

BAB III

GAMBARAN UMUM BUKU *SELF HEALING WITH QUR'AN*

A. Biografi Penulis

Ummu Kalsum IQT merupakan sosok penulis Muslimah yang memiliki latar belakang akademik yang kuat dalam bidang studi keislaman, khususnya Ilmu Al-Qur'an dan Hadis. Ia menempuh Pendidikan formal sejak SD Negeri 89 Salobulo, berlanjut ke SMP Negeri 7 Palopo, SMA Negeri 1 Palopo, hingga kemudian melanjutkan studi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Di kampus tersebut, beliau berada di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dengan Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.¹ Melalui proses akademik ini, ia memperdalam metodologi tafsir, pemahaman hadis, kajian spiritualitas, serta tradisi intelektual Islam secara lebih komprehensif.

Ketertarikan Ummu Kalsum terhadap literatur Islam tumbuh kuat sejak masa kuliah. Ia banyak membaca karya-karya tafsir, hadis, hingga kisah-kisah Islami yang bersifat reflektif. Aktivitas membaca tersebut tidak hanya menjadi hobi intelektual, tetapi juga membentuk cara pandangnya terhadap dinamika keagamaan, problem psikologis manusia modern, dan bagaimana Al-Qur'an dapat menjadi ruang kembali bagi seseorang yang sedang berada dalam tekanan hidup. Tingkat kepekaan terhadap akademik dan spiritual ini kemudian mewarnai gagasan-gagasan beliau dalam setiap karya yang ditulis, sehingga menghasilkan pendekatan

¹Ummu Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, XII (Syalmahat Publishing, 2024), 182.

penulisan yang memadukan analisis keagamaan dan sentuhan psikologis dan pengalaman personal.

Selain sebagai penulis, Ummu Kalsum juga menjalani peran beliau sebagai seorang ibu rumah tangga. Kesehariannya diisi dengan mengurus rumah dan dua buah hati yang masih dalam masa awal sebagai anak-anak. Meski berada dalam ritme kehidupan domestik yang padat, ia tetap produktif menulis. Pengalaman hidup sebagai seorang ibu sekaligus pembelajar agama turut memperkaya perspektifnya mengenai kesabaran, kelelahan batin, dinamika emosi, dan kebutuhan manusia akan kedekatan dengan Al-Qur'an menjadi inti gagasan dalam buku-bukunya.²

Produktivitas Ummu Kalsum IQT tercermin dari banyaknya karya yang telah ia hasilkan. Salah satu karya yang paling fenomenal adalah *Self Healing with Qur'an*, yang telah terjual dari 100.000 eksemplar dan mendapat respons positif dari pembaca di berbagai kalangan. Salah satu buku beliau yang berjudul *Be The Alpha Muslimah*, yang telah mencapai cetakan keempat, hal ini menjadi sebuah bukti bahwa karya-karyanya diterima dengan baik oleh publik. Pada tahun 2025, kiprah Ummu Kalsum di dunia tulis menulis semakin terlihat melalui terbitnya beberapa judul baru, yaitu diantaranya *Glow Up with Qur'an* (Amzah) dan *The Power Of Tirakat & Doa Istri* (Kawan Pustaka) yang masing-masing memperluas spektrum pembahasan spiritualitas dan pemberdayaan pribadi dalam perspektif Islam.

²Wawancara bersama Ummu Kalsum Via Whatsapp, pada tanggal 8 November- 11 November 2025.

Keterpaduan antara latar belakang pendidikan agama, pengalaman kehidupan domestik sebagai seorang ibu, serta akrabnya beliau dengan literatur Islam menjadikan karya-karya Ummu Kalsum IQT sangat dekat dengan realitas emosional pembaca. Ia mampu mengemas pesan Al-Qur'an dalam bahasa yang relevan, sederhana, dan menyentuh isi batin. Oleh sebab itu, tidak heran jika karya-karya beliau sering kali diposisikan sebagai rujukan spiritual bagi mereka yang sedang mencari semangat hidup dan ketenangan.

