penyembuhan batin, kedua ayat ini mempunyai hubungan yaitu ketika wahyu terhenti sementara dari Rasulullah dan terjadi keputusasaan, lalu malaikat datang dengan membawa wahyu yang kemudian menjadikan kebahagiaan di hati Rasulullah (Ṣiddīq al-Bukhārī al-Qannūjī, 1412, p. 274). Dapat dipahami, bahwa ungkapan yang berkonotasi saling berlawanan ini menunjukkan bahwa waktu akan selalu berjalan bergantian, siang dan malam, terang dan gelap. Bahkan terkadang siang lebih Panjang dari malam atau pun sebaliknya dapat dijadikan Pelajaran bahwa semua itu Allah berikan bukan semata-mata karena kebencian, melainkan karena hikmah.

Manusia yang terjerumus dalam keputusasaan hingga tidak lagi meyakini kekuasaan dan kehendak Allah, mendapat isyarat dalam Surah Ad-Duḥā bahwa hidup lebih utama bagi seorang mukmin selama ia masih dapat menyempurnakan potensi kebaikannya. Disebutkannya waktu duha agar manusia tidak berputus asa dari rahmat-Nya, kemudian disebutkan malam agar manusia merasa aman dari hukuman-Nya (Ā'ishah 'Abd al-Raḥmān Bint al-Shāṭi,' n.d., p. 29) . Karena itu, setiap manusia layak memiliki *ḥusn al-zann* (prasangka baik) terhadap apa pun yang Allah tetapkan, sebab Allah tidak akan meninggalkan hamba-hamba-Nya dalam permohonan mereka. Pola kehidupan selalu berputar yaitu setelah cahaya datanglah gelap, setelah duha datanglah malam. Demikian pula setelah kesempitan dunia ada keluasaan akhirat. Kesulitan tidak pernah mengalahkan dua kemudahan, dan tidak ada sesuatu pun di dunia yang kekal selamanya (al-Samarqandi, n.d., p. 694).

Pada ayat ke tiga, "*Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak (pula) membencimu*" merupakan jawaban atas sumpah Allah dengan waktu duha dan

malam yang sunyi. Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak pernah meninggalkan, menolak, atau membenci Nabi Muhammad (Abu Ja'far al-Tabari, 1310, p. 487). Makna pada kalimat *mā wadda'aka* menjadi penegasan bahwa terhentinya wahyu bukanlah bentuk pemutusan hubungan seperti perpisahan seorang yang berpamitan. istilah *tawdi'* ini dalam ayat ini bersifat metaforis, sebab perpisahan hanya mungkin terjadi antara dua pihak yang saling mencintai dan dalam konteks ini mustahil diterapkan pada hubungan Allah dengan Rasul-Nya (Şiddīq al-Bukhārī al-Qannūjī, 1412, p. 276). Maka dari itu, surah ini diawali dengan sumpah Ilahi untuk menegaskan bahwa Nabi tetap berada dalam pemeliharaan dan perhatian Allah. Dalam konteks *self-healing*, ayat ini memberikan fondasi spiritual bahwa Allah selalu hadir mendampingi hamba-Nya, bahkan ketika ia merasa kosong, cemas, atau seolah ditinggalkan. Demikian, Kesadaran ini menjadi sumber ketenangan batin bahwa diri manusia tidak pernah benar-benar sendiri dan bahwa kasih sayang Tuhan selalu hadir.

Ayat selanjutnya, "*Dan sungguh, akhirat itu lebih baik bagimu daripada dunia*", Kembali menguatkan Nabi bahwa apa yang disediakan Allah di akhirat jauh lebih agung daripada apa pun yang ada di dunia. Tidak ada alasan bagi orang beriman untuk bersedih atas kehilangan dunia, sebab kebahagiaan yang dijanjikan Allah bersifat kekal dan murni dari segala kekurangan (Abu Ja'far al-Tabari, 1310, p. 488). Ayat ini juga menjadi isyarat akan kemuliaan Nabi di dunia dan akhirat. Diantaranya, kelanjutan wahyu, pengangkatan derajatnya, karunia syafaat, dan berbagai bentuk kemuliaan lainnya (Wahbah al-Zuhayli, 1411, p. 282). Secara psikospiritual, ayat ini mengarahkan jiwa manusia untuk tidak terjebak pada keterikatan dunia dan tidak tenggelam dalam keputusan. Mengingat bahwa dunia bersifat sementara dan akhirat adalah tujuan sejati menjadi prinsip penyembuhan batin. Hal ini berdampak dengan mengurangi tekanan terhadap kesempurnaan duniawi, menumbuhkan perspektif jangka panjang, serta mengembalikan orientasi hidup kepada Allah. Dalam konteks inilah janji Ilahi menemukan maknanya bahwa setiap penderitaan memiliki ruang untuk pertumbuhan, dan setiap kesempatan akan disusul oleh kelapangan yang ditetapkan-Nya.

