Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan
e-ISSN: 2986-7266
Vol. 02 No. 01 (2024)
ISSN 2986-7266

Self Healing with Qur'an: Mengapa Harus Qur'an?

Fani Putri Amaliya[1*], Saufitri Komalasari[2], Susi Susilawati[3], Sofiana Saidah[4], Masduki Asbari[5]
[1,2,3,5]Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia
[4]Universitas Brawijaya, Malang
**Corresponding author*: *faniputriamaliya82@gmail.com*

Abstrak – Tujuan dari peneliti adalah mereview buku dengan judul *Self-Healing with* Qur'an yang ditulis oleh Ummu Kalsum IQT. Studi ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif dengan melakukan analisis isi. Buku ini memberikan banyak pelajaran bahwasannya Al-Qur'an sangat penting bagi kehidupan manusia. Al Qur'an juga dapat menjadi penghibur suasana hati pembaca yang sedang sedih, gelisah, dan putus asa. Al- Qur'an adalah penolong manusia di akhirat.

Kata kunci: Al Qur'an, kehidupan, *self- healing*.

Abstract *- The purpose of the researcher was to review a book entitled Self-Healing with Qur'an written by Ummu Kalsum IQT. This study uses a descriptive qualitative approach method by conducting content analysis. This book provides many lessons that the Qur'an is very important for human life. The Qur'an can also be a comforter to the mood of readers who are sad, anxious, and hopeless. The Qur'an is the helper of man in the Hereafter.*

Keywords: *Al Qur'an, life, self-healing.*

PENDAHULUAN

Hidup adalah sebuah status bagi mereka yang bernyawa di dunia ini, dalam menjalani hidup itu, disebut dengan kehidupan. Setiap manusia yang terlahir di dunia pasti dihadapkan dengan berbagai ujian Allah Swt. menguji manusia dengan kesedihan, ketakutan, kegelisahan hati dengan memberikan berbagai konflik sebagai proses pendewasaan. Manusia akan diuji dengan kebaikan ataupun keburukan. Banyak manusia yang takut gagal, takut jatuh miskin, takut dihina, takut mati di usia dini, dan ketakutan lainnya. Penting bagi setiap manusia untuk memahami kesehatan mental menjaga agar mental tetap sehat. Oleh karena itu, diharapkan setiap individu mampu mencegah gangguan kesehatan mental melalui penyembuhan diri atau *self-healing*, untuk menyembuhkan luka, stress, dan lainnya secara mandiri.

Self-healing merupakan istilah psikologi yang saat ini ramai diperbincangkan di tengah masyarakat modern, baik di media sosial *instagram*, *twitter*, *whatsapp*, *podcast*, *youtube*, dan telah menjadi trend baru dalam istilah psikologi. Kehidupan manusia yang kerap dihadapkan dengan berbagai gesekan, konflik, ataupun permasalahan hidup yang terus-menerus, jika tidak direspon dengan baik, maka akan menyebabkan gangguan kesehatan mental. Salah satu upaya untuk menyembuhkan gangguan kesehatan mental ialah dengan melakukan *self-healing*. Penyembuhan diri ini dilakukan berlandaskan kepada pesan-pesan dari ayat-ayat Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan sarana belajar yang sesungguhnya, karena semua ilmu pengetahuan yang ada di dunia dan akhirat tertuang dalam kitab suci Al-Qur'an.

Al-Qur'an atau Qur'an (bahasa Arab: القرآن, translit. al-Qurʾān) adalah kitab suci umat islam yang agung, dan diyakini bahwa kitab ini diturunkan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Kitab ini terbagi ke dalam 114 surah dan setiap surahnya terbagi ke dalam beberapa ayat-ayat. Al-Qur'an menjelaskan sendiri bahwa isi dari Al-Qur'an adalah sebuah petunjuk. Terkadang juga dapat berisi cerita mengenai kisah bersejarah, dan menekankan pentingnya moral. Al-Qur'an digunakan bersama dengan hadis untuk menentukan hukum Syari'ah dan yurisprudensi Islam (fiqih). Saat melaksanakan Salat, al-Qur'an dibaca hanya dalam bahasa Arab. Beberapa pakar Barat mengapresiasi Al-Qur'an sebagai sebuah karya sastra bahasa Arab terbaik di dunia.

