

MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL  
MELALUI AKTIVITAS MENJURNAL QUR'AN (Studi Living Qur'an  
pada Anggota Webinar *Qur'an Journaling for Self Healing*)

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Quran dan Tafsir sebagai  
salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua  
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)



Oleh:  
AZKA MUFARRIDA  
NIM: 192510049

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR  
KONSENTRASI ILMU TAFSIR  
PROGRAM PASCASARJANA  
INSTITUT PTIQ JAKARTA  
2023 M./1444 H.



## ABSTRAK

Al-Qur'an adalah sebuah kitab yang menjadi *hudan* bagi umat manusia. Pedoman untuk siapa saja yang mau mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Selain sebagai petunjuk, al-Qur'an juga menjadi *syifâ* untuk mereka yang mengimaninya. Tak hanya mengobati secara fisik, al-Qur'an pun mengobati penyakit hati, membantu proses *self healing* bagi mereka yang terluka. Bahkan menjaga kesehatan mental orang-orang yang membacanya, mentadaburi dan mengamalkannya.

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*), dengan penelitian yang dilakukan secara online kepada mentor dan anggota webinar *Qur'an journaling for self healing*. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif-deskriptif. Data didapat dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah, *founder* Naminauna Institut sebagai penggagas webinar, dan anggota webinar. Sedangkan objek penelitian ini adalah proses resepsi mentor dan anggota terhadap teks al-Qur'an.

Setelah dilakukan penelitian, maka diperoleh hasil sebagai berikut: hasil di lapangan menunjukkan, resepsi anggota webinar *Qur'an journaling for self healing* terkait interaksi dengan al-Quran berupa pembacaan ayat-ayat suci al-Qur'an, terutama yang berkaitan dengan healing atau penyembuhan, dan ayat-ayat ruqyah, pembacaan terjemah dan tafsirnya, serta refleksi atau tadabur ayat yang kemudian dituliskan di atas kertas jurnal. Selain itu juga adanya hiasan-hiasan di sekeliling ayat yang dituliskan di atas kertas jurnal menambah kesan estetis dan healing bagi yang melihatnya.

Beberapa model resepsi al-Quran pada webinar *Qur'an journaling for self healing* ada tiga, yaitu resepsi eksegesis, resepsi estetis dan resepsi fungsional. Resepsi eksegesis termanifestasi dalam kegiatan memahami ayat-ayat Qur'an melalui pembacaan tafsir Ibnu Katsir dan tafsir as-Sa`di, atau melalui mendengar kajian tafsir ayat yang dimaksud dari ulama. Resepsi estetis terlihat dari adanya penulisan kaligrafi pada jurnal, *handlettering*, dan berbagai macam hiasan dari stiker dan washi tape yang ditempel di sekeliling refleksi ayat. Sedangkan resepsi fungsional terlihat dari adanya refleksi ayat-ayat *healing*, atau refleksi surat al-Baqarah dan Ali Imron yang diyakini memiliki "kekuatan" untuk melembutkan hati, menyembuhkan luka batin yang ada dalam diri, juga menjaga kesehatan mental mereka.



## ABSTRACT

Al-Qur'an is a book that is a blessing for mankind. Guidelines for anyone who wants to achieve happiness in this world and in the hereafter. Apart from being a guide, al-Qur'an is also a *syifâ* for those who believes. Not only healing physically, al-Qur'an also treats heart disease, helping the self-healing process for those who are heartbroken. It even maintains the mental health of those who read it, *tadabur* it and practice it.

This research includes field research, with research conducted online with mentors and members of the Qur'an journaling webinar for self healing. The method used is a qualitative-descriptive method. Data obtained by using interview techniques, observation, and documentation. The subjects in this study were the founder of the Naminauna Institute as the initiator of the webinar and webinar members. While the object of this research is the process of reception mentors and members of the text of al-Qur'an

After conducting the research, the following results were obtained: the results in the field showed that the reception of members of webinar Qur'an journaling for self healing was related to interaction with the Qur'an in the form of reciting the holy verses of the Qur'an, especially those related to healing, and verses of ruqyah, reading of translations and interpretations, as well as reflections or *tadabur* verses which are then written on journal paper. In addition, there are decorations around verses written on journal paper that add an aesthetic and healing impression to those who see them.

There are three models of receiving the Qur'an in webinar Qur'an journaling for self healing, they are exegesis reception, aesthetic reception and functional reception. The reception of exegesis is manifested in the activity of understanding the verses of the Qur'an through reading the interpretations of Ibn Kathir and as-Sa`di's interpretations, or through listening to studies of the interpretations of the verses from ulama's. The aesthetic reception can be seen from the presence of calligraphic writing on the journal, handlettering, and various kinds of decorations from stickers and washi tape pasted around the verse reflections. Meanwhile, functional reception can be seen from the reflections on healing verses, or reflections on Surahs al-Baqarah and Ali Imron which are believed to have the "power" to soften hearts, heal inner wounds, as well as maintain their mental health.



## مستخلص البحث

القرآن هو كتاب فيه هدى للناس. وضوابط لمن يريد أن يحصل على السعادة في الدنيا والآخرة. وكذلك هو مرشد الحياة وشفاء لمن يؤمن به. لا يقتصر كونه الشفاء للجسد فقط، بل هو شفاء لأمراض القلب والباطن، ويساعد في عملية الشفاء الذاتي للمصابين. حتى أنه يحافظ على الصحة العقلية لمن يقوم بقراءة وتدبره والعمل به.

يتضمن هذا البحث بحثاً ميدانياً، يتم إجراء البحث عبر الإنترنت، ويشترك فيه المؤجّهون وأعضاء الندوة عبر الإنترنت في موازنة الحياة مع القرآن للشفاء الذاتي *Qur'an journaling for self healing*. الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي طريقة وصفية نوعية. تؤخذ البيانات باستخدام تقنيات المقابلة والحوار والملاحظة والتوثيق. مرجع الأساسي في هذا البحث هو مؤسسة معهد ناميناؤنا التي تقيم هذه الندوة عبر الإنترنت وأعضاء الندوة. أما هدف البحث هو معرفة طريقة تعليم الموجهين، ومدى الفهم وعملية استقبال أعضاء الندوة من نص القرآن.

هذا البحث يشمل على نظرية الندوة موازنة الحياة مع القرآن للشفاء الذاتي *Qur'an journaling for self healing*.

ويتضمن فيها قراءة آيات القرآن على الأعضاء، التي يتعلق بالشفاء الذاتي، قراءة آيات الرقية ثم قراءة الترجمة وتفسيرها. وبعد ذلك، يقوم أعضاء الندوة بكتابة فهمهم عن الآيات في الكراسة. وزينوا الكتابة ببعض الزينة واللاصق لزيادة الجمال والفرحة لمن يراها.

والحاصل من هذا البحث هناك ثلاثة نماذج عملية الاستقبال في أعضاء الندوة: وهي الاستقبال الفهمي والاستقبال الجمالي والاستقبال الوظيفي. الاستقبال الفهمي هو فهم آيات القرآن من خلال قراءة تفسير ابن كثير وتفسير السعدي، أو من خلال الاستماع إلى تفسير الآيات التي يذكرها العلماء. أما الاستقبال الجمالي من خلال وجود الكتابة الخطية على الكراسة والكتابة اليدوية، وزينوا بأنواع الزخارف المختلفة و الملصقات وشريط الواشي الملصق حولها. والاستقبال الوظيفي من خلال التأمّلات في آيات الشفاء، أو التدبر

في سورة البقرة وعلي عمران التي يعتقد أن لهما "القوة" لتلطيف القلوب، وتضميد الجروح الداخلية، وكذلك الحفاظ على صحتها العقلية.

## PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

### MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL MELALUI AKTIVITAS MENJURNAL QUR'AN (Studi Living Qur'an pada Anggota Webinar *Qur'an Journaling for Self Healing*)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azka Mufarrida  
Nomor Induk Mahasiswa : 192510049  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Ilmu Tafsir  
Judul Tesis : Membangun Kesehatan Mental Melalui  
Aktivitas Menjurnal Qur'an (Studi Living  
Qur'an Pada Anggota Webinar *Qur'an  
Journaling for Self Healing*)

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 26 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,



Azka Mufarrida



**TANDA PERSETUJUAN TESIS**  
**MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL MELALUI AKTIVITAS**  
**MENJURNAL QUR'AN (Studi Living Qur'an pada Anggota Webinar**  
***Qur'an Journaling for Self Healing***)

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Quran dan Tafsir  
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua  
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)

Disusun Oleh:  
Azka Mufarrida  
NIM. 192510049

telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat  
diujikan.

Jakarta, 26 Maret 2023

Menyetujui:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Abd. Muid N., M.A



Dr. Muh. Adlan N., M. Hum.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Abd. Muid N., M.A.



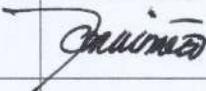
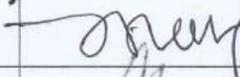
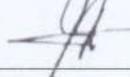
## TANDA PENGESAHAN TESIS

### MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL MELALUI AKTIVITAS MENJURNAL QUR'AN (Studi Living Qur'an pada Anggota Webinar *Qur'an Journaling for Self Healing*)

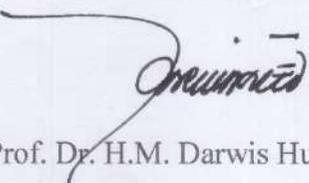
Disusun oleh:

Nama : Azka Mufarrida  
Nomor Induk Mahasiswa : 192510049  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Living Qur'an

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal: 15 April 2023

No	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si	Ketua	
2	Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A.,M.PdI.	Penguji I	
3	Dr. Kholilurrohman, M.A.	Penguji II	
4	Dr. Abd. Muid. N., M.A.	Pembimbing I	
5	Dr. Muhammad Adlan Nawawi, M.Hum.	Pembimbing II	
6	Dr. Abd. Muid. N., M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 15 April 2023  
Mengetahui,  
Direktur Program Pascasarjana  
Institut PTIQ Jakarta,

  
Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Arb	Ltn	Arb	Ltn	Arb	Ltn
ا	'	ز	Z	ق	Q
ب	B	س	S	ك	K
ت	T	ش	Sy	ل	L
ث	Ts	ص	Sh	م	M
ج	J	ض	Dh	ن	N
ح	<u>H</u>	ط	Th	و	W
خ	Kh	ظ	Zh	ه	H
د	D	ع	∴	ء	La
ذ	Dz	غ	G	ى	Y
ر	R	ف	F		

### Catatan:

- a. Konsonan yang ber- *syaddah* ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبِّّْ ditulis *rabba*
- b. Vokal panjang (*mad*): *Fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *Ā*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *Î*, serta *dhammah* (baris depan) *û* atau *Û*, misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.

Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti huruf *qomariyah* dituli *al*, misalnya الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan bila diikuti oleh.

- a. huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya,
- b. الرجال ditulis *ar-rijâl*.
- c. *Ta'marbûthah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau ditulis سورة النساء *sûrah*

*an-Nisâ*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya; وهُوَ الرَّاٰزِقِيْنِ ditulis *wa huwa khair ar-Râzikîn*.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis persembahkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tidak lupa pula Sholawat dan salam senantiasa penulis limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya dan para sahabatnya.

Dalam rangka memenuhi persyaratan menyelesaikan studi magister ilmu tafsir dan al-Qur'an pada Institut PTIQ Jakarta, tesis ini disusun dan dibuat. Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Nasaruddin Umar, M.A. sebagai Rektor Institut PTIQ Jakarta
2. Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si. sebagai Direktur Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta
3. Dr. Abd. Muid N., M.A. Sebagai Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
4. Dosen Pembimbing Tesis, Dr. Abd. Muid N., M.A. dan Dr. Muh. Adlan Nawawi, M. Hum. yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan tesis ini
5. Kepala Perpustakaan beserta staf Institut PTIQ Jakarta
6. Segenap Civitas Akademika Institut PTIQ, para dosen yang telah banyak membantu saya, dalam mengerjakan tesis ini dan membimbing saya di dalam kelas selama masa pembelajaran.

7. Keluarga penulis yang telah bersabar menemani perjuangan. Suami penulis, Yosep Suhendar, dan ananda Muhammad Yusuf Rabbani serta Abi, Ummi, Bapak, Mamah, Mbak Izzah, Hamzah, Azmi, Rizqi, Azizi, Azam, Zaka dan Nadya.
8. Founder dari Naminauna Institut, Bunda Una dan anggota webinar *Qur'an journaling for self healing* yang telah banyak membantu kelancaran penulisan tesis ini.

Kiranya Allah SWT memberikan balasan yang berlimpah kepada semua pihak yang sudah membantu terselesaikannya tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Depok, 26 Maret 2023

Azka Mufarrida

## DAFTAR ISI

Judul.....	i
Abstrak.....	iii
Pernyataan Keaslian Tesis .....	ix
Tanda Persetujuan Tesis .....	xi
Tanda Pengesahan Tesis .....	xiii
Pedoman Transliterasi.....	xv
Kata Pengantar .....	xvii
Daftar Isi .....	xix
<b>BAB I    PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah dan Perumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Kerangka Teori .....	7
G. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	10
H. Metode Penelitian .....	11
I. Jadwal Penelitian .....	13
J. Sistematika Penelitian.....	13
<b>BAB II  EPISTIMOLOGI LIVING QUR’AN DAN KESEHATAN</b> <b>          MENTAL DALAM ISLAM .....</b>	<b>15</b>
A. Living Qur’an .....	15

	B. Teori Resepsi Al-Qur'an.....	21
	C. Kesehatan Mental dalam Islam.....	23
	D. <i>Journaling</i> .....	37
	E. <i>Qur'an Journaling</i> .....	43
BAB III	TINJAUAN UMUM TENTANG <i>QUR'AN JOURNALING FOR SELF HEALING</i> .....	67
	A. Profil Naminauna Institut .....	67
	B. Kegiatan <i>Qur'an Journaling for Self Healing</i> .....	77
	C. <i>Self Healing</i> dengan Ayat-Ayat Qur'an.....	100
BAB IV	ANALISIS RESEPSI <i>QUR'AN JOURNALING FOR SELF HEALING</i> DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL .....	115
	A. Aktivitas Menjurnal sebagai Terapi <i>Self Healing</i> .....	115
	B. Menjurnal Ayat-Ayat Al-Qur'an untuk Kesehatan Mental .....	119
	C. Analisis <i>Qur'an Journaling for Self Healing</i> dalam Membangun Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Resepsi ....	129
BAB V	PENUTUP .....	153
	A. Kesimpulan .....	153
	B. Saran .....	154
	DAFTAR PUSTAKA .....	155
	LAMPIRAN	
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

*Mental Health* hingga saat ini masih menjadi topik perbincangan yang menarik untuk diulas lebih dalam. Kesehatan mental seringkali dianggap sebelah mata dan tidak mendapatkan perhatian yang cukup serius. Baik oleh penderitanya, maupun lingkungannya. Padahal kondisi mental yang sedang tidak baik-baik saja akan sangat berpengaruh bagi taraf kualitas hidup seseorang.

Di masa revolusi industri 4.0 ini, teknologi menjadi hal yang tak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang. Arus modernisasi tak hanya membawa kemajuan pesat dalam teknologi maupun ilmu pengetahuan. Namun di sisi lain, ia juga melahirkan sosok-sosok manusia modern yang gersang spiritualitas.

Modernisasi seringkali dikaitkan dengan materi, sehingga seolah menegaskan adanya aspek-aspek spiritual yang memang tidak terlihat secara kasat mata. Hal ini menimbulkan konsekuensi terhadap paradigma modernis yang terlalu materialistis dan mekanistik, mengabaikan unsur-unsur nilai normatif. Melahirkan berbagai masalah kejiwaan. Masalah kejiwaan yang dihadapi seseorang seringkali memicu reaksi negatif dari orang-orang di sekitarnya.<sup>1</sup>

Merebaknya kasus pandemi Covid-19 yang melanda hampir seluruh dunia menjadi momok menakutkan bagi seluruh penduduk. Pandemi yang

---

<sup>1</sup>Uswatun Hasanah, *Psikologi Agama*, Surabaya: Kanaka Media, 2020, hal. 158.

juga melanda Indonesia ini membuat pemerintah Indonesia menerapkan berbagai peraturan baru untuk menahan laju penularannya yang masif.

Istilah-istilah seperti *social distancing*, *lockdown*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), *Work from Home* (WFH), Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), dan sebagainya bermunculan serta menjadi *warning* dari pemerintah agar warganya mengurangi aktivitas di luar rumah bila tidak benar-benar bersifat *urgent*.

Gerak masyarakat yang dibatasi ini terbukti bisa mengurangi kecepatan penularan virus, namun juga menimbulkan berbagai masalah baru yang menyertainya. Tingginya pemberitaan di media mengenai penambahan kasus positif terjangkit virus Covid-19, rumah sakit yang membludak, dan kurang kondusifnya isolasi mandiri bagi penderita yang gejala penyakitnya ringan, membuat warga merasa cemas dan dilanda ketakutan. Selain itu, beberapa sektor roda ekonomi juga terkena imbasnya sehingga menjadi melemah bahkan lumpuh karena pandemi ini, dan turut menyumbang naiknya tingkat stress yang dialami masyarakat.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyatakan bahwa gangguan kecemasan yang masyarakat Indonesia alami selama pandemi Covid-19 mengalami kenaikan sebesar 6,8 persen.<sup>2</sup> Hal itu terungkap dalam penelitian terakhir yang dilakukan *World Federation for Mental Health/ WFMH* (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan. Federasi Dunia untuk Kesehatan Mental) menyatakan, meski krisis Covid-19, pada awalnya, adalah krisis kesehatan fisik, namun juga bisa mengakibatkan bibit krisis kesehatan mental yang besar.<sup>3</sup>

Maka penting kiranya menjaga kesehatan mental, yang mana sangat diperlukan di era saat ini supaya tidak mudah depresi dan dapat menjalani kehidupan dengan bahagia. Kegiatan menulis diyakini mampu menjadi sebuah terapi untuk menjaga kesehatan mental. Psikolog dari University of Texas di Austin-USA, Prof. James W. Pennebaker telah menggunakannya sejak tahun 1980-an sebagai terapi bagi orang-orang yang menderita cacat non fisik (stres, depresi dan trauma psikologis) dengan melakukan kegiatan menulis. Pennebaker, yang sekarang terkenal karena memelopori *Writing for Therapy* (Menulis untuk Terapi) pada tahun 1990, bekerja dengan *linguist* (ahli bahasa) untuk membuat proyek

---

<sup>2</sup> Ahmad Zain Sarnoto, Sri Tuti Rahmawati, and Naemah Binti Hamzah, "Psychoreligious Dimensions On Therapy Perspective In The Middle," dalam *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 2 (2022): 143–50, <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.10025>.

<sup>3</sup>Laeny Sulistyawati, "Pandemi Bisa Jadi Bibit Krisis Kesehatan Mental," dalam <https://www.republika.co.id/berita/r0r75i368/pandemi-bisa-jadi-bibit-krisis-kesehatan-mental>. Diakses pada 15 Oktober 2021.

Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC). Lembaga ini meneliti dan mengembangkan penggunaan kata-kata untuk menyembuhkan trauma.<sup>4</sup>

Sementara itu, di sisi lain, umat Islam, sebagai mayoritas penduduk di Indonesia, memiliki al-Qur'an yang tak hanya berfungsi sebagai pedoman hidup, namun juga sebagai penyembuh atau *syifâ`*.

Sama seperti agama sebagai sumber moralitas, agama juga bisa menjadi sumber informasi kesehatan. Konseptualisasi dan pengembangan kesehatan atau ilmu kedokteran yang bersumber dari agama dapat kita sebut kesehatan profetik, adapun dalam konteks Islam disebut dengan ilmu kesehatan Islam atau kedokteran Islam. Dalam konteks Islam, al-Qur'an dan Hadits merupakan sumber inspirasi bagi perkembangan kesehatan jiwa. Dalam paparannya, Zakiyah Darajat mengklaim bahwa mengobati penyakit jiwa dalam konteks keyakinan (terapi) - agama yang dianutnya - dapat disembuhkan lebih baik dan lebih cepat daripada penyakit jiwa yang hanya diterapkan dengan metode modern. Secara umum, WHO pada tahun 1984 M mengakui bahwa ada empat dimensi kesehatan, yaitu *bio-psycho-social-spiritual*, yakni biologis (fisiologis), psikiater (kejiwaan), sosial, dan spiritual/keagamaan.<sup>5</sup>

Saat ini, meski Indonesia tergolong negara dengan mayoritas penduduknya yang beragama Islam, namun bisa dikatakan bahwa masih banyak pemeluknya yang tidak benar-benar memahami isi kitab sucinya, al-Qur'an. Salah satu penyebabnya, yakni al-Qur'an seringkali digunakan sebatas dalam acara-acara seremonial, namun dalam praktik kandungannya, ayat-ayat al-Qur'an masih belum diterapkan secara mendalam dalam setiap lini kehidupan.

Suryadharma Ali menyatakan bahwa berbagai upaya untuk membuat Al Quran lebih mudah dibaca dan ditulis telah membuat Indonesia terbebas dari buta aksara al-Quran. Namun, hal tersebut tidak menghilangkan buta huruf dalam memahami al-Qur'an. Mengutip ungkapan Ragab al-Banna, seorang kolonnis dari Mesir, menyatakan bahwa fenomena yang ada ini bisa disebut dengan istilah *al-ummiyyah al-diniyyah*.<sup>6</sup>

Sebagai sebuah kitab suci, Allah menurunkan al-Qur'an untuk menjadi pedoman bagi manusia. Pedoman inilah yang apabila diterapkan

---

<sup>4</sup>Naning Pranoto, *Writing for Therapy*. Yogyakarta: Pustaka Obor Indonesia, 2015, hal. 15.

<sup>5</sup>Momon Sudarma, *Sosiologi untuk Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2009, hal. 149.

<sup>6</sup>Balitbangdiklat, "Indonesia Bebas Buta Aksara Al-Qur'an, tapi Belum Pahami Al-Qur'an," dalam <https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/berita/indonesia-bebas-buta-aksara-al-qur-an-tapi-belum-paham-al-qur-an>. Diakses pada 5 November 2021.

dengan benar, dalam setiap perbuatan, akan menciptakan keseimbangan, dan tercapai pula *baladun thoyyibatun*.

Salah satu cara untuk memahami al-Qur'an, adalah dengan membaca tafsirnya. Baik tafsir klasik, modern ataupun kontemporer. Hal ini penting supaya tidak terjadi kesalahan pemaknaan sehingga mengakibatkan pengamalan yang juga salah. Sayangnya, tidak setiap muslim mau dan bersedia menyempatkan waktunya untuk membaca tafsir. Oleh sebab itulah, dibutuhkan pemicu yang bisa menggali *interest* mereka untuk memahami al-Qur'an, *mentadaburi*, dan mengaplikasikannya dalam setiap gerak langkah.

Penulis menilai, menjurnal Qur'an bisa menjadi sebuah aktivitas yang cukup bisa dipertimbangkan untuk lebih memahami isi al-Qur'an bagi orang awam/yang belum memiliki pemahaman mendalam terhadap agama.

Qur'an *journaling* sendiri adalah sebuah aktivitas mendokumentasikan refleksi penjurnal secara kreatif, setelah membaca ayat al-Qur'an, terjemahnya, dan juga membaca tafsir atau mendengarkan kajian ulama mengenai ayat tersebut. Aktivitas ini membantu penjurnal untuk mengeksplor lebih dalam makna suatu ayat.

Menjurnal Qur'an ini, tidak serta merta dilakukan mandiri dengan mengandalkan pendapat pribadi saja tanpa mengkaji terlebih dahulu tafsir-tafsir yang berkaitan dengan ayat yang sedang dijurnalkan. Ada langkah-langkah khusus supaya pemahaman para penjurnal tidak melenceng menafsirkan ayat sesuai kemauannya sendiri, dengan pemahaman ala kadarnya, namun harus merujuk pada sumber-sumber yang akurat.

Meski penjurnal tidak memiliki *background* pesantren ataupun sekolah berbasis keislaman -yang identik dengan membaca dan mempelajari kitab berbahasa Arab-, Qur'an *journaling* dilansir mampu membawa penjurnalnya untuk lebih jauh memahami kandungannya melalui pembacaan, penulisan ayat, terjemah, dan tafsirnya. Pemahaman mendalam dan proses pengambilan *ibroh* dari pengalaman yang telah dilaluinya menjadikan ayat-ayat tersebut lebih membekas di hati dan pikiran.

Oleh karena itu, penulis meyakini bahwa penelitian ini diperlukan untuk melihat kembali bagaimana detail pengaplikasiannya, bagaimana proses pemahaman para penjurnalnya, tafsir apa saja yang digunakan, serta bagaimana aktivitas ini dapat mempengaruhi kondisi mentalnya, dan lain sebagainya.

Qur'an *journaling* sendiri memiliki bermacam-macam bentuk. Ada yang melakukannya khusus setiap satu surat, misalnya menjurnal surat al-Kahfi, al-Waqi'ah, al-Mulk, dan sebagainya. Ada pula yang menjurnalnya

per tema, sehingga ayat-ayat yang dijurnal sesuai tema, bukan per satu surat. Misalnya tema *gratitude journal*, maka fokus pada ayat-ayat yang bertemakan kenikmatan dari Allah, tentang kewajiban bersyukur, dan lain sebagainya.

Selain itu, alasan mengapa penelitian ini cukup penting adalah minimnya publikasi-publikasi tentang Qur'an *journaling*. Bahkan bisa dikatakan di Indonesia hampir belum ada buku atau jurnal penelitian yang benar-benar membahasnya secara komprehensif. Terlebih lagi yang khusus dalam program *self healing* yang mana tak sekedar menjurnal Qur'an, namun juga menyusuri kembali memori-memori tak menyenangkan sang penjurnal untuk kemudian belajar memaafkan dan mengikhhlaskan luka tersebut sambil mentadaburi ayat-ayat Qur'an.

Berangkat dari problematika tersebut, penulis lantas tertarik untuk meneliti program *Qur'an journaling for self healing* yang digagas oleh Namiuna Institute. Program tersebut memadu-madankan teori modern dengan agama, berupa terapi *expressive writing*, yang digagas oleh Pennebaker dan tadabur ayat-ayat *syifâ`* al-Qur'an untuk membentuk mental yang sehat.

Aktivitas menjurnal Qur'an ini bisa dikatakan menjadi bagian dari kajian living Qur'an. Yang mana inti dari kajian living al-Qur'an adalah bentuk kajian al-Qur'an dan penafsirannya di ruang sosial kemasyarakatan. Hal inilah yang membedakan dengan penelitian teks dan living al-Qur'an. Penelitian di masyarakat atas al-Qur'an sangatlah banyak dan perlu dikembangkan terus menerus.<sup>7</sup>

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini, bisa menjadi rujukan untuk umat Islam yang ingin memahami isi al-Qur'an serta merefleksikannya dalam kehidupan sehari-hari, bahwa ada metode menjurnal Qur'an, yang tak hanya sekedar memahami ayat-ayatnya, namun juga bisa menjadi sebuah terapi khusus untuk menjaga kesehatan mental. Berdasarkan hal tersebut, penulis mengajukan sebuah proposal penelitian tesis, yakni **“Membangun Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Menjurnal Qur'an (Studi Living Qur'an pada Anggota Webinar *Qur'an Journaling for Self Healing*)”**.

## B. Identifikasi Masalah

Berawal dari ketertarikan penulis akan praktik menjurnal Qur'an yang saat ini sedang menjadi sebuah “gaya” baru masyarakat muslim dalam memahami dan mentadabur isi ayat-ayat suci al-Qur'an, penulis mencoba untuk meneliti lebih dalam mengenai praktik ini. Hal ini

---

<sup>7</sup>Ahmad Ubaydi Hasbillah, *Ilmu Living Qur'an-Hadis*, Tangerang: Maktabah Darus Sunnah, 2021, hal. xvii-xviii.

merupakan bagian dari penelitian living Qur'an yang mana melihat bagaimana perilaku muslim dalam memandang kitabnya.

Qur'an *journaling* sendiri memiliki cakupan yang cukup luas dengan berbagai metode dan tema yang beragam. Hampir setiap komunitas Qur'an *journaling* memiliki cara masing-masing dalam menjurnal Qur'an, yang bisa dikatakan hampir serupa, namun tetap memiliki kekhasan masing-masing.

Dalam penelitian ini, penulis mengambil spesifikasi metode dari Naminauna Intitute dengan program Qur'an *journaling* yang berfokus pada menjaga kesehatan mental. Ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Aspek kesehatan mental dalam pandangan Islam
2. Ayat-ayat al-Qur'an sebagai *syifâ`*
3. Praktik Qur'an *journaling* di masyarakat
4. Qur'an *journaling* dalam rangka menjaga kesehatan mental

### C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

Pembatasan dan rumusan masalah adalah membatasi dan merumuskan masalah yang akan diteliti sehingga tidak terjebak dalam tulisan sehingga melebar dari pokok kajian yang diteliti. Rumusan masalah dan pembatasan masalah pada dasarnya sangat berkaitan dengan tujuan dan sifat penelitian yang akan dilakukan.<sup>8</sup>

Pembahasan mengenai Qur'an *journaling* sangat luas, sehingga penulis membatasi pada sisi praktik anggota webinar *Qur'an journaling for self healing* yang digagas oleh Naminauna Institute, yaitu mengenai praktik *expressive writing* yang mereka terapkan dalam menjurnal ayat-ayat *syifâ`* yang mana aktivitas tersebut juga menjadi metode *self healing* bagi mereka.

Dengan demikian, penulis merumuskan dan membatasi penelitian agar lebih fokus pada permasalahan dibawah ini:

1. Bagaimana praktik menjurnal Qur'an dalam webinar *Qur'an journaling for self healing*?
2. Bagaimana resepsi anggota webinar *Qur'an journaling for self healing* dalam membangun kesehatan mental?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

---

<sup>8</sup>Pascasarjana PTIQ, *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*, Jakarta: Pascasarjana PTIQ, 2017, hal. 4.

1. Mengetahui praktik menjurnal Qur'an dalam webinar *Qur'an journaling for self healing*.
2. Mengetahui resepsi anggota webinar *Qur'an journaling for self healing* dalam membangun kesehatan mental.

### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini penulis bagi menjadi dua, yakni manfaat teoritis yang berimplikasi pada pengembangan keilmuan tafsir, serta manfaat praktis untuk masyarakat muslim. Keduanya yakni:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat diskursus baru yang memberikan khazanah dan wawasan keilmuan yang segar baik dalam pengembangan keilmuan tafsir al-Qur'an yang mana dalam hal ini akan dipaparkan melalui studi living Qur'an dalam agenda webinar *Qur'an journaling for self healing*, serta data-data sekunder yang dapat menguatkan penelitian ini, sehingga benar-benar bermanfaat dan signifikan.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam membantu memberikan opsi bagi umat Islam yang ingin memahami ayat-ayat al-Qur'an, melalui aktivitas menjurnal Qur'an yang juga bisa menjadi sebuah terapi dalam menjaga kesehatan mental. Dalam dunia akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi baru dalam khazanah keilmuan studi living Qur'an.

