

PENGARUH SELF-HEALING TERHADAP MENTAL HEALTH: TINJAUAN SYSTEMATIC LITERATURE

Nida Rivdah Aulia¹, Muhammad Haidarsyah Kasyfillah², Feti Astuti³, Deassy Marlia Destiani⁴

aulianida0711@gmail.com, kasyfillah@uit-lirboyo.ac.id, fetiastuti.2023@student.uny.ac.id,
deassymarlia.2023@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh self-healing terhadap *mental health* melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berbasis PRISMA. Data sekunder dikumpulkan menggunakan Publish or Perish dengan kata kunci "self-healing" dan "mental health" dari artikel jurnal nasional terindeks SINTA yang terbit antara tahun 2021 hingga 2025. Proses seleksi mengikuti alur PRISMA: dari 94 artikel hasil identifikasi awal, 56 artikel dikeluarkan pada tahap screening (tidak dapat diakses, berupa bagian skripsi, atau di luar ruang lingkup topik), 35 artikel dari 38 artikel yang tersisa dikeluarkan pada tahap eligibility karena tidak terindeks SINTA, sehingga diperoleh tiga artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dianalisis secara mendalam. Ketiga artikel tersebut terdiri atas satu studi kuasi-eksperimen pada 20 mahasiswa dengan intervensi self-talk, satu studi kepustakaan (library research) mengenai self-healing perspektif Al-Qur'an dan Sunnah pada mahasiswa, serta satu laporan pengabdian psikoedukasi dan praktik self-healing melalui expressive writing pada 311 siswa SMA. Berdasarkan ketiga studi tersebut, self-healing melalui teknik self-talk, praktik spiritual berbasis Al-Qur'an dan Sunnah, serta expressive writing (journaling) dilaporkan berdampak positif dalam meningkatkan kesehatan mental pada kelompok remaja dan mahasiswa yang menjadi subjek studi-studi tersebut, meskipun temuan ini masih terbatas pada karakteristik dan jumlah studi yang dikaji sehingga belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pengembangan intervensi self-healing yang lebih holistik, yang melibatkan teknik relaksasi, positive self-talk, praktik mindfulness, serta penguatan aspek spiritual. Selain itu, penelitian lanjutan diharapkan memperluas cakupan populasi, mengkaji faktor lingkungan dan sosial, serta mengeksplorasi variabel tambahan seperti gratitude, forgiveness, dan kebiasaan membaca Al-Qur'an untuk mendukung efektivitas self-healing dalam meningkatkan *mental health* secara berkelanjutan.

KATA KUNCI: *Self-Healing, Mental Health, Psychological Well-Being.*

ABSTRACT

This study employs a systematic literature review (SLR) approach, based on the PRISMA guidelines, to investigate the impact of self-healing on mental health. Secondary data were collected using Publish or Perish with the keywords "self-healing" and "mental health" from nationally indexed SINTA journal articles published between 2021 and 2025. Following the PRISMA flow, 94 articles were identified, 56 were excluded at the screening stage, 35 of the remaining 38 were excluded at the eligibility stage for not being SINTA-indexed, leaving three articles that met all inclusion criteria and were analyzed in depth: a quasi-experimental study of self-talk involving 20 university students, a library research study on self-healing from the perspective of the Quran and Sunnah among university students, and a community-service report on psychoeducation and expressive-writing self-healing involving 311 high school students. Based on these three studies, self-healing techniques, including self-talk, spiritual practices rooted in the Quran and Sunnah, and expressive writing, were reported to have a positive impact on the mental health of the adolescent and university-student groups examined, although these findings remain limited to the characteristics and number of studies reviewed and cannot yet be broadly generalized. The study recommends developing more holistic self-healing interventions that incorporate relaxation techniques, positive self-talk, mindfulness practices, and spiritual strengthening. Furthermore, future studies are expected to broaden the scope of the population examined, investigate environmental and social factors, and explore additional variables, such as gratitude, forgiveness, and the practice of reading the Quran, to enhance our understanding of the sustained effectiveness of self-healing in improving mental health.

KEYWORDS: *Self-Healing, Mental Health, Psychological Well-Being.*

^{1,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, Indonesia

PENDAHULUAN

Mental health adalah kondisi individu yang terjadi secara dinamis dan mencerminkan kesejahteraan psikologis, emosional, fisik, intelektual, serta partisipasi dalam kehidupan sosial (Kasyfillah & Bachtiar, 2024; Kasyfillah & Muhid, 2022). *Mental health* merupakan komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal (Alamsyah & Merdeka, 2023). *Mental health* merupakan hak asasi manusia yang mendasar, *mental health* sangat penting bagi pengembangan pribadi, komunitas, dan sosial-ekonomi (WHO, 2022). *Mental health* juga merupakan aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan, mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang (Pace & Portelli, 2024; Prajapati et al., 2024). Oleh karena itu, meningkatkan literasi tentang *mental health*, atau meningkatkan pengetahuan individu tentang gangguan mental dan cara mengambil tindakan untuk pencegahan, intervensi dini, dan pengobatan, dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi *mental health* individu dan masyarakat (Cresswell-Smith et al., 2023; Jorm, 2012).

