

**FENOMENA *HEALING* PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF
KEBAHAGIAAN HAMKA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Prodi Aqidah Filsafat Islam**

Oleh :

ITA PERMATASARI

NIM : 1930302065



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG 2023 M / 1444 H**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Pemikiran Islam
UIN Raden Fatah Palembang
di-
Palembang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah mengadakan penelitian, bimbingan serta perbaikan. Maka, skripsi berjudul "**Fenomena Healing pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka**" yang ditulis oleh

Nama : Ita Permatasari

Nim : 1930302065

Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam

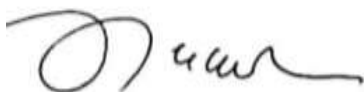
Sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang.

Demikianlah terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Palembang, 21 Maret 2023

Pembimbing I



Dr. Muhammad Noupal, M.Ag

NIP.197210282000031001

Pembimbing II



Yulia Rama Pri Handiki, MA

NIDN. 2010078105

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ita Permatasari
NIM : 1930302065
Tempat/Tanggal Lahir : Jajaran Baru/04 Juli 2000
Status : Mahasiswa Program Studi Aqidah dan
Filsafat Islam UIN Raden Fatah Palembang

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi ini dengan judul **Fenomena *Healing* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka** adalah benar karya saya dan bukan plagiat dari orang lain kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka saya siap sedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar.

Palembang, 21 Maret 2023



Ita Permatasari

NIM. 1930302065

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Setelah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 17 Mei 2023
Tempat : Ruang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin
Maka Skripsi Saudara :
Nama : Ita Permatasari
NIM : 1930302065
Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam
Judul : Fenomena *Healing* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka

Dapat diterima untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar sarjana program strata I (S.I) pada Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam.

Palembang, 17 Mei 2023

D e k a n

Prof. Dr. Ris'an Rusli, M.A

NIP. 196505191992031003

Tim Munaqasyah

KETUA

SEKRETARIS

Dr. Apriyanti M.Ag
NIP. 197804012003122002

Nuraini M.Hum
NIP. 2003028401

PENGUJI I

PENGUJI II

Mugiyono. M.Hum
NIP. 197301162000031002

Jamhari, M.Fil.I
NIP. 197601122002121002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ
يُرْشَدُونَ

“Dan apabila hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku, Hendaklah mereka itu memenuhi perintah-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran”

PERSEMBAHAN:

Dengan mengharap Ridho Allah SWT kupersembahkan karya ilmiah ini kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta Almarhum bapakku Madian dan Almarhumah ibuku Indra Wati yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa, nasihat dan bimbingannya serta atas perjuangan yang kalian lakukan untuk anakmu ini. Semoga penulis dapat membahagiakan keluarga dan mampu menjadi kebanggaan Bapak dan Ibu.
2. Kepada saudara dan saudariku Kakakku Ahmad Yani, Andika Putra, Imam Arifin, Desi Elianasari, Mira Sartika. yang telah memberikan banyak kesempatan dan telah memberikan arahan, membantu serta doanya untuk saya dalam menyelesaikan skripsi.
3. Untuk diriku sendiri yang terus bertahan hingga saat ini meskipun memiliki banyak rintangan untuk dilewati sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi pada waktunya.
4. Kepada kakak Riza yang telah membantu, memberikan support serta doanya kepada saya sehingga saya dapat tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi saya.

5. Kepada teman-temanku yang selalu memberikan semangat, membantu, dan menemaniku dalam proses penyusunan skripsi ini. Tak lupa kating-katingku yang selalu bersedia menjadi tempat untuk bertanya, selalu mengarahkan dan memberitahu informasi mengenai semua tahapan dalam menyusun skripsi ini.
6. Almamaterku UIN Raden Fatah Palembang.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas segala limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam juga tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad Saw, serta keluarga, sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Fenomena *Healing* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Dalam Perspektif Teori Kebahagiaan Hamka”** ini disusun sebagai salah satu syarat tercapainya gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, jurusan Aqidah dan Filsafat Islam. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh akan kata sempurna, baik dari penulisan maupun hasil penelitian.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah banyak menerima bantuan dari beberapa pihak, karena dengan bantuan mereka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu sudah sepantasnya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kepada Almarhum & Almarhumah kedua orang tuaku Bapak Madian & Ibuku Indra Wati terimakasih atas setiap doa sehingga penulis dipermudahkannya segala urusan.
2. Dan yang sangat saya banggakan saudara dan saudari kandung saya yang telah memberikan doa serta mencukupkan pendidikan saya sehingga saya dapat menyelesaikan studi saya menjadi sarjana. Semoga penulis dapat membahagiakan, membanggakan serta mampu menjadi seperti yang diharapkan oleh keluarga.

3. Ibu Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S.Ag M.Si selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan dan keimanan serta keridhoan-Nya.
4. Bapak Prof. Dr. Ris'an Rusli M.Ag Dekan Fakultas Ushuluddin. Beliau juga kriteria dosen yang selalu memberikan aura positif yang ketika melihat beliau.
5. Bapak Jamhari, M.Fil.I Selaku ketua prodi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberi arahan dan bimbingan selama saya belajar di UIN Raden Fatah Palembang.
6. Kepada dosen pembimbing I bapak Dr. Muhammad Noupal, M.Ag yang telah membuat saya percaya diri dalam menyelesaikan skripsi dengan bimbingan dan keikhlasan bapak terima kasih atas kesabarannya dalam membimbing saya dan kehalusan bahasa bapak dalam memberitahu kesalahan saya sehingga saya mampu menyelesaikan studi saya.
7. Kepada dosen pembimbing II bapak Yulian Rama Pri Handiki, MA salah satu dosen favorite saya terima kasih atas kesabarannya dalam membimbing saya sehingga saya mampu menyelesaikan studi saya.
8. Bunda Eliawati M.S.I., Selaku penasihat akademik yang selalu memberikan arahan dan motivasi dalam konsultasi akademik.
9. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang yang telah sabar mengajar dan memberikan ilmu selama saya kuliah di UIN Raden Fatah Palembang.
10. Teman-temanku khususnya program studi aqidah filsafat islam yang selalu mendoakan serta memberikan semangat

Terimakasih banyak atas dukungannya sehingga saya mampu menyelesaikan studi saya.

Peneliti menyadari, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena pada hakikatnya kesempurnaan itu hanya milik-Nya. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah cakrawala pemikiran yang membuka pengetahuan bagi para pembaca yang budiman.

Wassalamua'laikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Palembang, 21 Maret 2023

Ita Permatasari
NIM. 1930302065

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “*Fenomena Healing pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka*”. Latar belakang skripsi ini adalah karena maraknya fenomena *healing* dalam kurun waktu 2-3 tahun terakhir yang terjadi di UIN Raden Fatah Palembang terkhusus di fakultas ushuluddin dan pemikiran islam, fenomena *healing* ini bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan yang hakiki sebagaimana yang diterangkan oleh Hamka dalam konsep kebahagiaan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui fenomena *healing* mahasiswa Aqidah filsafat islam dalam perspektif kebahagiaan Hamka. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yang pertama, bagaimana fenomena *healing* pada mahasiswa program studi Aqidah filsafat islam, kedua bagaimana motif *healing* pada mahasiswa program studi Aqidah filsafat islam, ketiga bagaimana fenomena *healing* pada mahasiswa program studi Aqidah filsafat islam dan kaitannya dalam konsep kebahagiaan Hamka.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) bersifat kualitatif yaitu berupa data penjelasan tentang fenomena sosial. Adapun sumber data primer yang menjadi narasumber pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi aqidah filsafat islam yang terdiri dari 6 mahasiswi dan 2 mahasiswa, penulis mengambil 8 orang sebagai informan. Untuk sumber data sekunder yaitu berupa literature dan dokumen yang berkaitan dengan penelitian ini baik buku, jurnal, skripsi, dan juga melalui internet. Pengumpulan data menggunakan Teknik observasi, wawancara, dan Dokumentasi. Sementara Teknik analisis data menggunakan metode deskripsi analisis.

Adapun hasil penelitian yang *pertama*, bahwa fenomena *healing* mahasiswa program studi aqidah filsafat islam pada responden mahasiswa (ES, VA, DN, RF, AW, MR, NP, SN) mengartikan *healing* dengan artian *refreshing* diri dengan pergi ketempat wisata atau hiburan seperti gunung, danau jakabaring, mall, cafe, dan ke tempat karaoke. Hasil penelitian yang *kedua*, bahwa motif mahasiswa program studi aqidah filsafat islam pada responden mahasiswa (ES, VA, DN, RF, AW, MR, NP, SN) dalam melakukan *healing* seperti menghilangkan penat aktivitas sehari-hari, merasakan patah hati karena pasangan, menghibur diri dari lelahnya tugas akhir kuliah, dan menghibur diri dari masalah pribadi dalam anggota keluarga. Hasil penelitian yang *ketiga*, mahasiswa program studi aqidah filsafat islam terhadap kaitannya dalam perspektif kebahagiaan Hamka sangat berkaitan itu dapat dilihat dari pernyataan responden mahasiswa aqidah filsafat islam (ES, VA, DN, RF, AW, MR, NP, SN) di UIN Raden Fatah Palembang kegiatan *healing* yang mereka lakukan untuk mendapatkan

kebahagiaan. Pada dasarnya kebahagiaan yang diperoleh mahasiswa saat melakukan kegiatan *healing* sesuai dengan perspektif kebahagiaan Hamka.

Kata Kunci: Fenomena *Healing*, Mahasiswa, Kebahagiaan Hamka.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	7
E. Kajian Pustaka	8
F. Metodologi Penelitian.....	10
G. Sistematika Penulisan	16
BAB II KAJIAN TEORITIS	18
A. <i>Healing</i>	18
B. <i>Healing</i> Sebagai Fenomena Masyarakat Modern.....	21
C. Kebahagiaan.....	22
D. Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam	28
E. Konsep Kebahagiaan Menurut Buya Hamka.....	32
BAB III FENOMENA <i>HEALING</i> MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM	37
A. Arti dan Bentuk <i>Healing</i> Mahasiswa.....	37
B. Motif dan Tujuan <i>Healing</i> Mahasiswa	42
C. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Healing</i> Mahasiswa	51

BAB IV HAKIKAT <i>HEALING</i> DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAAN HAMKA	55
A. Hakikat <i>Healing</i> dan Arti Kebahagiaan.....	55
B. Perilaku dan Sikap <i>Healing</i> Mahasiswa dalam Arti Kebahagiaan Hamka.....	61
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *healing* yang terjadi pada saat ini memberikan berbagai perubahan mendasar pada sosial kehidupan masyarakat, salah satunya dalam bidang pembelajaran pada mahasiswa. Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Ada yang mengatakan mahasiswa merupakan orang yang mempunyai predikat yang tertinggi setelah siswa.¹ Pada perilaku mahasiswa, terutama perilaku di bidang akademik di kampus maupun luar kampus. Perlu dijelaskan bahwa perilaku manusia adalah semua aktivitas yang dilakukan manusia pada umumnya.

Menurut Allport mengatakan bahwa perilaku itu tidak muncul seketika atau dibawa lahir, akan tetapi disusun dan dibentuk melalui pengalaman serta memberikan pengaruh langsung kepada respon seseorang. Sedangkan yang terhubung dengan perilaku manusia merupakan sesuatu yang perlu dipahami atau penting untuk diketahui. Hal ini disebabkan bahwa perilaku manusia terdapat dalam setiap aspek kehidupan manusia itu sendiri. Perilaku manusia itu tidak bisa berdiri sendiri ia mencakup dua komponen yakni sikap atau mental dan tingkah laku (*attitude*), Sikap atau mental merupakan sesuatu yang melekat pada diri manusia.²

Perubahan perilaku itu terjadi karena diri sendiri terutama karena niat tapi kita harus tau tujuan, tujuan itu bukan untuk diri sendiri

¹ Harun Ghofur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, Bandung: CV. Rasi Terbit, 1015, hlm.16

² Eliza Herijulianti, Tati Svasti Indriani, *Pendidikan Kesehatan Gigi*, Jakarta: EGC, 2001, hlm, 35

melainkan untuk sesama. Sehingga kita bisa memperoleh banyak manfaat.³

Tekanan mental dan beban kehidupan hanya segelintir kecil contoh dari faktor penyebab timbulnya tekanan dalam kehidupan manusia, hal ini sering diabaikan tanpa disadari langsung maupun tidak langsung, *healing* sudah menjadi bagian kebutuhan manusia di masa sekarang, akan tetapi *healing* sendiri sering disalah artikan oleh tiap individu, hal ini juga disebabkan karena kurangnya pemahaman terkait tentang *healing*.⁴ Penyakit mental sering dianggap sepele oleh masyarakat awam terutama dikalangan mahasiswa yang memiliki kekurangan terhadap pengetahuan tersebut, akan tetapi setuju atau tidak setuju hal ini memang ada nyatanya, jika hal ini selalu diabaikan maka akan menimbulkan berbagai efek negatif bagi penderita.

Menurut Aryani Stres akademik merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki.

³ <https://KompasTv>, *Perubahan Perilaku Dimassa Pandemi*, 19 jan 2021, diakses 1 Juli 2021

⁴ Diana rahmasari, *self Healing Is Knowing Your Own Self*,(Surabaya: Unesa University Press: 2015) hlm. 6.

Namun kenyataannya *healing* dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti meditasi, melatih diri untuk *mindfulness*, belajar *self-compassion*, melakukan *positive self-talk*, serta manajemen diri. Pada intinya, konsep *healing* menekankan pada adanya upaya individu untuk membuat dirinya merasa lebih damai, tenang, dan mampu menerima apa yang telah terjadi pada dirinya sehingga terbentuklah pribadi yang lebih kuat dan tegar dalam menjalani segala lika-liku kehidupan, meskipun pada praktiknya cara yang digunakan tiap individu berbeda satu sama lain. Kebahagiaan merupakan salah satu dari banyaknya tujuan dari *healing*, kebahagiaan adalah tema yang sering dijadikan bahan pembicaraan orang, terutama bagaimana hakikatnya dan jalan apa yang ditempuh untuk mendapatkannya.⁸

Adapun masalah kebahagiaan ini semakin terasa dipertanyakan oleh manusia pada dunia modern sekarang ini. Karena sebagian orang menduga bahwa dengan mudahnya fasilitas hidup akibat kemajuan teknologi modern sekarang ini, manusia akan dihantar ke gerbang kebahagiaan hidup dengan sempurna. Tetapi anggapan itu ternyata jauh dari kebenaran, bahkan penyakit gangguan kejiwaan akibat implikasi dunia modern semakin banyak.

Menurut Nurcholis Madjid, saat membahas kebahagiaan maka kata kesengsaraan mengiringi sebagai lawan kata dari kebahagiaan, sebagaimana yang dijelaskan dalam QS. Hud 5-108. Islam mengajarkan kebahagiaan dan kesenangan jasmani serta rohani namun keduanya dapat dibedakan.⁹ Dalam Islam kebahagiaan yang harus didapatkan yaitu kebahagiaan di akhirat, namun tidak melupakan tentang perkara dunia seperti yang dijelaskan dalam QS. Baqarah 201, yang berarti

⁸ Hamka, *Tasawuf Modern*. (Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1990) hlm. 80

⁹ Hamka, *Tasawuf Modern*. hlm. 57

memperoleh kebahagiaan di dunia kebaikan akhirat. Namun kebahagiaan yang dialami di dunia belum tentu menjadi kebahagiaan di akhirat, sehingga manusia didorong untuk mengejar keduanya, kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat, serta berusaha menghindari dari penderitaan azab lahir dan batin.¹⁰

Dr. Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka) ialah seorang penulis yang tidak satupun pendidikan formal ia tamatkan, tetapi dengan terus membaca dia menuliskan banyak karya yang berhubungan dengan filsafat dan tasawuf. Salah satu karyanya yang akan kita bahas dalam penelitian ini yaitu, *Tasawuf Modern*. Dengan mendalami Tasawuf Hamka mencari arti dan hakikat dari sebuah kebahagiaan.¹¹

Kebahagiaan menurut Hamka ialah keputusan seseorang yang berpusat di dalam dirinya sendiri, atau di dalam hati nuraninya (batin). Dikarenakan dalam keputusan tersebut terdapat sebab, ada yang mengatakan baik sebab sayang, ada yang mengatakan buruk sebab benci, keputusan-keputusan tersebut tergantung kepada pengalaman, ilmu, dan penyelidikan. Bahagia dan celaka itu hanya berada pada batin dan jiwa seseorang. adapun Lima tangga kebahagiaan menurut buya Hamka, ialah 1) Perasaan Kelezatan, 2) Bahagia dan perasaan sendiri, 3) Rumah Tangga sebagai pusat bahagia, 4) Bahagia dan Batin, 5) Berjihad untuk Bahagia.¹²

Dalam kebahagiaan, Islam juga mengajarkan pada manusia empat jalan untuk menuju kebahagiaan. Pertama, harus ada *i'tiqad* yaitu, motivasi yang benar-benar berasal dari dirinya sendiri. Kedua, keyakinan yaitu, rasa yakin yang kuat akan sesuatu yang sedang dikerjakannya.

