

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Buku *Self Healing with Qur'an* sebagai Media *Self Healing*

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT memuat ayat-ayat Al-Qur'an yang disajikan bersamaan dengan kisah dan refleksi yang merepresentasikan kondisi emosional manusia. Namun, dalam konteks penelitian ini, ayat-ayat tersebut tidak dipahami semata sebagai kutipan pendukung narasi, melainkan sebagai bagian dari konstruksi makna yang menempatkan Al-Qur'an sebagai media *self healing*.¹

Sebagai media, Al-Qur'an tidak diposisikan secara pasif, tetapi dihadirkan melalui proses interaksi antara teks, pengalaman emosional, dan refleksi pembaca. Pola penyajian ini menunjukkan bahwa fungsi *self healing* tidak terletak pada ayat sebagai teks yang berdiri sendiri, melainkan pada cara ayat dikontekstualisasikan dengan pengalaman batin manusia. Dengan demikian, ayat-ayat Al-Qur'an dalam buku ini bekerja sebagai sarana penguatan dan pemulihan emosional melalui internalisasi makna yang dibangun oleh penulis.²

Dalam penelitian ini, tidak seluruh ayat Al-Qur'an yang terdapat dalam buku dianalisis secara menyeluruh. Penelitian ini memilih lima ayat, yaitu Q.S. Yûnus ayat 57, Q.S. At-Taubah ayat 40, Q.S. Az-Zumar ayat 53–54, Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, dan Q.S. Al-Qa'aj ayat 7. Pemilihan ayat-ayat tersebut didasarkan pada

¹Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

²Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

pertimbangan bahwa kelima ayat ini mewakili pola penggunaan ayat Al-Qur'an dalam buku, baik dari segi tema emosional, cara penyajian, maupun fungsi ayat dalam membangun gagasan *self healing*.

Melalui analisis terhadap kelima ayat tersebut, penelitian ini berupaya menunjukkan mekanisme bagaimana Al-Qur'an dikonstruksi sebagai media *self healing*, yaitu dengan mengaitkan pesan ayat dengan kondisi emosional tertentu, kemudian mengarahkan pembaca untuk melakukan refleksi, penerimaan diri, dan penyerahan kepada Allah sebagai bentuk pemulihan batin.

1. Q.S. Yûnus: 57

Dalam buku *Self Healing with Qur'an*, Q.S. Yûnus ayat 57 digunakan oleh penulis untuk menjelaskan peran Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan dan penguatan batin. Ayat ini ditempatkan pada bagian inti pembahasan, sehingga menunjukkan bahwa ayat tersebut memiliki posisi penting dalam menjelaskan konsep *self healing* berbasis Al-Qur'an yang dibangun oleh penulis.³

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.*⁴

Dalam konteks *self healing*, ayat ini membangun pemahaman bahwa gangguan batin dipandang sebagai sesuatu yang dapat dipulihkan melalui pendekatan spiritual. Frasa *syifâ' limâ fîş-şudûr* menunjukkan bahwa Al-Qur'an dikonstruksi sebagai sumber pemulihan kondisi batiniah, bukan sekadar bacaan

³Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

⁴Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI, 2019), Q.S Yunus [10]: 57.

ritual.⁵ Mekanisme *self healing* yang dibangun melalui ayat ini terletak pada internalisasi makna Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan dan harapan, sehingga pembaca diarahkan untuk merespons kegelisahan dengan pendekatan spiritual yang menenangkan. Oleh karena itu, Q.S. Yûnus ayat 57 diposisikan sebagai media *self healing* karena ayat ini berfungsi sebagai kerangka makna yang membantu individu memahami dan meredakan gangguan emosional melalui kedekatan dengan Al-Qur'an.

2. Q.S At-Taubah: 40

Q.S. At-Taubah ayat 40 dalam buku *Self Healing with Qur'an* dikaitkan dengan situasi tekanan dan ketakutan yang dialami manusia ketika berada dalam kondisi sulit dan penuh ancaman. Ayat ini merepresentasikan kondisi emosional berupa kecemasan dan rasa tidak aman yang membutuhkan penguatan batin.⁶

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, "Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita." Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.⁷

⁵Aswadi, *Konsep Syifa dalam Al-Qur'an* (CV. Dwiputra Pustaka Jaya, 2016).

⁶Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

⁷Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S At-Taubah [9]:

Dalam perspektif *self healing*, ayat ini membangun mekanisme penguatan emosi melalui penanaman keyakinan akan kehadiran Allah. Pesan *lâ tahzan* berfungsi sebagai regulasi emosi, sementara pernyataan *inna Allâha ma'anâ* menghadirkan rasa aman secara spiritual. Ayat ini tidak hanya menghibur, tetapi membentuk pola penerimaan situasi sulit dengan sikap tenang dan percaya.⁸ Melalui ayat ini, Al-Qur'an dikonstruksi sebagai media *self healing* yang membantu individu mengelola kesedihan dan ketakutan dengan menanamkan rasa aman dan optimisme berbasis keimanan.

3. Q.S Az-Zumar: 53-54

Q.S. Az-Zumar ayat 53–54 dalam buku *Self Healing with Qur'an* dikaitkan dengan kondisi keputusan dan rasa bersalah yang mendalam, terutama pada individu yang merasa gagal dan kehilangan harapan. Ayat ini merepresentasikan kondisi emosional ekstrim yang membutuhkan pemulihan batin.⁹

قُلْ لِّعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa. Kembalilah kepada Tuhanmu dan berserahdirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu, kemudian kamu tidak akan ditolong.”¹⁰

Dalam konteks *self healing*, ayat ini membangun mekanisme pemulihan melalui penanaman harapan dan penerimaan diri. Larangan berputus asa akan

⁸Sa'adah, *Stop Bullying With Emotion Control Regulation*.

⁹Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

¹⁰Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S Az-Zumar [39]: 53-54.

memutus siklus penilaian diri negatif, sementara penegasan luasnya rahmat Allah membuka ruang bagi pengampunan diri (*self-forgiveness*).¹¹

Al-Qur'an diposisikan sebagai media yang membantu individu membangun kembali harapan dan melihat diri bukan sebagai sosok yang gagal, melainkan sebagai hamba yang selalu memiliki kesempatan untuk bangkit. Dengan demikian, Al-Qur'an diposisikan sebagai media *self healing* yang bekerja melalui penguatan harapan, pengampunan diri, dan penanaman optimisme spiritual.

4. Q.S Ar-Ra'd: 28

Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 dalam buku *Self Healing with Qur'an* dikaitkan dengan kondisi kegelisahan batin akibat tekanan hidup dan ketidakstabilan emosi. Ayat ini menegaskan hubungan antara ketenangan batin dan keterhubungan spiritual dengan Allah.¹²

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.¹³

Dalam penyajiannya di dalam buku, ayat ini tidak diposisikan sebagai anjuran zikir secara umum, melainkan dikaitkan secara langsung dengan Al-Qur'an sebagai sumber zikrullah. Penulis menekankan bahwa membaca dan mentadabburi Al-Qur'an merupakan bentuk zikir yang menghadirkan ketenangan batin.¹⁴ Mekanisme media *self healing* pada ayat ini terletak pada penciptaan ketenangan

¹¹Gusmilizar, *Forgiveness: Kunci Menyembuhkan Luka Hati Anak* (Deepublish Digital, 2024).

¹²Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

¹³Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S Ar-Ra'd [13]: 28.

¹⁴Setiyawan, *Metode Relaksasi (Terapi Dzikir) Pada Pasien Post Ventilasi Mekanik* (Rizmedia Pustaka Indonesia, 2024).

melalui keterhubungan spiritual yang berkelanjutan. Al-Qur'an berfungsi sebagai media yang menstabilkan emosi, mengalihkan fokus dari tekanan eksternal, dan menumbuhkan ketenteraman batin.

Dengan demikian, Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 dipahami sebagai media *self healing* dalam buku *Self Healing with Qur'an*, karena ayat ini digunakan untuk menegaskan bahwa keterlibatan aktif dengan Al-Qur'an menjadi sarana pemulihan emosional dan penenangan jiwa di tengah tekanan hidup.

