***Self Healing with Philosophy Approach Paias Rohamu***

**Riem Malini Pane1, Sufrin Efendi Lubis2**

UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan1,2

[riem@uinsyahada.ac.id1](mailto:riem@uinsyahada.ac.id1), [sufrinefendi@uinsyahada.ac.id2](mailto:sufrinefendi@uinsyahada.ac.id2)

ABSTRAK

Penanganan permasalahan tidak selalu harus melibatkan seorang ahli, namun juga dapat ditempuh dengan melakukan terapi yang bersifat individual dengan mengadalkan diri sendiri, khususnya permasalahan yang dimula dari pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaiaman falsafah *paias rohamu* dalam mengatasi permasalahan individual sehingga individu mampu berpikir positif, optimis dan penuh harapan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan. Semua data yang diperoleh kemudian disusun dan dipelajari dengan seksama untuk menemukan masalah yang dibahas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa. Falsafah *paias rohamu* dalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk mengatasi permasalahan pikiran sehingga tercipta ketenteraman. Falsafah ini berfokus pada bagaiaman seorang individu melatih pikirannya untuk senantiasa berpikir positif, selalu optimis dan penuh harapan dalam setiap aktivitas yang dilalui. Setidaknya ada dua alasan kenapa semboyan ini dapat membantu individu dalam melakukan terapi personal, pertama karena jenis penyakit yang bersifat abstrak dan berawal dari pikiran sehingga sangat sesuai dengan fokus semboyan ini yang juga melatih pikiran untuk senantiasa optimis. Kedua semboyan ini mudah dipahamai karena dia bersifat budaya lokal dan sudah biasa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, hanya saja perlu ditata serta dirapikan sehingga menjadi sebuah alat terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang sifatnya abstrak.

**Kata Kunci :** Self, Healing, Philosophy, Paias Rohamu

ABSTRACT

*Handling problems does not always have to involve an expert, but can also be done by conducting individual therapy by relying on oneself, especially problems that start from the mind. This study aims to describe how the philosophy of paias rohamu in overcoming individual problems so that individuals are able to think positively, optimistically and hopefully. The research method used is a literature study. All data obtained is then compiled and studied carefully to find the problems discussed. The results of this study indicate that. The philosophy of paias rohamu is one way that can be taken to overcome mental problems so that peace is created. This philosophy focuses on how an individual trains his mind to always think positively, always optimistically and hopefully in every activity he goes through. There are at least two reasons why this motto can help individuals in carrying out personal therapy, first because the type of disease is abstract and starts from the mind so that it is very appropriate with the focus of this motto which also trains the mind to always be optimistic. These two mottos are easy to understand because they are local cultural and are commonly applied in everyday life, only they need to be arranged and tidied up so that they become a therapeutic tool that can be used to overcome abstract problems.*

**Keywords :** *Self, Healing, Philosophy, Paias Rohamu*

**PENDAHULUAN**

Salah satu sarana dalam penanganan permasalahan adalah dengan pendekatan budaya yang merujuk pada kebiasaan yang dinilai lumrah namun penuh makna oleh masyarakat. Budaya dalam konteks masyarakat tidak hanya sebatas aturan non formal, namun ia juga dijadikan sebagai landasan logis, sosiologis bahkan teologis dalam menyelesaikan pelbagai permasalahan kehidupan termasuk kesehatan mental. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan jenis problem yang harus diatasi secara serius. Bahkan dalam banyak literatur disebutkan bahwa keduanya memiliki hubungan kausalitas, dimana kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan hasil survey nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementrian Kesehatan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada sepuluh faktor perilaku yang beresiko pada kesehatan remaja salah satunya adalah kesehatan mental dan emosional yang terganggu (Rahmawaty et al., 2022). Dalam kesimpulannya (Dafnaz, H. K., & Effendy, n.d.) menyebutkan bahwa kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Hasil yang sama juga disebutkan oleh (Rosada, A., & Partono, n.d.) dimana orang optimis akan lebih sehat dan panjang umur, sebab kadar hormon yang terdapat padanya akan lebih sedikit sehingga berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh dan membentuk imun yang kuat. Dengan demikian terlihat bahwa antara emosi positif dengan keadaan mental memiliki korelasi dan hubungan timbal balik.

Sedangkan menurut American Psychological Association (APA), bahwa seseorang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan fisik seperti sakit perut. Menurut (Widiyanto & Khaironi, 2014) seseorang yang sedang dalam keadaan stres atau cemas, produksi asam lambung akan meningkat. Kadar asam lambung yang meningkat secara terus-menerus dapat menyebabkan iritasi mukosa lambung dan jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Oleh karena itu, disebutkan bahwa penderita yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan, berupa lambung terasa kembung, mual, dan perih.

Secara teologis juga ditemukan adanya keterkaitan antara psikis dan fisik. Ketika seseorang mengalami gangguan fisik dengan sendirinya berimbas kepada kondisi psikisnya. Kondisi itu juga terjadi pada seseorang yang merasakan ganggaun psikis, bahkan efek gangguan psikis terhadap fisik jauh lebih besar daripada gangguan fisik terhadap psikis. Apabila gangguan fisik muda untuk dideteksi, didiagnosa dengan bantuan ahli medis dan oleh yang merasakan gangguan tersebut, lain halnya dengan gangguan psikis yang bersifat abstrak, tidak terdeteksi namun bahkan seringkali orang yang bersangkutan tidak merasakan kalau dirinya sedang dalam gangguan psikis sehingga menyulitkan ahli untuk memberikan pertolongan. Besarnya keterkaitan antara kondisi psikis terhadap fisik dapat dilihat dari pernyataan Rasululullah SAW., dalam sebuah hadist bahwa: “Ketahuilah di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika ia baik, seluruh tubuhpun baik, dan jika ia rusak, seluruh tubuhpun rusak. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati.” (HR. Bukhari Muslim). Oleh karena itu banyak ditemukan argumentasi yang berkaitan dengan perintah untuk menjaga hati dari pelbagai macam penyakit yang justru efeknya lebih berbahaya dari penyakit fisik.