### **F. Kerangka Teori dan Konsep**

#### **1. Living Qur'an**

Ilmu Living Qur'an adalah ilmu tentang al-Qur'an yang hidup atau ilmu menghidupkan al-Qur'an, baik secara materiil-alamiah, praktis-personal maupun praktis-komunal. Baik kognitif maupun non-kognitif. Bisa juga diartikan sebagai ilmu yang mempelajari fenomena al-Qur'an di tengah kehidupan manusia. Karena penelitian ini adalah penelitian terhadap fenomena ayat yang hidup atau yang dihidupkan, maka tidak berpretensi untuk menjustifikasi kebenaran dari praktek ayat, artikulasi atau manifestasi suatu ayat.<sup>9</sup>

M. Mansur pada saat yang sama menyatakan bahwa pengertian The Living Qur'an sebenarnya bermula dari adanya fenomena *Qur'an in Everyday Life*, yakni "makna dan fungsi al-Qur'an yang sebenarnya, sebagaimana dimengerti dan dialami masyarakat muslim". Dengan demikian dapat dipahami bahwa living Qur'an "adalah praktik membiarkan al-Qur'an berfungsi di luar kondisi tekstualnya dalam kehidupan praktis". Pemfungsian al-Qur'an yang demikian muncul

---

<sup>9</sup>Ahmad 'Ubaydi Hasbillah, *Ilmu Living Qur'an-Hadis*, ... hal. 29.

karena adanya “praktik menafsirkan al-Qur'an, tidak terkait dengan pemahaman teksnya tetapi berdasarkan asumsi bahwa ayat-ayat tertentu dalam al-Qur'an memiliki "*fadhilah*", bagi kepentingan praksis dalam keseharian umat.<sup>10</sup>

Meneliti aktivitas *Qur'an journaling for self healing* ini termasuk bagian dari penelitian living Qur'an dengan desain penelitian kajian deskriptif analitis. Desain kajian ini fokus untuk mengkaji satu kasus, tentang fenomena menjurnal Qur'an dalam rangka menjaga kesehatan mental dan menyembuhkannya, kemudian dideskripsikan secara utuh, dan kemudian dianalisis.

## 2. Teori Resepsi Qur'an

Kata resepsi berasal dari bahasa latin *recipere* yang memiliki arti penerimaan atau penyambutan pembaca. Secara istilah, resepsi adalah ilmu keindahan yang didasarkan pada tanggapan pembaca terhadap karya sastra atau bagaimana tanggapan dan respon umat Islam dalam memahami al-Qur'an sebagaimana adanya, tergantung pada tingkat pemahamannya. Memahami al-Qur'an sebagaimana adanya adalah makna yang diciptakan seseorang untuk sesuatu di luar dirinya yang dipahami. Pemahaman dengan model yang seperti ini bisa disebut dengan model pemahaman interpretatif.<sup>11</sup>

Awal munculnya teori resepsi adalah reaksi pembaca terhadap karya sastra. Tujuannya adalah untuk mendapatkan *feedback* dari penggemar dan konsumen karya sastra. Dalam praktiknya, pembaca menentukan makna dan nilai, sehingga sebuah karya benar-benar memiliki nilai, berdasarkan reaksi pembaca atau pakar sastra. Oleh karena itu, teori resepsi ini merupakan teori yang mengkaji masukan atau tanggapan pembaca ketika menyambut sebuah karya sastra.<sup>12</sup>

Sebuah kajian resepsi al-Qur'an, atau disebut respon terhadap penerimaan ayat-ayat suci al-Qur'an dalam suatu masyarakat dan kemudian direaksikan untuk memberi nilai dan makna. Dalam kaitannya dengan bagaimana masyarakat memahami, memaknai menginterpretasi, melafalkan dan merepresentasikan al-Qur'an dalam bentuk perilaku sehari-hari, merupakan bentuk komunikasi dan dialog tentang interaksi antara masyarakat dengan al-Qur'an. Teori resepsi ini berbicara tentang peran pembaca dalam penerimaan sebuah karya.

---

<sup>10</sup> Ahmad Farhan, "Living Al-Qur'an sebagai Metode Alternatif dalam Studi Al-Qur'an," dalam *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, Vol. 6 No. 2 Tahun 2017, hal 90.

<sup>11</sup> M. Ulil Abshor, "Resepsi Al-Qur'an Masyarakat Gemawang Mlati Yogyakarta", dalam jurnal *QOF*, Vol. 3 No. 1, 2019, hal. 43-44.

<sup>12</sup> Wolfgang Iser, *The Act of Reading: A Theory of Aesthetic Response*, Baltimore: John Hopkins University Press, 1979, hal. 20.

Peran pembaca sangat menentukan dalam kajian karya, karena makna teks itu sendiri ditentukan oleh pembaca. Makna teks tergantung pada situasi historis pembaca, dan makna teks hanya dapat diketahui setelah membaca teks.<sup>13</sup>

### 3. Qur'an *Journaling*

Pembuatan Qur'an jurnal berangkat dari keinginan seseorang untuk memahami secara mendalam tentang ayat-ayat al-Qur'an. Mempelajari al-Qur'an dari segala sisi yang sumbernya didapatkan dari berbagai referensi. Berbagai jenis tafsir perlu dikaji, demikian pula kajian al-Qur'an dengan guru perlu diikuti. Semua itu dilakukan untuk mencapai pemahaman yang benar terhadap makna ayat-ayat dalam al-Qur'an. Isi dari Qur'an jurnal sendiri tidak memiliki aturan baku, bisa diisi konten apa saja terkait pembelajaran al-Qur'an, misalnya pembahasan tafsir, kebahasaan, *asbabun nuzul*, dan ayat atau hadis yang terkait. Qur'an jurnal juga bisa dibuat sekreatif mungkin agar pendokumentasian pembelajaran ini lebih berkesan dan mudah diingat.

Pembuatan Qur'an jurnal tidak selesai pada pencatatan melainkan harus sampai pada pengaplikasian. Segala sesuatu yang terjadi pada umat manusia di alam semesta, telah termaktub dalam al-Qur'an. Oleh sebab itulah refleksi menjadi hal yang sangat penting. Setelah mencoba mendalami suatu ayat dan mendapat hikmahnya, maka harus mampu menerapkannya juga dalam kehidupan. Dalam bahasa Arab, refleksi memiliki makna yang sepadan dengan kata *tafakkur*. Dalam *Kitab al-Ta'rifat* karya Al-Sharif al-Jurjani, kata *tafakkur* atau refleksi ini bersinonim dengan kata tadabur yang telah dibahas di awal. Perbedaannya yaitu, *tafakkur* ialah perilaku hati yang memandang sesuatu dengan bukti sedangkan tadabur adalah memandang sesuatu dengan hasil/akibat. Dari pengertian yang ada itulah didapatkan bahwa *tafakkur*(refleksi) merupakan salah satu hal yang paling penting dari proses tadabur al-Qur'an. Setelah mempelajari satu ayat, kemudian mampu mengkorelasikan apa yang termaktub dalam al-Qur'an dengan kehidupan.<sup>14</sup>

### 4. Terapi *Expressive Writing* Pennebeaker

Aktivitas menulis mengembangkan kemampuan berpikir dengan lebih kritis, analitis, dinamis, kreatif, dan inovatif. Selain itu, melahirkan pemikiran dan perasaan melalui aktivitas menulis secara psikologis juga memiliki dampak yang cukup positif untuk kesehatan sang penulis. Dr. James Pennebeaker sebagai seorang profesor di

---

<sup>13</sup>Fathurrosyid, "Tipologi Ideologi Resepsi Al-Qur'an di Kalangan Masyarakat Sumenep Madura", dalam jurnal *el Harkah*, Vol. 17 No.2, 2015, hal. 222.

<sup>14</sup>Siti Saudah, *Pandemi, Dampak, dan Pendapat*, Bogor: Gupedia, 2021, hal. 70-71.

bidang Psikologi Sosial, banyak melakukan penelitian tentang manfaat aktivitas menulis. Dalam hal ini, James Pennebaker mencetuskan *Expressive Writing Treatment* pada tahun 1986 (Pennebaker & Beall, 1986). *Expressive Writing Treatment* merupakan sebuah proses terapi yang memanfaatkan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan perasaan emosional yang memiliki tujuan supaya dapat mengurangi stres individu. Metode ini juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi. Pennebaker percaya bahwa menuliskan pengalaman emosional (terutama pengalaman emosional yang menyakitkan) akan mengubah cara berpikir orang tentang pengalaman tersebut. Kemudian, menurut Pennebaker, menulis ekspresif juga dapat mengurangi stres karena ketika individu dapat menyalurkan emosinya, terutama emosi negatif (sedih, kecewa, kesal, dll) ke dalam tulisan, orang tersebut perlahan-lahan dapat mengubah sikapnya, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan daya ingat, meningkatkan kinerja dan kepuasan hidup, serta meningkatkan imunitas untuk mencegah penyakit psikosomatis.<sup>15</sup>

### G. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk membatasi masalah dan memperkuat pembahasan, penulis mengkaji beberapa penelitian yang masih memiliki keterkaitan tema dengan yang penulis teliti, namun secara konteks dan masalah tentu berbeda.

1. Tesis dengan judul **“Penggunaan Ayat-Ayat al-Qur’an sebagai Obat (Studi Living Qur’an di Ma’had Tahfidzul Qur’an Bahrussyifa’ Bagusari Jogotrunan Lumajang Jawa Timur)”** yang ditulis oleh Achmad Syauqi Alfanari, mahasiswa pascasarjana program studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam teknik penggunaan ayat-ayat al-Qur’an sebagai media pengobatan penyakit medis maupun non-medis di Ma’had Tahfidzul Qur’an Bahrussyifa’ Bagusari Jogotrunan Lumajang Jawa Timur. Persamaan tesis ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama meneliti tentang studi living Qur’an mengenai ayat-ayat al-Qur’an yang digunakan pembacanya sebagai obat. Sementara perbedaannya terletak pada objek yang diteliti. Peneliti meneliti sebuah webinar online yang mengadakan kegiatannya secara virtual melalui media aplikasi zoom.

---

<sup>15</sup>Yukaristia, *Literasi: Solusi terbaik untuk Mengatasi Problematika Sosial Indonesia*. Sukabumi: Jejak Publisher, 2019, hal. 26-27.

2. Tesis dengan judul “**Penggunaan Ayat-ayat al-Qur’an sebagai Mahabbah (Studi Living Qur’an di Kabupaten Sumenep, Jawa Timur)** yang ditulis oleh Anshori, mahasiswa pascasarjana program studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2019. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada beberapa ayat atau surat yang diyakini masyarakat Sumenep bisa mendatangkan *mahabbah* yang mereka amalkan sesuai dengan ajaran Islam dan menjadikan al-Qur’an sebagai amalan dalam kehidupan sehari-hari. Meski sama-sama studi mengenai living Qur’an, tetapi objek dan fokus penelitian berbeda dengan apa yang akan penulis teliti.
3. Tesis dengan judul “**Terapi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Anak Korban Bullying (*Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety among Bullied Victim Children*)** yang ditulis oleh Salmiyati, mahasiswa magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara Medan tahun 2017. Membahas mengenai efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban *bullying*, yang mana memiliki kemiripan dengan penelitian penulis soal pembahasan terapi menulis sebagai salah satu metode untuk menjaga kesehatan mental. Hanya saja, ada perbedaan penelitian di mana penulis mengkorelasikan terapi menulis ekspresif dengan ayat-ayat Qur’an, sementara dalam tesis ini lebih bersifat umum.

## H. Metode Penelitian

### 1. Pemilihan Objek Penelitian

Penelitian ini merupakan objek penelitian pada anggota webinar *Qur’an journaling for self healing* yang diadakan secara online melalui aplikasi zoom.

Dalam penelitian ini, penulis membedahnya dengan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian lapangan (*field research*) dan penelitian kepustakaan (*library research*) sekaligus.

Jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*) menurut M. Nazir adalah teknik pengumpulan data melalui telaah buku, literatur, catatan dan laporan yang berkaitan dengan masalah yang akan dipelajari.<sup>16</sup> Dalam hal ini daftar kepustakaan dan sumber yang akan digali adalah soal ayat-ayat Qur’an yang difungsikan sebagai terapi menjaga kesehatan mental, tafsirnya, jurnal ilmiah, dan sumber lainnya yang mendukung penggalan informasi terhadap hal itu.

---

<sup>16</sup>Sumargono, *Metodologi Penelitian Sejarah*, Klaten: Lakeisha, 2021, hal. 118.

Penelitian lapangan (*field research*) yang penulis lakukan dengan mengikuti agenda webinar *Qur'an journaling for self healing* dan mewawancarai orang-orang yang terlibat di dalamnya.

## **2. Data dan Sumber Data**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer yang akan penulis gunakan adalah hasil wawancara dan diskusi penulis dengan *founder* Naminauna Institute, dan para anggota webinar *Qur'an journaling for self healing* yang mana terlibat langsung dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Sementara sumber data sekunder berupa buku-buku, kitab-kitab, jurnal, karya ilmiah yang mendukung penelitian ini.

## **3. Teknik Input Analisis Data**

### **a. Teknik Input Data**

Untuk mendapatkan data yang valid, maka penulis akan melakukan beberapa teknik dalam mengumpulkan data, yakni:

#### **1) Observasi (Pengamatan)**

Sebagai metode ilmiah, observasi adalah pencatatan dan pengamatan secara sistematis terhadap fenomena yang sedang dipelajari. Penulis melakukan pengamatan dan memahami proses perkembangan webinar yang dilaksanakan kurang lebih selama 3 bulan.

#### **2) Wawancara**

Penulis mewawancarai pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian, seperti tutor webinar, admin, dan para anggota.

### **b. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah metode dalam memproses data menjadi informasi. Saat melakukan penelitian, kita perlu menganalisis data agar data tersebut mudah dipahami. Analisis data juga diperlukan agar kita mendapatkan solusi atas permasalahan penelitian yang sedang dikerjakan.<sup>17</sup> Penulis akan memeriksa seluruh data dari instrumen penelitian seperti catatan, dokumen, hasil wawancara dan lain sebagainya yang kemudian akan diseleksi dan dikaji sehingga mendapatkan kesimpulan yang objektif dari aktivitas menjurnal Qur'an yang dilakukan oleh para anggota dari Naminauna Institute.

## **4. Pengecekan Keabsahan Data**

Untuk menghindari kesalahan atau kekeliruan data yang telah terkumpul, perlu dilakukan pengecekan keabsahan data. Pengecekan

---

<sup>17</sup>Muhammad Ramdhan, *Metode Penelitian*, Bandung: Cipta Media Nusantara, 2021, h. 87.

keabsahan data didasarkan pada kriteria derajat kepercayaan (*credibility*) dengan teknik triangulasi, ketekunan pengamatan, pengecekan teman sejawat (Moleong, 2002). Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, hasil wawancara, dan diskusi dengan teman sejawat.<sup>18</sup> Untuk menentukan keabsahan data dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode berikut:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan berarti penulis mengikut sertakan diri dalam kegiatan yang ada. Dalam proses ini, bermanfaat untuk menguji kembali kebenaran informasi, menghilangkan keraguan, dan memahami lebih dalam seluk beluk kegiatan.

b. Triangulasi

Penulis menguji kredibilitas data dengan meninjau informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, mendiskusikannya dengan orang yang berkualifikasi dan memverifikasi antar metode.

## I. Jadwal Penelitian

Penelitian ini diperkirakan selesai dalam kurun waktu tiga sampai enam bulan, terhitung dari September 2022 sampai November dengan tenggat waktu target bulan Maret 2023. Dalam penelitian lapangan dan studi pustaka ini, penulis terjun langsung dalam proses kegiatan webinar yang dilaksanakan secara online, mewawancarai pihak-pihak terkait dan mengumpulkan data-data melalui kitab-kitab, buku-buku, jurnal ilmiah, dan sebagainya.

## J. Sistematika Penelitian

Bagian ini memberikan penjelasan secara singkat tentang rencana dan sistem tesis yang akan datang sesuai dengan peraturan yang berlaku, yaitu:

Bab pertama, bagian ini, merupakan bagian pembuka yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah dan rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kerangka teori, penelitian sebelumnya yang relevan, metodologi penelitian, rencana penelitian dan sistematika penelitian. Bab pembuka selalu menjadi tumpuan dan alat untuk membedah penelitian menjadi lebih tajam dan komprehensif. Penulis mencoba memaparkan perangkat-perangkat tersebut secara rinci, sehingga dalam penyusunan bab-bab selanjutnya konektivitas, refleksi, dan dekomposisi masalah dapat lebih maju.

---

<sup>18</sup>Deny Nofriansyah, *Penelitian Kualitatif: Analisis Kinerja Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan*, Yogyakarta: Deepublish, 2018, h. 12-13.

Bab kedua, bagian ini mengkaji pengertian umum mengenai kajian Living Qur'an, objek kajiannya, dan urgensinya. Selain itu juga mengkaji teori resepsi, dan konsep Qur'an *journaling*, serta praktiknya.

Bab ketiga, bagian ini berisi paparan data dan hasil penelitian menjelaskan gambaran umum latar penelitian, paparan data penelitian, dan hasil penelitian berupa data-data umum, antara lain gambaran umum mengenai Naminauna Institute yang mencetuskan adanya webinar *Qur'an journaling for self healing*, biografi *founder*, Rusna Meswari S.K.M, M. Sc., dan juga menjelaskan konsep kegiatan, kitab-kitab yang digunakan, dan ayat-ayat *syifâ`* yang dijurnal dalam aktivitas ini.

Bab keempat, berisi analisa resepsi anggota webinar terhadap ayat-ayat Qur'an yang digunakan dalam proses menjurnal, serta makna dan tujuan pelaksanaan kegiatan *Qur'an journaling for self healing* ini.

Bab kelima, bagian akhir ini berisi kesimpulan dari tesis yang telah diselesaikan serta saran-saran bagi penulis, pembaca, pegiat tafsir living Qur'an, dan seluruh civitas akademika di kampus, serta juga memuat implikasi penelitian ini bagi pengembangan keilmuan penafsiran.

## **BAB II**

### **EPISTEMOLOGI LIVING QUR'AN DAN AKTIVITAS MENJURNAL QUR'AN**

#### **A. Living Qur'an**

##### **1. Pengertian Living Qur'an**

Kajian al-Qur'an sebagai upaya sistematis dalam hal-hal yang langsung atau tidak langsung berkaitan dengan al-Qur'an pada hakekatnya dimulai pada zaman para rasul. Ilmu Qiraat, Rasm al-Qur'an, tafsir al-Qur'an, *Asbab al-Nuzul* dan beberapa di antaranya dimulai dan dipraktikkan pada generasi pertama al-Qur'an. Baru pada masa *takwin*, atau dengan munculnya ilmu-ilmu Islam di abad berikutnya, praktik-praktik ini disistematisasikan dan dikodifikasikan dengan Aa-Qur'an, setelah itu muncul cabang-cabang keilmuan al-Qur'an.. Sementara itu praktek-praktek tertentu yang berwujud penarikan al-Qur'an ke dalam kepentingan praktis dalam kehidupan umat di luar aspek tekstualnya dampaknya tidak menarik para peminat studi al-Qur'an di era klasik.<sup>1</sup>

Istilah "living Qur'an" sering dimaknai dalam kajian Islam di Indonesia sebagai "al-Qur'an yang hidup". Kata "*living*" sendiri berasal dari bahasa Inggris yang bisa memiliki arti ganda. Arti pertama adalah "hidup" dan arti kedua adalah "menghidupkan" atau yang

---

<sup>1</sup> M. Mansur, *Living Qur'an dalam Lintasan Sejarah Studi Al-Qur'an*, Yogyakarta: Teras, 2007, hal. 5.

dikenal dengan *al-hayy* dan *ihya* dalam bahasa Arab. Oleh karena itu, living Qur'an berarti dapat diterjemahkan menjadi *al-Qur'an al-hayy*, juga sebagai *ihya' al-Qur'an*. Dalam istilah ini kita bisa sekaligus mengenal dua makna, yaitu al-Qur'an yang hidup dan menghidupkan al-Qur'an.<sup>2</sup>

Selain itu, Sahiron Syamsuddin menyatakan bahwa living Qur'an adalah teks al-Qur'an yang "hidup" di masyarakat, sedangkan manifestasi teks berupa pemaknaan al-Qur'an disebut living tafsir. Teks Al-Qur'an yang hidup adalah pergumulan teks al-Qur'an dalam ranah realitas, yang ditanggapi masyarakat atas hasil pemahaman dan interpretasi. Yang dimaksud dengan "respons masyarakat" meliputi penerimaan teks tertentu dan hasil interpretasi tertentu. Respon sosial terhadap al-Qur'an terdapat dalam daily life atau kehidupan sehari-hari, misalnya pada tradisi pembacaan surat atau ayat khusus pada upacara dan acara sosial keagamaan tertentu. Pada saat yang sama, penerimaan sosial terhadap hasil interpretasi memanifestasikan dirinya sebagai pelembagaan bentuk-bentuk interpretasi tertentu dalam masyarakat, baik besar maupun kecil.<sup>3</sup>

Ada juga yang mengatakan bahwa ungkapan "living Quran" muncul dari *Qur'an in everyday life*. Ungkapan tersebut dimaknai seperti praktik penggunaan Al-Qur'an dalam kehidupan tanpa mempertimbangkan makna tekstual Al-Qur'an.<sup>4</sup>

Secara terminologis, ilmu living Qur'an dapat didefinisikan sebagai sebuah ilmu yang mengkaji tentang praktik al-Qur'an. Bisa dikatakan, ilmu ini mengkaji al-Qur'an berdasarkan realitas dan bukan pada gagasan-gagasan yang bersumber dari penafsiran teks-teks al-Qur'an. Kajian living Qur'an bersifat dari praktik ke teks, bukan sebaliknya dari teks ke praktik. Di waktu yang sama, ilmu ini juga dapat didefinisikan sebagai sebuah cabang dari ilmu al-Qur'an yang mempelajari fenomena al-Qur'an di masyarakat. Objek yang dikaji dengan demikian adalah gejala-gejala al-Qur'an bukan teks al-Qur'an. Ia tetap mengkaji al-Qur'an dan hadis, namun dari sisi segalanya, bukan teksnya. Gejala tersebut dapat berupa perilaku, objek, budaya, tradisi, nilai, dan rasa. Oleh karena itu, mempelajari kajian living Qur'an dimaknai sebagai upaya untuk memperoleh informasi yang kokoh dan meyakinkan tentang budaya praktik, ritual, tradisi, perilaku, atau pemikiran masyarakat yang diinspirasi dari sebuah ayat al-Qur'an. Sederhananya, ilmu ini juga didefinisikan sebagai ilmu untuk

---

<sup>2</sup> Ahmad 'Ubaydi Hasbillah, *Ilmu Living Qur'an-Hadis*, Tangerang: Maktabah Darus Sunnah, 2021, hal. 21.

<sup>3</sup> M. Mansur, et.al., *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis...*, hal. xiv.

<sup>4</sup> M. Mansur, et.al., *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis...*, hal. 5.

mengilmiahkan fenomena-fenomena atau gejala-gejala al-Qur'an yang ada di tengah kehidupan manusia. Karena itu ia bertugas menggali ilmu-ilmu pengetahuan al-Qur'an yang ada di balik gejala dan fenomena-fenomena sosial.<sup>5</sup>

Lalu pertanyaannya adalah, kenapa fenomena-fenomena tersebut diilmiahkan? Mengenai hal ini, syair yang digubah oleh Ibnu Ruslan dalam *Matn al-Zubad fi al-Fiqh* pada abad ke-8 H. dari hadis-hadis nabi dan ayat-ayat al-Qur'an penting untuk dijadikan sebagai pijakan menjawab pertanyaan tersebut. “*Siapapun yang beramal tanpa ilmu, maka amal-amalnya tertolak, tak diterima.*”

Oleh karena itu, keberadaan fenomena ini akan disangkal kecuali jika didasarkan pada pengetahuan ilmiah. Atau bisa saja esensinya tidak diterima jika tidak diilmiahkan. Untuk menjelaskan fenomena tersebut secara ilmiah, kini diperlukan seperangkat metode yang dikenal dengan ilmu living Qur'an. Memang pengetahuan tentang fenomena ini diperlukan, karena segala sesuatu pasti membutuhkan kebenaran. Pada saat yang sama, kebenaran diterima hanya jika dapat dibenarkan secara ilmiah. Di sana fenomena Al-Qur'an menuntut kebenaran yang kokoh tentang hakikat dan keberadaannya. Padahal kebenaran hanya akan dapat dipertanggungjawabkan melalui ilmu.<sup>6</sup>

Kajian living Quran sebagai ilmu agama, yaitu memposisikan agama sebagai sistem religi yang mensyaratkan agama sebagai fenomena sosial. Living Qur'an dirancang untuk merespon reaksi umat Islam dalam realitas sehari-hari sesuai dengan konteks budaya dan interaksi sosial. Sehingga apa yang dilakukan umat muslim untuk menunjukkan penghargaan, penghormatan dan bagaimana mereka memuliakan (*ta'dzîm*) kitab suci yang diharapkan pahala dan berkah dari al-Qur'an. Sebagaimana keyakinan masyarakat muslim terhadap fungsi al-Qur'an diungkapkan dengan berbagai cara. Oleh karena itu, niatnya mungkin sama, tetapi ekspresi dan harapan orang-orang dari Al-Qur'an berbeda-beda dari satu kelompok ke kelompok lain dan antar kelompok, antar etnis dan bangsa.<sup>7</sup>

Di Indonesia, interaksi masyarakat dengan al-Qur'an yang juga merupakan implementasi dari term *Qur'an in everyday life*, cukup banyak ditemukan di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Di antaranya:<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Ahmad 'Ubaydi Hasbillah, Ilmu Living Qur'an-Hadis, ... hal. 22.

<sup>6</sup> Ahmad 'Ubaydi Hasbillah, Ilmu Living Qur'an-Hadis, ... hal. 23.

<sup>7</sup> Muhammad Yusuf, “Pendekatan Sosiologi dalam Penelitian Living Qur'an”, dalam *Metodologi Penelitian Living Qur'an dan Hadis*, Syahiron Syamsuddin (ed.), Yogyakarta: TH Press, 2007, hal. 49

<sup>8</sup> Muhammad Yusuf, ... hal. 43-46

- a. Al-Qur'an selalu dibaca dan diajarkan di berbagai tempat seperti masjid, sekolah, pondok pesantren dan rumah-rumah pribadi.
- b. Orang Indonesia selalu membaca al-Qur'an baik sebagian maupun seluruhnya 30 juz
- c. Menggunakan kaligrafi dengan ayat al-Qur'an untuk dipajang sebagai hiasan dinding
- d. Al-Qur'an dibaca bersamaan dengan tilawah oleh Qori' pada acara-acara hajatan, peringatan hari besar Islam atau hari besar lainnya
- e. Cetak kutipan ayat Qur'an untuk undangan pernikahan, kartu ucapan dan banyak lagi
- f. Membaca Al-Qur'an secara keseluruhan atau sebagian dari Al-Qur'an pada peringatan kematian seseorang
- g. Penyelenggaraan lomba tahfiz dan hafalan al-Qur'an
- h. Menggunakan ayat-ayat al-Qur'an untuk obat atau menyembuhkan suatu penyakit
- i. Penggunaan jimat yang berasal dari ayat al-Qur'an untuk pertahanan diri atau keperluan lainnya
- j. Mubaligh mengutip ayat-ayat Al-Qur'an memantapkan pengajian atau kultum yang disampaikan.
- k. Menggunakan ayat-ayat al-Qur'an sebagai slogan dalam dunia politik untuk mendapatkan daya tarik politik. Hal ini sering terjadi pada partai politik yang berprinsip Islam
- l. Menggunakan ayat-ayat al-Qur'an sebagai lirik supaya bernuansa religi. Ini juga terkadang digunakan oleh sineas pembuat film di film atau sinetron. Tujuannya agar memiliki nilai spiritual bagi pendengar atau pemirsa.
- m. Menjadikan ayat-ayat al-Qur'an untuk meraih rejeki dan kehormatan dengan riyadhah
- n. Masyarakat menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sarana belajar al-Qur'an dan bahasa Arab.

## 2. Objek Kajian Living Qur'an

Secara filosofis, setiap disiplin ilmu pasti memiliki tema yang dijadikan sebagai subjek penelitian dan keilmuan. Ada objek material dan ada juga objek formal. Objek material dari living Qur'an adalah perwujudan al-Qur'an dan Hadits dalam bentuk non tekstual. Bisa dalam bentuk gambar, multimedia atau karya budaya, atau dalam bentuk pemikiran, yang kemudian terwujud dalam lelaku dan perilaku masyarakat. Hal ini berbeda dengan ilmu normatif-konvensional Al-Qur'an. Contohnya adalah kaligrafi khat, yang tidak diatur secara khusus dalam keilmuan al-Qur'an, padahal ia berperan penting dalam menyampaikan pesan tentang makna Al-Qur'an secara artistik. Selain itu, objek material memberikan informasi ilmiah yang matang kecuali

jika disertai dengan objek formal. Tanpa perspektif holistik, objek material tidak memiliki nilai signifikan, apalagi kekuatan. Objek formal, yang juga bisa disebut metode, paradigma, atau cara untuk mencapai kesimpulan tentang objek material.<sup>9</sup>

Tujuan formal keilmuan al-Qur'an yang hidup adalah perspektif yang komprehensif tentang manifestasi ayat-ayat al-Qur'an dalam bentuk non-tekstualnya. Jika ayat tersebut dibaca dari sudut pandang sosiologis, maka dapat disebut sebagai living Qur'an, karena objek material yang akan dipelajari adalah perilaku manusia dalam menggunakan atau menyikapi ayat-ayat al-Qur'an. Sehingga objek formal keilmuan living Qur'an dapat berupa sosiologi, seni, budaya, sains, teknologi, psikologi, dan sebagainya. Jelas, objek ilmiah formal al-Qur'an tidak bersifat tekstual atau pernaskahan, melainkan material, kemanusiaan, dan kemasyarakatan.<sup>10</sup>

Dengan demikian, sebenarnya objek material ilmu living Qur'an tetaplah ayat Qur'an. Lebih tepatnya, gejala ayat yang hidup atau mewujudkan dalam bentuk amalan atau benda. Paradigma atau cara pandang keilmuan yang digunakan untuk membaca objek material disebut objek formal.<sup>11</sup>

### 3. Jenis Living Qur'an

#### a. Kebendaan

Upaya menghidupkan ayat-ayat menjadi sebuah produk budaya berupa benda. Kajian seputar benda yang produksinya atau kegunaannya diinspirasi dan diinisiasi oleh al-Qur'an. Bidang keilmuan yang mungkin dikaji adalah antropo-sains dan teknologi.

