

Research Article

Self Care and Healing Amr Nahy's Perspective

Darin Rihhadatul 'Aisy

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

E-mail: 231370017.darin@uinbanten.ac.id

Ernisah

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

E-mail: 221370010.ernisah@uinbanten.ac.id

Nadiyya Qurotul Aini

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

E-mail: 221370072.nadiyya@uinbanten.ac.id

Neneng Maulayati

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

E-mail: 221370061.neneng@uinbanten.ac.id

Safarudin

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

E-mail: 221370059.safarudin@uinbanten.ac.id

Copyright © 2025 by Authors, Published by Al-Hukumah: Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Studi Islam

Received : May 26, 2025
Accepted : June 30, 2025

Revised : June 15, 2024
Available online : July 12, 2025

How to Cite: Darin Rihhadatul 'Aisy, Ernisah, Nadiyya Qurotul Aini, Neneng Maulayati, & Safarudin. (2025). Self Care and Healing Amr Nahy's Perspective. Al-Hukumah: Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Studi Islam, 1(4), 130–141. <https://doi.org/10.63738/al-hukumah.v1i4.16>

Abstract

In the stressful modern life, the concepts of self-care and healing are very relevant. This research explores these concepts from an Islamic perspective through the Amr Nahy framework found in the Qur'an and Hadith. Islam views self-care and healing as part of a Muslim's spiritual and social responsibility, rather than an individualistic trend. Through a qualitative approach and literature review, this study discusses shar'i arguments and maqasid sharia principles to show that Islam supports a balanced life, and encourages quality productivity that is worthy of worship.

Keywords: Self-Care, Productivity, Amr Nahy, Maqasid Sharia, Moderation.

Self Care dan Healing Perspektif Amr Nahy

Abstrak

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, konsep self-care dan healing menjadi

sangat relevan. Penelitian ini mengeksplorasi konsep tersebut dari perspektif Islam melalui kerangka Amr Nahy yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadis. Islam memandang perawatan diri dan penyembuhan sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual dan sosial seorang Muslim, bukan sekadar tren individualistik. Melalui pendekatan kualitatif serta kajian literatur, Studi ini membahas dalil-dalil syar'i serta prinsip maqasid syariah untuk menunjukkan bahwa Islam mendukung keseimbangan hidup, serta mendorong produktivitas yang berkualitas dan bernilai ibadah.

Kata Kunci: Self-Care, Produktivitas, Amr Nahy, Maqasid Syariah, Moderasi.

PENDAHULUAN

Ilmu ushul fiqh termasuk salah satu disiplin yang amat krusial untuk dikuasai, khususnya oleh kalangan Muslim. Berdasarkan definisinya, ushul fikih merujuk pada himpunan prinsip dan prosedur metodologis yang memberikan pedoman kepada para jurus Islam (fuqaha) dalam proses penarikan, penetapan, atau perumusan hukum syariat dari sumber-sumber normatif utama, yakni Al-Qur'an dan Sunnah Nabi, serta dalil-dalil lain yang telah memperoleh konsensus dari kalangan ulama (Bahrudin, 2019).

Ushul fiqh berperan sebagai instrumen penting bagi para fuqaha dalam menelusuri secara mendalam sumber-sumber normatif syariat, merancang mekanisme penarikan hukum (istinbat), serta memilah metode deduktif yang paling representatif dalam menggali hukum ilahi untuk kasus-kasus spesifik. Di samping itu, ushul fiqh turut memperluas cakrawala dalam menilai secara kritis dan komparatif kualitas serta validitas ijtihad, bahkan mampu menawarkan landasan rasional dalam mengunggulkan hasil ijtihad yang paling harmonis dengan teks-teks otoritatif (nash). (Farid Naya, 2013).

Berlandaskan penjabaran yang telah diuraikan, dapat ditarik konklusi bahwa ushul fiqh merupakan disiplin ilmu yang memiliki posisi sentral dalam merumuskan serta meretaskan ketentuan hukum yang bersumber dari dalil syar'i, baik yang berakar dari Al-Qur'an maupun yang terpancar dari Sunnah Rasulullah SAW.