5. Q.S. Al-Qaṣaṣ: 7

Dalam buku *Self Healing with Qur'an*, Q.S. Al- Qaṣaṣ ayat 7 merepresentasikan kondisi kecemasan dan ketakutan yang muncul ketika manusia berada dalam situasi di luar kendali. Ayat ini menggambarkan respons ilahi terhadap ketakutan manusia melalui pesan ketenangan dan kepercayaan.¹⁵

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَالْقِيهِ فِي الْبَيْمِ وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ
إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ

*Kami mengilhamkan kepada ibu Musa, "Susuilah dia (Musa). Jika engkau khawatir atas (keselamatan)-nya, hanyutkanlah dia ke sungai (Nil dalam sebuah peti yang mengapung). Janganlah engkau takut dan janganlah (pula) bersedih. Sesungguhnya Kami pasti mengembalikannya kepadamu dan menjadikannya sebagai salah seorang rasul."*¹⁶

Dalam penyajiannya di dalam buku, ayat ini digunakan untuk menegaskan pesan *lâ takhâfî wa lâ tahzanî* (jangan takut dan jangan bersedih) sebagai bentuk penguatan emosional. Penulis mengarahkan pembaca untuk memahami bahwa ketenangan batin dapat dibangun melalui kepercayaan penuh kepada Allah sebagaimana dicontohkan dalam ayat ini. Dengan membaca dan merenungkan ayat

¹⁵Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

¹⁶Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S Al-Qasas [28]:

tersebut, individu diajak untuk mengelola kecemasan dan menerima keterbatasan diri dalam menghadapi situasi yang berada di luar kendali manusia.

Dilihat dari konteks tersebut, Q.S. Al-Qaṣaṣ ayat 7 diposisikan sebagai media *self healing* dalam buku *Self Healing with Qur'an*, karena melalui ayat ini, Al-Qur'an dipahami sebagai media *self healing* yang menenangkan jiwa dan membantu individu mengelola ketakutan melalui kepercayaan penuh kepada Allah.¹⁷

Berdasarkan pemaparan hasil analisis di atas, Al-Qur'an dalam buku *Self Healing with Qur'an* diposisikan sebagai media *self healing* yang tidak hanya berfungsi sebagai teks normatif, tetapi sebagai sarana penguatan batin dan pemulihan emosional. Ayat-ayat Al-Qur'an dihadirkan dalam relasi langsung dengan kondisi emosional manusia, seperti kegelisahan, ketakutan, kesedihan, dan keputusasaan. Melalui aktivitas membaca, merenungkan, serta merefleksikan makna ayat dalam pengalaman batin, Al-Qur'an bekerja sebagai media *self healing* yang menenangkan jiwa, menumbuhkan emosi positif dan harapan, serta membentuk sikap spiritual berupa kepercayaan dan penyerahan diri kepada Allah dalam menghadapi tekanan psikologis dan dinamika kehidupan.

B. Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Buku *Self Healing with Qur'an* Perspektif Tafsir

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum menyajikan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai rujukan utama dalam membangun kesadaran batin, ketenangan jiwa, dan pemaknaan hidup yang sehat secara spiritual. Ayat-ayat yang dikutip

¹⁷Grenda Aprilyawan dan Tri Sutyo Wibowo, *Teknik Relaksasi Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Insomnia pada Lansia* (Literasi Nusantara Abadi, 2022).

dalam buku tersebut tidak dimaksudkan sebagai teknik penyembuhan yang bersifat praktis atau ritualistik, melainkan sebagai sumber nilai dan makna yang mengarahkan pembaca pada proses pemulihan batin melalui penghayatan pesan-pesan Ilahi. Oleh karena itu, kajian terhadap ayat-ayat tersebut perlu ditempatkan dalam kerangka tafsir Al-Qur'an agar makna yang dihasilkan tetap berakar pada tradisi keilmuan Islam dan tidak terlepas dari konteks wahyu.

Analisis dalam subbab ini dilakukan dengan menggunakan perspektif tafsir mufasir klasik dan modern untuk menjaga keutuhan makna ayat berdasarkan konteks historis, kebahasaan, dan tujuan penurunan wahyu. Pendekatan tafsir ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa fungsi pemulihan batin yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut bersumber dari teks Al-Qur'an itu sendiri, bukan dari praktik spiritual atau metode penyembuhan di luar teks. Dengan demikian, ayat-ayat Al-Qur'an diposisikan sebagai media *self healing* Qur'ani melalui internalisasi makna.

1. Q.S. Yûnus: 57

Dalam buku *Self Healing with Qur'an*, Q.S. Yûnus ayat 57 dikutip dalam Bab VI pada subbab berjudul “Dekati Al-Qur'an, Hatimu Akan Tentram”. Ayat ini digunakan Ummu Kalsum sebagai dasar utama untuk menegaskan kedudukan Al-Qur'an sebagai sumber ketenangan dan pemulihan batin.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.*¹⁸

¹⁸ Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S Yûnus [10]: 57.

Surah Yûnus ayat 57 merupakan salah satu ayat yang menjelaskan fungsi komprehensif Al-Qur'an bagi kondisi kejiwaan dan spiritual manusia. Dalam penafsiran Ibnu Katsir, ayat ini dipahami sebagai salah satu ayat yang menegaskan kemuliaan Al-Qur'an serta empat fungsi fundamentalnya bagi manusia: *mau'izhah*, *syifâ'*, *hudâ*, dan *rahmah*. Ibnu Katsir memulai penjelasannya dengan menegaskan bahwa Allah memberikan karunia yang besar kepada manusia melalui turunya Al-Qur'an kepada Rasul-Nya. Karunia ini tidak sekedar berupa wahyu, melainkan pedoman yang memiliki dampak langsung pada kualitas kejiwaan dan spiritual umat manusia.¹⁹

Menurut Ibnu Katsir, frasa "*mau'izhah min rabbikum*" merujuk pada peringatan Ilahi yang bersifat mengah terhadap kekejian dan perilaku tercela. Peringatan ini berfungsi menggugah kesadaran moral manusia, sehingga mereka terhindar dari tindakan yang merusak diri maupun lingkungan sosialnya. Istilah "*syifâ' lima fi al-sudur*" dipahami sebagai kemampuan Al-Qur'an dalam mengobati penyakit-penyakit hati, seperti keraguan, kekacauan batin, serta kotoran-kotoran jiwa yang menghalangi manusia dari ketenangan hakiki. Penyakit-penyakit tersebut bukan hanya berakar pada kelemahan iman, tetapi juga pada kondisi emosional dan mental yang tidak stabil.²⁰

Ibn Katsir kemudian menafsirkan dua fungsi lainnya, yaitu petunjuk dan rahmat. Al-Qur'an disebut sebagai *huda*, yakni bimbingan yang mengarahkan manusia menuju kebenaran, serta *rahmah*, yakni limpahan kebaikan yang hanya

¹⁹Muhammad, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir*, vol. 4: 285.

²⁰Muhammad, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir*, vol. 4: 285.

sempurna dirasakan oleh orang-orang beriman. Menurut Ibn Katsir, rahmat dan petunjuk tersebut muncul ketika seseorang sungguh-sungguh membenarkan dan menghayati isi Al-Qur'an. Ia menegaskan bahwa petunjuk dan rahmat itu khusus bagi orang-orang beriman, sebagaimana diperkuat oleh ayat lain (QS. Al-Isra': 82), yang menyatakan bahwa Al-Qur'an merupakan penawar bagi orang beriman dan justru menambah kerugian bagi orang-orang zalim.²¹

Lebih rinci lagi, dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa Surah Yunûs ayat 57 kembali menegaskan tema utama surah ini, yaitu penolakan sebagian masyarakat terhadap wahyu yang dibawa Nabi Muhammad saw, sebagai respons terhadap sikap tersebut, ayat ini menampilkan empat fungsi utama Al-Qur'an bagi seluruh manusia: sebagai *mau'izhah* (pengajaran), *syifâ'* (obat bagi penyakit hati), *hudâ* (petunjuk), dan *rahmah* (kasi sayang Ilahi).²²

Pertama, istilah *mau'izhah* merujuk pada peringatan yang menggugah hati dan menumbuhkan kesadaran moral, karena pengajaran itu berasal dari Allah sebagai pemelihara dan pembimbing, maka seluruh tuntunan-Nya pasti sempurna dan sesuai dengan kebutuhan manusia. Kedua, Al-Qur'an diposisikan sebagai obat bagi penyakit-penyakit batin, seperti keraguan, iri hati, kesombongan, dan kegelisahan. Penyebutan "dada" menegaskan bahwa wahyu menysar pusat emosional dan spiritual manusia, yakni hati. Quraish Shihab menekankan bahwa fungsi penyembuhan ini terutama berkaitan dengan penyakit ruhani, bukan fisik,

²¹Muhammad, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir*, vol. 4: 285.

