

---

## **MODEL INTERNALISASI NILAI MERIRI ANGEN DALAM SELF HEALING**

**Fidya Ayu Hafifa<sup>1</sup>, Mira Maret<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Mataram

200303116.mhs@uinmataram.ac.id

miramareta@uinmataram.ac.id

**Abstract:** Volunteers at the Yatim Care Foundation Lombok are highly susceptible to psychological distress stemming from a history of early parental loss. The Foundation addresses this condition by implementing a self-healing program centered on the internalization of the local wisdom value, Meriri Angen. This article aims to analyze the specific stages of this value internalization and its mechanism of influence on the volunteers' self-healing process. The study employs a qualitative method with a case study design. Data were collected from seven key informants using observation, in-depth interviews, and documentation. The findings indicate that the Meriri Angen value encompasses dimensions of local wisdom, spirituality, solidarity, environmental concern, and self-development. These values are internalized through three main stages: value transformation, value transaction, and trans-internalization. This internalization process yields significant positive changes in the volunteers' psychological well-being, characterized by the emergence of forgiveness, gratitude, and mindfulness. The research concludes that Meriri Angen proves effective as a local-value-based framework in supporting the resilience and psychological recovery of volunteers experiencing trauma associated with loss.

**Keywords:** Value Internalization, Meriri Angen, Self Healing

**Abstrak:** Relawan Yayasan Yatim Care Foundation Lombok berpotensi tinggi mengalami tekanan psikologis akibat riwayat kehilangan orang tua sejak dulu. Kondisi ini direspon oleh Yayasan melalui implementasi program self-healing yang berfokus pada internalisasi nilai kearifan lokal Meriri Angen. Artikel ini bertujuan menganalisis tahapan spesifik internalisasi nilai tersebut dan mekanisme pengaruhnya terhadap pemulihan diri (self-healing) relawan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan dari tujuh informan kunci melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Temuan penelitian mengidentifikasi bahwa nilai Meriri Angen mencakup dimensi kearifan lokal, spiritualitas, solidaritas, kepedulian lingkungan, dan pengembangan diri. Nilai-nilai ini diinternalisasikan melalui tiga tahapan utama: transformasi nilai, transaksi nilai, dan trans internalisasi nilai. Internalisasi ini memberikan dampak signifikan pada kondisi psikologis relawan, ditandai dengan munculnya perubahan positif berupa memaafkan (forgiveness), rasa syukur (gratitude), dan kesadaran penuh (mindfulness). Penelitian ini menyimpulkan bahwa Meriri Angen terbukti efektif sebagai kerangka kerja berbasis nilai lokal dalam mendukung resiliensi dan pemulihan psikologis relawan yang mengalami trauma kehilangan.

**Kata Kunci:** Internalisasi Nilai-Nilai, Meriri Angen, Self Healing

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis optimal merupakan landasan penting bagi individu untuk mampu merespons dan mengatasi berbagai situasi kehidupan secara efektif. Ryff.C dan Keyes.C (2005) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Sayangnya, individu yang mengalami trauma berat atau ketiadaan dukungan yang memadai sering kali akan berakar pada masalah keluarga atau pengalaman kehilangan orang tua sejak dulu yang cenderung menghadapi tantangan besar. Para ahli menegaskan bahwa kondisi ini menuntut upaya ekstra dari individu agar mereka dapat mencapai dan mempertahankan kesejahteraan (*well-being*).

Dalam upaya mitigasi dampak psikologis negatif ini, konsep penyembuhan diri (*self-healing*) menjadi relevan. *Self-healing* didefinisikan sebagai suatu proses pemulihan internal dari gangguan psikologis, stres, depresi, atau trauma, yang didorong oleh motivasi dan panduan insting diri sendiri. Proses pemulihan ini dapat difasilitasi dan dipercepat melalui berbagai teknik introspeksi, relaksasi, dan refleksi—mulai dari meditasi, olahraga, hingga penyerahan diri secara spiritual. Penerapan self-healing sering kali dikembangkan secara komprehensif oleh seorang ahli dan diajarkan kepada orang lain melalui bimbingan yang terstruktur, yang dapat divariasikan melalui pendekatan spiritual, gerak fisik, atau teknik relaksasi.