272. ¹⁰ Nurcholis Madjid, *Islam Universal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007). Hlm.

¹¹ Hamka, *Tasawuf Modern...* hlm. Viii

¹² Hamka, *Tasawuf Modern*. hlm. 321

Ketiga, iman yaitu yang lebih tinggi dari sekedar keyakinan, sehingga dibuktikan oleh lisan dan perbuatan. Tahap terakhir adalah ad-Din yaitu, penyerahan diri secara total kepada Allah, penghambaan diri yang sempurna. Mereka yang menjalankan ad-Din secara sempurna tidaklah mereka sedih berkepanjangan, lantaran mereka benar-benar yakin akan jalan yang telah Allah pilihkan untuknya¹³.

Impian setiap individu hampir sama dalam menjalani proses kehidupan. harapan tersebut adalah memperoleh kebahagiaan serta menjalani kehidupan dengan selayaknya. Dibalik sifat manusia yang beraneka ragam, harapan terbesarnya memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang sedang dirasakan dari segi lahir maupun batin agar menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya tanpa merasakan adanya tekanan dalam berbagai aspek- aspek kehidupan.¹⁴ Individu yang bahagia mengalami ketentraman jiwa dalam dirinya dan memberikan manfaat bagi orang disekitarnya.

Namun kini, *healing* sudah menjadi fenomena dan gaya hidup baru, fenomena *healing* khususnya pada mahasiswa itu bukan melalui meditasi melainkan mengartikan dengan artian yang berbeda dari *healing* yaitu dengan cara melakukan aktivitas liburan ke berbagai tempat wisata, nongkrong di cafe, jalan-jalan ke mall ataupun baca buku di perpustakaan. Menanggapi hal ini, psikolog klinik Veronica Adesla mengatakan apabila aktivitas yang dilakukan tersebut dapat membantu, maka *healing* dengan cara pergi ke tempat liburan bisa menjadi salah

¹³ Hamka, *Tasawuf Modern...* hlm. 55.

¹⁴ Meylani Masloman, Tellma M.Tiwa, '*Kebahagiaan Pada Anggota Komunitas Dzikir Di Kotamobagu Pada Masa Pandemi Covid-19*'. Jurnal Psikopedia, Volume 2 No. 1 Juni 2021, hlm 16

satu alternatif dalam proses pemulihan fisik maupun mental pada diri seseorang.¹⁵

Dengan demikian, apakah proses tersebut dapat membantu? Karena, *healing* bertujuan untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan yang hakiki pada diri seseorang sebagaimana yang diterangkan oleh Hamka dalam konsep kebahagiaan. akan tetapi hal tersebut tidak bisa kita pungkiri karena pada dasarnya masyarakat terutama mahasiswa sebagai kaum intelektual terkadang terpengaruh oleh suatu kebiasaan dan budaya yang rentan dapat mengubah *mindset* kebiasaan mereka pada era modern.

Konsep kebahagiaan menurut Buya Hamka sangat mungkin untuk kita terapkan di era modern ini terutama bagi mahasiswa agar mendapatkan kebahagiaan yang hakiki. Oleh karena itu, sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih luas secara ilmiah terkait dengan judul **“Fenomena *Healing* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka”**

B. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksudkan, maka skripsi ini membatasi ruang lingkup penelitiannya kepada mahasiswa fakultas ushuluddin dan pemikiran islam program studi Aqidah Filsafat Islam angkatan 2019 yang pernah melakukan *healing* berdasarkan penelusuran dan

¹⁵ Retia Kartika Dewi, *Ramai Tren “Healing” Apa itu? Ini penjelasan psikolog* (Berita online kompas.com, 6 Februari 2022, 16:00 Wib) tersedia di situs <https://www.kompas.com/tren/read/2022/02/06/160000965/ramai-tren-healing-apa-itu-ini-penjelasan-psikolog?page=all> diakses 19 November 2022

wawancara yang telah penulis lakukan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Fenomena *Healing* pada Mahasiswa Program Studi Aqidah Filsafat Islam?
2. Bagaimana motif *Healing* pada Mahasiswa Program Studi Aqidah Filsafat Islam?
3. Bagaimana Fenomena *Healing* pada Mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam dan kaitannya dengan konsep Kebahagiaan Hamka?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis memiliki tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui Fenomena *Healing* mahasiswa Program Studi Aqidah Filsafat Islam.
- b. Untuk mengetahui motif apa saja yang mempengaruhi *Healing* mahasiswa Program Studi Aqidah Filsafat Islam.
- c. Untuk mengetahui Fenomena *Healing* mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam dan kaitannya dengan teori perspektif kebahagiaan Hamka.

2. Kegunaan Penelitian

- a. Secara teoritis, penelitian ini untuk mengkaji *healing* dikalangan mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam dan kaitannya dengan teori perspektif kebahagiaan Hamka sehingga

dapat menjadi bahan motivasi agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dapat juga menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat dijadikan literatur serta menambahkan wawasan dan pengetahuan yang lebih luas.

- b. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat, Meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap Fenomena *Healing* dan pentingnya penerapan konsep *healing* secara benar agar mendapatkan suatu kebahagiaan yang hakiki dalam kehidupan sehari-hari. Dapat dijadikan sebagai pembelajaran dan teladan dalam menerapkan konsep *healing* di kehidupan sehari-hari.

E. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini tentu dibutuhkan yang namanya sumber, bukan hanya sekedar pengetahuan yang membutuhkan sumber, suatu kajian ilmiah pun harus mempunyai referensi terkait dari pembahasan yang telah dikaji sebelumnya. Beberapa literatur pendukung yang membahas permasalahan fenomena *healing* dan kebahagiaan yang termasuk di antara jurnal serta skripsi.

Jurnal Iswatun Hasanah, *Self Healing untuk mengurangi stress akademik mahasiswa kuliah daring* (Volume. 2, No. 2, 2021, Hal. 136-153). Jurnal ini membahas mengenai stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa IAIN Madura yang berdampak pada penurunan kemampuan akademik di masa pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Penerapan *self-healing* dimulai berasal mencintai diri sendiri, menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Selain merenung serta berpikir perihal apa saja kelebihan serta kekurangan diri (Shadi et

al., 2018). Jurnal ini membantu peneliti yang sedang berlangsung dengan fokus pembahasan pada pandangan mahasiswa tentang *healing*.

Skripsi Alsheta Marcha Nurliana, Alumni Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Dengan judul skripsi *Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua, Studi fenomenologi Self-Healing pada remaja*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi. Dimana dalam skripsi ini membahas mengenai *Self-healing* bisa membantu remaja buat memulihkan diri dari perasaan kehilangan dampak peristiwa kematian orang tua (Fadilah, 2020). Korelasi penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara keyakinan diri remaja akan kemampuannya untuk pulih serta dukungan lingkungan yang baik.

Jurnal Fahrianoor, *Sufi Healing Menurut Akademis, Praktik Batatamba, Amalan dan Spiritual* (Volume 16, No.1, Januari 2022). Jurnal ini mengkaji bagaimana *sufi Healing* dari sudut pandang seorang akademisi serta mengungkapkan bagaimana pengalaman spiritualnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Sedangkan peneliti fokus kepada Fenomena *Healing* dan kaitannya dengan teori perspektif kebahagiaan Hamka.

Jurnal Khairul Hamim, *Kebahagiaan dalam perspektif al-Qur'an dan Filsafat* (Volume 13, No.2, Juni 2016). Jurnal ini membahas tentang kebahagiaan dalam al-Qur'an adalah kebahagiaan yang ada didalam jiwa, dimana ada enam cara untuk memperoleh kebahagiaan hidup yaitu, pertama menanamkan keyakinan bahwa dibalik kesulitan pasti ada kemudahan, kedua bersyukur atas nikmat yang diberikan, ridho, sabar, dan tawakal atas segala musibah, ketiga. Memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan, keempat menjauhi buruk sangka, kelima menjauhi kebiasaan marah-marah ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu.

Sedangkan peneliti fokus kepada Fenomena *Healing* dan kaitannya dengan teori perspektif kebahagiaan Hamka.

Muhammad Fathun Qarib, alumni Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. UIN Sunan Ampel, Surabaya. Dengan judul skripsi *Metode Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf Modern Buya Hamka*. Yang berisikan perspektif buya Hamka tentang kebahagiaan dalam agama. Sedangkan peneliti fokus kepada Fenomena *Healing* dan kaitannya dengan teori perspektif kebahagiaan Hamka.

Penelitian-penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, karena penelitian yang akan dilakukan mendalami Fenomena *Healing* mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam dengan Perspektif pemikiran tokoh Hamka melalui karya yang membahas kebahagiaan, pemikiran tokoh Hamka dan mahasiswa akan dibandingkan untuk mencari hubungan persamaan maupun perbedaan antara kedua persepsi.

F. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif Fenomenologi, yaitu jenis penelitian yang melihat secara dekat bagaimana individu memaknai pengalaman mereka sendiri. Pendekatan fenomenologi dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui secara rinci pengalaman mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam dalam mengatasi fenomena *healing* dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka. Metodologi penelitian ini secara umum dapat dimengerti sebagai suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap dimulai dengan penentuan topik, pengumpulan data, dan menganalisis data, sehingga nantinya diperoleh suatu pemahaman dari perspektif mahasiswa dengan

healing kemudian dilihat dari konsep kebahagiaan dari Hamka. Untuk memperoleh data yang diperlukan maka peneliti menggunakan:

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian lapangan (*field research*) menempati posisi yang penting dalam suatu penelitian. Metode merupakan prosedur, proses, termasuk merancang yang dilakukan secara rasional dan ilmiah untuk mendapatkan hasil yang optimal.¹⁶ Jenis penelitian yang digunakan pada fokus penelitian adalah *deskriptif kualitatif*. Metode penelitian jenis *deskriptif kualitatif* merupakan jenis metode penelitian yang didasarkan pada fakta, untuk memberikan pemahaman tentang fenomena yang ada serta disajikan dalam bentuk *naratif-deskriptif*, biasanya sumber data penelitian *deskriptif kualitatif* berasal dari hasil wawancara.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan maksud melihat fenomena dan perilaku akademik mahasiswa yang terjadi di lapangan lalu dapat dideskripsikan serta digambarkan secara lengkap kedalam tulisan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif, artinya peneliti harus menentukan subjeknya yang sesuai, yaitu mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam tentang Fenomena *Healing* yang tidak bisa dipetakan oleh angka-angka. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, kalimat dan perilaku yang diamati terutama terkait dengan perilaku fenomena *healing* pada mahasiswa.¹⁷

2. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam khususnya

¹⁶ Anton Bakker, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jakarta; Gramedia, 1994, hlm. 10

¹⁷ Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Makasar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019, hlm. 9

Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2019, yang berjumlah sekitar 60 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan wawancara kepada mereka yang mengatakan sering melakukan *healing* yaitu terdapat 8 orang.

3. Data dan Sumber Data

Data ialah keterangan (*informasi*). Dalam KBBI, data diartikan sebagai keterangan yang benar dan nyata, atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian (*analisis*) atau kesimpulan. Data penelitian dapat dibedakan berdasarkan sumber informasi dari mana diperoleh serta jenis data dengan cara bagaimana informasi yang didapat.¹⁸ Mengenai semua hal yang berkaitan dengan penelitian Fenomena *Healing* mahasiswa perspektif kebahagiaan Hamka.¹⁹ Adapun penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam khususnya Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2019.

Penelitian ini menggunakan dua data berupa data Primer dan data sekunder. *Data primer* merupakan hasil temuan lapangan yang berupa hasil *interview* dengan Mahasiswa Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2019 dan hasil pengamatan di lapangan. Sedangkan *data sekunder* merupakan data tambahan berupa beberapa buku, jurnal, dan tulis-tulisan karya ilmiah sebagai acuan dalam melihat *setting* yang terjadi dalam permasalahan.²⁰

¹⁸ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008, hlm.296-297

¹⁹ V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015, hlm.3

²⁰ Bayu Dardias Kurniadi, *Praktek Penelitian Kualitatif*: Penamatan dari UGM, Yogyakarta: Polgov, 2011, hlm. 10

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung.²¹ Dalam hal ini peneliti melakukan pengamatan dan melakukan peninjauan secara cermat, dengan teknik ini, peneliti akan mengamati setiap fenomena yang berkaitan dengan subjek penelitian yang melakukan *healing* Destinasi seperti tempat wisata, mall, nongkrong di cafe dan lain-lain.

b. Wawancara (*interview*)

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang biasanya dikenal dengan pewawancara dan narasumber yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan.²² Dengan demikian wawancara digunakan dengan maksud untuk mencari informan dari subjek penelitian tentang bagaimana mereka melakukan kegiatan *healing*, tujuan, dan pemahaman tentang kebahagiaan dalam *healing*.

Wawancara dilakukan baik bertatap muka secara langsung maupun melalui via telpon atau video *call*. Tujuan peneliti melakukan wawancara adalah agar mendapat informasi lebih mendetail mengenai fenomena *healing* pada mahasiswa aqidah filsafat islam angkatan 2019 dalam perspektif Kebahagiaan Hamka.

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2018, hlm. 203

²² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Rosdakarya, 2008, hlm.186

c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dokumentasi, metode dokumentasi adalah pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis sesuatu yang ingin diteliti. Hal ini penelitian dilakukan dengan mengamati dokumen serta gambar-gambar kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa program studi Aqidah filsafat islam.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan mendata dan mendeskripsikan data secara sistematis dengan tujuan memberikan kemudahan peneliti untuk meningkatkan pemahaman terhadap objek yang diteliti.²³ Untuk penelitian ini menggunakan teknik analisis *non statistik*, yaitu analisis ini tidak dilakukan perhitungan *statistic*, kegiatan penelitian ini dilakukan dengan membaca data yang telah diolah.²⁴

Pada penelitian ini terwujud kata-kata, kalimat-kalimat, yang ditanyakan dalam bentuk narasi yang bersifat deskriptif, dengan menggunakan kata-kata. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menggambarkan kejadian yang aktual dan akurat mengenai fakta-fakta yang terjadi selama penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam khususnya Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2019. Analisis data kualitatif dengan menggunakan metode analisis sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, maka makin lama peneliti ke

²³ Anton Bakker, Achmad Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat,...*, hlm. 54

²⁴ Hermawan Wasito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1995, hlm. 88-89

lapangan, maka jumlah data yang akan diteliti makin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu maka perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah dikoreksi akan memberikan data yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

Reduksi data setelah wawancara dan observasi lapangan, hasil wawancara dan observasi dengan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam khususnya Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2019 dianalisis.

2. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat. Yang paling sering digunakan untuk penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan penyajian data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi berdasarkan apa yang harus dipahami tersebut.²⁵ Dalam penyajian data penulis akan menyajikan data dengan mendisplay data secara singkat dan jelas dengan menguraikan hal-hal yang akan memudahkan untuk memahami apa yang akan terjadi.

3. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Kegiatan akhir dari analisis data. Penarikan kesimpulan berupa kegiatan interpretasi, yakni menemukan makna data yang telah disajikan. Antara penyajian data dan penarikan kesimpulan

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2018, hlm. 342

terhadap aktivitas analisis data yang ada. Dalam penelitian ini data kualitatif merupakan upaya berlanjut, dan terus-menerus. Masalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan menjadi gambaran secara berurutan sebagai rangkaian kegiatan analisis yang terkait.

