

SELF HEALING BERBASIS ASMAUL HUSNA: SEBUAH PENDEKATAN PSIKOLOGI SPIRITUAL

Puji Astuti Indraningsih

Program Magister Psikologi Universitas Paramadina, Indonesia

Email: chichisukardjo@gmail.com

Abstrak

Di tengah hingar bingar dunia modern yang serba cepat, manusia sering terjebak dalam kesibukan mengejar kesuksesan material, mengandalkan kemampuan fisik, intelektual, dan emosional semata. Akibatnya, kita menghadapi beragam masalah psikologis, seperti kecemasan, adiksi, hingga dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Fenomena ini menunjukkan bahwa kehilangan arah spiritual berpotensi merusak kesejahteraan pribadi dan sosial. Kembali mendekati diri pada Tuhan, Insha Allah menjadi jalan untuk menumbuhkan ketenangan batin dan ketangguhan jiwa. Salah satu cara adalah melalui intervensi *self-healing berbasis Asmaul Husna* yang dapat membantu kita terhubung kembali dengan nilai-nilai ilahi, membangun keseimbangan, dan memperkuat makna hidup.

Kata kunci: asmaul husna, self healing, psikologi spiritual, kesehatan mental

Abstract

In the midst of the frenzy of the fast-paced modern world, humans are often caught up in the rush to pursue material success, relying solely on physical, intellectual, and emotional abilities. As a result, we face a variety of psychological problems, such as anxiety, addiction, and the urge to hurt ourselves. This phenomenon suggests that losing spiritual direction has the potential to damage personal and social well-being. Returning to get closer to God, God willing, it will be a way to cultivate inner peace and resilience of the soul. One way is through *Asmaul Husna-based self-healing* interventions that can help us reconnect with divine values, build balance, and strengthen the meaning of life.

Keywords: asmaul husna, self healing, spiritual psychology, mental health

PENDAHULUAN

Tekanan hidup (stres) telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian, terutama di era digital yang dikenal sebagai 'Revolusi Industri 5.0' (Wan et al., 2024; Zhang et al., 2024). Era ini tidak hanya menawarkan kemudahan dan percepatan dalam mencapai keinginan fisik, materi, kognitif maupun emosi, tetapi juga membawa tuntutan akan kesempurnaan, yang sering kali memicu berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, kegelisahan, adiksi, hingga dorongan untuk menyakiti diri sendiri (Amalia et al., 2023; Harefa, 2022; Wildati et al., 2024).

Fenomena ini mencerminkan bahwa kehilangan arah spiritual dapat berdampak negatif pada kesejahteraan individu dan sosial (Hendrawan, 2024; Najma & Putri, 2024). Tuntutan pekerjaan, dinamika keluarga, hubungan interpersonal, hingga paparan media sosial yang terus-menerus menjadi faktor pemicu stres dan risiko gangguan kesehatan mental (Ahya, 2019; Hendrawan, 2024). Kondisi ini semakin menegaskan pentingnya kesadaran akan kesehatan mental sebagai fondasi untuk mencapai kehidupan yang seimbang dan harmonis (Aizid, 2016; Aulia, 2025; Xie et al., 2025).

Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang meliputi aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik memiliki empat ciri utama, yaitu: mampu mengenali potensi dirinya, dapat mengelola stres sehari-hari, produktif dalam menjalani aktivitas, serta bermanfaat bagi orang lain.

Bapak psikoanalisa, Sigmund Freud mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana ego mampu menyeimbangkan tuntutan id, superego, dan realitas eksternal.

Gangguan kesehatan mental terjadi jika ketidakseimbangan ini menyebabkan konflik batin yang tidak terselesaikan.

Menurut Erik Erikson, seorang tokoh Psikologi Perkembangan asal Jerman yang terkenal dengan teori delapan tahap perkembangan pada manusia, mengungkapkan bahwa kesehatan mental adalah hasil dari keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan krisis psikososial di setiap tahap perkembangan. Ketidakseimbangan dalam menyelesaikan krisis tersebut dapat mengganggu kesehatan mental.

Sementara Abraham Maslow, seorang ilmuwan psikologi yang paling berpengaruh dalam abad ke-20, khususnya di ranah psikologi humanistik dan pengembangan hierarki kebutuhan (*Hierarchy of Needs*), memandang kesehatan mental sebagai puncak aktualisasi diri (*self-actualization*). Yaitu ketika individu mencapai potensi maksimalnya, memiliki keseimbangan emosional, dan mampu menjalani hidup dengan makna.

Psikologi Spiritual

Pendekatan dalam menangani kesehatan mental sering kali menghadapi tantangan, terutama di masyarakat yang religius. Di tengah kekhawatiran akan stigma dan keraguan terhadap metode konvensional, psikologi spiritual hadir sebagai alternatif yang selaras dengan nilai-nilai keimanan. Psikologi spiritual mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan dimensi spiritual, menawarkan cara holistik untuk memahami dan mengatasi gangguan mental. Dalam bukunya *Man The Unknown*, peraih Nobel Kedokteran tahun 1912, Alexis Carrel menulis, "Yang paling tidak dikenal pada diri manusia dan tidak pula dikembangkan adalah potensi spiritualnya."