Selain beberapa karya yang telah disebutkan sebelumnya, Ummu Kalsum IQT juga telah menghasilkan sejumlah tulisan lain yang menunjukkan konsistensinya dalam mengangkat tema-tema keislaman, motivasi spiritual, dan pengembangan diri. Karya-karya tersebut antara lain: *Fall & Fly* (Ladang Kata, 2014); *Tuhan Memberi yang Kita Butuhkan, Bukan yang Kita Inginkan* yang ditulis bersama Ahmad Rifa'i Rifan (Marsua Media, 2014); *Muslimah Sejuta Pesona* (Quanta, 2015); *Pelangi Impian* (Quanta, 2015); *Takdir Allah Lebih Indah dari Untaian Doaku* (Ladang Kata, 2015); *Nikmat Tanpa Spasi* (Ladang Kata, 2015); *Bahagia Tanpa Jeda* (Quanta, 2016); *Seikat Rindu untuk Ayah dan Ibu* (Ladang Kata, 2017); *Maaf Ya Allah, Aku Belum Siap Mati* (Tinta Medina, 2018); *Syukuri Jangan Kufuri* (Quanta, 2018); *Japri Allah* (Quanta, 2019); *Cantikmu Auratmu* (Tinta Medina, 2021); *Be The Alpha Muslimah* (Rene Islam); *Healing dalam Hening* (Syalmahat Publishing); serta *Dunia Diseriusi, Akhirat Dibercandai* (Syalmahat Publishing).

Daftar karya diatas belum mencakup seluruh tulisan Ummu Kalsum IQT, karena masih terdapat sejumlah karya lain yang tidak termuat dalam uraian diatas.

Hal tersebut menunjukkan betapa produktifnya penulis dalam menghasilkan berbagai karya bertema spiritualitas, motivasi, dan pengembangan diri. Produktivitas ini tidak hanya mencerminkan keluasan pengalaman penulis, tetapi juga komitmen beliau dalam menyajikan gagasan-gagasan yang relevan bagi kebutuhan spiritual masyarakat modern.

B. Deskripsi Buku *Self Healing with Qur'an*



Gambar 1

Buku *Self Healing with Qur'an* merupakan karya reflektif-spiritual yang ditulis untuk memberikan pemahaman mengenai konsep penyembuhan diri berbasis nilai-nilai Qur'ani. Secara fisik, buku ini diterbitkan dengan ukuran 14 x 20 cm, ketebalan 186 halaman. Desain sampulnya sederhana disertai dengan kutipan-kutipan motivasi, ayat Al-Qur'an, dan kisah-kisah inspiratif.³ Bahasa yang digunakan mudah dipahami dan relevan bagi pembaca modern, sehingga sesuai

³Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

untuk kalangan remaja hingga dewasa yang sedang membutuhkan bacaan reflektif. Buku ini memuat beberapa bab utama yang masing-masing berdiri sendiri tanpa pengulangan tema, sehingga dapat dibaca secara bertahap maupun menyeluruh.

Dilihat dari sisi latar belakang keilmuan penulis yang merupakan seorang alumni Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir memberi pengaruh kuat terhadap penyajian materi, terutama dalam penggunaan ayat Al-Qur'an, hadis, serta kisah-kisah Islami sebagai fondasi argumentatif. Kebiasaan penulis membaca literatur keislaman selama masa kuliah membuat buku ini memiliki karakter religius reflektif yang konsisten.

Motivasi penulisan buku ini bermula dari fenomena maraknya tren konten “*healing*” di media sosial sekitar tahun 2022. Penulis mengamati bahwa tren healing ala media sosial umumnya berfokus pada aktivitas rekreatif seperti jalan-jalan, kuliner, atau belanja. Meski aktivitas tersebut digemari banyak orang, termasuk penulis sendiri pada awalnya, namun penulis tidak merasa bahwa kegiatan tersebut memberi perubahan emosional yang signifikan dan tetap membuat hati terasa kosong. Pemahaman ini kemudian mengarahkan penulis untuk kembali melihat bahwa ketenangan sejati berasal dari kedekatan dengan Allah melalui petunjuk Al-Qur'an.⁴

Kondisi pasca pandemi COVID-19 turut menjadi latar sosial yang memperkuat urgensi buku ini. Penulis menyaksikan bahwa banyak individu mengalami tekanan mental akibat isolasi yang panjang, perubahan aturan hidup, dan ketidakpastian. Ketika pandemi berakhir, masyarakat kembali beraktivitas

⁴Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, 3.

dengan membawa luka batin yang belum pulih. Oleh karena itu, buku ini ditulis sebagai tawaran *self healing* yang menyentuh kedalaman spiritual, bukan hanya terbatas pada aspek emosional yang terlihat. Penulis membayangkan target pembaca terdiri dari remaja hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini karena kelompok usia tersebut merupakan pengguna paling aktif media sosial dan paling mudah terpapar tren *healing*. Untuk itu, penulis menggunakan bahasa yang komunikatif dan relevan dengan budaya digital, namun tetap menjaga kekuatan pesan religius.

