

The Living Qur'an: Self Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an

Ulviyatun Ni'mah

Sekolah Tinggi Agama Islam Taruna Surabaya

Abstrak

Self healing saat ini menjadi populer di kalangan masyarakat. Sedikit berbeda dengan definisi yang seharusnya, istilah *self healing* sering dipakai untuk aktivitas yang bersifat pelarian dari kejenuhan atau stres. Dari sekian opsi, banyak masyarakat yang menggunakan al-Qur'an untuk penyembuhan, baik untuk penyakit yang bersifat fisik atau psikis. Penggunaan al-Qur'an untuk penyembuhan diri sendiri (*self healing*) maupun untuk orang lain merupakan salah satu bentuk *living Qur'an* secara praktis. *Living Qur'an* diartikan sebagai upaya membumikan al-Qur'an. Dalam diskursus keilmuan mengenai al-Qur'an, *living Qur'an* merupakan salah satu pendekatan yang dipakai untuk mengkaji al-Qur'an. Fokus tulisan ini ialah penggunaan ayat-ayat al-Qur'an dalam *self healing* yang dibingkai dalam kajian *Living Qur'an*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif (*qualitative approach*) yang dilakukan dengan mengumpulkan data sebanyak mungkin. Metode yang digunakan dalam menyusun tulisan ini adalah dengan menggunakan kajian kepustakaan (*library research*).

Hasil tulisan ini, sejumlah ayat-ayat al-Qur'an yang mengungkapkan bahwa al-Qur'an menjadi obat (*shifa'*) atau penawar penyakit. Dalam perkembangannya, banyak juga ayat-ayat al-Qur'an yang digunakan sebagai obat untuk menyembuhkan atau meredakan penyakit.

[Self healing is currently becoming popular among the public. Slightly different from the definition that should be, the term self-healing is often used for activities that are an escape from boredom or stress. Of the many options, many people use the Qur'an for healing, either for physical or psychological ailments. The use of the Qur'an for self-healing and for others is a practical form of living the Qur'an. Living Qur'an is defined as an effort to ground the Qur'an. In scientific discourse on the Qur'an, the living Qur'an is one of the approaches used to study the Qur'an. The focus of this paper is the use of the verses of the Qur'an in self-

healing which is framed in the study of the Living Qur'an. In this study the author uses a qualitative method (qualitative approach) which is done by collecting as much data as possible. The method used in compiling this paper is by using library research. The results of this paper, a number of verses of the Qur'an which reveal that the Qur'an is a medicine (shifa') or an antidote to disease. In its development, many verses of the Qur'an are also used as medicine to cure or relieve disease.]

Kata Kunci: *Living Qur'an, Self Healing, Shifa'*

Pendahuluan

Dewasa ini kajian mengenai al-Qur'an, yang meliputi teks (tafsir), ilmu al-Qur'an, serta tafsir al-Qur'an mengalami perkembangan yang signifikan. Tak hanya berkulat dalam pembahasan mengenai ayat dan tafsirnya, serta berbagai pandangan pada mufassir, melainkan juga dikorelasikan dengan berbagai disiplin keilmuan dan responsif terhadap fenomena kekinian.

Hal ini semakin meneguhkan bahwa memang al-Qur'an atau relevan di mana pun dan kapan pun. Perkembangan tersebut tentu saja membuat diskusi keilmuan mengenai al-Qur'an dan tafsirnya semakin dinamis dan kian memperkaya khazanah keilmuan di bidang ilmu tersebut.

Salah satu kajian Ilmu al-Qur'an yang banyak menjadi pendekatan dalam penelitian saat ini ialah living Qur'an. Di Indonesia, praktik living Qur'an jamak ditemui di dalam kehidupan masyarakat. Bahkan, mungkin tak disadari oleh masyarakat itu sendiri bahwa praktik tersebut merupakan bentuk-bentuk dari praktik living Qur'an. Sebut saja, pembacaan al-Qur'an sampai khatam (khataman) yang dilakukan secara rutin oleh kelompok masyarakat atau ketika ada hajat tertentu, berdirinya lembaga Taman Pendidikan al-Qur'an (TPQ) atau institusi serupa untuk mempelajari cara membaca al-Qur'an bagi anak-anak atau dewasa, menggunakan ayat al-Qur'an sebagai motto hidup atau motto dalam karya ilmiah, dan sebagainya.

Dengan memakai living Qur'an sebagai pendekatan, penelitian tentang al-Qur'an pun lebih 'membumi' dan aktual karena berkaitan erat dengan praktik-praktik yang dilakukan masyarakat dalam kehidupan sosio-kultural mereka. Misalnya, penelitian tentang pembacaan al-Qur'an dalam acara peringatan kematian di suatu daerah tertentu, penelitian tentang hafalan al-Qur'an di sebuah pesantren atau lembaga pendidikan, atau praktik masyarakat di suatu

lokus penelitian dalam menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dengan tujuan mengobati penyakit, zikir, wirid, dan sebagainya.

Dalam tulisan ini, penulis memotret salah satu istilah yang saat ini tengah menjadi tren dan populer di kalangan masyarakat, yakni *self healing*. Masyarakat banyak menggunakan istilah *self healing* untuk mengartikan suatu kegiatan yang bersifat rekreatif atau bersenang-senang. Hal itu semakin menjamur seiring dengan penggunaan media sosial yang tinggi. Padahal, *self healing* yang *literally* berarti "penyembuhan diri" seharusnya berkaitan dengan suatu kegiatan yang bersifat kuratif atau penyembuhan, bukan rekreatif.

Kaitannya dengan hal tersebut, penulis mencoba mengangkat tema mengenai *self healing* dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an yang dibingkai dalam kajian *living Qur'an*. Praktik *self healing* menggunakan ayat-ayat al-Qur'an merupakan satu dari sekian banyak contoh resepsi atau pembacaan terhadap al-Qur'an.

Sejatinya, praktik penyembuhan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an bukan hal baru. Bahkan, telah ada sejak zaman Nabi Muhammad SAW. Salah satu contohnya, adanya beberapa sahabat yang melewati suatu kelompok orang di jalan dan diminta untuk mengobati salah satu anggota kelompoknya. Kemudian ada sahabat yang membantu mengobati salah satu rombongan yang sedang sakit tersebut dengan membacakan surah al-Fatihah sejumlah 7 kali. Setelah itu, orang yang menyembuhkan tersebut menghadap kepada Nabi, dan Nabi balik bertanya kepadanya, "Apa yang membuatmu menyadari bahwa itu tadi merupakan suatu ruqyah?"¹

Dalam penelitian ini, penulis memakai metode kualitatif (*qualitative approach*) yang dilakukan dengan pengumpulan data sebanyak mungkin. Jadi, penyajian data tidak dilakukan dengan memaparkan data secara numerik atau menggunakan angka-angka sebagaimana penyajian data kuantitatif.²

Penelitian ini dikategorikan sebagai kajian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang hanya menggunakan bahan penelitian dari koleksi perpustakaan saja, tanpa ada penelitian lapangan.³ Dengan demikian, semua data yang diuraikan dalam penelitian ini berasal dari sumber tertulis, melalui penelitian kepustakaan untuk menelaah

¹ Adrika Fithrotul Aini, *Pengantar Kajian Living Qur'an* (Lamongan: Pustaka Djati, 2021), 24.

² Lexy J. Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 3.

³ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), 1.

sumber-sumber tertulis seperti manuskrip buku, artikel dan karya-karya lain yang berhubungan dengan tema pembahasan yang sedang diteliti.⁴

Living Qur'an: Definisi dan Implementasi

Dalam etimologi atau bahasa, living Qur'an terdiri dari dua kata, yaitu *living* yang artinya "hidup." Kata kedua, Qur'an atau al-Qur'an yang merupakan kitab suci umat Islam. Sahiron Syamsuddin menyebut living Qur'an sebagai "(Teks) al-Qur'an yang hidup di tengah masyarakat."⁵

Sedangkan Ahmad 'Ubaydi Hasbillah berpendapat, kata *living* sebenarnya memiliki dua arti, yakni "yang hidup" dan "menghidupkan." Di dalam bahasa Arab, term ini disebut dengan *al-hayy* dan *ihya'*.⁶ Sehingga, istilah living Qur'an bisa berarti "al-Qur'an yang hidup" atau jika dialihbahasakan dalam bahasa Arab disebut "al-Qur'an *al-hayy*," sementara dalam bahasa Inggris disebut "*the living Qur'an*." Bisa juga disebut dengan "menghidupkan al-Qur'an" yang dalam bahasa Arab disebut "*ihya'* al-Qur'an," sedangkan dalam bahasa Inggris disebut "*living the Qur'an*."

Secara terminologis, Hasbillah memaparkan bahwa living Qur'an didefinisikan sebagai usaha untuk memperoleh pengetahuan yang kokoh serta meyakinkan tentang budaya, tradisi, praktik, pemikiran, ritual, atau perilaku dalam kehidupan masyarakat yang terinspirasi dari sebuah ayat al-Qur'an.⁷

Ada pula yang mengatakan bahwa term living Qur'an lahir dari fenomena *Qur'an in everyday life*. Istilah tersebut diartikan sebagai suatu praktik menggunakan al-Qur'an di dalam kehidupan tanpa memperhatikan makna tekstual al-Qur'an.⁸

⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Bina Aksara, 1989), 10.

⁵ Sahiron Syamsuddin, "Ranah-ranah Penelitian dalam Studi Al-Qur'an dan Hadis" dalam Sahiron Syamsuddin (ed.), *Metode Penelitian Living Quran dan Hadis*, (Yogyakarta: Teras, 2007), XIV.

⁶ Ahmad 'Ubaydi Hasbillah, *Ilmu Living Quran-Hadis (Ontologi, Epistemologi, Aksiologi)*, (Banten: Yayasan Wakaf Darus-sunnah, 2019), 20.

⁷ Ibid., 22

⁸ M. Mansur, dkk, *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis* (Yogyakarta: TH Press, 2007), 5.

Di Indonesia interaksi masyarakat dengan al-Qur'an--yang juga implementasi *Qur'an in everyday life*—banyak ditemukan di tengah kehidupan masyarakat. Di antaranya:⁹

1. al-Qur'an senantiasa dibaca dan juga diajarkan di beragam tempat, seperti masjid, sekolah, pesantren, dan rumah;
2. Orang Indonesia selalu membaca al-Qur'an, baik sebagian ataupun komplet 30 juz;
3. Memakai kaligrafi bertuliskan ayat al-Qur'an untuk dipajang menjadi hiasan dinding;
4. al-Qur'an dibaca dengan tilawah oleh qori' pada acara hajatan, peringatan hari besar Islam, atau hari besar lainnya;
5. Mencetak kutipan ayat al-Qur'an dalam undangan pernikahan, kartu ucapan, dan sebagainya;
6. Pembacaan al-Qur'an baik secara lengkap atau sebagian ayat-ayat al-Qur'an pada peringatan kematian seseorang;
7. Penyelenggaraan lomba tahfiz dan tilawah al-Qur'an;
8. Memakai ayat al-Qur'an untuk penyembuhan atau sebagai obat suatu penyakit;
9. Menggunakan jimat dari potongan ayat al-Qur'an sebagai perisai diri atau tujuan lainnya;
10. Mubaligh mengutip ayat-ayat al-Qur'an menjadi dalil untuk memantapkan pengajian atau kultum yang disampaikan;
11. Mengambil ayat al-Qur'an sebagai tagline di dalam dunia politik agar mempunyai daya tarik politis. Hal ini banyak ditemukan pada partai politik yang memiliki asas keislaman;
12. Memakai ayat al-Qur'an sebagai lirik lagu agar bernuansa religi. Kadang juga digunakan dalam film atau sinetron oleh sineas pembuat film. Tujuannya, supaya ada nilai spiritualitas bagi pendengar atau penontonnya;
13. Rohaniawan menggunakan ayat al-Qur'an untuk wirid atau zikir yang dapat mengusir jin yang ditayangkan di televisi atau tayangan lainnya;
14. Menjadikan ayat-ayat al-Qur'an sebagai wirid guna meraih keberuntungan serta kemuliaan dengan riyadhah; dan
15. Masyarakat menjadikan ayat-ayat al-Qur'an sebagai media pembelajaran al-Qur'an dan mempelajari bahasa Arab.

⁹ Muhammad Yusuf, "Pendekatan Sosiologi dalam Penelitian Living Qur'an" dalam Sahiron Syamsuddin (ed), *Metodologi Penelitian...*, 43-46.

Istilah the living Qur'an mewakili bentuk pemahaman bahwa teks al-Qur'an selalu hidup meskipun tanpa pembaca, sebagaimana dalam paradigma resepsi bahwa teks dan pembaca mempunyai peran masing-masing dalam membentuk suatu pemaknaan.¹⁰

Dalam teori resepsi, pembaca menjadi titik fokus utama. Setiap pembaca memiliki horizon harapan dan cakrawala pemikiran yang tidak terlepas dari pengalaman selaku manusia yang hidup dalam budaya tertentu. Inilah keterkaitan antara kajian living Qur'an dengan kajian resepsi sastra yang sama-sama menekankan pada pembaca. Keduanya mempunyai makna masing-masing dalam memandang suatu teks dan memperlakukan teks dalam ruang dirinya.¹¹

Ada berbagai macam resepsi terhadap al-Qur'an yang diadopsi dari teori resepsi kajian sastra. H.R. Jausz membagi teori resepsi menjadi tiga, yakni estetis, exegesis, dan kultural. Tiga teori resepsi tersebut dapat menjadi acuan dalam proses resepsi al-Qur'an. *Pertama*, resepsi estetis. Resepsi estetis berawal dari proses penerimaan terhadap al-Qur'an dilihat dari bentuk keindahannya. Keindahan dilihat dari teksnya maupun pembaca ketika melihat teks. Resepsi ini disebut estetis karena al-Qur'an diekspresikan dalam bentuk estetis maupun tujuan estetis.¹²

Dalam bentuk resepsi estetis, al-Qur'an ditempatkan sebagai teks yang mempunyai nilai keindahan atau pembaca dari al-Qur'an menangkap al-Qur'an maupun maknanya dengan cara yang indah. al-Qur'an mempunyai nilai estetis, maksudnya al-Qur'an menunjukkan keindahan, seperti hal-hal puitis atau yang bersifat melodic yang ada dalam bahasa dan struktur penyampaian al-Qur'an. Sedangkan apabila al-Qur'an diterima oleh pembaca dengan cara yang indah maksudnya adalah al-Qur'an ditulis, dibacakan, atau disuarakan, bahkan juga ditampilkan dalam bentuk yang indah. Oleh karena itu, resepsi estetis mencoba menangkap realitas makna dari sisi keindahan terhadap teks al-Qur'an. Bentuk resepsi pertama ini contohnya adalah perkembangan seni kaligrafi dalam Islam dan seni membaca al-Qur'an dengan naghah-naghah.

Kedua, resepsi hermeneutis, yakni proses penerimaan pada al-Qur'an dari sisi pemaknaan. al-Qur'an juga dapat diterima seseorang melalui pemaknaan dari teksnya secara struktur teks maupun dari para

¹⁰ Adrika Fithrotul Aini, *Pengantar Kajian...*, 12.

¹¹ *Ibid.*, 21-22.