Pendekatan secara spiritual tidak hanya fokus pada penyembuhan individu, tetapi juga membangun hubungan yang lebih harmonis dengan diri, sesama ciptaan Tuhan, dan Tuhan, Sang Maha Pencipta (Azisi, 2020)(Saputra & Muzaki, 2019). Dalam masyarakat religius, psikologi spiritual mampu menjadi jembatan yang memadukan kebutuhan emosional, psikologis, dan spiritual, menciptakan ruang penyembuhan yang lebih akrab dan dapat diterima.

William James, seorang tokoh besar dalam psikologi dan filsafat, sering dianggap sebagai salah satu perintis yang membuka jalan menuju psikologi spiritual. Dalam bukunya *The Varieties of Religious Experience* (1902), James mengeksplorasi pengalaman religius dan spiritual sebagai fenomena psikologis. Ia berpendapat bahwa pengalaman ini memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental seseorang, dan menjadikannya bagian dari studi ilmiah psikologi.

Menurut Carl G. Jung, spiritualitas adalah proses individuasi, yaitu perjalanan untuk menemukan dan memahami diri sejati (*self*). Spiritualitas adalah kebutuhan mendasar manusia untuk terhubung dengan jiwa dan alam semesta, yang memengaruhi keseimbangan psikologis dan emosional. Emile Durkheim, seorang sosiolog asal negeri kiblat *fashion* dunia ini memandang spiritualitas sebagai cara manusia menciptakan koneksi dengan masyarakat dan nilai-nilai kolektif. Durkheim percaya bahwa spiritualitas membantu memberikan struktur sosial dan moral yang penting untuk kesejahteraan individu dan kelompok (Husna & Mayar, 2021).

Jalaluddin Rumi, seorang penyair asal Turki yang karya-karya cintanya diterima di banyak kalangan sejak ratusan tahun lalu mengajarkan, bahwa inti dari keberadaan manusia adalah mengenali dirinya sendiri. Ketika seseorang mengenal hakikat dirinya - termasuk kelemahan, potensi, dan hubungan dengan Sang Pencipta -, ia akan lebih mudah mengenal Tuhan. Dalam perspektif Rumi: "*Barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya.*" Pengenalan diri ini bukan hanya sebatas kesadaran fisik atau intelektual, tetapi juga kesadaran akan aspek spiritual dan tujuan hidup manusia di dunia.

Dengan mengintegrasikan kekuatan spiritual dalam penanganan kesehatan mental, kita tidak hanya berbicara tentang pemulihan, tetapi juga tentang pencapaian kedamaian batin

yang hakiki, bahkan di tengah kompleksitas kehidupan modern. Seperti firman-Nya dalam surah Ar-Ra'd (13): 28, “ ... *ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*”

Self Healing

Viktor Frankl dalam *Man's Search for Meaning* menulis, “Kekuatan di luar kendali Anda dapat mengambil segalanya yang Anda miliki, kecuali satu hal: kebebasan Anda untuk memilih bagaimana Anda akan merespons situasi. Anda tidak dapat mengontrol apa yang terjadi dalam hidup, tetapi Anda selalu dapat mengontrol apa yang Anda rasakan dan lakukan terhadap apa yang terjadi.” Frankl menekankan pentingnya menemukan *meaning* (makna) dalam hidup, bahkan dalam situasi paling sulit. Menurutnya, proses penyembuhan emosional dan mental dimulai dari kemampuan individu untuk memahami dan menerima penderitaan sebagai bagian dari perjalanan hidup, kemudian menggunakannya untuk tumbuh secara spiritual.

Carl Rogers, seorang psikolog humanistik dalam teorinya yang terkenal tentang *person-centered therapy*, percaya bahwa manusia memiliki kemampuan bawaan untuk menyembuhkan dirinya sendiri (*self healing*) melalui kesadaran diri, penerimaan diri (*self-acceptance*), dan dukungan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi.

Self-healing adalah kemampuan alami setiap individu untuk menyembuhkan diri, baik secara fisik, emosional, maupun mental. Konsep ini berakar pada keyakinan bahwa tubuh, pikiran, dan jiwa manusia memiliki potensi luar biasa untuk memulihkan keseimbangan ketika diberi ruang dan perhatian yang tepat.

Dalam konteks psikologis, self-healing melibatkan upaya sadar untuk mengatasi luka batin, stres, atau trauma melalui praktik-praktik yang mendukung pemulihan diri. Ini mencakup refleksi diri, pengelolaan emosi, mindfulness, dan penguatan pola pikir positif. Self-healing tidak hanya berfokus pada penyembuhan, tetapi juga pada perjalanan mengenal diri sendiri lebih dalam.