Isi buku memadukan antara ayat-ayat Al-Qur'an, kisah para nabi, literatur ulama, serta fenomena dalam kehidupan sehari-hari. Penulis menggambarkan bahwa dalam perspektif Islam, *self healing* bukan sekedar mengatasi rasa sedih atau cemas secara emosional, tetapi melibatkan proses pendekatan diri kepada Allah melalui do'a, salat, zikir, membaca Al-Qur'an, sedekah, hingga praktik sabar dan tawakal.⁵ Dengan demikian, buku ini membangun pemahaman bahwa sumber ketenangan hati bukan berasal dari aktivitas hiburan semata, tetapi dari upaya spiritual yang konsisten. Beberapa ayat motivatif dijadikan landasan, seperti ayat yang memiliki arti "*Jangan bersedih, Allah bersama kita*", dan ayat-ayat yang menegaskan bahwa Allah mendengar doa-doa hamba-Nya. Narasi tersebut dibalut dengan kisah Nabi Yusuf, Nabi Musa, Maryam, serta perjalanan dakwah Rasulullah yang menggambarkan bahwa ujian merupakan bagian tak terpisahkan dari

⁵Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

kehidupan, namun selalu diiringi pertolongan Allah bagi mereka yang sabar dan berserah diri.⁶

Proses penulisan buku ini memakan waktu sekitar 25 hari termasuk riset, dengan pendekatan reflektif yang memungkinkan penulis menempatkan dirinya pada posisi pembaca. Penulis mempertanyakan bagaimana seseorang merasakan sedih, apa yang diharapkan ketika kecewa, dan bagaimana manusia mencari arah di tengah kegelisahan. Pendekatan ini menjadikan buku ini terasa personal, empatik, dan relevan. Pada sisi struktur, bab pertama berjudul *Lâ Tahzan* dipilih penulis sebagai pembuka karena rasa sedih merupakan emosi paling umum dialami manusia. Kemudian di tiap-tiap bab selanjutnya memiliki pesan khusus yang tidak tumpang tindih, sehingga keseluruhan isi buku menjadi rangkaian gagasan spiritual yang saling melengkapi. Karakter reflektif dan inspiratif buku ini tampak dari banyaknya kisah-kisah Islami, ayat motivasi, dan kutipan yang menguatkan pembaca.

Relevansi buku ini semakin kuat dalam konteks kehidupan modern. Dengan teknologi yang berkembang pesat dan alur hidup yang serba cepat, banyak individu merasa tertekan oleh ekspektasi, persaingan, dan tuntutan waktu. Buku ini menawarkan Al-Qur'an sebagai solusi penyembuhan batin yang bersifat mendalam dan berkelanjutan, karena Al-Qur'an diyakini memiliki "ruh" yang senantiasa relevan sepanjang zaman. Penerimaan pembaca terhadap buku ini terlihat dari terbitnya seri kedua pada tahun 2023 berjudul *Healing dalam Hening*. Hal tersebut menunjukkan bahwa gagasan penyembuhan diri berbasis Al-Qur'an benar-benar

⁶Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

diminati dan memiliki tempat di hati pembaca masa kini. Pada akhirnya, penulis menitipkan pesan sekaligus mengajak pembaca untuk tidak meragukan janji Allah dan tidak menjauh dari Al-Qur'an. Penulis juga menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah sahabat terbaik, sumber ketenangan, dan obat yang paling manjur bagi setiap luka batin manusia.

C. Sistematika Buku *Self Healing with Qur'an*

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT disusun dengan gaya penulisan yang puitis namun tetap ringan dan mudah dipahami oleh pembaca. Pilihan bahasa yang lembut dan reflektif membuat pesan-pesan spiritual yang disampaikan terasa dekat, terutama karena penulis juga menyisipkan kutipan-kutipan motivatif pada beberapa bagian. Secara umum, buku ini memadukan kisah-kisah inspiratif, penjelasan keagamaan, dan ajakan untuk memperkuat hubungan dengan Al-Qur'an sebagai jalan penyembuhan diri.

Buku ini terbagi menjadi enam bab utama, dengan lima puluh satu subbab. Setiap bab mengangkat satu kondisi emosional manusia, kemudian dihubungkan dengan nilai-nilai Qur'ani melalui kisah para Nabi, sahabat, dan tokoh-tokoh Sejarah Islam. Pendekatan ini membuat pembaca dapat memahami bahwa setiap perasaan sedih, takut, marah, atau putus asa memiliki panduan tersendiri Al-Qur'an.