Amr dan nahy merupakan unsur esensial dalam ranah ushul fiqh, yakni disiplin keilmuan yang mengulas metodologi penetapan norma-norma syariat Islam. Pendalaman terhadap kaidah-kaidah ini meniscayakan pemahaman yang lebih tajam dan integral terhadap pesan-pesan normatif dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Kekeliruan dalam menafsirkan teks-teks syar'i dapat membawa konsekuensi serius. Oleh karena itu, penguasaan terhadap prinsip amr dan nahy menjadi instrumen vital untuk menghindari distorsi interpretatif yang dapat menyesatkan. Penelaahan komprehensif atas kaidah-kaidah tersebut turut memperkaya khazanah epistemik Islam, khususnya dalam diskursus ushul fiqh dan yurisprudensi Islam. Dengan memahami fondasi ini, umat Islam dapat menginternalisasi ajaran agamanya secara lebih substantif dan melaksanakannya secara presisi serta penuh tanggung jawab.

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan tuntutan, konsep self-

care dan healing telah menjadi sangat relevan. Penelitian ini menyoroti bahwa ajaran Islam sejatinya telah lama memberikan perhatian serius terhadap perawatan diri, keseimbangan mental, serta produktivitas. Perspektif Amr Nahy yakni perintah dan larangan dalam Islam menjadi lensa utama dalam membongkai permasalahan ini (Siti Fahimah, 2018).

Islam tidak hanya menyentuh aspek ibadah secara ritual, namun mencakup kehidupan secara menyeluruh, termasuk dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Konsep healing juga tidak terlepas dari dimensi spiritual. Al-Qur'an menyatakan bahwa kitab suci ini memiliki sifat syifa' atau penyembuhan. Praktik seperti ruqyah syar'iyah merupakan manifestasi penyembuhan spiritual dalam tradisi Islam. Prinsip maqasid syari'ah dalam ushul fiqh yang menjaga lima tujuan utama syariat, termasuk hifz al-nafs (menjaga jiwa) menyediakan dasar kuat bagi legitimasi praktik self-care dalam Islam. (Subhan & Yunus, 2023). Sementara itu, produktivitas dalam Islam tidak hanya dinilai dari output material, tetapi juga dari niat dan manfaat sosial. Maka, produktivitas bukanlah semata tuntutan budaya modern, tetapi bagian dari manifestasi iman.

Namun, tak jarang makna self-care dan healing disalah artikan, terutama ketika disandingkan dengan gaya hidup modern yang terkadang berujung pada individualisme dan hedonisme. Kajian ini dengan tajam membantah pandangan yang menganggap perawatan diri sebagai bentuk pelarian dari tanggung jawab sosial. Dalam Islam, prinsip wasathiyah (moderat) sangat ditekankan. Self-care dianggap berlebihan bila seseorang menghabiskan waktu dan sumber daya demi diri sendiri, hingga mengabaikan kewajiban spiritual dan sosial seperti ibadah, keluarga, dan kontribusi terhadap masyarakat. Sikap israf (berlebihan) dikecam dalam Islam. Konsumerisme berlebih, kemewahan tidak produktif, serta penghamburan waktu dan energi untuk kesenangan duniawi tanpa orientasi ukhrawi, semua itu dilarang. Ini termasuk gaya hidup hedonistik, penggunaan produk haram, dan menjadikan produktivitas sebagai perlombaan status sosial yang bertentangan dengan semangat kesederhanaan Islam.

Pandangan bahwa produktivitas adalah tuntutan dunia kapitalistik semata juga perlu diluruskan. Islam menjadikan pekerjaan sebagai manifestasi iman. Tidak hanya soal bekerja keras, tetapi juga bekerja dengan niat ikhlas, profesional, dan memberi manfaat. Maka produktivitas dalam Islam tidak mengedepankan kuantitas semata, tetapi kualitas dan keberkahan. Dari berbagai dalil Qur'an dan Hadits yang dikaji dalam penelitian ini, serta pendalaman melalui ushul fiqh dan prinsip maqasid, jelas bahwa Islam sangat mendukung self-care dan healing selama dilakukan dalam koridor yang benar. Islam menolak dua ekstrem: mengabaikan tubuh dan jiwa, maupun memanjakan diri secara berlebihan hingga lupa kewajiban lain.