Dasar dari self-healing adalah kesadaran bahwa setiap individu memiliki kekuatan internal untuk menghadapi tantangan hidup. Namun, kekuatan ini sering kali tertutupi oleh kebiasaan hidup yang kurang sehat, tekanan dari lingkungan, atau keyakinan negatif tentang diri sendiri. Dengan memberi perhatian lebih pada kebutuhan diri, seperti istirahat yang cukup, rekoneksi dengan alam, dan praktik spiritual, proses self-healing dapat terjadi secara perlahan namun mendalam.

Proses ini bukan tentang menghindari bantuan eksternal seperti terapis atau konselor, tetapi melengkapi perjalanan penyembuhan dengan memberdayakan diri. Dengan demikian, self-healing menjadi bagian penting dalam membangun resilience dan menjalani hidup yang lebih bermakna.

Asmaul Husna

Dalam Kitab Suci Al Quran Tuhan berfirman, “Kami turunkan Al Quran sebagai penawar dan rahmat ...” (QS Al Isra, 17 ayat 82). Al Quran adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman (QS Fushilat, 41:44). Untuk menjaga kesehatan mental, referensi pertama dan utama yang bisa diambil tercantum 15 abad lalu dalam Kitab Suci Al Quran: “... *sesungguhnya telah datang dari Tuhanmu penyembuh bagi penyakit yang ada dalam*” (QS Yunus, 10:57).

Salah satu cara menjaga kesehatan mental adalah melalui intervensi self-healing berbasis Asmaul Husna, yang insya Allah membantu kita terhubung kembali dengan nilai-nilai ilahi, membangun keseimbangan, dan memperkuat makna hidup. Perintah Tuhan dalam Kitab Suci Al Quran surah Al A'raf (7), 180: “ *Dan Allah memiliki Asmaul Husna, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut Asmaul Husna ...*”.

Al Ghazali, seorang *hujjatul Islam* (Sang Hujah atau Pembela Islam), dalam karyanya, termasuk *Al-Maqсад Al-Asna fi Syarh Asma Allah Al-Husna*, menjelaskan bahwa

Asmaul Husna tidak hanya nama-nama Allah, tetapi juga mencerminkan sifat-sifat yang sempurna dan menjadi jalan bagi manusia untuk mendekati diri kepada-Nya.

“Nama-nama Allah bukan sekadar label, tetapi menunjukkan sifat-sifat Allah yang mulia. Setiap nama memiliki arti yang mencerminkan keagungan dan kesempurnaan Allah. Seorang hamba harus berusaha memahami dan mengamalkannya sesuai dengan kapasitasnya,” begitu ungkapnya. Al-Ghazali mengaitkan Asmaul Husna dengan tahapan-tahapan perjalanan spiritual menuju Allah, di mana pemahaman terhadap sifat-sifat Allah membantu manusia mencapai kebersihan hati (*tazkiyah an-nafs*).

Prof. Quriash Shihab (1998) menuliskan bahwa setiap nama Allah mengandung pelajaran penting. Misalnya, *Ar-Rahman* (Maha Pengasih) mengingatkan kita untuk bersikap penyayang, sedangkan *Al-Qahhar* (Maha Menguasai) mengajarkan kita untuk tunduk kepada-Nya. Namun, sifat-sifat Allah harus dipahami secara seimbang agar tidak menimbulkan pemahaman yang keliru. Penggunaan Asmaul Husna yang spesifik dalam doa dapat membantu fokus dan memperkuat harapan terhadap terkabulnya permohonan.

Bagaimana relevansi Asmaul Husna dalam kehidupan modern? Shihab (1998) menjawab, “Asmaul Husna bukan sekadar tradisi keagamaan, tetapi memiliki relevansi yang kuat dalam membangun keseimbangan hidup manusia di tengah dunia modern. Dengan merenungkan nama-nama ini, manusia dapat menemukan arah spiritual yang menghubungkannya dengan Sang Pencipta, sehingga terhindar dari kekosongan jiwa.”

Self-healing melalui pendekatan spiritualitas adalah perjalanan kembali ke dalam diri, menyentuh dimensi terdalam jiwa untuk menemukan kedamaian dan keseimbangan. Salah satu pendekatan yang kaya akan potensi ini adalah dengan merenungkan Asmaul Husna, 99 nama indah Allah dalam keyakinan Islam, yang masing-masing mengandung makna mendalam dan energi positif bagi jiwa manusia.

Asmaul Husna mengajarkan pentingnya kehadiran, penerimaan, dan pengakuan terhadap kekuatan ilahi yang melingkupi setiap aspek kehidupan. Dalam konteks self-healing, merenungkan nama-nama ini adalah cara untuk menyelaraskan pikiran, tubuh, dan jiwa, sekaligus menguatkan hubungan dengan Sang Pencipta maupun diri sendiri. Bahkan, bagi mereka yang tidak berasal dari tradisi Islam, makna universal yang terkandung dalam Asmaul Husna tetap dapat menjadi sumber inspirasi, memberikan momen refleksi yang menenangkan dan memperkuat nilai-nilai kemanusiaan.

