



“SAMBAT” SEBAGAI UPAYA MENGATASI SELF HEALING (KAJIAN AL QUR’AN SURAT RAD AYAT 28)

Laila Nadzifatus Syarifah

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Email: lailanadzifa1901@gmail.com

Abstrak

Adanya seseorang yang mengalami luka batin dan mereka memiliki masalah dengan psikologinya, istilah self healing kemudian menjadi sesuatu yang sudah tidak asing lagi bagi kita. self healing inilah menjadi suatu proses pemulihan kondisi diri seseorang. Seseorang yang mengalami luka batin tidak bisa disembuhkan dengan sendirinya karena ketika seseorang mengalami hal tersebut dampak tidak baikpun akhirnya menjadi imbasnya. Sebenarnya bentuk-bentuk self healing yang bisa dilakukan sangat bervariasi, salah satunya istilah “Sambat”. Sambat sendiri dalam masyarakat Indonesia sering dikenal dengan istilah curhat, mengungkapkan isi hati kepada orang-orang terdekat. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui istilah “Sambat” dapat menjadi solusi untuk mengatasi self healing dan kaitan dengan al qur’an surat Rad ayat 28. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (Library Research). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini yaitu mengetahui tentang “sambat” sebagai upaya mengatasi self healing namun dilihat dari kajian al qur’an surat Rad ayat 28 serta bagaimana peran al Qur’an dalam mengatasi self healing itu.

Kata Kunci: Sambat, Self Healing, Al-Qur’an

Abstract

There is Someone who experience emotional wounds and they have problems with their psychology, then the term self-healing becomes something that is familiar to us. This self-healing becomes a process of restoring one’s self-condition. A person who experiences mental wounds cannot be healed on their own because when someone experiences this, the negative impact ends up being the impact. Actually, the forms of self-healing that can be done are very varied, one of which is the term "Sambat". Sambat itself in Indonesian society is often known as vent, expressing the contents of the heart to the closest people. The purpose of writing this article is to find out that out that the term “Sambat” can be a solution to overcoming self-healing and its connection with the Qur’an Surat Rad verse 28. This research uses a Qualitative approach with a type of library research. Data analysis techniques in this study used descriptive analysis. The results of this study are knowing about “spreading” as an effort to overcome self-healing but seen from the study of the qur’an Surah Rad verse 28 and how the role of the Qur’an is in overcoming self-healing.

Keyword : *Sambat, Self-Healing, Al-Qur'an*

A. PENDAHULUAN

Belakangan ini istilah self healing (pemulihan diri) menjadi momok bagi masyarakat. Permasalahan yang ada membuat seseorang stress hingga depresi yang luar biasa bagi yang mengalaminya. Stress merupakan persyaratan menginduksi sistem biopsikososial. Kegugupan, kecemasan, dan kebutuhan Energi, tambahan fisik dan psikologis. Selain itu, kelelahan yang ada pada dirinya, rasa cemas terhadap apa yang sedang dialaminya, kegagalan akan suatu hal, kegalauan yang sedang dihadapi, rasa marah, kesal, dan lain sebagainya menimbulkan kekecewaan dan ketidaknyamanan yang ada pada diri seseorang. Permasalahan yang ada itu dapat diatasi dengan pemikiran-pemikiran yang jernih. Salah satu solusi untuk mengatasi hal tersebut yaitu self healing atau dapat diartikan pemulihan diri. Self healing merupakan salah satu cara penyembuhan namun bukan dengan obat, namun proses pemulihan emosi dan perasaan yang ada di dalam tubuh seseorang atau biasa kita kenal dengan istilah refreshing. Dalam beberapa kasus, sulit bagi individu untuk menerima situasi yang terjadi pada dirinya. Penyembuhan diri erat kaitannya dengan keyakinan karena konteks ego atau eksistensi menjadi salah satu faktor penting dalam menginspirasi kepercayaan yang ada pada diri sendiri. Ego dapat dibatasi pada "orang yang dikenal", individu", yang mencakup beberapa komponen dan proses yang dapat diidentifikasi dengan pikiran, persepsi, ingatan, perasaan atau keinginan, motif, kesadaran, dan hati nurani.