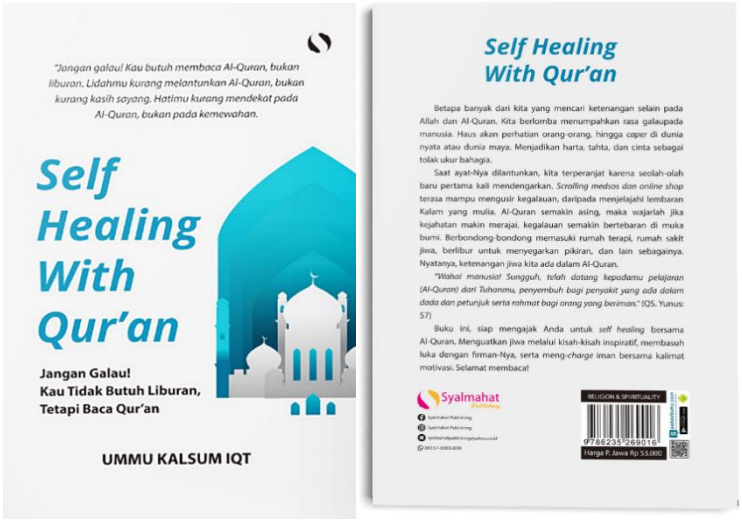
METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif ,library research dan tematik. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku. Metode merupakan alat atau prosedur dan teknik yang dipilih dalam melaksanakan penelitian (Djajasudarma, 1993:3-4).

Dalam metode penelitian library research (penelitian kepustakaan) dengan pendekatan sosio historis yakni pendekatan dilihat dari konteks kesejarahan ayat tersebut baik dari perilaku nabi atau turunnya ayat tersebut, lalu disesuaikan dengan situasi masa kini dan membawa fenomena sosial dalam tujuan Al-Qur'an. Disertai dengan menggunakan metode tematik untuk mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing* sehingga membentuk satu konsep *self-healing*. Konsep *self-healing* yang ada dalam ilmu psikologi untuk menemukan kontekstualisasi konsep *self-healing* yang ada dalam Al-Qur'an dan ilmu psikologi.

Teknik lebih bersifat eksplisit dan nyata. Teknik dapat didefinisikan sebagai konkretisasi metode yang bersifat abstrak, yang ditemukan oleh alat tertentu (relevan) yang dapat digunakan. Metode pendekatan kualitatif analisis isi terhadap buku tersebut. Metode analisis isi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan membaca penggunaan bahasa pada objek yang diteliti. Sumber data yang dibaca adalah buku Ummu Kalsum IQT tentang *self healing with* Qur'an.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar. Informasi Buku

Sumber: Gramedia.com (2022)

Judul Buku	: Self Healing With Qur'an
Penulis	: Ummu Kalsum IQT
Editor	: Esti Utami, S.Pd.
Bahasa	: Indonesia.
Halaman	: 182 Halaman.
ISBN	: 978-623-5269-01-6
Penerbit	: Syalmahat Publishing
Alamat	: Sendangmulyo-Semarang

Isi Buku

Self-healing terdiri dari dua kata yaitu *self* dan *healing.* Terjemahan kata *self* dalam kamus bahasa Inggris adalah diri sendiri, sedangkan kata *healing* artinya penyembuhan/menyembuhkan. Secara harfiah *self-healing* mengandung makna penyembuhan diri. *Self-healing* adalah sebuah tahap untuk melakukan proses pemulihan diri dari berbagai luka batin, seperti ketakutan, emosi yang tidak stabil, stress, depresi, kehilangan semangat hidup, kecenderungan berputus asa, dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Metode self-healing salah satu metode penyembuhan gangguan mental tanpa obat-obatan, namun penyembuhan ini melalui proses peleburan emosi dan perasaan individu yang selama ini telah terpendam di dalam tubuh, dan bisa muncul suatu waktu. Sehingga diperlukan adanya usaha individu untuk menghilangkan emosi yang dirasakan dalam diri ketika mengingat atau tersentuh dengan hal-hal yang menyakitkan batin.

Al qur'an petunjuk bagi manusia dalam menjalankan tugasnya sebagai khalifah Allah di bumi. Al qur'an adalah serat yang membentuk tenunan kehidupannya, ayat-ayat al qur'an adalah benang yang menjadi rajutan jiwanya. Tiada bacaan melebihi al qur'an dalam perhatian yang diperolehnya, baik dari segi masa, saat turunnya, sebab-sebab, dan latar belakang maupun waktu turunnya. Tiada bacaan seperti al qur'an yang dipelajari bukan hanya khusus redaksi dan pilihan kosa katanya, tetapi juga kandungannya yang tersurat maupun tersirat, bahkan sampai kepada pesan yang ditimbulkannya, dan dituangkan dalam jutaan jilid buku, generasi demi generasi. Tiada bacaan seperti al qur'an yang diatur tata cara membacanya sedemikian rupa, bahkan diatur lagu dan iramanya, hingga etika membacanya. Al qur'an adalah sebuah permata yang memancarkan cahaya yang berbeda – beda sesuai dengan sudut pandang masing-masing pembacanya.