Asmaul Husna yang kita kenal ada 99, masing-masing merepresentasikan sifat-sifat-Nya yang sempurna dan agung. Setiap nama memiliki potensi untuk menjadi reflektif, terapeutik, dan menenangkan bagi setiap individu, hamba-hamba-Nya.

Dengan memanfaatkan nilai-nilai universal yang terkandung dalam Asmaul Husna, kita tidak hanya menyembuhkan luka-luka batin, tetapi juga membuka jalan menuju kedamaian dan ketenangan yang lebih hakiki. Proses ini menjadi pengingat bahwa di tengah tantangan hidup, ada kekuatan yang dapat membawa kita kembali pada cinta, rahmat, dan keindahan yang tak berkesudahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman mendalam dari respondent terkait penerapan metode *self-healing* berbasis Asmaul Husna dalam mengatasi masalah psikologis, psiritual, dan sosial. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria:

1. Pernah mengalami masalah psikologis, spiritual, atau sosial.
2. Bersedia mengikuti metode *self-healing* berbasis Asmaul Husna secara konsisten.
3. Bersedia berbagi pengalaman melalui wawancara dan jurnal refleksi.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari empat responden dengan rentang usia 2–50 tahun, yang masing-masing mewakili pengalaman unik dalam penerapan metode ini. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan jurnal refleksi, untuk menggali pengalaman mendalam terkait proses dan dampak penerapan metode *self-healing* nafas 1 menit Asmaul Husna. Partisipan juga diminta mencatat pengalaman dan perkembangan mereka secara berkala selama intervensi.

Dalam melakukan intervensi self healing berbasis Asmaul Husna ada 4 tahapan yang perlu dicermati:

- 1) Tahap Refleksi. Fokus pada Asmaul Husna, misalnya “*Ya As-Salam*”, artinya Tuhan Yang Maha Memberi Kedamaian.
- 2) Tahap Penghayatan: Meditasi napas sambil mengucapkan “*Ya As-Salam*”.
- 3) Tahap Aksi: Setiap kali cemas, tarik napas, ucapkan “*Ya As-Salam*”, dan fokus pada rasa tenang.
- 4) Tahap Evaluasi: Catat perasaan setelah melakukan praktik tersebut dan bersyukur atas kedamaian yang dirasakan.

Tahap Pemahaman Diri (Self-Reflection)

- a. Tujuan untuk membantu individu memahami perasaan, pikiran, dan kondisi spiritualnya.
- b. Merenungkan sifat-sifat Allah dalam Asmaul Husna yang relevan dengan permasalahan individu.
- c. Praktik jurnal refleksi menggunakan Asmaul Husna, misalnya dengan mengemukakan pertanyaan reflektif, “*Dalam situasi sulit ini, bagaimana sifat Ar-Rahim (Maha Penyayang) dapat membantu saya berbelas kasih pada diri sendiri? Self Love.*” Atau, “*Bagaimana saya bisa menanamkan sifat As-Sabur (Maha Penyabar) dalam menghadapi ujian yang berat ini? Self Care.*”

Tahap Penghayatan. Internalisasi Nilai Asmaul Husna

- a. Tujuan untuk membantu individu menginternalisasi sifat-sifat Allah dalam dirinya untuk menciptakan perubahan psikologis positif.
- b. Melakukan aktivitas dzikir, mengulang Asmaul Husna secara perlahan sambil memahami maknanya selama satu menit. Tarik nafas-tahan nafas- buang nafas panjang. Fokus pada napas sambil mengingat Asmaul Husna yang sesuai. Melakukan visualisasi dan afirmasi, membayangkan ketenangan batin sambil mengucapkan Asmaul Husna.

Tahap Aksi. Implementasi dalam Kehidupan Sehari-hari

- a. Tujuan untuk menggunakan Asmaul Husna sebagai pedoman untuk perilaku dan pola pikir positif.
- b. Aktivasinya dengan membuat komitmen untuk menerapkan sifat-sifat Asmaul Husna dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya bersikap lebih pemaaf (*Ya Al-Ghafur*), memberikan kasih sayang kepada sesama makhluk Tuhan (*Ya Ar-Rahman*), serta berlatih sabar ketika menghadapi masalah (*Ya As-Sabur*).

Tahap Evaluasi dan Syukur (Refleksi dan Koneksi Kembali)

- a. Tujuannya untuk mengevaluasi perkembangan diri dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah.
- b. Caranya dengan membuat jurnal syukur, menuliskan hal-hal yang disyukuri terkait perkembangan diri. Mengevaluasi sejauh mana sifat-sifat Asmaul Husna telah memberikan ketenangan batin, serta senantiasa berdzikir syukur “*Alhamdulillah*” atas setiap proses penyembuhan yang dialami.