Salah satu mekanisme penting dalam pemulihan psikologis adalah internalisasi nilai-nilai. Internalisasi merupakan proses psikologis dan sosial yang kompleks, di mana individu secara aktif menghayati, mendalamai, dan mengintegrasikan nilai, sikap, atau keyakinan baru ke dalam identitas diri. Dengan demikian, internalisasi dapat dipahami sebagai suatu penanaman sikap ke dalam diri pribadi melalui pembinaan dan bimbingan, yang bertujuan agar nilai-nilai tersebut dikuasai secara mendalam (*ego mastery*) dan tercermin dalam sikap serta tingkah laku yang sesuai dengan standar yang diharapkan. Nilai-nilai ini dapat berupa nilai agama, budaya, atau norma sosial, akan membentuk pola

pikir seseorang dalam melihat realitas empiris. Secara praktis, proses internalisasi nilai dilakukan melalui tiga tahapan berkesinambungan: transformasi nilai (penyampaian informasi kognitif), transaksi nilai (interaksi timbal balik, modelling, dan penyesuaian nilai), dan trans internalisasi nilai (pembiasaan dan pengkondisian melalui keteladanan).

Dalam konteks budaya lokal, Yayasan Yatim Care Foundation Lombok mengadopsi kearifan lokal *Meriri Angen* sebagai kerangka kerja untuk program *self-healing* bagi para relawannya. Menurut Yudha Millia Sandi (Ketua Yayasan Yatim Care Foundation Lombok) *Meriri angen* berasal dari bahasa Sasak yang berarti "memperbaiki perasaan/hati" atau "menata hati.". Kata *meriri* diambil dari akar kata *ri.ri* yang berarti selesai atau memperbaiki, sedangkan *angen* merujuk pada hati atau perasaan (Kamus Sasak Indonesia, 2017). Meskipun dalam perkembangan zaman maknanya cenderung bergeser dan sering dibatasi pada persoalan asmara. Meriri Angen dalam pengertian yang luas merujuk pada upaya menata hati, pikiran, dan niat dalam segala aktivitas kehidupan. Tujuannya adalah memampukan individu mencapai penerimaan diri, menyelesaikan masalah, mengendalikan emosi, serta melakukan penyembuhan diri melalui pendekatan spiritual dan sosial.

Dedikasi untuk menjadi seorang relawan merupakan sebuah panggilan yang didorong oleh nilai-nilai kemanusiaan seperti saling tolong-menolong, empati, dan ajaran agama untuk berbuat kebaikan dan tindakan yang mulia. Namun, seperti yang disinggung di awal, para relawan, khususnya yang memiliki latar belakang masalah keluarga atau pengalaman kehilangan, rentan terhadap kesehatan psikologis yang kurang optimal. Oleh karena itu, Yayasan Yatim Care Foundation Lombok menyelenggarakan program pelatihan yang fokus pada penguatan karakter spiritual, emosional, dan intelektual menggunakan pendekatan Meriri Angen.

Berangkat dari latar belakang tersebut, Yayasan Yatim Care Foundation Lombok mengadopsi konsep Meriri Angen sebagai istilah spesifik untuk program pelatihan *self-healing* bagi para relawannya. Program ini secara khusus difokuskan pada penguatan karakter spiritual, emosional, dan intelektual. Oleh

karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi bagaimana internalisasi nilai-nilai *meriri angen* dilakukan dan sejauh mana nilai-nilai tersebut memengaruhi proses *self-healing* relawan, yang berpotensi memiliki dampak signifikan pada *forgiveness*, *gratitude*, dan *mindfulness* mereka.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*) untuk mengeksplorasi model internalisasi nilai *meriri angen*. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan tujuh informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, terdiri dari ketua/pendiri yayasan, dua pembina, dan empat relawan inti, dengan kriteria utama partisipasi aktif dalam internalisasi nilai *meriri angen* di Yayasan Yatim Care Foundation Lombok. Data sekunder mencakup profil yayasan, arsip tertulis, dokumentasi internal, serta literatur yang relevan dengan subjek penelitian. Teknik pengumpulan data meliputi observasi non-partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis data mengalir (*flow chart analysis*) (miles & huberman, 1994). Sedangkan untuk menjamin keterpercayaan temuan, keabsahan data diperiksa melalui teknik triangulasi, khususnya triangulasi sumber dan metode.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Meriri angen* di Yatim Care Foundation diinstitusionalisasikan sebagai nama program pelatihan dan pembekalan wawasan dengan signifikansi filosofis yang mendalam. Program ini berfokus pada penguatan karakter relawan secara holistik, mencangkup aspek spiritual, emosional, intelektual, dan mengembangkan kepekaan sosial relawan. Secara metodologis, pelatihan ini mengintegrasikan pendekatan kearifan lokal Suku Sasak dengan prinsip-prinsip ajaran agama Islam. Pelaksanaan program ini secara spesifik dirancang sebagai intervensi terapeutik untuk memfasilitasi proses pemulihan diri (*self healing*) dan penyelesaian masalah yang dialami oleh para relawan.