Setelah data dianalisis, kemudian dijelaskan dan diartikan dalam bentuk kata-kata untuk mendeskripsikan fakta yang ada di lapangan, pemaknaan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang kemudian diambil intisarinya saja. Berdasarkan keterangan diatas maka setiap tahap dalam proses tersebut dilakukan untuk mendapatkan keabsahan data dengan menelaah seluruh data yang ada dari berbagai sumber yang diperoleh dari lapangan melalui metode wawancara.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini digunakan untuk membatasi dan mengarahkan kepada hasil penelitian yang jelas. Oleh karena itu penelitian ini disusun berdasarkan sistematika penulisan sebagaimana yang diwajibkan secara normatif dalam kegiatan penelitian ilmiah. Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan menyeluruh mengenai isi dari pembahasan penelitian tersebut. Maka dari itu proposal ini disusun berdasarkan sistematika. Adapun rincian masing-masing dari bab tersebut sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. latar belakang masalah, yakni berisi penjelasan singkat dari penelitian yang dilakukan, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan. Bab ini

merupakan kerangka dalam penyusunan skripsi agar dapat berjalan dengan sistematis baik dan benar.

- Bab 2** Landasan Teoritis. Dalam bab ini penulis membuat uraian teori-teori terdahulu yang berkaitan dengan hubungan *Healing* dengan kebahagiaan. Hal-hal tersebut membahas mengenai definisi *healing*, tujuan dan manfaat *healing*, *Healing* sebagai fenomena masyarakat modern, teori-teori kebahagiaan, karakteristik individu bahagia, konsep kebahagiaan perspektif islam, konsep kebahagiaan menurut Buya Hamka.
- Bab 3** Fenomena *Healing* mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam khususnya Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2019, arti *healing* bagi mahasiswa, motif dan tujuan *healing* mahasiswa, faktor-faktor *healing* mahasiswa.
- Bab 4** Fenomena *healing* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam khususnya Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2019 perspektif teori kebahagiaan Hamka, Hakikat *healing*, arti kebahagiaan, perilaku dan sikap *healing* dalam arti kebahagiaan.
- Bab 5** Penutup. Disini peneliti menyimpulkan bahasan-bahasan keseluruhan dari bab-bab sebelumnya. Bab ini menawarkan temuan dan rekomendasi untuk penelitian dan rekomendasi studi ilmiah

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. *Healing*

1. Definisi *Healing*

Healing menurut bahasa berasal dari kata *Self healing* merupakan metode penyembuhan diri yang disebabkan karena beberapa hal termasuk peristiwa buruk di masa lalu. Arti kata *healing* juga kerap dikaitkan dengan proses penyembuhan diri yang tujuannya untuk mendapatkan ketenangan batin serta jiwa. Penggunaannya di media sosial kerap diasosiasikan dengan menenangkan diri dengan pergi ke suatu tempat yang disenangi.

Dalam proses penyembuhan diri, seseorang harus memainkan peran penting dalam menyembuhkan luka batinnya sendiri. Dengan kemauan dan naluri sendiri. Teknik penyembuhan diri ini dapat dikatakan mengubah keadaan negatif menjadi positif. Yang biasanya dialami secara psikologis.¹ *Self-healing* merupakan sebuah konsep baru yang menarik minat masyarakat kontemporer. Jangan heran jika istilah-istilah baru di bidang psikologi dan kesehatan mental baru-baru ini muncul seiring dengan pergeseran era menuju industrialisasi.

Metode penyembuhan diri adalah cara untuk mengobati gangguan jiwa tanpa menggunakan obat-obatan. Namun, penyembuhan melibatkan pelepasan emosi dan perasaan individu yang telah terkubur dalam tubuh dan dapat muncul kembali kapan saja.² Karena dibutuhkan upaya individu untuk menghilangkan emosi ketika seseorang mengingat atau tersentuh oleh hal-hal yang

¹ Siti Khofifah, "*Self-Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress*" (Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2010), hlm 8.

² Siti Khofifah, "*Self-Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stress*,"... hlm 25.

menyakiti pikirannya, metode penyembuhan diri tidak dapat digunakan dengan obat-obatan.

Masyarakat modern belakangan ini ramai menggunakan istilah *self healing* untuk menunjukkan keadaan yang ingin menghilangkan segala kelelahan, depresi, dan gangguan mental lainnya.³ Sejatinya *self healing* itu menjadi dampak dari tumbuhnya kesadaran di tengah masyarakat terkait pentingnya kesehatan mental dan memulihkan diri dengan berbagai klaim *healing* demi menghilangkan kelelahan mental dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari maupun beban hidup yang tengah dihadapi.

2. Tujuan dan Manfaat *Healing*

a) Tujuan *Healing*

Akhir-akhir ini, isu kesehatan mental menjadi topik pembicaraan utama di masyarakat menengah. Perekonomian menyebabkan peningkatan kesadaran diri, memungkinkan masyarakat untuk lebih mudah beradaptasi dan menerima segala bentuk kondisi yang dihadapi dalam menghadapi berbagai tantangan. perubahan hidup, termasuk sosial, gaya hidup, teknologi, informasi, dan komunikasi.⁴ Oleh karena itu, diperlukan upaya penyembuhan diri saat menghadapi trauma, stres, dan luka emosional lainnya untuk menjaga kesehatan mental agar tetap sehat dan stabil.

Sebagai bentuk pekerjaan pemulihan, penyembuhan diri bertujuan untuk membuat hidup diri sendiri lebih nyaman dan menjadi diri sendiri dalam menghadapi konflik dan masalah di

³ Diana rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press: 2015) hlm. 4

⁴ Afni Mulyani Harefa, "*Self Healing Dalam Al Quran (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*" (Skripsi S1., UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), hlm.23

masa depan. Salah satu tujuan penyembuhan diri yang paling penting adalah mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. disebabkan oleh gangguan jiwa dengan metode ini. *Self healing* juga bisa digunakan untuk melatih diri sendiri menghadapi emosi negatif yang bisa muncul kapan saja, membantu orang keluar dari belenggu tekanan, rasa sakit emosional, dan yang belum hilang. telah dibebaskan dari pikiran mereka, dan mengurangi stres yang dialami setiap orang.

b) Manfaat *Healing*

Bagi individu yang mengalami berbagai gangguan mental, seperti stres, depresi, ketakutan, dan kecemasan akibat luka batin atau trauma masa lalu yang memenuhi ruang pikiran dan kesadaran diri, hingga mengakibatkan kelelahan yang berkepanjangan, maka cara terbaik untuk memulihkan diri adalah dengan *self-healing*. Metode *Healing (self-healing)* salah satu solusi yang sangat bermanfaat untuk membantu individu menyelesaikan gangguan mental, serta keseimbangan diri menghadapi kondisi mental negatif. Proses *self-healing* bermanfaat dalam mempercepat pemulihan psikologis yang dialami individu dengan berbagai teknik dan tahapan-tahapan pemulihan.⁵ Diantara manfaat dari metode *self-healing*.⁶

- 1) *Self-healing* bermanfaat untuk menerima segala bentuk kesalahan diri dengan baik
- 2) *Self-healing* bermanfaat menyembuhkan trauma di masa lalu

⁵ Lia Amilatul, “*Self-Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)*” (Skripsi S1., IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm 19.

⁶ Afni Mulyani Harefa, “*Self Healing Dalam Al Quran (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*...hlm.23

- 3) *Self-healing* efektif menghilangkan kecemasan dan stress
- 4) *Self-healing* upaya untuk pencegahan penyakit menyerang
- 5) *Self-healing* mampu memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri
- 6) *Self-healing* dapat mempengaruhi kualitas kinerja dan produktivitas.

B. *Healing* Sebagai Fenomena Masyarakat Modern

Masyarakat modern pada zaman sekarang ini tidak terlepas dari kehidupan yang bersifat hedonis dan materialistik. Perkembangan IPTEK telah berhasil menjanjikan berbagai kemajuan dan kemudahan bagi manusia modern untuk memenuhi segala kebutuhan. Perubahan-perubahan yang terjadi di era globalisasi seperti sekarang ini mengakibatkan munculnya dampak negatif pada masyarakat modern disebabkan karena terpengaruh oleh perubahan tersebut. Dengan adanya hal ini membuat mereka terseret pada perilaku yang menyimpang dan mudah dihindangi gangguan kejiwaan seperti, gelisah, frustrasi, merasa hampa, perasaan serba ragu dan serba salah, kehilangan semangat hidup, dan lain sebagainya. Melihat fenomena masyarakat modern saat ini, maka perlu adanya kebutuhan kesehatan mental pada masyarakat agar dapat memberikan dampak positif sehingga mempercepat pemulihan kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat modern.

Healing salah satu metode yang dapat memberikan dampak positif pada perilaku masyarakat modern yang terpengaruh oleh perubahan mendasar pada era globalisasi saat ini. Masyarakat modern terkadang lupa bahwa kesehatan mental sangatlah penting bagi mereka.⁷ Kondisi yang buruk pada diri seseorang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan

⁷Diana rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self...* hlm. 4

mental. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (WHO,2013).

Pentingnya *healing* akan memberikan solusi Kesehatan mental bagi mereka, sebab *healing* membantu menyelesaikan gangguan mental, serta keseimbangan diri menghadapi kondisi mental negatif.⁸ Kondisi mental yang buruk akan berdampak pada setiap aspek kognitif, perilaku, dan fisiologi individu seseorang. Orang benar-benar perlu membuat keputusan untuk menyeimbangkan kondisi mentalnya. Sebelum melanjutkan ke fase pemeliharaan, masalah traumatis, ingatan negatif, dan peristiwa dalam hidupnya harus diselesaikan.

Permasalahan yang terjadi pada individu terkadang berperang dengan penyangkalan dan menyalahkan diri, semakin kuat menolak maka semakin lama untuk bisa menerima dan proses untuk berdamai dengan diri sendiri akan begitu sulit.⁹ Dalam hal ini proses *healing* bermanfaat bagi mereka untuk mempercepat pemulihan psikologis dengan berbagai teknik dan tahapan-tahapan pemulihan.

C. Kebahagiaan

1. Teori-Teori Kebahagiaan

Dari sudut pandang etimologis, kata "bahagia" mengacu pada keberuntungan atau puas dan tenteram.¹⁰ Dalam hal kesejahteraan fisik dan mental, kebahagiaan mengacu pada kesenangan dan

⁸Lia Amilatul, “*Self-Healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang, Banten)*” (Skripsi S1., IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm 19.

⁹Diana rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self...*hlm. 5

¹⁰ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa...* hal. 114.

ketenangan, serta keberuntungan eksternal dan spiritual. Sa'adah, yang berarti "keberuntungan" atau "kebahagiaan" dalam bahasa Arab, adalah kebalikan dari *nakhis*, yang berarti "celaka". Kebahagiaan dikenal sebagai *happiness* dalam bahasa Inggris.

kebahagiaan mengacu pada keadaan sejahtera yang ditandai dengan keadaan yang relatif stabil, disertai dengan keadaan emosi yang beragam umumnya bahagia mulai dari sekadar suka hingga suka cita dalam menjalani hidup, serta adanya keinginan-keinginan alami. untuk mempertahankan keadaan ini. Dari sudut pandang ini, kebahagiaan sebagian besar terkait dengan perasaan orang di dalam.¹¹

Pada hakekatnya kebahagiaan sudah menjadi fitrah sifat manusia. Setiap manusia seharusnya sudah bahagia, manusia diciptakan dengan kekuatan dan kualitas yang berbeda-beda. Jika dibandingkan dengan makhluk lain, manusia adalah yang terbaik dan paling sempurna.¹²

Namun, Ada kebahagiaan yang terkait dengan hal-hal yang bersifat material, hal-hal yang bersifat (perilaku) sosial, dan hal-hal yang bersifat spiritual.¹³ Dengan demikian, cara yang dapat ditempuh oleh manusia untuk mencapai kebahagiaan juga terkait dengan ketiga hal diatas, yaitu dengan memperoleh materi, memberi materi kepada orang lain, dan mendapat pemahaman tentang sesuatu persoalan melalui pengarahan daya pikir.

Kebahagiaan akan mudah dicapai apabila setiap insan mengetahui teori-teori kebahagiaan, sebab teori merupakan konsep

¹¹Ahmad Tibry, "*Konsep Bahagia HAMKA: Solusi Alternatif Manusia Modern*", (Padang: IAIN-IB Press, 2006), h. 45-46.

¹²Muskinul Fuad, "*Psikologi Kebahagiaan Manusia*", Jurnal Komunika, No. 1 Vol. 9, 2015, hlm. 113.

¹³Mustain, "*Etika dan Ajaran Moral Filsafat Islam: Pemikiran Para Filosof Muslim Tentang Kebahagiaan*", Ulumuna Jurnal Studi Keislaman, No. 1 Vol. 17, 2013, hlm. 195.

untuk memahami sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan sebuah gambaran atau jawaban. Adapun teori-teori kebahagiaan yang dikemukakan oleh filosof muslim di antaranya:

a) Hubungan antara kebaikan dan kebahagiaan

Hubungan ini dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan kebahagiaan dengan ajaran moral atau kesusilaan. Filsafat moral merupakan cabang filsafat yang tidak hanya menekankan pada tindakan positif yang dilakukan manusia tetapi juga mengamanatkan agar selalu dilakukan. Pada akhirnya pasti akan membawa kebahagiaan bagi mereka karena kebaikan. Orang yang sehat secara mental adalah orang yang baik, dan orang yang sehat secara mental akan dapat mengalami kebahagiaan spiritual.

¹⁴

b) Kebahagiaan dan kesempurnaan akal

Filsuf Muslim menyelidiki hubungan antara kebahagiaan dan proses rasional selain mengungkapkan keyakinan mereka bahwa kebahagiaan adalah hasil dari perilaku moral. Mereka tampaknya berpikir bahwa kebahagiaan yang berasal dari pemikiran lebih penting daripada kebahagiaan yang berasal dari perbuatan baik. Menurut Muslim filsuf, akal manusia memainkan peran penting dalam mencapai kebahagiaan. Akal dipandang sebagai faktor yang membantu orang percaya pada perilaku yang baik.¹⁵

2. Karakteristik individu Bahagia

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang

¹⁴ Mustain, *Etika dan Ajaran...*, hlm. 196.

¹⁵ Mustain, *Etika dan Ajaran...*, hlm. 201

disukai oleh setiap individu. Dampak positif akan membuat seseorang merasakan adanya substansi kebahagiaan, sebab kebahagiaan akan menimbulkan rasa kenikmatan. Dalam puncak kesempurnaan kebahagiaan setiap individu bukan dari jenis kenikmatan indrawi dan hewani, tetapi kenikmatan yang menyerupai keadaan yang nyaman yang diperuntukkan bagi substansi hidup yang murni, yaitu kenikmatan yang sangat agung dan paling mulia.

Adapun sepuluh ciri-ciri karakteristik individu yang bisa dikatakan bahagia menurut Yulia Woro Puspitorini yaitu:¹⁶

a) Hidup Terarah Dan Memiliki Tujuan Yang Jelas

Orang yang bahagia memiliki tujuan yang hendak dicapai dengan jelas dalam menjalani proses kehidupannya. Sehingga, hidupnya lebih tertata rapi dan mempunyai pikiran lebih luas.

b) Memiliki Pikiran Lebih Kreatif

Dengan pikiran kreatif akan bisa menyelesaikan masalah dengan baik dengan caranya sendiri serta mencegah agar tidak terulang kembali, sehingga terwujudnya evaluasi atau muhasabah diri, dan dapat membuat rencana secara ideal dan matang.

c) Mencintai Diri Sendiri

Tidak menganggap bahwasanya diri ini tidak diperlakukan secara adil oleh orang lain. Orang yang bahagia senantiasa mencintai dirinya sendiri, tidak suka mengeluh dan tidak memikirkan pembicaraan orang-orang yang tidak jelas dasarnya. Sehingga menjalani hidup lebih tenang karena hidup penuh rasa syukur yang berlimpah ruah.