Setiap permasalahan hidup, kegelisahan orang – orang sekitar, dan pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain sangat potensial untuk menggoyahkan jiwa, menguras kekuatan fisik, dan mencabik – cabik ketenangan hati mereka. Dalam suasana seperti itu ketenangan hanya didapatkan dalam kitab Allah dan berdzikir kepada-Nya. Jika Mereka ingin sukses, maka yakinlah, bersyukurlah, berserah diri kepada-Nya, serta dekati Al- qur'an. Dengan mendekati Al-qur'an mereka akan berjaya, serta tentram hatinya. Dan apabila meninggalkan Al- qur'an, mereka akan kembali terpuruk. Untuk itu jangan gelisah lagi, mereka butuh baca qur'an bukan liburan. Lidahnya kurang melantunkan qur'an, bukan kurang kasih sayang. Hatinya kurang mendekat pada qur'an, bukan pada kemewahan.

Kelebihan Buku

Menginspirasi pembaca agar senantiasa yakin akan pertolongan Allah, tidak galau dan tidak berputus asa. Mengulas bab per bab dalam buku ini dengan sangat baik, banyak memberi contoh keteladanan dari para sahabat Nabi dan juga contoh dari kehidupan sehari-hari

Kekurangan Buku

Kekurangan buku ini adalah buku ini mungkin terlihat menjenuhkan karena tidak adanya ilustrasi yang dapat lebih mewarnai dan membuat buku ini semakin menarik. Ada beberapa bahasa dalam buku ini juga yang sulit untuk dipahami oleh pembaca. Perasaan kita adalah hasil dari pemikiran.

KESIMPULAN

Self healing menjadi hal yang sering diperbincangkan orang-orang dalam sosial media. Ketika kegelisahan merajai hati, bertahta di jiwa, maka banyak yang mencari penyembuhan luka atau rasa dengan mendengar musik, atau jalan-jalan ke tempat hiburan. Padahal self healing terbaik ada dalam Al-Qur'an, allah telah memaparkan dengan jelas berbagai cara metode penyembuhan. Baik rasa sedih, kecewa, gelisah, atau putus asa hanya bisa diatasi melalui Al-Qur'an.

Mari kita baca buku Ummu Kalsum IQT, self Healing with Qur'an. Buku ini membuka pikiran kita, betapa pentingnya Al-Qur'an bagi kehidupan. Jadi jangan lewatkan kesempatan Anda untuk memperluas pemahaman Anda tentang cara-cara efektif dan memaksimalkan potensi Anda dengan buku ini

DAFTAR PUSTAKA

Amaliya, F.P, & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Fikir dan Pola Hidup *Pasca Covid-19*. Jurnal Manajemen Pendidikan Vol. 1 No. 01 (2023). https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/21

Asbari, M., & Prasetya, A. B. (2021). Managerial Coaching: Rahasia Membangun Kinerja, Komitmen Tim dan Modal Psikologis Guru. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, *5*(1), 490-506. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1248

Harefa, A.M. (2022). Self Healing dalam Qur'an (analisis Psikologi dalam surah Yusuf). https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/64737/1/Afni%20Mulyani%20Harefa_11180340000014.pdf

Kalsum, U. (2022). *Self Healing with Qur'an.* Semarang: Syalmahat Publishing.

Komalasari, S, & Asbari, M. (2023). Fenomena Pengadilan Netizen: Dampak Negatif *Over-sharing?*. Jurnal Manajemen Pendidikan Vol. 1 No. 01 (2023). https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.36

Komalasari, S., Sarah, D. M., Amaliya, F. P., Nurhakim, M. I., Sumarni, N., & Susilawati, S. (2023). Time Management: Investasi Kesuksesan Masa Depan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(01), 195–201. https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.242

Nurhakim, M. I., & Asbari, M. (2023). Digital Minimalism: Filosofi Efisiensi Penggunaan Teknologi

Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *1*(02),49–54. https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.19

Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 20–24.

https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4

Rahmawati, R., & Nurfauzizah, L. (2023). Pentingnya Menentukan Tujuan Hidup Untuk Masa Depan:

Analisis Singkat Pemikiran Ali Zaenal Abidin. Jurnal Manajemen Pendidikan

Vol. 1 No. 01 (2023). https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.46

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: PT. Alfabet