Apabila penyakit fisik dapat diatasi dengan tindakan fisik oleh ahli penyakit seperti dokter, lain halnya dengan cara mengatasi gangguan psikis. Karena susahnya untuk mengindetifikasi penyakit psikis, maka orang yang paling ahli untuk memberikan bantuan serta penanganan terhadap penyakit yang bersifat abstrak ini adalah orang yang bersangkutan, yaitu dengan melakukan instrospeksi diri, berkontemplasi hingga lahirnya sebuah kesadaran bahwa diri sedang dalam masalah dan membutuhkan penanganan. Proses penyembuhan dengan pendekatan diri sendiri dan melakukan upaya langsung disebut dengan istilah *self healing* (pengobatan/penanganan dengan mangandalkan diri sendiri).

Pada dasarnya, manusia dan kebudayaan merupakan dua hal yang saling terhubung, dimana hubungan antara manusia dan kebudayaan adalah sebagai aktor (pelaku) kebudayaan dan kebudayaan merupakan obyek yang dilaksanakan oleh manusia. Sebagai produk manusia, maka kebudayaan bersifat dinamis dan mengalami perkembangan dan diwariskan secara turun-temurun. Menurut Efendi diantara ciri khas dari kebudayaan adalah diwariskan dan hidup berkembang dalam masyarakat. Oleh sebab itu, masyarakat sangat akrab dengan nilai-nilai budaya sehingga menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Efendi, 2014). Sifat umum dari kebudayaan sebagaimana sebutkan oleh Adrianto bahwa kebudayaan tersalurkan dalam perilaku manusia dan diwujudkan dalam tindakan sehari-hari. Artinya, kebudayaan menjadi bagian tidak terpisah dari kehidupan sehari-hari dan elemen masyarakat tidak asing dengan nilai-nilai kebudayaan tersebut (Adrianto, 2019). Di sisi lain, penguasaan terhadap kebudayaan dan nilai-nilai kebudayaan tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, sehingga semua masyarakat dapat memahami kalau itu sebuah kebudayaan yang harus dijunjung tinggi dalam kehidupan bermasyarakat dan selanjutnya nilai-nilai kebudayaan tersebut lebih mudah untuk diterima oleh tiap individu masyarakat.

Di antara falsafah hidup dalam kebudaya masyarakat Angkola-Mandailing adalah falsafah *poda na lima* (nasehat yang lima). *Poda na lima* dimaknai serta dijadikan sebagai ajaran, didikan dan tuntunan hidup bagi masyarakat Angkola-Mandailing. Alam & Barani menyebutkan bahwa falsafah dijadikan sebagai pedoman hidup (way of life). Adapun kelima poda hidup yang dimaksud adalah a. *Paias Rohamu* (bersihkan hatimu), b. *Paias Pamatangmu* (bersihkan badanmu), c. *Paias Parabitonmu* (bersihkan pakaianmu), d. *Paias Bagasmu* (bersihkan rumahmu), e. *Paias Pakaranganmu* (bersihkan pekaranganmu/lingkunganmu). (Alam & Barani, 2005). Sementara kajian ini hanya fokus pasa aspek pertama yaitu *poda paias rohamu* (bersihkan hatimu) menjadi suatu pendekatan yang difungsikan sebagai motode dalam mengatasi permasalahan psikis, seperti gangguan mental, pikiran negatif, trauma dan sejenisnya.

Peneliti menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (*library research*). Menurut Nazir studi pustaka adalah sebuah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaah terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Moh. Nazir, 2013). Teknik ini digunakan untuk memperoleh dasar-dasar dan pendapat secara tertulis yang dilakukan dengan cara mempelajari berbagai literatur yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Hal ini juga dilakukan untuk mendapatkan data sekunder yang akan digunakan sebagai landasan perbandingan antara teori dengan prakteknya di lapangan. Data sekunder melalui metode ini diperoleh dengan browsing di internet, membaca berbagai literatur, hasil kajian dari peneliti terdahulu, catatan perkuliahan, serta sumber-sumber lain yang relevan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi digunakan untuk menelusuri tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa, atau kejadian dalam situasi sosial untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian (Sugiono, 2015) (AM, 2014). Instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah daftar *check list* klasifikasi bahan penelitian berdasarkan fokus kajian, skema/peta penulisan, dan format catatan penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah metode analisis isi (*content analysis*).

LANDASAN TEORITIS

Falsafah *Poda Paias Rohamu*

Secara bahasa, kata *poda* dapat diartikan sebagai nasehat, bimbingan, didikan ataupun tuntunan. Kata *paias* berasal dari kata *pa* bermakna perintah atau suruhan dan kata *ias* artinya bersih, suci atau bening, sehingga *paias* dapat diartikan sebagai perintah atau suruhan untuk menjaga agat bersih, sucian dan beningan. Adapun kata *roha* dapat diartikan sebagai hati atau jiwa. Dengan demikian, falsafah *paias rohamu* dapat dipahami sebagai perintah atau nasehat untuk senantiasa menjaga kebersihan, kesucian serta kebeningan hati, jiwa bahkan pikiran.