¹² Ahmad Baidowi, "Resensi Estetis terhadap Al-Qur'an" dalam *Jurnal Esensia*, Vol. 8, No. 1. 2007, 24, sebagaimana dikutip dalam Adrika Fithrotul Aini, *Pengantar Kajian...*, 59-60.

pembaca memahami teks. Yang dimaksud makna di bagian ini adalah suatu teks itu membawa pesan sebagaimana yang diinginkan oleh *author*. Sehingga, resepsi ini seperti pengertian pengungkapan pesan dalam kajian hermeneutika. Teks al-Qur'an membawa pesan yang ditangkap oleh pembaca dan dipraktikkan dalam kehidupan pembaca.

Contoh resepsi hermeneutis adalah ketika pembaca memahami makna teks Al-Qur'an melalui serangkaian proses pemahaman. Beberapa proses pemahaman itu adalah dengan cara memahami struktur teks, historisitas teks, dan segala hal yang melingkupi teks. Misalnya tentang pemahaman ayat toleransi dalam QS. Al-Baqarah: 256. Dengan segala proses pemahaman oleh pembaca tentang ayat itu, kemudian pembaca mempraktikkan pesan toleransi dalam bermasyarakat di kehidupan keseharian.¹³

Ketiga, resepsi sosial kultural. Bentuk resepsi yang ketiga ini merupakan proses hubungan antara teks al-Qur'an dan pembaca yang berada dalam ruang sosial budaya. Proses penerimaan teks oleh pembaca yang difungsikan secara langsung ataupun tidak langsung dalam kehidupan praktis. Contohnya adalah ketika ayat al-Qur'an dipraktikkan dengan tujuan pengobatan atau penyembuhan (healing), pembacaan ayat al-Qur'an di dalam berbagai tradisi masyarakat, seperti acara *rebo wekasan*, sedekah bumi, dan beberapa tradisi lainnya. al-Qur'an yang masuk dalam tradisi-tradisi itu mempunyai fungsi tersendiri bagi para pembaca yang digunakan untuk tujuan tertentu dalam rangka membentuk identitas dirinya terhadap bacaan tersebut.¹⁴

Self Healing, Antara Realitas Kesehatan Jiwa dan Tren Semata

Seiring dengan penggunaan media sosial yang masif, self healing ini menjadi istilah populer yang banyak digunakan masyarakat. Bahkan, self healing sering kali mengalami pergeseran makna karena 'hanya' untuk menggambarkan kegiatan rekreasi yang masyarakat lakukan.

Cambridge Dictionary mengklasifikasikan self healing ke dalam *noun* (kata benda) dan *adjective* (kata sifat). Sebagai *noun*, self healing didefinisikan sebagai *a process in which the body becomes healthy or complete again after injury or damage* (proses di mana badan menjadi sehat atau komplet kembali setelah cedera atau rusak). Sementara sebagai *adjective*, self healing diartikan *able to become healthy or complete again*,

¹³ Adrika Fithrotul Aini, *Pengantar Kajian...*, 62.

¹⁴ Ibid.

especially after injury or damage (bisa menjadi sehat atau komplet terutama setelah cedera atau rusak).¹⁵ Self healing dapat terjadi ketika fisik, emosional, dan spritual selaras. Ketika membina tiga aspek tersebut, maka self healing dapat tercapai.¹⁶

Dalam perkembangannya, self healing sering kali berkorelasi dengan penyembuhan luka batin atau yang berkaitan dengan kesehatan jiwa atau mental. Kesehatan mental atau *mental hygiene* bisa didefinisikan sebagai ilmu yang mencakup sistem mengenai prinsip-prinsip, peraturan-peraturan, dan juga prosedur guna mempertinggi kesehatan rohani. Orang disebut sehat secara mental apabila dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram.¹⁷ Sedangkan menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental/jiwa adalah terhindarnya manusia dari gejala *neurose* atau gangguan jiwa dan dari gejala *psychose* atau penyakit jiwa.¹⁸

Menurut Imam al-Ghazali, konsep kesehatan mental tak terbatas pada gangguan atau penyakit kejiwaan, perawatan, dan pengobatannya. Akan tetapi, mencakup pula tentang pembinaan, peningkatan, serta pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan dan kesempurnaan mental.¹⁹

Di Indonesia, kesehatan jiwa menjadi salah satu momok karena angka kasusnya yang terus mengalami peningkatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI, prevalensi rumah tangga yang memiliki anggota keluarga pengidap gangguan jiwa berupa psikosis atau skizofrenia mengalami peningkatan cukup drastis apabila dibandingkan dengan Riskesdas 2013, yakni meningkat dari 1,7% per mil menjadi 7% per mil.

Sementara itu, prevalensi gangguan mental emosional yang dialami masyarakat berusia di atas 15 tahun mencapai 9,8%. Sedangkan gangguan depresi pada rentang usia remaja (15-24 tahun) memiliki prevalensi 6,2%. Pola ini kian tinggi seiring dengan meningkatnya umur. Tertinggi pada umur lebih dari 75 tahun

¹⁵ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-healing> diakses 23 September 2022.

¹⁶ Fabrizio Mancini, *The Power of Self Healing: Unlock Your Natural Healing in 21 Days!* (Carlsbad, CA: Hay House, 2012), xvi.

¹⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), 156.

¹⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988), 11-12.

¹⁹ Yahya Jaya, *Kesehatan Mental* (Padang: Angkasa Raya, 2002), 84.

sebanyak 8,9%, 65-74 tahun 8,0%, dan 55-64 tahun sebanyak 6,5%.²⁰ Kenaikan prevalensi tersebut diakibatkan oleh banyak faktor, antara lain karena minimnya pemahaman menjaga kesehatan mental, bahkan ada pula yang menganggap bahwa gangguan kejiwaan berbau mistis.²¹

Ketika pandemi Covid-19 terjadi, jumlah gangguan mental di Indonesia pun semakin meningkat. Hal itu tampak dari survei kesehatan jiwa berkenaan tentang Covid-19 yang dilaksanakan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI). Ada 3 masalah psikologis yang diperiksa dalam survei tersebut, yakni cemas, depresi, dan trauma psikologis. Hasil survei tersebut cukup mencengangkan. Dari 1.522 responden, sebanyak 68% di antaranya mengaku cemas, sebesar 67% responden merasakan depresi, serta sebanyak 77% responden mengaku merasakan trauma secara psikologis.²²

Gejala kecemasan utama yang paling dirasakan oleh responden ialah merasa adanya hal buruk yang akan terjadi, merasa khawatir berlebihan, mudah jengkel, mudah marah, dan sulit santai. Sedangkan gejala utama depresi yang dirasakan meliputi gangguan tidur, lelah, kurang percaya diri, serta tidak bertenaga, dan juga kehilangan minat. Sementara trauma psikologis dialami oleh responden yang mengalami ataupun menyaksikan langsung peristiwa kurang menyenangkan yang berkaitan dengan Covid-19.

Sebagai terapi atau *healing*, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (W. 751 H) dalam kitab *al-Da' wa al-Dawa'* menawarkan doa sebagai obat dan terapi healing bagi manusia, terutama umat Muslim yang bersumber dan berdasarkan dari al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Lebih jauh, menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, rasa tertekan, gelisah, serta gundah dalam hidup yang sering dirasakan oleh manusia berasal dari dosa serta maksiat yang diperbuat oleh mereka.²³

Dalam psikoterapi Islam, upaya untuk mengatasi masalah banyak mengambil dari substansi nilai tasawuf. Tasawuf mengandung

²⁰

https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf diakses 23 September 2022.

²¹ Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 2.

²² <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-mengganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi> diakses 23 September 2022.