Healing dalam Islam melibatkan dzikir, doa, ruqyah, hingga dukungan

sosial dan profesional bila diperlukan. Semua ini menjadi jalan untuk menjaga keseimbangan ruhani dan jasmani. Sementara itu, produktivitas dipandang sebagai ibadah, selama diniatkan dengan benar dan memberikan kontribusi nyata bagi diri dan masyarakat. (Lilin Rosyanti, 2018). Dengan kata lain, penelitian ini mengajak umat Islam untuk merevisi cara pandang terhadap gaya hidup modern. Self-care dan produktivitas bukan sekadar tren, tetapi perintah agama yang berdasar pada 'amr nahy. Islam tidak menolak kemajuan, namun mengatur agar kemajuan itu tidak menjadikan manusia lupa diri dan tugas utamanya sebagai hamba dan khalifah di bumi.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menerapkan metode penelitian kualitatif melalui kajian literatur, yang berarti proses pengumpulan data didasarkan pada analisis terhadap teori literatur yang terkait dalam ranah penelitian. Ada 4 langkah dalam kajian pustaka untuk penelitian ini: mempersiapkan alat yang dibutuhkan, membuat daftar pustaka, mengatur jadwal, dan membaca atau mencatat bahan penelitian. (Miza Nina, 2022) Penelitian ini bertujuan untuk menelaah konsep self-care, healing, dan produktivitas dalam perspektif Islam berdasarkan sumber-sumber otoritatif, yakni Al-Qur'an, hadis, serta literatur keislaman klasik dan kontemporer.

Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yang berusaha memaparkan dan menganalisis pemahaman normatif Islam terhadap praktik-praktik modern dalam kehidupan sehari-hari umat Muslim. Karena sifat permasalahan bersifat tekstual dan normatif, maka tidak diperlukan observasi lapangan maupun teknik wawancara dalam pengumpulan data (Sri Rochani, 2021). Penelitian dilakukan secara mendalam terhadap teks-teks dan pendapat ulama yang relevan untuk merumuskan pandangan Islam yang proporsional terhadap tema keseimbangan hidup.

Kajian ini melibatkan dua kategori sumber data. Pertama, sumber primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi SAW dan Kitab Ushul Fiqh (Wahbah Az-Zuhaili, Muhammad Abu Zahrah, dan Syarifuddin) yang memuat ajaran tentang menjaga kesehatan jiwa dan raga, perintah untuk bekerja dan hidup produktif, serta larangan berlebih-lebihan dalam kehidupan, dan kedua, sumber sekunder penelitian ini berupa artikel jurnal terkait dan buku-buku akademik dan hasil kajian ulama terkait maqasid syariah, moderasi (wasathiyyah), serta nilai-nilai spiritual Islam. Seluruh sumber tersebut dianalisis untuk mengungkap kerangka ajaran Islam yang menyeluruh mengenai self-care dan produktivitas dalam kehidupan umat.

Analisis data menggunakan teknik pendekatan tematik, yaitu menggali makna dari ayat-ayat dan hadis yang berfokus pada tema tertentu. Dalam hal ini, tema yang dikaji mencakup keseimbangan antara Self-care dan produktivitas, moderasi dalam menjalani hidup, serta kewajiban menjaga

Kesehatan sebagai bentuk amanah dari Allah. Data dianalisis dengan pendekatan ushul fiqh. Analisis ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa ajaran Islam bersifat komprehensif dalam mengendalikan seluruh dimensi kehidupan manusia, termasuk dalam mengelola kesehatan mental dan fisik, serta dalam menjalankan aktivitas harian secara produktif. Dengan menggunakan metode ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang proporsional, tidak ekstrem, dan sejalan dengan semangat wasatiyyah dalam Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hukum-hukum syariat yang terdapat dalam Al-Qur'an dalam menyampaikan wahyu Allah maupun Sunnah Rasulullah ada yang berbentuk amr (instruksi) dan nahy (larangan).

Al-Amru (Instruksi)

Amr merupakan kebalikan dari nahy. Secara etimologi, amr berarti perintah atau ajakan, atau upaya untuk mendorong terjadinya suatu tindakan dari pihak yang menjadi sasaran perintah (mukhattab) yang berasal dari otoritas yang lebih tinggi.

Menurut mayoritas ahli ushul fiqh,

الْفِعْلُ الدَّالُّ عَلَى طَلَبِ الْفِعْلِ عَلَى جِهَةِ الْإِسْتِعْلَاءِ

Amr adalah suatu tuntutan (perintah) untuk melaksanakan sesuatu yang diberikan oleh pihak yang lebih tinggi kedudukannya kepada pihak yang lebih rendah. Sebagian ulama mendefinisikan amr dengan menekankan pada pemberitahuan yang disampaikan melalui ucapan, yaitu memulai suatu tindakan dengan perkataan dalam bentuk yang paling tinggi atau dari atas ke bawah. Dalam konteks al-quran, yang dimaksud dengan pihak yang lebih tinggi adalah Allah SWT sebagai pemberi perintah, sedangkan pihak yang lebih rendah adalah makhluk ciptaan Allah sebagai pelaksana perintah tersebut.