Bab pertama berjudul *Lâ Tahzan* (jangan bersedih). Pada bab ini, penulis mengangkat berbagai kisah yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti kehilangan pekerjaan, kasus *bullying*, dan kegelisahan tentang jodoh. Kisah tersebut kemudian disandingkan dengan cerita-cerita para Nabi, sahabat, sampai dengan kisah anak Abu Thalhah. Melalui bab ini, pembaca diarahkan untuk tidak

larut terlalu lama dalam kesedihan, tetapi belajar bersabar dan bersyukur. Penulis menekankan bahwa kesedihan seharusnya menjadi momentum untuk mendekatkan diri kepada Allah dan kembali percaya pada janji-janji-Nya dalam Al-Qur'an.

Bab kedua, *Lâ Tabkî* (jangan menangis terlalu lama), memiliki karakter yang hampir serupa dengan bab pertama, namun fokusnya pada keteguhan iman ketika menghadapi tekanan atau penindasan. Kisah keluarga Yasir yang disiksa Abu Jahal karena memeluk agama Islam, Kisah Nabi Yusuf yang dikhianati, serta kisah para sahabat menjadi contoh bagaimana ujian hidup tidak boleh membuat seseorang terus menerus meratapi nasib. Penulis menekankan bahwa ratapan berkepanjangan tidak menyelesaikan masalah, sedangkan kedekatan Allah justru menghadirkan kekuatan baru.

Bab ketiga, *Lâ Takhaf* (jangan takut), membahas tentang keberanian. Pada bab ini Ummu Kalsum menampilkan kisah Nabi Musa a.s ketika menghadapi Fir'aun dan kisah para sahabat pada perang mut'ah. Kisah-kisah tersebut menunjukkan bahwa rasa takut adalah hal yang wajar, tetapi tidak boleh menghalangi seseorang untuk terus berusaha. Penulis mengajak pembaca untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan perlindungan kepada hamba-hamba-Nya.

Bab keempat, *Lâ Taghdab* (jangan marah), berisi pelajaran tentang pentingnya mengendalikan emosi, khususnya amarah. Kisah seorang Umar bin al-Khattab yang pemberani namun tetap diam meskipun dimarahi istrinya, ini menjadi contoh bagaimana seseorang dapat menempatkan emosi pada porsinya. Penulis menegaskan bahwa kemarahan tidak terkendali dapat merusak hubungan dan

keadaan, bahkan bisa memperbesar masalah. Karena itu, sikap sabar dan kemampuan menahan diri dipandang sebagai bagian dari proses penyembuhan diri.

Bab kelima, *Lâ Tai'as* (jangan putus asa), bab ini lebih motivasional. Pada bab ini tidak banyak ayat Al-Qur'an yang dikutip, berbeda dengan bab-bab sebelumnya. Fokusnya adalah mengajak pembaca untuk tetap optimis dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan hidup. Kisah-kisah inspiratif yang ditampilkan membantu pembaca menyadari bahwa rasa putus asa dapat dilawan dengan usaha yang berkelanjutan dan keyakinan kepada Allah.

Bab terakhir berjudul *Self Healing with Qur'an*, yang menjadi inti dari keseluruhan buku. Pada bagian ini Ummu Kalsum menjelaskan mengapa Al-Qur'an menjadi dasar utama dalam proses penyembuhan diri. Penulis menyebutkan bahwa kejayaan umat Islam di masa lalu sangat erat kaitannya dengan kedekatan mereka pada Al-Qur'an. Ia juga mengaskan bahwa seseorang yang hatinya dekat dengan Al-Qur'an cenderung lebih tenang, sehingga tidak mudah mengalami stress, depresi, atau bahkan cenderung melakukan bunuh diri. Bab ini menutup buku dengan Kesimpulan bahwa proses penyembuhan spiritual yang paling kokoh adalah bersumber dari firman Allah swt.

Secara keseluruhan, sistematika buku ini menunjukkan bahwa Ummu Kalsum menyusun materi secara bertahap sesuai dengan dinamika emosional manusia. Melalui pendekatan kisah, motivasi, dan nilai-nilai Qur'ani, penulis menghadirkan panduan praktis dan spiritual bagi pembaca untuk memahami dan mengatasi berbagai persoalan batin. Struktur ini sekaligus mempertegas bahwa *self*

healing dalam perspektif buku tersebut bukan hanya sekedar teknis psikologis, tetapi proses mendekatkan diri kepada Al-Qur'an secara berkelanjutan.