²³ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *al-Da' wa al-Dawa'*, terj. Adni Kurniawan (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2009), 1.

nilai spiritual yang memiliki korelasi positif dengan pembangunan karakter manusia, sehingga individu mampu melakukan keseimbangan hidup dan kemampuan mengendalikan diri dengan menciptakan proses individuasi diri sampai mencapai *self realization* (kesadaran diri).²⁴

Sementara itu, psikolog Diana Rahmasari mengidentifikasi self healing ke dalam beberapa macam, yakni:

1. Pengampunan (*Forgiveness*)

Pengampunan yaitu kondisi seseorang yang berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa sakit yang disebabkan oleh orang lain.²⁵ Hal tersebut menunjukkan, ketika self healing, maka seseorang bisa berproses untuk melepas kemarahan, dendam, dan juga rasa sakit karena konflik yang dialami dengan orang lain. Dengan pengampunan, maka seseorang tersebut akan dapat melepaskan semua emosi negatif agar tidak berlarut-larut terlalu lama. Dasar dari pengampunan yaitu menerapkan proses perubahan guna melepaskan emosi negatif menjadi positif hingga akhirnya membuat seseorang menjadi bersimpati, berempati, serta mengerjakan aktivitas yang bernilai kebaikan.

2. Rasa Syukur (*Gratitude*)

Dalam psikologi, istilah kebersyukuran merupakan persamaan dari *gratitude*. Istilah tersebut diartikan sebagai kegiatan yang dimulai dengan niat baik dan juga sikap positif yang disertai dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung. Kebersyukuran adalah gambaran seseorang yang berupaya untuk mempunyai sikap positif dan niat yang baik dalam kehidupan.²⁶

3. *Mengasahi* Diri Sendiri (*Self Compassion*)

Mengasahi diri sendiri dapat diartikan sebagai memberikan kebaikan yang sama terhadap diri sendiri dan orang lain ketika merasa sakit. Hal ini dilakukan dengan mengabaikan rasa takut, menolak menjauhi, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri. Apabila mengasahi diri sendiri ini tumbuh dalam diri seseorang, maka seseorang itu dapat membantu sesama.²⁷

4. *Mindfulness*

Mindfulness didefinisikan sebagai peningkatan kesadaran atau kesadaran penuh yang fokus terhadap pengalaman saat ini dan

²⁴ Ibin Kutubin, *Panduan Psikoterapi Holistik Islami* (Bandung: Kutubin, 2012), 44.

²⁵ Ghani (2011) dalam Diana Rahmasari, *Self Healing...*, 21.

²⁶ Hambali, Meiza, & Fahmi (2015), *Ibid.*, 27-28

²⁷ Germer (2009), *Ibid.*, 34.

menerima pengalaman tanpa memberikan umpan balik (*feed back*) atau penilaian. Pada intinya, sikap ini tumbuh atas kesadaran mengenai pengalaman yang didapatkan dengan respons sikap yang positif, seperti tidak menghakimi dan menerima pengalaman sepenuhnya.²⁸

5. *Positive Self Talk*

Positive self talk yaitu dialog yang berlangsung di diri sendiri, baik secara eksternal ataupun internal. Dialog tersebut berkenaan tentang dunia, orang lain, atau diri sendiri secara positif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ternyata *positive self talk* dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai kinerja yang lebih baik.²⁹

6. *Expressive Writing*

Expressive writing adalah teknik psikoterapi kognitif yang memfokuskan terhadap aktivitas menulis mengenai kondisi emosi yang sedang dirasakan. Tujuannya, untuk meredakan cemas, stres, dan juga depresi.³⁰

7. Relaksasi

Relaksasi adalah bentuk terapi yang dilakukan dengan cara memberi instruksi pada seseorang menutup mata serta berkonsentrasi pada pernafasan, sehingga kemudian dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang. Relaksasi ini bisa membantu seseorang lebih santai karena memfokuskan diri agar lebih dapat berkonsentrasi dan membuat semua anggota tubuh rileks. Relaksasi ini adalah jenis self healing yang paling sering ditemukan.³¹

8. Manajemen Diri

Manajemen diri atau *self management* ialah upaya yang dilaksanakan seseorang untuk mencapai maksud dan tujuannya dengan memotivasi diri untuk mengaktualisasikan dirinya.³²

9. *Imagery*

Guided Imagery atau mengkhayal dengan cara dipandu adalah metode relaksasi dengan cara mengkhayal atau berimajinasi mengenai hal-hal menyenangkan sehingga bisa mereduksi ketegangan. Relaksasi dilakukan karena memberikan manfaat dan dampak positif bagi yang mempraktikkan.³³

²⁸ Ibid., 37-38.

²⁹ Ibid., 42.

³⁰ Ibid., 46.

³¹ Suyono, Triyono, & Handarini (2016) dalam Ibid., 49-50.

³² Ibid., 58.

³³ Ibid., 61-62.

Self Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an

Membahas mengenai self healing dengan ayat al-Qur'an tak bisa dilepaskan dari konsep al-Qur'an sebagai *shifa'*. al-Razi menulis dalam kitab tafsirnya, yaitu kitab *Mafa>tib al-Ghaib*, bahwa *shifa'* termasuk nama lain al-Qur'an.³⁴ Ia menyandarkan pendapat ini pada firman Allah SWT QS. al-Isra' (17): 82 dan QS. Yunus [10]: 57.

al-Razi menjelaskan, dalam hal ini ada 2 pendapat. *Pertama*, al-Qur'an merupakan *shifa'* (obat) untuk beragam penyakit. *Kedua*, al-Qur'an sebagai *shifa'* untuk penyakit *kufr*, karena Allah SWT menisbatkan *kufr* sebagai penyakit sebagaimana dalam QS. al-Baqarah [2]: 10. Dengan al-Qur'an yang dapat menghilangkan setiap keraguan dalam hati, maka menurut dia sudah tepat apabila al-Qur'an dinisbatkan sebagai *shifa'*.

Sementara itu, al-Maraghi memberikan rincian, al-Qur'an dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit hati, penyakit akidah, kesesatan, kebodohan, dan juga kemunafikan. Bahkan, dia juga berpendapat bahwa al-Qur'an juga berfungsi sebagai rahmat bagi orang yang beriman (mukmin) berupa kemampuan melakukan berbagai kewajiban, menghalalkan yang halal, serta mengharamkan yang haram, sehingga dapat mengantarkan seorang mukmin ke surga dan menjauhkan dari siksa neraka.³⁵

Dalam al-Qur'an, term *shifa'* disebutkan sebanyak enam kali. Ulama' menyebut ayat-ayat tersebut sebagai *A>ya>t al-Shifa>'*. Penamaan itu dengan merujuk kepada kata-kata *shifa'* serta yang seakar dengannya. *A>ya>t al-Shifa>'* tersebut yaitu QS. Al-Taubah [9]: 14, QS. Yu>nus [10]: 57, QS. al-Nah}l [16]: 69, QS. al-Isra>' (17): 82, QS. al-Syu'ara>' [26]: 80, QS. Fus}silat [41]: 44.

Ulama-ulama berbeda pendapat tentang cakupan kata *shifa'* pada ayat-ayat yang telah disebutkan. Ketika menafsirkan QS. Yu>nus [10]: 57 dalam 'Tafsir al-Mishbah, Quraish Shihab mengungkapkan, ayat tersebut menyampaikan bahwa al-Qur'an adalah "*Syifa>'un li ma> fi> al-Shudu>r* (obat bagi apa yang terdapat dalam dada)." Menurut Quraish Shihab, penyebutan kata "dada" yang diartikan dengan "hati" memberi tahu bahwa wahyu Ilahi memiliki fungsi

³⁴ Fakhr al-Din al-Razi, *Tafsir Mafa>tib al-Ghaib*, Jilid I, Juz 2, 18 sebagaimana dikutip Aswadi, *Konsep Syifa' dalam al-Qur'an: Kajian Tafsir Mafa>tib al-Ghaib Karya Fakhruddin al-Razi* (Jakarta Pusat: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2012), 130.