¹⁶ Yulia Woro Puspitorini '*Tingkah Laku Prosocial Dan Kebahagiaan*'. Skripsi Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2012, hlm 20

d) Peduli Terhadap Diri Sendiri

Mengenai kesehatan fisik maupun kesehatan mental, hidup teratur, pola makan, bersosialisasi. Selain itu, orang yang bahagia fokus kepada bakat yang telah dimiliki dengan cara dikembangkan agar bisa diambil manfaat buat masyarakat maupun diri sendiri.

e) Menerima Kritik Dengan Baik

Tidak menilai kritik dari seseorang sebagai sebuah ancaman. Orang yang bahagia menilai kritik sebagai alat untuk muhasabah diri sehingga memotivasi diri untuk mengembangkan hal-hal yang baik dan meminimalisir hal-hal yang tidak baik pada saat menjalani aktivitas.

f) Tercapainya Tujuan

Orang yang bahagia tidak sekadar berangan-angan tetapi ia mewujudkan keinginannya sedikit demi sedikit berdasarkan tingkat prioritas menurutnya.

g) Memiliki Teman Berkualitas

Orang yang bahagia tidak menarik diri dalam lingkungannya. Karena, orang bahagia sudah selayaknya memiliki kualitas teman yang sehat dalam artian mentalnya. Orang yang bahagia adalah orang yang bisa memberikan kebahagiaan juga kepada orang lain dengan hal-hal positif dan memiliki tali silaturahmi yang kuat terhadap sesama makhluk, saudara, teman, bahkan keluarga.

h) Hidup Mandiri

Orang yang bahagia hidupnya mandiri tidak bergantung terhadap orang lain dan tidak cemas berlebihan terhadap apa yang

belum terjadi. Menjalani kehidupan lebih optimis karena tidak berpangku tangan kepada orang lain.

i) Hidup Penuh Semangat

Memulai aktivitas dengan semangat pagi serta hati penuh keceriaan akan memperbanyak hormon-hormon kebahagiaan yang dirasakan. Menjalani aktivitas dengan penuh semangat dalam kondisi apapun.

j) Mempunyai Hubungan Yang Sehat

Saling mengasihi dan mencintai dengan sepenuh hati. Orang yang bahagia mempunyai koneksi, kelompok, organisasi yang positif pada kehidupan yang ia jalani. Pengalaman itu terpancar dari tindakan yang hangat antara satu sama lain dan mempunyai komunikasi yang sehat.

Karakteristik Kebahagiaan juga dapat terlihat karena adanya minat sosial yang tinggi, selalu berbuat baik kepada orang lain, selalu ceria, memiliki tujuan yang jelas, selalu bersyukur terhadap apa yang dimiliki, dapat mengendalikan diri dengan baik, memiliki kepercayaan diri, sehat secara jasmani maupun rohani, serta dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri.¹⁷

Dengan demikian, aktivitas sosial yang sehat memberikan dampak yang positif dalam mencapai suatu kebahagiaan dengan cara saling membantu terhadap sesama, saling cerita dan menjadi pendengar yang baik, aura keceriaan terlihat jelas, memiliki kemajuan setiap harinya, senantiasa bersyukur, dapat mengontrol emosi dengan baik, memiliki kemandirian, sehat secara fisik maupun mental serta

¹⁷Ulfa Zahara, “*konsep Kebahagiaan Salam Perspektif Al Quran (Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik)*” (Skripsi S1., IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm 19.

mencintai apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan dalam diri sendiri.

D. Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam

Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan gambaran tentang bagaimana cara mendapatkan kesempurnaan dalam menuju sebuah kebahagiaan yang hakiki. Pada hakikatnya kebahagiaan sudah menjadi fitrah sifat manusia. Setiap manusia seharusnya sudah bahagia, manusia diciptakan dengan kekuatan dan kualitas yang berbeda-beda. Jika dibandingkan dengan makhluk lain, manusia adalah yang terbaik dan paling sempurna.¹⁸

Kebahagiaan seorang mukmin bersumber dari hati. Pondasinya mengakar kuat sebagai hasil dari kesadaran pengabdian seorang hamba kepada Tuhannya, memilih jenis kehidupan dan tempat akhir yang lebih baik yaitu surga. Setiap manusia memiliki pilihan untuk memilih jalan petunjuk dan mengikuti petunjuk Tuhan, yang membawanya ke kebahagiaan sejati atau memilih jalan yang mengantarkan kepada kebahagiaan yang semu, hanya memuaskan fisiknya. kebutuhan.

Selain itu, menurut al-Ghazali bahwa kebahagiaan yakni pencapaian terhadap sesuatu dengan adanya perubahan kimiawi di dalam diri seorang manusia dan bukan perubahan fisikawi. Maksud dari perubahan kimia adalah perubahan yang tidak berupa fisik, bukan perubahan dalam arti perubahan jasad wadag, namun perubahan yang bersifat non fisik, non materi, perubahan jiwa, batin, pikiran dan perasaan, yang dapat menghantarkan seseorang menggapai kebahagiaan sejati, jadi maksud dari “Kimia kebahagiaan” adalah sebuah konsep untuk

¹⁸ Muskinul Fuad, “*Psikologi Kebahagiaan Manusia*”, Jurnal Komunika, No. 1 Vol. 9, 2015, hlm. 113.

yang menghantarkan transformasi ruhani seseorang agar dapat menggapai kebahagiaan hakiki.¹⁹

Allah SWT tidak mengatakan bahwa kebahagiaan berarti berada dalam kesehatan yang baik, memiliki banyak uang, atau berada di posisi jabatan yang sangat tinggi. Namun, mendapat rahmat dan ridha-Nya merupakan kebahagiaan yang hakiki dibandingkan hal-hal yang telah disebutkan di atas, sebab apabila seseorang telah mendapat rahmat dan keridhaan-Nya maka akan mendapatkan hal yang lebih besar dari hal tersebut, yakni berupa kebebasan dari azab Allah yang sangat pedih dan dimasukkan ke dalam surganya yang penuh dengan kenikmatan. Sebagaimana dalam firman-Nya:

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرٌ
مَجْدُودٍ

“Dan adapun orang-orang yang berbahagia, maka (tempatny) di dalam surga; mereka kekal didalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tidak ada putus-putusnya. (QS Hud 108)”²⁰

Allah SWT. tidak akan membiarkan seorang hambanya yang beriman untuk hidup dalam kesengsaraan. Allah SWT. memberikan ujian untuk menilai layak atau tidak hamba tersebut diberi kebahagiaan. Ketika seorang mukmin mampu melewati ujian-Nya, maka Allah SWT. telah menambahkan kebahagiaan terbesar melainkan akan kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya. Nabi Muhammad SAW bersabda:

“sungguh menakjubkan keadaan orang-orang beriman. Sesungguhnya seluruh keadaan orang beriman hanya akan

¹⁹ Ali Mursyid, *Kebahagiaan Transportasi Hakiki: Kajian Kitab Sa'adah karya al-Ghazali*, diambil, pada tanggal 14 desember 2022, dari <https://iiq.ac.id/index.php?=artikel&d=2&id=106>

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* Jakarta: Insan Media Pustaka, 2013..hal. 233.

mendatangkan kebahagiaan untuk dirinya. Demikian itu tidak pernah terjadi kecuali untuk orang-orang beriman. Jika ia mendapatkan kesenangan maka ia akan bersyukur dan hal tersebut merupakan kebaikan untuknya. Namun jika ia merasakan kesusahan maka ia akan bersabar dan hal tersebut merupakan kebahagiaan untuk dirinya.” (HR. Muslim dari Abu Hurairah)

kebahagiaan seorang mukmin tidak diukur dari seberapa banyak ilmu yang dimiliki, melainkan seberapa dekat mereka dengan Allah. Setiap tindakan yang dilakukannya dengan mengharap keridhaan Allah SWT dilakukan dengan keikhlasan. Jika seorang mukmin merasa jauh dengan Allah SWT, kebahagiaannya akan menderita. Karena mukmin sejati mengakui bahwa dia memiliki Tuhan yang mengatur segala sesuatu sesuai dengan kehendak-Nya, dia tidak perlu khawatir.²¹

Dalam kebahagiaan, islam juga memberikan representasi karakteristik individu seseorang dalam mendapatkan sebuah kebahagiaan yang hakiki. Karakteristik orang bahagia dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu karakteristik orang bahagia yang terlihat semasa di dunia dan nanti di akhirat. Sebagai orang yang beriman, wajib sebagai hamba-Nya untuk meyakini bahwa hari akhirat akan datang, namun tidak ada yang dapat mengetahui kapan akan tiba, yang jelas manusia hanya perlu mempercayai akan datangnya hari tersebut juga hal-hal yang dijanjikan berupa surga dan neraka. Mereka yang mencapai surga beruntung dan bahagia, sedangkan mereka yang mencapai neraka tersesat dan sengsara. Tidak mungkin untuk disangkal karena ini adalah janji yang dibuat oleh Allah, yang telah dinyatakan dalam Alquran. Adapun karakteristik individu bahagia diantaranya:

²¹ Anas Ahmad Karzun, *Menjadi Orang Yang Berbahagia*, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2011), hlm.3

1. Taat kepada Allah dan Rasul-Nya

Seseorang yang bahagia akan selalu menjaga dirinya sendiri dan menaati Allah. Dengan ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya, mereka menghindari dari perasaan negatif seperti rasa bersalah, putus asa, dan dosa.

إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

*"Sesungguhnya jawaban oran-orang mukmin, bila mereka dipanggil kepada Allah dan rasul-Nya agar rasul menghukum (mengadili) di antara mereka ialah ucapan. "Kami mendengar, dan kami patuh". Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung."*²² (QS. An-Nur: 51)

2. Membersihkan diri

Ciri lain dari orang yang bahagia adalah selalu menjaga kebersihan diri dengan menghindari segala perkataan dan perbuatan fitnah. Ini membantu mereka menghindari kesalahan dan masalah yang membuat mereka tidak bahagia.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى

*"Sungguh beruntung orang yang menyucikan diri (dengan beriman),"*²³ (QS. Al A'la: 14)

3. Menjauhi sifat kikir

karakteristik dari orang yang bahagia yakni tidak kikir, senang mendermakan sebagian hartanya kepada orang yang membutuhkan. Sebab mereka yakin bahwa dari setiap rezeki yang diperolehnya ada jatah manusia lain yang harus mereka keluarkan.

²² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*...hlm. 356

²³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*...hlm. 591

Manusia yang tidak kikir senang berbagi kepada manusia lainnya. Mereka tidak pernah merasa rugi dengan berbagi dan tidak pernah takut akan habis. Mereka merasa berharga dan senang ketika mampu berbagi, namun sebaliknya akan merasa sedih ketika tidak ada sesuatu apapun yang dapat dibagi. Perasaan merasa berharga bagi orang lain inilah menjadikan tidak kikir sebagai karakteristik orang yang bahagia.

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَنْطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu dan dengarlah serta taatlah; dan infakkanlah harta yang baik untuk dirimu. Dan barangsiapa menjaga dirinya dari kekikiran, mereka itulah orang-orang yang beruntung.”²⁴ (At Taghabun: 16)

E. Konsep Kebahagiaan Menurut Buya Hamka

Dalam menjelaskan mengenai kebahagiaan Hamka memberikan makna makna kebahagiaan menurut para ahli. Pemikiran Hamka tentang kebahagiaan adalah pemaduan antara tasawuf dan filsafat, sehingga konsep tentang bahagia dengan lazim dapat dikaitkan dengan perasaan (jiwa) yang tenang dan damai. Dalam konsep kebahagiaannya yang identik dengan ajaran tasawuf. Namun, bukan sekedar tasawuf spiritual biasa, tapi berlandaskan pada akal, studi dan analisa serta aspek teoritis dan praktis.

Menurut Hamka, sumber kebahagiaan lebih dekat dengan keyakinan Aristoteles bahwa kebahagiaan itu bersifat rohani dan jasmani. Menurut penjelasan Hamka, kebahagiaan ruhani terkait dengan

²⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*...hlm. 557

kebahagiaan jasmani, dan kebahagiaan dunia merupakan sarana untuk mencapai kebahagiaan di akhirat. Agar manusia mencapai kebaikan dan kesehatan rohani dan jiwa, serta terpeliharanya kesehatan jasmani dan segala harta benda, maka yang dimaksud dengan kebahagiaan manusia adalah terpenuhinya segala kebutuhan, yang pada gilirannya akan menyebabkan hati menjadi tenteram dan tentram. pikiran menjadi tenang. Jadi, kembali ke apa yang dikatakan Hamka, faktor terpenting dalam kebahagiaan adalah bagaimana manusia memaknai alam dan materi.

Jika seseorang memaknai materi dengan sifat qana'ah yang benar adalah mencukupkan diri dengan apa yang dibutuhkan untuk diri sendiri maka harta dan dunia tidak akan difitnah atau dicela. Sebaliknya orang yang menjelek-jelekkkan dan mencela keduanya seringkali salah dalam mengartikan qana'ah yaitu sifat menghindar.²⁵ Agar Manusia dapat mencapai kekayaan yang hakiki melalui sifat qana'ah ini yaitu kekayaan yang tidak bahan. Namun, orang yang memiliki kebutuhan paling sedikit juga merupakan orang yang menghadapi tantangan terbesar kemiskinan.

Hamka juga menetapkan hubungan antara kesehatan jasmani dan rohani dalam harta yang hakiki dengan sedikit kebutuhan tersebut. Kesejahteraan jiwa sangat dipengaruhi oleh kesehatan tubuh. Mengenai kesehatan jiwa, Hamka berpendapat bahwa akan semakin banyak jiwa-jiwa miskin di kalangan masyarakat. mereka yang mengejar kebutuhan materi dan materi. Sehingga kemiskinan mental berujung pada kesehatan, jiwa yang tidak terpuaskan, dan akhirnya jiwa yang sakit. Alhasil, Hamka berpesan agar masyarakat menjaga kesehatan jiwanya dengan mencari hal-hal dari luar (yang sebenarnya bukan dirinya).

Kebahagiaan tidak bisa dilepaskan dari agama. Menurut Hamka, Agama adalah salah satu jalan termudah dalam mencapai kebahagiaan. Ia

²⁵ Hamka, *Tasawuf Modern...*hlm. 35.

menjelaskan bahwa menurut agama, ada empat perkara untuk mencapai kebahagiaan yakni:²⁶

1. I'tikad yang bersih,

yaitu keyakinan, tekad dan memegang kuat prinsip sesuatu yang dianggap benar. Dalam hal ini, i'tikad haruslah benar dan bersih serta sesuai dengan yang diajarkan dalam agama, karena ialah pedoman hidup yang mengarahkan arah tujuan manusia.

2. Yakin

Hamka membedakan antara i'tikad dan yakin, i'tikad adalah lawan dari taklid, sedangkan yakin adalah lawan dari syakk atau keraguan. Hamka juga menjelaskan bahwa yakin lebih spesifik dibanding i'tikad, karena keyakinan sudah melalui proses penyelidikan, maka setiap keyakinan adalah i'tikad dan tidak setiap i'tikad itu keyakinan. Sehingga manusia hendaklah sampai kepada titik keyakinan bukan sekedar i'tikad. Keyakinan akan muncul dan menjadi kuat apabila ada dalil atau bukti-bukti yang menerangkannya. Sehingga untuk mencapai keyakinan, manusia dituntut untuk mempergunakan akalinya untuk menyelidiki, sehingga jelaslah dalil tentang sesuatu.

3. Iman

Hamka menekankan akan pentingnya iman kepada Allah, atau Tauhid. Baginya, segala sesuatu harus didasarkan pada prinsip tauhid. Karena tidak ada di dunia ini yang lepas dan tidak terawasi oleh sang khaliq. Sehingga dasar dari segala sesuatu adalah tauhid, atau iman kepada Allah. Dalam beriman, banyak cobaan yang akan dirasakan oleh seorang mukmin untuk menguji kualitas iman seseorang

²⁶ Hamka, *Tasawuf Modern...*hlm. 80-83

sehingga menjadikan iman seseorang naik dan turun. Maka, mu'min yang hakiki adalah ia yang berhasil dan lolos dari ujian yang diberikan Allah kepadanya.

4. Agama

Agama adalah perkara untuk mencapai kebahagiaan, karena keimanan tentu mewajibkan adanya agama. Hamka menjelaskan bahwa untuk mencapai kebahagiaan tertinggi, agama Islam telah menunjukkan dan menuntun kepada jalan tersebut. Jalan yang dimaksudkan adalah bahwa agama memberi jawaban atas segala pesimisme dan kebuntuan dalam hidup, yaitu dengan kepercayaan adanya akhirat dan tuhan sehingga tujuan hidup menjadi jelas.