Individu yang memiliki *mental health* yang baik terbukti memiliki manfaat positif yang kuat dan signifikan bagi produktivitas dan kesejahteraan individu (Ohrnberger et al., 2020). Selain itu, *mental health* yang baik berkorelasi dengan peningkatan fungsi kognitif, hubungan antarpribadi yang lebih baik, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Marquez et al., 2023; McCracken et al., 2022). Sebaliknya, *mental health* yang buruk dapat berdampak signifikan pada individu, komunitas, dan masyarakat secara keseluruhan (Mallik, 2026; Nie, 2024; Prajapati et al., 2024).

Mental health yang buruk juga dapat mengarah pada berbagai hasil negatif, termasuk penurunan produktivitas, isolasi sosial, dan masalah kesehatan fisik (Dunne et al., 2021; Schultz et al., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa masalah *mental health* merupakan masalah yang serius secara global, terutama terkait dengan tata kelola, implementasi kebijakan, dan penyediaan layanan (Prajapati et al., 2024). Faktor-faktor seperti stres, tuntutan akademik, isolasi sosial, dan transisi ke pendidikan tinggi dapat memengaruhi *mental health* dan kesejahteraan mahasiswa perguruan tinggi (Hernández-Torrano et al., 2020; Monaghan et al., 2021; Oduwaye et al., 2024). Pandemi COVID-19 juga telah berdampak signifikan pada kesehatan mental, memperburuk ketidaksetaraan dan tantangan yang sudah ada (Hasni et al., 2024). Tenaga kesehatan, khususnya, menghadapi beban kerja yang meningkat, situasi yang penuh emosi, dan stigma seputar perawatan kesehatan mental, yang mengakibatkan tingkat kecemasan, depresi, dan kelelahan yang lebih tinggi (Ajabnoor et al., 2022; Frias et al., 2025).

Mempromosikan *mental health* dan kesejahteraan melalui berbagai intervensi, seperti pengembangan keterampilan sosial dan emosional, identifikasi dan pengobatan dini masalah kesehatan mental, serta menciptakan lingkungan yang mendukung, dapat memberikan dampak positif bagi individu dan komunitas (Lam & Lam, 2023; Wickramasinghe et al., 2020). Salah satu intervensi untuk meningkatkan *mental health* individu ialah melalui *self-healing*. Hal ini karena *self-healing* memiliki peran penting dalam proses refleksi diri, regulasi emosi dan *mindfulness* yang membantu meningkatkan *mental health* (Chu et al., 2022). Penerapan strategi *self-healing* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *mental health* pada individu, baik melalui refleksi mandiri, meditasi, dan spiritualitas yang berfungsi sebagai mekanisme aktif untuk meningkatkan *mental health*, mengurangi stigma negatif, dan memberikan kontribusi positif pada individu (Mukharomah & Shofa, 2023; Zhou et al., 2025).

Self-healing merupakan salah satu pendekatan

psikoterapi yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Pendekatan ini sering diterapkan dalam konteks penanganan trauma pascabencana, pengurangan nyeri fisik, manajemen emosi, serta penurunan tingkat kecemasan (Bachtiar & Faletahan, 2021). *Healing* tidak selalu memerlukan keterlibatan terapis secara langsung, karena dapat dilakukan secara mandiri melalui pendekatan *self-healing*. *Self-healing* merupakan bagian dari proses pemulihan yang dilakukan atas inisiatif individu sendiri, sering kali dipandu oleh naluri serta dorongan internal untuk mencapai keseimbangan psikologis (Farmawati et al., 2020). *Self-healing* tidak hanya dapat dilakukan secara mandiri, tetapi juga menekankan pada konsistensi praktik berulang guna mengoptimalkan pemulihan kesehatan fisik dan mental. Metode ini tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, melainkan berfokus pada pelatihan individu untuk mengenali serta mengelola emosi dan pikiran terdalam secara sadar dan reflektif (Mutohharoh, 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap *Self-Healing* semakin meningkat, terutama dalam kaitannya dengan *mental health*. Penelitian menunjukkan bahwa praktik *Self-Healing* dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan *mental health* individu, sebagaimana didukung oleh hasil studi yang menunjukkan bahwa metode meditasi dan mindfulness dapat secara efektif mengurangi gejala stres pasca-trauma dan meningkatkan kualitas hidup (Chu et al., 2022; Lindsay, 2021; Wu et al., 2021). Studi lain juga mencatat bahwa mengembangkan pemahaman akan *Self-Healing* dan teknik manajemen diri pada remaja dengan masalah emosional memberikan wawasan yang berarti bagi pengembangan kebijakan dan intervensi (Town et al., 2024). Misalnya, pendekatan berbasis mindfulness menunjukkan efektivitas yang menjanjikan, terutama

bagi populasi yang terpinggirkan yang menghadapi stigma dan hambatan akses terhadap layanan *mental health*, seperti imigran dan remaja yang mengalami trauma (Vroegindewey & Sabri, 2022). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa aktivitas seperti berkebun dapat meningkatkan *mental health* dengan memberikan dukungan emosional dan fisik kepada individu (Park & Park, 2024), mencerminkan literatur yang lebih luas tentang manfaat lingkungan terhadap pemulihan dari stres emosional dan psikologis (Husada et al., 2022).