Hukum syar'i adalah khitab (titah) Allah yang berkaitan dengan perbuatan mukallaf dalam bentuk tuntutan, keputusan, dan ketetapan. Ada dua jenis khitab: Perintah untuk melakukan dan larangan untuk meninggalkan. Setiap instruksi membawa konsekuensi hukum (taklif), atau tanggung jawab hukum, atas pihak yang dituntut; dalam kasus ini, pihak yang dituntut adalah manusia mukallaf. Instruksi yang mengharuskan suatu perbuatan disebut sebagai perintah (amr), Sementara itu, instruksi yang mewajibkan untuk meninggalkan suatu perbuatan disebut larangan (nahy). Amr dan nahy adalah dua bagian dari diskusi tentang lafaz dari segi sighth taklif (Amir Syarifuddin, 2000).

Disebut sebagai ijab atau wajib jika tuntutan itu tegas dan harus dilakukan, dan jika tidak dilakukan, disebut nadb atau sunah. Disebut haram jika larangan itu tegas dan harus ditinggalkan, dan makruh jika tidak. Selanjutnya, disebut mubah jika tuntutan itu memberikan opsi atau kebebasan

untuk memilih antara mengerjakan atau meninggalkan. (Abu Zahroh, 1968).

Dalam penjabaran ketentuan ini, telah disinggung sebagian bahasan sebagaimana tertera sebelumnya, meskipun belum menyeluruh, hanya terbatas pada sejumlah poin tertentu. Adapun yang berikut ini merupakan norma-norma bentuk imperatif.

Pertama, Perintah (amr) secara prinsip dipahami sebagai kewajiban, kecuali terdapat indikasi atau dalil yang menggugurkan keumuman maknanya. Menurut mayoritas ulama (jumhur), apabila suatu perintah tidak disertai dengan keterangan atau indikator yang mengarah pada makna tertentu yang lebih spesifik, maka perintah tersebut memiliki konsekuensi hukum yang bersifat mengikat (wajib). (Fahimah, 2018).

Kedua, Apakah suatu instruksi wajib dilaksanakan secara berulang atau cukup sekali saja? Menurut kebanyakan pakar dalam disiplin ushul fiqh, sebuah instruksi syar'i tidak menuntut pengulangan kecuali terdapat indikasi syar'i yang secara eksplisit mengharuskan pelaksanaan berulang. Hal ini karena, secara prinsip, perintah yang telah dilakoni meski hanya satu kali sudah dianggap sebagai realisasi dari maksud syariat. (Suwandi, 2024)

Ketiga, Apakah suatu titah mesti dilaksanakan seketika atau dapat ditangguhkan? Secara prinsipil, tiada kewajiban dalam setiap instruksi untuk dikerjakan tanpa penundaan, kecuali terdapat indikasi tekstual yang secara eksplisit menuntut pelaksanaan segera. Menurut kebanyakan fuqaha, pelaksanaan titah lebih utama disegerakan ketimbang ditangguhkan pelaksanaannya. (Zahiyah Djaka, 2024).

Nahy (Larangan)

Dalam arti bahasa, nahy merupakan bentuk masdar نهي - نهى yang menunjuk pada makna melarang atau mencegah. Menurut istilah, nahy merujuk pada ungkapan yang menginstruksikan untuk menghindari suatu tindakan, yang disampaikan oleh individu yang memiliki kedudukan lebih tinggi kepada mereka yang posisinya lebih rendah.

Pertama, secara fundamental, suatu larangan menggambarkan ketetapan hukum yang mengharamkan pelaksanaan perbuatan yang dilarang tersebut, kecuali terdapat petunjuk yang menunjukkan ketetapan hukum yang berbeda (Kartini, 2016).