²²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2005): 102.

sejalan dengan pandangan para sufi seperti Hasan al-Bashri yang menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah obar untuk hati, bukan jasmani.²³

Ketiga, Al-Qur'an juga menjadi *hudâ*, yakni petunjuk yang jelas menuju kebenaran, nilai moral, dan jalan hidup yang lurus. Fungsi petunjuk ini tidak hanya menuntun pada keyakinan yang benar, tetapi juga menumbuhkan akhlak dan tindakan nyata. Keempat, Al-Qur'an disebut sebagai *rahmah* bagi orang mukmin, yaitu limpahan karunia dan pertolongan Allah yang mencakup kebahagiaan hidup, kelapangan jiwa, kedekatan dengan-Nya, dan keselamatan di akhirat. Rahmat ini paling sempurna dirasakan oleh orang-orang beriman, meskipun jejak manfaat Al-Qur'an tetap dapat dirasakan oleh seluruh manusia.²⁴

Quraish Shihab mengutip penjelasan Ibn 'Asyur yang menggambarkan hubungan manusia dengan Al-Qur'an seperti hubungan pasien dan dokter. Pengajaran Al-Qur'an adalah peringatan awal, ayat-ayatnya berfungsi sebagai obat yang menyembuhkan, petunjuknya membimbing pada pola hidup yang benar, dan keseluruhan proses itu melahirkan rahmat berupa ketenangan, perbaikan diri, serta kebahagiaan batin. Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an hadir sebagai sumber penyembuhan spiritual, bimbingan moral, dan kasih sayang bagi manusia yang mau membuka diri terhadap pesan-pesan Ilahi.²⁵

Dalam konteks *self healing*, Q.S. Yûnus ayat 57 menegaskan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai media *self healing* melalui pesan-pesan yang menenangkan dan menuntun manusia kepada pemaknaan hidup yang benar.

²³Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6: 102.

²⁴Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6: 103.

²⁵Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6: 104.

Dengan demikian, ayat ini menjadi landasan teologis bahwa proses *self healing* Qur'ani berakar pada ayat Al-Qur'an itu sendiri, bukan pada praktik atau metode tertentu di luar teks.

2. Q.S. At-Taubah: 40

Q.S. At-Taubah ayat 40 dikutip dalam buku *Self Healing with Qur'an* pada Bab I, subbab berjudul “Jangan Sedih Wahai Bilal, Allah Maha Melihat”. Ayat ini dihadirkan setelah pemaparan kisah penderitaan Bilal bin Rabah sebagai simbol keteguhan iman di tengah tekanan dan ancaman.

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.²⁶

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, Surah At-Taubah ayat 40 dijelaskan melalui konteks peristiwa hijrah Nabi Muhammad SAW bersama Abu Bakar bin Abu Quhafah ke Gua Tsur. Ibnu Katsir menegaskan bahwa ayat ini menunjukkan pertolongan Allah yang tidak bergantung pada dukungan manusia, sebagaimana

²⁶Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S At-Taubah [9]: 40.

tampak ketika Allah menolong Rasulullah pada saat kamu musyrik mengusir beliau dari Makkah.²⁷

Pada momen ketika Abu Bakar diliputi ketakutan karena para pengejar hampir menemukan mereka, Nabi menenangkannya dengan sabda: *“Bagaimana pendapatmu tentang dua orang, sedang Allah adalah orang ketiga?”* menurut penjelasan Ibnu Katsir, ucapan Nabi tersebut berfungsi sebagai peneguhan emosional yang mengalihkan kecemasan menjadi keyakinan. Selanjutnya, Ibnu Katsir menafsirkan bahwa sakinah yang berarti ketenangan Ilahi diturunkan kepada Nabi, yang secara tidak langsung juga menenangkan Abu Bakar, sebab Rasulullah berada dalam keadaan tenang meskipun situasi sangat genting.²⁸

Sejalan dengan penafsiran Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy dalam kitab tafsirnya bahwa meskipun umat tidak memberikan dukungan kepada Rasulullah, maka hal itu tidak mengurangi sedikit pun pertolongan Allah, karena Allah telah menolong beliau pada masa paling genting. Peristiwa tersebut terjadi ketika kaum musyrik Mekkah bersepakat untuk membunuh, mengusir, atau memenjarakan Rasulullah. Dalam keadaan tidak memiliki pengawal atau bantuan manusia, Allah menolong beliau yang saat itu hanya ditemani oleh Abu Bakar di dalam Gua Tsur.²⁹

Sebagaimana juga diceritakan dalam tafsir Ibnu Katsir, pada saat itu Abu Bakar mengalami kegelisahan karena melihat orang-orang musyrik mendekat, bahkan sebagian di antara mereka sempat melihat ke dalam gua. Abu Bakar berkata

²⁷Muhammad, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir*, vol. 4.: 136

²⁸Muhammad, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir*, vol. 4: 137.

²⁹Teungku Muhammad ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, vol. 2 (Pustaka Rizki Putra, 2000): 1666.

bahwa bila para pengejar menundukkan pandangan ke arah kaki mereka, niscaya mereka akan terlihat. Untuk menenangkan sahabatnya itu, Rasulullah menjawab: *“Wahai Abu Bakar, janganlah engkau risau dan gelisah, karena Allah bersama kita dan akan memberikan pertolongan serta lindungan-Nya.”*

Menurut Hasbi Ash-Shiddieqy, penegasan Rasulullah ini menunjukkan bahwa jika umat enggan bergerak dan berjihad di jalan Allah, maka Allah tetap menjamin akan menolong Rasul-Nya, sebagaimana pertolongan yang diberikan kepada beliau ketika berada di dalam Gua Tsur dalam perjalanan hijrah. Kemudian Hasbi ash-Shiddieqy menjelaskan ayat yang berbunyi *fa anzallâhu sakînatâhû ‘alaihi wa ayyadahû bi junûdil lam tarauhâ* dengan penjelasan bahwa Allah menanamkan ketenangan ke dalam hati Abu Bakar, sehingga hilanglah rasa takut dan kegelisahannya. Rasulullah sendiri digambarkan berada dalam kondisi yang sangat tenang, karena keyakinannya kepada Allah tidak tergoyahkan. Selain itu, Allah juga menguatkan Rasulullah dengan mengutus bala tentara malaikat, sebagaimana terjadi pada perang Badar, Ahzab, dan Uhud. Malaikat tersebut berfungsi menghalangi pandangan kaum musyrik, sehingga mereka tidak melihat keberadaan Nabi dan Abu Bakar di dalam gua.³⁰

Hasbi juga menafsirkan bahwa Allah menjadikan kalimat syirik dan kekufuran sebagai kalimat yang rendah dan hina, sedangkan kalimat tauhdi ditetapkan sebagai kalimat yang paling tinggi, Hal ini menegaskan bahwa agama yang beridiri diatas keesaan Allah dan akhlak yang luhur akan selalu dimuliakan oleh-Nya. Adapun penutup ayat *wallâhu ‘azîzun Yakîm* dipahami sebagai

³⁰ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, vol. 2: 1667.

penegasan bahwa Allah Mahaperkasa dan Mahabijaksana. Tidak ada kekuatan yang mampu mengalahkan-Nya, dan setiap ketetapan-Nya dilakukan dengan hikmah. Karena itu, pertolongan Allah kepada Rasulullah dan kemenangan Islam merupakan manifestasi dari kekuasaan dan kebijaksanaan-Nya yang sempurna.³¹