*Poda paias rohamu* adalah satu dari lima *poda* hidup yang ada di dalam masyarakat Angkola-Mandaling. Kelima *poda* yang dimaksud adalah: *paias rohamu* (bersihkan hatimu), *paias pamatangmu* (bersihkan badanmu), *paias parabitonmu* (bersihkan pakaianmu), *paias bagasmu* (bersihkan rumahmu), *paias pakaranganmu* (bersihkan pekaranganmu/lingkunganmu) (Y. Nasution, 2023). Pada dasarnya kelima *poda* hidup di atas saling terkait, satu kesatuan dan memiliki tujuan akhir yang sama yaitu terwujudnya individu masyarakat yang bersih; baik secara lahir maupun batin. Meskipun demikian, setiap *poda* memiliki makna dan fokus yang dapat berdiri sendiri, tidak terikat dan bersifat indipenden. Sebagai contoh, *poda* *paisa rohamu* memiliki tolak ukur yang bersifat independen, berdiri sendiri dan untuk mengetahui seseorang tersebut telah menjiwai *poda* *paias rohamu* tidak harus melihat indikator dari keempat *poda* lainnya, begitu juga dengan *poda* *paias pamatangmu* dan seterusnya. Seseorang yang telah menjaga kebersihan badannya (paias pamatangmu) tidak harus telah membersihkan pekarangan atau lingkungan (paias bagasmu). Hanya saja, untuk mencapai individu yang baik di tengah masyarakat maka kelima *poda* ini tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain. Orang yang telah mengaktualisasikan *poda* *paias rohamu*, juga harus berusaha untuk mewujudkan *poda* *paias pamatangmu*, *poda* *paias parabitonmu*, *poda* *paias bagasmu* dan seterusnya.

Sebagai urutan pertama, *poda* *paias rohamu* disebut sebagai *poda* yang paling fundamental dalam kehidupan masyarakat Angkola-Mandailing. Harahap dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sangat penting dalam menjaga kebersihan jiwa bahkan ia menjadi kebutuhan mendasar dibandingkan dengan empat *poda* lainnya. Hematnya, karena setiap perbuatan yang dilakukan oleh manusia selalu dilandaskan oleh jiwa, hati dan pikiran (Harahap, 2018). Hal senada juga disebutkan oleh Nasution bahwa *poda paias rohamu* sebagai urutan yang pertama tentu bukan tanpa alasan, hal ini tidak lepas dari pentingnya peran hati dalam kehidupan sehari-hari bahkan ia menjadi kunci ketenteraman hidup (Y. Nasution, 2023).

Pendapat ini seperti konsep al-Ghazali yang menyebutkan bahwa tindakan seseorang merupakan cerminan dari hati dan pikiran. Artinya, ketika seseorang memiliki hati yang bening, bersih dan jernih maka diwaktu yang sama ia juga akan memiliki pikiran yang bening, bersih dan jernih. Sehingga, hati yang sehat akan melahirkan pikiran yang sehat, dan pikiran yang sehat akan tercermin pada penampilan lahirnya, baik dari pakaiannya, pekarangannya, tutur katanya dan seterusnya. Menurut al-Ghazali (Dahlan, n.d.) menggambarkan cara kerjanya hati pada tubuh manusia seperti cahaya lampu pada suatu ruangan yang memancar ke seluruh ruangan yang diteranginya hingga ke semua sudut-sudut ruangan tersebut secara sempurna.

Dalam pandangan masyarakat Angkola-Mandailing, petuah *paias rohamu* adalah berupa suruhan yang sangat penting, urgent dan tidak boleh dianggap sepele. Selain menjaga hati dan jiwa, *poda paias rohamu* mencakup perintah untuk menjaga pikiran dari segala hal negatif, baik yang terhadap yang sudah terjadi, yang sedang terjadi bahkan terhadap yang belum terjadi. Dalam konteks ini, *poda paias rohamu* berfungsi sebagai pengingat (reminder), penuntun (guide) dan pembimbing (mentor) bagi seseorang individu masyarakat untuk mewujudkan kebahagiaan personal maupun kebahagiaan komunal.

*Self Healing* dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling

Istilah s*elf healing* merupakan gabungan dari dua kata, *self* menunjukkan diri sendiri sementara *healing* dapat diartikan sebagai penyembuhan/pengobatan. Secara praktis, proses pengobatan dapati ditempuh dengan berbagai macam cara sebagai upaya proses penyembuhan, baik dengan perantara ahli seperti dokter, psikiater, psikolog atau tenaga ahli lainnya sesuai penyakit atau masalah yang dialami atau dengan cara mengadalkan diri sendiri seperti bermediatasi, berkontemplasi, ber-*muhasabah* (introspeksi), menerima diri sendir dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, *healing* tidak harus selalu dilakukan dengan bantuan terapis, tetapi juga bisa dilakukan secara mandiri yang disebut dengan *self healing*.

*Self healing* merupakan fase yang diterapkan pada proses pemulihan, didorong dan diarahkan oleh individu sendiri dan seringkali hanya dipandu oleh naluri (Farmawati et al., 2020). *Self healing* berarti sebuah proses atau upaya penyembuhan/pengobatan dengan mengandalkan diri sendiri atau tanpa melibatkan ahli. Dalam banyak literatur disebutkan bahwa terapi *self healing* merupakan sebuah terapi dengan prinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah (Salisah, 2012).

Pada dasarnya ditemukan setidaknya dua alasan yang melatarbelakangi munculnya terapi *self healing*. Pertama, manusia sebagai makhluk yang diberi kekuatan berpikir dan nalar, maka sudah selayaknya menggunakan kelebihan tersebut untuk bertindak lebih bijak. Kedua, penyakit fisik yang diderita individu semakin parah meskipun teknologi medis untuk pengobatan semakin maju (Mutohharoh, 2022). Sementara Islam dalam penelitiannya menyebutkan bahwa self healing dapat dilakukan dengan menggunakan teknik seperti melakukan meditasi, berolahraga, meningkatkan ibadah serta kegiatan lain yang bertujuan untuk relaksasi dan refleksi diri (Islami, 2016).