Dalam meraih kebahagiaan, agama mengarahkan manusia supaya memiliki keutamaan akal dan budi. Keutamaan akal memberikan sisi pelajaran yang sangat penting dalam berpikir banyak hal, akal juga lah yang dapat memikirkan besar nikmat yang diterimanya dari Tuhan, kemuliaan dan ketinggian yang tiada ternilai sehingga ia terlepas dari kehinaan dan bagian dari sempurnanya akal ialah kesukaan memilih akhlak yang mulia.²⁷ Sedangkan keutamaan budi mendorong manusia untuk melakukan sesuatu dengan cara yang baik dan benar, dan kesempurnaan akhlak budi ialah menjauhkan segala sifat yang tidak baik, Serta dibiasakan dengan akhlak yang mulia dan terpuji.²⁸

Dengan demikian bahwa puncak seseorang mendapatkan kebahagiaan hakiki adalah ketika seseorang telah mengenal Tuhannya. Untuk mengenal Allah, seseorang haruslah melakukan jalan spiritual dan rasional yang akan mengantarkan pada kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Dunia merupakan sarana dalam upaya mencapai kebahagiaan

²⁷ Hamka, *Falsafah Hidup*, (Jakarta ; Republika, 2015), hlm. 8-20.

²⁸ Hamka, *Falsafah Hidup*...hlm. 135-136.

yang hakiki di akhirat, hal yang terpenting menurut Hamka adalah sampai sejauh mana kesempurnaan akal seseorang sehingga sempurna kebahagiaannya. Maka, dalam hal kebahagiaan, konsep kebahagiaan yang digambarkan oleh Hamka amatlah tepat karena berpondasi pada apa yang telah dijelaskan dalam Islam sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW.

BAB III

FENOMENA *HEALING* MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

A. Arti dan Bentuk *Healing* Mahasiswa

Healing menjadi salah satu metode yang dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk melakukan aktivitas penyembuhan diri dalam menghilangkan segala kelelahan aktivitas sosial, pikiran, dan gangguan mental. Belakangan ini istilah *healing* sering diartikan oleh mahasiswa sebagai proses penyembuhan diri dari permasalahan-permasalahan hidup dengan melakukan aktivitas pergi ke tempat hiburan, menonton film, jalan-jalan dll.

Arti kata *healing* bisa merujuk pada penyembuhan diri yang disebabkan karena beberapa hal termasuk peristiwa buruk di masa lalu.¹ Arti kata *healing* juga kerap dikaitkan dengan proses penyembuhan diri yang tujuannya untuk mendapatkan ketenangan batin serta jiwa ketika seseorang merasakan perasaan sedih, emosi, terpuruk, khawatir, cemas, tidak bersemangat.²

Lingkungan pendidikan mempunyai peran besar dalam pembentukan perkembangan psikologis Mahasiswa. Sebaliknya, lingkungan pendidikan juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi mahasiswa. Masalah-masalah yang terjadi pada lingkungan mahasiswa membuat sebagian besar mahasiswa merasakan stres. Perguruan tinggi menjadi stressor bagi sejumlah besar mahasiswa. Menurut Friedlander, terdapat banyak bukti bahwa stres kronis dialami mahasiswa. Ketika mereka mengamati mahasiswa, para peneliti menyimpulkan bahwa

¹ Diana rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press: 2015) hlm. 5

² Diana rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, ... hlm. 21

mahasiswa sangat rentan terhadap stres kronis. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat mengganggu proses belajar yang diperlukan untuk kesuksesan akademis.³

Selain permasalahan eksternal, tingkat gangguan psikologis mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh permasalahan internal. Sebab faktor dari luar dapat mempengaruhi proses pembelajaran akademik pada mahasiswa, mulai dari lingkungan, keluarga, ekonomi. Maka perlu adanya proses penyembuhan diri yang harus diterapkan oleh mahasiswa dengan bertujuan untuk mendapatkan kedamaian hati, pikiran, dan jiwa pada diri mereka.

Hasil wawancara penulis kepada mahasiswa program studi aqidah filsafat islam khususnya, terdapat 8 orang mahasiswa yang sering melakukan *healing*. Data yang sudah dikumpulkan bahwa terdapat 4 orang mahasiswa yang berinisial ES, VA, AW dan MR, mahasiswa tersebut mengartikan *healing* dengan artian pergi ke tempat wisata seperti *gunung, pantai, danau, dll*. Menurutnya, melakukan aktivitas *healing* ke tempat wisata dapat membuat mereka merasa tenang dan damai. Sedangkan 4 orang mahasiswa yang berinisial RF, DN, SN, dan NP, mereka mengartikan *healing* dengan cara pergi ke tempat hiburan seperti bioskop, karaoke, belanja, cafe, angkringan dll.

Dalam hal ini, kita bisa mengatakan bahwa *healing* sudah menjadi sebuah *trend* bagi mereka untuk melakukan kegiatan tersebut. dan hal ini sudah menjadi fenomena bagi kalangan mahasiswa khususnya, meskipun terdapat sebagian mahasiswa mengatakan bahwa ketika mereka melakukan *healing* dengan berpergian ke tempat wisata,

³Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018), hlm.346

hiburan, dll. Sejatinya *healing* semacam ini bisa memberikan rasa kebahagiaan pada diri mereka.

Healing yang dilakukan oleh mahasiswa program studi aqidah filsafat islam, sebagaimana hasil wawancara penulis, dilakukan dalam berbagai bentuk atau cara. Ada yang melakukannya dengan mendaki gunung, bernyanyi, makan diluar, jalan-jalan, menonton film dan Belanja.

Menurut NP, RF, dan DN ketiganya sering melakukan *healing* dengan cara pergi ke tempat mall serta pergi ke tempat karaoke bersama teman-temannya, adapun tempat yang sering mereka kunjungi untuk melakukan *healing* yaitu mall Palembang square. *Healing* yang dilakukan NP, RF, dan DN, bersama teman-temannya bernyanyi di tempat karaoke *happy puppy*, pada saat itu mereka berkumpul pada jam satu siang menuju ke tempat karaoke, mereka melakukan waktu *healing* setelah melaksanakan sholat dzuhur terlebih dahulu. DN dan RF *healing* pada saat di tempat karaoke mereka menggunakan cara hemat untuk membeli makan dan minuman dari uang yang dikumpulkan bersama teman-teman dengan membeli air mineral serta makanan ringan. lalu mereka pergi ke tempat karaoke dengan waktu 2 jam sebelum waktu mengumandangkan adzan ashar, sehingga hal tersebut tidak menunda kewajiban menunaikan ibadah sholat.⁴

Sementara Menurut NP, setelah karaoke bersama teman-teman, belanja menjadi salah satu untuk membuat diri lebih bahagia dari banyaknya permasalahan kehidupan yang membuat stres. Adapun tempat belanja yang biasa mahasiswa NP kunjungi yakni pasar 16, karena di pasar dapat melakukan tawar menawar sedangkan belanja di supermarket

⁴ Wawancara dengan Resi Febriyanti, Diah Nur Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Tanggal 22 Januari 2023

lebih mahal dan tidak dapat melakukan tawar menawar. Oleh karena itu NP lebih sering belanja dengan promo spesial di pasar karena lebih hemat ketimbang di supermarket.⁵

Healing yang dilakukan VA dan AW, bersama teman-temannya dengan pergi ke tempat di jakabaring berkumpul di bawah pohon yang rindang sambil menikmati keindahan danau. Pada saat itu mereka berkumpul pada jam 9 pagi dengan membawa tikar, serta tidak lupa membawa makan-makanan masing-masing, setelah itu makanannya di gabungkan untuk saling mencoba rasa makanan satu persatu, dengan melakukan hal tersebut membuat ketenangan dalam jiwa mereka, dan merasa bahagia ketika dapat berkumpul bersama-sama, pada saat memasuki waktu dzuhur mereka mencari tempat untuk sholat. Sehingga hal tersebut membuat mereka tidak menunda waktu sholat.⁶

Sementara itu menurut SN, bersama temannya melakukan *healing* dengan cara menonton film di bioskop OPI Mall Palembang, SN ketika melakukan *healing* pergi pada waktu setelah melakukan sholat dzuhur, sehingga hal tersebut membuat mereka tidak menunda sholat. Adapun film yang ditonton lebih yang bergenre islami yang dapat menginspirasi, serta Menurutnya film religi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana belajar agama yang menambahkan keimanan dan ketaqwaan.⁷

Sedangkan menurut MR, ketika dalam keadaan *down* atau lelahnya aktivitas dari permasalahan kehidupan, MR Melakukan *Healing*

⁵ Wawancara dengan Nyimas Putri Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Tanggal 22 Januari 2023

⁶ Wawancara dengan Vina Afriyanti, Anisa Wati Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Tanggal 24 Januari 2023

⁷ Wawancara dengan Sherly Nopisah Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Tanggal 28 Januari 2023

dengan pergi jalan-jalan ke jakabaring bersama teman-teman dan terkadang berkumpul di tempat kosan teman, sambil bermain hadroh bersama teman-teman karena hal tersebut sangat bermanfaat untuk mengenal dan berlatih kesenian islam serta dapat melestarikan kebudayaan islam. Setelah berlatih bermain hadroh MR biasanya Pergi berjalan-jalan ke tempat nongkrong sambil makan bersama rekan-rekan hadroh, serta kisaran harga makanan dan minuman yang tidak terlalu mahal dan tempat yang nyaman menjadi alasan utama mahasiswa MR memilih untuk nongkrong di sana ketimbang di mall-mall ibukota.⁸

Sementara menurut ES, untuk melepas penat dari banyaknya kejadian yang membuat pikiran sedikit stress dengan cara mengunjungi tempat yang membuat tenang yaitu dengan mengunjungi gunung dempo yang terletak di pagar alam, karena tempat tersebut tempat yang lebih nyaman untuk menikmati kesendirian dari banyaknya permasalahan kehidupan, ketika sampai ke tempat pendakian ES dan teman-temannya tetap menjaga perilaku dengan tidak membuang sampah sembarangan, karena membuang sampah pada tempatnya merupakan contoh nyata kecil kita untuk bertanggung jawab.⁹

Menurut ES, setelah melakukan *healing* dengan pergi ke gunung menjadi salah satu untuk melepas penat setelah banyaknya kejadian yang membuat pikiran menjadi stres, serta dapat membuat diri menjadi lebih nyaman untuk menikmati kesendirian, mahasiswa ES mengatakan bahwa ia dapat merasakan berhadapan langsung dengan alam liar, tidur di dalam tenda di tengah dinginya malam, serta berkontemplasi atau

⁸ Wawancara dengan Muhammad Riski *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 28 Januari 2023

⁹ Wawancara dengan Eka Saputra *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 28 Januari 2023

berbincang-bincang dengan diri sendiri, pada saat setelah turun dari gunung merasa lebih *fresh* kembali.

Dari wawancara tersebut bahwa mereka lebih mengartikan *healing* dengan istilah *refreshing* diri. Dan artian seperti ini sudah menjadi fenomena di kalangan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa ushuluddin dan pemikiran islam program studi Aqidah dan Filsafat Islam. Kelelahan mental dari aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari membuat pentingnya kesehatan mental dan memulihkan diri bagi mereka.

B. Motif dan Tujuan *Healing* Mahasiswa

1. Motif *Healing*

Motif adalah dorongan yang sudah terikat pada suatu tujuan. Motif menunjuk hubungan sistematis antara suatu respon dengan keadaan dorongan tertentu. Motif yang ada pada diri seseorang akan mewujudkan suatu perilaku yang diarahkan pada tujuan mencapai sasaran kepuasan.¹⁰ Perilaku yang baik dan buruk terkadang akan mendorong seseorang untuk mencapai suatu tujuannya, disebabkan karena adanya motif-motif tertentu. Terkadang motif buruk disebabkan karena adanya suatu permasalahan tertentu yang membuat seseorang ingin mencapai suatu tujuan dengan berupaya untuk mengatasi masalah-masalah yang dialami.

Suatu permasalahan yang terjadi pada individu terkadang berperang dengan penyangkalan dan menyalahkan diri, semakin kuat menolak maka semakin lama untuk bisa menerima dan proses untuk berdamai dengan diri sendiri akan begitu sulit.

¹⁰ M. Nur Ghufroon Dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), Hal 83

Masalah yang dihadapi terkadang membuat setiap individu merasakan kelelahan mental dari aktivitas kehidupan, sebab karena terjadinya penolakan pada diri sendiri untuk merasakan suatu penerimaan diri terhadap problema kehidupan yang dirasakan setiap individu masing-masing. Terkadang setiap individu merasakan problema tersebut disebabkan karena terdapat motif atau suatu alasan yang membuat seseorang merasakan emosional pada diri sendiri. Situasi seperti itu tentunya dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melindungi dan menyembuhkan diri. Motif yang dirasakan oleh setiap individu hanya dilatarbelakangi oleh gangguan permasalahan mental pada diri mereka.

Motif yang dialami setiap individu khususnya bagi mahasiswa program studi aqidah filsafat islam yang merasakan hal tersebut berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan. Adapun motif mereka melakukan *healing* berdasarkan penelitian yang diteliti.

a) *Menghilangkan penat aktivitas sehari-hari*

Dalam kehidupan sehari-hari terkadang mahasiswa merasakan lelahnya aktivitas yang membuat mereka ingin melakukan kegiatan penyembuhan diri atau proses menghilangkan problema-problema dalam kehidupan sehari-hari.

Problema atau permasalahan kehidupan merupakan suatu hambatan bagi mahasiswa ushuluddin untuk menjadikan keadaan jiwa mereka yang tenang, damai dan tentram. Dalam hal ini proses penyembuhan diri sangatlah penting bagi mereka, Sehingga keadaan tersebut membuat jiwa mereka merasakan mengikhlaskan diri terhadap problema-problema dalam kehidupan.

Motif yang dialami oleh mahasiswa program studi aqidah filsafat islam, dalam melakukan *healing* terdapat 4 orang mahasiswa yang berinisial DN, SN, NP dan RF. Keempat mahasiswa tersebut mengungkapkan bahwa ketika melakukan *healing* dengan pergi ke Mall, karaoke, nonton bioskop dll, disebabkan karena lelahnya aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan, sehingga ketika melakukan *healing* dapat memberikan dampak positif bagi mereka. Menurut DN, ketika Ia selesai melakukan aktivitas tersebut ia merasa tubuhnya kembali segar dan *fresh*, begitupun menurut VA dan RF.

b) *Merasakan patah hati karena pasangan*

Mahasiswa yang merasakan gagalnya dalam percintaan membuat mereka merasakan patah hati. Kegagalan akan selalu ada dalam kehidupan manusia. Tak terkecuali di ranah percintaan. Pada dasarnya cinta merupakan kondisi nyaman antar individu yang saling menyayangi dan saling berusaha menjaga hubungan romantis agar tetap langgeng dan nyaman untuk dijalani. Namun terkadang tidak sedikit pasangan yang dulu menaruh sebuah harapan bahwa hubungannya akan terus baik, tapi ternyata gagal di tengah hubungan.

Kegagalan dalam percintaan sehingga membuat seseorang merasa sakit hati, hal tersebut sangatlah manusiawi saat menghadapi kenyataan bahwa hubungan yang diinginkan tidak sesuai ekspektasi. Rasa sakit yang dirasakan dalam percintaan terkadang membuat seseorang mengalami gangguan mental sebab dikarenakan tidak bisa *move on* dari pasangan sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara penulis, mahasiswa yang merasakan gagalnya dalam percintaan terdapat 1 mahasiswa yang

berinisial RF. Oleh karenanya ia melakukan aktivitas *healing*. Menurutnya, ketika melakukan *healing* ia merasa tenang dan damai sehingga dengan melakukan aktivitas tersebut dapat memberikan hasil memuaskan dalam dirinya.¹¹

c) *Menghibur diri dari lelahnya tugas akhir kuliah*

Menghibur, menurut KBBI adalah menyenangkan dan menyejukan hati yang susah. Setiap orang memiliki kemampuan untuk membahagiakan dirinya sendiri. Terkadang mahasiswa menghibur dirinya untuk melupakan tugas dengan pergi ke tempat mall, karaoke, jakabaring, dll. Namun Ada Kalanya, seseorang tidak bisa menghindari kesedihan. Perasaan ini sangatlah manusiawi dan biasanya muncul sebagai reaksi terhadap perubahan serta pengalaman tertentu.