Secara etimologis, istilah *meriri angen* berakar dari Bahasa Sasak yang secara konseptual memuat nilai-nilai budaya lokal sekaligus prinsip-prinsip normatif Islam. Hal ini sejalan dengan filosofi masyarakat Sasak yang meyakini bahwa hukum budaya harus senantiasa didasarkan pada nilai-nilai agama. Dari perspektif Islam, manusia dipandang sebagai entitas yang menyatukan ruh dan jasad, yang memerlukan pemeliharaan dan pengembangan melalui ilmu yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadist (Albina & Aziz, 2021). Masyarakat Sasak menginterpretasikan kesatuan ruh dan jasad ini sebagai hati (*angen*) dan pikiran. Oleh karena itu, konsep *meriri ate* atau *meriri angen* menekankan upaya pemurnian hati dengan harapan mempengaruhi dan mengarahkan pikiran secara positif.

## 1. Kegiatan *Meriri Angen* pada Relawan di Yayasan Yatim Care Foundation Lombok

Internalisasi nilai *meriri angen* di Yayasan Yatim Care Foundation Lombok diimplementasikan melalui program intensif selama dua hari satu malam. Meskipun secara prosedural menyerupai pelatihan *self-healing* standar seperti registrasi dan penyampaian materi teoretis. Namun program ini memiliki perbedaan yang fundamental, yaitu mengintegrasikan kearifan lokal Suku Sasak dan ajaran Islam untuk membentuk kerangka *self-healing* berbasis budaya dan spiritual. Rangkaian kegiatan ini ditutup dengan sesi reflektif personal yang dikenal sebagai *river of life*.

### a. Pemberian Materi *Meriri Angen* dan Diskusi

Pencapaian tujuan program komunitas difasilitasi melalui transfer materi yang terstruktur, yang dirancang sebagai landasan esensial bagi relawan dalam mengembangkan pemahaman konseptual, keterampilan, dan koreksi perilaku. Materi dalam program *meriri angen* dibagi menjadi dua tahap utama. Tahap pertama berfokus pada peningkatan kualitas dan kapasitas diri, dengan penekanan krusial pada tantangan pemuda, penguasaan keterampilan, serta pembentukan pola pikir dan mentalitas yang relevan dengan fase pencarian jati diri relawan. Tahap kedua merupakan tahap inti, menyajikan materi secara mendalam mengenai *meriri angen* dari perspektif agama Islam dan tatanan adat

masyarakat Sasak. Dalam perspektif Islam, meriri angen selaras dengan ajaran tentang peran *qolbu* (hati) sebagai penentu kualitas amal, sehingga bertujuan melatih relawan memperbaiki hati agar setiap aktivitas sosial bernilai rohani. Sementara itu, dalam pandangan masyarakat Sasak, pemberian hati ditekankan sebagai konsep dasar, karena meyakini bahwa kekalahan hati oleh pikiran (*talo/talon ate*) dapat memicu afeksi negatif, menegaskan hati sebagai komponen dasar dalam hubungan personal, sosial, dan spiritual.

Implementasi program *meriri angen* ditandai oleh antusiasme tinggi dari para relawan, tercermin dari fokus dalam sesi paparan dan partisipasi aktif dalam interaksi dan diskusi konstruktif. Diskusi hidup tercipta melalui sesi tanya jawab yang dimanfaatkan secara optimal untuk berbagi ide dan pengalaman. Meskipun durasi program terbatas, yakni dua hari satu malam, Yayasan mengatasinya dengan menerapkan strategi penjadwalan terpadu dan strategis yang padat namun fleksibel. Strategi ini diwujudkan dengan menyelingi sesi materi dan diskusi dengan jeda shalat, istirahat, makan, serta kegiatan pengayaan budaya seperti kajian singkat dan pertunjukan suling tradisional Suku Sasak. Penyusunan jadwal yang strategis ini berfungsi untuk memaksimalkan transfer pengetahuan komprehensif mengenai *meriri angen* dari sisi spiritual dan budaya, sekaligus memastikan pengalaman program tetap menyenangkan dan berkesan, yang merupakan kunci efektivitas dalam proses internalisasi nilai-nilai tersebut.

b. Sungai Kehidupan (*River of Life*)

*River of life* merupakan kegiatan yang bertujuan untuk membangun pola penyadaran diri dan hubungan emosional yang baik antar sesama relawan. *River of life* dijadikan sebagai acara puncak dari kegiatan *meriri angen* yang dilaksanakan pada malam hari setelah semua rangkaian kegiatan selesai. Kegiatan ini dimulai dari menggambarkan perjalanan hidup masing-masing (yang dimulai dari masa kecil sampai saat ini) dalam bentuk aliran sungai yang mengalir. Kemudian para relawan akan membentuk kelompok yang berjumlah lima orang dan didampingi oleh satu orang pengurus sebagai pengarah. Selanjutnya setiap orang akan menceritakan sungai kehidupan yang sudah

mereka gambar, sedangkan yang lainnya akan mendengarkan dan nanti akan memberikan masukan, saran, solusi atau motivasi.