Selain itu, laporan menunjukkan bahwa orang-orang yang sudah terbiasa dengan pengobatan tradisional sering merasa lebih dekat secara budaya dengan cara tersebut. Hal ini membuat metode tersebut lebih mudah diterima sebagai cara untuk menjaga *mental health*. (NiaNia & Bush, 2023; Wollie et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa budaya memiliki peran penting dalam membicarakan *Self-Healing*. Karena itu, menggabungkan cara penyembuhan modern dengan metode tradisional bisa sangat membantu untuk meningkatkan *mental health* orang-orang di berbagai komunitas. (O'Keefe et al., 2021). Pembelajaran dari berbagai pendekatan penyembuhan ini memberikan fondasi untuk mendorong lebih banyak penelitian terkait efektivitas intervensi *self-healing* dalam konteks *mental health* di seluruh dunia, terutama dalam menghadapi tantangan *mental health* yang semakin kompleks saat ini (Leder & Zawidzki, 2023; Stockton et al., 2023).

Mental health merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang mencakup aspek psikologis, emosional, fisik, dan sosial, serta berperan dalam kemampuan seseorang menjalani kehidupan secara seimbang. Salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung kesehatan mental adalah *self-healing*, yaitu proses penyembuhan diri yang dapat dilakukan secara mandiri melalui refleksi, regulasi emosi, *mindfulness*, serta praktik spiritual. Temuan studi ini menegaskan bahwa *self-healing* tidak hanya terbukti membantu mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga relevan untuk diterapkan di berbagai konteks budaya dan sosial. Penggabungan metode penyembuhan modern dan tradisional merupakan pendekatan holistik yang responsif terhadap nilai-nilai lokal, sehingga dapat menjadi alternatif strategis dalam memperkuat *mental health* secara lebih inklusif dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas, literatur yang dikaji menunjukkan bahwa istilah *self-healing* masih digunakan dengan cakupan yang beragam, mulai dari teknik kognitif-verbal seperti *self-talk*, praktik spiritual-religius seperti dzikir dan doa, hingga ekspresi diri melalui menulis (*journaling*). Agar batasannya konsisten, penelitian ini mendefinisikan *self-healing* sebagai proses pemulihan psikologis yang diinisiasi dan dijalankan secara mandiri oleh individu, tanpa keterlibatan langsung tenaga profesional, melalui teknik-teknik reflektif, kognitif, ekspresif, dan/atau spiritual yang bertujuan mengelola emosi serta meningkatkan kesejahteraan mental. Definisi operasional ini menjadi acuan dalam menyeleksi dan menganalisis ketiga artikel yang dikaji, sehingga bentuk *self-healing* yang dimaksud dalam penelitian ini tidak mencakup aktivitas rekreasi semata (misalnya berlibur atau berbelanja) yang tidak disertai proses reflektif atau regulasi emosi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi, menyeleksi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian secara sistematis mengenai hubungan antara *self-healing* dan *mental health*.

Proses penelusuran literatur dilakukan menggunakan aplikasi *Publish or Perish* dengan memasukkan kata kunci "*Self-healing*" dan "*Mental Health*". Penelusuran difokuskan pada artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal nasional *peer-reviewed* dan terindeks SINTA. Rentang waktu publikasi dibatasi pada periode 2021–2025 untuk memperoleh literatur yang relevan dan mencerminkan perkembangan penelitian terkini.

Pengambilan Data	Kata Kunci
<i>Publish or Perish</i>	" <i>Self-Healing</i> " DAN " <i>Mental Health</i> "

Sumber: Penulis

Tahap identifikasi menghasilkan 94 artikel yang sesuai dengan kata kunci pencarian. Selanjutnya, seluruh artikel memasuki tahap *screening* untuk dilakukan penyaringan berdasarkan kesesuaian topik penelitian dan ketersediaan dokumen. Pada tahap ini sebanyak 56 artikel dikeluarkan, yang terdiri atas 4 artikel yang tidak dapat diakses, 29 dokumen berupa bagian dari skripsi, dan 23 artikel yang tidak sesuai dengan ruang lingkup penelitian.

Sebanyak 38 artikel yang lolos tahap penyaringan kemudian memasuki tahap *eligibility*. Pada tahap ini dilakukan penilaian terhadap kelayakan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel membahas hubungan antara *self-healing* dan *mental health* pada individu, (2) dipublikasikan pada rentang tahun 2021–2025, (3) memiliki relevansi dengan kajian psikologi atau kesehatan mental, serta (4) diterbitkan pada jurnal nasional yang terindeks SINTA dan diperoleh melalui *Publish or Perish*. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak sesuai dengan tema penelitian, tidak tersedia dalam bentuk artikel ilmiah penuh, atau tidak terindeks SINTA. Berdasarkan proses evaluasi tersebut, 35 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria indeksasi SINTA.