Rutinitas akademik yang dirasakan oleh mahasiswa terkadang membuat mereka merasa lelah, tidak hanya secara fisik saja, namun juga secara psikis. Hasil wawancara penulis dengan mahasiswa program studi aqidah filsafat islam, memang hampir seluruhnya menyatakan bahwa salah satu penyebab mereka merasa akan hal itu disebabkan karena lelahnya dalam mengerjakan tugas akhir skripsi.

Skripsi merupakan tugas akhir yang terkadang menjadi salah satu hambatan mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan, disebabkan karena tidak memahami cara konsep pembuatannya, serta terkadang malas dan lalai untuk mengerjakannya.¹² Oleh sebab itu mahasiswa merasa ingin melakukan proses penghiburan

¹¹ Wawancara dengan Resi Febrianti *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 22 Januari 2023

¹² Asmawan, Asmawan. "Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi." *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial* 26.2 (2017): hlm 51

diri dengan tujuan untuk menghilangkan beban pikiran dari banyaknya tugas akhir perkuliahan.

Dari hasil wawancara dengan mahasiswa di atas menurut salah satu mahasiswa yang berinisial AW, menurutnya bahwa tugas akhir kuliah yaitu skripsi terkadang menjadi salah satu faktor penyebab mahasiswa merasakan beban mental disebabkan karena tidak mengetahui cara pembuatannya dan kurangnya pengetahuan dalam mengerjakan tugas akhir tersebut.¹³ Namun, terkadang rasa malas juga menghantui mereka membuat mereka lalai dalam mengerjakan tugas akhir sebagaimana menurut mahasiswa yang berinisial AW.

d) *Menghibur diri dari masalah pribadi dalam anggota keluarga*

Mahasiswa yang merasakan problema dalam lingkungan keluarga terdapat 2 orang mahasiswa yang merasakan problema tersebut. menurut mereka keadaan seperti ini dapat membuat mental pada diri mereka merasa terganggu. Sehingga mereka melakukan *healing* dalam berupaya untuk merasakan keadaan jiwa yang tenang.

Keadaan lingkungan keluarga yang tidak harmonis terkadang membuat mahasiswa mengalami gangguan mental sehingga proses pembelajaran akademik menjadi terganggu disebabkan permasalahan-permasalahan yang melanda dalam kehidupan lingkungan keluarga. Ada beberapa faktor yang telah dikumpulkan penulis terkait permasalahan-permasalahan kehidupan lingkungan sosial keluarga mereka yang membuat keadaan mental mereka terganggu sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari khususnya dalam proses

¹³ Wawancara dengan Anisa Wati *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 24 Januari 2023

akademik menjadi kurang maksimal. Adapun faktor faktor tersebut yakni; 1). Kurang perhatian dari orang tua, 2). Masalah ekonomi, 3). Adanya pertengkaran dengan saudara.

Dari faktor tersebut membuat diri mereka merasakan kesedihan yang mendalam. Dalam keadaan ini melakukan aktivitas *healing* menurutnya menjadi salah satu metode yang efektif dalam proses penyembuhan diri. Ketika menghadapi permasalahan-permasalahan kehidupan. Mereka melakukan *healing* sejatinya untuk mengobati luka batin sehingga luka yang dirasakan bisa terobati meskipun terkadang proses *healing* yang diartikan oleh mereka dengan berpergian ke tempat wisata dll merupakan konsep *healing* yang bersifat sementara, sebab pada dasarnya ketika seseorang belum mengikhlaskan terhadap suatu permasalahan maka luka yang dirasakan akan terus dirasakan olehnya. Namun, apabila proses *healing* tersebut bisa membuat mereka menerima segala macam permasalahan, maka sejatinya *healing* tersebut bisa menjadi solusi bagi mereka.

2. Tujuan Healing

Secara umum, tujuan *healing* dapat diartikan sebagai kegiatan atau perilaku yang bertujuan untuk menyembuhkan diri sendiri. Sementara itu, jika peneliti melihat dari segi ilmiah, tujuan *healing* diartikan sebagai cara penyembuhan yang didorong atau dimotivasi oleh diri sendiri dan umumnya disebabkan oleh gangguan mental atau trauma.¹⁴

Setiap orang pasti pernah gagal, berada pada titik terendah, putus asa, dan stres. Situasi tersebut tentunya sangat mengganggu

¹⁴ Christianne Iola, *Self Healing: Pengertian, Tujuan, dan Manfaat*, 20 Juni 2022 tersedia di situs <https://psychology.binus.ac.id/2022/06/30/self-healing-pengertian-tujuan-dan-manfaat/> diakses 05 Januari 2023

sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari seperti tidak dapat fokus, menghindari dari tanggung jawab, menunda-nunda pekerjaan sampai meninggalkan dari aktivitas lingkungan sosial. Problema dalam kehidupan apabila tidak diatasi dengan melakukan aktivitas yang positif maka dapat membuat ketidakmampuan diri dalam menerima masalah masalah dalam kehidupan.

Informasi yang didapat oleh penulis ada beberapa tujuan dari mahasiswa fakultas ushuluddin dan pemikiran islam program studi aqidah filsafat islam melakukan *healing* berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswa yang mengalami problema-problema dalam kehidupan yaitu;

a) Untuk memperbaiki mood

Suasana hati atau yang disebut juga dengan *mood* memang dapat berubah-ubah. *Mood* sendiri adalah keadaan emosional yang timbul hanya untuk sementara. Pada dasarnya, perasaan ini terbagi menjadi dua, yaitu suasana hati yang baik (*good mood*) dan suasana hati yang buruk (*bad mood*).¹⁵ Saat merasa suasana hati sedang buruk, kebanyakan seseorang akan menghindari bertemu orang lain dan memilih sendiri agar lebih baik.

Ketika seseorang sedang dalam keadaan *bad mood*, perasaan yang dirasakan menjadi lebih sulit untuk mengontrol emosi, perasaan yang tidak karuan, hingga tidak dapat berkonsentrasi saat melakukan sesuatu. Di sisi lain, ada juga orang yang kerap mengalami suasana hati yang berubah-ubah setiap saat yang biasa disebut "*moody*".

¹⁵ Malentika, Nella Nella, Itryah Itryah, and Mutia Mawardah. "*Hubungan antara interaksi sosial dengan suasana hati pada mahasiswa.*" *Jurnal Ilmiah Psyche* (2017): hlm 106.

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang melakukan *healing*, mereka menyatakan *healing* bertujuan untuk memperbaiki *mood*. Situasi emosi yang tidak stabil membuat diri mereka merasa ingin melakukan aktivitas *healing* agar mendapatkan suasana hati yang tenang dan damai.

Kita bisa lihat bahwa situasi *mood* yang baik membuat emosi yang tidak stabil menjadi stabil. Namun, rasa *mood* yang baik bersifat sementara apabila merasakan kembali *mood* yang tidak baik maka mereka akan melakukan *healing* kembali. Menurut salah satu mahasiswa yang berinisial MR, ia mengungkapkan bahwa ketika rasa *mood* yang kurang baik terulang kembali, maka ia melakukan aktivitas *healing* kembali. Dengan cara tersebut menurutnya bisa memperbaiki *mood*.¹⁶

b) Untuk membantu mengurangi kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif.

Penyebab pasti rasa cemas tidak diketahui. Namun, sudah terbukti bahwa rasa cemas disebabkan oleh berbagai macam faktor-faktor tertentu. Seperti gangguan mental lainnya, rasa cemas disebabkan oleh gagalnya saraf-saraf otak untuk mengontrol emosi dan rasa takut.

¹⁶ Wawancara dengan Muhammad Riski Mahasiswa Aqidah dan Filsafat *Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 28 Januari 2023

Rasa cemas yang dirasakan oleh mahasiswa membuat diri mereka merasa tidak maksimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Rasa cemas yang berlebihan bisa berdampak buruk bagi mereka, bahkan membuat seseorang mengalami gangguan mental pada jiwa mereka. Sehingga ketika merasakan gangguan tersebut mereka melakukan proses penyembuhan diri yang sering diistilahkan sebagai *healing*.

Berdasarkan informasi yang didapat dari mahasiswa yang berjumlah 8 orang tersebut bahwa mereka melakukan kegiatan *healing* dengan bertujuan untuk menghilangkan rasa cemas pada diri mereka. Menurutnya kegiatan seperti ini dapat memberikan hasil yang positif, disebabkan rasa cemas yang sering terjadi pada diri mereka sehingga membuat jiwa mereka merasakan tidak tenang bahkan gelisah, oleh karenanya proses *healing* menurutnya menjadi salah satu solusi untuk menghilangkan rasa cemas tersebut.

c) Untuk menghibur diri

Healing dengan berpergian ke tempat wisata, hiburan, dll. Menurut para mahasiswa menjadi salah satu solusi dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dalam kehidupan. Terkadang kita tidak selalu dapat mengontrol apa yang terjadi di sekitar kita. Ketika menghadapi sebuah masalah yang berat, muncul situasi yang membuat kita merasa kesal atau marah hingga membuat hubungan menjadi buruk. Ujungnya adalah merasa depresi akibat hal tersebut.

Setiap orang tentunya memiliki sikap yang berbeda-beda dalam menerima dan mengatasi setiap permasalahan dalam kehidupan yang menimpah dirinya. Semuanya tergantung dari sikap manusia tersebut. Mungkin ada orang yang begitu tegar dalam menerima permasalahan tersebut. Mungkin ada orang yang begitu tegar dalam

menerima musibah, sehingga ia hanya merasa sedih sesaat lalu dapat melanjutkan kehidupannya lagi.

Dari hasil wawancara yang didapatkan oleh penulis dari mahasiswa yang berjumlah 8 orang tersebut, menurutnya menghibur diri dengan cara melakukan *healing* seperti berpergian ke tempat wisata gunung, mall, nonton film, karaoke, dll dengan cara tersebut bisa memberikan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dari data ini kita bisa melihat bahwa pada dasarnya mereka melakukan *healing* hanya bertujuan untuk mendamaikan suasana hati, memberikan apresiasi untuk diri sendiri dari berbagai macam beban masalah kehidupan dan ingin merasakan kedamaian hati.

C. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Healing* Mahasiswa

Adapun faktor-faktor yang melatarbelakangi fenomena *healing* mahasiswa sebagai berikut:

1. Faktor Eksternal

a. Faktor Informasi

Di zaman sekarang media sosial adalah media dengan tingkat penggunaan paling tinggi, dari kalangan remaja sampai usia tua banyak yang memanfaatkan media sosial ini karena dengan sangat mudah untuk diakses tempat liburan dan biaya akomodasinya bisa didapatkan informasinya. Akhir-akhir ini fenomena *healing* pun dengan mudah menyebar, berawal dari gagalnya dalam mengendalikan emosi, sehingga mengakibatkan tidak bisa membagi waktu antara urusan akademik, kebutuhan sosial dan keperluan *refreshing*. Maka dari fenomena ini pun dengan cepat menyebar ke semua kalangan termasuk ke mahasiswa program studi aqidah filsafat islam UIN Raden Fatah.

Menurut VA mahasiswa program studi aqidah filsafat islam dalam dunia komunikasi media sosial bermanfaat sebagai sarana untuk membangun hubungan relasi bahkan dapat membantu kita mendapatkan banyak informasi. Tidak hanya berita-berita, informasi lainnya juga dapat menjadi sumber pengetahuan.¹⁷

b. Faktor Ajakan teman

Teman adalah orang yang pertama kali menanyakan solusi apa yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan. Sehingga teman juga yang akan jadi orang pertama yang mencairkan suasana seperti mengajak jalan-jalan, bercanda atau membuat suasana tidak lagi intens, Tanpa mengabaikan keberadaan masalah dan adanya teman juga liburan *healing* lebih menyenangkan, meramaikan suasana saat liburan. Oleh karena itu, RF dan DN mahasiswa program studi aqidah filsafat islam Menghibur diri bersama teman-teman menjadi salah satu penyembuhan diri dari banyaknya aktivitas yang membuat penat setelah rutinitas kuliah padat, mulai dari pembelajaran di kelas, tugas kuliah yang menumpuk sampai aktivitas organisasi.¹⁸ Dapat disimpulkan bahwa teman adalah yang akan tetap mendukung sebesar apapun permasalahan yang akan dihadapi, Dengan cara mengajak pergi jalan-jalan, menikmati bukit/pegunungan,menonton bioskop, ke cafe, dll.

¹⁷ Wawancara dengan Nyimas Putri Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Tanggal 22 januari 2023

¹⁸ Wawancara dengan Resi Febriyanti, Diah Nur Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Tanggal 22 januari 2023

2. Faktor Internal

a. Faktor Rasa stres

Banyak faktor yang menyebabkan kelelahan emosi, diantaranya seperti Rasa stress dalam menghadapi kuliah terkadang membuat mahasiswa program studi aqidah filsafat islam menjadi terganggu karena tidak mampu menguasai materi perkuliahan. Oleh karena itu untuk Menghilangkan kelelahan emosi dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari maupun beban hidup yang tengah dihadapi, Mahasiswa membutuhkan waktu untuk menyembuhkan diri dengan cara pergi ke tempat hiburan seperti menonton film, karaoke, ke mall, ke cafe dan danau jakabaring.

Salah satu bentuk contoh dari mahasiswa SN ketika melakukan *healing* dengan menonton film di bioskop, SN memilih film yang ditonton lebih yang bergenre islami yang dapat menginspirasi, serta Menurutnya film religi tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana belajar agama yang menambahkan keimanan dan ketaqwaan.¹⁹

b. Faktor ingin mencoba

Rasa keingintahuan dari mahasiswa program studi aqidah filsafat islam untuk mencoba *healing* sebagai salah satu sarana untuk penyembuhan diri dari rasa stress, trauma dan kepenatan yang dirasakan. Dengan adanya fenomena *healing* mahasiswa ingin mencoba hal apa saja yang bisa dilakukan dalam *healing*, kemudian tempat seperti apa yang menjadi

¹⁹ Wawancara dengan Sherly Nopisah *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 28 januari 2023

salah satu penghilang stres, dan tentunya dari *healing* bertujuan untuk menyembuhkan diri dari apa yang sudah dilalui di hari yang lalu.

Dalam hal ini mahasiswa NP, contohnya Dengan Mengeksplorasi banyak hal baru bisa mengatasi rasa bosan, jenuh dan suntuk Serta akan menjadi lebih senang dan menikmati hari-hari. Karena Semakin sering mencoba hal baru, semakin banyak pengalaman seru dan menyenangkan yang bisa didapatkan. Dengan cara mengunjungi tempat-tempat yang menarik seperti di cafe-cafe terbaru.²⁰ Namun terkadang mahasiswa ingin mencoba hal yang baru dikarenakan lagi viral di media sosial. Seperti halnya dalam menonton film terdapat film yang membuat menarik, sehingga membuat penonton untuk mengetahui cerita dalam film tersebut.

Adapun hasil penelitian sementara bahwa fenomena *healing* mahasiswa program studi aqidah filsafat islam terhadap kaitannya dalam perspektif kebahagiaan hamka sangat berkaitan itu dapat dilihat dari pernyataan responden mahasiswa aqidah filsafat islam (ES, VA, DN, RF, AW, MR, NP) di UIN Raden Fatah Palembang kegiatan *healing* yang mereka lakukan untuk mendapatkan kebahagiaan. Pada dasarnya kebahagiaan yang diperoleh mahasiswa saat melakukan kegiatan *healing* sesuai dengan perspektif kebahagiaan hamka.