Pengalaman hidup yang diceritakan relawan dalam kegiatan *river of life* telah menciptakan suasana yang begitu mendalam dan emosional. Melalui kegiatan ini memberikan pengalaman yang mendalam bagi para relawan. berbagi kisah pribadi yang begitu terbuka dan jujur, memberikan kesan saling belajar dan tumbuh bersama. Tangisan haru yang terkadang muncul bukanlah tanda kelemahan, melainkan bukti dari kepekaan emosional dan ketulusan hati. Kegiatan ini menyadari para relawan bahwa setiap individu memiliki permasalahan hidup yang lebih berat, unik dan kompleks serta telah mengajarkan para relawan arti pentingnya dukungan sosial dan bagaimana kita dapat saling membantu dalam mengatasi kesulitan hidup. Pengalaman ini akan menjadi motivasi bagi mereka untuk terus berbuat kebaikan dan menginspirasi orang lain.

## 2. Nilai-Nilai dalam Kegiatan *Meriri Angen*

Hasil wawancara dan observasi, penulis menemukan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam istilah *meriri angen* sejalan dengan sembilan karakter yang dimiliki yayasan yaitu mengenal diri, akhlak, cinta kasih, integritas, totalitas, solidaritas, keadilan, keteladanan, dan kebersamaan. Adapun nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan *meriri angen*, antara lain:

### a. Nilai Kearifan Lokal

Mengadopsi istilah *meriri angen* merupakan bentuk kepedulian Yayasan Yatim Care Foundation Lombok untuk melestarikan budaya dan kebiasaan suku Sasak yang beberapa nilainya sudah mulai tergerus oleh perkembangan zaman. Salah satu cara lain yang digunakan untuk mengenalkan budaya kepada relawan. Contohnya yaitu dengan menampilkan pertunjukan permainan suling khas Sasak yang dimainkan oleh pengurus di Yayasan Yatim Care Foundation Lombok, sebelum materi yang bertemakan *meriri angen* dalam tatanan masyarakat Sasak disampaikan oleh YML Lalu Malik Hidayat (tokoh adat Sasak Lombok Timur).

b. Nilai Spiritualitas

Kegiatan *meriri angen* memiliki karakteristik yang sangat dekat dengan spiritual, dengan penekanan pada nilai-nilai keagamaan Islam sebagai upaya untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan relawan. Dalam kegiatan *meriri angen* semua pengurus dan relawan melaksanakan ibadah sholat tepat waktu dan dilaksanakan secara berjama'ah. Setelah sholat magrib selesai dilaksanakan akan dilanjutkan dengan kajian singkat sembari menunggu waktu sholat isya untuk meningkatkan keimanan, ketakwaan dan menguatkan spiritual relawan Yatim Care Foundation kepada Allah Swt.

c. Nilai Solidaritas

Nilai solidaritas sangat berkaitan dengan hubungan interaksi kepada orang lain seperti menghargai sesama dan empati terhadap orang lain yang membutuhkan bantuan, sehingga dapat ikut merasakan kebahagiaan yang kemudian melahirkan perasaan cinta, kasih sayang, dan persahabatan kepada orang lain.<sup>1</sup> Melalui kegiatan *meriri angen* yang dilaksanakan selama dua hari satu malam ini bukan hanya untuk transfer ilmu namun untuk memupuk kebersamaan dan solidaritas di antara para relawan. Terlihat ketika beberapa relawan yang menangis saat mereka menceritakan perjalanan hidupnya di sesi *river of life*. Sesama relawan saling menguatkan, memberikan semangat dan mendukung.

Salah satu bentuk dari solidaritas yaitu gotong royong yang terbentuk akibat adanya bantuan dari pihak lain atau adanya kerjasama. Melalui gotong royong pekerjaan menjadi lebih mudah dan ringan, memperkuat dan mempererat hubungan seluruh relawan dalam komunitas. Ketika kegiatan selesai dilaksanakan para relawan juga saling membantu satu sama lain untuk membersihkan, merapikan dan mengemas barang-barang dari kegiatan tersebut.