Tahap akhir (*included*) menghasilkan 3 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan selanjutnya dianalisis secara mendalam untuk menjawab tujuan penelitian. Seluruh tahapan penelitian mengikuti alur PRISMA yang terdiri atas *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *included*, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.

Analisis dan sintesis terhadap tiga artikel yang lolos seleksi dilakukan dengan pendekatan sintesis naratif (*narrative synthesis*), mengingat ketiga artikel memiliki desain penelitian yang berbeda (kuasi-eksperimen, studi kepustakaan, dan laporan pengabdian) sehingga tidak memungkinkan dilakukan meta-analisis statistik. Setiap artikel

Tabel 1. Proses Pengumpulan Data

diekstraksi informasinya ke dalam tabel review yang memuat judul, penulis, tahun, metode, karakteristik subjek, bentuk intervensi, instrumen, hasil (outcome), dan keterbatasan penelitian. Data tersebut kemudian dibandingkan secara tematik untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, kekuatan, dan keterbatasan antartemuan, sebagai dasar penyusunan bagian hasil dan pembahasan.

HASIL

Melalui proses seleksi yang sistematis dengan menggunakan pendekatan PRISMA, diperoleh sejumlah artikel yang memiliki keterkaitan substansial dengan upaya peningkatan *mental health* pada individu yang memiliki keterkaitan dengan *self-healing*. Dari total 94 artikel yang berhasil dikumpulkan dan dianalisis, proses pemetaan dilakukan secara sistematis melalui penelaahan literatur yang mengedepankan ketepatan metodologis dan relevansi topik penelitian. Setiap artikel dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah

dirancang sebelumnya, guna memastikan bahwa hanya sumber-sumber yang memenuhi standar ilmiah yang tinggi yang diikutsertakan dalam analisis. Seluruh sumber literatur yang digunakan berasal dari publikasi ilmiah yang kredibel dan telah terindeks dalam sistem SINTA, sehingga menjamin validitas, keandalan, dan kontribusi ilmiah dari artikel-artikel tersebut terhadap pengembangan wacana akademik dan praktik intervensi dalam ranah *mental health*.

Adapun kriteria seleksi dalam penelitian ini mencakup artikel-artikel yang dipublikasikan dalam jurnal yang terindeks Sinta, diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, yaitu 2021 hingga 2025, yang didapatkan dari *Publish or Perish*. Adapun jurnal-jurnal yang menjadi sumber artikel antara lain: Psychomedia: Jurnal Penelitian Psikologi, SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, dll. Substansi dari artikel yang telah dikaji meliputi aspek-aspek penting seperti judul penelitian, nama penulis, tahun publikasi, metode yang digunakan dan hasil penelitian yang diperoleh, sebagai berikut:

Tabel 2. Review Artikel

Judul	Penulis	Tahun	metode	Hasil
Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19	Risky Maulana Hidayatullah, Faizatun Nisa Al Aluf	2021	Metode penelitian ini kuasi eksperimen jenis <i>one-group pre-test</i> dan <i>post-test design</i> .	Hasil analisis uji t menunjukkan nilai $t = 6,159$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada subjek penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi self-talk memberikan dampak positif dalam mengatasi gangguan psikologis.
Teknik <i>Self-Healing</i> Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi <i>Mental Health Disorder</i> Pada Mahasiswa	Halik, Muhammad Ilyas Y, Nurul Hikmah Suhafid, La Ode Muhammad Agus Sapdiman, Dini Putri Sari, Muhammad Ilyas Y	2023	Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (<i>Library Research</i>) yang bersumber dari berbagai jurnal, buku, dan artikel yang relevan.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa salah satu teknik <i>self-healing</i> yang berlandaskan perspektif Al-Qur'an dan Sunnah dalam mengatasi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa adalah penguatan aspek ibadah, seperti husnudzan, tawakkal, dzikir, doa, shalat, dan puasa. Kesimpulannya, melalui penerapan teknik ini, mahasiswa memperoleh energi positif yang berkontribusi terhadap tercapainya ketenangan batin
Psikoedukasi Kesehatan Mental	Rafika Nur Kusumawati, Moh.	2024	Metode yang digunakan dalam	Kegiatan <i>self-healing</i> melalui penulisan jurnal sebagai sarana

dan Praktik <i>Self-healing</i> pada Remaja	Abdul Hakim, Zahrina Mardiyah, Bagus Wicaksono, Rahmah Saniatuzzulfa, Arista Adi Nugroho, Laelatus Syifa Sari Agustina, Berliana Widi Scarvanovi, Sri Kurnianingsih, Alma Marikka Geraldina		pengabdian ini mencakup tiga tahap yaitu asesmen <i>mental health</i> , intervensi-pelatihan <i>mental health</i> , serta evaluasi dan tindak lanjut.	expressive writing yang dilakukan selama 1 bulan dirasakan dapat menurunkan beberapa permasalahan psikologis siswa, serta mampu meningkatkan pemahaman diri siswa terhadap dirinya dan resiliensi siswa. Dengan begitu, pihak sekolah juga dapat menindaklanjuti kegiatan yang diberikan melalui pengabdian ini seperti penggunaan daily journaling pada siswa yang dapat mendorong mindfulness dan juga berdampak pada meningkatnya <i>mental health</i> dan menurunkan kasus atau permasalahan yang berkaitan dengan <i>mental health</i> remaja.
---	---	--	---	---