Bantuan tenaga profesional sangat penting sebagai upaya yang signifikan untuk memulihkan atau meningkatkan keterampilan pribadinya yang menurun. Selain bantuan tenaga profesional, berusaha untuk menyembuhkan luka yang ada oleh diri sendiri juga diperlukan yaitu dengan berbagai cara, salah satunya dengan mencari kenyamanan diri dengan cara "sambat". Merujuk pada kamus bahasa Jawa Sutrisno Sastro Utomo,ambat memiliki arti mengeluh. Dalam bahasa Jawa, mengeluh dapat diungkapkan dengan kata-kata seperti ngresula, nggresula, ngadhuh, bekah-bekuh, mbekos, mengeluh, mengeluh, pasambat, sesambat, ngalualah, ngangluh, ngaruhara, ngathuh, dan nggresah. Ketika seseorang mengalami kerancuan dalam dirinya, pendekatan yang dapat dilakukan yaitu pendekatan agama, seperti melakukan self healing dengan mencari ketentraman diri, hal ini dapat dikaitkan dengan kalam Alloh surat Rad ayat 28. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji tentang istilah "sambat" sebagai upaya untuk mengatasi self healing (kajian al qur'an surat Rad ayat 28).

B. METODE PENELITIAN

Metode yang diambil dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif kualitatif. Metode penelitian yaitu cara yang dapat ditempuh untuk mendapatkan data secara deskriptif. Pengertian metode penelitian lain yaitu suatu metode dimana menggambarkan tentang sesuatu yang terjadi yang ada. Subjek data yang peneliti gunakan yaitu teks mengenai self healing. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kepustakaan (Studi Kepustakaan) yang berarti mengumpulkan informasi dan data dengan segala macam bantuan bahan pustaka seperti dokumen, buku, majalah, cerita, kisah-kisah sejarah, dll.

Teknik analisis yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah analisis mengalir dimana terdiri dari tiga tahap kegiatan yang terjadi secara

berkesinambungan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data adalah sebuah analisis yang dilakukan dengan memilih, adanya pemusatan untuk menyederhanakan suatu masalah, penyajian data yaitu suatu kegiatan dengan mengumpulkan informasi, kemudian ditarik kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dimana dapat digunakan untuk mengetahui apakah penarikan kesimpulan sesuai atau tidak, sedangkan penarikan kesimpulan adalah dilakukan setelah penelitian sudah dilakukan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Al Qur'an dan Self Healing

Al qur'an berarti bacaan. Menurut Imam Jalaluddin al Suyuthy dalam Itmam al-Dirayah mengatakan bahwa Al Qur'an yaitu firman Allah yang turun kepada nabi terakhir yaitu Nabi Muhammad SAW sebagai upaya untuk melemahkan kaum yang menentang, meski hanya satu surat dalam Al Qur'an. Menurut Ali al Sabuni mengatakan bahwa Al qur'an yaitu kalamullah paling istimewa, tidak tertanding dengan satupun, turun kepada Nabi Muhammad SAW perantara Malaikat Jibril, ditulis dalam bentuk mushaf dan disampaikan secara mutawatir, ketika mempelajari bernilai ibadah, serat dimulai dari al fatihah dan diakhiri dengan an-nas. Al qur'an merupakan pedoman bagi umat manusia seluruh alam dimana al qur'an merupakan firman Allah yang tidak ada keraguan didalamnya. Al qur'an juga dapat dijadikan penyembuh hati dan penentram hati ketika mendapatkan kesusahan dalam diri sendiri. Banyak ayat dalam al qur'an yang dapat dijadikan penyembuh trauma seseorang salah satunya qur'an surat Rad ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Rad: 28)

Self healing terdiri dari dua kata yaitu self dan healing atau bisa diartikan penyembuhan terhadap luka yang ada didalam diri seseorang. Self healing juga dapat berarti sebuah proses yang ditempuh seorang individu sebagai upaya untuk menyembuhkan luka dalam hati menggunakan kemampuan energi yang ada apa diri sendiri. Self healing ini digunakan oleh seseorang untuk mendapatkan sebuah ketentraman diri. Self healing bisa diartikan sebuah fase sebagai upaya pemulihan, didorong, dan diarahkan oleh seorang individu dan sering hanya dikolaborasikan dengan hati naluri.

Loyd & Johnson mengungkapkan bahwa self healing merupakan sebuah pendekatan yang memiliki cakupan keterampilan membantu diri dan menenangkan diri dengan pemulihan energi, mengurangi tekanan yang ada pada diri sendiri sehingga memperoleh sebuah kenyamanan. Ada dua macam alasan self healing ada, yang pertama manusia sebagai hamba Allah sudah selayaknya berfikir dan menalar, karena sudah sepantasnya kita sebagai hamba menggunakan anugerah itu untuk bertindak bijak. Kedua, adanya penyakit yang diderita individu yang semakin parah.