³⁵ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi* (Beirut: Da>r Ihya>' al-Turath al-'Arabi>, 1989), Juz 15, 86 dalam Ibid., 131.

untuk menyembuhkan penyakit-penyakit rohani, seperti dengki, ragu, takabur, dan sejenisnya.³⁶

al-Qur'an memang menunjuk hati sebagai wadah rasa cinta dan benci, serta bisa berkehendak dan menolak. Hati juga dinilai menjadi alat untuk mengetahui, mampu melahirkan ketenangan serta kegelisahan, dan juga menjadi wadah sifat-sifat baik dan terpuji.³⁷

Sufi besar, al-Hasan al-Bashri—sebagaimana dikutip oleh Muhammad Sayyid Thanthawi, Pemimpin Tertinggi al-Azhar dewasa ini dalam tafsirnya—dan berdasar riwayat Abu asy-Syaikh berkata: “Allah menjadikan al-Qur'an sebagai obat penyakit-penyakit hati dan tidak menjadikannya obat penyakit jasmani.”³⁸

Imam Ibnu al-Qayyim menulis dalam kitabnya, *Za>d al-Ma'a>d* sebagaimana dikutip Quraish Shihab³⁹ menulis bahwa “al-Qur'an merupakan obat yang sempurna bagi berbagai macam penyakit hati dan jasmani, serta penyakit-penyakit yang berhubungan dengan duniawi maupun ukhrawi. Memang, tidak semua orang dapat berperan atau dianugerahi jalan sehingga dapat menggunakan al-Qur'an sebagai obat. Apabila orang yang sakit berhasil menggunakannya dengan baik sebagai obat dan ‘meletakkannya’ pada penyakit yang dideritanya dengan penuh keikhlasan, ketulusan, iman, penerimaan penuh, keyakinan yang mantap, serta memenuhi syarat-syaratnya, maka penyakit tidak dapat mengalahkannya. Bagaimana mungkin penyakit dapat melawan firman Allah SWT., Tuhan Pencipta dan Pemelihara langit dan bumi, sedang bila ia diturunkan ke atas gunung, niscaya gunung itu akan hancur berantakan, atau ke bumi, maka bumi akan menjadi berkeping-keping. Karena itu, tidak ada satu penyakit hati atau jasmani, kecuali dalam al-Qur'an ada petunjuk untuk pengobatannya, sebabnya, dan berpantang darinya. Ini bagi siapa yang dianugerahi Allah SWT. pemahaman tentang Kitab-Nya, dan dengan demikian, siapa yang tidak disembuhkan oleh al-Qur'an, maka Allah SWT. tidak akan menyembuhkannya dan siapa yang tidak merasa cukup dengan Allah SWT., maka Allah tidak akan memberinya kecukupan atau perlindungan.”

Menurut Quraish Shihab, mereka yang menganut paham seperti di atas, merujuk pada riwayat yang diperselisihkan nilai dan

³⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2012), Vol. 6, 102.

³⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an tentang Doa dan Zikir* (Tangerang: Lentera Hati, 2018), 329-330.

³⁸ Ibid, 331.

³⁹ Ibid., 331-332.

maknanya, antara lain, seperti yang diriwayatkan oleh Ibnu Mardawaih melalui sahabat Nabi Muhammad SAW., Ibnu Mas'ud ra., yang mengabarkan bahwa ada seorang datang kepada Nabi SAW. yang mengeluhkan dadanya. Rasul SAW. kemudian bersabda, "Hendaklah engkau membaca al-Qur'an." Makna serupa dikemukakan oleh al-Baihaqi melalui Wa'ilah bin al-Asqa'. Dia juga menjelaskan, pendapat yang menyatakan bahwa bacaan al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit-penyakit jasmani, maka yang dimaksud adalah penyakit yang disebabkan oleh faktor kejiwaan yang berdampak pada kesehatan jasmani atau disebut psikosomatik. Dia menyebut, tidak jarang seseorang merasa sesak nafas, dadanya seperti tertekan, atau bahkan kembung dan bengkak disebabkan karena ketidakseimbangan ruhani.⁴⁰

Lebih lanjut, al-Razi menyebutkan *Shifa'* sebagai nama lain dari surah al-Fatihah dengan didasarkan pada sebuah hadis yang diriwayatkan Abu Sa'id al-Khudri sebagai berikut:⁴¹

"Abu Sa'id al-Khudri berkata, Rasulullah SAW bersabda: Pembuka al-Kitab adalah *shifa'* (penawar) dari segala racun. Sebagian sahabat pernah berjalan dengan kaki yang bengkak, kemudian surah al-Fatihah dibaca pada telinganya kemudian ia dapat sembuh. Demikian ini kemudian diceritakan kepada Nabi Muhammad SAW, lalu bersabda: Surah al-Fatihah adalah induk al-Qur'an, dan *shifa'* bagi tiap-tiap penyakit."

al-Qurtubi dan al-Zamakhsyari juga memasukkan *shifa'* sebagai nama atau julukan lain dari surah al-Fatihah. Mereka bertendensi pada hadis Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan bahwa surah al-Fatihah dapat menyembuhkan segala penyakit. al-Qurtubi juga menyatakan inti dari al-Qur'an adalah surah al-Fatihah, sedangkan inti surah al-Fatihah adalah Basmalah. Karena itu dia menyatakan, "Jika engkau sakit, obatilah dengan surah al-Fatihah, maka penyakit itu dapat disembuhkan dengannya." Di samping itu, al-Qur'an juga menginformasikan bahwa *shifa'* erat kaitannya dengan minuman sejenis madu, yang berfungsi sebagai obat bagi sekelompok orang yang mau berpikir dari beberapa penyakitnya.⁴²

⁴⁰ Ibid., 332-333.

⁴¹ Aswadi, *Konsep Syifa'...*, 126.

⁴² Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshari al-Qurtubi, *al-Jami' li Ah}ka>m al-Qur'an* (Kairo: Da>r al-Kutub al-'Araby, 1967), Juz 1, 112-113 dan Abu al-Qasim Ja>rullah Mahmud bin Umar al-Zamakhsyari al-Khawarizmi, *Tafsi>r al-Kasyshaf* (Beirut: Da>r al-Ma'rifah, tth), Juz 1, 23-24 sebagaimana dikutip Aswadi, *Konsep Syifa'...*, 125.

Dalam konteks al-Fatihah, sebagian ulama, sebagaimana disinggung oleh al-Qurt}ubi, menyampaikan bahwa bacaan ruqyahnya adalah pada firman Allah: “*Iyya>ka na’budu wa iyya>ka nasta’i>n.*” Menurut al-Qurt}ubi, kandungan ayat ini mengharuskan pembaca menyadari sepenuhnya bahwa pengabdianya tidak tertuju kecuali kepada Allah SWT dan perolehan apa yang diharapkan semata-mata adalah bantuan Allah SWT.⁴³

Hadis dan pendapat ulama’ yang telah disebutkan sekaligus menjadi contoh praktik living Qur’an yang telah dipraktikkan sejak zaman Nabi Muhammad SAW, dalam hal ini menggunakan ayat-ayat al-Qur’an berupa surah al-Fatihah sebagai healing atau penyembuhan diri, baik untuk diri sendiri (self healing) ataupun untuk orang lain.