Ayat "*Dan kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu engkau menjadi puas*", ia berfungsi sebagai janji Allah kepada Rasul-Nya, bahwa karunia dan anugerah yang akan diberikan kepadanya bersifat luas, terus-menerus, dan mencakup segala kebaikan yang diharapkannya baik bagi dirinya maupun umatnya. Kata *yu'tiika* menunjukkan cakupan karunia yang bersifat umum dan tidak terbatas, sedangkan penggunaan huruf *fa* dalam *fa tardā* menandakan bahwa karunia itu segera menghasilkan rasa ridha tanpa perlu menunggu manfaat yang tertunda (al-Andalusi, 1422, p. 495). Dalam konteks penyembuhan, ayat ini memperteguh keyakinan bahwa setiap usaha baik seorang hamba tidak akan sia-sia di sisi Allah, kemudian kesulitan yang dijalani saat ini merupakan bagian dari proses menuju anugerah dan kelapangan yang telah dijanjikan-Nya.

Ayat selanjutnya, "*Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu?*", mengingatkan Rasul pada kondisi masa lalunya ketika beliau tumbuh tanpa ayah, kemudian kehilangan ibu dan kakeknya. Allah-lah yang

menempatkannya dalam pemeliharaan Abu Ṭālib dan menjaganya dalam lingkungan yang penuh keamanan dan kasih sayang. Para mufasir menegaskan bahwa ayat ini bukan sekadar mengingatkan kenikmatan masa lalu, tetapi menunjukkan pola Ilahi. Yakni sejak awal kehidupan, Nabi telah dinaungi perlindungan Allah, sehingga tidak layak timbul rasa takut bahwa Allah akan meninggalkannya sekarang atau di masa depan (Bint al-Shati', n.d., p. 43).

Dalam ayat ini ditekankan akan tanggung jawab sosial terhadap anak yatim, bahkan setelah turun ayat ancaman bagi orang yang memakan harta yatim secara zalim, sebagian sahabat memisahkan makanan anak yatim karena takut berbuat salah. Kemudian Rasul meluruskan pemahaman mereka dan menjelaskan bahwa hak-hak anak yatim harus dijaga dengan ihsan, bukan dijauhkan. Hal ini bersesuaian dengan keadaan Nabi sendiri yang merasakan beratnya kondisi sebagai yatim, namun Allah menyelamatkannya dari dampak-dampak psikologis negatif seperti keterpurukan, keterasingan, atau rasa tidak berdaya.

Dalam konteks *self-healing*, ayat ini mengandung pesan mendalam, yaitu Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya, bahkan sejak sebelum mereka menyadari kebutuhan kepada-Nya. Ingatan terhadap pengalaman masa kecil Rasulullah menjadi pelajaran bahwa setiap kesulitan hidup akan selalu diikuti dengan pertolongan Ilahi. Allah merawat Nabi sejak kecil sebagai bentuk persiapan spiritual untuk membawa risalah yang besar (Wahbah al-Zuhayli, 1411, p. 283). Kesadaran ini menumbuhkan keyakinan bahwa pengalaman pahit masa lalu tidak harus melemahkan seseorang, justru dapat menjadi bagian dari pembentukan karakter yang kuat dan matang di bawah bimbingan Allah.