#### b. Kemanusiaan

Upaya menghidupkan ayat tentang kemanusiaan. Mengkaji tentang perilaku yang diinspirasi dan diinisiasi oleh al-Qur'an. Bidang keilmuan yang mungkin dikaji adalah aqidah, hukum, akhlak, humaniora.

#### c. Kemasyarakatan

Upaya menghidupkan ayat dalam masyarakat secara komunal biasanya berupa lembaga, komunitas, organisasi, maupun budaya dan tradisi kemasyarakatan. Mengkaji tentang perilaku sosial yang diinspirasi dan diinisiasi oleh ayat al-Qur'an bidang keilmuan yang mungkin dikaji adalah tradisi, budaya, adat-istiadat, gerakan sosial, dan lembaga sosial.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Jujun. S. Suriasumantri, *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2010, hal. 33.

<sup>10</sup> Ahmad 'Ubaydi Hasbillah, *Ilmu Living Qur'an-Hadis*, ... hal. 52-53

<sup>11</sup> Ahmad 'Ubaydi Hasbillah, ... hal. 56.

<sup>12</sup> Ahmad 'Ubaydi Hasbillah, *Ilmu Living Qur'an-Hadis*. ... hal. 227-228.

#### 4. Metode Penelitian Living Qur'an

Dalam kajian living Qur'an, peneliti membaca fenomena sosial dengan menelaah tempat-tempat dan peristiwa sejarah yang menandainya. Studi ini bersifat kualitatif dan berfokus pada berbagai paradigma. Peneliti juga dituntut untuk memiliki kepekaan yang kuat terhadap nilai pendekatan, serta komitmen dan kesabaran yang besar agar informasi yang dikumpulkan dapat diolah dalam bentuk data fenomenologis. dijelaskan, dianalisis dan kemudian diputuskan dengan tepat dari sudut pandang *socio-Qur'anic*. Kajian living Qur'an tidak hanya terfokus pada dunia teks yang sarat dengan simbol dan tanda linguistik untuk memahami maknanya. Al-Qur'an menganggap realitas sosial (masyarakat Islam) yang terlibat, dengan menanggapi dan mempraktekkan aspek-aspek al-Qur'an secara kultural sebagai bagian dari pemahamannya tentang al-Qur'an itu sendiri.<sup>13</sup>

Beberapa metode yang ditawarkan untuk penelitian kajian living Qur'an sebagai berikut.<sup>14</sup>

##### a. Observasi

Observasi merupakan salah satu dari beberapa metode utama dalam penelitian sosial-keagamaan, khususnya penelitian naturalistik atau kualitatif. Ini adalah metode pengumpulan data alami yang paling banyak digunakan tidak hanya dalam dunia ilmiah, tetapi juga dalam berbagai aktivitas kehidupan manusia. Arti umum observasi adalah persepsi atau pemahaman. Secara lebih spesifik mengamati dan mendengarkan untuk memahami, mencari jawaban, mencari bukti-bukti fenomena sosial keagamaan selama beberapa waktu tanpa mempengaruhi fenomena yang diamati, yang dilakukan dengan cara merekam, mencatat dan memotret peristiwa tersebut untuk menganalisis data yang diperoleh.

Ada empat jenis observasi, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Observer sama sekali tidak berperan, keberadaan peneliti di lapangan hanya untuk observasi dan kehadirannya tidak diketahui subjek yang diobservasi;
- 2) Observer berperan pasif dengan mengunjungi kejadian tersebut, namun kehadirannya di lokasi menunjukkan peran yang paling pasif, sehingga observer tidak merekam apapun kecuali pada saat subjek tidak diketahui atau bila memungkinkan dengan mengamati recorder tersembunyi;

---

<sup>13</sup>Wati Herningsih, *Metode Living Qur'an Studi Kasus: Tradisi Mujahadah Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas*. Banyumas: Amerta Media, 2021, hal. 51-52

<sup>14</sup>Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya, 1997, hal. 57.

- 3) Observer memiliki peran aktif, peneliti dapat bertindak dalam berbagai peran aktif yang dimungkinkan tergantung pada keadaan yang dipertimbangkan. Dengan demikian, para peneliti memiliki akses bebas ke data yang dipelajari dan dianggap sebagai bagian darinya, sehingga kehadirannya tidak mengganggu atau mempengaruhi sifat naturalistiknya;
- 4) Observer berperan penuh, peneliti dapat menjadi anggota resmi kelompok yang diamati atau sebagai orang dalam. Sehingga tidak hanya berperan aktif dalam kegiatan objek penelitian, tetapi juga dapat berperan sebagai *event controller*, sehingga peristiwa terkendali sesuai dengan skenario peneliti, sehingga keutuhan data dapat tercapai.

b. Wawancara

Wawancara adalah cara yang sangat efektif untuk mengumpulkan informasi dan efektif bagi peneliti, serta kualitas sumber yang terkandung dalam data aslinya. Misalnya, dalam webinar Qur'an journaling for self healing yang diteliti, peneliti dapat bertanya kepada berbagai anggota kelompok tentang topik yang berkaitan dengan kegiatan rutin al-Qur'an. Seorang peneliti mungkin bertanya kapan webinar ini berlangsung, siapa pelopor dan pendirinya, apa motivasinya, bagaimana implementasinya, apa yang dipelajari dari Al-Qur'an, siapa fasilitatornya, apa dampaknya dalam kehidupan sehari-hari, apa kontribusi sosial, dan sebagainya.

c. Dokumentasi

Suatu kelompok pengajian yang sudah mapan, semua kegiatan rutinnnya biasanya terekam dalam catatan yang jelas dalam daftar hadir, daftar pengajian, pengisi acara, tempat, dan ringkasan materi, serta dilengkapi dengan dokumentasi yang sesuai dalam bentuk foto, rekaman, atau bahan cetak. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melihat semua catatan aktivitas sehari-hari secara bebas, memungkinkan interpretasi dan analisis yang cermat dan mendalam.

## B. Teori Resepsi Al-Qur'an

Ketika al-Qur'an turun, Rasulullah dianggap sebagai orang yang bertanggung jawab untuk menyampaikan pesan-pesan moral yang terkandung di dalamnya. Sebagai pembawa risalah, Allah memberikan otoritas penuh kepada Rasulullah untuk menjelaskan pesan wahyu kepada umatnya ketika mereka kesulitan memahami teks wahyu. Oleh karena itu, Rasulullah adalah orang pertama yang memberikan interpretasi eksegesis terhadap al-Qur'an, karena beliau memiliki otoritas tertinggi dalam menginterpretasikan pesan-pesan di dalamnya. Meskipun Rasulullah

terlibat aktif dalam penafsiran ayat al-Qur'an, tidak semua ayat ditafsirkan oleh beliau.<sup>15</sup>

Pada awalnya, kajian resepsi dikenal sebagai teori sastra yang disebut *rezeptionaethetik* atau dimaknai dengan penerimaan estetik (*aesthetic of reception*). Ini berhubungan dengan bagaimana pembaca memberikan makna ketika membaca karya sastra dan memberikan tanggapan atau reaksi terhadap apa yang dibacanya. Reaksi tersebut mungkin bisa bersifat tidak aktif, yakni bagaimana seseorang yang membaca dapat memahami karya tersebut, atau bisa juga melihat esensi estetika yang terdapat di dalamnya. Atau mungkin juga bersifat aktif, yakni bagaimana ia mengimplementasikannya.<sup>16</sup>

Pembaca menjadi fokus utama dalam teori resepsi, karena setiap pembaca memiliki horizon harapan dan cakrawala pemikiran yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dalam budaya tertentu. Ini terkait dengan kajian living Qur'an, yang juga menekankan pada pembaca dan bagaimana mereka memandang dan memperlakukan teks dalam ruang diri mereka. Keduanya memiliki makna masing-masing dalam memahami suatu teks dan memperlakukan teks dalam ruang dirinya.<sup>17</sup>

Ahmad Rafiq membagi kajian tentang penerimaan Al-Qur'an menjadi tiga bagian, yaitu penerimaan tafsir, estetika dan fungsionalitas.<sup>18</sup>

#### 1. Resepsi Eksegesis

Tindakan penerimaan al-Qur'an dengan interpretasi makna al-Qur'an. Konsep dasar eksegesis adalah tafsir, sedangkan penerimaan tafsir ini dalam bentuk konkritnya diungkapkan dalam kitab tafsir seperti Tarjumanul Mustafid, Marah Labid, Al-Furqan, Al-Azhar, dan yang lainnya.

#### 2. Resepsi Estetis

Resepsi estetis adalah Menerima al-Qur'an secara estetis, cantik. Penerimaan estetika dibagi menjadi dua bagian, yaitu sebagai nilai estetika dan sebagai pendekatan untuk menerima al-Qur'an. Wujud yang nyata adalah pengajian al-Qur'an dengan ilmu tajwid, gaya al-Qur'an, ukiran kaligrafi, dekorasi masjid yang dihiasi ayat al-Qur'an, kain penutup Ka'bah (kiswah), dan yang lainnya.

<sup>15</sup> Muhammad Husain al-Dhahabi, *al-Tafsîr wa al-Mufassirûn*, Jilid I, Beirut: Dar al-Fikr, t.th, hal. 33.

<sup>16</sup> Umar Junus, *Resepsi Sastra Sebuah Pengantar*, Jakarta: Gramedia, 1985, hal. 1.

<sup>17</sup> Adrika Fithrotul Aini, *Pengantar Kajian Living Qur'an*. Lamongan: Pustaka Djati, 2021, hal. 21-22

<sup>18</sup> Ahmad Rafiq, "The Reception of the Qur'an in Indonesia: A Case Study of the Place of the Qur'an in a Non-Arabic Speaking Community." *Disertasi*. Philadelphia: Temple University, 2014, hal. 147-156.

### 3. Resepsi Fungsional

Resepsi fungsional adalah penerimaan al-Qur'an didasarkan pada niat praktis pembaca, bukan pada teori. Penerimaan fungsional pada dasarnya praktis. Banyak contoh nyata dalam kehidupan masyarakat, seperti tradisi membacakan surat Maryam dan Yusuf kepada ibu hamil, membacakan ayat-ayat Ruqyah, dan yang lainnya.

Dalam keadaan tertentu, Nabi Muhammad juga meresepisi fungsional al-Qur'an. Dalam konteks itulah beliau menggunakan ayat-ayat suci al-Qur'an sebagai terapi atau yang biasa dikenal dengan ruqyah. Misalnya, Nabi pernah membaca surat dari *Mu'awwidhatain*, lalu meniup telapak tangannya dan mengusapkannya ke tubuhnya ketika sakit sebelum meninggal.<sup>19</sup>

Dalam periodisasi sejarah, teori resepsi muncul pada tahun 1960 M. Namun, inti dari teori resepsi baru muncul 10 tahun kemudian, yaitu di tahun 1970-an. Pelopor awal teori resepsi adalah Mukarovsky, dan tokoh yang menyampaikan intisari teori tersebut adalah Hans Robert Jauss dan Wolfgang Iser. Namun, kedua tokoh tersebut berbeda prinsip mengenai fokus penelitian teori resepsi. Jauss berfokus pada penelitian resepsi dalam menghadapi pembaca, yaitu pada penerimaan dan pemahaman teks, sementara Iser berfokus pada penelitian resepsi tentang pengaruh, yaitu tentang bagaimana teks dapat membimbing atau mempengaruhi pembaca.<sup>20</sup>

## C. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Istilah kesehatan mental berasal dari konsep kesehatan mental. Kata "mental" berasal dari bahasa Yunani dan memiliki arti yang sama dengan kata Latin "*psyche*", yang berarti "psikis", "jiwa" atau "kejiwaan". Jadi, term *mental hygiene* diartikan sebagai kesehatan jiwa atau kesehatan mental. Di antara berbagai istilah tersebut, yang dianggap memiliki arti yang tepat untuk kesehatan mental adalah istilah *mental hygiene versus* istilah *mental health*. Karena *mental health* berarti kondisi jiwa yang sehat, yaitu keadaan pikiran yang statis. Sementara itu, *mental hygiene* berarti kesehatan mental dan lebih dinamis karena menunjukkan upaya peningkatan.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Hilda Nurfuadah, "Living Quran: Resepsi Komunitas Muslim Pada Alquran (Studi Kasus Di Pondok Pesantren At-Tarbiyyatul Wathoniyyah Desa Mertapada Kulon, Kec. Astatana Japura, Kab. Cirebon)", dalam jurnal *Diya al-Afkar*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2017, hal. 130-131.

<sup>20</sup> M. Nur Kholis Setiawan, *Al-Qur'an Kitab Sastra Terbesar*, Yogyakarta: Elsaq, 2008, hal. 68.

<sup>21</sup> Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2002, hal. 23.

Menurut pakar kesehatan Merriam Webster, kesehatan mental adalah keadaan emosional dan psikologis yang baik di mana orang dapat menggunakan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi keperluannya sehari-hari. Sebaliknya, inti dari kesehatan mental adalah keberadaan dan pemeliharaan pola pikir yang sehat. Namun dalam praktiknya, kita sering menemukan bahwa banyak praktisi di bidang kesehatan mental yang lebih menekankan pada gangguan jiwa daripada upaya menjaga kesehatan mental itu sendiri.<sup>22</sup>

Memahami kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari memahami kesehatan fisik dan sakitnya.<sup>23</sup> Berbagai penelitian telah menunjukkan keterkaitan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dengan mereka yang memiliki penyakit medis kemudian menunjukkan mulai dari masalah kesehatan mental hingga gangguan mental. Di sisi lain, orang dengan masalah kesehatan mental juga memiliki kemampuan fisik yang terbatas. Kesehatan dan penyakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dengan kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik fisik maupun psikis, merupakan bagian dari pemahaman seseorang terhadap kondisi dirinya dan bagaimana cara beradaptasi dengan lingkungannya.<sup>24</sup>

Kesehatan jiwa dalam perspektif Islam adalah kemampuan individu untuk mengendalikan fungsi psikologis dan secara dinamis melakukan penyesuaian diri, orang lain dan lingkungan berdasarkan al-Qur'an dan as-Sunnah yang menjadi pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam mengenai gangguan jiwa tidak memiliki perbedaan yang jauh dengan pandangan ahli kesehatan jiwa pada umumnya. Salah satu peran agama Islam adalah dapat membantu seseorang dalam menjaga jiwanya, mencegah gangguan kejiwaan muncul, dan meningkatkan masalah kesehatan mental.<sup>25</sup>

Pengertian kesehatan mental/jiwa yaitu:

1. Definisi pertama mengatakan bahwa kesehatan jiwa adalah terbebas dari gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan.
2. Makna lain dari kesehatan mental/jiwa adalah aktif, menyeluruh, lengkap, tidak terbatas, dan mengacu pada kemampuan seseorang

---

<sup>22</sup> Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro, 2012, hal. iii.

<sup>23</sup> Ahmad Zain Sarnoto, dkk. "Dimensions Of Psycoreligius Therapy in the Middle of The Covid-19 Pandemic," dalam *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, vol. 2022, hal. 1866

<sup>24</sup> Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, ..., hal. 9.

<sup>25</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", dalam jurnal *Syifa Medika*, Vol. 3, No. 2, 2013, hal. 118.

untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan masyarakat sekitarnya.<sup>26</sup>

Sementara itu, dr. Jalaluddin menyatakan dalam bukunya Psikologi Agama bahwa kesehatan mental adalah keadaan batin yang selalu dalam keadaan tenang, aman dan tenteram, dan bahwa upaya untuk menemukan kedamaian batin dapat dilakukan melalui penyesuaian diri, antara lain melalui pelepasan keduniawian, resignasi (menyerahkan diri seutuhnya kepada Tuhan).<sup>27</sup>

Profesor Dr. Zakiah Daradjat (1985) mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian yang berbeda:

1. Terhindarnya seseorang dari gejala gangguan kejiwaan (neurosis) dan gejala penyakit jiwa (psikosis).
2. Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat dan lingkungan di mana mereka tinggal.
3. Pengetahuan dan aktivitas, yang tujuannya adalah untuk mengembangkan dan menggunakan sebanyak mungkin semua potensi, keterampilan, dan kualitas yang tersedia sebaik mungkin untuk menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain; dan untuk menghindari gangguan mental dan penyakit
4. Pencapaian keselarasan sejati antara fungsi jiwa dan kemampuan untuk mengatasi masalah umum dan secara positif mengalami kebahagiaan dan kemampuan dirinya sendiri.<sup>28</sup>

Menurut Muhammad Mahmud, ada sembilan jenis tanda kesehatan mental, yaitu:<sup>29</sup>

1. Kemapanan (*al-sakînah*), ketenangan dan ketentraman batin dalam pelaksanaan kewajiban. Baik kewajiban terhadap diri sendiri, masyarakat maupun Tuhan. Makna ketenangan dalam term “sakinah” memiliki sifat mapan karena memiliki tempat tinggal atau daerah yang tetap dan tidak berpindah-pindah. Makna ketenangan dalam istilah “sakinah” bukan berarti diam atau tidak bergerak, karena sakinah adalah suatu kegiatan yang disertai dengan perasaan tenang, seperti orang bekerja dengan rasa ketenangan. Jika istilah sakinah bermakna statis dan tidak bergerak, berarti jiwa manusia tidak berkembang, yang mana hal ini bertentangan dengan hukum perkembangan.

Firman Allah SWT:

<sup>26</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang, 1977, hal. 20-21.

<sup>27</sup> Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam” ..., hal. 119.

<sup>28</sup> Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam” ..., hal. 119.

<sup>29</sup> Abdul Mujib, M. Ag, Jusuf Mudzakir, M. Si. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 136-144.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

*Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. (al-Fath/48:4)*

2. Memadahi (*al-kifâyah*). Dalam melakukan aktivitas, seseorang yang mengetahui potensi diri, kemampuan dan kedudukannya dengan baik, maka dapat bekerja dengan baik. Dan itu adalah tanda kesehatan mentalnya. Di sisi lain, hal ini menimbulkan tekanan psikologis apabila seseorang memaksakan diri untuk bekerja pada suatu pekerjaan tertentu tanpa memiliki keterampilan yang memadai dan menimbulkan masalah penyakit mental. .

Firman Allah SWT:

لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ ۖ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ ۗ أَفَلَا يَشْكُرُونَ

*Supaya mereka dapat makan dari buahnya, dan dari apa yang diusahakan oleh tangan mereka. Maka mengapakah mereka tidak bersyukur? (Yasin/36:35)*

3. Menerima keberadaan orang lain. Seseorang yang mentalnya sehat adalah individu yang menerima kondisi dirinya sendiri, baik yang berkaitan dengan kondisi fisik, status, potensi ataupun kemampuannya, karena kondisi tersebut merupakan anugrah dari Allah SWT. Dua macam anugrah Tuhan yang diberikan kepada manusia yaitu:
  - a. Bersifat alami (*fitrî*) misalnya postur tubuh, kecantikan/ketampanan atau kekurangannya, dia lahir di keluarga tertentu, dan yang lainnya.
  - b. Dapat diusahakan (*kasbî*), misalnya bagaimana memanfaatkan postur tubuh yang gemuk dalam berkarir atau bekerja, bagaimana berperilaku sebagai karakter yang agresif, dan yang lainnya. Orang yang sehat pasti akan melakukan segala cara untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara optimal.
4. Memiliki kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri mereka sendiri. Artinya, kesehatan mental individu ditandai dengan kemampuan mengenali dan mempertimbangkan kembali tindakan yang akan dilakukan. Jika tindakan itu hanya untuk puasnya seksual, maka jiwa harus sanggup menahan diri, tetapi apabila hal itu

untuk takwa atau kepentingan ibadah kepada Allah SWT. maka harus melakukan yang terbaik. Tindakan yang hina dapat menyebabkan terjadinya psikopatologi, sedangkan perbuatan baik menyebabkan pemeliharaan kewarasan. Firman Allah SWT.:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

*Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. (an-Naziat/79:40)*

5. Kemampuan untuk mengambil tanggung jawab untuk kewajiban keluarga, sosial dan agama. Tanggung jawab seseorang menunjukkan kedewasaan mereka dan merupakan tanda kesehatan mental mereka. Firman Allah SWT.:

وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَٰكِن يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَمَا يَشَاءُ  
وَلَتُسْئَلُنَّ عَمَّا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

*Dan kalau Allah menghendaki, niscaya Dia menjadikan kamu satu umat (saja), tetapi Allah menyesatkan siapa yang dikehendaki-Nya dan memberi petunjuk kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan sesungguhnya kamu akan ditanya tentang apa yang telah kamu kerjakan. (an-Nahl/16:93)*

6. Mempunyai kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang dilakukan. Pengorbanan berarti menjaga diri sendiri untuk kebaikan bersama dengan memberikan sebagian dari harta atau kemampuannya. Sikap yang sebaiknya adalah menerimanya dengan baik dan berusaha memanfaatkannya sebaik mungkin.
7. Kemampuan seseorang untuk membangun hubungan sosial yang baik berdasarkan rasa saling percaya dan saling mendukung. Hal ini dimaknai sebagai tanda kesehatan mental, karena masing-masing orang merasa tidak hidup sendirian. Ketika bencana menimpanya, orang lain akan datang membantunya. Jika dia mendapat rizki yang berlebih, orang lain akan ikut menikmatinya
8. Memiliki keinginan yang realistis agar mudah tercapai. Keinginan yang irasional membawa individu ke dalam jurang angan-angan, melamun, kegagalan dan kegilaan. Keinginan yang terpenuhi dapat meningkatkan kewarasan, sementara keinginan yang tidak terpenuhi meningkatkan tekanan mental dan kegilaan.
9. Ada perasaan puas, gembira dan bahagia dalam menyikapi atau menerima suatu nikmat. Kepuasan dan kebahagiaan dianggap sebagai tanda kesehatan mental, karena orang yang sukses, terbebas dari segala

beban dan puas dengan kebutuhan hidupnya, termasuk salah satu suasana batin seseorang, yang sebagian besar dapat disebabkan oleh beberapa faktor dalam segala aspek hidup.

Ilmu kesehatan mental merupakan salah satu cabang psikologi yang paling muda, tumbuh dan berkembang di Jerman pada akhir abad ke-19, awal tahun 1875 Masehi hingga abad ke-19 M. Namun dalam perkembangan aktual, para nabi adalah yang pertama kali mengetahui konsep kesehatan mental. Dari nabi Adam sampai Nabi terakhir yaitu nabi Muhammad SAW, yang berbicara tentang hakikat jiwa, sakitnya jiwa dan sehatnya jiwa yang terkandung dalam ajaran agama Islam yang diwahyukan oleh Allah SWT., seperti dalam firman Allah SWT:

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ ۖ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۗ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

*Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, maka Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. (al-Baqarah/2:37)*

Menurut Quraish Shihab, ayat di atas menurut beberapa musafir, yakni ungkapan tersebut merupakan ungkapan mohon ampun (pertaubatan). Itu ada hubungannya dengan hakikat jiwa. Hakikat jiwa yang sebenarnya menyatakan bahwa manusia mampu menyesuaikan keadaannya dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dengan lingkungan dan kebutuhannya dengan Tuhan.<sup>30</sup>

Seseorang yang sehat adalah seseorang yang selalu merasa hatinya aman, tenang, dan tentram, baik secara mental maupun batinnya. Kesehatan mental Islam adalah kekuatan emosional-psikologis yang menganggap manusia sebagai subjek praktik keagamaan; dimensi ritual (ibadah), iman (kredoisme) dan norma/moralitas yang berlaku di masyarakat. Jika hakekat iman merupakan proses perkembangan jiwa, yang mewujudkan pertumbuhan, perkembangan dan pembinaan nilai-nilai kejiwaan, maka manusia pasti akan mencapai kesehatan mental. Sebaliknya, jika seseorang hidup sebagai pribadi tanpa dirinya dan meninggalkan imannya, maka ia hidup sebagai makhluk maksiat yang tidak bermoral (*asfala sâfilîn*).<sup>31</sup>

Secara konseptual, kesehatan mental sebagai gambaran keadaan kesehatan yang normal memiliki beberapa definisi. Ini karena setiap

---

<sup>30</sup>Mutiara Andini, et. al. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental", dalam *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, Vol. 3, no. 2, 2021, hal. 168.

<sup>31</sup>Djohan Effendi, "Tasawuf al-Quran Tentang Perkembangan Jiwa Manusia" dalam *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan, Ulumul Qur'an*, No.8, 1991, hal. 5.

profesional memiliki pendekatan yang berbeda untuk menilai kesehatan mental. Menurut Abdul Aziz el-Quusiy, kesehatan mental adalah keselarasan atau integrasi yang sempurna dari berbagai fungsi mental, termasuk kemampuan menghadapi guncangan mental ringan yang biasa dialami orang, serta kemampuan merasakan kebahagiaan secara positif. . Sebagaimana yang diterangkan dalam firman Allah sebagai berikut:<sup>32</sup>

لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

*Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan. (Ali Imron/3:186)*

Mushtafa Fahmi, yang dikutip oleh Muhammad Mahmud Mahmud mencatat bahwa ada dua model untuk mendefinisikan kesehatan mental:

1. Pola negatif (*salabiy*), adalah kesehatan mental yaitu menghindari semua neurosis (*al-amradh al-ashabiyah*) dan psikosis (*al-amradh al-dzihaniyah*)
2. Pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.<sup>33</sup>

Kesehatan mental berkaitan dengan hati yang sehat, serta dalam hidup berarti percaya kepada Sang Pencipta, persahabatan dan teamwork dengan orang lain. Kesehatan mental dipelajari dalam konteks diri, posisi sentral dalam representasi psikologis, emosional, dan fisik dalam menanggapi berbagai pengalaman hidup. Hanna Djumhana Bastaman menyebutkan empat model kesehatan jiwa, yaitu:<sup>34</sup>

1. Pola simtomatis yaitu pola yang berkaitan dengan gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*), gangguan, atau penyakit *nafsiyah*.

---

<sup>32</sup>Zulkarnain, "Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam", dalam jurnal *Mawa'izh*, vol. 10, no.1, 2019, hal. 25.

<sup>33</sup>Muhammad Mahmud Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'asbir fi Dhaw'I al-Islam*, Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984, hal. 336.

<sup>34</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hal. 134.

2. Pola penyesuaian diri, adalah pola yang bertujuan untuk secara aktif menanggapi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri.
3. Pola pengembangan diri, pola yang berkaitan dengan kualitas karakteristik khas manusia (*human qualities*) seperti kreativitas, produktivitas, kecerdasan, tanggung jawab, dan sebagainya.
4. Pola agama, khususnya pola yang berkaitan dengan ajaran agama.

Terdapat ayat-ayat dalam paradigma al-Qur'an yang membahas tentang kesehatan jiwa, baik dari segi fisik, mental/psikologis, sosial dan spiritual. Dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Konsep yang berkaitan dengan definisi normatif tertentu, doktrin-doktrin. Pada bagian pertama ini kita akan mempelajari banyak konsep yang berkaitan dengan kesehatan, baik yang abstrak ataupun yang konkrit. Konsep abstrak meliputi kondisi mental (psikologis), perasaan (emosi), akal, dan lainnya. Meskipun ada konsep konkrit untuk pola kepribadian orang, seperti pola kepribadian yang beriman, pola kepribadian munafik, pola kepribadian kafir. Terdapat dalam QS. Ali Imron ayat 110,

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ  
وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۚ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ  
وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

*Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.* (Ali Imron/3:110)

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan<sup>35</sup> bahwa ayat ini mengandung suatu dorongan kepada kaum mukminin agar tetap memelihara sifat-sifat utama itu dan agar mereka tetap mempunyai semangat yang tinggi.

Umat yang paling baik di dunia adalah umat yang mempunyai dua macam sifat, yaitu mengajak kebaikan serta mencegah kemungkaran, dan senantiasa beriman kepada Allah. Semua sifat itu telah dimiliki oleh kaum Muslimin pada masa Nabi dan telah menjadi darah daging dalam diri mereka karena itu mereka menjadi kuat dan

---

<sup>35</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=110&to=110>. Diakses pada 26 Maret 2023.

jaya. Dalam waktu yang singkat mereka telah dapat menjadikan seluruh tanah Arab tunduk dan patuh di bawah naungan Islam, hidup aman dan tenteram di bawah panji-panji keadilan, padahal mereka sebelumnya adalah umat yang berpecah-belah selalu berada dalam suasana kacau dan saling berperang antara sesama mereka. Ini adalah berkat keteguhan iman dan kepatuhan mereka menjalankan ajaran agama dan berkat ketabahan dan keuletan mereka menegakkan amar makruf dan mencegah kemungkaran. Iman yang mendalam di hati mereka selalu mendorong untuk berjihad dan berjuang untuk menegakkan kebenaran dan keadilan sebagaimana tersebut dalam firman Allah:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ  
وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ ﴿١٥﴾

“*Sesungguhnya orang-orang mukmin yang sebenarnya adalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjihad dengan harta dan jiwanya di jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar.*” (al-Hujurat/49:15)

Jadi ada dua syarat untuk menjadi umat terbaik di dunia, sebagaimana diterangkan dalam ayat ini, pertama, iman yang kuat dan, kedua, menegakkan amar makruf dan mencegah kemungkaran. Maka setiap umat yang memiliki kedua sifat ini pasti umat itu jaya dan mulia dan apabila kedua hal itu diabaikan dan tidak dipedulikan lagi, maka tidak dapat disesalkan bila umat itu jatuh ke lembah kemelaratan.

Ahli Kitab itu jika beriman tentulah lebih baik bagi mereka. Tetapi sedikit sekali di antara mereka yang beriman seperti Abdullah bin Salam dan kawan-kawannya, dan kebanyakan mereka adalah orang fasik, tidak mau beriman, mereka percaya kepada sebagian kitab suci dan kafir kepada sebagiannya yang lain, atau mereka percaya kepada sebagian rasul seperti Musa dan Isa dan kafir kepada Nabi Muhammad saw.