Kedua, Suatu pengharaman menunjukkan kerusakan (fasad) yang timbul apabila tindakan yang dilarang tersebut tetap dilaksanakan. Setiap pengharaman atau nahy yang mengharuskan seseorang meninggalkan perbuatan yang dilarang, jika perbuatan itu tetap dilakukan, berarti perbuatan tersebut melanggar larangan yang ditetapkan oleh pihak yang mengharamkan. Dengan demikian, pelaku akan dianggap berdosa. Oleh karena itu, keputusan pengharaman ditegaskan karena adanya kerusakan, baik dalam konteks ibadah,

muamalah, akad, atau hal lainnya. Allah dengan jelas melarang segala sesuatu yang diharamkan, karena Allah tidak menyukai kerusakan (fasad). Namun, apabila larangan syar'i tetap dilanggar, maka perbuatan tersebut tidak akan mendapatkan ridha-Nya (Aulanniam, 2021).

Ketiga, Suatu interdiksi terhadap suatu tindakan menyiratkan suatu instruksi untuk melakukan kebalikan dari tindakan tersebut (Andini, 2023).

Self-Care dan Healing dalam Islam

Kitab Suci Al-Qur'an dan Sunnah Nabi merupakan menggambarkan asas dalam syariat Islam, serta interpretasi ulama dalam konteks ushul fiqh, diperlukan untuk meninjau secara menyeluruh. Menurut Islam, Self-care dan penyembuhan tidak semata-mata berfokus pada dimensi fisik, tetapi juga mental dan spiritual, yang semuanya berkorelasi satu sama lain untuk mencapai kesejahteraan yang lebih luas (Muzdalifah, 2015). Menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa adalah dasar konsep perawatan diri (self-care) dan penyembuhan dalam Islam.

Artinya: *"Telah menceritakan kepada kami Al Makki bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Sa'id yaitu Ibnu Abu Hind dari Ayahnya dari Ibnu Abbas radiallahu 'anhuma dia berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." 'Abbas Al 'Anbari mengatakan: telah menceritakan kepada kami Shufwan bin Isa dari Abdullah bin Sa'id bin Abu Hind dari Ayahnya saya mendengar Ibnu Abbas dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam seperti hadits di atas". (Terj. Sahih Bukhari; 321)*

Menegaskan bahwa setiap Muslim harus memastikan bahwa tubuhnya tetap sehat. Keseimbangan antara aspek spiritual dan fisik adalah kunci untuk mencapai kesehatan mental Islam. Studi ini juga menekankan pentingnya menjalin hubungan yang kuat dengan Allah SWT. Mandi juga merupakan tujuan membersihkan dan mengembalikan kesegaran dan keaktifan badan karena aktivitas seksual telah mempengaruhi seluruh tubuh. (Wahbah, Az-Zuhaily, 1986).

Sebagai bagian dari menjaga kesehatan, ayat ini mengajarkan kita dalam menjaga kuantitas makanan yang dimakan. Selain itu, dalam banyak hadisnya, Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya kebersihan dan kesehatan, seperti anjurannya untuk berwudhu sebelum shalat, yang memiliki keuntungan spiritual dan fisik (M. Wichrowski, 1998).

Quraish Shihab (2019) menjelaskan praktik penyembuhan Islam mencakup aspek spiritual, seperti doa dan dzikir, selain pengobatan medis. Misalnya, penyembuhan melalui ruqyah dilakukan dengan melantunkan kalam Ilahi, juga doa-doa tertentu guna meminta kesembuhan dari Allah SWT. Seperti dalam Surah Al-Isra ayat 82:

Artinya: *Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar*

dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

Ushul fiqh, sebagai metodologi dalam memahami dan menginterpretasikan hukum Islam, memberikan kerangka kerja dalam menilai praktik self-care dan healing. Prinsip maqasid syari'ah, yang menekankan pada pemeliharaan lima tujuan utama syariat (Keimanan, nyawa, akal sehat, garis keturunan, dan harta benda), relevan dalam konteks ini. Menjaga jiwa (hifz al-nafs) mencakup upaya menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, praktik self-care dan healing dapat dianggap sebagai bagian dari upaya memenuhi tujuan syariat tersebut.

Didasarkan pada dalil-dalil dan prinsip-prinsip di atas, bisa disimpulkan bahwa agama Islam tidak hanya memungkinkan tetapi juga menganjurkan umat-umatnya untuk melakukan perawatan diri dan penyembuhan diri. Melalui praktik ini, orang dapat mempertahankan kesehatan fisik Dengan menjaga keseimbangan dalam pola makan, aktivitas fisik, serta istirahat yang cukup; kesehatan mental dengan mengendalikan stres, menemukan informasi, dan mempertahankan hubungan sosial yang baik, dan kesehatan spiritual dengan beribadah, meminta, dan berdzikir. Oleh karena itu, diharapkan bahwa umat Islam dapat mencapai kesejahteraan holistik yang sejalan dengan ajaran Islam (Janine Owens, 2023).