Responden

Ibu NN (45 tahun) meminjamkan sertifikat rumah kepada adik (PP) untuk usaha PP yang tengah dibangunnya kepada bank dengan nilai Rp 500 juta. Agunan bank yang awalnya hanya untuk jangka waktu 6 bulan, ternyata molor menjadi 2 tahun tanpa pemberitahuan kepada Ibu NN. Hal ini menyebabkan ikatan kekeluargaan yang awalnya harmonis, menjadi

semerawut. Setiap Ibu NN menanyakan sertifikat rumah kepada PP, tidak pernah mendapatkan jawaban yang baik. PP-pun seperti hilang di telan bumi. Karena peristiwa ini, hubungan Bu NN dengan suami terkena imbasnya, bahkan mereka hampir saja bercerai.

Suatu hari Ibu NN menghadiri *workshop* yang diangkat dari buku 'Parenting in Love with Asmaul Husna'. Pematerinya melatih para peserta untuk menggunakan Asmaul Husna sebagai solusi dari tantangan kehidupan sehari-hari. Dalam buku tersebut juga ditampilkan kiat nutrisi kalbu untuk setiap Asmaul Husna. Setiba di rumah Bu NN segera mengaplikasikan metode 'Nafas 1 Menit Asmaul Husna' untuk ujian yang tengah menyimpannya. Asmaul Husna yang dipilih adalah: *Ya Khaaliq* (Yang Maha Pencipta) - *Ya Baari*' (Yang Maha Melepaskan) - *Ya Mushawwir* (Yang Maha Membentuk).

Seperti yang diajarkan, Bu NN menuliskan permasalahan yang tengah mendera diri dan keluarganya, yang telah membuat stres berkepanjangan. Dia menuliskan, "Duhai Robbana, walaupun berat ujian hamba, namun hamba ikhlas menerimanya. Mohon bantu hamba agar hubungan hamba dengan suami kembali menjadi harmonis, begitu pula dengan adik ipar hamba". Setelah shalat wajib 5 waktu, Bu NN menggunakan 'Nafas 1 menit Asmaul Husna', dia juga melakukannya saat bangun tidur dan sebelum tidur di malam hari. Shalat malam juga tidak ditinggalkannya. Masya Allah 45 hari kemudian, tiba-tiba saja dalam sebuah acara keluarga besar, pak PP menyerahkan sertifikat rumah.

Pengalaman lain di alami LL (9 tahun). Pada masa itu sedang 'in' anak-anak bermain sepatu roda dan memiliki Aimo, *smartwatch* yang dirancang khusus untuk anak-anak. Jam tangan yang dilengkapi dengan berbagai fitur, seperti: panggilan dua arah, pelacak lokasi, SOS dan tahan air. Karena ingin sekali memiliki keduanya seperti milik teman-temannya, LL menggambar sepatu roda dan *smartwatch* tersebut. Menempelkan kedua gambar di dinding kamarnya, juga di mushollah sekolah. LL menuliskan impiannya, "Tuhan, terima kasih sudah memberikan sepatu roda dan *smartwatch* yang indah ini. Aku bahagia bermain sepatu roda bersama teman-temanku. Dan jam tangan keren di lenganku."

Setiap bangun tidur dan akan tidur, LL tidak lupa memandangi kedua gambarnya sambil menggunakan nafas 1 menit Asmaul Husna. Dia juga melakukan setiap selesai shalat 5 waktu. Asmaul Husna yang dipilih: *Ya Khaaliq* (Yang Maha Pencipta) - *Ya Baari*' (Yang Maha Melepaskan) - *Ya Mushawwir* (Yang Maha Membentuk). Hanya dalam sepekan, LL mendapatkan apa yang diimpikannya. Sore itu, abangnya yang bertugas di luar kota datang dan membawakan oleh-oleh sepatu roda dan *smartwatch* Aimo. Alhamdulillah.

VV, siswa kelas 5 ini mengalami disleksia, gangguan membaca dan menulis sejak kecil. Orang tua dan guru-gurunya pada awalnya tidak memahami mengapa pada usia 11 tahun VV masih saja kesulitan dalam mengingat nama dan bunyi abjad. VV juga kesulitan mengenal ritme dalam kalimat. Setelah kunjungan seorang praktisi self healing berbasis Asmaul Husna, menterapi VV, melatih orang tua dan guru-gurunya untuk membantu VV dengan cara mentapping (mengetuk perlahan) beberapa titik meridian tubuhnya dengan melafalkan *Ya Rahman*, *Ya Rahim* dan *Ya Latief*.