Tidak jauh berbeda dengan penafsiran Fakhruddin Al-Razi dalam tafsir *Mafatih al-ghaib* mengenai bagaimana pertolongan Allah kepada Nabi Muhammad SAW. Yang sedikit berbeda adalah Al-Razi menyoroti keutamaan Abu Bakar dalam ayat ini melalui beberapa sudut pandang. Pertama, Allah menyebutnya sebagai *ḥâṣib* (sahabat) Nabi SAW dalam kondisi yang sangat genting, sebuah penyebutan yang menunjukkan kemuliaan besar setelah kedudukan kenabian. Kedua, ketika Abu Bakar diliputi rasa cemas di dalam gua, Nabi SAW menenangkan dirinya dengan ucapan “*Lâ tahzân, innallâha ma'anâ*” yang memiliki arti jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita. Ungkapan ini menandakan bahwa perlindungan Ilahi menaungi keduanya sekaligus.³²

Selanjutnya, Allah menurunkan ketenangan (sakinah) dan menguatkan Nabi SAW dengan bala tentara yang tak terlihat, yaitu para malaikat. Dalam penafsiran Al-Razi, terdapat perbedaan pendapat terkait kepada siapa sakinah itu diturunkan. Sebagian ulama berpendapat bahwa ketenangan tersebut diberikan kepada Abu Bakar untuk meredakan rasa takutnya, sementara sebagian lainnya menilai bahwa, berdasarkan kaidah kebahasaan, kata ganti pada ayat tersebut merujuk kepada Nabi

³¹ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur*, vol. 2: 1668.

³²Fakhruddin al-Razi, *Tafsir Mafatih al-Ghaib*, vol. 17 (Dar Al-Fikr, t.t.): 64-68.

SAW. Meski demikian, mayoritas mufasir sepakat bahwa *sakinah* itu diturunkan untuk meredakan kegundahan yang muncul dalam situasi tersebut.³³

Melalui pemaparan diatas, jika ditinjau dari perspektif *self healing*, Surah At-Taubah ayat 40 memuat sejumlah prinsip penyembuhan diri yang sangat kuat. Pertama, penegasan Nabi kepada Abu Bakar melalui kalimat “*Lâ tahzân, innallâha ma'anâ*” merupakan bentuk *emotional regulation* atau pengendalian emosi melalui *situation modification*.³⁴ Ucapan tersebut berfungsi sebagai afirmasi positif yang mengalihkan rasa takut menuju ketenangan. Kedua, hadirnya *sakinah* sebagai ketenangan Ilahi menunjukkan bahwa ketentraman hati merupakan unsur penting dalam penyembuhan diri menurut perspektif Qur’ani. Ketiga, konsep *ma’iyyatullah* atau kebersamaan Allah berperan sebagai sumber rasa aman yang melandasi stabilitas psikologis, sebab keyakinan bahwa Allah bersama hamba-Nya mengurangi kecemasan dan meningkatkan keberanian dalam menghadapi tekanan hidup.³⁵ Keempat, peristiwa di Gua Tsur menggambarkan bahwa ketenangan spiritual dapat muncul bahkan dalam situasi terancam, selama seseorang bersandar pada keyakinan dan nilai-nilai ketuhanan. Sebagai keseluruhan, ayat ini memuat fondasi penting bagi proses *self healing* yang melibatkan integrasi antara ketenangan spiritual, dukungan emosional, dan kekuatan keyakinan.

Secara psikologis, ayat ini menggambarkan kondisi batin berupa rasa takut dan kecemasan yang wajar dialami manusia dalam situasi terancam. Namun, Al-

³³al-Razi, *Tafsir Mafatih al-Ghaib*, vol. 17: 68.

³⁴Miftahul Aula Sa’adah, *Stop Bullying With Emotion Control Regulation* (Alra Media, 2019): 41.

³⁵Syifa Fadhilah, “Ma’iyyatullah dalam Al-Qur’an Menurut Fakhruddin Ar-Razi: Makna Zahir dan Batin,” *Al-I’jaz: Jurnal Kewahyuan Islam* 9, no. 2 (2023): 14.

Qur'an tidak berhenti pada penggambaran kondisi tersebut, melainkan menghadirkan intervensi Qur'ani berupa penegasan kebersamaan Allah yang kemudian diikuti dengan turunnya sakinah. Dalam tafsir Fakhruddin al-Razi dijelaskan bahwa sakinah merupakan ketenangan batin yang ditanamkan Allah ke dalam hati orang beriman sebagai bentuk pertolongan-Nya.

Dalam konteks *self healing*, Q.S. At-Taubah ayat 40 berfungsi sebagai media *self healing* karena ayat ini mengarahkan individu untuk memaknai situasi krisis melalui perspektif kehadiran dan pertolongan Allah. Ketenangan yang muncul bukan hasil dari perubahan situasi eksternal, melainkan dari internalisasi makna ayat yang menanamkan rasa aman dan keyakinan. Dengan demikian, ayat ini menunjukkan mekanisme *self healing Qur'ani* yang bekerja melalui penguatan makna dan regulasi emosi.

3. Q.S. Az-Zumar: 53-54

Q.S. Az-Zumar ayat 53–54 dikutip dalam buku *Self Healing with Qur'an* pada Bab III, subbab “Depresi Tanpa Henti”, yang membahas fenomena depresi dan kecenderungan bunuh diri akibat keputusan mendalam.

قُلْ لِّعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ
 Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa. Kembalilah kepada Tuhanmu dan berserahdirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu, kemudian kamu tidak akan ditolong.”³⁶

³⁶Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S Az-Zumar [39]: 53-54.

Surah Az-Zumar ayat 53-54 merupakan salah satu rangkaian ayat yang paling kuat menegaskan keluasan rahmat Allah dan peluang taubat bagi seluruh manusia. Berdasarkan riwayat yang dihimpun dalam *Lubâb al-Nuqûl fî asbâbi al-nuzûl*, ayat ini diturunkan berkenaan dengan sekelompok orang muslim yang pernah melakukan dosa-dosa besar. Mereka datang kepada Rasulullah dalam keadaan sangat menyesal dan takut, menyatakan bahwa kesalahan-kesalahan yang pernah mereka lakukan terlalu berat sehingga Allah tidak mungkin menerima taubat mereka. Sebagai respons atas kegundahan tersebut, turunlah Surah Az-Zumar ayat 53 yang menegaskan bahwa tidak ada dosa yang terlalu besar untuk diampuni dan bahwa rahmat Allah selalu terbuka bagi siapa pun yang bertaubat dengan tulus. Ayat ini sekaligus menjadi pernyataan yang kuat bahwa putus asa dari rahmat Allah adalah sikap yang tidak dibenarkan dalam Islam.³⁷

Ibnu Katsir memandang ayat ini sebagai salah satu seruan paling luas dan paling menghibur dalam Al-Qur'an bagi para pendosa. Menurutnya, Allah memanggil para hamba-Nya secara langsung tanpa perantara untuk kembali kepada-Nya dengan jaminan ampunan yang meliputi seluruh dosa, termasuk dosa besar sekalipun. Ibnu Katsir menyebut ayat ini sebagai kabar gembira yang mencakup semua pelaku maksiat, baik Muslim maupun mukmin, yang telah menzalimi diri sendiri. Melalui ayat ini, Allah menunjukkan tentang kelemahan manusia serta memberi mereka kesempatan untuk kembali sebelum datang azab yang tidak dapat dihindari.³⁸

³⁷Jalaluddin Abi Abdurrahman as-Suyuthi, *Lubâb al-Nuqûl fî asbâbi al-nuzûl*, trans. oleh Andi Muhamad Syahril dan Yasir Maqasid (Pustaka Al-Kautsar, 2015): 456.

³⁸Abdullah Bin muhammad, *Lubaabut Tafsîir Min Ibni Katsîir*, trans. oleh M. Abdul Ghoffar, vol. 7 (Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2003): 120-121.