QS. al-Fath ayat 29,

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ۖ تَرَاهُمْ  
رُكْعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا ۖ سِيَّمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ  
السُّجُودِ ۚ ذَٰلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ ۚ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ

شَطَطَهُ وَفَأَزْرَهُ فَأَسْتَعْلَظَ فَأَسْتَوَىٰ عَلَىٰ سُوْقِهِ ۚ يُعْجِبُ الزَّرَّاعَ لِيَغِيْظَ بِهِمُ  
 الْكُفَّارَ ۗ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا  
 عَظِيمًا

*Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar. (al-Fath/48:29)*

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan<sup>36</sup> ayat ini menerangkan bahwa Muhammad saw. adalah rasul Allah yang diutus kepada seluruh umat. Para sahabat dan pengikut Rasul bersikap keras terhadap orang-orang kafir, tetapi lemah lembut terhadap sesama mereka.

Firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ  
 وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكُفْرَيْنَ ۗ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

*Wahai orang-orang yang beriman! Barang siapa di antara kamu yang murtad (keluar) dari agamanya, maka kelak Allah akan mendatangkan suatu kaum, Dia mencintai mereka dan mereka pun mencintai-Nya, dan bersikap lemah lembut terhadap orang-orang yang beriman, tetapi bersikap keras terhadap orang-orang kafir, yang berjihad di jalan Allah. (al-Ma'idah/5:54)*

---

<sup>36</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/48?from=29&to=29>. Diakses pada 26 Maret 2023.

Rasulullah bersabda:

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّيهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ كَمَثَلِ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالْحُمَّى وَالسَّهْرِ. (رواه مسلم وأحمد عن النعمان بن بشير)

*Perumpamaan orang-orang mukmin dalam kasih-mengasihi dan sayang-menyayangi antara mereka seperti tubuh yang satu; bila salah satu anggota badannya sakit demam, maka badan yang lain merasa demam dan terganggu pula. (Riwayat Muslim dan Ahmad dari an-Nu'man bin Basyir)*

Orang-orang yang beriman selalu mengerjakan salat dengan khusyuk, tunduk, dan ikhlas, mencari pahala, karunia, dan keridaan Allah. Tampak di wajah mereka bekas sujud. Maksudnya ialah air muka yang cemerlang, tidak ada gambaran kedengkian dan niat buruk kepada orang lain, penuh ketundukan dan kepatuhan kepada Allah, bersikap dan berbudi pekerti yang halus sebagai gambaran keimanan mereka. Mengenai cahaya muka orang yang beriman, 'Usman berkata, "Adapun rahasia yang terpendam dalam hati seseorang; niscaya Allah menyatakannya pada raut mukanya dan lidahnya." Sifat-sifat yang demikian itu dilukiskan dalam Taurat dan Injil. Para sahabat dan pengikut Nabi semula sedikit dan lemah, kemudian bertambah dan berkembang dalam waktu singkat seperti biji yang tumbuh, mengeluarkan batangnya, lalu batang bercabang dan beranting, kemudian menjadi besar dan berbuah sehingga menakjubkan orang yang menanamnya, karena kuat dan indahnya, sehingga menambah panas hati orang-orang kafir. Kemudian kepada pengikut Rasulullah saw itu, baik yang dahulu maupun yang sekarang, Allah menjanjikan pengampunan dosa-dosa mereka, memberi mereka pahala yang banyak, dan menyediakan surga sebagai tempat yang abadi bagi mereka. Janji Allah yang demikian pasti ditepati.

2. Ayat-ayat yang berisi mengenai sejarah dan perumpamaan *amsal-amsal* (amsal-amsal). Misalnya kisah tentang kesabaran nabi Ayub dalam menghadapi ujian yang menimpa dari Allah berupa penyakit. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah dalam QS. al-Anbiya ayat 83-84.

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا  
وَذِكْرَى لِّلْعَبِيدِ ﴿٨٤﴾

*Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang" {83} Maka Kami pun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah {84} (al-Anbiya/21:83-84)*

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan<sup>37</sup> dengan ayat ke-83 ini Allah mengingatkan Rasul-Nya dan kaum Muslimin kepada kisah Nabi Ayyub a.s. yang ditimpa suatu penyakit yang berat sehingga berdoa memohon pertolongan Tuhannya untuk melenyapkan penyakitnya itu, karena ia yakin bahwa Allah amat penyayang. Pendapat ulama lain mengatakan bahwa Nabi Ayyub pada ayat ini hanya mencurahkan isi hatinya kepada Allah seraya mengagungkan kebesaran Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang.

Walaupun berbeda-beda riwayat yang diperoleh tentang Nabi Ayyub, baik mengenai pribadinya, masa hidupnya dan macam penyakit yang dideritanya, namun ada hal-hal yang dapat dipastikan tentang dirinya, yaitu bahwa dialah seorang hamba Allah yang saleh, telah mendapat cobaan dari Allah, baik mengenai harta benda, keluarga, dan anak-anaknya, maupun cobaan yang menimpa dirinya sendiri. Dan penyakit yang dideritanya adalah berat. Meskipun demikian semua cobaan itu dihadapinya dengan sabar dan tawakal serta memohon pertolongan dari Allah dan sedikit pun tidak mengurangi keimanan dan ibadahnya kepada Allah.

Oleh sebab itu, dalam ayat 84, Allah mengabulkan doanya dan menyembuhkannya dari penyakit itu, serta mengaruniainya rahmat yang lebih banyak dari apa yang telah hilang dari tangannya, dan kemudian Allah mengangkatnya menjadi nabi.

---

<sup>37</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/21?from=83&to=84>. Diakses pada 26 Maret 2023.

Setelah Nabi Ayub sembuh dari penyakitnya beliau hidup bersama keluarganya kembali, dan keluarganya itu berkembang biak pula dengan subur, sehingga jumlahnya menjadi dua kali lipat dari jumlah semula.

Kesemuanya itu adalah rahmat Allah kepadanya, atas keimanan, kesabaran, ketakwaan dan kesalehannya, Al-Qur'an mengungkapkan kisah ini untuk menjadi peringatan dan pelajaran bagi semua orang yang beriman dan beribadah kepada Allah, bahwa:

- a. Allah memberi rahmat dan pertolongan kepada hamba-Nya yang mukmin, bertakwa, saleh dan sabar.
- b. Orang-orang yang mukmin pun tidak luput dari cobaan, berat atau pun ringan, sebagai ujian bagi mereka.
- c. Orang yang beriman tidak boleh berputus asa dari rahmat Tuhannya.

Semakin tinggi kedudukan dan tanggung jawab manusia, semakin berat pula cobaan yang diterimanya. Dalam hubungan ini Rasulullah saw bersabda:

سَأَلَ سَعْدُ بْنُ أَبِي وَقَاصٍ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَشَدُّ النَّاسِ  
بَلَاءً قَالَ أَشَدُّ النَّاسِ بَلَاءً الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَأَلْأَمْثَلُ. (رواه ابن ماجه  
عن سعد بن ابى وقاص)

“Sa’ad bin Abi Waqas bertanya kepada Rasulullah, “Siapa orang yang paling berat cobaannya, Rasulullah menjawab, Orang yang paling berat cobaannya adalah para nabi, orang-orang yang mirip para nabi, kemudian orang-orang yang mirip mereka.” (Riwayat Ibnu Majah dari Sa’ad bin Abi Waqas.)

Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (850-934 M) adalah seorang spesialis dari Persia yang awalnya menerapkan gagasan kesehatan emosional atau *al-tibb al-ruhani* dalam ranah pengobatan Islam. Untuk mengungkapkan kesehatan rohani dan kesehatan psikologi, beliau menggunakan kata *al-Tibb al-Ruhani*, sedangkan istilah *Tibb al-Qalbu* untuk menyebutkan istilah kesehatan mental. Menurut al-Balkhi, setiap jiwa dan raga bisa sehat serta bisa juga merasakan sakit. Ilmuwan muslim lainnya yang mengungkapkan mengenai pengobatan penyakit kejiwaan adalah al-Ghazali. Menurut Imam Al-Ghazali, kesehatan mental tidak hanya membahas tentang konsep gangguan serta penyakit kejiwaan, tetapi juga merumuskan

seseorang tentang bagaimana perkembangan jiwanya menuju kesejahteraan dalam kehidupan.<sup>38</sup>

Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim mengungkapkan pentingnya dimensi spiritual dalam menghadapi kesehatan mental. Berikut ini adalah indikator-indikator kesehatan mental yang harus mencakup dimensi-dimensi dalam kehidupan, antara lain:

- a. Dimensi Spiritual, terdiri dari tauhid, keimanan kepada Allah, ibadah, tawakkal, senantiasa merasa dekat kepada Allah, yang selalu melakukan segala perintah dan menjauhi segala larangan, serta selalu berdzikir kepada Allah.
- b. Dimensi Psikologis, terdiri dari sikap kejujuran, bertanggung-jawab, otonomi diri serta terbebas dari rasa dengki, iri, sombong, gelisah, merasa tidak percaya diri. Seharusnya berpegang kepada prinsip-prinsip syariat, yang memiliki keseimbangan emosional, tulus, mudah menerima kenyataan hidup, mampu mengendalikan dan mengekang hawa nafsu, dan tidak terlalu berambisi.
- c. Dimensi Sosial, terdiri dari sikap kepada keluarga yang dalam hal ini mencintai kedua orang tua, saudara, teman, dan kepada lingkungan masyarakat sekitar.
- d. Dimensi Biologis, terdiri dari kehidupan yang sehat dan terbebas dari berbagai penyakit, tidak cacat fisik, memerhatikan kesehatan, dan tidak membebani fisik sesuai dengan kemampuannya.<sup>39</sup>

Adapun indikator kesehatan jiwa menurut pendapat Syaikh Imam Ghazali didasarkan pada seluruh aspek kehidupan manusia, yakni *habl min Allah*, *habl min al-nas*, dan *habl min al-alamin*. Menurutnya, ada beberapa indikator yang menentukan kesehatan mental seseorang, yaitu:<sup>40</sup>

- a. Keseimbangan yang antara rohani dan jasmani dalam kehidupan manusia.
- b. Keluhuran akhlak dan kesucian jiwa seseorang, atau sifat iman dan takwa yang langgeng.
- c. Mereka memiliki pemahaman tauhid tentang Allah.

Ada beberapa cara menjaga kesehatan jiwa dalam Islam, dalam literatur yang berkembang saat ini, antara lain metode iman, Islam dan

---

<sup>38</sup>Mutiara Andini, et. al. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental" ..., hal. 168-169.

<sup>39</sup>Mutiara Andini, et. al. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental", ... hal. 170-171.

<sup>40</sup>Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2013, hal. 165.

ihsan, dengan berbagai karakter berdasarkan konsep iman, Islam dan ihsan.<sup>41</sup>

Sementara itu, gangguan mental dapat menimbulkan berbagai dampak, yaitu:<sup>42</sup>

- a. Perasaan: berupa ketakutan, kecemasan, kesedihan berlebihan, iri hati/cemburu, atau kemarahan atas hal-hal sepele.
- b. Pikiran: Menurunnya kemampuan berpikir, sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa terhadap sesuatu, dan tidak mampu menindaklanjuti rencana yang telah dibuat.
- c. Ketakutan: berbohong, nakal, menyakiti badan atau hati, menganiaya diri sendiri atau orang lain, dan banyak perilaku menyimpang lainnya.
- d. Kesehatan Fisik: berupa penyakit fisik yang tidak disebabkan oleh gangguan pada tubuh.

Gangguan jiwa dalam Islam mengacu pada penyimpangan sikap batin. Ini adalah dasar dan awal dari semua penderitaan batin. Adapun poin penting yang menjadi ciri dari gangguan jiwa dalam Islam, yaitu qalb dan af'al (hati dan perbuatan). Gejala gangguan jiwa jenis ini dapat dirumuskan. Pertama, hati menyimpang dari keikhlasan dan ketundukan kepada Allah sehingga lupa akan posisinya sebagai hamba Allah. Penyimpangan ini dapat memanasifasikan dirinya dalam perilaku seperti kesenangan, hasad, iri hati, kesombongan, keserakahan, dll. Kedua, perilaku yang dirancang untuk melanggar ajaran agama disebabkan peran Nafs al-ammarah yang dominan dalam kehidupan. Dari sudut pandang Islam, gangguan jiwa dan penyakit tidak hanya diukur dengan standar humanistik, seperti yang diikuti oleh semua tren psikologis modern. Tetapi Islam juga melihat bagaimana hubungannya dengan iman dan akhlak..<sup>43</sup>

#### **D. Journaling**

Dapat dikatakan bahwa menulis hampir tidak pernah absen dalam aktivitas sehari-hari masyarakat saat ini. Tidak harus selalu menulis di atas kertas dengan pensil atau pulpen untuk melakukannya. Menulis dengan media gadget sudah bisa disebut sebagai kegiatan menulis. Ersis Warmansyah percaya sudah waktunya memikirkan kembali cara kita membaca dan menulis. Ketika panca indera kita melihat, mendengar, mencium, merasakan atau menyentuh, maka kita benar-benar sedang

---

<sup>41</sup>Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa, 2006, hal. 30.

<sup>42</sup>Zakiah Drajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2001, hal. 5.

<sup>43</sup>Zulkarnain, "Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam", dalam jurnal Mawa'izh, vol. 10, no.1, 2019, hal. 31-32.

membaca. Saat ingatan kita menerima dan menyimpan hasil pemindaian perasaan dan/atau merekam pikiran yang sebenarnya kita tulis. Oleh karena itu, membaca dan menulis adalah kegiatan tersibuk dalam hidup. Artinya, seseorang tidak lagi berhak untuk memahami bahwa dia tidak dapat membaca atau menulis.<sup>44</sup>

Proses menuangkan ide, gagasan, dan pemikiran, lantas merangkainya menjadi sebuah tulisan utuh memang bukanlah perkara yang mudah. Karena itulah dibutuhkan latihan mendalam.

Dalam sejarah perkembangan umat Islam sendiri pun tak pernah terlepas dari tradisi menulis yang sudah sangat mengakar di kalangan para sahabat, tabi'in, dan para ulama setelahnya. Jutaan karya mereka menghiasi khazanah intelektual dalam perbendaharaan ilmu. Bahkan tak hanya di kalangan umat Islam saja, karya-karya mereka juga menjadi rujukan di bidang ilmu-ilmu yang beragam seperti sains, seni, kedokteran, dan sebagainya.

Untuk sekedar menyebut beberapa contoh: Al-Ghazali sang Hujjatul Islam dengan karya monumentalnya *Ihya 'Ulumuddin* yang masih terus dikaji hingga saat ini; ada Al-Kindi, filsuf muslim pertama; Ibn Sina (Avicenna), ahli dalam bidang kedokteran, hingga kini menjadi rujukan para sarjana Eropa dan Barat dalam bidang kedokteran; Ibn Rusyd (Averroes), seorang filsuf, dokter, juga fakih, memiliki berbagai karya dalam kajian filsafat, kedokteran dan fikih, di antaranya ensiklopedia kedokteran yang diberi judul *Kulliyat fi At-Thibb*. Dalam bidang filsafat, beliau menulis banyak buku komentar atas pemikiran Aristoteles. Sedangkan dalam bidang fikih menulis *Bidayatul Mujtahid*.<sup>45</sup>

Perhatian Islam terhadap ilmu sangatlah besar. Dalam lima ayat pertama yang Allah wahyukan kepada Nabi Muhammad, Q.S. al-'Alaq menyebutkan kata membaca sebanyak dua kali, dan di ayat keempat menyebut kata *al-qalam*.

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ اقْرَأْ وَرَبُّكَ  
الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

*Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan!{1} Dia menciptakan manusia dari segumpal darah.{2} Bacalah! Tuhanmulah Yang Mahamulia,{3} yang mengajar (manusia) dengan pena.{4} Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.{5} (al-'Alaq/96:1-5)*

<sup>44</sup>Ersis Warmansyah A., *Menulis Menuliskan Diri*. Jakarta: Wahana Jaya Abadi, 2015, hal. v.

<sup>45</sup>Didi Junaedi, *5 Langkah Menuju Sukses Dunia-Akhirat*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013, hal. 80.

Dalam kitab tafsir al-Munir yang ditulisnya, Wahbah Zuhaili menjelaskan bahwa wahyu awal yang diterima oleh Nabi Muhammad tidak sekadar tentang bacaan, tetapi juga berisi peringatan mengenai pentingnya menulis. Kata iqra di samping kata “allama bil qalam” merupakan semacam isyarat yang menunjukkan bahwa membaca dan menulis merupakan kegiatan yang sangat penting dan saling berkaitan. Oleh karena itu, membaca sangat bergantung pada adanya tulisan, karena perintah membaca juga merupakan perintah menulis secara tidak langsung.<sup>46</sup>

Allah mengajar manusia untuk menulis dengan pena. Hal ini merupakan nikmat Allah SWT yang besar dan menjadi perantara untuk dapat saling memahami antar manusia serta berkomunikasi secara lisan. Jika tidak ada tulisan, ilmu-ilmu pasti akan mati, agama tidak akan bertahan, kehidupan tidak akan baik, dan aturan tidak akan stabil. Menulis adalah pembawa informasi dan alat untuk merekam cerita dan perkataan orang-orang terdahulu. Demikian juga, menulis adalah sarana transmisi informasi antara ras dan bangsa. Dengan demikian, ilmu dapat dilestarikan dan dikembangkan sesuai dengan kehendak Allah SWT. Peradaban bangsa berkembang, pemikiran berkembang, agama terbangun, dan agama Allah menyebar.<sup>47</sup>

Hal ini membuktikan bahwa tradisi spiritual Islam - sebagai bagian dari peradaban Islam - didasarkan pada keberadaan Tuhan (iman). Dari iman inilah muncul sikap percaya dan taat pada segala perintah dan petunjuk yang diyakini berasal dari Tuhan. Sama untuk literasi. Pada mulanya adalah pesan al-Qur'an yang mengajarkan masyarakat budaya membaca dan menulis. Dari tradisi literasi inilah muncul masyarakat terpelajar, yaitu masyarakat yang memiliki kesadaran dan keinginan untuk memperoleh pengetahuan dan informasi dari berbagai sumber, termasuk teks tertulis. Dalam masyarakat seperti itu muncul tradisi intelektual. Masyarakat terpelajar inilah yang kemudian melahirkan peradaban besar, peradaban ilmiah. Dengan kata lain, pembiasaan membaca dan menulis sesungguhnya merupakan asal mula dan titik tolak tradisi intelektual.<sup>48</sup>

Menulis jurnal melibatkan eksternalisasi pikiran, ide, perasaan, kesan, reaksi, mimpi, cita-cita, kesedihan, kerinduan, harapan dan pengalaman. Menuliskannya di sebuah kertas, membuat penulis melihat cara pandang dan cara berpikir dari sisi yang berbeda. Menuliskan apa yang dipikirkan sebebaskan-bebasnya, dengan melibatkan pikiran dan perasaan dari dalam diri. Proses ini sangat berbeda dengan menyimpan

---

<sup>46</sup>Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*. Jilid 7. Beirut: Dar al-Fikr, 1991, hal. 24.

<sup>47</sup>Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*. Jilid 15. Jakarta: Gema Insani, 2014, hal. 598.

<sup>48</sup>Ali Romdhoni, *Al Qur'an dan Literasi*. Malang: Literatur Nusantara, 2013, hal.

pikiran yang sama di pikiran dan membalikkannya berulang-ulang dengan khawatir, merenung atau melamun.

Aktivitas merenung seringkali terkesan kurang variatif dan membatasi. Seseorang dapat dengan mudah merasa terjebak dengan pikiran-pikirannya, bahkan ketika ia sedang berjuang untuk melaluinya. Menuangkan pikirannya ke luar, ke halaman jurnal, dapat mengurangi energi yang dihabiskan untuk pikiran-pikiran tersebut dengan cara yang berbeda dan dianggap paling membantu.<sup>49</sup>

Penulisan jurnal memiliki beberapa alasan yang berbeda-beda, dengan tujuan yang berbeda pula. Ada yang ingin mengabadikan sebuah pengalaman, merekam sebuah peristiwa, mengeksplorasi perasaan, atau memahami apa yang ingin diketahui. Mungkin juga untuk menceritakan sebuah kejadian penting agar orang lain dapat memahaminya. Terkadang seseorang menulis untuk dirinya sendiri, namun kadang juga untuk dibaca orang lain. Menulis jurnal dapat dilihat melalui lensa yang berbeda-beda: sebagai bentuk ekspresi diri, sebagai catatan peristiwa, atau sebagai bentuk terapi. Ini bisa menjadi kombinasi dari hal-hal tersebut ataupun dengan tujuan lainnya.<sup>50</sup>

Jurnal adalah bagian dari terapi holistik karena melibatkan semua aspek seseorang, baik secara fisik (gerakan otot), mental (proses berpikir), emosional (berhubungan dengan atau mengungkapkan perasaan), dan spiritual (menemukan makna). Melalui penulisan jurnal, seseorang dapat merasa terhubung dengan proses kehidupan mereka dan juga meningkatkan pemenuhan kepuasan diri. Menulis mungkin juga membantu individu dalam mengidentifikasi ide dan emosi bawah sadar yang dapat mempengaruhi perilaku dan kehidupan mereka. Kesadaran ini akan berlanjut saat penulis merenungkan peristiwa tertentu, pemikiran, atau perasaan, kemudian merekamnya, mengkoneksikannya dengan perasaan dan makna yang terkandung di masa tersebut. Dan kemudian mempertimbangkan bagaimana implikasinya di masa sekarang dan masa depan.<sup>51</sup>

Dalam artikel yang ditulisnya, Judy Willis -seorang neurologis- menyatakan, latihan menulis dapat meningkatkan kemampuan otak untuk mengingat. Bagi seseorang, menulis dapat meningkatkan peluang mereka

---

<sup>49</sup>Stephanie Dowrick. *Creative Journal Writing: The Art and Heart of Reflection*. Crow Nest: Allen&Uwin, 2007, hal. 14.

<sup>50</sup> David Boud, "Using Journal Writing to Enhance the Reflective Practice", dalam *Promoting Journal Writing in Adult Education*, No. 90 Tahun 2001, hal 9.

<sup>51</sup> Mariah Synder, et al. *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*. New York: Springer Publishing Company, 2014, hal. 206.

untuk berhasil memahami materi baru, meningkatkan fokus, dan meningkatkan kemampuan untuk mengingat dalam jangka panjang.<sup>52</sup>

### 1. Jenis *Journaling*

*Journaling* memiliki beberapa tipe yang meski hampir serupa, tetapi ternyata berbeda isinya.

- a. Gratitude Journal
- b. Bullet Journal
- c. Art Journal
- d. Spiritual Journal
- e. Junk Jurnal
- f. Daily Journal

### 2. Teknik *Journaling*

Ada beberapa macam teknik *journaling* yang bisa digunakan.<sup>53</sup>

#### a. Free-Flow *Journaling*

Free-flow *journaling* adalah jenis penjournalan yang paling umum. Cortright (2008) menyarankan menulis dengan cepat dan membiarkan kata-kata jatuh begitu saja, tanpa memperhatikan tata bahasa, tanda baca, atau ejaan utama. Tujuannya adalah untuk menuangkan pikiran dan perasaan seseorang di atas kertas. Jurnal menjadi sarana untuk menyingkap sebuah makna kearifan yang telah ada dan perasaan yang terungkap. Terkadang penulis akan menulis berlembar-lembar halaman pada satu topik atau peristiwa. Di lain waktu, pikiran penulis berpindah dari satu topik ke topik lainnya. Yang mana ini mungkin terjadi ketika seseorang sangat depresi, dan sulit berkonsentrasi pada satu topik. Tidak ada cara yang benar atau salah dalam membuat jurnal. Karena tujuan utamanya adalah untuk menuangkan kata-kata ke dalam bentuk tertulis dan kemudian merenungkannya. Satu saran adalah, setelah menyelesaikan tulisan hari tersebut, membaca ulang, dan kemudian menuliskan *insight* apa yang didapat dari tulisan tersebut. (Cortright, 2008).

#### b. Jurnal Topikal

Jurnaling tipe ini berfokus pada suatu kejadian atau situasi tertentu. Bisa saja fokus pada penyakit seseorang, atau keluarganya. Mereka akan diminta untuk menuliskan perasaan mereka, bagaimana pandangan mereka tentang penyakit yang menimpanya tersebut akan mempengaruhi hidup mereka, atau bahkan sudah

---

<sup>52</sup> Judy Willis, "The Brain-Based Benefits of Writing for Math and Science Learning", dalam [https://www.edutopia.org/blog/writing-executive-function-brain-research-judy-willis?source=post\\_page](https://www.edutopia.org/blog/writing-executive-function-brain-research-judy-willis?source=post_page). Diakses pada 10 Maret 2023.

<sup>53</sup> Mariah Synder, et. al. *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*, ... hal. 209.

mempengaruhi hidup mereka serta ketakutan apa saja yang mereka miliki saat menjalani perawatan dan bagaimana efek setelahnya. Seringkali jurnal topikal ini diaplikasikan bersama dalam sebuah kelompok untuk saling mendukung.

c. Menulis Kreatif

Beberapa orang mungkin lebih nyaman menulis dalam bentuk cerita atau puisi daripada berfokus pada peristiwa atau emosi tertentu dalam hidup mereka. Jenis tulisan ini dapat membantu seseorang dalam mengungkap pikiran atau emosi yang lebih dalam dengan cara yang aman, karena sebuah cerita mungkin memiliki karakter yang mengucapkan hal-hal tertentu yang mana penjurnal akan merasa tidak nyaman bila diri mereka sendiri yang mengungkapkannya.

Beberapa lebih suka melakukan penjurnalan *free-flow* dalam bentuk puitis. Jenis tulisan ini memungkinkan seseorang untuk berkreasi dan tetap menggali perasaan. Menggunakan kalimat yang pendek dan menuangkannya di atas kertas membuatnya lebih mudah untuk memeriksa pikiran dan emosi.

Menggabungkan jurnaling dan seni juga merupakan bentuk lain dari penulisan kreatif. Beberapa penulis menjelaskan bahwa *scrapbooking* dan *journal* dapat digunakan untuk tujuan terapeutik (Davidson & Robison, 2008; Subhani & Ifrah, 2012). Gambar atau benda yang digunakan dalam pembuatan *scrapbook* menjadi pemicu bagi para anggota dalam melakukan jurnaling.

### 3. Manfaat Journaling

Beberapa manfaat *journaling* bagi kesehatan mental, di antaranya:

- a. Membantu memberi kejelasan dan fokus yang memungkinkan penulis untuk menyelesaikan masalah lebih efektif, termasuk perselisihan dalam hubungan dengan orang lain.
- b. Meningkatkan suasana hati dan memberikan kesempatan untuk dapat berbicara dengan diri sendiri secara positif.
- c. Memprioritaskan ketakutan, masalah, dan kekhawatiran yang penulis rasakan ketimbang orang lain.
- d. Melacak gejala gangguan mental dari hari ke hari sehingga penulis dapat mengenali pemicunya dan belajar untuk menanganinya dengan lebih baik.
- e. Merencanakan dan membuat batu loncatan untuk pemulihan mental setiap hari.
- f. Memberi ruang dan waktu untuk fokus pada diri sendiri dan masalah yang dihadapi.
- g. Memungkinkan penulis untuk merelakan dan melepaskan masa lalu.

- h. Menciptakan dialog yang positif dengan diri sendiri dan mengidentifikasi berbagai pikiran negatif.
- i. Memberikan pandangan yang jelas tentang pola pikir dan perilaku.<sup>54</sup>

#### 4. Peralatan *Journaling*

Aktivitas menjurnal bukanlah sebuah aktivitas kaku yang memiliki syarat rumit. Hanya dengan kertas dan pena, penjurnal sudah dapat menggunakannya untuk aktivitas *journaling*. Meski demikian, ada beberapa peralatan yang sering digunakan penjurnal untuk menghasilkan jurnal yang bisa dikatakan *aesthetic*.

Peralatan tersebut adalah:

##### a. Kertas

Kertas ini ada beragam jenisnya. Mulai dari kertas dot, kertas grid, kertas lined, dan sebagainya.

##### b. Pena

Pena yang digunakan dalam menjurnal biasanya berwarna-warni, jenisnya pun juga bermacam-macam. Ada brush pen, pen gel, pen kaligrafi, dan sebagainya.

##### c. Highlighter

##### d. Washi tape

Berbeda dengan selotip, washi tape terbuat dari kertas dan memiliki berbagai macam warna dan motif yang menarik. Bisa ditulis, ataupun diberi stempel untuk mendekorasi jurnalnya.

##### e. Stiker

Stiker ini tidak wajib, fungsinya hampir sama dengan washi tape, untuk menuangkan jiwa artistik sang penulis jurnal.

#### E. Qur'an *Journaling*

Qur'an *journaling* adalah sebuah bentuk jurnal spiritual yang dilakukan oleh seorang muslim, yang dapat membuatnya lebih memahami makna ayat al-Qur'an secara mendalam.

Awal dari munculnya Qur'an *journaling* hingga kini masih belum cukup jelas kepastiannya. Belum ada kajian ilmiah yang membahasnya secara komprehensif, termasuk sejarahnya, konsepnya, dan lain sebagainya yang bisa menjadi pijakan pasti dalam mengurai lebih jauh mengenai Qur'an *journaling*.

Oleh karena itulah, penulis cukup kesulitan untuk mendapatkan data yang valid. Sejauh ini penulis mengumpulkan informasi-informasi mengenai Qur'an *journaling* melalui aktivitas para pelakunya yang

---

<sup>54</sup>Muhammad Naufal Falakhi, "Kebiasaan *Journaling* untuk Kesehatan Mental", dalam <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/916-kebiasaan-journaling-untuk-kesehatan-mental>. Diakses pada 14 September 2022.

diunggah di dunia maya, seperti melalui blog-blog tidak berbayar, instagram, youtube, facebook dan sebagainya.

Menurut Rusna Meswari, *founder* Naminauna Institut, Qur'an *journaling* adalah seri dokumentasi ayat-ayat al-Qur'an yang merefleksikan peristiwa kehidupan yang dialami. Melalui Qur'an *journaling*, seorang muslim dapat lebih mendekatkan dirinya dengan al-Qur'an dengan cara yang kreatif dan menyenangkan.<sup>55</sup>

Sementara itu, thejannahinstitute menyatakan bahwa Qur'an *journaling* adalah seni mentadaburi al-Qur'an dengan kegiatan menulis di dalam jurnal. Tadabur Al Quran dapat diartikan memahami ayat-ayat Al Quran tidak cuma sebaris teksnya, tetapi menemukan hakikat makna teks, intisari, hikmah, pelajaran, dan nasihat untuk diterapkan dalam kehidupan nyata.<sup>56</sup>

Jadi secara garis besar, untuk melakukan Qur'an *journaling*, kita perlu mentadaburi ayat-ayat al-Quran terlebih dahulu. Sebenarnya, bisa dikatakan kegiatan ini merupakan salah satu metode untuk mendekatkan diri dengan al-Qur'an. Poinnya adalah meniatkan diri untuk *taqarrub* (mendekatkan diri kepada Allah).