Cambridge dalam kamusnya membuat klasifikasi *self healing* ke dalam *noun* (kata benda) dan *adjective* (kata sifat). Sebagai noun, *self healing* didefinisikan sebagai sebuah proses dimana badan menjadi sehat atau komplet kembali setelah cedera atau rusak. Sementara sebagai adjective, *self healing* diartikan dengan bisa menjadi sehat atau komplet terutama setelah cedera atau rusak (Dictionary, n.d.). Seseorang dikatakan telah melakukan *self healing* ketika fisik, emosional, dan spritual selaras. Artinya, dengan membina tiga aspek tersebut, maka *self healing* dapat tercapai (Mancini, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebahagiaan dan Penyakit dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling

Memaknai sehat dari ragam perspektif akan berujung pada makna terhindar dari segala yang tidak diinginkan. Seseorang yang sehat secara lahir adalah keti raganya bertumbuh dan berkembang secara wajar dan jauh dari segala jenis penyakit. Sementara batin yang sehat dapat terwujud ketika jiwa merasa tenteram, jauh dari kegelisahaan dan kegundahan. Sesungguhnya orang disebut sehat secara mental apabila dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram (Pranajaya, 2018) dan (Sukrawati, 2011). Hal senada disebutkan oleh (Mawangir, 2015) bahwa ukuran dari mental/jiwa yang sehat adalah ketika manusia itu terhindar dari gejala *neurose* atau gangguan jiwa dan dari gejala *psychose* atau penyakit jiwa lainnya.

Dalam konteks psikologis, pikiran menjadi penentu kebahagiaan. Orang yang mampu mengendalikan diri dari pikiran negatif lebih mudah dalam mewujudkan kebahagiaan. Pikiran positif ditandai dengan sifat optimisme, tangguh, bersemangat dan penuh harapan. Oleh karena itu, pikiran memiliki peran penting dalam menentukan kebahagiaan, pikiran ibarat mahkota, sesuatu yang bernilai tinggi dan tidak dapat ditebus dengan apapun. Dalam perspektif psikologi, pikiran menjadi penentu kebahagiaan, karena bahagia itu diciptakan oleh individu yang bersangkutan. Melalui pikiran, seorang individu dapat terjebak dalam ketakutan, kecemasan, kekhawatiran hingga pada ketidak mampuan berpikir normal. Agar pikiran ini tidak kebablasan dalam ranah yang meruginkan, maka para psikolog menawarkan konsep psikologi kognitif sebagai bingkai pikiran, *rool* dalam mengelola informasi dan peristiwa yang diserap dari pengalaman. Saleh menyebutkan dengan psikologi kognitif individu dituntun untuk mempelajari bagaimana arus informasi yang ditangkap oleh indera diproses dalam jiwa sebelum diendapkan dalam kesadaran atau diwujudkan dalam bentuk tingkah laku. Reaksi terhadap rangsangan, demikian menurut teori ini, tidak selalu keluar berupa tingkah laku yang nyata (respons yang overt) akan tetapi juga bisa mengendap berupa ingatan atau diproses menjadi gejolak perasaan (gelisah, keputusan, kekecewaan dan sebagainya), atau sikap suka tidak suka (Saleh, 2018).

Secara umum, di antara proses kognitif dapat diperolah melalui berpikir, berpikir melibatkan berbagai aktivitas mental, antara lain menghasilkan ide baru, merumuskan teori, mendiskusikan masalah, mengambil keputusan dan memecahkan masalah (Jaarvis, 2021). Dalam mencapai kebahagiaan manusia mempunyai cara yang berbeda-beda antara individu yang satu dan yang lainnya. Oleh karena itu, Seligman membagi emosi positif menjadi tiga macam: emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Di mana rasa puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Dan rasa optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan (Seligman et al., 2005).

Disamping itu, emosi positif tentang masa sekarang dibagi lagi menjadi dua kelompok utama: kenikmatan dan gratifikasi. Kenikmatan terdiri atas kenikmatan lahiriyah dan kenikmatan batiniyah. Kenikmatan lahiriyah merupakan emosi positif yang bersifat sementara dan berasal dari indera. Seperti rasa makan dan aroma yang enak, sensasi seksual, menggerakkan tubuh dengan nyaman, pandangan dan suara yang menyenangkan. Kenikmatan yang lebih tingggi juga bersifat sementara, ditimbulkan oleh kejadian-kejadian yang lebih rumit dan lebih membutuhkan kecerdasan dibanding kenikmatan inderawi. Seligman mendifinisikan kenikmatan yang lebih tinggi ini dengan memperhatikan perasaan yang ditimbulkannya, seperti semangat, rasa senang, ceria, gembira, santai, dan lain-lain. Kenikmatan emosi sekarang seperti juga emosi positif masa lalu dan masa depan. Terletak pada perasaan-perasaan subjektif paling mendasar. Penilai yang paling akhir adalah diri yang ada dalam batin kita. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa tes tentang kondisi-kondisi ini diukur secara akurat. Ukuran-ukuran emosi positif yang digunakan bisa diulangi (repeatable), stabil sepanjang waktu, dan konsisten dalam berbagai situasi yang merupakan sarana dari sains. Oleh karena itu, hematnya bahwa hidup yang menyenangkan adalah hidup yang berhasil mendapatkan emosi positif masa sekarang, masa lalu dan masa depan (Seligman et al., 2005).

Dari paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sejati (authentic happiness) dapat dicapai ketika individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, pada masa kini, dan terhadap masa depannya, memperoleh banyak gratifikasi dengan menggerakkan kekuatan pribadi dan menggunakannya untuk mendapatkan sesuatu yang lebih besar dan lebih penting demi memperoleh makna hidupnya.