Tabel 3. Karakteristik Subjek, Instrumen, Outcome, dan Keterbatasan Studi yang Direview

Judul	Karakteristik Subjek	Instrumen	Outcome Utama	Keterbatasan
Efektivitas Self-Talk terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19	20 mahasiswa dengan gangguan psikologis pada masa pandemi COVID-19	<i>Self-Reporting Questionnaire</i> (SRQ); uji t	Penurunan gangguan psikologis signifikan setelah intervensi self-talk ($t = 6,159$; $p = 0,000$)	Sampel kecil ($n=20$), desain one-group tanpa kelompok kontrol sehingga rentan bias, generalisasi terbatas
Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder pada Mahasiswa	Tidak melibatkan subjek manusia langsung; sumber data berupa jurnal, buku, dan Al-Qur'an/hadis (studi kepustakaan)	Analisis dokumen/teks (bukan instrumen psikometrik)	Identifikasi bentuk <i>self-healing</i> religius (husnudzan, tawakkal, dzikir, doa, shalat, puasa) yang berpotensi mendukung ketenangan batin mahasiswa	Bersifat konseptual-tekstual tanpa data empiris lapangan sehingga efektivitas belum diuji secara kuantitatif
Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik Self-Healing pada Remaja	311 siswa SMA X Surakarta	Asesmen kondisi <i>mental health</i> ; jurnal ekspresif (<i>expressive writing</i>) selama 1 bulan; evaluasi program	Penurunan permasalahan psikologis, peningkatan pemahaman diri dan resiliensi siswa	Laporan pengabdian tanpa kelompok pembanding/kontrol, evaluasi bersifat deskriptif sehingga kausalitas belum dapat dipastikan

Sumber: Penulis

Tabel 4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
----------	---------	----------

Relevansi	<i>Self-Healing, Mental Health</i>	Bukan <i>Self-Healing, Mental Health</i>
-----------	------------------------------------	--

Artikel 5 tahun terakhir	Berkisar 2021 sampai 2025	Kurang dari 2021 sampai 2025
Dokumen	Artikel Penelitian	Buku, Prosiding, website, skripsi
Terindeks dan akses	SINTA dan <i>Publish or Perish</i>	Selain SINTA dan <i>Publish or Perish</i>

Sumber: Penulis

Setelah melalui tahap penyaringan awal (*screening*), sebanyak 94 artikel berhasil dikumpulkan dan dinyatakan sesuai dengan kriteria seleksi awal. Pada tahap berikutnya, yaitu tahap kelayakan (*eligibility*), jumlah artikel yang memenuhi persyaratan lebih lanjut tersisa tiga, dengan ketentuan bahwa seluruhnya merupakan publikasi yang terindeks dalam SINTA dan diperoleh melalui mesin pencari ilmiah *Publish or Perish*. Tahap ini juga mencakup proses kualifikasi tambahan, di mana ketiga artikel tersebut dipilih berdasarkan penilaian terhadap kualitas isi dan relevansi topik. Setelah dinyatakan layak, artikel-artikel tersebut kemudian melalui proses evaluasi dan verifikasi akhir untuk memastikan kesesuaian substansi dengan fokus kajian yang menjadi inti dari penelitian ini.

PEMBAHASAN

Penelitian oleh Hidayatullah dan Al Aluf (2021) yang berjudul 'Efektivitas *Self-Talk* terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19' menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Penelitian ini melibatkan 20 partisipan yang mengalami gangguan psikologis. Instrumen yang digunakan untuk menyaring gangguan psikologis adalah *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji t untuk membandingkan kondisi psikologis sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan nilai $t = 6,159$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dan positif dari intervensi *self-talk* dalam mengurangi gangguan psikologis pada subjek

penelitian.

Review artikel kedua Halik et al (2023) yang berjudul "Teknik *Self-Healing* Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah Mengatasi *Mental Health Disorder* Pada Mahasiswa". Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, serta artikel yang relevan. Informasi yang dikaji berasal dari Al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan tema penelitian. Data dikumpulkan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mencatat informasi penting mengenai teknik-teknik *self-healing* yang bisa membantu mengatasi gangguan *mental health*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu bentuk *self-healing* menurut pandangan Al-Qur'an dan Sunnah adalah memperkuat ibadah, yang mencakup sikap husnuzan (berprasangka baik), tawakkal (berserah diri kepada Allah), dzikir, doa, shalat, dan puasa. Kesimpulannya, penerapan teknik-teknik ini dapat memberikan energi positif bagi mahasiswa dan membantu mereka meraih ketenangan batin.