Kemudian, menurut Sayyid Quthb, Surah Az-Zumar ayat 53-54 merupakan salah satu seruan paling lembut dan penuh harapan dalam Al-Qur'an. Ia menggambarkan ayat ini sebagai rahmat yang luas mencakup seluruh bentuk kemaksiatan tanpa pengecualian. Menurutny, seruan ini ditujukan terutama kepada mereka yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri yaitu orang-orang yang tenggelam dalam dosa. Tersesat, dan terperangkap dalam kelemahan kemanusiaan. Dalam perspektif *Fi Zhilalil Qur'an*, Allah menyapa para pendosa bukan dengan ancaman, melainkan dengan panggilan kasih sayang yang membangkitkan harapan. Sayyid Quthb menekankan bahwa Allah memahami kondisi manusia: kelemahannya, keterbatasannya, serta faktor-faktor internal dan eksternal yang sering menyeretnya menuju pelanggaran. Ia menegaskan bahwa setan selalu mengintai manusia di setiap jalan, bersungguh-sungguh menjerumuskan, sementara manusia sendiri adalah makhluk yang rapuh dan mudah tergelincir apabila tidak mendapat pertolongan dan bimbingan dari tuhan. ³⁹

Allah melapangkan rahmat-Nya sebelum menjatuhkan hukuman, serta menyediakan berbagai sarana agar manusia dapat kembali kepada jalan yang benar. Pada saat manusia merasa terputus harapan datanglah ayat ini sebagai panggilan yang menenangkan dan membesarkan jiwa: "*Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya.*" Penegasan ini, menurut Sayyid Quthb, menunjukkan keluasan ampunan Allah yang tidak

³⁹Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil-Qur'an*, trans. oleh As'ad Yasin, vol. 10 (Jakarta; Gema Insani Press, 2003): 89.

dibatasi oleh jenis ataupun besarnya dosa, selama hamba-Nya kembali dengan tulus.⁴⁰

Pada ayat 54 Allah memerintahkan manusia untuk kembali kepada-Nya dan tunduk sepenuhnya sebelum azab datang secara tiba-tiba. Sayyid Quthb menafsirkan perintah ini sebagai ajakan menuju taubat yang sesungguhnya, yakni kembali ke dalam ketaatan, ketenangan, kepasrahan, dan hubungan langsung dengan tuhan tanpa perantara apapun. Melalui penjelasan ini, dapat dipahami bahwa Sayyid Quthb menggambarkan Surah Az-Zumar ayat 53-54 sebagai seruan Ilahi yang menghadirkan pengharapan, kelembutan, dan kesempatan yang luas bagi manusia untuk kembali.⁴¹

Kondisi batin yang tergambar dalam ayat ini adalah perasaan tidak layak, rasa bersalah, dan keputusasaan. Al-Qur'an kemudian menghadirkan pesan pemulihan melalui larangan berputus asa dan janji pengampunan Allah. Sayyid Quthb menegaskan bahwa ayat ini membangun kembali harapan dan martabat manusia dengan menanamkan keyakinan bahwa rahmat Allah selalu lebih luas daripada dosa manusia.

Dalam perspektif *self healing*, ayat ini berfungsi sebagai media *self healing* dengan menanamkan nilai *self compassion* Qur'ani, yaitu penerimaan diri yang disertai harapan akan perubahan.⁴² Proses healing terjadi melalui penghayatan makna ayat yang mengubah cara pandang individu terhadap diri dan masa depannya. Dengan demikian, Q.S. Az-Zumar ayat 53–54 menunjukkan bahwa Al-

⁴⁰Quthb, *Fi Zhilalil-Qur'an*, vol. 10: 89.

⁴¹Quthb, *Fi Zhilalil-Qur'an*, vol. 10: 89.

⁴²Kirana Citra, *The Power of Self Compassion: Membangun Motivasi dari dalam dengan Kaih Sayang pada Diri Sendiri* (CV. Garuda Mas Sejahtera, 2024).

Qur'an berperan sebagai media yang menyembuhkan luka batin melalui rekonstruksi makna dan harapan.

4. Q.S. Ar-Ra'd: 28

Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 dikutip dalam buku *Self Healing with Qur'an* pada Bab VI, dalam subbab yang sama dengan Q.S. Yunus ayat 57, yaitu "Dekati Al-Qur'an, Hatimu Akan Tentram".

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.⁴³

Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 menegaskan bahwa ketenteraman hati hanya dapat diperoleh melalui dzikrullah, yakni kesadaran yang terus-menerus akan kehadiran Allah. Sayyid Quthb dalam *Fi Zilāl al-Qur'ān* memandang ayat ini sebagai pengungkapan salah satu hakikat spiritual yang paling mendasar dalam kehidupan orang beriman. Menurutnya, ketenangan yang lahir dari zikir bukanlah kondisi emosional yang bersifat sementara, melainkan keadaan batin yang stabil dan mendalam. Ketenteraman tersebut dirasakan oleh hati yang dipenuhi cahaya iman dan memiliki keterhubungan langsung dengan Allah. Meskipun dapat dirasakan secara nyata oleh para mukmin, pengalaman spiritual ini sulit dijelaskan melalui bahasa kepada mereka yang tidak mengalaminya, sebab ia meresap perlahan dan bekerja pada ranah batin yang paling dalam.⁴⁴

⁴³Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S Ar-Ra'd [13]: 28.

⁴⁴Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil Qur'an*, trans. oleh As'ad Yasin, vol. 7 (Jakarta: Gema Insani Press, 2003): 51.

Sayyid Quthb menambahkan bahwa zikir menumbuhkan rasa aman eksistensial, membuat seorang mukmin merasa tidak pernah terasing di tengah kehidupan. Segala sesuatu di sekitarnya tampak bersahabat karena seluruh ciptaan berada dalam satu kesatuan kehendak Ilahi. Ia merasa hidup dalam lindungan Allah sehingga tidak menghadapi dunia sendirian. Sebaliknya, Quthb menggambarkan bahwa manusia yang terputus dari Allah adalah pihak yang paling celaka. Kehampaan spiritual membuat seseorang kehilangan arah, tujuan, dan pegangan; ia berjalan di padang kehidupan tanpa penuntun dan tanpa tempat kembali. Dalam berbagai keadaan kritis, ketika kekuatan fisik dan kemampuan intelektual tidak lagi memadai, ketenangan yang bersumber dari hubungan dengan Allah menjadi satu-satunya pondasi yang tidak terguncang.⁴⁵

Pandangan ini sejalan dengan penafsiran Quraish Shihab, meskipun dengan penekanan berbeda. Quraish Shihab memahami “zikir” dalam ayat ini bukan hanya sebagai ucapan lisan, tetapi sebagai kesadaran komprehensif yang menghadirkan Allah dalam pikiran, hati, dan perilaku. Dengan menghadirkan Allah secara menyeluruh, seorang mukmin merasakan rasa aman, percaya, dan teduh karena ia mengetahui bahwa hidupnya berlangsung dalam pengawasan dan kasih sayang Ilahi. Menurut Quraish Shihab, kegelisahan manusia bukan disebabkan oleh faktor eksternal semata, melainkan oleh kekosongan batin ketika ia tidak memiliki tempat bergantung secara spiritual. Oleh karena itu, ketenangan hati bukanlah hasil dari harta, status sosial, atau kondisi fisik, tetapi merupakan buah dari keyakinan yang

⁴⁵Quthb, *Fi Zhilalil Qur'an*, vol. 7: 51.

kokoh, kedekatan dengan firman Allah, dan kesediaan untuk meneladani ajaran-Nya.⁴⁶

Kondisi batin yang tergambar adalah kegelisahan dan ketidaktenangan jiwa. Al-Qur'an kemudian menghadirkan pesan bahwa ketenangan tersebut diperoleh melalui orientasi batin kepada Allah. Dalam hal ini, zikir tidak diposisikan sebagai teknik atau metode spiritual, melainkan sebagai konsep Qur'ani yang membentuk arah kesadaran dan makna hidup manusia.