Dengan memahami dan menerapkan konsep self-care dan healing dalam kehidupan sehari-hari, Umat Islam dapat menunaikan kewajibannya untuk menjaga amanah tubuh dan jiwanya serta meraih kesejahteraan yang diinginkan dari sudut pandang Islam.

Keseimbangan Praktik Self-Care Menurut Ajaran Islam

Pentingnya menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial dan spiritual digariskan dalam agama Islam. Ketika seseorang terlalu tertumpu pada diri sendiri sehingga mengabaikan kewajiban orang lain, mereka dapat mengalami praktik self-care yang berlebihan.

Wasatiyyah, atau moderasi, adalah prinsip hidup yang diajarkan oleh agama Islam. Quraish Shihab (2019) menjelaskan prinsip ini membantu menjaga keseimbangan dan menghindari sikap ekstrem dalam berbagai aspek kehidupan, seperti merawat diri. Dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 143, Allah SWT berfirman:

Artinya: *Dan demikian (pula) Kami telah menjadikan kamu (umat Islam), umat yang adil dan pilihan agar kamu menjadi saksi atas (perbuatan) manusia dan agar Rasul (Muhammad) menjadi saksi atas (perbuatan) kamu. Dan Kami tidak menetapkan kiblat yang menjadi kiblatmu (sekarang) melainkan agar Kami mengetahui (supaya nyata) siapa yang mengikuti Rasul dan siapa yang membelot. Dan sungguh (pemindahan kiblat) itu terasa amat berat, kecuali bagi orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah; dan Allah tidak akan menyia-nyiakan imanmu. Sesungguhnya Allah*

Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada manusia.

Ini menunjukkan tentang orang-orang beragama Islam diharapkan untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan tidak berlebihan. (Shafira, 2021) Dalam ajaran Islam, israf berarti perilaku berlebihan yang melebihi batas kewajaran.

Praktik self-care dianggap berlebihan jika seseorang mengalokasikan waktu, energi, atau sumber daya finansial secara berlebihan untuk dirinya sendiri tanpa memperhatikan kewajiban lainnya seperti ibadah, keluarga, dan partisipasi sosial. (Zulaikha, 2023).

Agar terhindar dari praktik self-care yang berlebihan, umat Islam disarankan untuk:

1. Menetapkan Niat yang Benar:

Setiap tindakan, termasuk merawat Self-care, seharusnya diniatkan untuk menjaga amanah tubuh yang diberikan oleh Allah dan untuk meningkatkan kapasitas dalam beribadah.

2. Pengelolaan Waktu yang Cermat:

Menyeimbangkan waktu antara kegiatan pribadi, ibadah, pekerjaan, dan interaksi sosial demi terciptanya keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hindari Pemborosan:

Menggunakan sumber daya, seperti waktu dan harta, secara efektif.

4. Menuntut Ilmu dan Konsultasi:

Mendalami sumber-sumber terpercaya mengenai praktik perawatan diri yang sesuai dengan ajaran Islam dan berkonsultasi dengan pakar jika diperlukan.

Menurut ajaran Islam, Self-care adalah bagian penting dari menjaga amanah tubuh yang diberikan oleh Allah SWT. Namun, ini harus dilakukan dengan prinsip moderasi dan keseimbangan, menghindari sikap berlebihan yang dapat menyebabkan israf. Dengan demikian, orang-orang yang beragama Islam dapat merawat diri sendiri tanpa mengabaikan kewajiban lain dan tetap mempertahankan harmoni dalam kehidupan pribadi, sosial, dan spiritual mereka.

Gaya Hidup Yang Dilarang Menurut Dalil-Dalil Agama

Banyak gaya hidup modern telah muncul di zaman sekarang yang tidak selalu sesuai dengan ajaran Islam; beberapa di antaranya bahkan secara tegas dilarang oleh agama. Berikut adalah beberapa gaya hidup modern yang dilarang oleh agama:

1. Konsumerisme berlebihan

Konsumerisme, yang merupakan tindakan yang mengarah pada konsumsi yang berlebihan dan tidak perlu, bertentangan dengan prinsip kesederhanaan Islam.