Review artikel ketiga Kusumawati et al (2024) yang berjudul "Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik *Self-Healing* pada Remaja". Pengabdian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu penilaian kondisi *mental health*, pemberian pelatihan sebagai bentuk intervensi, serta proses evaluasi dan tindak lanjut. Kegiatan ini ditujukan kepada siswa-siswa di SMA X Surakarta, dengan total partisipasi sebanyak 311 siswa. Selama satu bulan, para siswa mengikuti kegiatan *self-healing* dengan menulis jurnal sebagai bentuk *expressive writing*. Hasilnya, kegiatan ini dirasakan mampu mengurangi berbagai masalah psikologis yang dialami siswa, serta membantu mereka lebih memahami diri sendiri dan meningkatkan ketahanan mental (resiliensi). Pihak sekolah juga disarankan untuk melanjutkan program ini, misalnya dengan menerapkan kebiasaan *journaling* harian, yang dapat mendorong kesadaran diri (*mindfulness*) dan berdampak positif terhadap

peningkatan *mental health* serta penurunan masalah psikologis pada remaja.

Secara menyeluruh, temuan-temuan yang dikaji dalam penelitian ini menegaskan bahwa *self-healing* merupakan strategi yang relevan, fleksibel, dan efektif dalam meningkatkan *mental health*. *Self-talk*, *self-healing* berbasis nilai spiritual, maupun ekspresi diri melalui *journaling* adalah teknik intervensi yang dapat meningkatkan *mental health*. Pendekatan-pendekatan ini tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga dapat diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari secara preventif. Oleh karena itu, integrasi pendekatan psikologis, edukatif, dan spiritual dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi dan mencegah gangguan *mental health*, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja dan mahasiswa.

Apabila dibandingkan, ketiga studi tersebut memiliki persamaan pada penekanan bahwa *self-healing* dapat dilakukan secara mandiri dan berkontribusi positif terhadap kondisi psikologis subjeknya. Namun, ketiganya berbeda dalam pendekatan metodologis: studi Hidayatullah dan Al Aluf (2021) bersifat kuantitatif-eksperimental dengan pengukuran sebelum-sesudah, studi Halik et al. (2023) bersifat konseptual-tekstual tanpa data lapangan, sedangkan studi Kusumawati et al. (2024) bersifat deskriptif-evaluatif dari sebuah program pengabdian. Kekuatan studi pertama terletak pada adanya data kuantitatif yang terukur, meskipun keterbatasannya adalah jumlah sampel yang kecil dan tidak adanya kelompok kontrol. Studi kedua unggul dalam kedalaman kajian nilai spiritual, tetapi tidak menyertakan pengujian empiris terhadap efektivitasnya. Studi ketiga memiliki keunggulan pada jumlah partisipan yang relatif besar dan konteks penerapan di lapangan, namun tidak dirancang untuk menguji hubungan sebab-akibat secara ketat. Perbedaan desain dan keterbatasan pada masing-masing studi ini menunjukkan bahwa temuan mengenai pengaruh *self-healing* terhadap *mental health* dalam tinjauan ini perlu dimaknai sebagai indikasi awal yang konsisten

pada tiga konteks berbeda, bukan sebagai bukti kausal yang kuat dan dapat digeneralisasikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap tiga artikel yang dianalisis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *self-healing* dilaporkan berpengaruh positif terhadap *mental health* pada subjek-subjek yang diteliti, yaitu mahasiswa dan remaja. *Self-healing* pada ketiga studi tersebut membantu mengurangi gangguan psikologis pada kelompok rentan seperti remaja dan mahasiswa, meskipun mengingat jumlah studi yang terbatas serta perbedaan desain dan konteks ketiganya, temuan ini belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas dan masih memerlukan pengujian lebih lanjut. Praktik *self-healing* dapat dilakukan secara mandiri melalui berbagai teknik seperti menulis jurnal. Selain itu, teknik *self-healing* yang dapat digunakan, seperti *self-talk*, *self-healing* berbasis nilai spiritual, maupun ekspresi diri, dilaporkan dapat membantu mengatasi *mental health disorder* pada individu. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa institusi pendidikan, layanan kesehatan mental, maupun komunitas dapat mempertimbangkan integrasi teknik *self-talk*, penguatan nilai spiritual, dan expressive writing sebagai bagian dari upaya promosi dan pemeliharaan *mental health* yang bersifat preventif dan mudah diakses, sembari tetap didampingi evaluasi berkelanjutan mengingat keterbatasan bukti yang tersedia.