Perpaduan kehidupan antar manusia mengandung nilai dan pesan moral yang bisa mendorong seorang individu ingin mendedikasikan hidupnya

---

<sup>1</sup> Batriatul Alfa Dila, "Bentuk Solidaritas Sosial dalam Kepemimpinan Transaksional", IKOMIK, Volume 2, Nomor 1, Juni 2022, hlm. 57  
42 Qawwam Vol. 19, No. 1 (2025)

menjadi seorang relawan yang harus bekerja dengan sukarela untuk membantu orang lain atau kelompok tertentu. Dorongan ini datang dari berbagai arah seperti ketergantungan individu dengan individu lainnya, saling tolong menolong, rasa empati atau kekerabatan.

d. Nilai Kepedulian Pada Lingkungan

Lingkungan adalah suatu ruang dimana semua makhluk hidup tinggal, mencari kehidupannya, mempunyai karakter, saling bergantung dan berkaitan secara timbal balik. Dengan manusia sebagai bagian dari sistem yang memiliki tanggung jawab serta peran yang lebih kompleks dan nyata. Menjaga kebersihan dengan tidak membuang sampah sembarangan menjadi bukti nyata para relawan pada kepedulian mereka terhadap lingkungan. Contohnya ketika para relawan telah selesai makan siang dan malam mereka bersama-sama mengumpulkan bekas makanan mereka dan dibuang ke tempat sampah yang sudah disiapkan.

Ketika kegiatan *meriri angen* berlangsung sebagian kegiatannya dilakukan di alam terbuka khususnya pada kegiatan *river of life*. Hal ini dimaksudkan agar para relawan tidak hanya memiliki kepedulian antar sesama namun juga kepada lingkungan. *Meriri angen* mengajarkan pentingnya mengutamakan hati daripada pikiran dan dalam kondisi apapun hati akan menjadi sangat penting baik menyangkut hubungan kepada Tuhan, kepada masyarakat sosial, maupun kepada lingkungan atau alam semesta.

e. Nilai Pengembangan Diri

Dalam upaya membentuk relawan yang memiliki sembilan karakter yayasan yang beberapa diantaranya yaitu mengenal diri, totalitas dan integritas maka relawan sangat didukung untuk memiliki *soft skill*. Kegiatan *meriri angen* sangat mengutamakan cara untuk menumbuhkan potensi relawan melalui berbagai kegiatan, dimana relawan diajak untuk mengenal diri sendiri lebih dalam dan mengembangkan keterampilan sosial serta emosional.

### **3. Tahap Internalisasi Nilai-Nilai *Meriri Angen* dalam Proses *Self Healing* pada Relawan**

Internalisasi nilai-nilai merupakan proses pengadopsian nilai, norma atau sikap yang melekat pada diri seseorang. Dalam prosesnya melibatkan pembinaan, pembimbingan, pengalaman yang berulang, sehingga nilai-nilai tersebut tidak hanya dipahami secara kognitif namun juga dihayati dan tercermin dalam perilaku sehari-hari. Internalisasi nilai-nilai *meriri angen* di Yayasan Yatim Care Foundation Lombok bertujuan untuk membantu relawan tumbuh secara pribadi dan diharapkan menjadi landasan bagi relawan dalam mengatasi berbagai tantangan hidup serta mencapai kesejahteraan diri.

Tahap internalisasi nilai-nilai *meriri angen* dalam proses *self healing* pada relawan di Yayasan Yatim Care Foundation Lombok harus melewati tiga tahapan internalisasi nilai-nilai yaitu:

a. Tahap Transformasi Nilai

Tahap ini merupakan proses yang dilakukan pendidik untuk menginformasikan nilai-nilai baik dan yang kurang baik melalui komunikasi verbal. Pada tahap ini yang menyampaikan informasi tentang nilai-nilai *meriri angen* kepada para relawan merupakan tokoh-tokoh yang faham terkait istilah *meriri angen* khususnya tokoh agama dan tokoh adat suku Sasak. Relawan diberikan penjelasan melalui kegiatan penyampaian materi yang mencangkup nilai kearifan lokal, nilai spiritualitas, dan nilai pengembangan diri pada materi dengan tema meningkatkan kualitas dan kapasitas diri, *meriri angen* perspektif agama Islam dan *meriri angen* dalam tatanan masyarakat Sasak. Sehingga, di tahap ini para relawan sudah memiliki pemahaman awal mengenai *meriri angen* dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman para relawan mengenai istilah *meriri angen*, peneliti melakukan wawancara mendalam kepada empat orang relawan. Dalam wawancara tersebut, pertanyaan seperti “apa yang anda pahami tentang istilah *meriri angen*?” diajukan untuk menggali persepsi dan pemahaman mereka secara langsung. Hasilnya keempat relawan mampu

menyampaikan pemahaman mereka tentang istilah *meriri angen*, dengan gaya dan sudut pandangnya masing-masing.