Setiap pagi VV dibantu guru-gurunya di sekolah, dan di rumah menjelang tidur, kedua orang tua yang melakukannya. VV sendiri juga melakukan dzikir Asmaul Husna, sedikitnya selepas shalat fardhu. Tiga pekan kemudian, VV telah mampu mengingat nama dan bunyi abjad, mulai terlihat perkembangan bacanya meningkat pesat. Dalam dua bulan VV mampu membaca dan menulis senormal anak-anak seusianya. Sebagai bentuk rasa syukur, Ibunda VV membuat tumpeng dan di antar ke sekolah VV untuk para gurua yang sabar mendampingi VV. Sebagai ucapan terima kasih, VV menulis surat untuk terapis yang melatih dia, orang tua dan gurunya. VV kini duduk di kelas 2 SMA.

Ibu TT memiliki anak yang walau sudah berusia 2 tahun (SS) namun belum lancar bicara. Dari kedua telinganya terus menerus keluar cairan, walau dokter sudah memberinya obat, namun cairan tersebut tetap saja keluar. Karena kemampuan dengarnya mengalami

keterbatasan akibat cairan yang keluar terus menerus dari kedua telinganya, SS jadi kurang mendengar. Akibatnya, SS mengalami keterbatasan dalam berkomunikasi. Kedua orang tua SS disarankan untuk mentapping SS di lima titik meridian tubuhnya sambil melantunkan Asmaul Husna: *Ya Samii*, *Ya Bashir*, dan *Ya Kariim*. Sang ayah jangan tinggal shalat 5 waktu di masjid dan shalat tahajjud, walau 2 rakaat. Sementara ibunya, perlu sering mengajaknya bermain sambil mengusap kedua telinga SS. Alhamdulillah setelah 2 pekan cairan dari telinga SS berhenti dan tidak pernah keluar lagi. Kemampuan mendengar SS pun meningkat pesat. Tentu saja SS jadi banyak berceloteh dengan kedua orang tuanya yang amat bersyukur.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana metode *self-healing* berbasis Asmaul Husna dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, spiritual, dan sosial individu. Melalui studi kasus yang diangkat, terlihat bagaimana pendekatan ini tidak hanya membantu meredakan tekanan emosional tetapi juga membangun kedekatan spiritual dan harmoni dalam hubungan interpersonal. Dengan pendekatan kualitatif studi kasus, penelitian ini menganalisis pengalaman empat responden dengan menggunakan metode *self-healing* yang melibatkan empat tahapan, yaitu: refleksi, penghayatan, aksi, dan evaluasi.

1. Studi kasus Ibu NN: Kedamaian batin dan pemulihan hubungan keluarga.

Ibu NN menghadapi masalah keluarga akibat sertifikat rumah yang dipinjamkan kepada adiknya untuk jaminan bank. Situasi ini menyebabkan ketegangan dalam hubungan keluarga dan hampir berujung pada perceraian. Kutipan dalam jurnalnya dia menulis, "*Duhai Robbana, walaupun berat ujian hamba, namun hamba ikhlas menerimanya. Mohon bantu hamba agar hubungan hamba dengan suami kembali menjadi harmonis, begitu pula dengan adik ipar hamba*". Kemudian Ibu NN menerapkan metode *Nafas 1 Menit Asmaul Husna* dengan fokus pada sifat *Ya Khaaliq*, *Ya Baari'*, dan *Ya Mushawwir*, Ibu NN berhasil:

- a. Mengurangi kecemasan yang berkepanjangan.
- b. Membangun kembali kedamaian batin.
- c. Memperbaiki hubungan dengan suami dan keluarganya.

Pendekatan ini sejalan dengan konsep *Carl Rogers* tentang *self-acceptance* dan kekuatan lingkungan yang mendukung penyembuhan. Praktik ini membantu Ibu NN meredakan stres dan meningkatkan kontrol emosional. Dari sudut spiritual, pengulangan dzikir dan doa dengan Asmaul Husna menciptakan ruang refleksi spiritual yang mendalam. Ini sesuai dengan pandangan *Al-Ghazali* tentang pentingnya memahami sifat-sifat Allah untuk mencapai ketenangan jiwa. Dampak dari ketenangan batin Ibu NN tercermin pada hubungan yang lebih harmonis dengan suami dan keluarga besarnya.

2. Studi Kasus LL (9 Tahun): Peningkatan keyakinan dan realisasi harapan

LL, seorang anak berusia 9 tahun, memiliki keinginan kuat untuk memiliki sepatu roda dan *smartwatch* seperti teman-temannya. LL menulis di jurnalnya, "*Tuhan, terima kasih sudah memberikan sepatu roda dan smartwatch yang indah ini. Aku bahagia bermain sepatu roda bersama teman-temanku. Dan jam tangan keren di lenganku.*" Dengan bimbingan orang tua, ia menerapkan metode *self-healing* berbasis Asmaul Husna.