Penelitian selanjutnya disarankan agar cakupan populasi dan konteks subjek diperluas ke berbagai ranah agar hasil temuan menjadi lebih representatif dan kontekstual. Penelitian lanjutan juga penting untuk mengkaji secara kritis peran faktor-faktor lingkungan dan sosial yang dapat berkontribusi dalam mendukung atau justru menurunkan *mental health* pada individu. Lebih jauh, eksplorasi terhadap variabel-variabel tambahan seperti teknik relaksasi, aktivitas menulis, praktik mindfulness, positive *self-talk*, pengelolaan diri, sikap syukur (*gratitude*), kemampuan memaafkan (*forgiveness*), kebiasaan membaca

Al-Qur'an, serta penguatan aspek spiritual melalui ibadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajabnoor, N., Fatima, Z., & Alsulimani, A. (2022). The Impact of COVID-19 on Mental Health of Healthcare workers in Saudi Arabia: A Review. *Review of Economics and Finance*, 20, 92–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.55365/1923.x2022.20.10>
- Alamsyah, D., & Merdeka, P. H. (2023). Mental Health as Common Lifestyle. *Journal of Literature Language and Academic Studies*, 2(02), 51–56. <https://doi.org/10.56855/jllans.v2i2.669>
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Chu, K. H., Tung, H. H., Clinciu, D. L., Hsu, H. I., Wu, Y. C., Hsu, C. I., Lin, S. W., & Pan, S. J. (2022). A Preliminary Study on Self-Healing and Self-Health Management in Older Adults: Perspectives From Healthcare Professionals and Older Adults in Taiwan. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8. <https://doi.org/10.1177/23337214221077788>
- Cresswell-Smith, J., Solin, P., Wahlbeck, K., & Tamminen, N. (2023). Conceptualising and measuring positive mental health literacy: a systematic literature review. *Journal of Public Mental Health*, 22(2), 47–59. <https://doi.org/10.1108/JPMH-12-2022-0128>
- Dunne, J., Flores, M., Gawande, R., & Schuman-Olivier, Z. (2021). Losing trust in body sensations: Interoceptive awareness and depression symptom severity among primary care patients. *Journal of Affective Disorders*, 282, 1210–1219. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.092>
- Farmawati, C., Ula, M., & Qomariyah. (2020). Prevention of COVID-19 by Strengthening Body's Immune System through Self-Healing. *Populasi*, 28(2), 70–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jp.63430>
- Frias, C. E., Samarasinghe, N., Cuzco, C., Koorankot, J., de Juan, A., Ali Rudwan, H. M., Rahim, H. F. A., Zabalegui, A., Tulley, I., Al-Harashsheh, S. T., Al-Homaidi, M. S. S. T., Fendt-Newlin, M., & Campbell, J. (2025). Strategies to support the mental health and well-being of health and care workforce: a rapid review of reviews. *Frontiers in Medicine*, 12. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1530287>
- Halik, Ilyas Y, M., Suhafid, N. H., Sapdima, L. O. M. A., Sari, D. P., & Ilyas Y, M. (2023). Teknik Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Mengatasi Mental Health Disorder Pada Mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4685–4692. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>
- Hasni, D., Caesarian, R. A., Maulana, I., Febrianto, B. Y., & Anissa, M. (2024). Impact of the COVID-19 Pandemic Era on Adolescent Mental Health. *Journal of Health Science and Medical Therapy*, 2(02), 92–104. <https://doi.org/10.59653/jhsmt.v2i02.636>
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Hidayatullah, R. M., & Al Aluf, F. N. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *Psychomedia: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.35316/psychomedia.2021.v1i1.38-48>
- Husada, U. C., Bakti, A. S., Rhynanti, C. L., Saputro, D., Markes, A., & Andarini, S. (2022). Environmental Impact Analysis For Healing Mental Health Patient. *Journal of Community Health and Preventive Medicine*, 2(2), 10–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.jochapm.2022.002.02.2>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