Muhammad Reza Karimi dalam bukunya *Darmon Bo Quran* menulis mengenai cara pengobatan menggunakan surah al-Fatihah untuk penyembuhan orang yang sakit. Yaitu, dengan membacakan surah al-Fatihah sejumlah 40 kali pada air, lalu percikkanlah air tersebut pada tubuh orang yang sakit. Setelah itu bersedekahlah dan mintalah kepada orang yang menerima sedekah itu untuk mendoakan orang yang sakit agar segera sembuh.⁴⁴

Selain surah al-Fatihah, ayat al-Qur’an yang banyak digunakan dalam penyembuhan ialah surah al-Baqarah ayat kursi. Ashbagh bin Nubatah meriwayatkan, “Seorang lelaki datang kepada Imam Ali dan mengatakan, ‘Perut saya sakit. Apakah ada penyembuh untuk saya?’ Imam Ali mengatakan, ‘Ada penyembuhan untukmu tanpa harus mengeluarkan dirham dan dinar.’ Orang itu bertanya, ‘Bagaimana (caranya)?’” Beliau mengatakan, “Tulislah Ayat Kursi di atas perutmu, kemudian basuhlah dengan air dan minumlah (air itu), Dengan izin Allah, engkau akan beroleh kesembuhan.”

Disebutkan pula, jika seseorang membaca Ayat Kursi sebanyak 14 kali, insya Allah beroleh kesembuhan, jika membaca ayat kursi sebanyak 41 kali di waktu Maghrib, maka keperluannya akan terpenuhi, untuk keselamatan keturunan dan diri sendiri dari bencana, maka ayat kursi dibaca sebanyak 40 kali.⁴⁵

Ada pula surah al-Qur’an yang kerap dipakai untuk penyembuhan atau pengobatan, yakni surah al-Ikhlash, al-Falaq, dan al-Na>s. Imam Muhammad al-Baqir berkata, “Sesungguhnya Rasulullah

⁴³ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur’an...*, 337.

⁴⁴ Muhammad Reza Karimi, *Pengobatan dengan al-Qur’an*, terj. Najib Husain al-Idrus (Jakarta: Cahaya, 2006), 16.

⁴⁵ Ibid., 26.

SAW menyampaikan kepada Allah) keluhan yang berat dan mengalami rasa sakit yang parah. Kemudian malaikat Jibril dan Mikail datang kepada beliau. Malaikat Jibril berdiri di dekat kepala Rasulullah SAW dan malaikat Mikail di hadapan kedua kaki beliau. Malaikat Jibril membaca surah *Qul a'u>dhu birabbil falaq* (al-Falaq), sedangkan malaikat Mikail membaca surah *Qul a'u>dhu birabbil na>s* (al-Na>s).⁴⁶

Imam Ja'far al-Shadiq berkata, “Malaikat Jibril datang kepada Rasulullah SAW yang mengeluhkan rasa sakit. Kemudian malaikat Jibril membacakan surah *al-Mu'awidhatain* (al-Falaq dan al-Nas) dan surah al-Ikhlās. Setelah itu, malaikat Jibril mengatakan, ‘Semoga Allah menyembuhkan Anda dan setiap penyakit yang mengganggu Anda. Terimalah surah-surah ini!’ Kemudian Rasulullah SAW mengucapkan, ‘*Bismillahirrahmanirrahim. Qul a'u>dhu birabbil na>s* (hingga akhir surah).’⁴⁷

Imam Ali al-Ridha melihat seseorang terkena penyakit ayān. Kemudian beliau meminta air dan membacakan surah al-Fatihah, surah al-Ikhlās, surah al-Falaq, dan surah al-Nas pada air tersebut. Setelah itu, air tersebut diusapkan pada kepala dan wajah orang yang mengidap penyakit ayān. Orang itu pun siaman dan sembuh dari penyakitnya.⁴⁸

Surah-surah yang telah disebutkan, yaitu surah al-Fatihah, surah al-Baqarah ayat 255 (Ayat Kursi), surah al-Ikhlās, al-Falaq, dan juga surah al-Na>s kerap juga disebut ayat ruqyah “sapu jagad.”⁴⁹

Di sisi lain, ada ulama yang memberikan penalaran ilmiah mengapa ayat-ayat al-Qur'an menyembuhkan dan apa yang membedakan kalam al-Qur'an dengan kalam manusia atau suara-suara alam lainnya. Menurut Abdel Daem al-Kaheel, ada banyak alasan yang membuat al-Qur'an berbeda dengan lainnya dalam kekuatan

⁴⁶ Ibid., 202.

⁴⁷ Ibid.

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Ahmad Farhan, “Studi Living al-Qur'an pada Praktek Quranic Healing Kota Bengkulu” dalam *Jurnal Refleksi*, Vol. 16, No. 1, 2017, 74. Secara lebih rinci, dalam penelitian tersebut, Ahmad Farhan menyebutkan bahwa secara akumulatif terdapat 75 ayat-ayat al-Qur'an yang digunakan dalam praktik *Qur'anic Healing*, yakni QS. al-Fātiḥah [1]: 1-7, QS. al-Baqarah [2]: 102-103, 255, 284-286, QS. Ali Imrān[3]: 18-19, QS. al-Nisā [4]: 56, QS. al-A'rāf [7]: 54, 117-122, QS. Yūnus [10]: 57, 81-82, QS. Tāha [20]: 69-70, QS. al-Mukminūn [23]: 115-118, QS. al-Şāffāt [37]: 1-10, QS. al-Aḥqāf [46]: 29-32, QS. al-Raḥmān [55]: 33-36, QS. al-Ḥasyr [59]: 21-24, QS. Al-Jinn [72]: 1-9, QS. al-Ikhlāş [112]: 1-4, QS. al-Falaq [113]: 1-5, dan QS. al-Nās [114]: 1-6.

penyembuhan dan pengaruhnya. Di antaranya, keharmonisan yang sempurna di dalam kata-kata serta huruf-huruf al-Qur'an, irama yang berimbang pada susunan kata-kata al-Qur'an, makna-makna melimpah yang terkandung oleh setiap ayat, serta pengalaman praktis.⁵⁰

Keharmonisan yang sempurna di dalam kata-kata serta huruf-huruf al-Qur'an itu merupakan kesimpulan setelah Abdel Daem al-Kaheel melakukan penelitian numerik yang panjang pada ayat, lafaz, huruf, dan tatanan al-Qur'an yang didasarkan pada angka tujuh.⁵¹ Pengaruh al-Qur'an dalam penyembuhan penyakit menurutnya juga berkaitan dengan fakta bahwasanya setiap atom tubuh manusia terdiri dari 7 lapisan, maka dengan mengulang-ulang kalimat serta huruf al-Qur'an akan memberikan kekuatan dan pengaruh dalam penyembuhan, karena tubuh manusia terdiri dari sel-sel dan sel-sel tersusun dari atom, sedangkan atom memiliki 7 lapisan. Oleh karena itu, hal ini sangat mungkin dipengaruhi ketika mengulang-ulang ayat atau kata al-Qur'an sebanyak 7 kali. Mungkin inilah alasan Rasulullah memberi porsi sangat penting terhadap angka tujuh, kenapa al-Fatihah adalah *sab'ul matha'ni* (tujuh yang diulang-ulang), dan kenapa mengulang-ulang surah al-Fatihah sebanyak tujuh kali dalam meruqyah.⁵²

Alasan kedua, yaitu irama berimbang pada susunan kata-kata al-Qur'an, Abdel Daem al-Kaheel memaparkan bahwa al-Qur'an memiliki irama khas yang tidak dapat ditemukan di selain al-Qur'an. Dia memaparkan bahwa kecepatan irama al-Qur'an sepadan dengan irama otak manusia, karena Allah SWT menciptakan segala sesuatu di alam ini dengan frekuensi alami yang khas. Ketika menciptakan manusia, Allah SWT menjadikan setiap otak memiliki irama dan frekuensi alami yang sepadan dengan irama al-Qur'an.