²⁰ Wawancara dengan Nyimas Putri Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Tanggal 22 januari 2023

BAB IV

HAKIKAT *HEALING* DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAAN HAMKA

A. Hakikat *Healing* dan Arti Kebahagiaan

1. Hakikat *Healing*

Arti kata *healing* bisa merujuk pada penyembuhan diri yang disebabkan karena beberapa hal termasuk peristiwa buruk di masa lalu.¹ Definisi *healing* juga kerap dikaitkan dengan proses penyembuhan diri yang tujuannya untuk mendapatkan ketenangan batin serta jiwa ketika seseorang merasakan perasaan sedih, emosi, terpuruk, khawatir, cemas, tidak bersemangat.²

Namun *healing* yang dimaksudkan disini adalah serangkaian pengertian dan juga keterampilan bagaimana seseorang bisa mengelola diri baik secara fisik, mental emosi maupun secara spirit supaya hidup lebih selaras, lebih sehat, lebih bahagia.³

Adapun dalam pandangan Cendikiawan filsafat ilmu, *healing* terbagi atas tiga bentuk yaitu secara ontologi, epistemologi, dan aksiologi:

Secara ontologis, *healing* tidak hanya dihubungkan dengan emosi manusia, tetapi juga merupakan aktivitas kognitif. Oleh karena itu peneliti berpendapat bahwa *healing* tidak hanya dikaitkan dengan perasaan emosional pada manusia

¹ Diana rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press: 2015) hlm. 5

² Diana rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*,... hlm. 21

³ Rahmawati, Ajeng Pertiwi, Cucu Setiawan, and Naan Naan. "Nilai sufistik dalam prosedur self healing." *Syifa al-Qulub* 5.1 (2020): hlm. 3

tetapi *healing* juga dapat dikaitkan dengan aktivitas yang dilakukan secara langsung.⁴

Seperti lebih kepada proses *healing* itu sendiri yang biasanya *refreshing* ke alam yakni berupa pantai dan gunung, biasanya akan ada tadabbur alam yang bermuara pada ingatannya pelaku *healing* itu sendiri dengan tuhan. Tadabbur sendiri ialah memperhatikan atau merenungkan sesuatu yang dibalik suatu perkara ataupun fenomena yang terjadi.

Secara epistemologi Sebuah penelitian menyebutkan bahwa *travelling* berbasis alam dapat meningkatkan kondisi spiritual seseorang. Oleh karena itu peneliti berpendapat bahwa menerapkan *healing* dengan cara *travelling* berbasis alam mampu meningkatkan kondisi spiritual yang dimiliki seseorang.⁵

Bentuk *healing* berupa *travelling* dapat dilakukan dengan cara berkunjung ke pantai, mendaki gunung atau tempat wisata lainnya yang dimana hal itu dapat membantu meningkatkan kondisi spiritual yang sedang dibutuhkan seseorang.

Secara aksiologi *Healing* adalah agenda yang terhubung dengan spiritualitas manusia di mana manusia berusaha mencari makna yang hilang melalui metode *healing* tertentu. Oleh karena itu peneliti berpendapat bahwa sesuatu yang terhubung dengan kondisi spiritual pada diri manusia dimana manusia merasakan ada makna

⁴ Robichaud, Allyson L. *Healing and feeling: the clinical ontology of emotion. Bioethics*, 2003, hlm. 59.

⁵ Bhalla, Rohan, Nimit Chowdhary, and Aditya Ranjan. "Spiritual tourism for psychotherapeutic healing post COVID-19." *Journal of Travel & Tourism Marketing* 38.8 (2021): hlm 769-781.

yang hilang dalam dirinya untuk mencarinya dengan cara melakukan kegiatan salah satu bentuk *healing*.⁶

Seseorang dapat memilih melakukan kegiatan *healing* sesuai dengan bentuk keadaan spiritualitas yang dialami misalkan, jalan-jalan ke danau bersama keluarga di tempat wisata tujuannya untuk memiliki kembali rasa kedekatan emosional dalam kekeluargaan.

Hakikat *healing* menurut hasil wawancara pada mahasiswa, istilah *healing* sering diartikan oleh mahasiswa sebagai proses penyembuhan diri dari permasalahan-permasalahan hidup dengan melakukan aktivitas pergi ke tempat hiburan, nongkrong, menonton film, jalan-jalan dll.

Dalam pandangan penulis, berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa *healing* yang diartikan sebagai *refreshing* itu dimaksudkan sebagai semacam cara mahasiswa untuk bersenang-senang dari segala penatnya urusan kuliahnya. Rata-rata mahasiswa yang mengatakan *refreshing* dikarenakan sedang menghadapi kesusahan tugas yang diberikan dosen dan sebagainya. *Healing* karena itu memiliki arti yang signifikan ketika batas waktu tugas yang diberikan dan tugas tidak sampai pada waktunya.

2. Arti Kebahagiaan

Menurut penjelasan Hamka, kebahagiaan ruhani terkait dengan kebahagiaan jasmani, dan kebahagiaan dunia merupakan sarana untuk mencapai kebahagiaan di akhirat. Agar manusia mencapai kebaikan dan kesehatan rohani dan jiwa, serta terpeliharanya kesehatan jasmani dan segala harta benda, maka yang

⁶ Taylor, Phyllis B., and Ginette G. Ferszt. "Spiritual healing." *Holistic Nursing Practice* 4.4 (1990): 32-38.

dimaksud dengan kebahagiaan manusia adalah terpenuhinya segala kebutuhan, yang pada gilirannya akan menyebabkan hati menjadi tenang dan pikiran menjadi tenang. Jadi, kembali ke apa yang dikatakan Hamka, faktor terpenting dalam kebahagiaan adalah bagaimana manusia memaknai alam dan materi.

Menurut Hamka, Agama adalah salah satu jalan termudah dalam mencapai kebahagiaan. Ia menjelaskan bahwa menurut agama, ada empat perkara untuk mencapai kebahagiaan yakni:⁷

1. I'tikad yang bersih,

yaitu keyakinan, tekad dan memegang kuat prinsip sesuatu yang dianggap benar. Dalam hal ini, i'tikad haruslah benar dan bersih serta sesuai dengan yang diajarkan dalam agama, karena ialah pedoman hidup yang mengarahkan arah tujuan manusia. Menurut responden mahasiswa SN, RF dan teman-temannya ketika melakukan *healing* masing-masing harus cenderung memiliki itikad yang bersih agar tercapainya kebahagiaan saat atau sesudah melakukan kegiatan *healing*.⁸ Dari Hasil peneliti terhadap mahasiswa yang sering melakukan *healing* mereka tetap menjaga norma sosial dan norma agama saat sedang melakukan suatu kegiatan *healing*.

2. Yakin

Hamka membedakan antara i'tikad dan yakin, i'tikad adalah lawan dari taklid, sedangkan yakin adalah lawan dari syak atau keraguan. Hamka juga menjelaskan bahwa yakin lebih spesifik dibanding itikad, karena keyakinan sudah melalui proses

⁷ Hamka, *Tasawuf Modern...*hlm. 80-83

⁸ Wawancara dengan Sherly Nopisah, Resi Febriyanti *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 22 januari 2023

penyelidikan, maka setiap keyakinan adalah i'tikad dan tidak setiap i'tikad itu keyakinan. Sehingga manusia hendaklah sampai kepada titik keyakinan bukan sekedar i'tikad. Keyakinan akan muncul dan menjadi kuat apabila ada dalil atau bukti-bukti yang menerangkannya. Sehingga untuk mencapai keyakinan, manusia dituntut untuk mempergunakan akalnya untuk menyelidiki, sehingga jelaslah dalil tentang sesuatu.

Menurut responden mahasiswa ES dan teman-temannya bahwa mereka harus memiliki keyakinan yang kuat dalam tujuan mereka untuk melakukan kegiatan *healing*.⁹ Hasil peneliti terhadap mahasiswa yang sering melakukan *healing* mereka biasanya melakukan survei tempat lokasi dan biaya akomodasi yang akan digunakan untuk melakukan *healing*. Jadi dengan adanya hal tersebut mahasiswa memiliki keyakinan yang kuat.

3. Iman

Hamka menekankan akan pentingnya iman kepada Allah, atau Tauhid. Baginya, segala sesuatu harus didasarkan pada prinsip tauhid. Karena tidak ada di dunia ini yang lepas dan tidak terawasi oleh sang khaliq. Sehingga dasar dari segala sesuatu adalah tauhid, atau iman kepada Allah. Dalam beriman, banyak cobaan yang akan dirasakan oleh seorang mukmin untuk menguji kualitas iman seseorang sehingga menjadikan iman seseorang naik dan turun. Maka, mu'min yang hakiki adalah ia yang berhasil dan lolos dari ujian yang diberikan Allah kepadanya.

⁹ Wawancara dengan Eka Saputra Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, Tanggal 28 Januari 2023

Menurut responden mahasiswa VA, AW Peran keimanan tidak bisa diabaikan ketika ingin melakukan kegiatan *healing* agar tidak bertentangan dengan hati nurani.¹⁰ Dari hasil dari peneliti terhadap mahasiswa yang sering melakukan *healing* mereka tetap menjaga kewajiban tuntunan agama ketika dalam melakukan *healing*. Seperti sholat lima waktu dan menjaga perilaku yang menyakiti orang lain.

4. Agama

Agama adalah perkara untuk mencapai kebahagiaan, karena keimanan tentu mewajibkan adanya agama. Hamka menjelaskan bahwa untuk mencapai kebahagiaan tertinggi, agama Islam telah menunjukkan dan menuntun kepada jalan tersebut. Jalan yang dimaksudkan adalah bahwa agama memberi jawaban atas segala pesimisme dan kebutuhan dalam hidup, yaitu dengan kepercayaan adanya akhirat dan tuhan sehingga tujuan hidup menjadi jelas.

Menurut mahasiswa DA dan MR sewaktu mereka akan melakukan kegiatan *healing*, mereka selalu mempertimbangkan prinsip yang ada dalam ketentuan pedoman agama.¹¹ Maka dari itu hasil peneliti terhadap s mahasiswa yang sering melakukan *healing* biasanya mahasiswa tetap berprinsip berpegang teguh pada Allah swt karena pada dasarnya *healing* hanyalah cara mereka untuk menghibur diri semata tidak melewati batas-batasan dalam nilai beragama.

¹⁰ Wawancara dengan Vina Afriyanti, Anisa Wati *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 24 januari 2023

¹¹ Wawancara dengan Diah Nur, Muhammad Rizky *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 28 januari 2023

Dengan demikian *healing* yang diartikan mahasiswa memiliki kesesuaian tentang makna kebahagiaan menurut hamka karena pada dasarnya *healing* merupakan sarana menghibur diri untuk mencari kebahagiaan diri tetapi tidak melupakan nilai-nilai dalam beragama.

B. Perilaku dan Sikap *Healing* Mahasiswa dalam Arti Kebahagiaan Hamka

Setelah melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa fakultas ushuluddin dan pemikiran islam Jurusan aqidah dan filsafat islam angkatan 2019 yang jumlah seluruhnya 64 orang terbagi menjadi tiga kelas yang mana dalam satu kelas berjumlah 21-22 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teori kebahagiaan hamka. Untuk menyimpulkan pemahaman dari mahasiswa dengan mengambil 8 orang responden dari mahasiswa jurusan Aqidah dan Filsafat islam.

Mahasiswa yang melakukan *healing* di café, menonton film, karaoke, danau jakabaring dll sering memposisikan diri sebagai orang yang mencari kebahagiaan di tempat-tempat *healing* tersebut. Oleh karena itu mahasiswa dapat mengekspresikan perasaannya dengan bernyanyi, bersantai, menikmati makanan dan lain-lain.

Dalam teori kebahagiaan perilaku mahasiswa tersebut memang tidak dilarang dalam agama. Lebih khusus bahwa kebahagiaan dari perspektif hamka didasari dari empat elemen yaitu Itikad baik, rasa yakin, iman, dan agama.

Dari hasil observasi dan wawancara terhadap mahasiswa program studi Aqidah filsafat islam kebanyakan mereka mengakui bahwa niat untuk *healing* adalah *refreshing* diri dengan mencari kebahagiaan dari aktifitas yang melelahkan, tetapi ternyata *healing* mereka tersebut masih

sesuai dengan ajaran-ajaran agama seperti tetap melaksanakan ibadah dan kewajiban yang lainnya.

Menurut hasil penelitian peran informasi mengenai perilaku 8 mahasiswa saat ingin melakukan kegiatan *healing* adalah dengan cara memanfaatkan media sosial sebagai informasi akses tempat liburan dan untuk mengetahui biaya akomodasi perjalanan kegiatan *healing*. Contoh media yang mereka gunakan instagram, facebook, tiktok dll. Sedangkan hasil penelitian Mengenai sikap mahasiswa saat ingin melakukan kegiatan *healing* mereka menggunakan informasi yang didapatkan dari hasil media sosial untuk mencapai kesepakatan bersama dalam tujuan perjalanan kegiatan *healing*.

Mengenai hasil penelitian peran ajakan teman terhadap perilaku 8 mahasiswa saat ingin melakukan kegiatan *healing* mereka lebih menyukai melakukannya secara bersama-sama dengan tidak pergi seorang diri. Contohnya adanya salah satu teman mengusulkan untuk melakukan *healing*, lalu secara bersama-sama teman yang lain memberikan jawaban terhadap ajakan *healing*. Selanjutnya, Mengenai sikap mahasiswa saat ingin melakukan kegiatan *healing* yang mereka dapatkan adalah sikap berbagi rasa senang maupun sedih. Seorang teman mampu kebersamaan untuk melakukan kegiatan *healing* bersama.

Dari hasil penelitian peran efek stres mengenai perilaku 8 mahasiswa yang dialami saat merasakan penatnya aktivitas mereka cenderung mencari solusi menghibur diri dengan kegiatan *healing*. Contohnya mereka melakukan *healing* agar rasa kebosanan atau penat yang mereka alami terlupakan berkunjung pada tempat yang disepakati bersama-sama dan hasil penelitian mengenai sikap mahasiswa, mereka melupakan penatnya aktivitas dengan cara melakukan kegiatan *healing* yang cocok bagi mereka bersama.

Menurut hasil penelitian mengenai faktor ingin mencoba perilaku 8 mahasiswa, mereka cenderung setiap ingin melakukan kegiatan *healing* untuk mencoba tempat baru, suasana yang baru dan menyenangkan. Contohnya pergi ke tempat baru viral dan belum sama-sama mereka kunjungi. Sedangkan hasil penelitian mengenai sikap 8 mahasiswa, perlu kesepakatan bersama bagi mereka untuk mencoba tempat yang baru agar tidak adanya kesalahpahaman saat ingin melakukan perjalanan kegiatan *healing*.

Dalam perspektif kebahagiaan Hamka, hakikat *healing* adalah bagaimana seseorang menjalani proses penyembuhan diri secara holistik untuk mencapai kesejahteraan jasmani, ruhani, dan spiritual. *Healing* tidak hanya terkait dengan pemulihan emosi dan pikiran, tetapi juga melibatkan aktivitas fisik, penjagaan norma sosial, dan norma agama. Menurut Hamka, mencapai kebahagiaan melalui *healing* melibatkan i'tikad yang bersih, keyakinan yang kuat, dan iman kepada Allah. Melalui pemaknaan yang benar terhadap alam dan materi, seseorang dapat meraih kebahagiaan yang sejati. Oleh karena itu, dalam menjalani perjalanan menuju kebahagiaan, penting bagi manusia untuk memperhatikan hakikat *healing* dan melibatkan aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual dalam proses penyembuhan diri mereka.

Dengan memahami hakikat *healing* dalam perspektif kebahagiaan Hamka, manusia dihadapkan pada pentingnya merawat dan menyembuhkan diri secara menyeluruh, baik secara fisik maupun spiritual. Proses penyembuhan diri ini tidak hanya berdampak pada kebahagiaan individu, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya kebahagiaan yang lebih luas dalam masyarakat. Dengan menjalani *healing* yang holistik, seseorang dapat menemukan keseimbangan, kedamaian, dan kebahagiaan yang sejati dalam perjalanan hidupnya.

Pada penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan beberapa hal yang mendorong mahasiswa Program Studi Aqidah filsafat islam akan melakukan *healing* adalah yang pertama faktor informasi, faktor ajakan teman, dan faktor ingin mencoba. Hal ini menunjukkan bahwa Sikap dan perilaku mahasiswa dalam fenomena *healing* bernilai positif serta berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa program studi aqidah filsafat islam, juga menunjukkan pengaruh nyata terhadap perilaku mahasiswa dalam menyembuhkan dirinya sehingga mendapatkan kebahagiaan yang sesuai dengan arti kebahagiaan menurut hamka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian yang telah dilakukan terkait Fenomena *Healing* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka, dapat disimpulkan yaitu:

Pertama, fenomena *healing* yang dilakukan mahasiswa program studi Aqidah filsafat islam dilakukan dalam bentuk *refreshing* diri atau bersantai akibat setelah perkuliahan yang padat dan permasalahan-permasalahan kehidupan yang lainnya. Mahasiswa program studi Aqidah filsafat islam melakukan *healing* di tempat-tempat seperti, mall, café, menonton film, karaoke, gunung, danau jakabaring dan lain-lain. Dalam hal ini mahasiswa melakukan *healing* masih memosisikan dirinya dengan tidak pernah melanggar aturan agama.