- Kasyfillah, M. H. H., & Bachtiar, M. A. (2024). Peran Islamic Psychotherapy Untuk Meningkatkan Kondisi Mental Health. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 2(1), 44–52. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1366>
- Kasyfillah, M. H., & Muhid. (2022). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Kerja Untuk Meningkatkan Produktivitas Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ): Literatur Review. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 4(2), 9–20. <https://doi.org/10.23969/humanitas.v4i2.4943>
- Kusumawati, R. N., Hakim, M. A., Mardiyah, Z., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., Nugroho, A. A., Syifa, L., Agustina, S., Scarvanovi, B. W., Kurnianingsih, S., & Geraldina, A. M. (2024). Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik Self healing pada Remaja. *Amal Ilmiah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.36709/amalilmiah.v6i1.233>
- Lam, L. T., & Lam, M. K. (2023). Child and adolescent mental well-being intervention programme: A systematic review of randomised controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1106816>
- Leder, G., & Zawidzki, T. (2023). The skill of mental health Towards a new theory of mental health and disorder. *Philosophy and the Mind Sciences*, 4. <https://doi.org/10.33735/phimisci.2023.9684>
- Lindsay, E. K. (2021). Mindfulness interventions for offsetting health risk following early life stress: Promising directions. *Brain, Behavior, and Immunity - Health*, 17. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100338>
- Mallik, N. (2026). Financial status and societal impact on mental health: A comprehensive review. *Journal of Mental Health and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.61577/jmhbs.2024.100008>
- Marquez, J., Katsantonis, I., Sellers, R., & Knies, G. (2023). Life satisfaction and mental health from age 17 to 21 years in a general population sample. *Current Psychology*, 42(31), 27047–27057. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03685-9>
- McCracken, L. M., Buhrman, M., Badinlou, F., & Brocki, K. C. (2022). Health, well-being, and persisting symptoms in the pandemic: What is the role of psychological flexibility? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.10.003>
- Monaghan, C., Linden, B., & Stuart, H. (2021). Postsecondary Mental Health Policy in Canada: A Scoping Review of the Grey Literature: Politique de santé mentale post-secondaire au Canada: un examen de la portée de la littérature grise. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 66(7), 603–615. <https://doi.org/10.1177/0706743720961733>
- Mukharomah, V. S., & Shofa, I. K. (2023). Self-Healing in Islamic Spirituality: Bridging Hamka's Tafsir Al-Azhar with Modern Psychological. *Journal of Islamic Philosophy and Contemporary Thought*, 1(1), 26–50. <https://doi.org/10.15642/jipct.2023.1.1.26-50>
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.701>
- NiaNia, W., & Bush, A. (2023). A partnership between Māori healing and psychiatry in Aotearoa New Zealand. *BJPsych International*, 20(2), 31–33. <https://doi.org/10.1192/bji.2022.25>
- Nie, S. (2024). Investigating the Impact of Socio-economic Factors on Mental Health: Income, Employment, and Social Support. *Advances in Economics, Management and Political Sciences*, 92(1), 1–9. <https://doi.org/10.54254/2754-1169/92/20231261>
- O'Keefe, V. M., Cwik, M. F., Haroz, E. E., & Barlow, A. (2021). Increasing culturally responsive care and mental health equity with indigenous community mental health workers. *Psychological Services*, 18(1), 84–92. <https://doi.org/10.1037/ser0000358>
- Oduwaye, O., Kiraz, A., & Sorakin, Y. (2024). A Review of the Literature on the Influence of

- Peer Support Programs on Student Mental Health and Well-Being. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 177. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.2.08>
- Ohrnberger, J., Anselmi, L., Fichera, E., & Sutton, M. (2020). The effect of cash transfers on mental health: Opening the black box – A study from South Africa. *Social Science & Medicine*, 260, 113181. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113181>
- Pace, M., & Portelli, C. (2024). Short Research Report: Mental health and wellbeing promotion and support : education leaders' perceptions and experiences. *International Journal of Emotional Education*, 16(1), 185–189. <https://doi.org/10.56300/UBYY8254>
- Park, K. H., & Park, S. A. (2024). Development and Effectiveness of an Agro-Healing Program Utilizing Rural Resources to Relieve Stress in Adults. *Sustainability (Switzerland)*, 16(9). <https://doi.org/10.3390/su16093792>
- Prajapati, R., Lamichhane, A., Shrestha, B., Shah, L. K., Siddique, M., Singh, P. K., Bhattarai, S., Manandhar, S., & Giri, S. (2024). Addressing Mental Health Challenges in Nepal: A Review of Policies, Status, and Strategies for Improvement. *Journal of Multidisciplinary Research Advancements*, 2(1), 40–47. <https://doi.org/10.3126/jomra.v2i1.66645>
- Schultz, R., Quinn, S., Wilson, B., Abbott, T., & Cairney, S. (2019). Structural modelling of wellbeing for Indigenous Australians: importance of mental health. *BMC Health Services Research*, 19(1), 488. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4302-z>
- Stockton, J., Liu, S., Halsall, J. P., & Ndzogoue, N. (2023). Qualitatively investigating factors contributing to poor health and influencing unhealthy behaviour uptake in deprived areas within the UK. *Discover Social Science and Health*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/s44155-022-00029-7>
- Town, R., Hayes, D., March, A., Fonagy, P., & Stapley, E. (2024). Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review. In *European Child and Adolescent Psychiatry* (Vol. 33, Number 9, pp. 2929–2956). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02134-z>
- Vroegindewey, A., & Sabri, B. (2022). Using Mindfulness to Improve Mental Health Outcomes of Immigrant Women with Experiences of Intimate Partner Violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912714>
- WHO. (2022, June 17). *Mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wickramasinghe, N. D., Samarutillake, N., Wettasinghe, M. C., Feiler, J., Morgan, A., Kousoulis, A. A., & Van Bortel, T. (2020). Public health programmes to promote mental health in young people: a systematic integrative review protocol. *BMJ Open*, 10(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-037241>
- Wollie, A. M., Usher, K., Maharaj, R., & Islam, M. S. (2024). Health professionals' attitudes towards traditional healing for mental illness: A systematic review protocol. *PLoS ONE*, 19(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310255>
- Wu, Y. C., Hsu, H. I., Tung, H. H., Pan, S. J., & Lin, S. W. (2021). Psychometric properties of the self-healing assessment scale for community-dwelling older adults. *Healthcare (Switzerland)*, 9(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare9040484>
- Zhou, Y., Lin, Z. (CJ), & Wong, I. A. (2025). Mindfulness oasis: Cultivating mental wellness through Zen meditation retreats for tourists with mental and psychological vulnerabilities. *Tourism Management*, 111, 105237. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2025.105237>