Ayat "*wa wajadaka dlâllan fa hadâ*", menggambarkan bahwa Allah menemukan Nabi dalam keadaan "*ḡāll*" bukan dalam arti tersesat dari kebenaran, tetapi dalam posisi mencari, belum mengetahui secara rinci jalan kenabian sebelum turunnya wahyu. Sedangkan kata *ḡalāl* sendiri memiliki tingkatan, yaitu ada yang jauh seperti kesesatan kaum musyrik, dan ada yang dekat, yaitu kebingungan seorang pencari kebenaran sebelum memperoleh petunjuk (al-Andalusi, 1422, p. 495). Dalam kondisi ini, Nabi termasuk kategori terakhir, Dimana beliau tidak mengikuti penyembahan berhala, tidak melakukan maksiat, dan telah dijaga sejak sebelum kenabian. Oleh karena itu, makna *ḡalāl* di sini dipahami sebagai *ketidaktahuan terhadap rincian syariat* sebelum wahyu diturunkan, bukan penyimpangan dari kebenaran. Konsep kesesatan dalam ayat ini masih bersifat umum, ia mencakup berbagai bentuk ketidaktahuan dan kemudian dibimbing Allah menuju pengetahuan dan keyakinan (Ṣiddīq al-Bukhārī al-Qannūjī, 1412, p. 282). Pendekatan ini menegaskan bahwa ayat tersebut tidak boleh dipahami secara literal sebagai kesalahan Nabi, tetapi sebagai gambaran fase pencarian seorang manusia pilihan sebelum ditetapkan sebagai rasul.

Ayat ini juga memiliki dimensi *penyembuhan batin (self-healing)*, terutama bagi orang yang berada dalam kegelisahan spiritual, kebingungan nilai, atau krisis arah hidup. Gambaran bahwa Allah melihat keadaan hamba-Nya yang bingung kemudian menunjukinya memberikan ketenangan eksistensial (Wahbah al-Zuhayli, 1411, p. 283). Allah tidak membiarkan manusia terombang-

ambing tanpa tujuan. Bagi seseorang yang pernah terpeleset dalam memahami ajaran atau ragu dalam memilih kebenaran, ayat ini menawarkan terapi, yakni pengetahuan bahwa hidayah adalah proses yang dipimpin Allah, dan bahwa *tobat* serta kembali kepada-Nya adalah jalan menuju ketenteraman.

Selanjutnya, firman Allah "*wa wajadaka 'â'ilan fa aghnâ*", menjelaskan bahwa Nabi pernah berada dalam keadaan kekurangan finansial, lalu Allah mencukupi kebutuhannya melalui berbagai sarana. Diantaranya, Nabi diasuh oleh Abu Talib, berdagang dan mendapatkan rezeki melalui Khadijah, mendapat dukungan Abu bakar, bantuan kaum Anṣār, hingga adanya ghanimah setelah perintah jihad turun. Para mufasir seperti Bint al-Syāṭi' dan Muhammad 'Abduh menekankan bahwa proses kecukupan ini terjadi bertahap, menunjukkan bahwa karunia Allah selalu hadir pada waktu yang tepat (al-Qurtubi, 1964, p. 100).

Makna *ghina* dalam ayat ini tidak hanya merujuk pada kecukupan materi, tetapi juga pada kekayaan jiwa. Seperti sikap *qana'ah*, keteguhan hati, dan kebebasan dari ketergantungan selain kepada Allah. Hadis Nabi yang menegaskan bahwa "kekayaan adalah kaya hati" memperkuat dimensi spiritual dari ayat ini bahwa penyembuhan diri tidak hanya melalui perbaikan kondisi luar, tetapi terutama melalui keteguhan batin dan kemampuan menerima takdir Allah tanpa keluhan. Ketiga ayat berurutan *yatim*, *dāll*, dan *'āil* membangun narasi penyembuhan ilahi terhadap luka eksistensial manusia (Bint al-Shatī', n.d., p. 48). Allah mengingatkan Nabi bahwa Ia tidak meninggalkannya ketika yatim, tidak membiarkannya dalam kebingungan, dan tidak menelantarkannya dalam kefakiran. Ini membangun logika ketenteraman, jika Allah telah menolong pada masa lalu, maka tidak mungkin Ia meninggalkan pada masa kini. Pola ini juga mengajarkan bahwa self-healing dalam Islam bertumpu pada kesadaran terhadap nikmat masa lalu sebagai fondasi optimisme masa depan.

Setelah meneguhkan hati Nabi, Allah memberikan tiga perintah etis, yaitu jangan menindas yatim, jangan menghardik orang miskin, dan ceritakan nikmat yang telah diberikan Tuhanmu. Larangan pada kalimat *fa lâ taq-har* tidak hanya mencegah penindasan fisik, melainkan mencakup larangan menyakiti batin yatim, bahkan dengan kata-kata atau ekspresi yang merendahkan (Wahbah al-Zuhayli, 1411, p. 283). Sensitivitas seorang yatim membuat setiap bentuk kekerasan non-verbal dapat menjadi luka psikologis yang dalam. Karena itu, Al-Qur'an menggunakan istilah yang bernuansa emosional, dan bukan hanya sekadar hukum.