Self healing ini digunakan untuk menyembuhkan luka tanpa obat, namun melatih diri personal untuk mengidentifikasi perasaan dan pikiran yang ada pada diri manusia. Tujuan lain dari self healing itu adalah mengeluarkan emosi negatif yang sedang ia hadapi, hal ini yang menyebabkan ketidakpuasan yang ada pada

dirinya sehingga mereka membutuhkan seseorang yang dapat memberikan solusi terhadap masalahnya, salah satunya “sambat”.

Sambat dalam kamus Indonesia-Jawa karya Sutrisno Sastro Utomo memiliki arti mengeluh yang berarti menyatakan sebuah kesusahan. Kesusahan itu karena sebuah penderitaan yang sedang dialami, kesakitan yang menimpanya, kecewa dengan keadaan, dan sifat yang lainnya, namunambat ini biasanya dilakukan bagi mereka yang mengalami kondisi yang berat. Maka dari itu, mereka menceritakan kepada orang-orang yang ada sekitarnya. Sambat ini membuat ketenangan, plong, karena denganambat seolah-olah masalah sudah tidak ada. Sambat dilakukan bukan kepada sembarang orang, karena ketika seseorang ingin bercerita tentulah kepada orang-orang yang menurutnya dapat dipercaya. Dalam Islam Self Healing disebutkan bahwa pengobatan tanpa obat dimana didasarkan pada pengobatan islam yang diperoleh dari hikmah dan manfaat dari ibadah seperti berdzikir, berdoa, dan dengan herbal. (Cita, Wulandari & Istanti, TT). Individu ini mengarahkan diri dan menguatkan hati nurani seseorang, bersandar dan bertawakal kepada Tuhan Yang Maha Esa, bersikap rendah hati. Pengobatan seperti ini memiliki manfaat menghilangkan kesedihan dan kegundahan yang terjadi pada diri seseorang, membuat perasaan bahagia, dan kenyamananpun diperoleh sehingga self healing seperti ini mampu memberikan positive vibes terhadap diri sendiri. Hal ini dapat dikaitkan dengan qur'an surat Rad ayat 28. Sebuah ketenangan akan diperoleh ketika kita memberikan sepenuh hati masalah kita kepada Allah SWT.

Dalam Islam sebuah ketenangan dapat diperoleh dengan mengambil metode sufi. Sufi sendiri biasa dikenal dalam istilah tasawuf. Tasawuf disini berupaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan jalan membersihkan diri dengan hal-hal baik. Dalam pembahasan sufi ini, hal lumrah yang biasa dilakukan oleh para sufi ialah menerapkan pendekatan takhalliyya al-nafs yang berarti mengosongkan diri dari sifat yang dapat merusak, tahalliyya al-nafs yang berarti mengisi jiwa dengan sifat yang baik seperti dengan memperbanyak bersyukur dengan keadaan yang ada, berikhtiar setelah berusaha, dan tidak menyimpan dendam sesama makhluk Allah SWT, dan yang terakhir adalah tajalliyya al-nafs yang berarti menerapkan pada kehidupan. Dalam self healing ini sikap khusnudzon (berbaik sangka), memperbanyak doa kepada Allah, qona'ah dengan menerima segala ketetapan Allah, dan ibadah yang lain dapat dilakukan.

Sambat merupakan sesuatu yang diperbolehkan, karena ketika kita meluapkan apa yang menjadi beban kita ketentramanpun akan kita rasakan. Dalam pendapat seorang tokoh muslim yaitu Hamka dalam menafsirkan qur'an surat Rad ayat 28 ini mengatakan bahwa seorang hamba dituntun untuk senantiasa sebagai jalan untuk mengingat adanya Tuhan semesta alam yaitu Allah SAW. Orang yang memiliki keimanan didalam hatinya akan mempunyai hati yang berpusat dan pada tujuan ingatan yang ia terima. Surat Rad ayat 28 ini menjelaskan bahwa mereka yang mengingat Allah akan mendapatkan hikmah ketentraman, dengan ketentraman itu rasa gelisah yang ada, trauma yang sedang dideritanya, putus asa akan masalah yang sedang ia hadapi sikap cemas akan sesuatu, ragu-ragu dalam memutuskan sesuatu akan hilang dengan sendirinya. Mengingat Allah selalu tertanam dalam dirinya, dan secara sadar diikuti oleh Allah. Dzikir yang ditempuh untuk mencapai ketenangan batin dapat dilakukan dengan cara seperti kalimat thayyibah dengan jahr (suara agak keras) dan berdzikir dengan kalimat syahadah. Self healing yang dikaitkan dengan dzikir ini dilaksanakan dengan terus menerus sebagai upaya mengurangi