b. Tahap Transaksi Nilai

Pada tahap ini proses internalisasi nilai dilakukan melalui komunikasi dua arah antara pendidik dengan peserta didik yang bersifat timbal balik sehingga terjadi proses interaksi. Dengan adanya tahapan ini tokoh-tokoh yang menjadi pemateri tidak hanya menyampaikan informasi terkait *meriri angen* namun memberikan bimbingan, arahan dan contoh secara langsung kepada para relawan. Berdasarkan dari pelaksanaan kegiatan penyampaian materi dan diskusi didalamnya terjadi komunikasi dua arah dan tanya jawab bahkan relawan diberikan ruang untuk lebih aktif dalam setiap kegiatan. Hal ini bertujuan agar relawan merasa lebih nyaman, sehingga mereka bisa melihat, merasakan, menanggapi dan merespon secara positif terkait nilai-nilai *meriri angen* ketika diberikan arahan dan pemahaman yang kemudian menumbuhkan rasa untuk melakukan, menirukan dan mengamalkannya.

c. Tahap Trans Internalisasi Nilai

Tahap ini bukan hanya sekedar komunikasi verbal tetapi juga disertai dengan komunikasi kepribadian yang ditampilkan oleh pendidik melalui keteladanan, pengkondisian serta melalui proses pembiasaan untuk berperilaku sesuai dengan nilai yang diterapkan. Maka dalam prosesnya relawan tidak hanya melihat tokoh-tokoh tersebut menyampaikan nilai-nilai *meriri angen* akan tetapi relawan juga menjadikannya keteladanan dari praktik dan kepribadian yang mencerminkan nilai-nilai *meriri angen*. Tahapan ini juga lebih menekankan adanya kesadaran para relawan untuk mengamalkan nilai-nilai *meriri angen* dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya arahan untuk melaksanakannya. Hasil observasi lapangan juga mendukung temuan teoritis mengenai tahap trans internalisasi nilai.

#### 4. Proses *Self Healing* pada Relawan

*Self healing* ialah proses penyembuhan atau pemulihan yang dialami seseorang karena gangguan psikologi, trauma, dan lainnya.<sup>2</sup> Prosedur dalam penyembuhan diri bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Dalam praktiknya *Self healing* merupakan metode penyembuhan tanpa menggunakan obat namun dengan mengeluarkan dan mengelola perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Salah satu prinsip *self healing* sebagai terapi bahwa hakikatnya tubuh manusia mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui proses tertentu secara alamiah.<sup>3</sup>

Setelah adanya internalisasi nilai-nilai *meriri angen* dalam proses *self healing* ditemukan beberapa proses *self healing* yang dilakukan para relawan, antara lain:

a. *Forgiveness* (Memaafkan)

*Forgiveness* merupakan sebuah proses perubahan dari emosi yang negatif seperti tersinggung, marah, sakit hati menjadi emosi positif seperti berempati, bersimpati, dan berbuat kebajikan.<sup>4</sup> Masalah dihadapi dalam hidup merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan hidup manusia. Dalam merespon masalah tersebut setiap individu memiliki caranya sendiri, ada yang memilih jalan balas dendam yang dapat memperburuk situasi. Namun ada pula yang memilih jalan memaafkan, yang tentunya membawa kedamaian batin dan membuka peluang untuk membangun hubungan yang lebih baik walaupun dalam praktiknya memaafkan menjadi suatu yang sulit untuk diterapkan.<sup>5</sup>

Salah satu perubahan yang dirasakan para relawan setelah mengikuti kegiatan *meriri angen* adalah meningkatnya kepekaan sosial, kemampuan berempati dan kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi khususnya dengan cara memaafkan. Dengan fokus kepada membaiki niat dan hati, para relawan belajar untuk melepaskan amarah,

---

<sup>2</sup> Anis Andhayani, “*Self Healing* pada Mahasiswa yang Mengalami Stress Akademik...”, hlm. 144.

<sup>3</sup> Hardiyanti Rahmah, “Konsep Berpikir Positif (*Husnuzbon*) dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*”, *AL-QALAM*, Volume 15, Nomor 2, Juli-Desember 2021, hlm. 120.

<sup>4</sup> Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self...*, hlm. 16-19.

<sup>5</sup> Yoseph Pedhu, “Forgiveness Therapy Sebagai Salah Satu Intervensi Terapeutik dalam Konseling”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Volume 7, Nomor 2, Mei 2022, hlm. 99-100  
46 Qawwam Vol. 19, No. 1 (2025)

dendam, dan kekecewan yang selama ini membebani pikiran mereka. Dengan memberikan pelayanan kepada anak yatim dan dhuafa, para relawan tidak hanya menyalurkan empati mereka namun juga memperhatikan prinsip memaafkan secara nyata, yaitu memaafkan diri sendiri atas segala kekurangan yang dimiliki serta memaafkan dunia atas ketidakadilan yang pernah mereka alami.

b. *Gratitude* (Kebersyukuran)