Perintah "*wa ammas-sâ'ila fa lâ tan-har*" pada ayat ini bertujuan menumbuhkan kelembutan sosial. Kata *tanhar* mencakup nada kasar, penolakan yang menyakiti, atau sikap meremehkan, baik kepada peminta harta maupun peminta ilmu. Ayat ini mengajak seorang mukmin menyembuhkan dirinya melalui tindakan kebaikan dengan memberi dengan lembut adalah latihan empati dan pembersihan jiwa (al-Qurtubi, 1964, p. 101). Sedangkan, pada ayat "*wa ammâ bini'mati rabbika fa haddits*", merupakan perintah untuk mensyukuri nikmat, terutama nikmat kenabian yang diterima Nabi. Syukur verbal bukan sekadar ucapan, tetapi pengakuan aktif terhadap karunia Allah yang memperkuat kesehatan psikologis. Syukur mengurangi kecemasan, memperkuat rasa makna hidup, dan menanamkan energi positif dalam

hubungan sosial (al-Andalusi, 1422, p. 495).

Keseluruhan rangkaian ayat ini menunjukkan model *self-healing Qur'ani* dengan cara mengenali luka masa lalu, melihat intervensi ilahi dalam perjalanan hidup, mempraktikkan empati sosial, dan meneguhkan hati dengan syukur. Dalam perspektif Islam, penyembuhan diri bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi kerja batin untuk menyadari nikmat, menata hati, dan meneladani etika yang ditanamkan Al-Qur'an. Dengan demikian, surah Ad-Duḥā bukan hanya penghibur Nabi, tetapi juga pedoman psikospiritual yang relevan bagi manusia modern.

### **Model Self-Healing dalam Surah Ad-Duha**

Surah Ad-Duha menjadi simbol pemulihan emosi, diawali pernyataan dua kosmik yang saling berlawanan (siang dan malam), menjadikan manusia paham akan adanya masa dimana dalam setiap kesulitan ada kemudahan. Hal ini dapat dipahami dalam asbabun al-nuzul surah ini, Dimana ketika Nabi merasa sedih dengan wahyu yang tak kunjung turun, kondisi ini menunjukkan bahwa Nabi mengalami afek negative yang menguasai dirinya (Nur Aida, 2023b, p. 126). Kemudian ayat selanjutnya membuktikan penegasan bahwa Allah tidak meninggalkan hambaNya. Kalimat yang menjadi titik kunci adanya pemulihan psikologis, kalimat ini meneguhkan bahwa krisis emosional yang hadir pada diri manusia bukanlah tanda dicabutnya kasih sayang Ilahi. Dengan demikian, memaknai ayat ini mempengaruhi perasaan individu dengan menimbulkan rasa aman.

Dalam perspektif psikologi, ayat-ayat awal dalam surah Ad-Duha berfungsi sebagai affective soothing, yaitu system regulasi emosi dengan menurunkan ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman melalui sentuhan, perhatian, atau dukungan emosional (Von Mohr et al., 2017, pp. 1-2). Pernyataan "*Tuhanmu tidak meninggalkanmu dan tidak membencimu*" menjadi afirmasi Ilahi untuk meneguhkan diri dengan rasa dipedulikan. Pengalaman ini menjadi bentuk *secure attachment* dan menimbulkan kepercayaan atas dukungan yang diberikan (Tsappis et al., 2022, p. 195). Dengan demikian, restorasi dalam surah Ad- Duha bekerja sebagai regulator emosi Ketika individu mengalami tekanan.

Peristiwa yang menimpa Nabi, yakni Ketika wahyu yang tak kunjung turun kemudian cemoohan kaum kafir Quraisy yang menyatakan bahwa Allah telah meninggalkan Nabi menjadi kegelisahan akan keberlangsungan dakwah dan luka yang membutuhkan pemulihan makna secara mendalam (A. al-Ḥasan 'Alī ibn A. al-Wāḥidī, 1411, p. 482). Kemudian Allah memberi petunjuk pada ayat selanjutnya, dimana dalam surah Ad-Duha menyatakan mekanisme rekonstruksi makna yang saling menyatu. Pengingat nikmat masa lalu, berfungsi sebagai strategi *meaning reconstruction*. Hal ini merupakan upaya yang dilakukan individu untuk memahami peristiwa yang terjadi dan memulihkan koherensi pandangannya terhadap kesulitan yang dihadapi (Neimeyer, 2019, p. 79). Dibuktikan dengan ayat-ayat yang menguraikan kondisi yatim, pencarian, dan keterbatasan materi Nabi di masa lalu. Ayat tersebut kemudian diikuti dengan kata-kata penjagaan Ilahi seperti "*fa āwā*", "*fa hadā*", "*fa aghnā*" yang berarti "melindungi, memberi petunjuk dan memberi kecukupan" menjadi bukti kasih