Allah SWT telah memfitrahkan manusia atas iman. Dengan bahasa pemrograman, dikatakan bahwa Allah SWT meletakkan pada setiap sel otak sebuah program yang disiplin. Saat manusia mengalami benturan-benturan psikologis atau penyakit-penyakit fisik, maka sebagian program ini menjadi kacau balau. Menurutny, di sinilah peranan al-Qur'an dalam pemrograman ulang sel serta

⁵⁰ Abdel Daem al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjurunya Berobat dengan al-Qur'an*, terj. Muhammad Misbah (Jakarta: Amzah, 2012), 23.

⁵¹ QS. Al-Hijr [15]: 87.

⁵² Abdel Daem al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani...*, 23-24.

mengembalikan keseimbangan lagi, dan firman Allah SWT merupakan cara terbaik untuk mengembalikan keseimbangannya.

Beberapa studi menunjukkan bahwa suara dengan irama seimbang mempunyai pengaruh signifikan untuk aktivitas dan stabilitas otak, serta mempunyai pengaruh pada detak jantung dan membuat otak lebih hidup dan aktif, serta karena itu akan lebih mampu mengarahkan sistem kekebalan tubuh mengatasi berbagai macam penyakit. Sel-sel otak merespons secara dramatis apabila terkena suara dengan irama seimbang.

Oleh karena itu, pembacaan al-Qur'an memberikan nutrisi kepada otak dengan getaran akustik yang benar, sehingga ia memengaruhi sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangannya. Selain itu, juga berkontribusi dalam koordinasi antarsel, sebab getaran al-Qur'an memiliki konsistensi yang luar biasa menakjubkan. Tidak ada perbedaan dalam ayat-ayat dan huruf-huruf al-Qur'an, melainkan melihat keseimbangan segala hal dalam al-Qur'an. Keseimbangan ini mengarahkan kepada penyembuhan penyakit dengan memulihkan keseimbangan sel. Mendengarkan bacaan al-Qur'an juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada sel-sel karena pengaruh getaran akustik yang seimbang serta benar akan menjadikan sel-sel bekerja dengan sempurna.⁵³

Alasan selanjutnya, ialah makna-makna melimpah yang terkandung oleh setiap ayat. Jika merenungi ayat-ayat al-Qur'an, didapati bahwa al-Qur'an membicarakan tentang semua hal, bahkan akan ditemukan di dalamnya makna-makna untuk pengobatan segala penyakit. Tidak hanya pengobatan penyakit psikologis saja, al-Qur'an juga mengobati semua penyakit. Allah telah menaruh pada setiap ayat al-Qur'an kekuatan penyembuhan yang luar biasa, dan kekuatan ini berpengaruh pada apa pun.

Allah SWT berfirman:

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْنَهُ خَشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ آدَمَ ۖ وَتِلْكَ
الْأَمْثَلُ نَصْرُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ⁵⁴

⁵³ Ibid., 25-26.

⁵⁴ "Kalau sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir." QS. al-Hasyr [59]: 21. Lihat Kementerian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: PT Cordoba International Indonesia, 2012), 437.

Menurut Abdel Daem al-Kaheel, yang dimaksud dengan هَذَا الْقُرْآنَ adalah al-Qur'an yang ada di tangan kita, baik berupa z}at, huruf, kalimat, ayat, dan surah-surahnya. Apabila diturunkan di atas gunung maka gunung ini bergetar, terpecah-belah karena beratnya kalam Allah. Oleh karena itu, menurut dia dapat dikatakan bahwa firman Allah memiliki pengaruh besar terhadap segala penyakit. Bukan hanya penyakit psikologis, melainkan juga penyakit fisik.⁵⁵

Sedangkan pengalaman praktis yang dimaksud yakni pengalaman yang dialami oleh Abdel Daem al-Kaheel dan hasil penelitian yang dilakukannya kepada praktisi atau ahli terapi pengobatan al-Qur'an. Menurut dia, berjuta-juta manusia yang telah disembuhkan al-Qur'an sejak 14 abad hingga sekarang ini adalah bukti terbesar dari pengaruh firman Allah dalam pengobatan penyakit.

Gelombang suara yang dihasilkan dari membaca al-Qur'an akan berinteraksi dengan sel-sel otak, memengaruhi serta mengembalikan keseimbangan mereka dengan program-program yang benar supaya dapat berjalan sempurna. Akan tetapi, ketika manusia menyimpang dari jalan Allah SWT, maka ia sendiri yang membuat lelah sel-sel otaknya. Cara terbaik mengembalikan sel-sel ini ke kondisi semula adalah dengan dipengaruhi kalam-kalam Allah SWT.

Berdasarkan hasil eksperimen yang dia lakukan dengan menghabiskan waktu setahun penuh dengan mendengarkan al-Qur'an selama beberapa jam setiap hari, dia mengalami banyak perubahan yang dia alami. Perubahan yang dirasakannya antara lain, peningkatan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan berinovasi, dan menambah daya konsentrasi. Di samping itu, rutinitasnya mendengarkan al-Qur'an juga bisa mengobati beberapa penyakit kronis seperti sembelit, serta perubahan yang signifikan pada perilaku dan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain serta mendapatkan kepercayaan mereka.

Hal lain yang berubah setelah dia mendengarkan al-Qur'an secara berkesinambungan adalah bertambahnya ketenangan jiwa, mengobati ketegangan syaraf, mengobati agitasi, kemarahan, dan kecerobohan, serta menambah kemampuannya dalam mengambil keputusan yang benar. Selain itu, kemampuan berbicaranya mengalami perbaikan, meninggalkan rokok dan juga mengubah kebiasaan buruk seperti makan berlebihan.⁵⁶

⁵⁵ Abdel Daem al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani...*, 27.

⁵⁶ Ibid., 28-31.

Penyembuhan Diri, Upaya Mensyukuri Rahmat Allah SWT

Upaya self healing atau penyembuhan diri sejatinya merupakan ikhtiar yang dilakukan untuk mensyukuri rahmat Allah SWT serta menjalankan perintah-Nya untuk menjaga tubuh kita, tidak membunuh diri sendiri. Karena bukan tidak mungkin, ketika penyakit tidak disembuhkan, maka akan memburuk dan membuat penderitanya memikir jalan pintas dengan melukai diri bahkan membunuh dirinya sendiri. Allah SWT berfirman:

لَيْسَ لَهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ لِبَاطِلٍ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّكُمْ أَنْتُمْ بِرِجِيمٍ ﴿٢٩﴾⁵⁷

Dalam ayat tersebut, Allah SWT dengan gamblang melarang orang yang beriman untuk membunuh dirinya sendiri. Tak hanya melarang, Allah SWT juga menyertakan kabar gembira bagi setiap mukmin. Di akhir ayat tersebut, Allah SWT menegaskan bahwa Dia adalah Maha Penyayang kepada hamba-Nya yang beriman.

Studi terbaru tentang bunuh diri menekankan perlunya meniadakan harapan kepada mereka yang putus asa dan bersiap melakukan bunuh diri, serta perlunya berinteraksi bersama mereka dengan penuh kasih sayang. Oleh karena itu, ada banyak situs dan pusat rehabilitasi yang dikhususkan untuk mengobati orang-orang yang putus asa dan memiliki kecenderungan untuk bunuh diri atau mencoba melakukan bunuh diri.

Firman Allah SWT: “*Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu*” merupakan panggilan kasih sayang, optimistis, dan penuh harapan. Diketahui bahwa kebanyakan kasus bunuh diri terjadi karena hilangnya harapan atas segala sesuatu yang dimiliki. Oleh karena itu, pembicaraan kasih sayang pada orang yang memiliki kecenderungan bunuh diri memiliki peran besar dalam mencegah mereka melakukan hal tersebut.⁵⁸

Larangan Allah SWT agar manusia tidak membunuh dirinya sendiri juga tercantum dalam ayat lain. Allah berfirman:

⁵⁷ “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.” (QS. al-Nisa’: 29), lihat Kementerian Agama RI, *al-Qur’an dan Terjemahnya...*, 65.