kegelisahan karena suatu trauma dan sejenisnya sehingga orang itu merasa sudah terobati trauma itu. Istighfar, takbir, tasbih, tahlil, tahmid dan bacaan asmaul bisa dapat menjadi penyeimbang ketika kita sudah melakukan sambat kepada seseorang yang kita kenal.

D. KESIMPULAN

Peran al Qur'an terhadap self Healing

1. Al Qur'an sebagai penenang jiwa

Dalam qur'an surat Rad ayat 28 ini menggambarkan orang –orang yang mengalami ketenangan jiwa ketika dia kembali kepada Allah, dia mengingat Allah, dan selalu menyandarkan apapun kepada Alloh.

2. Melatih jiwa untuk senantiasa bersabar

Dalam al Baqarah ayat 153 menyebutkan bahwa ketika sabar dan sholat dilaksanakan, maka ketenangan akan diperoleh, ketika berusaha mengingat Tuhannya dan yakin bahwa Allah akan mendatangkan pertolongan. Quraish Shihab juga mengatakan dalam ayat ini jika seorang hamba meminta bantuan kepada Tuhan Yang Maha Esa maka hal ini haruslah dibarengi dengan usaha dengan sholat dan bersabar. Ketika kedua hal itu dilakukan maka beban akan semakin ringan jika seseorang itu selalu mengingat Allah SWT, sehingga ketentraman akan ia peroleh dan kenyamananpun akan dirasakan. Ketika seseorang telah melewati kesabaran itu maka keberkahan akan menimpa kepadanya, dia akan mendapat petunjuk atas apa yang sedang ia hadapi.

3. Mengatasi stress dengan Al Qur'an

Al Qur'an dapat digunakan untuk mengatasi stress. Al qur'an dapat memberikan kepada perubahan sikap manusia, akhlak dan perilaku dari kecenderungan menyimpang norma-norma Allah SWT. ketika seseorang mengalami kekeliruan, kesesatan, dan kebodohan dapat diatasi dengan kalamullah. Al Qur'an memberikan petunjuk dan membimbing manusia ke arah jalan yang benar dan membekali seorang hamba pemikiran positif.

Peran al qur'an ini dilakukan jika seorang hamba dapat membaca serta mengerti arti dari setiap ayat al qur'an ini yang memiliki kaitan dengan self healing secara berulang kali. Maka kemantapan hati, ketentraman jiwa, dan keyakinan terhadap Allah SWT akan ia peroleh.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong*, 2(2), 136–153.
- [2] Dimas, Maulana Nur Faizi. 2022. "Self Healing Dalam Al-Qur'an: Kajian Ayat Al-Qur'an Dalam Memberikan Solusi Problem Solving Trauma Abusive Relationship."
- [3] Farmawati, Cintami, Miftahul Ula, and Qomariyah Qomariyah. 2020. "Prevention of COVID-19 by Strengthening Body's Immune System through Self-Healing." *Jurnal Populasi*: 70–81.
- [4] <https://jatim.tribunnews.com/2021/12/29/arti-kata-sambat-dalam-kamus-besar-bahasa-indonesia-bahasa-gaul-yang-berasal-dari-bahasa-jawa>.

- [5] Hasanah, Uswatun. 2017. "Self Control Dan Penerimaan Orang Tua Terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua Pada Keberhasilan Pendidikan Anak Autis." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 2(1): 83–110.
- [6] Mutohharoh, Annisa. 2022. "Self Healing." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2(1): 73–88.
- [7] Perianto, Eko. 2021. "Self Healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat* 4(4).
- [8] Salsabila, Unik Hanifah, Hilda Putri Seviarica, and Maulida Nurul Hikmah. 2020. "Urgensi Penggunaan Media Audiovisual Dalam Meningkatkan Motivasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar." *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan* 25(2): 284–304.
- [9] Sari, Mila et al. 2022. *Metodologi Penelitian. Global Eksekutif Teknologi*.
- [10] Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.