sayang-Nya. Maka, Ketika individu mengamalkannya ia bekerja sebagai *gratitude-based cognitive reframing* yang menguatkan seseorang untuk mengingat atau menafsirkan pengalaman hidupnya dengan penuh Syukur (Spm & ., 2021, p. 1).

Selanjutnya, penempatan empati sosial menjadi salah satu model self-healing. Pada ayat-ayat yang memerintahkan hambaNya untuk berbuat baik kepada anak yatim dan fakir miskin menjadi salah satu metode yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan regulasi emosi (Caserta et al., 2017, p. 402; Zhang et al., 2022, p. 3). Dengan demikian, individu yang melakukan tindakan proposional berfungsi dalam meningkatkan kepuasan hidup, menurunkan stres fisiologis, dan meningkatkan emosi positif, sehingga berfungsi sebagai penyangga psikologis ketika individu mengalami tekanan (Martela & Ryan, 2016, p. 351).

Terakhir, dalam model self-healing surah Ad-Duha Adalah optimisme spiritual. Tindakan seseorang yang meyakinkan dirinya berada dalam perencanaan dan lindungan Tuhan dapat menimbulkan emosi positif dan kepuasan hidup (Aglozo et al., 2021, pp. 306–310). Hal ini sejalan dengan penelitian Werdani yang menyatakan bahwa optimisme spiritual terbukti menurunkan gejala kanker, depresi dan meningkatkan harapan hidup (Werdani, 2022, p. 19). Dengan demikian, rangkaian memberi, berbuat baik, dan mempertahankan optimisme spiritual tidak hanya membentuk perilaku moral, tetapi juga bekerja sebagai strategi *meaning-making* dan *self-regulation* yang memfasilitasi pemulihan batin dan peningkatan kesejahteraan psikospiritual.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menggali konsep self-healing dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya yang terkandung dalam Surah Ad-Duha, serta relevansinya dalam mendukung pemulihan kesehatan mental modern. Hasil analisis menunjukkan bahwa Surah Ad-Duha menawarkan sebuah model self-healing Qur'ani yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Tiga mekanisme utama yang ditemukan dalam surah ini adalah (1) restorasi (pemulihan) kasih sayang ilahi, (2) rekonstruksi makna hidup melalui pengingatan nikmat, dan (3) penerapan nilai moral pengabdian melalui dorongan untuk memberi, berbuat baik, dan menjalani kehidupan dengan optimisme spiritual. Ayat-ayat dalam surah Ad-Duha memberikan penegasan bahwa kesulitan dalam hidup selalu disertai dengan kemudahan, serta mengajarkan pentingnya melihat kehidupan dari perspektif spiritual yang mengedepankan kasih sayang, syukur, dan ikhlas. Hal ini berfungsi sebagai pedoman psikospiritual yang relevan dalam mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi oleh individu dalam kehidupan modern. Surah ini tidak hanya memberikan penguatan teologis tetapi juga menawarkan kerangka penyembuhan diri yang dapat membantu individu dalam mengelola emosi, memperkuat ketahanan mental, dan menjaga kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, Surah Ad-Duha menjadi sumber inspirasi yang mendalam untuk membantu seseorang menemukan ketenangan batin melalui penguatan iman dan optimisme spiritual.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengkaji lebih lanjut