Dengan demikian, Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 berfungsi sebagai media *self healing* karena ayat ini menanamkan pemahaman bahwa ketenangan batin lahir dari penghayatan makna hubungan manusia dengan Allah. Praktik zikir muncul sebagai implikasi dari pemaknaan ayat, bukan sebagai media penyembuhan yang berdiri sendiri.⁴⁷

5. Q.S. Al-Qaṣaṣ:7

Q.S. Al-Qaṣaṣ: ayat 7 dikutip dalam buku *Self Healing with Qur'an* sebagai ilustrasi kondisi kecemasan ekstrem yang dialami seorang ibu, yaitu ibu Nabi Musa, ketika menghadapi ancaman terhadap keselamatan anaknya.

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ
إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ

*Kami mengilhamkan kepada ibu Musa, "Susuilah dia (Musa). Jika engkau khawatir atas (keselamatan)-nya, hanyutkanlah dia ke sungai (Nil dalam sebuah peti yang mengapung). Janganlah engkau takut dan janganlah (pula) bersedih. Sesungguhnya Kami pasti mengembalikannya kepadamu dan menjadikannya sebagai salah seorang rasul."*⁴⁸

⁴⁶Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6: 599.

⁴⁷Metode Relaksasi (Terapi Dzikir) pada Pasien Post Ventilasi Mekanik.

⁴⁸Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi Penyempurnaan 2019*, Q.S Al-Qaṣaṣ [28]:

Ayat ini mencerminkan perintah Allah kepada ibu Musa yang dilanda kecemasan dan ketakutan, mengingat situasi sulit yang dihadapi saat itu, di mana Firaun memerintahkan pembunuhan bayi laki-laki Bani Israil. Allah memerintahkan ibu Musa untuk melemparkan anaknya ke sungai dengan keyakinan bahwa anaknya akan kembali kepadanya dan kelak menjadi seorang rasul. Ini adalah bentuk ketenangan batin yang diberikan Allah kepada ibu Musa, yang juga mengandung pesan tentang pentingnya melepaskan kecemasan dan berserah diri kepada-Nya. Dalam konteks ini, kita dapat menarik hubungan antara perintah Allah kepada ibu Musa dan konsep *self healing*, yaitu kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan dengan keyakinan dan ketenangan hati.

Al-Razi menjelaskan bahwa perintah Allah kepada ibu Musa untuk melemparkan anaknya ke sungai adalah bentuk pengujian yang sangat berat, tetapi Allah memberinya janji untuk mengembalikan anaknya dan menjadikannya seorang rasul. Ini menandakan bahwa meskipun perasaan khawatir dan takut adalah reaksi alami, Allah memberi kekuatan batin untuk tetap melangkah dengan keyakinan bahwa Dia akan selalu menolong orang yang bertawakal kepada-Nya.⁴⁹

Al-Qushayri mengungkapkan bahwa wahyu yang diterima ibu Musa adalah bentuk kasih sayang Allah yang menguatkan hati orang yang dalam kesulitan. Kasih sayang ini tidak hanya menguatkan secara fisik, tetapi juga secara emosional dan spiritual, yang dapat dikaitkan dengan *self healing*. Ibu Musa diminta untuk tidak merasa takut atau sedih, yang merupakan pengajaran bagi kita bahwa penyembuhan batin datang dengan keyakinan dan tawakal kepada Allah. Ayat ini juga

⁴⁹al-Razi, *Tafsir Mafatih al-Ghaib*, vol. 17.

mengajarkan bahwa ketenangan batin dan kepercayaan pada rencana Allah adalah bagian penting dari proses penyembuhan diri, terutama ketika kita menghadapi ujian besar dalam hidup.⁵⁰

Kondisi batin berupa kecemasan ekstrem ini dijawab oleh Al-Qur'an dengan pesan penenangan dan janji ilahi. Ayat ini tidak meniadakan emosi manusiawi, melainkan mengarahkannya melalui penguatan makna dan kepercayaan kepada Allah. Dalam konteks ini, tawakal dipahami sebagai sikap batin yang lahir dari penghayatan makna ayat, bukan sebagai praktik spiritual yang bersifat teknis.

Dalam perspektif *self healing*, Q.S. Al- Qaṣaṣ ayat 7 berfungsi sebagai media *self healing* karena ayat ini memvalidasi emosi manusiawi sekaligus menawarkan kerangka makna yang menenangkan. Proses healing terjadi melalui internalisasi pesan ayat yang menumbuhkan rasa aman, kepercayaan, dan penerimaan diri.

C. Keterkaitan Konsep *Self Healing* dalam Al-Qur'an Dengan Teori *Self Healing* dalam Psikologi

Pembahasan mengenai Al-Qur'an sebagai media *self healing* tidak dapat dilepaskan dari upaya memahami bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an bekerja dalam memulihkan kondisi psikologis manusia. Dalam konteks ini, dialog antara Al-Qur'an dan psikologi menjadi penting, bukan untuk menyamakan keduanya, melainkan untuk melihat titik temu konseptual antara ajaran wahyu dan temuan keilmuan modern mengenai mekanisme penyembuhan diri. Subbab ini diarahkan

⁵⁰Al-Qusyairi, *Al-Tafsir al-Qushayri*, vol. 10 (Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2007).

untuk mengkaji keterkaitan antara konsep *self healing* yang terdapat dalam Al-Qur'an dengan teori *self healing* dalam psikologi, sebagaimana digambarkan dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT.

Perlu ditegaskan bahwa pembasahan teori psikologi dalam subbab ini tidak dimaksudkan untuk menjadikan psikologi sebagai objek utama kajian. Psikologi diposisikan sebagai kerangka bantu untuk menjelaskan bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an yang dikutip dalam buku tersebut berfungsi sebagai media penyembuhan. Dengan demikian, fokus utama tetap berada dalam Al-Qur'an sebagai sumber nilai dan makna, sementara psikologi berperan menjelaskan implikasi kejiwaan dari penghayatan terhadap ayat-ayat tersebut.

1. *Self Healing* dalam Perspektif Psikologi

Self healing dalam psikologi dipahami sebagai kemampuan internal individu untuk memulihkan keseimbangan emosional, mental, dan psikologis setelah mengalami tekanan, stress, atau pengalaman traumatis.⁵¹ *Self healing* tidak selalu dipahami sebagai proses penyembuhan klinis sebagaimana dalam psikoterapi, melainkan sebagai mekanisme alami yang dimiliki setiap individu untuk beradaptasi, mengelola emosi, dan menemukan kembali stabilitas batin. Proses ini melibatkan kesadaran diri, penerimaan terhadap kondisi yang dialami, serta kemampuan untuk merespons masalah dengan lebih stabil.⁵²

Psikologi memandang individu sebagai subjek aktif dalam proses pemulihan diri. Penyembuhan tidak selalu berarti hilangnya masalah, tetapi

⁵¹Cintami Farmawati dkk., "Prevention of COVID-19 by Strengthening Body's Immune System through Self-Healing," *Populasi* 28, no. 2 (2020): 71.

⁵²Farmawati dkk., "Prevention of COVID-19 by Strengthening Body's Immune System through Self-Healing.: 71"

kemampuan individu untuk hidup berdampingan dengan masalah tersebut tanpa mengalami gangguan psikologis yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, terdapat beberapa faktor yang berperan dalam proses *self healing*. Pertama, regulasi emosi (*emotional regulation*), yaitu kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup dan tidak mudah terjebak dalam emosi negatif yang berkepanjangan.⁵³

Kedua, mekanisme coping (*coping mechanism*), yaitu cara individu menghadapi dan merespons situasi sulit. Coping dapat bersifat *problem focused*, yakni berfokus pada penyelesaian masalah, maupun *emotion focused*, yaitu berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat masalah tersebut. Mekanisme coping yang efektif membantu individu mengurangi dampak psikologis dari stress dan konflik yang dihadapi.

Ketiga, *self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri, yaitu sikap menerima keterbatasan dan kelemahan diri tanpa menyalahkan atau menghakimi diri sendiri secara berlebihan. *Self compassion* membantu individu keluar dari lingkaran rasa bersalah dan penyesalan yang berlebihan, sehingga membuka ruang bagi pemulihan psikologis.⁵⁴ Keempat, pencarian makna hidup (*meaning making*), yakni kemampuan individu untuk memahami penderitaan sebagai bagian dari

⁵³James J. Gross, "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations," dalam *Handbook of Emotion Regulation*, dalam *Handbook of Emotion Regulation* (The Guilford Press, 2014).