Al-Qur'an adalah "tali Allah", siapa yang menggenggamnya akan diselamatkan, dan siapa yang mengendurkan cengkeramannya akan dihancurkan. Allah menciptakan tubuh manusia dari tanah dan menetapkan bahwa makanan mereka akan berasal dari tanah. Demikian pula, Dia menciptakan roh manusia dari dunia yang lebih tinggi dan memutuskan bahwa mereka membutuhkan makanan dari alam yang lebih tinggi ini. Dia menurunkan al-Qur'an untuk membasahi ruh manusia agar tidak kering, retak, dan layu. Al-Qur'an juga merupakan "cahaya" yang tanpanya seseorang tidak akan mengenal Pencipta-Nya, tidak dapat membedakan antara kebenaran dan kepalsuan, dan tidak menyadari perbedaan mencolok antara dunia dan akhirat.<sup>57</sup>

Namun, semua itu tetap bergantung pada perenungan teratur yang mendalam (tadabur) terhadap pesan-pesan al-Qur'an. Perintah untuk memperindah suara saat membacanya, pahala sepuluh kebaikan per huruf yang dibacakan, dan mendapatkan tempat yang lebih tinggi di Surga dengan setiap ayat yang dihafalkan semuanya dimaksudkan untuk

<sup>55</sup>Admin, "Apa itu Qur'an *Journaling*?" dalam <https://naminauna.com/>. Diakses pada 15 Maret 2023.

<sup>56</sup>Admin, "Qur'an *Journaling*, Sebuah Seni Memperdalam Ayat Suci Al-Quran", dalam <https://www.thejannahinstitute.com/2021/12/quran-journaling-sebuah-seni.html>. Diakses pada 15 Maret 2023.

<sup>57</sup>Yousef Wahb dan Mohammad Elshinawy, "Keys to Tadabur: How to Reflect Deeply on the Qur'an," dalam <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/keys-to-tadabur-how-to-reflect-deeply-on-the-quran#fint4>. Diakses pada 8 April 2023.

membawa manusia ke tujuan itu. Hanya melalui perenungan seperti itu seseorang dapat memasuki rahasia Al-Qur'an dan membuka harta karunnya yang paling berharga.

Oleh karena itu, Tadabur adalah pembeda sejati antara orang-orang yang menjalani kehidupan dengan mementingkan diri sendiri, memisahkan kehidupannya dengan al-Qur'an, dan menggunakannya hanya sebagai seremonial belaka, dengan mereka yang terpaku pada pada kecintaan mereka kepada Sang Ilahi.

Mereka yang tetap berada di depan pintu janji-Nya, mengetuk berulang kali, meyakini bahwa Yang Maha Pemurah akan membuka pintu-Nya dan memberikan karuniaNya yang seratus kali lipat, apa yang dunia ini tidak akan pernah bisa berikan kepada mereka. Mereka hidup untuk meningkatkan keintiman mereka dengan pesan-pesan ilahi-Nya, dan mengantisipasi pertemuan denganNya, dan akibatnya mereka menemukan diri mereka menjauh dari dunia fana ini.<sup>58</sup>

Sebagai seorang muslim, tidak ada yang lebih berharga dan kuat dibandingkan firman Allah SWT. Kalimat-kalimatNya mempunyai kontrol untuk menenangkan hati di saat bergejolak, menjadi penyejuk di kala luka hati menganga, dan menjadi penerang di saat hati diselimuti kegelapan.

Macam-macam Qur'an *Journaling*:

1. Jurnal Syukur
2. Jurnal Refleksi
3. Healing Jurnal
4. Jurnal al-Kahfi

Langkah-langkah Qur'an *journaling*:

1. Niat

Dimulai dengan berpikir tentang alasan terkuat mengapa memulai Qur'an *journaling*. Menuliskan niat tersebut di halaman pertama buku sehingga penulis bisa selalu melihatnya dan merefleksikan kembali niatnya. Bersikap tulus dan ikhlas, mengingatkan diri untuk selalu menjadikan Qur'an *journaling* sebagai sarana untuk mendekatkan diri dengan al-Qur'an.

2. Membaca

Membaca dan merenungkan beberapa ayat al-Qur'an. Adakah di antara ayat tersebut yang membekas di hati lebih dari pada ayat yang lain? Atau adakah ayat yang dapat diterapkan dalam hidup saat ini?

---

<sup>58</sup>Yousef Wahb dan Mohammad Elshinawy, "Keys to Tadabur: How to Reflect Deeply on the Qur'an," dalam <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/keys-to-tadabur-how-to-reflect-deeply-on-the-quran#fint4>. Diakses pada 8 April 2023

### 3. Memilih Ayat

Pilih ayat yang menyentuh hati atau benar-benar membuat merenung. Misalnya, bila mungkin merasa agak stres akhir-akhir ini dan kemudian menemukan sebuah ayat yang mengingatkan bahwa hati menemukan ketenangan dalam mengingat Allah. Itu adalah sesuatu yang dengan mudah dapat membuat penjurnal merasakan kedamaian di dalam jiwa.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (ar-Ra'd/13:28)

### 4. Menulis

Mulai menulis ayat tersebut ke dalam buku jurnal, bisa terjemahnya saja, bisa juga dengan tulisan Arabnya.

### 5. Merefleksikan

Tadabur dan tafakkur adalah melihat secara mendalam makna dan pesan mendalam di balik ayat tersebut dan merenungkannya.

Dimulai dengan membuat tiga bagian, lalu mulai menuliskan

- a. Pelajaran apa yang bisa dipetik
- b. Tadabur (menganalisis makna yang lebih dalam di balik makna sebuah ayat)
- c. Merencanakan hal yang akan dilakukan

Membuat beberapa poin tentang bagaimana anda dapat menerapkan ayat ini dalam hidup anda dan apa hikmah di baliknya? Bagaimana perasaan anda setelah membacanya? Apa yang Tuhan katakan kepada kita?

### 6. Jangan khawatir

Tidak perlu khawatir dengan bagaimana tampilan *journaling* yang telah dilakukan. Tidak perlu membandingkan dengan punya orang lain. Tidak ada benar ataupun salah dalam menjurnal. Setiap orang memiliki *style* masing-masing.<sup>59</sup>

Tadabur adalah metode yang bertujuan untuk menemukan pedoman dari al-Qur'an dan mendapatkan keberkahannya, baik yang bersifat "*amaliyah*" (terapan) maupun "*ilmiyyah*" (teoritis). Al-Qur'an diturunkan salah satunya sebagai tanda kebenaran akan kenabian Nabi Muhammad SAW. dan menjadi penjelas dari segala sesuatu, seorang pemimpin yang membawa kabar baik dan rahmat kepada orang-orang

---

<sup>59</sup>Fateema, "How to Start Qur'an *Journaling*", dalam <https://balancedbayt.com/how-to-start-quran-journaling/>. Diakses pada 15 Maret 2023.

beriman. Dalam melakukan tadabur al-Qur'an, tidak akan berhasil apabila tanpa disertai keimanan, perlu dibaca dengan seksama dan direnungkan dengan baik, mempelajari dan mengajar, serta memberikan orang lain contoh dalam bentuk perilaku dan ucapan yang sesuai dengan al-Qur'an. Al-Qur'an mengajak tadabur agar keberkahan al-Qur'an tidak hilang dan berubah. Al-Qur'an tidak hanya didedikasikan untuk waktu dan tempat tertentu, tetapi sebenarnya adalah sarana membenahi, pemberdayaan dan mengajak pada jalan yang lurus.<sup>60</sup>

Menurut az-Zuhaili, makna tadabur adalah merenungkan maknanya dan mempelajari isinya.<sup>61</sup> Para ulama mengatakan bahwa wajib bagi pembaca Al-Qur'an untuk memfokuskan hati dan memikirkan isi yang dibaca, karena dia membaca pesan Allah yang ditujukan untuk hamba-Nya. Oleh karena itu, bagi orang yang mampu memahami makna isi al-Qur'an, tetapi tidak melaksanakannya, maka seolah-olah tidak membaca. Bahkan Ibnu Katsir menganggap orang-orang yang tidak mentadaburi al-Qur'an termasuk di antara orang-orang yang meninggalkan al-Qur'an, dan kecemanya dijelaskan dalam surat al-Furqan ayat 30

وَقَالَ الرَّسُولُ يَرَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا

*Berkatalah Rasul: "Ya Tuhanku, sesungguhnya kaumku menjadikan al-Qur'an itu sesuatu yang tidak diacuhkan". (al-Furqon/25:30)*

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa Nabi Muhammad sendiri mengeluhkan lingkungan masyarakat Quraisy yang buruk. Mereka lalai terhadap kitab suci al-Qur'an yang berisi peringatan-peringatan. Dan Rasul Muhammad berkata, dengan segala keluh kesahnya, "*Ya Tuhanku Yang Maha Rahman dan Rahim! Sesungguhnya kaumku telah menjadikan Al-Qur'an ini diabaikan. Mereka tidak mau mendengarkan, apalagi mengamalkannya.*" Ayat ini mengisyaratkan bahwa lingkungan ikut mempengaruhi jalan hidup seseorang. Allah lalu ingin menenangkan hati Nabi Muhammad, bahwa setiap nabi dari masa lalu adalah sama. Selalu saja berhadapan dengan para peningkar.

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan pada ayat ini, Rasulullah mengadu kepada Allah dengan berkata, "*Ya Tuhanku, sesungguhnya kaumku menjadikan al-Qur'an ini sesuatu yang tidak perlu dihiraukan.*

---

<sup>60</sup>Zamroni Ishaq dan Ihsan Maulana Hamid, "Konsep dan Metode Tadabur dalam Al-Qur'an (Kajian atas Tulisan Usamah Bin Abdur Ramham Al-Murakibi "Nahwa Manhajiyah Li Tadabur Al-Qur'an Al-Karim)", dalam *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD)* Lamongan, Vol. 16, No. 2, 2021, Hal. 136

<sup>61</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Damaskus: Dar al-Fikr, 2009, Jilid 3, hal. 176

*Mereka tidak beriman kepadanya, tidak memperhatikan janji dan peringatannya. Bahkan mereka berpaling darinya dan menolak mengikutinya.*” Kemudian Allah menyuruh rasul-Nya berlaku sabar dan tabah menghadapi kaumnya.<sup>62</sup>

Ali bin Abi Thalib, salah satu sahabat Nabi mengatakan bahwa tidak ada kebaikan dalam ibadah yang tidak berdasarkan ilmu dan tidak dianggap sebagai ilmu kecuali berdasarkan pemahaman (fiqh) dan tidak akan dianggap membaca jika tidak ada penghayatan (tadabur) di dalam ibadahnya. Hasan al Basri mengutuk sekelompok orang yang membanggakan hafalan al Qur’an tetapi tidak mentadaburi maknanya dan gagal mengamalkan pesan-pesannya. Perintah bertadabur adalah untuk semua makhluk, baik manusia maupun jin, muslim ataupun kafir. Perintah ini umum untuk siapa saja yang memohon petunjuk kepada Allah. Selama seseorang memiliki kemampuan untuk belajar memahami dan menemukan makna yang terdapat dalam kitab dan sunnah, ia harus belajar memahami isi dan kandungan al-Qur’an dan kemudian mengamalkannya.<sup>63</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Qur’an *journaling* sebagai bagian dari sarana mentadaburi al-Qur’an memiliki peran yang signifikan bagi pelakunya dalam memahami al-Qur’an. Hal ini dikarenakan adanya sesi khusus memahami kata perkata pada ayat Qur’an yang akan dijurnal, melalui membaca buku tafsir, atau mendengarkan penjelasan dari para ulama, baik melalui media pertemuan langsung atau melalui media digital.

Dalam kitabnya, *At-Tadabbûr As-Suâl Wal Jawâb*, Syekh Waddoha bin Hadi membagi setidaknya orang yang menghafal Al-Qur’an menjadi empat jenis, salah satunya adalah:<sup>64</sup>

#### 1. Tadabur Bagi Orang Muslim Secara Umum

Menggerakkan pandangan untuk mencoba memahami dan memperhatikan makna Al-Qur’an. Inilah yang dihukumi wajib bagi semua orang sesuai dengan kemampuannya.

#### 2. Tadabur Ulama

Memfokuskan pandangan mereka pada apa yang ada dalam al-Qur’an dengan anugrah yang Allah berikan kepada mereka dalam

---

<sup>62</sup>Kementrian Agama, “Qur’an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/25?from=30&to=30>. Diakses pada 26 Maret 2023.

<sup>63</sup>Zamroni Ishaq dan Ihsan Maulana Hamid, “Konsep dan Metode Tadabur dalam Al-Qur’an (Kajian atas Tulisan Usamah Bin Abdur Ramham Al-Murakibi Nahwa Manhajyyah Li Tadabur Al-Qur’an Al-Karim)” ..., hal. 136.

<sup>64</sup>Nur Lazuardini Makmur, “Manajemen Pembelajaran Tadabur Al-Qur’an di Kuttab Al-Fatih Cabang Beji, Depok, Jawa Barat.” *Tesis*. Jakarta: Pascasarjana PTIQ, 2022, hal. 93.

bentuk ilmu syar'i, baik berupa ilmu al-Qur'an, ilmu Ushul Fiqh, atau ilmu Lughowiyah, memberi mereka kemampuan yang lebih tinggi daripada rata-rata orang awam untuk dapat memahami al-Qur'an, memberlakukan hukum dan menarik kesimpulan darinya. Tujuan diberikannya kemampuan ini adalah untuk menggerakkan khazanah Alquran agar kelak dapat mengamalkan dan menyebarkannya. Dalam hal demikian hukumnya wajib, yaitu *fardhu kifâyah* (wajib atas setiap orang).

### 3. Tadabur Orang yang Memiliki Keahlian Khusus

Seseorang yang berspesialisasi dalam bidang ilmu tertentu seperti linguistik, kedokteran, politik atau lainnya dapat menarik kesimpulan tentang al-Qur'an dan dimensi tadaburnya yang tidak dapat ditemukan pada siapapun kecuali mereka. Karena kekhususan inilah, yang memberi mereka prioritas untuk mengungkapkan makna al-Qur'an.

### 4. Tadabur Orang Beriman

Tadabur itulah yang didapatkan oleh orang yang beriman, bertaqwa, zuhud dan wara. Tadabur ini sering dijumpai di kalangan umat Islam pada saat pikiran jernih, saat iman sedang memuncak dan saat menyendiri dengan Allah.

Selain itu, terdapat karakteristik khusus apabila seseorang sering menadabburi al-Qur'an.<sup>65</sup>

#### 1. Menyatunya hati dan pikiran.

Hal ini sesuai dengan QS. al-Furqon ayat 73:

وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا

“Dan orang-orang yang apabila diberi peringatan dengan ayat-ayat Tuhan mereka, mereka tidaklah menghadapinya sebagai orang-orang yang tuli dan buta”. (al-Furqon/25:73)

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa<sup>66</sup> sifat ‘*ibadurrahman* berikutnya adalah orang-orang yang apabila diberi peringatan oleh Allah atau nabi-Nya dengan ayat-ayat Tuhan mereka, mereka tidak bersikap sebagai orang-orang yang tuli dan buta, tapi mereka mendengar peringatan tersebut dengan penuh perhatian dan sikap yang penuh kepedulian. Pada ayat ini, Allah menerangkan sifat

<sup>65</sup>Feni Yuliani, et. al. “Pengaruh Kebiasaan Tadabur Al-Qur’an terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabur Qur’an”, dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6, No. 2, 2019, hal. 39-40.

<sup>66</sup>Kementrian Agama, “Qur’an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemendagri.go.id/quran/per-ayat/surah/25?from=73&to=73>. Diakses pada 26 Maret 2023.

para hamba-Nya, yaitu mereka dapat menanggapi peringatan yang diberikan Allah bila mereka mendengar peringatan itu. Hati mereka selalu terbuka untuk menerima nasihat dan pelajaran, pikiran mereka pun selalu merenungkan ayat-ayat Allah untuk dipahami dan diamalkan, sehingga bertambahlah keimanan dan keyakinan mereka bahwa ajaran-ajaran yang diberikan Allah kepada mereka benar-benar ajaran yang tinggi nilai dan mutunya, ajaran yang benar yang tidak dapat dibantah lagi. Tidaklah mengherankan apabila mereka sangat fanatik kepada ajaran itu, karena mereka sangat meyakini kebenarannya. Sangat jauh perbedaan antara mereka dengan kaum musyrikin yang juga fanatik kepada sembah-sembahannya. Kefanatikan mereka adalah fanatik buta karena tidak mau menerima kebenaran walaupun telah jelas dan nyata bahwa akidah yang mereka anut itu salah dan bertentangan dengan akal yang sehat. Bagaimana pun kuat dan jelasnya alasan-alasan yang dikemukakan kepada mereka tentang ketidakbenaran faham yang dianut mereka tidak akan mau menerimanya karena hatinya telah tertutup dan matanya telah buta untuk memikirkan mana yang benar dan mana yang salah.

2. Menangis karena kebenaran al-Qur'an.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Maidah ayat 83

وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا  
مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا ءَأَمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ

*“Apabila mereka mendengar sesuatu (al-Qur'an) yang diturunkan kepada Rasul (Nabi Muhammad), engkau melihat mata mereka bercucuran air mata disebabkan kebenaran yang telah mereka ketahui (dari kitab-kitab mereka sendiri). Mereka berkata, “Ya Tuhan kami, kami telah beriman. Maka, catatlah kami bersama orang-orang yang menjadi saksi (atas kebenaran al-Qur'an dan kenabian Muhammad)”.* (al-Maidah/5:83)

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa<sup>67</sup> setelah pada ayat-ayat sebelumnya Allah menjelaskan tentang Ahli Kitab yang paling memusuhi kaum muslim, yaitu kaum Yahudi, dan Ahli Kitab yang merasa paling dekat dengan kaum muslim, yaitu kaum Nasrani; pada ayat ini Allah menjelaskan mengenai sebagian kaum Nasrani yang beriman kepada al-Qur'an. Dan apabila mereka, sebagian Ahli

---

<sup>67</sup>Kementrian Agama, “Qur'an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/5?from=83&to=83>. Diakses pada 26 Maret 2023.

Kitab seperti utusan kaum Nasrani dari Ethiopia, mendengarkan apa yang diturunkan kepada Rasul, yaitu al-Qur'an, kamu, wahai Nabi Muhammad, akan melihat mata mereka mencucurkan air mata, karena ayat-ayat Al-Qur'an itu meresap ke dalam kalbu mereka secara mendalam, disebabkan mereka telah mengetahui kebenaran al-Qur'an dari kitab mereka sendiri, seraya berkata dengan tulus, "Ya Tuhan kami, kami telah beriman kepada al-Qur'an, maka catatlah kami menjadi bagian yang tidak terpisahkan bersama orang-orang yang menjadi saksi atas kebenaran al-Qur'an dan kerasulan Nabi Muhammad.

Dalam ayat ini diterangkan bahwa pada saat kaum Nasrani mendengar dan memahami kandungan ayat-ayat al-Qur'an, ada di antara mereka yang mencucurkan air mata karena sangat terharu dan yakin atas kebenaran al-Qur'an yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad yang ternyata membenarkan kitab suci mereka. Mereka terharu pula oleh sifat-sifat Nabi Muhammad yang telah mereka kenal sebelumnya dari kitab suci mereka. Pada saat demikian, mereka dengan rendah hati berkata, "Ya Tuhan kami, kami beriman kepada-Mu dan kepada rasul-rasul-Mu, terutama Nabi Muhammad. Oleh sebab itu, masukkanlah kami bersama orang-orang yang mengakui kebenaran al-Qur'an dan Nabi Muhammad, yang akan menjadi saksi pada hari Kiamat nanti bahwa Engkau benar-benar telah mengutus para nabi dan rasul-Mu, dan bahwa mereka benar-benar telah menyampaikan agama-Mu kepada umat mereka masing-masing."

Selanjutnya mereka menyatakan bahwa, tidak ada sesuatu pun yang dapat menghalangi mereka untuk beriman kepada Allah dan kepada kebenaran yang telah diturunkan melalui Rasul-Nya yang terakhir yang diutus untuk seluruh umat manusia. Kemudian mereka tegaskan pula bahwa mereka beriman kepada Allah dan kepada kebenaran yang dibawa Rasul-Nya, karena mereka sangat ingin agar Allah memasukkan mereka ke dalam golongan orang-orang saleh, yaitu umat Nabi Muhammad, karena ajaran agama Islam yang benar, baik mengenai keimanan, ibadah, mu'amalah dan akhlak yang luhur.

### 3. Bertambahnya kekhusyuan.

Telah disampaikan dalam QS. al-Isra` ayat 107-109:

قُلْ ءَامِنُوا بِهِ ءَوْ لَا تُؤْمِنُوا ۚ إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِن قَبْلِهِ إِذَا يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ سُجَّدًا ﴿١٠٧﴾ وَيَقُولُونَ سُبْحَانَ رَبِّنَا إِن كَانَ وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولًا ﴿١٠٨﴾ وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا ﴿١٠٩﴾

*“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Berimanlah kamu kepadanya (Al-Qur’an) atau tidak usah beriman (itu sama saja bagi Allah)! Sesungguhnya orang-orang yang telah diberi pengetahuan sebelumnya, apabila (Al-Qur’an) dibacakan kepada mereka, mereka menyingkurkan wajah (dengan) bersujud {107} Mereka berkata, “Maha Suci Tuhan kami. Sesungguhnya janji Tuhan kami pasti terlaksana {108} Mereka menyingkurkan wajah seraya menangis dan ia (Al-Qur’an) menambah kekhusyukan mereka.{109}. (al-Isra’/17:107-109)*

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa<sup>68</sup> jika demikian sifat dan ciri-ciri al-Qur’an sebagaimana dijelaskan oleh ayat-ayat yang lalu, maka wahai Nabi Muhammad, katakanlah kepada orang-orang kafir Mekah dan kepada manusia seluruhnya, “Berimanlah kamu kepadanya, yakni al-Qur’an, atau tidak usah beriman, itu sama saja bagi Allah. Jika engkau beriman, engkau mendapat manfaat dari keimananmu. Dan jika engkau ingkar, engkau juga yang mendapat kerugian. Tidak ada manfaat sedikit pun bagi Allah dari keimanan kamu, dan tidak ada pula mudarat bagi Allah dari keingkaran kamu. Sesungguhnya orang yang telah diberi pengetahuan sebelumnya, yakni ulama Ahli Kitab yang beriman kepada Nabi Muhammad, mereka diberi pengetahuan tentang wahyu Allah sebelum turunnya al-Qur’an, apabila al-Qur’an dibacakan kepada mereka, mereka menyingkurkan wajah, yakni menjatuhkan wajahnya untuk bersujud mengakui kebesaran Allah dan kebenaran firman-Nya.

Dalam ayat 108, Allah swt menerangkan bahwa orang-orang yang telah diberi ilmu itu mengucapkan tasbih, yaitu lafal Subhanallah (Mahasuci Allah), sewaktu sujud tanda syukur kepada Allah swt. Mereka menyucikan Tuhan dari sifat-sifat yang tidak patut bagi-Nya, seperti menyalahi janji-Nya kepada umat manusia untuk mengutus seorang rasul. Mereka juga mengatakan bahwa sebenarnya janji Allah itu telah datang dan menjadi kenyataan.

Ayat ini menunjukkan kebaikan membaca tasbih dalam sujud. ‘Aisyah r.a. berkata, “Adalah Rasul saw banyak membaca dalam sujud dan rukuknya:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي (رواه مسلم)

---

<sup>68</sup>Kementrian Agama, “Qur’an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=107&to=109>. Diakses pada 26 Maret 2023.

*Mahasuci Engkau ya Allah Tuhan kami, kami bertasbih dengan memuji-Mu. Ya Allah ampunilah aku.* (Riwayat Muslim dalam Sahihnya)

Kemudian Allah swt menambahkan dalam ayat 109 sifat-sifat yang terpuji pada orang-orang yang diberi ilmu itu. Mereka menelungkupkan muka, bersujud kepada Allah sambil menangis disebabkan bermacam-macam perasaan yang menghentak dada mereka, seperti perasaan takut kepada Allah, dan perasaan syukur atas kelahiran rasul yang dijanjikan. Pengaruh ajaran-ajaran al-Qur'an meresap ke dalam jiwa mereka ketika mendengar ayat-ayat yang dibacakan, serta menambah kekhusyukan dan kerendahan hati mereka. Dengan demikian, mereka merasakan betapa kecilnya manusia di sisi Allah swt. Demikianlah sifat orang berilmu yang telah mencapai martabat yang mulia. Hatinya menjadi tunduk dan matanya mencururkan air mata ketika al-Qur'an dibacakan kepadanya. Mencururkan air mata ketika mendengar atau membaca al-Qur'an sangat terpuji dalam pandangan Islam.

Bersabda Rasulullah saw:

اِقْرَءُوا الْقُرْآنَ وَأَبْكُوا، وَإِذَا لَمْ تَبْكُوا فَتَبَاكُوا. (رواه الترمذي عن سعد بن ابي وقاص)

*Bacalah Al-Qur'an dan menangislah, jika kamu tidak bisa menangis, maka usahakanlah sekuat-kuatnya agar dapat menangis.* (Riwayat at-Tirmidzi dari Sa'ad bin Abi Waqas)

Sabda Rasulullah saw lagi:

عَيْنَانِ لَا تَمَسُّهُمَا النَّارُ، عَيْنٌ بَكَتْ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ تَعَالَى وَعَيْنٌ بَاتَتْ تَحْرُسُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ. (رواه الترمذي عن ابن عباس)

*Dua mata yang tidak disentuh api neraka, yaitu yang menangis karena takut kepada Allah swt, dan mata yang berjaga-jaga di malam hari pada jalan Allah (jihad).* (Riwayat at-Tirmidzi dari Ibnu 'Abbas)

لَا يَلِجُ النَّارَ رَجُلٌ بَكَى مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ حَتَّى يَعُودَ اللَّبَنُ فِي الضَّرْعِ وَلَا اجْتَمَعَ عَلَى عَبْدٍ غُبَارٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَدُخَانٌ جَهَنَّمَ. (رواه مسلم والنسائي عن أبي هريرة)

*Tidaklah masuk neraka seseorang yang menangis karena takut kepada Allah, kecuali bila air susu sapi dapat kembali ke dalam kantong susunya, dan tidaklah berkumpul pada seorang hamba, debu dalam peperangan di jalan Allah dengan asap api neraka. (Riwayat Muslim dan an-Nasa'i dari Abu Hurairah)*

#### 4. Bertambahnya keimanan.

Hal ini berdasarkan firman Allah SWT dalam QS. al-Anfal ayat 2:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

*“Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal.”. (al-Anfal/8:2)*

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa<sup>69</sup> sebagian sifat mereka yang menyandang predikat mukmin sejati disebutkan di sini, yaitu; Sesungguhnya orang-orang yang beriman kepada Allah dengan sebenar-benarnya, yang mantap keimanannya, adalah mereka yang apabila disebut nama Allah dengan sifat-sifat keagungan dan kemuliaan-Nya gemetar hatinya karena mereka sadar akan kekuasaan dan keagungan-Nya, dan apabila dibacakan oleh siapa pun ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah kuat imannya. Semakin mereka mendengar ayat-ayat al-Qur'an dibacakan, semakin kokoh keimanan mereka dan semakin mendalam rasa tunduk serta semakin bertambah pengetahuan mereka pada Allah. Dan oleh karena itu, hanya kepada Tuhan mereka senantiasa bertawakal dan berserah diri setelah berusaha keras, sehingga tidak berharap dan gentar kepada selain-Nya.

Adapun dalam tafsir tahlili Kemenag, Allah menjelaskan bahwa orang-orang mukmin ialah mereka yang menghiasi dirinya dengan sifat-sifat seperti tersebut dalam ayat ini. Tiga sifat disebutkan dalam ayat ini, sedang dua sifat lagi disebutkan dalam ayat berikutnya.

- a. Apabila disebutkan nama Allah bergetarlah hatinya karena ingat keagungan dan kekuasaan-Nya. Pada saat itu timbul dalam jiwanya perasaan penuh haru mengingat besarnya nikmat dan karunia-Nya. Mereka merasa takut apabila mereka tidak memenuhi tugas

---

<sup>69</sup> Kementrian Agama, “Qur’an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=107&to=109>. Diakses pada 26 Maret 2023.

kewajiban sebagai hamba Allah, dan merasa berdosa apabila melanggar larangan-larangan-Nya.

Bergetarnya hati sebagai perumpamaan dari perasaan takut, adalah sikap mental yang bersifat abstrak, yang hanya dapat dirasakan oleh yang bersangkutan dan hanya Allah sendiri yang mengetahuinya. Sedang orang lain dapat mengetahui dengan memperhatikan tanda-tanda lahiriah dari orang yang merasakannya, yang terlukis dalam perkataan atau gerak-gerik perbuatannya.

Sikap mental itu adakalanya tampak dalam perkataan, sebagaimana tergambar dalam firman Allah:

وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ<sup>٧</sup>

*“Dan mereka yang memberikan apa yang mereka berikan (sedekah) dengan hati penuh rasa takut, (karena mereka tahu) bahwa sesungguhnya mereka akan kembali kepada Tuhannya”.* (al-Mu'minun/23:60).

Dan adakalanya tampak pada gerak-gerik dalam perbuatan, firman Allah:

إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجِلُونَ

*“Ketika mereka masuk ke tempatnya, lalu mereka mengucapkan, “salam.” Dia (Ibrahim) berkata, “Kami benar-benar merasa takut kepadamu.”* (al-Hijr/15:52)

- b. Apabila dibacakan ayat-ayat Allah, maka akan bertambah iman mereka, karena ayat-ayat itu mengandung dalil-dalil yang kuat, yang mempengaruhi jiwanya sedemikian rupa, sehingga mereka bertambah yakin dan mantap serta dapat memahami kandungan isinya, sedang anggota badannya tergerak untuk melaksanakannya. Dalam ayat ini terdapat petunjuk bahwa iman seseorang dapat bertambah dan dapat berkurang sesuai dengan ilmu dan amalnya, Rasulullah bersabda:

الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ شُعْبَةً، أَعْلَاهَا شَهَادَةٌ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَدْنَاهَا  
إِمَاطَةُ الْأَذَىٰ عَنِ الطَّرِيقِ (رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة)

*“Iman itu lebih dari 70 cabang, yang tertinggi adalah pengakuan bahwa tiada Tuhan selain Allah, dan yang terendah adalah*

*menyingkirkan gangguan dari jalan.”* (Riwayat al-Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah)

Dengan demikian bertambahnya iman pada seseorang dapat diketahui apabila ia lebih giat beramal. Iman dan amal adalah merupakan satu kesatuan yang bulat yang tak dapat dipisahkan.