⁵⁸ Abdel Daem Al-Kaheel, *Rabasia Medis dalam Alquran dan Hadis: Operasi Tanpa Luka*, terj. Muhammad Misbah (Jakarta: Amzah, 2012), 26.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ⁵⁹

Berdasarkan riwayat dari Imam Bukhari, ayat ini diturunkan sehubungan dengan masalah memberi nafkah. Senada, Ibnu Abbas juga menyatakan bahwa ayat ini bukan berkenaan dengan masalah perang, akan tetapi berkaitan dengan perkara membelanjakan harta. Apabila kamu genggamkan tanganmu, tidak mau membelanjakan harta di jalan Allah, maka dikatakan, “Janganlah kalian menjatuhkan diri kalian ke dalam kebinasaan.”⁶⁰

Sedangkan Ibnu Abu Hatim menjelaskan, ayat ini mengenai seorang lelaki yang melakukan dosa, namun dia memiliki keyakinan bahwa ia tidak akan diampuni. Karena itu dia kemudian menjerumuskan dirinya ke dalam kebinasaan. Jadi, karena dia merasa tidak akan diampuni, maka ia semakin banyak berbuat dosa, hingga akhirnya dia binasa. Ali ibnu Abu Talhah meriwayatkan dari Ibnu Abbas pernah mengatakan bahwa kebinasaan adalah azab dari Allah SWT.⁶¹

Sementara, al-Sa'di menafsirkan kata *al-tahlukah* dalam ayat tersebut adalah tindakan menjatuhkan diri sendiri dalam kebinasaan. Hal itu berarti dua hal. *Pertama*, meninggalkan perkara yang diperintahkan kepada hamba, apabila tindakan meninggalkannya itu mengharuskan ataupun mendekatkan kepada rusaknya tubuh atau jiwa. Sedangkan yang *kedua*, mengerjakan perbuatan yang menyebabkan hilangnya jiwa ataupun ruh. Hal ini bisa meliputi banyak perkara lainnya. Misalkan, meninggalkan jihad di jalan Allah SWT atau berinfak padanya, yang menyebabkan penguasaan musuh, termasuk juga dalam kategori ini, seseorang yang menjatuhkan dirinya dalam peperangan atau perjalanan yang menakutkan, misalnya di tempat binatang buas atau ular, atau yang memanjat pohon atau bangunan.⁶²

⁵⁹ “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. al-Baqarah: 195), lihat Kementerian Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya...*, 23.

⁶⁰ al-Imam Abdul Fida Isma'il Ibnu Katsir al-Dimasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, Juz 2, terj. Bahrin Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2002), 249.

⁶¹ Ibid.

⁶² Syaikh Abdurrahman bin Nashir al-Sa'di, *Tafsir as-Sa'di*, terj. Muhammad Iqbal dkk (Jakarta: Darul Haq, 2016), 309.

Dilihat dari penafsiran al-Sa'di tersebut, maka “*dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan,*” bisa diartikan juga terkait larangan untuk melakukan sesuatu yang menyebabkan ruh atau agama kita hilang, misalnya perilaku sengaja melukai diri dan bunuh diri.

Kesimpulan

Living Qur'an menjadi satu dari sekian banyak pendekatan kekinian yang dilakukan dalam kajian mengenai al-Qur'an. Pendekatan ini juga menjadi gambaran bahwa sejatinya al-Qur'an telah sedemikian dekat dengan kehidupan masyarakat Islam di Indonesia dan telah menyatu dengan kehidupan sosio kultural masyarakat.

Fenomena ini dapat ditemukan di banyak lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kalangan akar rumput, hingga kalangan elit dan bisa ditemukan pula di semua kalangan usia. Salah satu contoh living Qur'an yang dipraktikkan masyarakat adalah penyembuhan (*healing*) dengan memakai ayat-ayat al-Qur'an.

Praktik penyembuhan menggunakan al-Qur'an, baik untuk penyembuhan diri sendiri (*self healing*) maupun untuk orang lain telah dipraktikkan sejak masa Nabi Muhammad SAW. Hal itu terus dilakukan hingga saat ini dan banyak orang yang telah merasakan manfaatnya.

Di tengah mulai meningkatnya kesadaran (*awareness*) masyarakat terhadap kesehatan jiwa dan populernya istilah *self healing*, maka living Qur'an diperlukan untuk mengingatkan umat Islam bahwa ayat-ayat al-Qur'an menjadi opsi terbaik bagi muslim untuk melakukan *self healing*, terutama ketika menghadapi permasalahan yang disebabkan karena kegelisahan hati.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Adrika Fithrotul. 2021. *Pengantar Kajian Living Qur'an*. Lamongan: Pustaka Djati.
- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bina Aksara.
- Aswadi. 2012. *Konsep Syifa' dalam al-Qur'an: Kajian Tafsir Mafa>tib al-Ghaib Karya Fakhrudin al-Razi*. Jakarta Pusat: Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Baidowi, Ahmad. 2007. "Resensi Estetis terhadap Al-Qur'an," *Esensia*, Vol. 8, No. 1.
- Daradjat, Zakiah. 1988. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Mas Agung.
- Dimasyqi (al), al-Imam Abdul Fida Isma'il Ibnu Katsir. 2002. *Tafsir Ibnu Katsir*. Juz 2. terj. Bahrnun Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Farhan, Ahmad. 2017. "Studi Living al-Qur'an pada Praktek Quranic Healing Kota Bengkulu," *Refleksi*, Vol. 16, No. 1.
- Hasbillah, Ahmad 'Ubaydi. 2019. *Ilmu Living Quran-Hadis (Ontologi, Epistemologi, Aksiologi)*. Banten: Yayasan Wakaf Darus-sunnah.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-menggangu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi> diakses 23 September 2022.
- <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-healing> diakses 23 September 2022.
- https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf diakses 23 September 2022.
- Jalaluddin. 2015. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jauziyyah (al), Ibnu Qayyim. 2009. *ad-Da>' wa ad-Dawa>'*. terj. Adni Kurniawan. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Jaya, Yahya. 2002. *Kesehatan Mental*. Padang: Angkasa Raya.
- Kaheel (al), Abdel Daem. 2012. *Pengobatan Qur'ani: Manjurunya Berobat dengan al-Qur'an*. terj. Muhammad Misbah. Jakarta: Amzah.
- _____. 2012. *Rahasia Medis dalam Alquran dan Hadis: Operasi Tanpa Luka*. terj. Muhammad Misbah. Jakarta: Amzah.
- Karimi, Muhammad Reza. 2006. *Pengobatan dengan al-Qur'an*. terj. Najib Husain al-Idrus. Jakarta: Cahaya.
- Kutibin, Ibin. 2012. *Panduan Psikoterapi Holistik Islami*. Bandung: Kutibin.
- Mancini, Fabrizio. 2012. *The Power of Self Healing: Unlock Your Natural Healing in 21 Days!*. Carlsbad, CA: Hay House.

- Mansur, M. dkk. 2007. *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis*. Yogyakarta: TH Press.
- Moloeng, Lexy J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahmasari, Diana. 2020. *Self Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press.
- RI, Kementerian Agama. 2012. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: PT Cordoba International Indonesia.
- Sa'di (al), Syaikh Abdurrahman bin Nashir. 2016. *Tafsir as-Sa'di*. terj. Muhammad Iqbal dkk. Jakarta: Darul Haq.
- Shihab, M. Quraish. 2012. *Tafsir al-Mishbab*. Jakarta: Lentera Hati.
- _____. 2018. *Wawasan al-Qur'an tentang Doa dan Zikir*. Tangerang: Lentera Hati.
- Syamsuddin, Sahiron (ed.). 2007. *Metode Penelitian Living Quran dan Hadis*. Yogyakarta: Teras
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.