*Gratitude* merupakan kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung agar seseorang mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam kehidupan.<sup>6</sup> Sesi *river of life* sangat membantu para relawan dalam meningkatkan rasa syukur dan kemampuan mengelola emosi. Kebersyukuran memiliki hubungan dengan regulasi emosi karena individu yang bersyukur cenderung memiliki emosi yang positif seperti kebahagiaan dan kasih sayang.<sup>7</sup> Sedangkan individu yang tidak bisa mengendalikan emosinya akan berdampak kepada kesehatan mental dan fisik sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Melalui berbagi cerita dan pengalaman, mereka menyadari bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidup yang unik dan penuh tantangan.

c. *Mindfulness* (Kesadaran)

Konsep dasar *mindfulness* adalah seslalu melatih diri untuk selalu sadar dan fokus pada apa yang sedang dilakukan, tanpa terpengaruh oleh pikiran masa lalu atau masa depan. Tujuannya untuk mencapai ketenangan pikiran dan kebebasan dari belenggu pikiran negatif.<sup>8</sup> Terdapat lima aspek yang menjelaskan bagaimana penerapan *mindfulness* dalam menghadapi pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan diantaranya; aspek pertama *observing* yaitu kemampuan memperhatikan situasi atau kondisi yang terjadi pada dirinya. Aspek kedua *describing* yaitu kemampuan menjelaskan pengalaman yang sedang

<sup>6</sup> Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self...*, hlm. 16-19.

<sup>7</sup> Fitrah Amaliah, "Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Dimediasi oleh Optimisme pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang", (*Skripsi*, FP UIN Malang, Malang, 2023), hlm. 62

<sup>8</sup> Murniati, "Penerapan *Mindfulness* untuk menjaga Kesehatan Mental", *TAUJIHAT*, Volume 1, Nomor 2, 2020, hlm. 64

dialami atau telah dialami. Aspek ketiga *acting with awareness* yaitu kesadaran terhadap konsekuensi pada setiap momen yang dilakukannya. Aspek keempat *non judging of inner experience* yaitu sikap tidak menyalahkan diri sendiri atas segala kegagalan yang dialami. Aspek kelima *non-reactivity to inner experience* yaitu sikap untuk tidak melampiaskan secara negatif yang dapat dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain atas kegagalan yang dialaminya.<sup>9</sup>

Berdasarkan lima aspek bagaimana penerapan *mindfulness* maka aspek-aspek tersebut ada di dalam sesi *river of life*, dengan menceritakan kembali bagaimana perjalanan hidup yang pernah dilalui para relawan diarahkan untuk menganalisis situasi yang terjadi pada dirinya (*observing*), kemudian setiap relawan akan menjelaskan pengalaman yang dialami (*describing*) dan menyebutkan resiko dari apa yang dilakukan (*acting with awareness*), selanjutnya dengan mendengarkan kisah dari relawan yang lain akan menumbuhkan kesadaran bahwa gagal atau memiliki masalah merupakan suatu hal yang wajar sehingga relawan tidak akan menyalahkan dirinya sendiri (*non judging of inner experience*) dan yang terakhir relawan memberikan layanan kepada anak yatim dan dhuafa sebagai bentuk pelampiasan pada aktivitas yang positif bukan secara negatif (*non-reactivity to inner experience*). Sehingga dapat membantu para relawan menumbuhkan kesadaran diri yang lebih mendalam, melalui pemahaman yang lebih baik tentang perjalanan hidup mereka sendiri dan orang lain.

Dengan mempraktikkan *mindfulness*, relawan belajar untuk lebih fokus pada masa sekarang dan menghargai setiap hubungan yang terjalin, Kesadaran ini juga yang mendorong relawan yatim care foundation Lombok untuk lebih peduli terhadap sesama dan berkontribusi kepada masyarakat sekitar.

## KESIMPULAN

Tahap internalisasi nilai-nilai *meriri angen* dalam proses *self healing* para relawan Yayasan Yatim Care Foundation Lombok harus melewati tiga tahapan yaitu transformasi nilai, transaksi nilai dan trans internalisasi nilai.

---

<sup>9</sup> Murniati, "Penerapan *Mindfulness* untuk Menjaga Kesehatan Mental..., hlm. 65  
48 Qawwam Vol. 19, No. 1 (2025)

Penerapannya dikemas kedalam beberapa kegiatan seperti pemberian materi *meriri angen* dan diskusi yang mencangkup tiga aspek utama yaitu pengembangan diri, *meriri angen* perspektif agama Islam dan *meriri angen* dalam tatanan masyarakat Sasak, kegiatan lainnya yaitu *river of life* atau sungai kehidupan. Adapun nilai-nilai *meriri angen* yang ada dalam kegiatan *meriri angen* diantaranya nilai kearifan lokal, nilai spiritualitas, nilai gotong royong, nilai keselarasan dengan alam, nilai pengembangan diri. Beberapa proses *self healing* yang dilakukan para relawan setelah menginternalisasikan nilai-nilai *meriri angen* yaitu *forgiveness* (Memaafkan), *Gratitude* (Kebersyukuran), dan *Mindfulness* (Kesadaran).