Mengingat luasnya makna dan cakupan dari penyakit, maka penulis mengkhususkan uraian ini pada makna penyakit yang bersifat psikis atau penyakit mental. Para ahli menyebutkan bahwa penyakit psikis atau gangguan mental disebutkan dengan istilah psikosomatik. Penyakit ini masih menjadi fenomena medis yang belum dapat didiagnosa secara pasti. Seseorang yang mengalami gangguan ini dapat merasakan gejala penyakit tertentu saat dirinya stres, cemas, atau takut. Hamid dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sejak awal-awal abad kesembilan belas boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental yang kemudian dikenal dengan istilah somapsikotis dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik yang dikenal dengan istilah psikosomatik (Hamid, 2017). Hematnya, selain penyakit yang bersumber dari virus atau bakteri, juga ada jenis penyakit yang bersumber dari jiwa atau hati suatu individu, jadi secara fisik individu tersebut tidak terkena virus atau bakteri namun pada kenyataannya individu tersebut mengalami sakit atau sedang berpenyakit. Gangguan fisik dapat mempengaruhi jiwa, dan sebaliknya gangguan jiwa dapat mempengaruhi fisik. Keadaan ini dapat menimbulkan kesulitan diagnostic bahkan tidak jarang menimbulkan *doctor shopping* (pengobatan yang berkepanjangan, rujukan ke berbagai disiplin) hingga akhirnya baru dipikirkan pendekatan secara psikiatri.

Lubis menyebutkan bahwa seorang yang mengalami dua jenis penyakit atau lebih disebut dengan istilah komorbiditas. Komorbiditas ini dapat terjadi antara penyakit fisik dengan penyakit fisik, penyakit psikis dengan penyakit psikis atau penyakit fisik dengan penyakit psikis, sementara penyakit psikif dengan penyakit fisik dapat mempunyai hubungan sebab akibat tau dapat pula saling memperberat (Lubis, 2016). Oleh karena itu, kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha & Aswar, 2021).

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Federasi Kesehatan Mental Dunia merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain (Rozali et al., 2021). Di sisi lain, berdasarkan data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati et al., 2015)

Pada tahun 2013 disebutkan bahwa berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar menyatakan kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) Nasional terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena *skizofrenia*, serta 47,5 juta terkena demensia. Sumber lain menyebutkan bahwa data Riset Kesehatan Dasar (Depkes, 2013) menunjukkan prevalensi ganggunan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk (Depkes, 2013).

Menurut Undang-Undang Kesehatan Jiwa No 18 tahun 2014 kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Umumnya manusia memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik, mampu berfikir secara rasional, mampu menghadapi lingkungan secara efektif, serta mampu mengatur dan mengendalikan emosi secara efektif.

Di era globalisasi dan modernisasi akibat kemajuan teknologi membawa perubahan gaya hidup masyarakat modern dan perubahan dalam cara berfikir. Perubahan tersebut akan membawa konsekuensi di bidang kesehatan jiwa karena tidak semua orang mampu menyesuaikan diri, akibatnya akan menimbulkan ketegangan dan kecenderungan peningkatan gangguan kesehatan jiwa (L. M. Azizah et al., 2016). Oleh karena ini, seseorang yang mengalami perubahan fisik atau tingkah laku, menurunnya semua fungsi kejiwaan seperti proses berfikir, emosi dan kemauan dalam memperoleh sesuatu itu merupakan salah satu bentuk penyimpangan perilaku dalam gangguan jiwa. Hal ini seperti yang disebutkan oleh Keliat (Rachmawati et al., 2015) bahwa gangguan jiwa merupakan suatu perubahan pada fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan pada fungsi jiwa, penderitaan pada individu dan atau hambatan dalam melaksanakan peran sosial. Menurut (Yosep, 2019) sumber penyebab gangguan jiwa dipengaruhi oleh faktor dari ketiga unsur yaitu somatogenik (badan), sosiogenik (sosial) dan psikogenik (psikologis).

Biasanya tidak terdapat penyebab tunggal, akan tetapi beberapa penyebab sekaligus dari berbagai unsur tersebut saling mempengaruhi atau kebetulan terjadi bersamaan. Penelitian Rinawati dan Alimansur (Rinawati & Alimansur, 2016) tentang analisa faktor-faktor penyebab gangguan jiwa menggunakan pendekatan adaptasi stres Stuart, disimpulkan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara umum serta merupakan dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Penyebab gangguan jiwa terdiri dari faktor predisposisi dan presipitasi. Faktor ini ditinjau dari aspek biologis, psikologis dan sosial. Faktor predisposisi terbanyak pada aspek biologis adalah pernah mengalami gangguan jiwa sebelumnya 32 responden (36,2%), pada aspek psikologis adalah tipe kepribadian 39 responden (29,4%) dan penyebab pada aspek sosial adalah klien tidak bekerja 41 responden (23,8%), sedangkan faktor presipitasi, penyebab pada aspek biologis terbanyak adalah putus obat 32 responden (69,6%), penyebab pada aspek psikologis terbanyak adalah pengalaman tidak menyenangkan 21 responden (45,8%) dan penyebab pada aspek sosial terbanyak adalah konflik dengan keluarga atau teman 17 responden (37%).