Melalui sifat *Ya Khaaliq*, *Ya Baari'*, dan *Ya Mushawwir*, LL menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, mengembangkan pola pikir positif dan penuh harapan, dan harapannya terwujud dengan cara yang tidak terduga. Metode nafas 1 menit Asmaul Husna membantu LL mengembangkan *positive affirmation* dan meningkatkan keyakinan diri. Hal ini konsisten dengan teori *Viktor Frankl* yang menekankan pentingnya makna dalam setiap pengalaman hidup. Refleksi melalui sifat-sifat Allah membantu LL merasa lebih tenang dan bersyukur atas segala proses yang dijalaninya. Rasa percaya diri yang meningkat membantu

LL lebih aktif berinteraksi dengan teman-temannya di sekolah, walaupun saat itu dia belum memiliki jam tangan dan sepatu roda idamannya.

3. Studi Kasus VV (11 Tahun, Disleksia): Peningkatan konsentrasi dan kemampuan belajar

VV mengalami kesulitan dalam membaca dan menulis akibat disleksia. Setelah intervensi *self-healing* dengan metode tapping dan dzikir Asmaul Husna (*Ya Rahman, Ya Rahim, dan Ya Latief*), yang dilakukan VV sendiri, dibantu orang tua di rumah dan gurunya di sekolah, VV mengalami kemajuan signifikan, sebagai berikut:

- a. Peningkatan kemampuan mengingat dan mengenali huruf.
- b. Kemajuan dalam membaca dan menulis.
- c. Meningkatnya kepercayaan diri dalam proses belajar.

Praktik tapping (mengetuk beberapa titik meridian tubuh) yang dikombinasikan dengan dzikir membantu mengurangi hambatan psikologis dan meningkatkan fokus. Ini selaras dengan teori *Carl Rogers* tentang potensi penyembuhan diri (*self-healing capacity*). Pengulangan dzikir memberikan ketenangan batin dan membantu VV membangun rasa percaya diri melalui hubungan dengan Sang Pencipta. Hubungan antara VV, orang tua, dan guru menjadi lebih harmonis dan kolaboratif.

4. Studi Kasus SS (2 Tahun): Pemulihan kesehatan fisik dan peningkatan komunikasi

SS mengalami gangguan pendengaran akibat cairan yang terus-menerus keluar dari telinganya. Ibunya menulis dalam jurnal, "*Alhamdulillah, SS kini mulai banyak bicara dan merespons panggilan kami dengan baik setelah rutin menjalankan dzikir bersama.*" Melalui praktik tapping dengan dzikir Asmaul Husna (*Ya Samii, Ya Bashir, Ya Kariim*), yang dilakukan oleh kedua orang tuanya, terjadi perbaikan kondisi kesehatan SS:

- a. Cairan telinga berhenti keluar.
- b. Kemampuan mendengar meningkat.
- c. Komunikasi dengan orang tua membaik.

Meskipun SS masih dalam usia dini, respons positif terhadap metode ini menunjukkan adanya dampak pada keseimbangan emosi dan rasa aman. Praktik spiritual yang dilakukan oleh orang tua SS memberikan energi positif yang mendukung proses penyembuhan. Hubungan antara SS dan kedua orang tuanya pun semakin erat, penuh rasa syukur dan kehangatan.

Dari ke-empat responden ditemukan bahwa *self-healing* berbasis Asmaul Husna dapat dilakukan oleh siapa saja dan tidak terbatas pada usia dan kasus. Berdasarkan empat studi kasus, ditemukan pola-pola tematik yang konsisten:

Tema	Penjelasan
Psikologis	Pengurangan stres, peningkatan fokus, dan manajemen emosi yang lebih baik.
Spiritual	Kedekatan dengan Tuhan, penerimaan diri, dan peningkatan rasa syukur.
Sosial	Perbaikan hubungan interpersonal dan suasana harmonis di lingkungan keluarga dan sekolah.

Analisis ini konsisten dengan teori *Viktor Frankl*, tentang makna hidup sebagai kunci penyembuhan psikologis. *Carl Rogers*, bahwa setiap individu memiliki kapasitas bawaan untuk menyuembuhkan diri sendiri (*self-healing*) dan *Al-Ghazali*, bahwa pemahaman sifat-sifat Tuhan dalam Asmaul Husna merupakan sarana untuk penyucian jiwa. Ketiganya menekankan pentingnya aspek psikologis dan spiritual dalam penyembuhan diri.

Metode *self-healing* berbasis Asmaul Husna terbukti memberikan dampak positif pada:

- a. Aspek Psikologis: Mengurangi stres dan meningkatkan manajemen emosi.
- b. Aspek Spiritual: Meningkatkan kedekatan dengan Tuhan dan penerimaan diri.

- c. Aspek Sosial: Membangun hubungan yang lebih harmonis di lingkungan keluarga dan sekolah.

Metode *self-healing* berbasis Asmaul Husna memberikan dampak positif yang signifikan dalam aspek psikologis, spiritual, dan sosial bagi individu dari berbagai usia dan persoalan. Intervensi ini tidak hanya memfasilitasi pemulihan dari stres dan trauma, juga membangun hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri, Tuhan, dan lingkungan sosial, serta mewujudkan harapan yang dicita-citakan.