Firman Allah swt:

الَّذِينَ قَالُوا لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ  
إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

*(Yaitu) orang-orang (yang menaati Allah dan Rasul) yang ketika ada orang-orang mengatakan kepadanya, “Orang-orang (Quraisy) telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka,” ternyata (ucapan) itu menambah (kuat) iman mereka dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.”* (Ali Imran/3:173)

- c. Bertawakal hanya kepada Allah Yang Maha Esa, tidak berserah diri kepada yang lain-Nya. Tawakal merupakan senjata terakhir seseorang dalam mewujudkan serangkaian amal setelah berbagai sarana dan syarat-syarat yang diperlukan itu dipersiapkan. Hal ini dapat dipahami, karena pada hakikatnya segala macam aktifitas dan perbuatan, hanya terwujud menurut hukum-hukum yang berlaku yang tunduk dibawah kekuasaan Allah. Maka tidak benar apabila seseorang itu berserah diri kepada selain Allah.
5. Merasa bahagia dan gembira. Dalam QS. at-Taubah ayat 124 Allah SWT berfirman:

وَإِذَا مَا أَنْزَلْنَا سُورَةً فَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا  
الَّذِينَ ءَامَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ

*“Apabila diturunkan suatu surah, di antara mereka (orang-orang munafik) ada yang berkata, “Siapakah di antara kamu yang bertambah imannya dengan (turunnya) surah ini?” Adapun (bagi) orang-orang yang beriman, (surah yang turun) ini pasti menambah imannya dan mereka merasa gembira.”* (at-Taubah/9:124)

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa<sup>70</sup> setelah dijelaskan kebolehan orang mukmin memerangi orang yang melakukan penyerangan, lalu dijelaskan perbedaan antara orang munafik dengan orang yang beriman apabila mendengar bacaan al-Qur'an. Dan apabila diturunkan suatu surah dari al-Qur'an yang berisi ajakan beriman, maka di antara mereka, yakni orang-orang munafik ada yang berkata sebagai nada ejekan, "Siapakah di antara kamu, sesama munafik, yang bertambah imannya dengan turunnya surah ini?" Adapun orang-orang yang beriman, maka surah yang diturunkan ini menambah imannya yang selama ini sudah tertanam di dada mereka, dan mereka merasa gembira dengan bertambahnya pengetahuan mereka lantaran ayat-ayat tersebut.

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan sikap kaum munafik di masa Nabi Muhammad saw di antaranya adalah apabila ayat-ayat al-Qur'an diturunkan kepada beliau dan disampaikan kepada mereka, maka di antara mereka itu ada yang bertanya kepada teman-temannya baik dari kalangan munafik sendiri maupun teman-teman mereka dari kaum Muslimin yang lemah imannya bahwa siapakah di antara mereka yang bertambah imannya dengan turunnya surah ini. Ini meyakinkan bahwa al-Qur'an ini benar-benar dari Allah bahwa Muhammad itu benar-benar pesuruh Allah, bahwa tiap-tiap ayat al-Qur'an merupakan mukjizat bagi Muhammad, dan bahwa al-Qur'an itu bukan buatan Muhammad.

Jika diperhatikan pertanyaan orang munafik yang tersebut dalam ayat-ayat ini, dirasakan bahwa pertanyaan itu bukanlah maksudnya untuk menanyakan sesuatu yang tidak diketahui, tetapi menunjukkan apa yang menjadi isi hati mereka; yaitu mereka belum percaya kepada Rasulullah, sekalipun mulut mereka telah mengakuinya. Bahkan mereka ingin agar orang-orang Islam yang lemah imannya menjadi seperti mereka pula. Seandainya tidak ada penyakit di dalam hati orang-orang munafik itu, pasti mereka mengetahui bahwa iman yang sesungguhnya yang disertai dengan ketundukan dan penghambaan diri kepada Allah, karena telah merasakan dan meyakini kekuasaan-Nya, pasti akan bertambah dengan mendengar dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an, apalagi jika langsung mendengarnya dari Rasulullah saw sendiri.

Sifat-sifat munafik ini diterangkan dalam firman-Nya:

---

<sup>70</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/9?from=124&to=124>. Diakses pada 26 Maret 2023.

يُخَدِّعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يُخَدِّعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ ﴿٩﴾ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

﴿١٠﴾

*Mereka menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanyalah menipu diri sendiri tanpa mereka sadari. Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta. (al-Baqarah/2:9-10)*

Mengenai kesan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dalam hati orang-orang yang beriman diterangkan dalam firman Allah:

بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَمَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا الظَّالِمُونَ

*Sebenarnya, (Al-Qur'an) itu adalah ayat-ayat yang jelas di dalam dada orang-orang yang berilmu. Hanya orang-orang yang zalim yang mengingkari ayat-ayat Kami. (al-'Ankabut/29:49)*

Pertanyaan orang-orang munafik itu dijawab Allah dengan ungkapan yang tersebut pada akhir ayat ini yang maksudnya adalah orang-orang yang beriman, maka surah ini menambah imannya dan mereka merasa gembira.

#### 6. Takut dan tenang karena Allah SWT.

Sebagaimana telah Allah SWT firmankan dalam Q.S. az-Zumar ayat 23:

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَقْشَعْرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۚ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

*“Allah telah menurunkan perkataan yang terbaik, (yaitu) Kitab (Al-Qur'an) yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang. Oleh karena itu, kulit orang yang takut kepada Tuhannya gemetar. Kemudian, kulit dan hati mereka menjadi lunak ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah yang dengannya Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia*

*kehendaki. Siapa yang dibiarkan sesat oleh Allah tidak ada yang dapat memberi petunjuk”.* (az-Zumar/39:23)

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa<sup>71</sup> Allah telah menurunkan perkataan yang memiliki susunan kata dan kandungan paling baik, yaitu Al-Qur'an yang serupa keindahan susunan antara ayat-ayatnya lagi disebut berulang-ulang baik redaksi, hukum, pelajaran, maupun kisahnya agar membawa pengaruh kuat pada diri pembacanya. Allah menurunkan Al-Qur'an yang gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya ketika mendengar peringatan dan ancaman di dalamnya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah dan mendengar berita serta janji yang menggembirakan. Itulah petunjuk Allah bagi orang-orang yang mau mendengarkan; dengan Kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat dari jalan kebenaran oleh Allah lantaran lebih memilih jalan kesesatan dan berpaling dari kebenaran daripada mengikuti tuntunan Rasulullah, maka tidak seorang pun yang dapat memberinya petunjuk dan menuntunnya menuju jalan kebenaran.

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan Allah menerangkan bahwa Dia menurunkan perkataan yang paling baik, yaitu al-Qur'an yang mulia, sebahagian ayat-ayatnya mempunyai kemiripan baik dalam menjelaskan hukum-hukum, kebenaran, pelajaran, mengemukakan hujah, hikmah-hikmah, dan sebagainya, sebagaimana beberapa bagian air menyerupai beberapa bagian udara, beberapa bagian suatu negeri menyerupai beberapa bagian negeri yang lain. Karena ada suatu kisah diulang-ulang menyebutnya di beberapa tempat, demikian pula perintah-perintah, larangan-larangan, dan sebagainya. Orang-orang yang beriman, bila mereka mendengar bacaan al-Qur'an meremang bulu romanya, dan bergoncang hatinya karena takut kepada Allah. Hal itu mendorong hati mereka mengikuti semua perintah-perintah Allah dan menghentikan larangan-larangan-Nya. Jiwa mereka menjadi hidup, semangat mereka bertambah untuk melaksanakan amal-amal yang saleh dan berjihad di jalan-Nya.

Dengan al-Qur'an, Allah memberikan petunjuk kepada hamba-hamba-Nya, membimbing orang-orang yang dikehendaki-Nya ke jalan yang lurus serta mempertebal iman di dalam hatinya. Tetapi orang yang disesatkan hatinya, mereka hampa dan kosong, mereka tidak akan memperoleh manfaat sedikit pun dari al-Qur'an itu.

---

<sup>71</sup>Kementrian Agama, “Qur'an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/39?from=23&to=23>. Diakses pada 26 Maret 2023.

7. Sujud sebagai bentuk pengagungan kepada Allah SWT.  
Hal ini tercantum dalam QS. Maryam ayat 58:

أُولَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِن ذُرِّيَةِ آدَمَ وَمِمَّنْ حَمَلْنَا  
مَعَ نُوحٍ وَمِن ذُرِّيَةِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْرَائِيلَ وَمِمَّنْ هَدَيْنَا وَاجْتَبَيْنَا إِذَا تُتْلَى  
عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا

*“Mereka itulah orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah, yakni para nabi keturunan Adam, orang yang Kami bawa (dalam kapal) bersama Nuh, keturunan Ibrahim dan Israil (Ya‘qub), serta orang yang telah Kami beri petunjuk dan Kami pilih. Apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat Allah Yang Maha Pengasih, mereka tunduk, sujud, dan menangis.” (Maryam/19:58)*

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa<sup>72</sup> kisah beberapa rasul pada ayat-ayat sebelumnya disusul dengan uraian tentang sifat-sifat mereka. Mereka yang dianugerahi kedudukan yang tinggi itulah orang-orang yang telah diberi nikmat duniawi dan ukhrawi oleh Allah, yaitu para nabi dari keturunan Nabi Adam, dan dari keturunan orang-orang yang Kami bawa dan selamatkan dalam kapal bersama Nabi Nuh ketika terjadi banjir besar, dan dari keturunan Nabi Ibrahim dan Israil, yaitu Nabi Yakub, dan selain mereka ada juga di antaranya yang mendapat anugerah, yaitu dari orang yang telah Kami beri petunjuk sehingga selalu menaati ajaran Kami dan telah Kami pilih untuk berdakwah dan mengajak umat pada kebaikan. Mereka memiliki sifat-sifat terpuji. Apabila dibacakan ayat-ayat Allah Yang Maha Pengasih atau diperlihatkan tanda-tanda kekuasaan-Nya kepada mereka, maka mereka segera tunduk, ber-sujud, dan menangis dengan tulus dan khusyuk kepada-Nya.

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan pada ayat ini Allah menerangkan bahwa para nabi dan rasul yang telah disebutkan namanya pada ayat-ayat yang lalu mereka itulah orang-orang yang telah diberi karunia dan nikmat oleh Allah dengan meninggikan derajat mereka dan mengharumkan nama mereka di kalangan umat manusia. Pada umumnya semua nabi dan rasul mendapat karunia seperti itu semenjak dari Nabi Adam bapak pertama sampai kepada Nabi Nuh bapak kedua, sampai kepada Nabi Ibrahim dan anak cucunya termasuk

---

<sup>72</sup>Kementrian Agama, “Qur’an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/19?from=58&to=58>. Diakses pada 26 Maret 2023

Ishak, Yakub, Ismail, Musa, Harun, Zakaria, Isa dan semua orang pilihan-Nya, semuanya mempunyai sifat yang jarang dimiliki oleh orang lain yaitu apabila dibacakan kepadanya ayat-ayat Allah mereka segera menjatuhkan diri (tersungkur) untuk sujud dan menangis serta merendahkan diri karena mengingat kebesaran Allah. Mereka adalah manusia yang penuh takwa, sangat tajam pendengaran dan perasaan mereka bila mendengar nama Allah dan bergetar hati mereka bila dibacakan ayat-ayat-Nya tidak memiliki kata-kata yang akan mereka ucapkan untuk melukiskan apa yang terasa dalam hati sehingga meneteskan air mata di pipi mereka dan tersungkur bersujud kehadiran Allah Yang Mahabesar, Mahakuasa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Demikianlah sifat yang dimiliki oleh para nabi dan rasul itu dan wajarlah bila Allah memberikan kepada mereka karunia dan nikmat yang besar. Hal ini disebutkan pula dalam firman Allah:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٨٢﴾

*Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal. (al-Anfal/8:2)*

Rasulullah saw, bersabda:

أَتْلُوا الْقُرْآنَ وَأَبْكُوا، فَإِنْ لَمْ تَبْكُوا فَتَبَاكُوا (رواه ابن ماجه)

*Bacalah Al-Qur'an dan menangislah, jika kamu tidak bisa menangis, berusaha menangis. (Riwayat Ibnu Majah)*

Menurut Syekh Waddoha bin Hadi, urgensi tadabur al-Qur'an adalah:<sup>73</sup>

#### 1. Mendapat Interaksi Emosional dalam Merespon Perintah Allah

Tujuan dasar dari tadabur adalah untuk memenuhi tujuan diturunkannya al-Qur'an, yakni mengamalkan isi al-Qur'an, menunaikan apa yang diperintahkan Allah dan menahan diri dari larangan-Nya.

<sup>73</sup>Nur Lazuardini Makmur, "Manajemen Pembelajaran Tadabur Al-Qur'an di Kuttah Al-Fatih Cabang Beji, Depok, Jawa Barat." ... hal. 94-98.

## 2. Bertambahnya Iman

Membaca al-Qur'an, menjaga interaksi dengan al-Qur'an dan menanggapi secara positif firman Allah dapat membantu memperkuat keimanan, terutama pada mereka yang membacanya dan merenungkannya secara bersamaan. Setiap kali seseorang membaca sebuah ayat atau surah, itu mempengaruhi kualitas ibadah dan iman mereka. Dalam hal ini, Allah berfirman kepada orang-orang beriman dalam Surat At-Taubah, ayat 124:

وَإِذَا مَا أَنْزَلَتْ سُورَةً فَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ

*“Apabila diturunkan suatu surah, di antara mereka (orang-orang munafik) ada yang berkata, “Siapakah di antara kamu yang bertambah imannya dengan (turunnya) surah ini?” Adapun (bagi) orang-orang yang beriman, (surah yang turun) ini pasti menambah imannya dan mereka merasa gembira.” (at-Taubah/9:124)*

Dalam Tafsir Al-Muyassar, dijelaskan bahwa orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasulNya, turunnya surat itu menambah keimanan mereka dengan mengetahuinya, mentadaburinya, meyakininya serta mengamalkannya. Dan mereka bergembira dengan apa yang Allah berikan kepada mereka berupa keimanan dan keyakinan.<sup>74</sup>

## 3. Meraih Kekhsyuan

Khusyu' adalah derajat yang bisa dicapai dengan mentadaburi ayat al-Qur'an. Bermula dari hal tersebut, orang yang mentadaburi ayat al-Qur'an bisa merasakan kedamaian. Allah berfirman dalam surat Az-Zumar ayat 23:

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مّتَابِنِي تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ءَمَنٌ يَشَاءُ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ

*“Allah telah menurunkan perkataan yang terbaik, (yaitu) Kitab (Al-Qur'an) yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang. Oleh karena itu, kulit orang yang takut kepada Tuhannya gemetar.*

<sup>74</sup>Tafsir Muyassar/Kementrian Agama Saudi Arabia dalam *tafsirweb.com*. Diakses 16 Maret 2023.

*Kemudian, kulit dan hati mereka menjadi lunak ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah yang dengannya Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Siapa yang dibiarkan sesat oleh Allah tidak ada yang dapat memberi petunjuk”.* (az-Zumar/39:23)

Menurut Ibnu Katsir, demikianlah sifat orang-orang yang banyak berbakti ketika mendengar Kalamullah Yang Mahakuasa, Mahaperkasa lagi Maha Pengampun, disebabkan apa yang mereka pahami darinya menyangkut janji, kecaman, dan ancaman yang membuat gemetar kulit tubuh mereka (merinding). Dikarenakan hati mereka dipenuhi harapan terhadap limpahan rahmat-Nya dan kasih sayang-Nya, sikap mereka berkebalikan dengan orang durhaka yang tidak memiliki rasa khusyu' tersebut. Penjelasan khusyu' terbagi menjadi dua yaitu, apabila mereka mendengarkan bacaan al-Qur'an, maka mereka mendengarkannya sebagai al-Qur'an yang dibacakan, sedangkan selain mereka, mendengarkannya bagaikan mendengar nyanyian dan kemerduan suaranya saja, dan yang kedua, apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat Tuhan Yang Maha Pemurah, maka mereka menyungkur bersujud seraya menangis dengan penuh etika dan rasa takut, rasa harap, dan rasa cinta, serta penuh dengan pemahaman dan pengertian.

#### 4. Hidayah yang Sempurna dan Menyeluruh

Allah menjelaskan dalam Kitab-Nya bahwa akan ada dalam keadaan terbaik, bagi para pembaca al-Qur'an, pentadabur, dan juga pengamalinya (sohib-sohib). Allah berfirman dalam Surat al-Isra Ayat 9:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ  
الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

*“Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar.”* (al-Isra'/17:9)

Dalam tafsir al-Wajiz, Dr. Wahbah Zuhaili menjelaskan bahwa sesungguhnya al-Qur'an ini menuntun menuju jalan dan keadaan yang lurus, yaitu mengesakan Allah, keimanan dan Islam. Dan memberi kabar gembira bagi orang-orang mukmin dengan risalah keesaan, yaitu orang-orang yang mengerjakan amal shalih yang diperintahkan oleh Allah dan sesungguhnya bagi mereka itu pahala yang agung. Al-Qur'an itu juga memberi dua kabar gembira:

yaitu tentang pahala mereka dan hukuman bagi musuh-musuh mereka yaitu apa yang terkandung dalam ayat selanjutnya.<sup>75</sup>

#### 5. Nasihat dari Kitab Allah

Nasihat merupakan usaha dari kita untuk mewujudkan hak-hak yang harus dipenuhi oleh orang yang kita nasihati. Apakah itu nasihat yang secara khusus ataupun umum. Tadabur akan Kitabullah adalah bukti terkuat bahwa kita telah mengindahkan nasihat tersebut, sebagaimana yang telah Rasul SAW. tunjukkan di dalam sabdanya: “Agama ini adalah agama nasihat. Nasihat kepada siapa wahai Rasulullah? Nasihat kepada Allah, kepada KitabNya, kepada RasulNya, kepada pemimpin-pemimpin orang-orang muslim, dan orang muslimin secara khusus”.

Hal ini menunjukkan bahwa jika Al-Qur'an adalah nasihat, maka hak kita kepada Al-Qur'an adalah untuk mentadaburinya.

#### 6. Kelezatan bersama al-Qur'an

Efek positif mentadaburi al-Qur'an adalah seseorang merasa kenikmatan untuk terus berinteraksi dengannya. Allah berfirman dalam surah ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (ar-Ra'd/13:28)

Syekh Waddoha bin Hadi menjelaskan bahwa kenikmatan Al-Qur'an dapat dirasakan ketika membacanya atau mendengarkan lantunan ayat-ayat Allah. Selain itu, kelezatan berinteraksi dengan al-Qur'an saat membacanya dan akhirnya dapat merasakan nikmatnya memahami maksud Allah yang menurunkan ayat tersebut. Seseorang tidak dapat merasakan kelezatan ini kecuali dia telah mengikuti perintah al-Qur'an untuk dibaca, didengar dan ditadaburi. Padahal, hal-hal tersebut adalah kelezatan yang tidak ada bandingannya dengan kenikmatan dunia.

#### 7. Mengetahui yang Halal dan Haram

Bagi orang yang merenungkan firman Allah, sebagian besar hukum fikih yang berkaitan dengan kehidupan akan jelas baginya. Orang yang merenungkan al-Qur'an mengenali diksi-diksi yang digunakan dalam al-Qur'an. Ketika diksi-diksi (*uslub-uslub*) menjelaskan apa yang diperintahkan dan dilarang dilakukan, itu

---

<sup>75</sup>Wahbah az-Zuhaili, “Tafsir al-Wajiz”, dalam <https://tafsirweb.com/4613-surat-al-isra-ayat-9.html>, Diakses 16 Maret 2023

merupakan jalan untuk menjadi bahagia dan kunci untuk hal-hal baik dalam hidup. Mentadaburi al-Qur'an membantu seorang Muslim tetap teguh dalam cabang-cabang agama, baik yang tampak ataupun tersembunyi.

#### 8. Penyembuhan Jasmani dan Rohani

Tadabur dapat mencegah seseorang dari rusaknya akidah dan keraguan yang membingungkan. Ketika seorang mukmin mentadaburi al-Qur'an, hilang darinya berbagai bentuk syubhat (keraguan) dan syahwat (nafsu), yang dapat membuatnya menjauh dari ketaatan dan menggiring mukmin pada kemaksiatan dan lautan kekejaman. Sejatinya, kandungan ayat-ayat al-Qur'an adalah untuk menyembuhkan dan menghilangkan syubhat dan nafsu.



### **BAB III**

## **TINJAUAN UMUM TENTANG *QUR'AN JOURNALING FOR SELF HEALING***

### **A. Naminauna Institut**

#### **1. Profil**

Naminauna Institute merupakan instansi yang menawarkan program seminar dan training tentang tadabur qur'an dan pengembangan kehidupan diri sendiri. Didirikan oleh Rusna Meswari S.K.M, M. Sc. yang beralamat di Jl. Tawang Mangu Blok AD No. 17 Tegal gede, Summersari, Jember, 68121.

Naminauna Institute berkomitmen membantu para muslimah dekat dengan al-Qur'an dan menuntun mereka bagaimana cara melakukan Qur'an *journaling*. Mentor akan mengajarkan teknik seni dari Qur'an Journaling dan teknik mengamalkan ayat-ayat al-Qur'an pada kehidupan. Tidak hanya itu, di Naminauna akan dibimbing untuk tetap produktif dan menjadikan al-Qur'an sebagai bagian dari *goals* penting dalam kehidupan di setiap harinya

Rusna yang juga akrab dipanggil Bunda Una lahir di Jakarta, tanggal 13 September 1984 dan tumbuh besar di sekitar Jabodetabek. Selain di Jakarta, juga pernah tinggal di Bekasi, Bogor, dan Depok semasa kuliah di jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Saat ini Bunda Una bertempat tinggal di Jember mengikuti tugas suaminya sebagai dosen di Politeknik Negeri Jember.

Berasal dari keluarga yang sederhana tak membuat ayahnya yang karyawan swasta dan ibu seorang ibu rumah tangga ini berhenti bercita-cita dan memiliki harapan besar agar anak-anaknya bisa sekolah tinggi. Kakaknya yang seorang bidan dan berpendidikan epidemiologis di Lampung, adiknya yang awalnya seorang pilot dan kemudian berganti haluan kuliah jurusan psikologi, serta bunda Una sendiri yang juga kemudian melanjutkan S2 di The National University of Malaysia di Malaysia dan masih bercita-cita melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi ini, membuktikan bahwa harapan orang tuanya terkabul atas izin Allah.

Selain Qur'an *Journaling*, Bunda Una selaku founder Naminauna Institute ini juga memiliki *passion* terhadap *people development* (pengembangan orang), *self development* (pengembangan diri), *science* (ilmu pengetahuan), *health* (kesehatan), dan *lifestyle* (gaya hidup) muslimah. Bunda Una begitu *enjoy* dan bahagia melakukannya. Berbicara tentang topik-topik ini membuatnya bersemangat dan berbinar-binar.<sup>1</sup>

Bunda Una juga merupakan *founder* dari Temani Indonesia, *co-founder* Preneur Academy, *co-founder* Great Rus, penggerak Qur'an *Journaling*, dan juga praktisi Therapeutic *Journaling*.

Memiliki sertifikasi *Certified Performance and Learning Consultant*, *Certified Ghazalian Counseling and Psychotherapy*, dan *Accessing Personal Genius Neuro-Semantics*.

Sebagai penggerak Qur'an *journaling* di Indonesia, Rusna meyakini bahwa meluangkan waktu untuk merenungkan firman-firman Allah mampu mengubah pemahaman tentang al-Quran dan menjadikan hubungan seorang hamba dekat dengan Tuhannya. Dan dengan Qur'an *journaling*, dapat mengenal al-Qur'an lebih baik dan menghubungkan diri pada al-Qur'an dengan cara yang lebih pribadi.

---

<sup>1</sup> Amalia Sekar, "Bunda Una, Perempuan Inspiratif Penggerak Muslimah Qur'an *Journaling*" dalam <http://amaliasekar.com/bunda-una-perempuan-inspiratif-penggerak-muslimah-quran-journaling/>. Diakses pada 26 Maret 2023.



**Rusna Meswari, S.KM, M. Sc**  
Diploma in Journal Therapy  
Diploma in Physiotherapy

**Tentang Saya**  
Founder Temani Indonesia  
Founder Naminauna Institute  
Co-Founder Preneur Academy  
Co-Founder Great Rus  
Penggerak Quran Journaling  
Praktisi Therapeutic Journaling

**Kontak**  
☎ +6285769539898  
✉ bunameswari@gmail.com  
🌐 www.naminauna.com  
📍 Jember, Jawa Timur  
📷 rusna\_meswari

**Kemampuan**

- Keterampilan komunikasi, berpikir kritis, dan melakukan analisis
- Kemampuan therapeutic Journaling, leadership
- Menguasai bahasa asing

**Komunitas**

- Ibu profesional
- Temani Indonesia
- Muslimah Quran Journaling
- ICIP
- NAK Indonesia
- Provokasi
- INLPS

**Pendidikan**

- UNIVERSITAS INDONESIA  
S1 environmental Health
- THE NATIONAL UNIVERSITY OF MALAYSIA  
S2 Environmental Health

**Sertifikasi**

- CERTIFIED PERFORMANCE AND LEARNING CONSULTANT
- CERTIFIED GHAZALIAN COUNSELING & PSYCHOTHERAPY
- ACCESSING PERSONAL GENIUS NEURO-SEMANTICS

**Pelatihan**

- Modul 1 dan 2 NeuroLinguistic Program
- Master your emotion
- Therapeutic Effect NLP
- Essensial Ghazalian Physiology
- Islami Physiology
- Stress Management
- Managemen Jiwa Wanita
- Communication Genius
- Leadership Inside Out
- Content Story Telling
- Public Speaking Training Program EtoS
- Art Journaling

### III.1. Profil *founder* Naminauna Institut

#### 2. Program-Program

Sebagai salah satu lembaga yang berfokus di bidang Qur'an *journaling*, ada beberapa program yang diluncurkan oleh Naminauna Institut yang dapat menjadi pilihan para muslimah untuk mengikutinya.

a. 40 Hari Belajar Basic Qur'an Journaling Secara Tematik dan Holistik

Program ini adalah program mentoring khusus selama 40 hari dengan materi dasar mengelola emosi, manajemen waktu, *basic Qur'an journaling*, dan *happines project*.

Dalam program ini, Bunda Una menunjukkan bagaimana prosesnya dalam Qur'an *journaling*. Apa saja teknik yang digunakan, material dan supportnya, serta mengelola canvas rasa dan manajemen waktu, serta konteks proses dalam kehidupan kita agar tetap bersama al-Qur'an.

Untuk yang sudah berkeluarga, beliau berbagi cara agar tetap produktif dan menjadikan al-Qur'an sebagai bagian dari goals penting dalam kehidupan di setiap harinya. Beliau berbagi tentang proses Qur'an *journaling*, tips bagaimana menjadikannya bukan hanya kreatif, tetapi lebih *deep* dari sekedar Qur'an *journaling*.

Naminauna Institute

**CLASS PREMIUM BATCH #1**

40 Hari Belajar Basic Qur'an Journaling Secara Tematik dan Holistik

Mentor  
Rusna Meswari, S.K.M., M.Sc.  
(Bunda Una)

Materi

- Dasar mengelola emosi
- Manajemen waktu
- Basic Qur'an journaling
- Happiness project

Bonus Senilai Rp500.000,-

- Journaling kit
- Qur'an journaling
- Syukur journal
- 8 materi via zoom

**Khusus Muslimah**

Instagram: @naminaunainstitute

INVESTASI

Early Bird Rp300.000,-  
(10 s.d 14 Agustus 2020)

Normal Rp600.000,-  
(15 s.d 18 Agustus 2020)

Registrasi Online  
[bit.ly/ClassPremium1](https://bit.ly/ClassPremium1)

Terbatas 10 Peserta!  
#beyondquranicmuslimah

### III.2. Flyer pendaftaran kelas “40 Hari Belajar Basic Qur'an Journaling Secara Tematik dan Holistik”

b. Workshop Skills Manajemen Waktu ala Naminauna

Merupakan sebuah program 10 hari untuk mengoptimalkan mengelola waktu yang dimiliki oleh setiap orang. Dilaksanakan secara online terdiri dari enam kali pertemuan via live zoom dan tujuh kali via grup WhatsApp.

Materi yang diberikan:

- 1) Overview mengelola waktu
- 2) Penjelasan *3 essentials parts* dan *Life Plan Practice*
- 3) *Motivation*
- 4) Prioritas
- 5) Fokus
- 6) *Playtime*

Naminauna Institute

## Workshop Skills Manajemen Waktu Ala Naminauna #1

**Mentor**  
Rusna Meswari, S.K.M., M.Sc.  
(Bunda Una)

**Durasi 6 hari**  
(Sabtu - Kamis 17 - 22 Oktober 2020)

Materi 1 : Overveiy Mengelola Waktu  
Materi 2 : 3 Essentials Parts dan Life Plan Practice  
Materi 3 : Motivation  
Materi 4 : Prioritas  
Materi 5 : Fokus  
Materi 6 : Playhome

**INVESTASI:**  
Early Bird Rp200.000,-  
(03 s.d 10 Oktober 2020)  
Normal Rp450.000,-  
(11 s.d 15 Oktober 2020)

**Registrasi Online**  
[bit.ly/WaktuAlaUna1](https://bit.ly/WaktuAlaUna1)

**Limited Seat**  
#beyondquranicmuslimah

**Khusus Muslimah**

[@naminaunainstitute](https://www.instagram.com/naminaunainstitute)

### III.3. Flyer pendaftaran kelas Workshop Skills Manajemen Waktu ala Naminauna

### c. Jurnal Syukur

Program 30 hari membuat jurnal syukur untuk para muslimah aktif dan produktif. Materinya adalah apa saja makna dan manfaat syukur, ayat-ayat Al-Qur'an tentang syukur, rukun syukur dan praktek membuat jurnal syukur.

Fasilitas belajar yang didapatkan anggota adalah 5 kali zoom meeting, konsultasi online via WhatsApp, dan panduan program jurnal syukur.