Peran Pikiran dalam Mewujudkan Kebahagiaan

Di antara keunikan manusia adalah dibekalinya dengan pikiran yang berupa kemampuan untuk mencerna dan menganalisa pelbagai informasi bahkan berimajinasi terhadap yang belum ada. Secara konseptual, pikiran manusia itu dapat menjangkau yang belum terjadi, yang sedang terjadi dan bahkan yang belum terjadi. Ketidakmampaun dalam menyikapi potensi ini dengan benar dapat berimplikasi kepada terjebaknya diri dalam kegelisahan, kekhawatiran yang berkepangjangan dan gangguan kejiwaan lainnya. Oleh karena itu, individu yang ingin sehat secara mental diawali dari kemampuan untuk mengendalikan pikiran dari pelbagai hal yang tidak produktif, seperti penyesalan yang berkepanjangan terhadap masa lalu yang sudah terjadi, pesimisme dengan masa sekarang serta kekhawatiran dengan masa mendatang.

Dalam teori psikologi, Freud menyebutkan bahwa pikiran manusia memiliki tingkatan yang berbeda-beda dan masing-masing tingkatan dengan peran dan fungsinya sendiri yang berbeda. Tiga tingkat pikiran yang dimaksud adalah conscious (sadar), preconscious (prasadar) dan unconscious (tidak sadar) (Boag, 2018). Pendapat berbeda disebutkan oleh Syatra bahwa apabila ditinjau dari sisi kesadaran maka pikiran manusia dibagi menjadi dua jenis yaitu pikiran sadar dan bawah sadar. Kedua jenis pikiran ini saling berkomunikasi an bekerja dalam Waktu bersamaa, secara parelel. Di dalam Buku Seni dan Tips Piawai Berbicara Hebat disebutkan bahwa pikiran Bawah sadar jauh lebih cerdasar, bijaksana dan epat daripada pikiran sadar (Syatra, 2010).

Disebutkan bahwa kekuatan pikiran manusia merupakan optimalisasi potensi kinerja otak kanan dan alam bawah sadar pada gelombang otak alpha dan atau tetha. Kekuatan yang sangat dahsyat ini mamapu menghasilkan ilmu pengetahuan yang menakjubkan, menyibak misteri kehidupan,memanage energi, bahkan menterapi (penyakit, emosi, sikap, psikis, fisik). Murphy menyebutkan bahwa beberapa acuan dan bukti nyata tentang kekuatan pikiran antara lain bahwa pikiran dan emosi mampu mempengaruhi kesehatan dan proses penyembuhan, pikiran dan emosi mampu mempengaruhi batas dan kemampuan diri (Murphy, 2015). Hal senda disebutkan oleh Nukman bahwa pikiran merupakan sebuah energi yang memiliki kekuatan yang nyata. Dengan pikiran manusia memiliki kekuatan untuk menyempurnakan diri dan mengubah diri sepenuhnya, menjadi manusia berbahagia yang terlepas dari belenggun kecemasan, kegelisahan atau menjadi manusia yang dihantui masa lalu, diselimuti oleh rasa takut terhadap masa sekarang atau bahkan yang belum terjadi (Nukman, 2009).

Individu yang mengingkan kebahagiaan hidup mesti berupaya untuk mengendalikan pikirannya dari tiga sumber hal buruk, yaitu terhadap kejadian yang telah berlalu untuk tidak larut dalam kesedihan, terhadap kejadian yang sedang berlangsung supaya dilalui dengan optimis dan ralistis dan terhadap kejadian yang belum tiba masanya untuk tidak memikirkannya secara berlebihan.

*Self Healing* dengan Pendekatan *Poda Paias Rohamu*

*Poda paias rohamu* (bersihkan hatimu) adalah satu dari lima poda na lima (nasehat yang lima) yang dijadikan sebagai dasar dalam bersosial masyarakat oleh masyarakat Angkola-Mandaling. Makna falsafah ini adalah sebagai anjuran dan perintah untuk senantiasa menjaga hati agar tetap bersih dan tidak tercemari oleh pelbagai macam kotoran baik yang bersifat abstrak maupun konkrit. Paias memiliki arti bersihkan, sementara rohamu artinya hatimu atau jiwamu dengan demikian makna harfiyah dari falsafah adalah memberishkan hati atau jiwa atau menjaganya agar senantiasa tetap bersih. Hadamean dalam penelitiannya menyebutkan bahwa wujud konkrit dari poda (nasehat) ini adalah bagaimana seseorang manjaga hati dengan cara membersihkan dan menghilangkan semua penyakit hati seperti *dokki* (dengki), *gut-gut* (iri hati kepada orang lain), *gabus* (berbohong), *paoto-otohon* (membodohi orang lain).

Hemat penulis, *poda* ini tidak hanya sebatas perintah untuk membersihkan hati dari kotoral yang bersifat materil namun juga menyuruh untuk menjauh segala jenis penyakit yang bersifat non materil (spritual). Hal ini seperti yang disebutkan oleh Siregar bahwa mancakup dua aspek dalam kehidupan, yakni aspek materil dan aspek spirtual (Siregar, 2022). Makna dari menjaga hati agar tetap bersih secara materil adalah senantiasa untuk membersihkan jiwa dari hal-hal yang dapat merusaknya, seperti: menjauhi minuman keras, menjauhi perbuatan mengisap ganja, menjauhi kegiatan mengkonsumsi narkotika, karena perbuatan ini dapat merusak pikiran seseorang, menjauhi perbuatan mencela, memfinah, menghina, karena dapat mengganggu ketentraman jiwa. Sedangkan makna menjaga hati agar tetap bersih secara non materil (spritual) adalah merawatnya dengan memberikan ajaran-ajaran terpuji yang dapat meningkatkan akhlak, moral dan etika seseorang baik secara individual maupun komunal.

Secara spesifik, masyarakat Angkola-Mandaling memahami makna *poda paias rohamu* berkaitan dengan segala sesuatu yang bertentangan dengan norma adat istiadat yang dinjunjung tinggi masyarakat. Naution menyebutkan bahwa point utama dari poda (nasehat) ini adalah mengajarkan agar individu masyarakat selalu membersihkan hati dengan menjauhkani sifat-sifat tercela (tidak terpuji) yang bertentangan dengan budaya dan adat istiadat khususnya yang diyakini dan diamalkan oleh masyarakat Angkola-Mandailing (I. Nasution et al., 2020).