⁵⁴Citra, *The Power of Self Compassion: Membangun Motivasi dari dalam dengan Kaih Sayang pada Diri Sendiri*.

perjalanan hidup yang bermakna. Faktor ini sangat berperan dalam membantu individu bertahan dan bangkit dari pengalaman sulit.⁵⁵

Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa *self healing* dalam psikologi tidak hanya bersifat teknis atau mekanis, melainkan juga berkaitan erat dengan nilai, keyakinan, dan cara pandang individu terhadap kehidupan. Pada titik inilah, nilai-nilai spiritual dan ajaran agama memiliki peran strategis dalam memperkuat proses *self healing*.

2. Konsep *Self Healing* dalam Al-Qur'an

Sebagai pedoman hidup umat Islam, Al-Qur'an memuat berbagai ajaran yang berorientasi pada ketenangan batin, penguatan mental, dan pemulihan jiwa. Meskipun istilah *self healing* tidak disebutkan secara eksplisit, nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an menunjukkan perhatian yang besar terhadap kondisi psikologis manusia. Al-Qur'an tidak hanya berbicara tentang aspek ibadah ritual, tetapi juga memberikan panduan dalam menghadapi penderitaan, kecemasan, dan tekanan hidup.⁵⁶

Salah satu konsep utama dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan *self healing* adalah *sakinah*, yaitu ketenangan batin yang dianugerahkan Allah kepada hamba-Nya. Ketenangan ini digambarkan sebagai kondisi jiwa yang stabil meskipun berada dalam situasi sulit. Dalam konteks pemulihan diri, *sakinah*

⁵⁵Crystal L. Park, "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events.," *Psychological Bulletin* 21, no. 1 (2010): 1–16.

⁵⁶M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Mizan, 1992): 175-180.

menjadi fondasi penting, karena individu yang memiliki ketenangan batin lebih mampu mengelola emosi dan menghadapi masalah secara proporsional.⁵⁷

Selain itu, Al-Qur'an menekankan nilai zikir dan tawakal. Zikir dipahami sebagai kesadaran berkelanjutan akan kehadiran Allah yang menumbuhkan rasa aman dan menenangkan hati. Tawakal mengajarkan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar, sehingga individu tidak terbebani secara berlebihan oleh hal-hal yang berada di luar kendalinya. Disamping itu, Al-Qur'an juga menegaskan larangan berputus asa dari rahmat Allah, yang menunjukkan pentingnya harapan sebagai energi utama dalam proses pemulihan jiwa.⁵⁸

Nilai-nilai tersebut membentuk konsep *self healing Qur'ani* yang bersifat teosentris, yaitu berpusat pada hubungan manusia dengan Allah. Dalam konteks buku *Self Healing with Qur'an*, ayat-ayat Al-Qur'an digunakan sebagai media refleksi dan penguatan makna, sehingga Al-Qur'an diposisikan sebagai sumber utama pemulihan batin, bukan sekedar pelengkap praktik psikologis.⁵⁹

3. Keterkaitan Konsep *Self Healing* dalam Al-Qur'an dan Psikologi

Keterkaitan antara konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dan teori *self healing* dalam psikologi dapat dipahami melalui kesamaan orientasi fungsional keduanya dalam membantu manusia mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Al-Qur'an memandang kondisi kejiwaan manusia sebagai aspek penting dalam kehidupan, sehingga menawarkan berbagai prinsip spiritual yang berfungsi

⁵⁷Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj* (Dar Al-Fikr, 1997): 112-115.

⁵⁸Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Zâd al-Ma'âd fi Hadyi Khayr al-'Ibâd*, vol. 2 (Mu'assasah al-Risalah, 1998).

⁵⁹Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

sebagai sarana pemulihan jiwa.⁶⁰ Disisi lain, psikologi berupaya menjelaskan mekanisme internal manusia dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan hidup. Meskipun berangkat dari sumber dan pendekatan yang berbeda, keduanya menunjukkan keselarasan pada tingkat fungsi dan tujuan.

Dalam Al-Qur'an, ketenangan jiwa sering dikaitkan dengan kesabaran, praktik zikir, praktik salat, dan tawakal kepada Allah. Nilai-nilai ini tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang signifikan. Konsep sabar, misalnya, dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengendalikan respons emosional ketika menghadapi musibah atau tekanan hidup. Dalam psikologi, kemampuan ini dikenal sebagai regulasi emosi, yaitu proses mengelola dan mengarahkan emosi agar tidak berkembang secara destruktif.⁶¹ Sabar mendorong individu untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap emosi negatif, melainkan mengelolanya dengan kesadaran dan keteguhan iman, sehingga mendukung stabilitas psikologis dan proses pemulihan diri.

Selain sabar, praktik salat dan zikir juga memiliki keterkaitan erat dengan strategi coping dalam psikologi. Salat dapat dipahami sebagai bentuk coping aktif yang melibatkan aspek fisik, kognitif, dan spiritual secara bersamaan. Gerakan shalat yang teratur, bacaan yang berulang, serta fokus perhatian kepada Allah berkontribusi pada penurunan ketegangan psikologis dan peningkatan ketenangan batin.⁶² Dari perspektif psikologi, aktivitas semacam ini membantu individu

⁶⁰Broudi, *Qur'anic Self-Healing*.

⁶¹Sa'adah, *Stop Bullying With Emotion Control Regulation*.

⁶²Fuad Nashori, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi* (Pustaka Pelajar, 2019).

mengalihkan perhatian dari sumber stres dan menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil.

Zikir, sebagai praktik mengingat Allah secara terus-menerus, memiliki fungsi serupa dengan coping berbasis emosi. Pengulangan lafaz-lafaz zikir membantu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan memperkuat rasa aman secara psikologis. Fokus pada kehadiran Allah memungkinkan individu melepaskan beban emosional yang berlebihan dan membangun kesadaran spiritual yang menenangkan. Dengan demikian, zikir berperan sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan batin.⁶³

Lebih lanjut, konsep tawakal dalam Al-Qur'an menunjukkan keterkaitan yang jelas dengan *coping religius* dalam psikologi. Tawakal mengajarkan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Sikap ini membantu individu mengurangi kecemasan yang timbul akibat ketidakpastian hasil dan keterbatasan kontrol manusia. Dalam perspektif psikologi, tawakal berfungsi sebagai mekanisme penerimaan yang menurunkan beban mental dan memperkuat ketahanan psikologis. Dengan menyerahkan hasil akhir kepada Allah, individu dapat menghadapi realitas hidup dengan lebih tenang dan seimbang.⁶⁴

Keterkaitan antara Al-Qur'an dan psikologi juga tampak pada cara keduanya memandang penderitaan dan cobaan hidup. Al-Qur'an memaknai penderitaan sebagai ujian yang mengandung hikmah dan sarana pendewasaan spiritual. Pemaknaan ini sejalan dengan konsep *meaning making* dalam psikologi,

⁶³*Metode Relaksasi (Terapi Dzikir) Pada Pasien Post Ventilasi Mekanik.*

⁶⁴Kenneth I Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (The Guilford Press, 1997): 90-115.

yaitu kemampuan individu untuk menemukan makna positif di balik pengalaman sulit.⁶⁵ Pemaknaan yang konstruktif terhadap penderitaan terbukti membantu individu bangkit dari tekanan psikologis dan mempercepat proses pemulihan diri.

Namun demikian, keterkaitan antara konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dan psikologi tidak berarti penyamaan keduanya secara epistemologis. Al-Qur'an bersumber dari wahyu dan berorientasi pada pembentukan keimanan serta ketakwaan manusia, sedangkan psikologi bersumber dari pendekatan empiris dan bertujuan menjelaskan proses mental serta perilaku manusia. Perbedaan ini justru menegaskan bahwa keterkaitan yang ada bersifat fungsional dan saling melengkapi, bukan saling menggantikan.