implementasi praktis dari model self-healing Qur'ani ini dalam konteks yang lebih luas, seperti terapi berbasis Qur'an atau intervensi psikologis yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis. Penelitian lebih lanjut juga dapat menggali lebih dalam tentang penerapan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern yang menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang semakin kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ja'far al-Tabari. (1310). *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil al-Qur'an*. Dar al-Tarbiyah wa al-Turath.
- Adrian, A., Andriani, N., & Nurhayati, U. (2023). Urgensi Asbab An-Nuzul sebagai Langkah Awal untuk Menafsirkan Al-Qur'an. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4(2), 646–659.  
<https://doi.org/10.54373/imeij.v4i2.229>
- Aglozo, E. Y., Akotia, C. S., Osei-Tutu, A., & Annor, F. (2021). Spirituality and subjective well-being among Ghanaian older adults: Optimism and meaning in life as mediators. *Aging & Mental Health*, 25(2), 306–315.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1697203>
- Agustina, S., Wan Mohd Saman, W. S., & Sahifuddin, N. (2024). QURANIC BIBLIOTHERAPY: AN ISLAMIC PSYCHOSPIRITUAL APPROACH TO HEALING. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9(53), 538–546. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.953040>
- Aḥmad Mukhtār 'Abd al-Ḥamīd 'Umar. (1429). *Mu'jam al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mu'āshirah*. 'Ālam al-Kutub. <https://shamela.ws/book/29511>
- Ā'ishah 'Abd al-Raḥmān Bint al-Shāṭi'. (n.d.). *Al-Tafsīr al-Bayānī li al-Qur'ān al-Karīm*. Dār al-Ma'ārif.
- al-Andalusi, A. M. A. al-H. ibn A. (1422). *Al-Muharrar fi Tafsir al-Kitab al-Aziz*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- al-Samarqandi, A. al-L. N. ibn M. (n.d.). *Bahr al-Ulum*. Tarqim al-Kitab Muwafiq lil-Matbu'.
- al-Wāḥidī, A. al-Ḥasan 'Alī ibn A. (1411). *Asbāb al-Nuzūl*. Dār al-Kutub al-Ilmiyyah.
- al-Wāḥidī, A. al-Ḥasan 'Alī ibn A. (1411). *Asbāb al-Nuzūl*. Dār al-Kutub al-Ilmiyya.
- Al-Alusi, S. al-Din. (1415). *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-Azim*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- al-Qurtubi. (1964). *Al-Jami' Li Ahkam Qur'an* (2nd ed.). Dar Kutub Al-Mishriyah.
- Al-Razi, A. A. M. ibn U. (1420). *Tafsir Mafatih al-Ghayb*. Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.
- Annida Nazirah, Nadia Nurpadilah, Hanifatul Azizah, & Muhammad Alif. (2025). Wawasan Al-Qur'an tentang Mental Health, Studi Al-Qur'an Tematik dengan Pendekatan Grounded Theory. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(3), 387–405.  
<https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i3.3076>
- Anwar, E. S. (2024). *Metodologi Penelitian Tafsir dan Aplikasinya*. Penerbit NEM.  
<https://books.google.co.id/books?id=QZAgEQAAQBAJ>
- Arifin, L. M. A., Hariyanto, H., & Alsi, I. (2022). The Concept of Soul Education With 'Tazkiyatun Nafs' According Imam Al-Ghazali and Ibn Qayyim Al-Jauziyyah. *At-Ta'dib*, 17(1), 96. <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v17i1.7893>
- Bilosevych, I., Oleksyuk, M., & Savelyuk, N. (2025). Religious Faith as a Tool for Psychological Support During Combat Operations. *Pharos Journal of*