Di antara sumber utama penyakit hati atau jiwa adalah pikiran yaitu dengan berprangksa buruk atau *su’u azh-zhan*. Prasangka buruk dan *su’u azh-zhan* merupakan ranah pikiran (jiwa) namun akan berimplikasi terhadap fisik (raga). Artinya, pikiran yang sehat akan mendatangkan rasa optimisme, percaya diri, penuh harap yang pada akhirnya akan menyehatkan fisik (raga). Dalam teori Barat istilah prasangka dipahami sebagai suatu sikap atau perilaku sosial secara negatif namun wajar sehingga tidak disebut sebagai penyakit sosial, sementara dalam pandangan Islam istilah *su’u azh-zhan* dimaknai sebagai salah satu penyakit hati yang dapat merusak akhlak sehingga dianggap tidak wajar dan harus dihindari. Meskipun para psikolog Barat menilai bahwa prasangka buru tidak termasuk penyakit sosial, namun mereka sepakat bahwa pikiran menjadi salah satu pemicu bermunculannya penyakit fisik sehingga juga harus dihindari. Teori di atas mengisyaratkan bahwa hati/jiwa yang bersih tercipta dari pikiran yang bersih. Jiwa akan bersih apabila segala sesuatu yang mencemarinya dijauhkan, baik penyakit dari pikiran. Oleh sebab itu, individu mesti mengetahui apa saja yang dapat menyebabkan jiwa kotor dan berpenyakit. Dengan mengetahui sumber penyakit dan kotoran jiwa, maka individu lebih mudah memproteksi diri dan wujudkan jiwa yang sehat dan bersih.

Menjaga agar tidak berprasangka buruk atau *su’u azh-zhan* sama halnya dengan menjaga jiwa agar tidak dicemati oleh noda dan kotoran. Sehingga, orang yang ingin sehat secara psikis adalah harus senantiasa untuk berprasangka baik atau *husnu azh-zhan* terhadap apa, siapa dan siatu bagaimana pun. Setidaknya ada dua (2) hal yang menyebabkan jiwa berpenyakit.

Pertama, prasangka buruk atau *su’u azh-zhan* terhadap keadaan. Individu yang menyibukkan diri dengan memikirkan yang berlum terjadi akan melalui hari-harinya dengan sia-sia, tidak produktif dan dipenuhi rasa gelisah. Rasa gelisah yang berkepanjangan mengakibatkan individu mengalami stres bahkan depresi sehingga berimplikasi kepada kualitas hidup yang dijalani bahkan tidak jarang menjadi penyebab bermunculannya penyakit fisik. Dalam sebuah study disebutkan bahwa emosi negatif seperti marah ternyata juga bisa memicu serangan jantung dan masalah fisik lainnya. Melansir dari Mental Health Foundation, orang dengan tingkat kesusahan tertinggi punya peluang 32 persen meninggal karena kanker. Sedangkan seseorang yang mengalami depresi, diketahui mengalami peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Sedangkan menurut meta analisis Universitas Harvard pada 2012, orang yang punya optimisme memiliki jantung yang lebih sehat dan bahkan dapat menurunkan laju perkembangan penyakit. Azizah dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa prsangka buru dapat menyebabkan kecemasan dan stress, kecemasan dapa menimbulkan seseorang mengalami darah tinggi, kecemasan dapat menyebabkan orang mengalami tekanan darah tinggi dan serangan jantung (N. Azizah, 2018).

Kedua, prasangka buruk atau *su’u azh-zhan* terhadap orang lain yaitu memanjakan pikiran dengan sikap buruk yang bersifat non materil (spritual) seperti iri hati atau dengki, superioritas, *‘ujub* (bangga dengan diri sendiri) dan sifat tidak terpuji lainnya yang bersumber dari pikiran. Azizah menyebutukan sebagai akibat dari sikap ghibah dapat menyebabkan beban pikiran yang berat dan mengalami tekanan darah tinggi, serta dapat menimbulkan gangguan ilusi dan halusinasi, selain itu ghibah juga dapat menimbulkan rasa perusuhan dan emosi kepada sesama manusia, dimana dampak emosi yang berkelanjutan adalah terjadinya serangan jantung (N. Azizah, 2018).

*Poda paias rohamu* ini dapat berfungsi sebagai terapi personal atau (pengeobatan diri sendiri) dan *self defence* (pertahanan diri) dari pelbagai penyakit pikiran dan jiwan. Melalui prinsip *poda paias rohamu* seseorang dapat menyembuhkan diri sendiri yaitu dengan mengenali sumber penyakit terlebih dahulu kemudian bersifat realistis terhadap kenyataan yang sedang dijalani.

Konsep *self healing* menuntut individu agar bersifat realistis, optimis menerima hidup apa adanya dan tidak menyibukkan diri dengan hal-hal yang belum terjadi. Individu yang menjadi self healing sebagai sarana terapi memberikan dampak yang cukup berarti dalam kehidupan, termasuk terhadap kesehatan. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan menjauhkan pikiran dari perkara-perkara yang tidak bermanfaat dan hembat individu untuk produktif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridha Allah SWT., serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan emosional, intelektual.