KESIMPULAN

Di tengah kompleksitas kehidupan modern yang penuh dengan tekanan emosional, tuntutan sosial, dan beban psikologis, Asmaul Husna menawarkan jalan yang universal untuk menyembuhkan dan menenangkan jiwa (Ali, 2017). Dengan kedalaman maknanya, Asmaul Husna menjadi sarana refleksi spiritual dan afirmasi positif yang relevan bagi semua kalangan, tanpa memandang usia maupun gender (Jaelani et al., 2024).

Nama-nama Allah yang mencerminkan sifat-sifat kasih sayang, keadilan, dan kebijaksanaan, seperti *Ar-Rahman*, *Al-Adl*, dan *Al-Hakim*, dapat menjadi panduan hidup bagi anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Anak-anak dapat belajar ketenangan dan kepercayaan diri melalui penghayatan makna Asmaul Husna. Remaja dan orang dewasa dapat menggunakan Asmaul Husna sebagai alat untuk mengatasi tekanan hidup, seperti kecemasan akademik, tantangan karier, atau konflik hubungan. Sementara itu, bagi lansia, Asmaul Husna menjadi sumber ketenangan batin dan harapan dalam menghadapi masa senja.

Selain itu, Asmaul Husna melampaui batasan gender dengan pesan universalnya. Bagi pria maupun wanita, pengamalan Asmaul Husna membantu membangun kesadaran diri, empati, dan ketangguhan emosional. Sebagai contoh, merenungkan sifat *Al-Wadud* (Maha Mencintai) dapat mendorong seseorang untuk mencintai diri sendiri dan sesama tanpa syarat, sementara sifat *Ash-Shabur* (Maha Sabar) mengajarkan ketenangan dalam menghadapi cobaan.

Asmaul Husna berfungsi tidak hanya sebagai ibadah spiritual tetapi juga sebagai metode *self-healing* yang praktis dan aplikatif. Ia mengajarkan bahwa kedamaian dan kebahagiaan sejati tidak datang dari pencapaian materi, melainkan dari hubungan mendalam dengan diri sendiri dan Sang Pencipta. Dengan mengamalkan Asmaul Husna, manusia dari segala usia dan gender dapat menemukan jalan menuju ketenangan batin, harmoni sosial, dan kehidupan yang lebih bermakna. Metode ini memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam program psikoedukasi di sekolah, lingkungan keluarga, maupun komunitas yang lebih luas. Insya Allah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahya, A. (2019). Eksplorasi dan pengembangan skala qana'ah dengan pendekatan spiritual indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 13–27.
- Aizid, R. (2016). Sembuh Total dengan Wirid Asmaul Husna. Sabil.
- Ali, M. I. (2017). Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar). UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Amalia, S. R., Sudirman, S., Pujiastuti, R. S. E., Suwondo, A., & Arwani, A. (2023). Kombinasi Murotal Al-Qur'an, Asmaul Husna, Dzikir dan Aromaterapi "Muasda" terhadap Tekanan Darah, Kadar Alfa Amilase dan Spiritual Wellbeing pada Klien Hipertensi. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 30–45.
- Aulia, J. (2025). MENGGALI KONSEP SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 5(1), 59–67.
- Azisi, A. M. (2020). Peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol

- sosial masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Harefa, A. M. (2022). *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yūsuf)*. FU.
- Hendrawan, A. Y. (2024). Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spiritualitas Yang Berpusat Pada Injil. *AMERTA MEDIA*.
- Husna, A., & Mayar, F. (2021). Strategi mengenalkan asmaul husna untuk menanamkan nilai agama dan nilai moral pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9664–9670.
- Jaelani, R., Fajar, D. A., & Bahrudin, B. (2024). Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Stantri. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 87–95.
- Najma, N., & Putri, N. A. A. (2024). Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2), 141–148.
- Saputra, A., & Muzaki, M. (2019). Pemikiran Anwar Sutoyo tentang Konseling Islam untuk Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(1), 95–110.
- Wan, Y., Li, X., Yuan, H., Liu, D., & Lai, W. (2024). Self-Healing Elastic Electronics: Materials Design, Mechanisms, and Applications. *Advanced Functional Materials*, 2316550.
- Wildati, D. A., Azzahra, A., & Azizah, N. (2024). Transformasi Diri Berbasis Religius: Mengembangkan Kepercayaan Diri Melalui Pembacaan Asmaul Husna pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 3(2), 15–27.
- Xie, L., Wu, K., Liang, X., Song, Z., Ding, J., Jin, J., Yao, Y., He, L., & Ni, Y. (2025). Toughening by interfacial self-healing processes in bioinspired staggered heterostructures. *International Journal of Mechanical Sciences*, 285, 109847.
- Zhang, X., Liang, Y., Huang, S., & Guo, B. (2024). Chitosan-based self-healing hydrogel dressing for wound healing. *Advances in Colloid and Interface Science*, 103267.