Naminauna  
Institute

**JURNAL SYUKUR  
BATCH #1**

30 Hari Belajar Membuat  
Jurnal Syukur untuk Para  
Muslimah Aktif dan Produktif

Mentor: Rusna Meswari, S.K.M., M.Sc.  
(Bunda Una)

**Materi**

- Makna & Manfaat Syukur
- Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Syukur
- Rukun Syukur
- Praktek Membuat Jurnal Syukur

**Fasilitas Belajar**

- 5x Zoom Meeting
- Konsultasi Online via WhatsApp
- Panduan Program Jurnal Syukur

**Start Program**  
Sabtu, 23 Januari 2021  
Pukul 10.00 - 11.30 WIB

**INVESTASI**  
Only Class Rp100.000,-  
Journaling Kit Rp75.000,-  
Paket (Class + JK) Rp150.000,-  
Free Class for Member  
Naminauna Institute

**Registrasi Online**  
[bit.ly/JurnalSyukur1](https://bit.ly/JurnalSyukur1)  
Limited Seat!

**Khusus Muslimah**

@naminaunainstitute #beyondquranicmuslimah

### III.4. Flyer pendaftaran kelas Jurnal Syukur

### d. Class Reflection Journal

Program ini mengajak para anggota untuk mengenal *reflection* jurnal untuk mengevaluasi dalam refleksi 3 bulan terakhir, fungsinya adalah untuk melihat *record* kehidupan kita, mengecek kembali mana yang berfungsi atau sederhananya bekerja untuk hidup kita. Apakah kita akan tetap melakukan tindakan yang kurang tepat 3 bulan ini, atau mungkin saja ada yang perlu kita harus atau ganti, serta mengenal pola dalam *daily life* kita. Mengajak anggota untuk merefleksi, mereview, merenungi, mengenal pola, melakukan cek kembali hal yang telah lalu agar di bulan berikutnya siap kembali memasuki babak kuartal baru kehidupan.

Proses belajarnya berupa selama sepekan sesi WhatsApp Group sebagai bentuk untuk sesi sharing, dan ada dua sesi live zoom yang membahas setiap refleksi program dan membersihkan kembali hari-hari kita.

**Naminauna Institute**  
beyond quranic muslimah

**CLASS REFLECTION JOURNAL**  
Mereviu dan Merefleksikan Aktivitas  
3 Bulan Terakhir

Rusna Meswari, S.K.M., M.Sc.  
(Bunda Uns)  
Founder Naminauna Institute

**Waktu Sesi**  
Rabu, 31 Maret 2021  
Pukul 19.30 - 21.00 WIB  
at Zoom Meeting

**Registrasi Online**  
bit.ly/ClassReflectionQJ1

**Free for Member**  
Naminauna Class  
**Non Member**  
Infak Seikhlasnya

**Fasilitas**

Modul PDF    Rekaman Video

**Info dan Pendaftaran**  
0878 6615 9001

@naminaunainstitute    www.naminauna.com

### III.5. Flyer pendaftaran Class Reflection Journal

#### e. Class Ramadhan Journal

Program ini dilaksanakan selama bulan Ramadhan, agar menjadi lebih bermakna dengan menjadikannya sebagai bulan latihan untuk membangun kebiasaan spiritualitas baru perubahan.

Kebiasaan spiritualitas apa saja yang sudah dibangun selama ini, mana yang perlu ditingkatkan atau diubah. Agar lebih mudah, bisa menggunakan *form* "memetakan posisi" yang telah disiapkan.

Dengan metode jurnaling, anggota akan belajar memahami ayat, merefleksikannya dengan kehidupan, membuat *planning* apa yang akan dilakukan, serta melatih 10 *habit* baik mengenal Ramadan jurnal dengan versi terbaik dalam meraih ridho Allah.

Materinya yaitu

- 1) *Being happy in Ramadan with barokah source*
- 2) *10 good habits* ala Rasulullah SAW.
- 3) *Doing al-Qur'an journaling* dengan tadabur *ûlul albâb*

**Naminauna Institute**  
beyond qur'anic muslimah

**CLASS RAMADAN JOURNAL**  
Lebih Dekat dengan Al'Qur'an Selama Ramadan dengan Journaling

**Waktu Sesi**  
19 April - 8 Mei 2021  
di Zoom Meeting

**Registrasi Online**  
bit.ly/ClassRamadanG31

**Commitment Fee Rp750.000,-**  
Flash Sale Rp250.000,-  
(20 Pendaftar Pertama)  
Pendaftar berikutnya Rp350.000,-

**Fasilitas**

**Info dan Pendaftaran**  
☎ 0878 6633 9001

**Special Price (4 - 6 April 2021)**  
~~Rp. 350.000~~  
Rp. 250.000

**10 April -08 Mei 2021**

**Materi :**  
Being Happy in Ramadhan  
with Barokah source  
10 good habits ala Rasulullah SAW  
Qur'an Journaling

**Fasilitas :**  
8 x Zoom Meeting  
Materi via Wa Grup  
E - Certificate

**Rama Mentoring, S.Pd., M.Si.,  
Ibunda Uliah  
Founder Naminauna Institute**

**@naminaunainstitute**  
[www.naminauna.com](http://www.naminauna.com)

### III.6. Flyer pendaftaran Class Ramadhan Journal

#### f. Qur'an Journaling For Self Healing

Program dengan *tagline* "bagaimana menjalani hidup dengan lebih damai dan bahagia melalui Qur'an *journaling*" ini, mengajak para muslimah terutama untuk yang memiliki luka batin yang mendalam, misalnya dikarenakan merasakan kesedihan, merasa cemas akan masa depan, terasa sakit dan kecewa mengalami kegagalan, mengalami peristiwa yang tidak diinginkan, marah terhadap diri sendiri, merasa hidup tidak terarah, merasa krisis di *quarter life*, masih mengingat-ingat peristiwa lama yang selalu dibawa-bawa, masih diselimuti perasaan yang bersalah dalam kehidupan, dan sebagainya.

Emosi hadir sampai membuat diri lepas kendali seperti menapak bumi tapi kaki merasa mengambang. Lelah dan letih hadir yang ada hanyalah kesedihan dan mengeluh dan sampai lupa menemukan diri lagi, maka program ini mengajak melakukan *self healing* sebagai langkah awal dalam menghadapi dinamika kehidupan melalui *Qur'an journaling for self healing*.

#### g. 30 Hari Mengaji Tadarus Bersama

Program ini dibuka gratis, selama 30 hari, mulai pukul 05.00 WIB sampai selesai untuk mengajak anggota bersama-sama membangun kebiasaan membaca arti dan tilawah al-Qur'an agar setelah salat subuh tidak tidur lagi.

Naminauna  
Institute\_\_\_

**30 HARI MENGAJI  
TADARUS BERSAMA**

Membangun kebiasaan  
membaca arti dan tilawah  
Al-Qur'an agar subuh mu  
tidak tidur lagi

**Mentor:**  
Rusna Meswari, S.K.M., M.Sc. (Bunda Una)  
Pengerak Muslimah Qur'an Journaling

Periode Kelas 14 Mei - 12 Juni 2021  
Setiap hari pukul 05.00 WIB - Selesai  
@ Live Zoom Meeting

Registrasi Online  
[bit.ly/OJTadarus1](https://bit.ly/OJTadarus1)

**GRATIS!**

Khusus Muslimah

[@naminaunainstitute](https://www.instagram.com/naminaunainstitute) [www.facebook.com/naminaunainstitute](https://www.facebook.com/naminaunainstitute) [www.naminauna.com](https://www.naminauna.com)

### III.7. Flyer pendaftaran kelas 30 Hari Mengaji Tadarus Bersama

#### h. Webinar Unataalk

Webinar satu hari dengan tema-tema khusus yang berbeda di setiap *batch*nya mengenai Qur'an *journaling*.

#### i. 66 Days Build Habit Gratitude Journal

Sebuah program 66 hari di mana pelaku Quran *journaling* dilatih untuk terus istiqomah membangun kebiasaan bersyukur, dengan cara menjurnal yang menyenangkan dan merefleksikan syukur.

Materinya adalah kreatif jurnal syukur, latihan meningkatkan pertumbuhan jurnal syukur dengan metode tambahan, dan setiap minggu bertadabur bersama tentang ayat syukur.

Naminauna  
Institute

**66 DAYS BUILD  
HABIT GRATITUDE  
JOURNAL**

66 hari membangun  
kebiasaan menjurnal bersama  
dan mereflesikan syukur dengan  
cara kreatif ke dalam jurnal

**Mentor:**  
Rusna Meswari, S.K.M., M.Sc.(Bunda Una)  
Founder Naminauna Institute

**Materi**

- Creative journal syukur
- Latihan meningkatkan pertumbuhan jurnal syukur dengan metode tambahan
- Setiap minggu bertadabur bersama tentang ayat syukur

**Registarsi Online**  
[bit.ly/66DaysGratitudeQJ](https://bit.ly/66DaysGratitudeQJ)  
Khusus Muslimah (Kuota Terbatas)

**COMMITMENT FEE**

**DONASI SUKARELA**  
Dana sebagian disalurkan  
untuk kaum dhuafa, yatim, Palestina,  
Tahfidz Qur'an, penuntut ilmu,  
pengelolaan Naminauna Institute

**Akhir Pendaftaran**  
Jumat, 13 Agustus 2021 (Pukul 23.59 WIB)

 @naminaunainstitute

[www.naminauna.com](http://www.naminauna.com)



### III.8. Flyer pendaftaran 66 Days Build Habit Gratitude Journal

#### j. Skill Mengelola Waktu ala Naminauna

Program dengan *tagline* “waktumu adalah investasi untuk akhirat”. Workshop ini berlangsung selama enam hari yang membahas tentang manajemen waktu sehingga dapat melejitkan produktivitas diri sebagai investasi untuk akhirat.

Materi yang didapatkan anggota adalah:

Hari 1 - *Overview* Mengelola Waktu

Hari 2 - *3 Essentials Parts* dan *Life Plan Practice*

Hari 3 - *Motivation*

Hari 4 - *Prioritas*

Hari 5 - *Fokus*

Hari 6 – *Playhome*

Naminauna Institute

**6 DAYS WORKSHOP**  
Skills Mengelola Waktu Ala Naminauna Batch 1

Mentor:  
Rusna Meswari, S.K.M., M.Sc.(Bunda Una)  
Founder Naminauna Institute

**Materi**  
Hari 1 - Overview Mengelola Waktu  
Hari 2 - 3 Essential Parts and Life Plan Practice  
Hari 3 - Motivation  
Hari 4 - Prioritas  
Hari 5 - Fokus  
Hari 6 - Playhome

**COMMITMENT**  
**INFAK TERBAIK**

**WAKTU WORKSHOP**  
Senin - Jumat, 4 - 9 Oktober 2021  
Pukul 10.30 - 12.00 WIB  
@ Live Zoom Meeting

Registrasi Online  
[bit.ly/WaktuAlaUna1](https://bit.ly/WaktuAlaUna1)  
Khusus Muslimah

Limited Seat

@naminaunainstitute | www.naminauna.com

### III.9. Flyer pendaftaran Skill Mengelola Waktu ala Naminauna

#### B. Kegiatan *Qur'an journaling for self healing*

##### 1. *Qur'an journaling for self healing*

Dilansir dari wawancara penulis dengan Rusna Meswari, mentor *Qur'an journaling for self healing* sekaligus founder Naminauna Institut, *Qur'an journaling for self healing* ini adalah sebuah program bagaimana melakukan *self healing* dengan metode *Qur'an journaling*. Sebagaimana diketahui dalam Qur'an, bahwa al-Qur'an adalah *asy-syifâ*. Institut sedang mengaplikasikan ayat-ayat *asy-syifâ* dengan proses tadabur refleksi dan kemudian diinternalisasikan secara personal kepada setiap individu.

Prosesnya adalah dengan melihat setiap ayat dan tafsirnya, dibaca, lalu ada inspirasi apakah yang didapatkan setelah membaca tafsir dahulu, atau bisa juga setelah mendengarkan kajian ulama yang berhubungan dengan ayat tersebut.

Dalam psikologi positif ataupun modern, jurnaling digunakan untuk proses sebagai *support* dalam proses pengobatan atau *healing*. Hal ini dikarenakan bahwa jurnal sendiri itu ada banyak jenisnya, ada *art therapy*, bisa melakukan *hand lettering*, *coloring*, kolase, *brushing*, selain dari sekedar menulis.

Jadi serangkaian proses jurnaling itu adalah menuangkan apa yang ada dalam pikiran, dengan memindahkannya ke media lain. Karena dengan menulis dan melakukan aktivitas seperti menempel stiker, *hand lettering*, *coloring*, dan yang telah disebut sebelumnya, ada unsur *neuromicroaction*. Sehingga apa yang ada di dalam pikiran tidak terasa penuh, dan menjadi lebih memudahkan untuk mengurainya.

Meskipun sebenarnya Quran jurnaling for *self healing* bisa dilakukan secara mandiri, tapi tetap membutuhkan *guide*. Mulai dari apa yang perlu dilakukan, bagaimana melakukan *expressive writing* dari setelah membaca al-Qur'an, bagaimana mentadaburinya, dan setelah itu apa yang ada di dalam pikiran, yang diinternalisasikan dalam pikiran, untuk dituangkan ke media lain.

Yang dilakukan oleh Naminauna Institut adalah program *Qur'an journaling for self healing*, yaitu bagaimana menjalankan aktivitas Qur'an jurnaling untuk merasa rileks, tenang, nyaman dan mengambil manfaat, mengambil inspirasi, afirmasi positif dari dalam al-Qur'an, ke dalam kehidupan personal kita sehingga al-Qur'an itu menjadi *asy-syifâ*. Program ini dilakukan dengan difasilitatori dan dimentori langsung oleh beliau untuk mengambil manfaat dari ayat-ayat Qur'an sebagai bagian dari proses *healing*.

Latar belakang dari adanya program ini adalah bagaimana ketika bunda Una membantu para muslimah, untuk mampu mengelola emosinya, untuk mampu bagaimana manajemen dirinya, mengenal dirinya, dan bagaimana mengaplikasikan al-Qur'an di dalam kehidupannya, dengan bentuk aplikasi cara yang membahagiakan dan cara yang kreatif.

Ini bermula dari aktivitas yang telah bunda Una lakukan sebelumnya. Saat itu beliau konsisten melakukan Qur'an jurnaling. Dimulai dari 7 hari secara konsisten, kemudian 21 hari, 30 hari, 60 hari, 90 hari, 101 hari, dan selama 1 tahun beliau merasakan begitu banyak manfaat dari Quran jurnaling yang beliau lakukan secara mandiri.

Beliau kemudian menambah kapabilitas yang beliau dapatkan terkait keilmuan dengan mengikuti pelbagai pelatihan, baik nasional maupun Internasional, sehingga akhirnya dari proses apa yang beliau lakukan tersebut, beliau mengajak para muslimah, dan mereka merasakan manfaat yang banyak hingga akhirnya program ini dilakukan agar bisa diaplikasikan secara mandiri dan bermanfaat dalam proses menjadi pribadi yang lebih baik.

Selain itu, alasan mengapa program ini dilaksanakan selama 3 bulan adalah karena ini baru tahap awal. Sebenarnya bunda Una

mengambil dari proses bahwa untuk membangun *habit* baik itu, setiap orang punya psikologikal waktunya masing-masing, membutuhkan waktu yang berbeda-beda, ada yang membutuhkan 7 hari, 21 hari, 60 hari, 90 hari bahkan ada yang 101 hari. Bunda Una mengambil 3 bulan atau 90 hari ini untuk melihat bagaimana progres jika dilakukan secara konsisten.

Sebenarnya tergantung pada problem atau masalah yang dihadapi setiap individu, karena ini sifatnya *self healing*, maka melihat lagi *habit* dan juga konsistensinya. Pemilihan waktu mengapa 3 bulan yaitu karena selain secara personal bunda Una sudah melakukannya, di mana progres itu membawa perubahan. Tetapi juga beliau pernah membaca di suatu artikel atau buku bahwa untuk membentuk *habit* baik itu bisa dimulai dari 21 hari, 60 hari, dan seterusnya.

Dan beliau memilih 90 hari adalah untuk membuat sebuah *habit* yang menjadi kebiasaan, sehingga mampu mengenal diri untuk proses *healing* itu sendiri.

Sementara itu, ayat-ayat Qur'an yang digunakan sebenarnya ada ayat-ayat pilihan. Salah satunya karena ayat itu adalah termasuk ayat-ayat yang mengatakan bahwa al-Qur'an adalah *asy-syifâ`*. Dan untuk program healing yang lebih panjang, maka bisa menggunakan surat al-Baqarah, surat Ali Imron, dan juga ayat-ayat ruqyah.

Alasan bunda Una mengadakan program ini adalah karena beliau sebagai praktisi *therapeutic journaling*, dan juga praktisi Quran journalers, merasakan sendiri bahwa banyak manfaat yang didapatkan darinya. Bila *journaling* saja sudah memberikan banyak manfaat, apalagi bila ditambah dengan al-Quran yang dijurnal, maka menurutnya manfaatnya menjadi *double-double*.

Selain itu juga beliau secara pribadi ingin memberikan manfaat yang banyak bagi para muslimah. Beliau tidak ingin hanya dirinya saja yang merasakan kebahagiaan, kebermanfaatannya *Quran journaling*, tetapi banyak orang yang bisa melakukannya, dan juga bisa memberikan reward untuk diri sendiri, serta menjawab tantangan yang sedang dihadapi di masa sekarang, yang berkaitan dengan kesehatan mental.

## 2. Sistematika Pendaftaran

Untuk mengikuti agenda *Qur'an journaling for self healing* yang diadakan oleh Naminauna Institut ini, anggota cukup melakukan pendaftaran dengan membayar nominal yang telah ditentukan.

Ada 3 nominal yang berbeda, tergantung pada kapan anggota mendaftar:

- a. Harga normal: Rp. 759.000,- (pendaftaran hingga 31 Mei 2021)
- b. Flash Sale: Rp. 359.000,- (pendaftaran hingga 10 Mei 2021)

c. Early Bird: Rp. 459.000,- (pendaftaran hingga 24 Mei 2021)

Setelah mendaftar, anggota akan mendapat bonus berupa:

- a. Buku *Diary Reflection Journal* (senilai Rp. 150.000,-)
- b. Buku *Journey to the Heart* (senilai Rp. 139.000,-)
- c. *Hand Lettering Class* (senilai Rp. 100.000,-)
- d. *Printable Journal* (senilai Rp. 71.000,-)

Fasilitas belajar yang akan anggota dapatkan adalah:

- a. E-materi (pdf)
- b. E-sertifikat
- c. Rekaman video

Naminauna  
Institute

**QUR'AN JOURNALING  
FOR SELF HEALING  
BATCH 1**

Bagaimana menjalani hidup  
dengan lebih damai dan bahagia  
melalui qur'an journaling

**Mentor:**  
Rusna Meswari, S.K.M., M.Sc. (Bunda Una)  
Penggerak Muslimah Qur'an Journaling

**Normal Rp759.000,- (until 31 Mei 21)**  
**Flash Sale Rp359.000,- (until 10 Mei 21)**  
**Early Bird Rp459.000,- (until 24 Mei 21)**

Sesi mentoring setiap hari Minggu  
Pukul 10.00 - 11.30 WIB @ Live Zoom Meeting  
(Periode Kelas 6 Juni - 8 Agustus 2021)

Registrasi Online  
[bit.ly/QJSelfHealing1](https://bit.ly/QJSelfHealing1)

**Khusus Muslimah**

Bonus

- Buku Diary Reflection Journal (senilai Rp150.000)
- Buku Journey to the Heart (senilai Rp139.000)
- Hand Lettering Class (senilai Rp100.000)
- Printable Journal (senilai Rp71.000)

@naminaunainstitute      www.naminauna.com

### III.10. Flyer pendaftaran *Qur'an Journaling For Self Healing Batch 1*

#### 3. Sistematika Pembelajaran Webinar *Qur'an Journaling For Self Healing*

Dalam proses pembelajaran, dijadwalkan pembelajaran setiap hari Ahad, jam 10.00-12.00 WIB. Meskipun pada praktiknya, beberapa kali jam berubah karena sebab-sebab lain, seperti permintaan dari anggota, atau mentor tiba-tiba memiliki halangan di jam tersebut sehingga terjadi perubahan waktu.

Ada sekitar 14 sesi pembelajaran selama masa 3 bulan, dari tanggal 6 Juni hingga 8 Agustus 2021, berikut adalah penjelasan lengkap kurang lebih 14 sesi tersebut:

a. Sesi Pertama

Pada sesi pertama, mentor mengenalkan biografi dirinya, Rusna meswari, kemudian menampilkan profil Naminauna Institut serta sejarah singkat didirikannya Institut ini.

Kemudian mengenalkan bahwa Qur'an *Journaling for Self healing* adalah bagaimana proses untuk menjadi *shohibul Qur'an*. Setelah itu mengenalkan pula bagaimana proses Qur'an *journaling*, yang ternyata juga bisa menjadi *therapeutic journal*.

Selanjutnya, mentor mengenalkan tentang adab. Baik adab saat mengaji, adab terhadap al-Qur'an, dan adab selama proses belajar dalam webinar ini. Mentor menekankan untuk memperbaiki lagi niat belajar. Niat untuk mendekatkan diri kepada Allah. Kemudian anggota diminta menyiapkan waktu khusus untuk menjurnal setiap harinya, dan terakhir, menyiapkan konteks. *Mindfulness* atau khusyuk. Sadar penuh terhadap apa yang sedang dilakukan.

Setelah itu ada sesi perenungan tentang Qur'an *Journaling for Self healing* yang dibacakan mentor dengan menggunakan *background* suara alam yang diputar dari internet. Di akhir perenungan, mentor membacakan terjemah dari QS. asy-Syuara ayat 87-89:

“Dan janganlah Engkau hinakan aku pada hari mereka dibangkitkan {87} (yaitu) di hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna {88} Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih {89}” (asy-Syuara/26:87-89)

Kemudian mentor menjelaskan *the beginning of journey*. Bagaimana memulai sebuah *journey* bila belum mengenal *journey* itu sendiri, maka di sini mentor mengenalkan pada anggota tentang proses memaafkan sebagai bagian dari healing.

Anggota diajak untuk saat bangun tidur tidak langsung bergerak bangkit, tapi melakukan metode pernapasan terlebih dahulu. Ada beberapa jenis metode pernapasan yang dijelaskan, dan anggota dipersilahkan memilih metode mana yang paling nyaman bagi anggota. Pada setiap tarikan nafas, sambil merilekskan diri, anggota dianjurkan sambil membaca asmaul husna, atau berdzikir.

Setelah itu mentor mulai mengajak anggota mengenali emosi diri, dari emosi yang positif, maupun negatif. Ada berapa skalanya

dari skala 1-10. Jadi sebelum memulai *self healing*, harus mengenali emosi diri terlebih dahulu.

Kemudian sesi interaktif dengan anggota, anggota diminta menunjukkan ada di skala berapakah emosi dirinya. Seorang anggota mengajukan dirinya menceritakan tentang emosi positif dan negative yang dirasakannya.

Kemudian anggota diminta untuk menuliskan

- 1) Masalah yang dialami dan ingin disembuhkan, dituliskan di buku yang telah dibagikan saat mendaftar.
- 2) Alasan mengapa ingin menyembuhkan diri
- 3) Harapan setelah melakukan penyembuhan diri

Satu anggota diminta untuk menjadi *volunteer* menceritakan ketiga hal yang diminta untuk dituliskan.

Kemudian pada menjelang akhir sesi, mentor menjelaskan mengenai apa itu *self healing*. Bahwa *self healing* adalah proses penyembuhan diri dari luka batin, yang dilakukan seseorang, karena luka itu disimpan, belum di-*release*. Salah satunya dengan melakukan Qur'an *journaling*, dikaitkan dengan ayat-ayat di al-Qur'an, bisa me-*release* apa yang dipikirkan, dengan mengambil hikmah, dan mengambil poin dari apa yang telah dilakukan.

Emosi yang ada dalam diri itu anugrah. Memang itu nafsu, namun dengan nafsu itu bisa makan, berhubungan dengan anak dan suami, jadi harus disyukuri. Yang harus dipahami adalah apakah nafsu itu positif atau negatif. Bagaimana seorang muslim yang beriman itu mengelola emosinya. Ini adalah bagian dari *tazkiyatun nafs*. Tapi di sini, dalam bentuk *jurnaling*, *tazkiyatun nafs* dalam bentuk menulis, karena salah satu bagian dari *therapeutic*. Menuliskan ayat-ayat Allah yang dikorelasikan dengan kehidupan.

Bila emosi diri yang negatif muncul, maka harus sadari mulai dari diri sendiri, dan berdamai dengan keadaan. Salah satunya adalah dengan *mental switch*, bisa dengan cara *me time*. *Me time* berguna untuk membuat setiap orang memikirkan dirinya sendiri terlebih dahulu. Meluangkan waktu untuk diri sendiri akan membuat diri merasa lebih bermakna. Bagaimanapun orang lain memperlakukannya, dirinya masih bisa memilih untuk bahagia.

Kemudian anggota dianjurkan untuk muhasabah, melakukan dialog pada diri sendiri. Berdamai dengan keadaan. Menerima takdir qadha dan qadar yang telah ditetapkan Allah.

20 menit terakhir digunakan untuk sesi tanya jawab antara mentor dengan anggota. Total sesi hari itu adalah kurang lebih 2 jam. Anggota diberi tugas *homeplay* yang harus dikerjakan selama seminggu ke depan.

b. Sesi Kedua

Pada sesi ini membahas mengenal lebih dalam apa itu *journaling* dan apa itu Qur'an *journaling*. Sambil menunggu anggota yang lain, mentor mengenalkan buku-buku jurnal yang di milikinya selama ini.

Di jurnal tersebut, anggota diberi gambaran bahwa apapun perasaan yang dimiliki di hari tersebut, bisa dituangkan ke buku jurnal. Boleh dalam bentuk apapun, gambar, tulisan, atau bahkan hanya sekedar bola ruwet tak beraturan juga diperbolehkan.

Di surat al-Qamar, Allah ulang beberapa kali, bahwa Allah telah memudahkan al-Qur'an, ada di ayat 17, ayat 22, dan ayat 32.

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

*Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan Al-Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran? (al-Qamar/54:17)*

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa dan sungguh, telah Kami mudahkan al-Qur'an untuk menjadi pelajaran dan peringatan bagi semua manusia, maka adakah di antara mereka yang mau mengambil pelajaran sehingga Allah melimpahkan karunia kepada-nya dan membantunya memahami kitab suci ini?

Allah yang menurunkan al-Qur'an yang mudah dibaca dan difahami untuk dijadikan pelajaran bagi orang yang mau menjadikan pelajaran, karena itu hendaknya manusia mengimaninya dan menjalankannya.

Al-Qur'an itu mudah difahami dan dijalankan, karena Nabi saw menjelaskan dan mencontohkan pelaksanaannya. Isi Al-Qur'an adalah kabar gembira bagi yang takwa dan peringatan bagi yang membangkang, karena itu hendaknya manusia menjadi orang yang takwa dengan menjalankannya dan tidak mengingkarinya, karena akan menjadi orang yang merugi.<sup>2</sup>

Saat ini perkembangan zaman juga sudah sangat memudahkan. Al-Qur'an per kata ada, al-Qur'an tajwid ada, al-Qur'an tadabur ada, al-Qur'an tematik juga ada. Dulu saat internet belum semasif sekarang, bunda Una harus datang langsung ke pelatihan-pelatihan *self healing*, datang langsung juga ke kajian

---

<sup>2</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/54?from=17&to=17>. Diakses pada 26 Maret 2023.

Ustadz Nouman Ali Khan, Yasmin Mogahed, dan sebagainya. Sekarang semua sudah dimudahkan melalui media *meeting* online.

Kemudian mentor masuk ke materi *self healing*. Anggota harus menyadari bahwa penyembuhan diri adalah cara efektif yang dilakukan secara mandiri. Bila ternyata masalah tersebut tidak bisa disembuhkan diri sendiri, maka butuh bantuan terapi dari professional.

*Self healing* adalah bagian dari proses menemukan kembali kedamaian. Mentor menyebutkan QS. al-Fajr 27-30

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتٍ

*Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku. (al-Fajr/89:27-30)*

Dalam ayat-ayat ini, Allah memanggil jiwa yang tenang dan damai ketika diwafatkan, yaitu jiwa yang suci karena iman dan amal saleh yang dikerjakannya, sehingga memperoleh apa yang dijanjikan Allah kepadanya. Jiwa itu diminta Allah untuk pulang memenuhi panggilan-Nya dengan menghadap kepada-Nya kembali dengan perasaan puas dan senang karena telah memenuhi perintah-perintah-Nya waktu hidup di dunia. Allah juga puas dan senang kepadanya karena sudah menjalankan perintah-perintah-Nya. Setelah datang kepada-Nya, jiwa itu dipersilakan Allah masuk ke dalam kelompok hamba-hamba-Nya, yaitu ke dalam surga-Nya.<sup>3</sup>

Sesi *breathing* di pagi hari adalah bagian awal dari proses penyembuhan diri. Membuka peluang diri untuk menerima, untuk bersyukur. Proses *self healing* adalah proses mengidentifikasi diri sendiri, memahami perasaan diri. Meminta ijin dengan diri sendiri. Bila pikiran ruwet, hati tidak ikhlas, maka sulit untuk memulai penyembuhan diri.

Melalui mengenal emosi diri, kita mengetahui apakah kondisi mental kita sehat atau tidak. Bila mental kita kurang sehat, maka ibadah pun menjadi kurang sempurna. Tujuan kita di dunia ini adalah menjadi hamba yang bertakwa. Bila dengan *self healing*,

---

<sup>3</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/89?from=27&to=30>. Diakses pada 26 Maret 2023.

kesehatan mental kita terjaga, dan ibadah pun menjadi lebih sempurna, maka kita patut mengupayakannya.

Setelah itu mentor mengecek tugas *homeplay* yang telah dikumpulkan anggota melalui *google drive*, dan menjawab beberapa permasalahan yang ditulis oleh anggota.

Proses *self healing*:

- 1) Membuat jurnal emosi (ada dalam buku *Journey to the heart* yang telah dibagikan)
- 2) Meluangkan waktu untuk *expressive writing* dalam jurnal
- 3) Setelah satu minggu lacak atau kenali emosi, kenali perubahan yang menyertai, kenali emosi mana yang mendominasi

Anggota diminta menjurnal setiap hari sebelum tidur (sebagai sebuah *tools* dan *tracking* yang menyenangkan dan menarik untuk dilakukan). *Expressive writing* tidak harus ditulis, boleh menggambar, menempel stiker, kolase, dan lain sebagainya. Mempersilahkan diri untuk mengekspresikan apapun yang terjadi saat itu, baik sedih marah ataupun yang lainnya.

Untuk mengisi tugas "*about today*" harian, anggota diminta *me-list*:

- 1) Apa yang kamu rasakan?
- 2) Apa yang menyebabkan perasaan itu hadir?
- 3) Kejadian apa yang menyertai?
- 4) Apa yang kamu lakukan untuk mengatasinya?
- 5) Apa hikmah yang dapat diambil?