- Theology*, 106.3. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.106.3026>
- Bint al-Shati', A. A. al-Rahman. (n.d.). *Al-Tafsir al-Bayani li al-Qur'an al-Karim* (Vol. 1). Dar al-Ma'arif.
- Caserta, T. A., Punamäki, R., & Pirttilä-Backman, A. (2017). The Buffering Role of Social Support on the Psychosocial Wellbeing of Orphans in Rwanda. *Social Development*, 26(2), 402–422. <https://doi.org/10.1111/sode.12188>
- Chu, K.-H., Tung, H.-H., Clinciu, D. L., Hsu, H.-I., Wu, Y.-C., Hsu, C.-I., Lin, S.-W., & Pan, S.-J. (2022). A Preliminary Study on Self-Healing and Self-Health Management in Older Adults: Perspectives From Healthcare Professionals and Older Adults in Taiwan. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 23337214221077788. <https://doi.org/10.1177/23337214221077788>
- Dr. Archana Sharma. (2022). Stress Management A Study in Covid 19 Era. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 508–510. <https://doi.org/10.48175/IJARST-3301>
- Dr Bakhtawar Siddique & Dr. Umara Rauf. (2025). قرآن اور ما بعد الطبیعی نفسیات: نفسیاتی بحران، مادیت، اور اسلامی روحانیت کا تجزیاتی مطالعہ THE QUR'AN AND METAPHYSICAL PSYCHOLOGY: AN ANALYTICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL CRISIS, MATERIALISM, AND ISLAMIC SPIRITUALITY. *Al-Aasar*, 2(3), 462–482. <https://doi.org/10.63878/aaj630>
- Dr. H. Zuchri Abdussamad, S. I. K. M. S., & Dr. Patta Rapanna, S. E. M. S. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press. <https://books.google.co.id/books?id=JtKREAAAQBAJ>
- Dr. Surendra Pal Singh. (2024). Youth Mental Health in the Digital Era: Analysing Challenges, Risk Factors, and Preventive Approaches. *International Journal of Scientific Research in Modern Science and Technology*, 3(8), 26–40. <https://doi.org/10.59828/ijsrmst.v3i8.245>
- Dr. Umaima Ahmad. (2025). THE CORRELATION BETWEEN GOD LOVE, SPIRITUALITY, AND MENTAL HEALTH: AN EMPIRICAL EXPLORATION. *Journal of Medical & Health Sciences Review*, 2(1). <https://doi.org/10.62019/d56qy982>
- Koparal, B., & KiRaz Avci, İ. (2025). The Mediating Role of Internalized Stigma and Illness Knowledge in the Relationship Between Psychological Flexibility and Symptom Severity in Schizophrenia. *Psychiatric Quarterly*, 96(3), 447–461. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10140-y>
- Lesya Ukrainka Volyn National University, & Mushkevych, M. M. (2025). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AN INTERNET-DEPENDENT PERSONALITY. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 11(2), 7–17. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1>
- Linnea Daniel, Sondre Robin, & Matthew Aleksander. (2022). Future Facts: Unveiling Mental Health Issues in the Digital Age. *Fusion of Multidisciplinary Research, An International Journal*, 3(2), 354–365. <https://doi.org/10.63995/THDO7793>
- Magomedova, A., & Fatima, G. (2025). Mental Health and Well-Being in the Modern Era: A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.77683>

- Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion*, 40(3), 351–357.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Moreau, S., Bennett, L., & Matthews, B. (2024). The Impact of Spirituality on Emotional Healing: A Qualitative Perspective. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 6(1), 225–233.  
<https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.25>
- Moura Carias, P., Almeida Do Nascimento, E., Almeida Cabral Dos Santos Lugão, M., Pedro Rocha Morozini, J., Leite Bicalho, R., Garcia Lima, C., Henrique Braga, P., Fernanda Santos, E., Luiza Cerutti Dutra, A., Bandeira Lima, J., Costa Pignaton, M., Stein De Siqueira Varejão, A., Vantorim Giurizatto, C., Agrizzi Morais, I., & Carolina De Oliveira Gomes, M. (2024). IMPACT OF THE USE OF SOCIAL NETWORKS ON THE DEVELOPMENT OF ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS IN YOUNG ADULTS. *Health and Society*, 4(06), 157–165.  
<https://doi.org/10.51249/hs.v4i06.2343>
- Murphy, D. J., & Mackenzie, C. S. (2025). Experiential avoidance moderates the degree to which internalized stigma affects older adults' attitudes and intentions to seek mental health services. *Stigma and Health*, 10(1), 21–32.  
<https://doi.org/10.1037/sah0000444>
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>
- Nilamsari, N. (2014). *Memahami studi dokumen dalam penelitian kualitatif*.
- Nur Aida. (2023a). Komunikasi Motivasi dan Imperatif dalam Surah Ad-Duha dan Al-Insyirah. *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian Dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam*, 5(2), 118–133. <https://doi.org/10.33367/kpi.v5i2.2780>
- Nur Aida. (2023b). Komunikasi Motivasi dan Imperatif dalam Surah Ad-Duha dan Al-Insyirah. *Jurnal Kopis: Kajian Penelitian Dan Pemikiran Komunikasi Penyiaran Islam*, 5(2), 118–133. <https://doi.org/10.33367/kpi.v5i2.2780>
- Nurmayanti, L., Robi'aqolbi, R., & Lestari, F. (2025). THE STUDY OF ASBAB AL-NUZUL IN SURAH AL-DUHA: (A Critical Analysis Perspective by Abu Hasan Ali al-Wahidi and Jalaluddin al-Suyuti). *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman*, 7(1), 1–26.  
<https://doi.org/10.53563/anxrcg41>
- Putri Hudani Nabila & Muhammad Alif. (2025). Self Healing dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Qur'an Tematik. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(3), 219–237. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v3i3.2617>
- Robbani\*, A. S., Mukhlis, A., Astari, R., Maryamah, N. A., & Aufa, A. (2023). Self-Healing Concept in The Quran: An Analysis of Sakana and Ithma'anna Words. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 6(1), 29–41. <https://doi.org/10.24815/jr.v6i1.29237>
- Rutledge, K. (2025). Rethinking pathways to well-being: The function of faith practice in distress alleviation among displaced Muslim women affected by war. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1335640.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1335640>
- Sa'īd Ḥawwā. (n.d.). *al-Asās fī al-Sunnah wa Fiqhīhā: Al-'Aqā'id al-Islāmiyyah*. Dār al-Salām li al-Ṭibā'ah wa al-Nashr wa al-Tawzī' wa al-Tarjamah.
- Ṣiddīq al-Bukhārī al-Qannūjī. (1412). *Fath al-Bayān fī Maqāṣid al-Qur'ān*. al-Maktabah al-'Aṣriyyah li al-Ṭibā'ah wa al-Nashr.
- Spm, P., & . S. (2021). Cognitive reframing- "Mind trick"-change your thoughts-change your world-to keep you going. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 3(1), 01–03.  
<https://doi.org/10.33545/26641348.2021.v3.i1a.44>
- Suyitno. (2021). *METODE PENELITIAN KUALITATIF KONSEP, PRINSIP DAN OPERASIONALNYA*. Open Science Framework.  
<https://doi.org/10.31219/osf.io/auqfr>
- Syifa, R., Ismah, Z., Anelia, A., Mafaz, Z., Nasution, C. C., Yuliana, R., & Pratiwi, D. (2025). Understanding Causal Path of Mental Health Disorder Symptoms in Indonesia. *Jurnal Promkes*, 13(SI2), 153–162.  
<https://doi.org/10.20473/jpk.V13.ISI2.2025.153-162>
- Ṭantāwī, M. S. (1997). *Al-Tafsīr al-Waṣīṭ li-Ṭantāwī*. Dār Nahḍat Miṣr li al-Ṭibā'ah wa al-Nashr wa al-Tawzī'.
- Tsappis, E., Garside, M., Wright, B., & Fearon, P. (2022). Promoting secure attachment. *Paediatrics and Child Health*, 32(5), 191–197.  
<https://doi.org/10.1016/j.paed.2022.02.004>
- Vaishnav, M., Javed, A., Gupta, S., Kumar, V., Vaishnav, P., Kumar, A., Salih, H., Levounis, P., Ng, B., Alkhoodi, S., Lugercho, C., Soghoyan, A., Moore, E., Lakra, V., Aigner, M., Wancata, J., Ismayilova, J., Islam, Md. A., Da Silva, A. G., ... Ashurov, Z. (2023). Stigma towards mental illness in Asian nations and low-and-middle-income countries, and comparison with high-income countries: A literature review and practice implications. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(10), 995–1011.  
[https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\\_667\\_23](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_667_23)
- Von Mohr, M., Kirsch, L. P., & Fotopoulou, A. (2017). The soothing function of touch: Affective touch reduces feelings of social exclusion. *Scientific Reports*, 7(1), 13516. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-13355-7>
- Wahbah al-Zuhayli. (1411). *Al-Tafsīr al-Munir fī al-'Aqidah wa al-Sharī'ah wa al-Manhaj*. Dar al-Fikr al-Mu'asir.
- Werdani, Y. D. W. (2022). Spiritual Well-Being and Optimism as Contributing Factors that Influence the Subjective Well-Being of Cancer Patients. *Indonesian Journal of Cancer*, 16(1), 16.  
<https://doi.org/10.33371/ijoc.v16i1.819>
- Zahwa Saviola Ramadhini. (2025). Hubungan Intensitas Membaca Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Departemen Psikologi UNP. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 161–172.  
<https://doi.org/10.61132/observasi.v3i4.1877>
- Zhang, L., Wu, S., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Chen, Y., & Jiang, Y. (2022). Intervention effect of group counseling on social support and post-stress growth of orphans and vulnerable children in China. *Frontiers in Psychology*, 13, 962654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.962654>