Penyusunan program yang lebih terstruktur dan berkelanjutan serta melibatkan pihak lainnya seperti tokoh masyarakat, akademisi, dan berbagai komunitas terkait bisa memberikan manfaat yang lebih luas agar melibatkan masyarakat umum bukan hanya untuk relawan, sehingga kegiatan *meriri angen* tidak hanya menjadi kegiatan internal yayasan namun menjadi gerakan sosial yang menginspirasi banyak orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Novita, dkk. Novita, A., et al. (2021). Relawan dalam Perspektif Islam (Studi: Aksi cepat Tanggap Cabang Sumatera Utara). *Al-Hikmah*, 3(2).
- Ali Iskandar Z. dan Abdul Aziz Ali Iskandar Z., & Abdul Aziz. (2024). *Internalisasi nilai-nilai moderasi beragama dalam pembelajaran pendidikan agama Islam*. Penerbit Lakeisha.
- Anis Andhayani Andhayani, A. (2023). *Self healing pada mahasiswa yang mengalami stress akademik*. Paper dipresentasikan pada Parade Riset Mahasiswa, FP Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta Selatan. (Format untuk Conference Paper yang belum dipublikasikan)
- Bafadal, I., & Halimatussakdiah. (2022). Psychosocial Dynamics of The Decision Marry Young In Lombok East NTB Districe . *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 12(2), 168–183. <https://doi.org/10.29080/jbki.2022.12.2.168-183>
- Batriatul Alfa Dila Dila, B. A. (2022). Bentuk solidaritas sosial dalam kepemimpinan transaksional. *IKOMIK*, 2(1).
- Diana Rahmasari Rahmasari, D. (2020). *Self healing is knowing your own self*. Unesa University Press.
- Fitrah Amaliah Amaliah, F. (2023). *Pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi dimediasi oleh optimisme pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana*

- Malik Ibrahim Malang* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi, UIN Malang. (Format Skripsi)
- Hardiyanti Rahmah Rahmah, H. (2021). Konsep berpikir positif (Husnuzhon) dalam meningkatkan kemampuan self healing. *AL-QALAM*, 15(2).
- J.P. Chaplin Chaplin, J. P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Kantor Bahasa NTB Kantor Bahasa NTB. (2017). *Kamus Sasak Indonesia*. Kantor Bahasa NTB. (Penulis Institusi)
- Lindquist, Tracy, and Snyder Lindquist, T., & Snyder, M. (2014). *Complementary and alternative therapies in nursing* (7th ed.). Springer Publishing Company. (Diasumsikan penulis hanya dua dan menggunakan inisial)
- M. Anis Bachtiar dan Aun Palestien Faletahan Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self healing sebagai metode pengendalian diri. *Journal An-Nafs*, 6(1).
- Meyniar Albina dan Mursal Aziz Albina, M., & Aziz, M. (2021). Hakikat manusia dalam Al-Qur'an dan filsafat pendidikan Islam. *Edukasi Islami*, 10(2).
- Murniati Murniati. (2020). Penerapan mindfulness untuk menjaga kesehatan mental. *TAUJIHAT*, 1(2).
- Nailal Izah Izah, N. (2022). *Implementasi metode self healing dalam menangani kecemasan mahasiswa sidang skripsi di IAIN Kudus* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Fakultas Tarbiyah, IAIN Kudus. (Format Skripsi)
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2015). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. (Penulis Institusi)
- Saifullah Idris (Buku 1) Idris, S. (2014). *Demokrasi dan filsafat pendidikan (Akar filosofis dan implikasinya dalam pengembangan filsafat pendidikan)*. Ar-Raniry Press.
- Saifullah Idris (Buku 2) Idris, S. (2017). *Internalisasi nilai dalam pendidikan (Konsep dan kerangka pembelajaran dalam pendidikan Islam)*. Darussalam Publishing.
- Sandu Siyoto & Ali Sodik Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiono Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. ALFABETA. (Saya menggunakan ejaan Sugiyono karena lebih umum, mohon dikoreksi jika ejaan yang Anda maksud adalah Sugiono).
- Wahyu Indra Praekanata dkk Praekanata, W. I., et al. (2023). Kajian kesehatan mental pada anak-anak yatim piatu. *JURNAL PELITA PAUD*, 8(1).
- Yoseph Pedhu Pedhu, Y. (2022). Forgiveness therapy sebagai salah satu intervensi terapeutik dalam konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2).