2. Hedonisme

Gaya hidup yang menjadikan kepuasan dan kenikmatan dunia sebagai

sasaran utama, tidak sesuai dengan syariat Islam, Yang menyoroti pentingnya keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi (Erna Rika, 2023).

3. Gaya Hidup yang Tidak Produktif dan Boros

Menurut hukum Islam, menjalani hidup tanpa produktivitas dan menghabiskan harta tanpa keuntungan jelas dilarang. (Sabrina, 2023).

4. Konsumsi Makanan dan Minuman yang Diharamkan

Islam jelas melarang gaya hidup kontemporer yang melibatkan konsumsi makanan serta minuman yang haram, seperti alkohol dan produk yang tidak halal. (Ananda Muhammad, 2022).

5. Gaya Hidup Individualistis dan Ketidakpedulian Terhadap Tanggung Jawab Sosial

Individualisme yang ekstrem, di mana individu hanya berfokus pada kepentingan pribadi tanpa memperhatikan kebutuhan komunitas, bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan ukhuwah (persaudaraan) dan tanggung jawab sosial

6. Mengambil Gaya Hidup yang Bertentangan dengan Prinsip Islam

Mengambil bagian dari budaya kontemporer yang bertentangan dengan ajaran Islam, seperti perilaku yang tidak sesuai dengan norma Islam, dilarang. (Najwa Afriliani, 2023).

Umat Islam dapat menjalani kehidupan modern yang sesuai dengan ajaran agama mereka sambil mengimbangi kemajuan zaman dengan nilai-nilai spiritual dengan memahami dan menghindari gaya hidup di atas.

KESIMPULAN

Islam secara tegas menganjurkan perawatan diri (self-care) dan penyembuhan (healing) sebagai bagian dari pemeliharaan amanah tubuh dan jiwa. Praktik ini harus dijalankan dalam koridor moderasi, menghindari sikap berlebihan (israf), dan tetap memperhatikan kewajiban sosial serta spiritual. Healing dalam Islam mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual melalui ibadah, dzikir, serta dukungan sosial. Sementara itu, produktivitas bukan hanya tuntutan budaya modern, tetapi juga merupakan perintah agama yang mengandung nilai ibadah. Produktivitas yang sejati dilandasi niat ikhlas dan kontribusi nyata bagi umat. Islam menolak gaya hidup modern yang bertentangan dengan prinsip-prinsip syariat seperti konsumerisme, hedonisme, dan individualisme. Dengan memahami konsep Amr Nahy, umat Islam diharapkan dapat menjalani kehidupan modern secara seimbang, bermakna, dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana, 'Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka', *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6.1 (2022), pp. 974–80, doi:10.33487/edumaspul.v6i1.3394
- Ananda Muhammad Tri Utama, 'Pengaruh Gaya Hidup Dan Labelisasi Halal