Dari pemaparan diatas dapat dilihat bahwa konsep *self healing* dalam Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat dengan teori *self healing* dalam psikologi, terutama pada aspek regulasi emosi dan coping. Al-Qur'an menyediakan kerangka nilai dan praktik spiritual yang membimbing manusia dalam mengelola emosi, memaknai penderitaan, dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Psikologi membantu menjelaskan bagaimana nilai dan praktik tersebut bekerja dalam struktur kejiwaan manusia. Keterkaitan inilah yang menjadi dasar konseptual bagi pemahaman Al-Qur'an sebagai media *self healing*, sebagaimana direpresentasikan dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT.⁶⁶

⁶⁵ Park, "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events."

⁶⁶Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

4. Perbedaan Pendekatan *Self Healing* Al-Qur'an dan Psikologi

Konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dan psikologi menunjukkan keterkaitan pada tingkat fungsi dan tujuan, namun keduanya memiliki perbedaan mendasar dalam pendekatan, sumber pengetahuan, serta orientasi pemulihan diri. Perbedaan ini penting untuk ditegaskan agar tidak terjadi penyederhanaan berlebihan atau penyamaan antara ajaran Qur'ani dan teori psikologi modern. Penegasan perbedaan tersebut juga berfungsi menjaga posisi Al-Qur'an sebagai sumber utama dalam kajian ini.

Dari segi sumber pengetahuan, *self healing* dalam Al-Qur'an bersumber dari wahyu Allah yang bersifat normatif dan transendental.⁶⁷ Prinsip-prinsip pemulihan jiwa dalam Al-Qur'an berlandaskan pada keyakinan terhadap keesaan Allah, keimanan kepada takdir, serta tujuan hidup manusia sebagai hamba dan khalifah di bumi. Sementara itu, pendekatan *self healing* dalam psikologi bersumber dari observasi empiris, penelitian ilmiah, dan pengalaman klinis yang bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai perkembangan ilmu pengetahuan.⁶⁸

Perbedaan juga tampak pada orientasi tujuan. *Self healing* dalam Al-Qur'an tidak hanya bertujuan mencapai ketenangan psikologis, tetapi juga mengarahkan manusia kepada kedekatan dengan Allah dan keselamatan spiritual. Ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an merupakan bagian dari proses pembentukan keimanan dan ketakwaan. Sebaliknya, *self healing* dalam psikologi umumnya berorientasi pada kesejahteraan mental, pengurangan stres, dan peningkatan fungsi

⁶⁷Fazlur Rahman, *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition* (University of Chicago Press, 1982: 4-7).

⁶⁸Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologist* (International Institute of Islamic Thought, 2016): 23-45.

psikologis individu dalam kehidupan sehari-hari, tanpa selalu melibatkan dimensi spiritual atau keimanan.⁶⁹

Perbedaan lainnya terletak pada peran individu dalam proses pemulihan diri. Dalam *self healing* Qur'ani, individu diposisikan sebagai hamba yang berusaha dan berdoa, sementara hasil akhir sepenuhnya diserahkan kepada kehendak Allah. Kesadaran akan keterbatasan manusia dan ketergantungan kepada Allah menjadi bagian penting dalam proses pemulihan. Dalam psikologi, individu dipandang sebagai agen utama yang memiliki kendali lebih besar terhadap proses penyembuhan diri melalui pengembangan keterampilan psikologis dan perubahan internal.⁷⁰

Penegasan perbedaan pendekatan ini menjadi landasan penting bagi pembahasan selanjutnya, khususnya dalam menilai relevansi konsep *self healing* Qur'ani dan psikologis dalam kehidupan manusia serta dalam menganalisis buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Dengan demikian, pembahasan mengenai perbedaan pendekatan tidak dimaksudkan untuk mempertentangkan, melainkan untuk memperjelas posisi dan kontribusi masing-masing dalam proses pemulihan diri.

5. Relevansi Konsep *Self Healing* dengan Buku *Self Healing with Qur'an*

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT merepresentasikan upaya popularisasi gagasan pemulihan diri berbasis nilai-nilai

⁶⁹Ahmed Vohra dan Abdallah Rothnman, "Islamic Psychology: Toward a Theoretical Framework," *Journal of Muslim Mental Health* 11, no. 2 (2017): 3–20.

⁷⁰Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* (International Institute of Islamic Thought, 2000).

Al-Qur'an yang disajikan secara reflektif dan aplikatif. Buku ini tidak dimaksudkan sebagai panduan terapi klinis dengan prosedur psikologis tertentu, melainkan sebagai karya *self-help* religius yang menempatkan Al-Qur'an sebagai sumber utama penguatan batin, penenang emosi, dan penuntun makna hidup.⁷¹ Posisi ini sejalan dengan pemahaman *self healing* dalam psikologi yang menekankan proses pemulihan internal individu melalui kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan pemaknaan pengalaman hidup.⁷²

Ditinjau dari perspektif psikologi, praktik-praktik yang ditawarkan dalam buku ini ialah seperti: pembacaan ayat Al-Qur'an, refleksi makna ayat, zikir, doa, serta sikap tawakal,⁷³ yang memiliki kesesuaian fungsional dengan konsep-konsep *self healing* yang telah dibahas pada Bab II. Meskipun penulis tidak menggunakan istilah psikologis secara eksplisit, praktik-praktik tersebut secara implisit berperan sebagai mekanisme regulasi emosi, kognitif-perilaku, serta sarana pemaknaan penderitaan. Proses ini membantu individu merespons kesedihan, ketakutan, dan keputusan secara lebih adaptif dan proporsional.⁷⁴

Lebih lanjut, refleksi ayat-ayat Al-Qur'an dalam buku ini berfungsi sebagai kerangka makna (*meaning framework*) yang membantu pembaca menafsirkan pengalaman hidup dari sudut pandang spiritual. Dalam psikologi, pemaknaan terhadap pengalaman hidup merupakan salah satu mekanisme utama dalam proses

⁷¹Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

⁷²Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. (Unesa University Press, t.t)

⁷³Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

⁷⁴Jason M Satterfield, *Cognitive Behavioral Therapy: Techniques for Retraining Your Brain* (The Great Courses, 2015); Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif* (Cipta Media Nusantara, 2022); Viktor E Frankl, *Man's Search for Meaning*, trans. oleh Haris Priyatna (Noura Books, 2017).

self healing, karena individu yang mampu menemukan makna cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik.⁷⁵ Ayat-ayat yang menekankan larangan bersedih, perintah untuk tenang, penguatan harapan, serta janji pertolongan Allah berperan sebagai penguat kognitif yang membantu membentuk pola pikir yang lebih optimis dan penuh harapan.

Selain itu, interaksi aktif dengan Al-Qur'an yang diarahkan dalam buku ini melalui tadabur, penghayatan, dan internalisasi makna dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran batin (*mindfulness*) dalam konteks spiritual.⁷⁶ Kesadaran ini memungkinkan individu untuk hadir secara penuh dalam pengalaman yang dialami, menerima kondisi diri, serta melepaskan kecemasan berlebih terhadap masa depan. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya diposisikan sebagai bacaan normatif, tetapi sebagai media reflektif yang bekerja pada ranah psikologis dan emosional pembaca.

Dalam konteks ini, Al-Qur'an dapat dipahami sebagai sumber nilai dan makna spiritual yang berfungsi mendukung proses pemulihan batin, sementara psikologi berperan sebagai kerangka bantu untuk menjelaskan mekanisme kejiwaan yang terlibat di dalamnya. Keselarasan antara nilai-nilai Qur'ani dan konsep *self healing* inilah yang memperkuat argumentasi bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai media *self healing* dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT.⁷⁷ Dengan demikian, buku ini memperlihatkan bagaimana ajaran Al-Qur'an

⁷⁵Broudi, *Qur'anic Self-Healing*.

⁷⁶Purinusa, *Panduan Mindfulness: Menemukan Ketenangan dalam Hiruk Pikuk Kehidupan*.

⁷⁷Kalsum, *Self Healing with Qur'an*.

dapat dihadirkan secara kontekstual dan relevan bagi kebutuhan psikologis manusia modern, tanpa harus terlepas dari orientasi spiritual dan teologisnya.