Kedua, motif bagi mahasiswa program studi aqidah filsafat islam menghilangkan penat aktivitas sehari-hari, merasakan patah hati karena pasangan, menghibur diri dari lelahnya tugas akhir kuliah dan menghibur diri dari masalah pribadi dalam anggota keluarga. Dari berbagai motif tersebut mempengaruhi keinginan mahasiswa program studi aqidah filsafat islam untuk melakukan kegiatan *healing*.

Ketiga, kebahagiaan menurut hamka tidak lepas dari peran nilai-nilai agama dalam melakukan setiap aktivitas kehidupan maka dari itu mahasiswa program studi aqidah filsafat islam melakukan kegiatan *healing* tanpa melepas nilai-nilai agama agar dapat memberikan efek positif dalam pemaknaan kebahagiaan saat melakukan *healing*. *Healing* sendiri dapat memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kebahagiaan yang kemudian dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang didapat dari penelitian terkait Fenomena *Healing* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka, maka saran yang dapat diuraikan adalah sebagai berikut:

Pertama, peneliti menyarankan agar setiap kegiatan *healing* yang dilakukan tidak melenceng dari nilai-nilai sosial dan agama supaya mendapatkan rasa kebahagiaan yang hakiki.

Kedua, peneliti menyarankan agar mahasiswa mampu membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan *healing* dengan tepat.

Ketiga, mahasiswa harus mampu mengambil i'tibar pembelajaran saat melakukan *healing* agar senantiasa mengagungkan kebesaran dan penciptaan Allah swt.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Si. "*Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stres.*" Fakultas Ushuludin UIN Sunan Gunung Djati Bandung (2019).
- Ahsin Sakho Muhammad, *Tafsir Kebahagiaan*, Jakarta, PT Qaf Media Kreativa, 2019.
- Alan carr, *Positive Psychology The Science Of Happiness And Humans Strengths New York*, Brunner-Routledge, 2004.
- Anas Ahmad Karzun, *Menjadi Orang Yang Berbahagia*, Jakarta: Khatulistiwa Press, 2011.
- Anton Bakker, Achmad Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1983
- Anton Bakker, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jakarta; Gramedia, 1994.
- Bayu Dardias Kurniadi, *Praktek Penelitian Kualitatif*: Penamatan dari UGM, Yogyakarta: Polgov, 2011.
- Christianne Iola, *Self Healing: Pengertian, Tujuan, dan Manfaat* , 20 Juni 2022 tersedia di situs <https://psychology.binus.ac.id/2022/06/30/self-healing-pengertian-tujuan-dan-manfaat/> diakses 05 Januari 2023
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Desi Intan Sari,"*World Happiness Index, Kebahagiaan Orang Indonesia Meningkat Selama Pandemi Covid-19*" . Kompas.com, 09 Januari, 2022.
- Ekawarna, Ekawarna. "*Manajemen konflik dan stres.*" 2018
- Fuad, M. "*Psikologi Kebahagiaan Manusia. Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 9 (1), 114-132." 2015.
- Hamka, *Falsafah Hidup*, Jakarta ; Republika, 2015
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1990
- Harefa , Afni Mulyani. *Self-healing dalam Al-Quran* (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf) Bachelor's Thesis. FU.

- Hermawan Wasito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1995.
- Ihsan, Nur Hadi, and Iqbal Maulana Alfiansyah. "Konsep Kebahagiaan dalam buku *Tasawuf Modern karya Hamka*." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21.2 (2021): 279-298.
- Islami, Amaliatul Lia. *Self Healing Dalam Mengatasi Post –Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*. Diss. IAIN SMH Banten, 2016.
- Malentika, Nella Nella, Itryah Itryah, and Mutia Mawardah. "Hubungan antara interaksi sosial dengan suasana hati pada mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Psyche* 11.2 (2017): 97-106.
- Moleong , Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Rosdakarya, 2008.
- Mustain, Mustain. "Etika dan ajaran moral filsafat Islam: Pemikiran para filosof muslim tentang kebahagiaan." *Ulumuna* 17.1 (2013): 191-212.
- Nurcholis Madjid, *Islam Universal* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Puspitorini, Y. W. "Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan [skripsi]." Publikasi: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata 2012
- Rahmasari, Diana. "Self healing is knowing your own self." Surabaya: Unesa University Pres 2020
- Retia Kartika Dewi, *Ramai Tren “Healing” Apa itu? Ini penjelasan psikolog* (Berita online kompas.com, 6 Februari 2022, 16:00 Wib) tersedia di situs <https://www.kompas.com/tren/read/2022/02/06/160000965/ramai-tren-healing-apa-itu-ini-penjelasan-psikolog?page=all> diakses 19 November 2022.
- Rukun, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Makasar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019.

- Septiara Ardianty Budiman, *Pengaruh Efektivitas Terapi Healing, Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan*, (Jurnal Ilmiah Psikologi, vol 4. No.1,2018).
- Shohib, Muhammad. "*Departemen Agama RI, al-Qur'an dan terjemahnya.*" Bogor: Syaamil Quran (2007).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Tellma M.Tiwa, Meylani Masloman, '*Kebahagiaan Pada Anggota Komunitas Dzikir Di Kotamobagu Pada Masa Pandemi Covid-19*'. Jurnal Psikopedia, Volume 2 No. 1 Juni 2021.
- Tibry, Ahmad. "*Konsep Bahagia HAMKA: Solusi Alternatif Manusia Modern.*" (2006)
- V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015.
- Zahara, Ulfa. *Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Quran (Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik)*. Diss. UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018.

WAWANCARA :

- Wawancara dengan Nyimas Putri *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 22 januari 2023
- Wawancara dengan Diah Nur *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 22 januari 2023
- Wawancara dengan Eka Saputra *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 28 januari 2023

Wawancara dengan Muhammad Riski *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 28 Januari 2023

Wawancara dengan Sherly Nopisah *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 28 Januari 2023

Wawancara dengan Vina Afriyanti *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 24 Januari 2023

Wawancara dengan Resi Febriyanti *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 22 Januari 2023

Wawancara dengan Anisa Wati *Mahasiswa Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang*, Tanggal 24 Januari 2023

LAMPIRAN



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
JURUSAN AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM**

Daftar Bimbingan/ Konsultasi Skripsi

Nama : Ita Permatasari
 NIM : 1930302065
 Dosen Pembimbing I : Dr. Muhammad Noupal, M.Ag
 Judul : FENOMENA HEALING PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM - DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAAN HAMKA

No	Tanggal	Konsultasi	Paraf
1.	08 November 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Seminar proposal • Revisi narasi judul proposal 	
2.	21 November 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Koreksi perbaikan outline substansi latarbelakang masalah • Lanjut bab 2 	
3.	08 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan landasan teori bab 2 tambahkan ayat dan hadist, tambahkan konsep kebahagiaan hamka • Siapkan bahan-bahan observasi dan wawancara • Lanjut bab 3 	
4.	22 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Menambahkan informasi dengan mewawancarai mahasiswa secara mendalam, baik melalui online atau secara langsung berjarak 	
5	5 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan pada bab 3 • Baca buku penelitian dosen mengenai mendeskripsikan hasil wawancara 	



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
JURUSAN AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM**

6.	12 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Tambahkan referensi, lanjut bab 4 	✓
7.	09 Februari 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Healing mahasiswa dikaitkan dengan epistemologi, aksiologi dan ontologi. Kemudian di kombinasi dengan kebahagiaan Hamka 	✓
8.	15 Februari 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki kesimpulan dan abstrak 	✓
9.	08 Maret 2023	<ul style="list-style-type: none"> • ACC Untuk Komprehensif 	✓
10.	20 Maret 2023	<ul style="list-style-type: none"> • ACC Untuk Sidang Munaqosyah 	✓

*Ace aungusogol
Dinar
Nora*



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
JURUSAN AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM**

Daftar Bimbingan/ Konsultasi Skripsi

Nama : Ita Permatasari

NIM : 1930302065

Dosen Pembimbing II : Yulian Rama Pri Handiki, MA

Judul : FENOMENA HEALING PADA MAHASISWA FAKULTAS
USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM DALAM
PERSPEKTIF KEBAHAGIAAN HAMKA

No	Tanggal	Konsultasi	Paraf
1.	08 November 2022	<ul style="list-style-type: none"> Ujian seminar proposal 	
2.	22 November 2022	<ul style="list-style-type: none"> Perbaikan cover dan footnote Setiap statment harus menggunakan kutipan 	
3.	21 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> Latarbelakang masalah dibentuk segitiga piramida terbalik Jarak spasi sesuaikan dengan buku pendoman fakultas ushuluddin 	
4.	08 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> Usahakan menggunakan aplikasi mendeley dan google drive Dalam mengutip jurnal menggunakan Kalimat penjelas, kalimat inti lalu menggunakan argumentasi perspektif penulis 	
5.	03 Maret 2023	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaitkan healing secara epistemologi, aksiologi, ontologi 	
6.	08 Maret 2023	<ul style="list-style-type: none"> ACC Untuk Komprehensif 	
7.	14 Maret 2023	<ul style="list-style-type: none"> ACC BAB I - V 	
8.	20 Maret 2023	<ul style="list-style-type: none"> ACC Sidang Munaqosyah 	



NOMOR : 3080 TAHUN 2022
 TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI STRATA SATU (S1)
 BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
 UIN RADEN FATAH PALEMBANG

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
 UIN RADEN FATAH PALEMBANG

- MENIMBANG** : 1. Bahwa untuk mengakhiri Program Sarjana (S1) bagi mahasiswa, maka perlu ditunjuk ahli sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua yang bertanggung jawab dalam rangka penyelesaian Skripsi Mahasiswa;
2. Bahwa untuk kelancaran tugas pokok itu, maka perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan (SKD) tersendiri. Dosen yang ditunjuk dan tercantum dalam SKD itu melaksanakan tugas tersebut.
- MENGINGAT** : 1. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang No. 12 tahun 2011 tentang format dan teknik penyusunan surat statute (surat keputusan);
3. Peraturan Pemerintah No. 4 tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Menteri Agama No. 53 tahun 2015 tentang organisasi dan tata kerja UIN Raden Fatah Palembang;
5. Peraturan Presiden No. 129 tahun 2014 tentang perubahan IAIN menjadi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang;
6. Peraturan Menteri Agama No. 55 tahun 2014 tentang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat pada Perguruan Tinggi Agama;
7. Keputusan Menteri Agama No. 9 tahun 2016 tentang persuratan dinas lingkungan Kementerian Agama.

MEMUTUSKAN

- MENETAPKAN** :
- Pertama : Menunjuk saudara : 1. Dr. Muhammad Noupal, M.Ag NIP. 197210282000031001
 2. Yulian Rama Pri Handiki, MA NIDN. 2010078105
 Dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing Utama dan Pembimbing Kedua Skripsi Mahasiswa :
- N a m a** : ITA PERMATASARI
NIM / Jurusan : 1930302065 / AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
Semester / Tahun : VII / 2022
Judul Skripsi : FENOMENA HEALING PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAAN HAMKA
- Kedua : Kepada Mahasiswa tersebut diberikan waktu bimbingan, penelitian dan penulisan skripsi sampai dengan tanggal 28 Mei 2023.
- Ketiga : Jika waktu bimbingan, penelitian dan penulisan skripsi yang telah diberikan habis dan proses bimbingan, penelitian dan penulisan skripsi mahasiswa ybs. belum selesai, maka Surat Keputusan ini dapat diperpanjang sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Keempat : Pembimbing langsung memberikan nilai setelah seluruh draft skripsi disetujui.
- Kelima : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan akan ditinjau kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini.

DITETAPKAN DI : PALEMBANG
 PADA TANGGAL : 28 November 2022 M
 04 Jumadil Awal 1444 H



Tembusan :

1. Ketua Jurusan SAA/ILHA/AFI/IQT/TP Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam;
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Arsip.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikry No. 1 Km. 3,5 Palembang 30128
Telepon: (0711) 354668 Faximile (0711) 356209
Website: www.usdpi.radenfatah.ac.id



Nomor : B-3406/Un.09/III.1/PP.07/12/2022
Lamp : 1 (satu) Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Palembang, 21 Desember 2022 M
27 Jumadil Awal 1444 H

Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Raden Fatah Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan penyusunan skripsi sebagai tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa kami:

Nama / NIM	Jurusan	Tempat Penelitian	Judul Penelitian
Ita Permatasari / 1930302065	Aqidah Dan Filsafat Islam	Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang	FENOMENA HEALING PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM DALAM PERSPEKTIF KEBAHAGIAAN HANKA

Untuk melakukan pengambilan data/penelitian secara langsung.

Lama pengambilan data/penelitian : 21 Desember 2022 s/d 21 Juni 2023

Berkaitan dengan hal tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu sehingga mahasiswa tersebut memperoleh bahan-bahan yang dibutuhkan beserta penjelasan lainnya dari instansi yang berada dalam binaan Bapak/Ibu.

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan ilmu pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan kepada pihak ketiga.

Atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.nDekan
Wakil Dekan I

Dr. Fathur Rahman, MA
NIP. 197309292007011012



DOKUMENTASI**Wawancara Bersama Mahasiswa Program Studi Aqidah Filsafat Islam**

**Wawancara bersama
Diah Nur**



**Wawancara bersama
Nyimas Putri**



**Wawancara bersama
Vina Afriyanti**



**Wawancara bersama
Sherly Nopisah**



**Wawancara Bersama
Muhammad Rizki**



**Wawancara Bersama
Eka Saputra**



**Wawancara Bersama
Anisa**



**Wawancara Bersama Resi
Febriyanti**

LIST PERTANYAAN WAWANCARA

Wawancara bersama Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Program Studi Aqidah Filsafat Islam Angkatan 2019 :

1. Bagaimana pendapat anda tentang *healing*?
2. Dimana anda sering melakukan *healing*?
3. Berapa dana yang anda keluarkan ketika melakukan *healing*?
4. Apa tujuan anda melakukan *healing*?
5. Apa saja kegiatan yang dilakukan dalam *healing* ?
6. Apakah luka batin bisa berpindah pada *healing*?
7. Ketika melakukan *healing* apakah anda merasa lebih dekat dengan tuhan?
8. Kapan kegiatan *healing* biasa dilakukan?
9. Setelah melakukan *healing* apakah anda merasa bahagia?
10. Bagaimana kebahagiaan menurut anda ?
11. Bagaimana cara anda menemukan kebahagiaan?
12. Apakah ada hubungannya kebahagiaan dengan *healing*?

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Ita Permatasari
 Nim : 1930302065
 Tempat /Tanggal Lahir : Jajaran Baru/ 04 Juli 2000
 Alamat : Jln Putri Kembang Dadar, Kelurahan Bukit Lama, Kecamatan Ilir Barat 1, Provinsi Sumatera Selatan, Kota Palembang
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Status : Belum Menikah
 No. Hp : 081281891718
 Email : itapermatasari88indrawati@gmail.com

Data Orang Tua

Nama Orang Tua:

1. Ayah : Madian
2. Ibu : Indra wati

Saudara Kandung :

1. Ahmad Yani
2. Andika Putra
3. Desi Elianasari
4. Imam Arifin
5. Mira Sartika

Pendidikan

1. SD Negeri 2 Jajaran Baru (2007-2012)
2. SMP Negeri Megang Sakti (2013-2015)
3. SMA Negeri Megang Sakti (2016-2018)

Organisasi

1. Paskibra SMA Negeri Megang Sakti 2016
2. Bendahara OSIS SMA Negeri Megang Sakti 2017
3. Seni Tari SMA Negeri Megang Sakti 2018

4. Lembaga Pengembangan Tilawatil Qur'an & Dakwah
2019(LPTQ&D)
5. Anggota HMPS AFI 2019