PENUTUP

Ada keterkaitan antara pikiran dengan apa yang seseorang alami, pikiran positif berdampak positif namun pikiran negarif juga akan bedampak negatif. Seseorang yang terbiasa dengan prasangka baik (positive thingking) cenderung lebih bahagia yang ditandai dengan sikap optimistis, percaya diri dan lebih sehat secara mental. Demikian sebaliknya bahwa orang yang senantiasa berprasangka buruk (negative thingking) akan berimplikasi pada kualitas hidup yang rendah dan ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, pesimistis dan pola hidup yang buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada jenis penyakit yang dapat diatasi dengan mengandalkan diri pasien (tanpa bantuan ahli) yaitu dengan menggunakan pendekatan pikiran dan membangkitkan kepercayaan diri dan segala potensi internal. Terapi *self healing* yang dimaksud adalah sebuah terapi dengan prinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. *Self healing* diproyeksikan sebagai sebuah proses dimana badan menjadi sehat atau komplet kembali setelah cedera atau rusak sehingga bisa menjadi sehat atau komplet terutama setelah cedera atau rusak. Seseorang dikatakan telah melakukan *self healing* ketika fisik, emosional, dan spritual selaras.

DAFTAR PUSTAKA

Adrianto, S. (2019). Peranan pendidikan sebagai transformasi budaya. *CKI On Spot*, *12*(1).

Alam, S. T. B. P., & Barani, S. T. (2005). Pembaharuan dan Modernisasi Adat Budaya Tapanuli Selatan Adat Hombar Dohot Ibadat dalam Pelaksanaan. *Padangsidimpuan, TP*.

AM, Y. (2014). *Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. *Yogyakarta: Indomedia Pustaka*.

Azizah, N. (2018). Kajian Buruk Sangka dan Ghibah Bagi Kesehatan Tubuh Manusia (Telaah Konsep Getaran dan Gelombang). *Jurnal Unsiq*, *1*.

Boag, S. (2018). *Freudian repression, the unconscious, and the dynamics of inhibition*. Routledge.

Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (n.d.). Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal,* *2*((1)), 6–13.

Dahlan, A. A. (n.d.). *Fungsi Akal Dalam Tasawuf Al-Ghazâlî*. Jakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah.

Dictionary. (n.d.). *Meaning of self-healing in English*. Cambridge.Org. https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-healing

Efendi, A. (2014). Implementasi kearifan budaya lokal pada masyarakat adat kampung Kuta sebagai sumber pembelajaran IPS. *SOSIO-DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, *1*(2), 211–218.

Farmawati, C., Ula, M., & Qomariyah, Q. (2020). Prevention of COVID-19 by strengthening body’s immune system through self-healing. *Populasi*, *28*(2), 70–81.

Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, *3*(1), 1–14.

Harahap, B. H. (2018). Poda Na Lima Sebagai Konsep Literasi Media dalam Memfilterisasi Berita Hoax. *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman*, *4*(2), 363–380.

Islami, A. L. (2016). *SELF HEALING DALAM MENGATASI POST-POWER SYNDROME (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*. IAIN SMH Banten.

Jaarvis, M. (2021). *Psikologi Kognitif: Seri Teori Psikologi*. Nusamedia.

Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksinya: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.

Mancini, F. (2012). *The Power of Self-healing: Unlock Your Natural Healing Potential in 21 Days!* Hay House, Inc.

Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat dan pemikirannya tentang peran pendidikan Islam dalam kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, *16*(2), 53–65.

Moh. Nazir. (2013). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.

Murphy, J. (2015). *Keajaiban Kekuatan Pikiran*. Serambi Ilmu Semesta.

Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, *2*(1), 73–88.

Nasution, I., Sembiring, P., & Lubis, H. S. (2020). Local wisdom in poda na lima: mandailing society philosophy of life. *International Journal of Engineering Research and Technology*, *13*(12), 4558–4563.

Nasution, Y. (2023). Integrasi Islam dengan Budaya Lokal di Desa Hutaimbaru Kecamatan Halongonan Kabupaten Padang Lawas Utara Studi Antropologis Tentang Penerapan Falsafah Poda Na Lima. *YASIN*, *3*(5), 1064–1075.

Nukman, I. (2009). *Mind revolution*. Yogyakarta: Diva Press.

Pranajaya, S. A. (2018). Peran Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Academia*.

Rachmawati, U., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2015). Tindakan keperawatan pada klien, keluarga dan kader kesehatan jiwa dengan diagnosa keperawatan isolasi sosial di komunitas. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *3*(2), 13–22.

Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, *8*(3), 276–281.

Rinawati, F., & Alimansur, M. (2016). Analisa faktor-faktor penyebab gangguan jiwa menggunakan pendekatan model adaptasi stres stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 34–38.

Rosada, A., & Partono, P. (n.d.). Sikap optimis di masa pandemi Covid-19. *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman,* *6*((2)), 112–126.

Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., Tol, U., & Kebon, T. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, *7*(2), 109–113.

Saleh, A. A. (2018). *Pengantar psikologi*. Penerbit Aksara Timur.

Salisah, S. (2012). Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing. *Annual International Conference on Islamic Studies*, *12*, 1115–1134.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410.

Siregar, I. (2022). Interpretasi Poda Na Lima Sebagai Pendidikan Karakter pada Masyarakat Angkola-Mandailing. *Jurnal Pancasila*, *3*(1), 1–6.

Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.

Sukrawati, N. M. (2011). *Dasar-dasar psikologi agama*. Paramita Surabaya.

Syatra, A. K. (2010). Seni dan Tips Piawai Berbicara Hebat. *Yogyakarta: FlashBooks*.

Talitha, V., & Aswar, K. (2021). Implementation of Accrual-Based Government Accounting Standards in Indonesia: A Review of Organizational Factors. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, *13*(5 (J)), 22–31.

Widiyanto, J., & Khaironi, M. (2014). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis. *Photon: Journal of Natural Sciences and Technology*, *5*(1), 29–32.

Yosep, I. (2019). *Buku ajar keperawatan jiwa*.