- Terhadap Keputusan Pembelian Produk Kosmetik Dalam Perspektif Ekonomi Islam', 9 (2022), pp. 356–63
- Arfiliani, Najwa, 'Budaya Modern Dalam Pandangan Islam', 12001110, 2023
- Az-Zuhaily, Wahbah, 'Ushul Al-Fiqh Al-Islami', *Damaskus: Dar Al-Fikr*, 1986
- Bahrudin, Moh, *Ilmu Ushul Fiqh, Journal of Chemical Information and Modeling*, 2019, LIII
- Choirunissa, Shafira, and Ali Nurdin, 'Moderation of Islamic Messages Based on Cyber Media: Discourse Analysis on the Nu.or.Id and Muhammadiyah.or.Id Sites', *SSRN Electronic Journal*, 07.01 (2021), pp. 21–31, doi:10.2139/ssrn.3738315
- Djaka, A Adillah Zahiyah, Adelia Nurinsan, Muhammad Aldi Dahr, Alamat Jl, Sultan Alauddin, Kec Somba Opu, and others, 'Memahami Makna : Kaidah 'Amm Dan Khash Serta Amr Dan Nahi Dalam Ushul Fiqih Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar , Indonesia', 2.5 (2024)
- Fadli, Subhan, and Yunus Yunus, 'Koperasi Syariah Dalam Perseptif Maqashid Syariah', *Journal of Science and Social Research*, 6.1 (2023), p. 79, doi:10.54314/jssr.v6i1.1175
- Halim, Muh Suwandi Halim, 'Kaidah Amr Dan Nahy Dalam Al-Qur'an', *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies*, 3.1 (2024), pp. 61–89, doi:10.30984/mustafid.v3i1.965
- Herlina, Erna Rika, 'Pandangan Islam Terkait Gaya Hidup Hedonisme Pada Generasi Z', *Andragogi : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 5.1 (2023), pp. 1–10, doi:10.33474/ja.v5i1.16183
- Kartini, 'Penerapan Al-Amr, Al-Nahy, Dan Al-Ibahah Sebagai Kaidah Penetapan Hukum', *Jurnal Al-'Adl*, 9.1 (2016), p. 26
- Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, 'Terjemah Shahih Bukhari', p. 6
- Mulyani, Sri Rochani, *METODOLOGI PENELITIAN*, 2021
- Naya, Farid, 'Al-Mujmal Dan Al-Mubayyan Dalam Kajian Ushul Fiqh', *Jurnal Tahkim*, 9.2 (2013), p. 194
- Owens, Janine, G. Hussein Rassool, Joshua Bernstein, Sara Latif, and Basil H. Aboul-Enein, 'Interventions Using the Qur'an to Promote Mental Health: A Systematic Scoping Review', *Journal of Mental Health*, 32.4 (2023), pp. 842–62, doi:10.1080/09638237.2023.2232449
- Putri, Andini, Laura Anisah Prihatini, Nurafrizal Prayoga, Ence Humaidillah, and Enur Nurjanah, 'Kaidah Al-Amar Wa An-Hahyi; Metode Memahami Al-Qur'an 3', *Al-Akhbar (Jurnal Ilmiah Keislaman)*, 9.1 (2023), pp. 32–33
- Rahman, Muzdalifah M, 'Mental Health: Islamic Perspective', *QIJIS (Qudus International Journal of Islamic Studies)*, 3.1 (2015), pp. 54–71
- Rosyanti, Lilin, Veny Hadju, Indriono Hadi, and Syahrianti Syahrianti, 'A Systematic Review of the Quranic Spiritual Healing Approach in Schizophrenic Patients', *Health Information : Jurnal Penelitian*, 10.1 (2018), pp. 51–64, doi:10.36990/hijp.v10i1.103
- Sabrina, H N, 'Hakikat Gaya Hidup Minimalis: Studi Quran Surah Al-Furqan Ayat 67', *Jahe: Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi*, 1 (2023), pp. 98–113
- Saeed, Zulaikha, Dr. Amjad Hayat, Dr. Syed Shameel Ahmed Quadri, Dr. Sohail Rasool, Dr. Shamsad Akhteer, and Dr. Muhammad Sarwar, 'Islamic Perspective on Health Management and Policy, Cure in the Light of Quran and Sunnah', *Russian Law Journal*, XI.5 (2023), pp. 197–202
- Saputra, Andi Tri, 'Hadis Studies 2021 Kaidah Amr -Nahy , Qarinah , Dan Penafsiran Quraish Shihab', 2021
- Saputra, Aulanni'am dan Andi Tri, 'Kaidah Amr - Nahy , Qarinah , Dan Penafsiran Quraish Shihab', *Journal of Qur'an and Hadis Studies*, 2.2

Self Care and Healing Amr Nahy's Perspective

Darin Rihhadatul 'Aisy, Ernisah, Nadiyya Qurotul Aini, Neneng Maulayati, Safarudin

(2021), pp. 253–82

Shihab, Quraish, 'Al-Qur'an & Terjemahan', *Jakarta: Badan Litbang Dan Diklat Kementrian Agama*, 2019

Siti Fahimah, 'Kaidah-Kaidah Memahami Amr Dan Nahy: Urgensitasnya Dalam Memahami Alqur'an', *Al-Furqan*, 1.1 (2018), pp. 1–13

Syarifuddin, Amir, 'Ushul Fiqh, Jilid. 1-2', *Jakarta: Logos Pustaka Ilmu*, 21.1 (2000), pp. 33–54, doi:10.21831/hum.v21i1.

Wichrowski, M., *Contemporary Bioethics, Medical Science Monitor*, 1998, iv, doi:10.5840/teachphil201134223

Zahroh, Muhammad Abu, 'Ushul Fiqh', *Beirut: Dar Al-Fikr Al-Araby*, 6.1 (1968), pp. 73–86