#### c. Sesi Ketiga

Di awal sesi, mentor meminta anggota *sharing* mengenai *homeplay 2* yang telah ditugaskan di minggu sebelumnya. Apa saja kendala yang dihadapi selama penulisan *homeplay*. Beberapa anggota mengakui setelah menulis *homeplay*, ada perubahan pada emosi diri, dan benar-benar menjadi *happiness project*. Tetapi ada juga yang mengakui belum bisa konsisten melakukan *homeplay* setiap hari, *mood swing* yang dialami, dan berakhir malas melakukannya.

Mentor menjelaskan bahwa itu adalah bagian dari sinyal tubuh yang perlu dikenali. Karena memang proses ini tidak hanya sehari dua hari, namun *sustain* setiap hari. *Mental health*, dijelaskan mentor, sudah menjadi kesehatan prioritas di beberapa negara maju. Di Indonesia masih belum terlalu diperhatikan. Padahal bila *mental health* bermasalah, bisa fatal akibatnya, bahkan ada yang sampai bunuh diri. Yang artinya dia sebenarnya membutuhkan bantuan profesional yang ternyata tidak didapatkan.

Metode *self healing*:

- 1) Memperlakukan diri sendiri seperti orang lain
- 2) *Self love*
- 3) Menemukan keindahan
- 4) Metode sedona
- 5) Memaafkan

Ini semua menggunakan teknik *breathing* dan menulis.

*Self healing* bisa dilakukan bahkan sebelum ada masalah, sebagai tindakan preventif. Dan ketika ada masalah, justru malah menjadi anugrah. Membangun kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Menyadari bahwa diri tidak sendirian, memiliki masalah adalah hal yang normal. Bahkan nabi-nabi pun juga memiliki cobaan yang luar biasa. Mengusahakan agar relaks saat ada masalah. Kemudian memohon kepada Allah agar tidak mendzolimi diri sendiri.

Di al-Qur'an pun, terdapat kisah-kisah yang menceritakan tentang kesabaran. Mendekat kembali kepada Allah. *Qur'anic law attraction*. Melakukan hal ini membuat kita lebih lembut pada diri sendiri. Menerima kesulitan dan kemalangan dengan lebih mudah, lebih realistis saat menghadapi masa-masa sulit.

#### d. Sesi Keempat

Melanjutkan materi sebelumnya mengenai metode *self healing*. Ketika kita terlalu keras pada diri sendiri, itu justru akan menyakiti diri. Ambil jeda sejenak, latih *breathing*, sehingga otak relaks, dan tubuh juga ikut rileks. Dalam proses *self love*, harus selalu melibatkan Allah, karena di saat ada masalah, mudah sekali syetan mengganggu.

Kemudian anggota diajak untuk memikirkan masalah apa yang dihadapi, lalu mengakuinya. Tidak *denial* dengan masalah itu. Langkah selanjutnya adalah menyadari bahwa ini normal. Bagian dari kehidupan. Setiap orang memiliki masalah.

Latihannya dengan mengatakan, "*Ini sudah sesuai dengan ayat dalam al-Qur'an, bahwa manusia tidak sempurna. Bahwa ini adalah hal yang normal. Dan bagian dari pembelajaran hidup.*" Tadabur ayat al-Qur'an sesuai yang kita rasakan. Kemudian letakkan telapak tangan di badan yang sakit, misalnya dada, perut, wajah, dan mengadu pada Allah. Sampaikan semuanya pada Allah. Supaya dikuatkan, dimudahkan, dan sebagainya. Ini adalah bagian dari *self talk* kepada Allah.

Anggota diberi waktu dua menit untuk mengambil jeda, rileks, dan mempraktikkan *self talk* tersebut. *Background* suara alam diperdengarkan sambil melakukan *self talk* pada Allah. Dengan

bahasa cinta, penuh kelembutan, kehangatan, bahkan bila air mata menetes pun tidak apa. Hal ini bisa dilakukan setiap hari.

e. Sesi Kelima

Di awal sesi, mentor mengenalkan beberapa macam jenis jurnal. *Romantic journal muslimah* adalah tema sesi kali ini. Mencintai, dicintai, dan kasih sayang berhubungan dengan *self care*, *self love* dari diri sendiri. Ide jurnal ini adalah dimulai dari diri terlebih dahulu. Perbedaan jurnal dengan diary adalah, bila diary tidak bertema, hanya mengungkapkan perasaan. Sementara jurnal memiliki tema khusus. Sifatnya personal. Misalnya *romantic journal* berarti berkaitan dengan cinta. Jurnal *traveling*, maka isinya tentang perjalanan, jurnal kehamilan, maka tentang kehamilan. Begitu seterusnya.

Ide referensi untuk *romantic journal* ini adalah al-Qur'an. Bagaimana bisa memaknai kehidupan yang berkorelasi dengan al-Qur'an. Praktik kreatifnya bisa dilihat pada kaligrafinya, *doodle-nya*, *art-nya*, *mind mapping*, dan sebagainya. Meskipun itu semua sebenarnya hanya bonus. Yang penting paham dulu apa konsep *wise* dalam menjurnal. Apa tujuan menjurnal. Bukan hanya menuliskan. Tapi apa yang ditulis itu diikat lalu dipraktikkan dalam kehidupan.

Ideasnya adalah menginspirasi kita untuk menggerakkan. Misi kenapa membuat jurnal ini. Sebanyak apapun ilmu, yang paling utama bagaimana mengaplikasikan *knowledge* kita.

Konten sesi ini adalah:

- 1) *The problem*
- 2) *Road map love*
- 3) Apa efeknya?
- 4) Apa manfaatnya?
- 5) *Al-Qur'an journal*

Pertama, *the problem*, konsep masalah dan tantangan. Saat tidak tau ilmunya, *the problem* menjadi masalah dan tantangan. Saat kita haus dicintai orang, mencari perhatian. Padahal ada Allah yang mencintai kita. Maka kita kenali diri kita. Saat kita tau konsep ilmunya, kita bisa memberikan cinta secara penuh ke anak, suami, mertua, dan yang lainnya.

Bila sudah tau ilmunya, masalah dan tantangan tidak menjadi *problem*. Malah menjadi sebuah rasa syukur, bahwa Allah sedang menguji kita, dan sudah menyiapkan yang terbaik.

Maka *the romantic journal* menjadi *my medicine healing*. Maka motivasi menjurnal dari dalam diri, bukan dari eksternal. Romantis jurnal menjadi jurnal cinta terhadap diri sendiri. *Self care* dari segi fisik, emosi, sosial, mental, spiritual dan praktiknya.

*Expressive writing*, ketika menulis refleksi perasaan, tanpa *judgement*, hanya menulis dan menikmati setiap proses. Melakukan dengan tulus, selalu melibatkan Allah SWT di dalamnya. Formulasinya adalah:

- 1) Mengetahui diri sendiri
- 2) Sadar akan makna peran sebagai muslimah
- 3) Mengetahui tujuan
- 4) Skill mengelola waktu
- 5) Setiap individu unik dan punya keunggulan masing-masing
- 6) *Record your self with journal*

*Romantic journal* adalah salah satu alat yang dapat membantu muslimah tetap sadar dan lebih memperhatikan makna cinta dimulai dari diri sendiri.

*Road map love* dalam *romantic journal*. Ada lima bahasa kasih yang butuh diri sendiri tau. Ada waktu yang berkualitas, pujian, pelayanan, apresiasi/hadiah, sentuhan. Dan yang manakah yang menonjol. Lima bahasa kasih bisa menjadi *tracking self love* di *romantic journal*. Maka bila sudah tau, bisa memulai *self care*/perawatan diri.

*Steps toward selflove:*

- 1) Lihat yang terbaik dan bersyukur
- 2) Berdoa dan berpegang pada sunnah
- 3) Kenali diri dan dunia lebih jauh

Kemudian mentor menjelaskan tentang Qur'an *journaling*,

f. Sesi Keenam

Tema sesi 6 adalah *practice self healing*, memaafkan orang lain. Memaafkan bukan berarti merestui apa yang dilakukan orang lain, memaafkan bukan berarti membiarkan kesalahan yang sama terulang kembali. Memaafkan artinya mengizinkan diri untuk hidup bebas dari masa lalu.

Kemudian mentor mengajak anggota untuk melatih memaafkan dengan mengikuti langkah-langkah yang sudah disiapkan mentor. Setelah itu anggota mulai sharing pengalaman menyakitkan mereka yang memiliki masalah dengan disakiti orang lain. Betapa sulitnya untuk memaafkan dan bahkan ada yang tidak rela untuk memaafkan kesalahan orang lain.

Mentor memberi pengertian bahwa tindakan memendam marah justru akan menyakiti diri sendiri. Lalu memberi contoh tentang bagaimana kisah Abu Bakar yang mana putrinya, Aisyah ra. difitnah berzina. Dan yang memfitnah adalah sepupu Aisyah, atau keponakan Abu Bakar. Dan satu kota Makkah mengetahui fitnah itu. Saudaranya ini ternyata merupakan satu keluarga yang dibiayai

hidupnya oleh Abu Bakar. Dan Abu Bakar sangat membenci mereka hingga kemudian turun ayat Al-Qur'an. Dan Abu Bakar memaafkan mereka. Memaafkan untuk Allah, dan untuk kelapangan hatinya. Yang terjadi setelahnya adalah keponakannya ini berubah menjadi sosok yang sholih. Salah satunya karena telah dimaafkan dengan tulus.

Ini adalah hal yang berat. Bisa menjadi contoh untuk kita. Ujian memaafkan ini akan mengantarkan pada kita makana dari sebuah rahmat, anugrah, kehidupan kita sendiri. Sehingga bisa menjadi muslimah yang produktif, tidak membawa beban berat dari kemarahan dan dendam. Jangan sampai kemarahan itu mengganggu ibadah kita. Bila memang memaafkan itu masih sulit, anggota disarankan untuk menggunakan metode sedona.

g. Sesi Ketujuh

Tema sesi tujuh adalah *Practice Self Healing*, Memaafkan Diri Sendiri. Ini adalah sesi terakhir dari *self healing*. Anggota diminta untuk menyiapkan jurnal, bagaimana memaafkan diri sendiri.

Kita cenderung menghukum diri sendiri setelah melakukan kesalahan. Diberi waktu 2 menit untuk menuliskan hukuman apa yang biasa dilakukan untuk diri sendiri. Setelah itu anggota diminta sharing apa yang mereka tulis. Menghukum diri sendiri itu sebenarnya wajar. Karena diri merasa buruk, malu dengan apa yang telah dilakukan, merasa tidak bahagia, terisolasi.

Bila mulai menghukum diri sendiri, maka tanya diri sendiri sampai kapan akan menyalahkan diri. Adalah wajar bila merasa malu, bersalah, terhadap kesalahan diri, sehingga membuat diri lebih hati-hati dalam bersikap. Namun ada kalanya ini membuat merasa rendah diri, yang akan mengantarkan pada kebiasaan buruk. Menyalahkan diri sendiri, merusak diri, seperti mengkonsumsi alkohol, merokok, obat-obatan, dan sebagainya. Hal buruk itu juga bisa mensabotase diri. Merusak hubungan dengan pasangan, bos, dan yang lainnya. Dan terkadang bahkan meyakini bahwa diri tidak layak mendapat hal baik dalam hidup.

Ada kalanya respon yang lebih sehat dalam bertindak adalah dengan memperlakukan diri dengan welas asih. Kasih sayang. Bukan berarti merasa nyaman dengan yang sudah dilakukan. Namun bersikap realistis bahwa apa yang telah dilakukan adalah hal yang buruk. Tapi itu sudah berlalu. Dan saatnya membuka lembaran baru.

Maafkan diri terhadap kesalahan di masa lalu, lalu tutupi kesalahan itu dengan amal kebaikan. Karena amal kebaikan dapat

menghapusnya. Namanya adalah *self forgiveness*. Memaafkan diri sendiri. Mentor menyiapkan 5 langkah untuk melakukan hal ini.

Langkah pertama, melepaskan masa lalu. Langkah kedua, mengambil pelajaran dari masa lalu. Langkah ketiga, menerima diri sendiri apa adanya. Langkah keempat, membuka diri dengan kemungkinan baru, dan yang terakhir, memohon ampunan dan petunjuk dari Yang Maha Kuasa.

Di sisa waktu, mentor diskusi dengan anggota mengenai proses memaafkan diri sendiri ini.

#### h. Sesi Kedelapan

Tema sesi 8 adalah *Inner child*. Sebelum memulai sesi, mentor mengajak anggota untuk *breathing* supaya merilekskan tubuh. Dan bisa dikombinasikan dengan dzikir.

*Inner child* adalah masa lalu yang sangat kuat, di mana kita meniru tingkah laku, kata-kata, peristiwa dari masa lalu sehingga membentuk pikiran, keyakinan, dan perilaku yang kita lakukan saat ini. *Inner child* ada yang menyenangkan (positif) dan ada yang terluka (negatif). *Inner child* yang terluka adalah luka pengasuhan orang tua di masa kecil yang belum tuntas.

Mentor menjelaskan mengenai luka dari pengasuhan orang tua. Bila memiliki luka tersebut, kita mempunyai respon error. Respon error adalah respon yang tidak sesuai dengan stimulusnya karena inner child terluka membajak emosi kita saat ini. Respon error keluar secara otomatis, tanpa berpikir terlebih dahulu, tersimpan lama di pikiran bawah sadar. Jika luka pengasuhan diabaikan, menjadi lingkaran setan bagi keluarga kita (pasangan & anak).

*Inner child* erat dengan pola asuh orang tua karena pengalaman pola asuh di masa kecil akan membentuk skema dan akan diterapkan ketika mengasuh anak di masa depan. Menyelesaikan konflik *inner child* adalah salah satu kunci untuk proses pengasuhan yang bahagia dan lebih baik. Kita tidak usah mengulang sejarah luka pengasuhan pada anak kita karena anak akan mewariskan luka pengasuhan pada anaknya kelak. Kita harus memutus siklus lingkaran setan jika ingin mengasuh dengan dewasa dan bertanggung jawab.

Kemudian mentor menjelaskan tentang bagaimana perilaku orang dewasa yang matang dan bijaksana. Emosi negatif yang mengendap, dapat menjadi masalah. Masalah memicu konflik-stress. Akibatnya menjadi mudah marah, kecewa, pusing, maag, migrain. Artinya mulai masuk ke keluhan fisik, emosi, kognitif, perilaku.

Tanpa disadari, emosi negatif di masa lalu (datanya) tersimpan di pikiran bawah sadar. Maka butuh terapi *self healing*.

20 menit berikutnya sesi interaktif antara anggota dengan mentor yang membahas tentang *inner child*.

i. Sesi Kesembilan

Sesi 9 bertema *inner child* yang kedua, melanjutkan pembahasan sebelumnya. Sesi dimulai dengan *breathing* dan dzikir.

Ingatan dapat melupakan sebuah kejadian, tetapi rasa, keyakinan, dan emosi yang berhubungan dengan kejadian itu tertinggal di sana selama makna masih ada. Pikiran menjadi ucapan, ucapan menjadi tindakan, tindakan menjadi kebiasaan, dan kebiasaan menjadi karakter.

Anggota diminta untuk membuat *lifeline*, sesuai yang dicontohkan oleh mentor dalam *slide sharescreen*.

Tidak ada seorangpun yang bisa menghindari berbagai pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan dan tidak diharapkan terjadi, namun Allah memberi kita kemampuan untuk bisa merubah keadaan kita menjadi lebih baik dengan pertolongan Allah.

لَهُ مِعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَّالٍ

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (ar-Ra’d/13:11)

Dalam tafsir tahlili Kemenag, ayat ini menjelaskan bahwa Allah swt menugaskan kepada beberapa malaikat untuk selalu mengikuti manusia secara bergiliran, di muka dan di belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Ada malaikat yang bertugas menjaga manusia di malam hari, dan ada yang di siang hari, menjaga dari pelbagai bahaya dan kemudaratannya. Ada pula malaikat yang mencatat semua amal perbuatan manusia, yang baik

atau yang buruk, yaitu malaikat yang berada di sebelah kanan dan kiri. Malaikat yang berada di sebelah kanan mencatat segala kebaikan, dan yang di sebelah kiri mencatat amal keburukan, dan dua malaikat lainnya, yang satu di depan dan satu lagi di belakang. Setiap orang memiliki empat malaikat empat pada siang hari dan empat pada malam hari. Mereka datang secara bergiliran, sebagaimana diterangkan dalam hadis yang sahih:

يَتَعَاقَبُونَ فِيكُمْ مَلَائِكَةٌ بِاللَّيْلِ وَمَلَائِكَةٌ بِالنَّهَارِ وَيَجْتَمِعُونَ فِي صَلَاةِ الصُّبْحِ وَصَلَاةِ الْعَصْرِ فَيَصْعَدُ إِلَيْهِ الَّذِينَ بَاتُوا فِيكُمْ فَيَسْأَلُهُمْ رَبُّهُمْ وَهُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ كَيْفَ تَرَكْتُمْ عِبَادِي؟ فَيَقُولُونَ أَتَيْنَاهُمْ وَهُمْ يُصَلُّونَ وَتَرَكْنَاهُمْ وَهُمْ يُصَلُّونَ. (رواه البخاري عن أبي هريرة)

*Ada beberapa malaikat yang menjaga kamu secara bergiliran di malam hari dan di siang hari. Mereka bertemu (untuk mengadakan serah terima) pada waktu salat Subuh dan salat Ashar, lalu naiklah malaikat-malaikat yang menjaga di malam hari kepada Allah Ta'ala. Dia bertanya, sedangkan Ia sudah mengetahui apa yang akan ditanyakannya itu, "Bagaimana keadaan hamba-hamba-Ku ketika kamu meninggalkan mereka (di dunia)?" Malaikat menjawab, "Kami datang kepada mereka ketika salat dan kami meninggalkan mereka, dan mereka pun sedang salat." (Riwayat al-Bukhari dari Abu Hurairah)*

Apabila manusia mengetahui bahwa di sisinya ada malaikat-malaikat yang mencatat semua amal perbuatan dan mengawasinya, maka dia harus selalu menjaga diri dari perbuatan maksiat karena setiap aktivitasnya akan dilihat oleh malaikat-malaikat itu. Pengawasan malaikat terhadap perbuatan manusia dapat diyakini kebenarannya setelah ilmu pengetahuan menciptakan alat-alat modern yang dapat mencatat semua kejadian yang terjadi pada diri manusia. Sebagai contoh, alat pengukur pemakaian aliran listrik dan air minum di tiap-tiap kota dan desa telah diatur sedemikian rupa sehingga dapat diketahui berapa jumlah yang telah dipergunakan dan berapa yang harus dibayar oleh si pemakai. Demikian pula alat-alat yang dipasang di kendaraan bermotor yang dapat mencatat kecepatannya dan mengukur berapa jarak yang telah ditempuh.

Perkembangan ilmu pengetahuan yang dapat mengungkapkan bermacam-macam perkara gaib, sebagai bukti yang dapat memberi keyakinan kepada kita tentang benarnya teori ketentuan agama. Hal

itu juga menjadi sebab untuk meyakinkan orang-orang yang dikuasai oleh doktrin kebendaan, sehingga mereka mengakui adanya hal-hal gaib yang tidak dapat dirasakan dan diketahui hanya dengan panca indera. Oleh karena itu, sungguh tepat orang yang mengatakan bahwa kedudukan agama dan pengetahuan dalam Islam laksana dua anak kembar yang tidak dapat dipisahkan, atau seperti dua orang kawan yang selalu bersama seiring sejalan dan tidak saling berbantahan.

Malaikat-malaikat menjaga manusia atas perintah Allah dan seizin-Nya. Mereka menjalankan tugas dengan sempurna. Sebagaimana dalam alam kebendaan ada hubungan erat antara sebab dan akibat, sesuai dengan hikmahnya, seperti adanya pelupuk mata yang dapat melindungi mata dari benda yang mungkin masuk dan bisa merusaknya, demikian pula dalam kerohanian, Allah telah menugaskan beberapa malaikat untuk menjaga manusia dari berbagai kemudharatan dan godaan hawa nafsu dan setan.

Allah swt telah menugaskan para malaikat untuk mencatat amal perbuatan manusia meskipun kita tidak tahu bagaimana cara mereka mencatat. Kita mengetahui bahwa sesungguhnya Allah sendiri cukup untuk mengetahuinya, tetapi mengapa Dia masih menugaskan malaikat untuk mencatatnya? Mungkin di dalamnya terkandung hikmah agar manusia lebih tunduk dan berhati-hati dalam bertindak karena kemahatahuan Allah melingkupi mereka. Amal mereka terekam dengan akurat sehingga kelak tidak ada yang merasa dizalimi dalam pengadilan Allah.

Ali bin Abi Talib mengatakan bahwa tidak ada seorang hamba pun melainkan ada malaikat yang menjaganya dari kejatuhan tembok, jatuh ke dalam sumur, dimakan binatang buas, tenggelam, atau terbakar. Akan tetapi, bilamana datang kepastian dari Allah atau saat datangnya ajal, mereka membiarkan manusia ditimpa oleh bencana dan sebagainya.

Allah tidak akan mengubah keadaan suatu bangsa dari kenikmatan dan kesejahteraan yang dinikmatinya menjadi binasa dan sengsara, melainkan mereka sendiri yang mengubahnya. Hal tersebut diakibatkan oleh perbuatan aniaya dan saling bermusuhan, serta berbuat kerusakan dan dosa di muka bumi. Hadis Rasulullah saw:

إِنَّ النَّاسَ إِذَا رَأَوْا الظَّالِمَ فَلَمْ يَأْخُذُوا عَلَى يَدَيْهِ يُوشِكُ أَنْ يَعْمَهُمُ اللَّهُ  
تَعَالَى بِعِقَابٍ (أخرجه أبو داود والترمذى وابن ماجه عن أبي بكر  
الصدیق)

*Jika manusia melihat seseorang yang zalim dan tidak bertindak terhadapnya, maka mungkin sekali Allah akan menurunkan azab yang mengenai mereka semuanya. (Riwayat Abu Dawud, at-Tirmizi, dan Ibnu Majah dari Abu Bakar as-Siddiq)*

Pernyataan ini diperkuat dengan firman Allah:

وَاتَّقُوا فِتْنَةً لَا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً

*Dan peliharalah dirimu dari siksaan yang tidak hanya menimpa orang-orang yang zalim saja di antara kamu. (al-Anfal/8:25)*

Kaum muslimin pada fase pertama penyebaran Islam telah mengikuti ajaran-ajaran al-Qur'an dengan penuh keyakinan dan kesadaran, sehingga mereka menjadi umat terbaik di antara manusia. Mereka menguasai berbagai kawasan yang makmur pada waktu itu, serta mengalahkan kerajaan Roma dan Persia dengan menjalankan kebijaksanaan dalam pemerintahan yang adil, dan disaksikan oleh musuh-musuhnya. Orang-orang yang teraniaya dibela dalam rangka menegakkan keadilan. Oleh karena itu, agama Islam telah diakui sebagai unsur mutlak dalam pembinaan karakter bangsa dan pembangunan negara.

Setelah generasi mereka berlalu dan diganti dengan generasi yang datang kemudian, ternyata banyak yang melalaikan ajaran agama tentang keadilan dan kebenaran, sehingga keadaan mereka berubah menjadi bangsa yang hina. Padahal sebelum itu, mereka merupakan bangsa yang terhormat, berwibawa, mulia, dan disegani oleh kawan maupun lawan. Mereka menjadi bangsa yang diperbudak oleh kaum penjajah, padahal sebelumnya mereka sebagai penguasa. Mereka menjadi bangsa yang mengekor, padahal dahulunya mereka merupakan bangsa yang memimpin.

Ibnu Khaldun dalam Muqaddimah-nya telah mencantumkan sebuah bab dengan judul: *Kezaliman dapat Menghancurkan Kemakmuran*. Beliau mengemukakan beberapa contoh dalam sejarah sebelum dan sesudah Islam, bahwa kezaliman itu menghancurkan kekuasaan umat Islam dan merendahkan derajatnya, sehingga menjadi rongrongan dari semua bangsa. Umat

Islam yang pernah jaya terpuruk beberapa abad lamanya di bawah kekuasaan dan penjajahan orang Barat.

Apabila Allah menghendaki keburukan bagi suatu kaum dengan penyakit, kemiskinan, atau bermacam-macam cobaan yang lain sebagai akibat dari perbuatan buruk yang mereka kerjakan, maka tak ada seorang pun yang dapat menolaknya dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Allah.<sup>4</sup>

Segala pengalaman tidak menyenangkan, menakutkan dan trauma yang kita alami terjadi atas izin dan sepengetahuan dari Allah supaya kita menjadi sosok yang tangguh, kuat, berharga.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

*“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”* (at-Taghabun/64:11)

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan Allah menerangkan bahwa apa yang menimpa manusia, baik yang merupakan kenikmatan dunia maupun yang berupa siksa adalah qada' dan qadar, sesuai dengan kehendak Allah yang telah ditetapkan di muka bumi. Dalam berusaha keras, manusia hendaknya tidak menyesal dan merasa kecewa apabila menemui hal-hal yang tidak sesuai dengan usaha dan keinginannya. Hal itu di luar kemampuannya, karena ketentuan Allah-lah yang akan berlaku dan menjadi kenyataan. Sebagaimana firman-Nya:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا

*Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami.”* (at-Taubah/9:51)

Allah memberi petunjuk kepada orang yang beriman untuk melapangkan dadanya, menerima dengan segala senang hati apa yang terjadi pada dirinya, baik sesuai dengan yang diinginkan, maupun yang tidak, karena ia yakin bahwa kesemuanya itu dari Allah. Ibnu Abbas menafsirkan bahwa Allah memberikan kepada

---

<sup>4</sup>Kementrian Agama, “Qur’an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=11&to=11>. Diakses pada 26 Maret 2023.

orang mukmin dalam hatinya suatu keyakinan. Begitu pula ketika seseorang ditimpa musibah, ia mengatakan *innâ lillâhi wa innâ ilaihi râji'ûn*, hal itu karena iman yang menyebabkan sabar dan akhirnya musibah itu ringan baginya.<sup>5</sup>

Sampah emosi yang menumpuk dan belum selesai akan menimbulkan penyakit. Emosi negatif yang berlebihan dan stres mempengaruhi pikiran, sel, otot, dan organ tubuh.

Mentor mengajak anggota untuk berdamai dengan *inner child* yang terluka. Menerimanya, jangan ditolak dan diabaikan. Akui bahwa diri merasa sedih, kecewa, marah, dan takut dengan pengalaman trauma yang membuat *inner child* terluka

Jangan berusaha melupakan. Pengalaman buruk dan trauma yang menimpa terjadi atas izin Allah. Serahkan kepada Allah, dan memohon Allah menyembuhkan luka hati. Mengambil hikmah bagi pelajaran hidup. Melihat trauma dengan kaca mata yang lebih positif dan berdoa agar pengalamannya menyakitkan ini tidak terulang lagi.

Setelah berdamai dengan diri sendiri, selanjutnya berdamai dengan orang tua. Orang tua tidak luput dari kesalahan. Memohon kepada Allah supaya Allah mengampuni orang tua dan meminta agar ditumbuhkan perasaan cinta yang lebih kepada kedua orang tua.

Lalu mulai berkomitmen untuk tidak menurunkan *inner child* terluka kepada anak. Bila tuntas *inner child* terluka, maka menjadi orang tua yang bahagia. Merespon positif kebutuhan anak dengan kehangatan, kasih sayang, sabar, optimis, dan belajar dari kegagalan/kesalahan.

Anak merasa berharga, bahagia, maka akan tumbuh fitrah yang optimal.

Selanjutnya mentor menjelaskan tentang manajemen emosi. Mengenal penyebabnya, polanya, alarm tubuh, serta melakukan tapping untuk menyeimbangkan emosi diri. Melakukan sholat dan dzikir sebagai benteng pertahanan iman yang naik dan turun.

Selanjutnya menciptakan kondisi emosi positif yang dijelaskan dalam slide *sharescreen*. Melakukan *reframing*. Mengubah sudut pandang negatif menjadi positif.

20 menit berikutnya adalah sesi interaktif mentor dengan anggota

---

<sup>5</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/64?from=11&to=11>. Diakses pada 26 Maret 2023

j. Sesi Kesepuluh

Sesi ini bertema *self healing journal*.

Mentor menanyakan di awal sesi mengenai pengerjaan tugas "about today" yang memang menjadi tugas untuk dilaksanakan setiap hari. Ternyata banyak anggota baru separuh melaksanakan tugas tersebut dengan berbagai alasan yang berbeda.

Dalam hidup ada emosi positif dan negatif. Tidak ada yang salah dengan emosi, itu adalah sinyal untuk diri. *Reminder*. Maka ada seni mengelola emosi. Sabar dan terus berlatih. Maka diri akan mampu *me-maintenance*-nya.

Jangan fokus terhadap rasa sakit, tapi justru menjadikan rasa sakit itu sebagai obat.

Ada pepatah yang mengatakan "barangsiapa mengenal dirinya maka ia mengenal Tuhannya".

Mentor mengajak anggota untuk mererefresh kembali mengenal diri. Jeda itu penting. Menerima realitas, menerima rasanya, *up-time*, mundur dulu sejenak untuk mengambil jeda atau muhasabah, dan beri jarak.

Kemudian amati. Emosi tentang apa, valid atau tidak, seberapa besar emosinya, apakah pantas, apakah realistis, apa faktor pemicunya. Ini adalah bagian dari refleksi. Tafakkur. Alangkah indahnyanya bila tafakkur ini dikorelasikan dengan al-Qur'an. Karena al-Qur'an adalah *asy-syifâ`*.

*Mental switch* diri. Terima, peluk, dan izinkan diri merasakan emosi tersebut. Lalu mempertanyakan apa yang benar-benar diinginkan diri pada situasi tersebut. Lalu mengakses perasaan yang dibutuhkan, akses pemikiran/*frames* yang dibutuhkan, dan selalu menghargai diri.

Kata Umar bin Khattab ra. "Aku tak peduli atas keadaan susah atau senangku, karena aku tak tahu manakah di antara keduanya yang baik bagiku."

Imam al-Ghazali mengatakan, "Untuk mendapat apa yang kamu suka, pertama kamu harus sabar dengan apa yang kamu benci."

Syaikh Ibnu Athaillah mengatakan, "Satu-satunya yang membuatmu sakit di kala tidak mendapat sesuatu adalah kamu tidak memahami hikmah Allah di dalamnya."

Hikmah didapatkan dari refleksi, tadabur. Lalu berdoa, tulus, berserah dan usaha. Mengelola emosi adalah dengan mengelola kehidupan.

Selanjutnya mentor memasuki penjelasan tentang Qur'an *Journaling*. Mentor memberi contoh journal al-Qasas ayat 24 yang telah dilakukannya.



### III.11. Jurnal QS. al-Qasas milik mentor

Mentor membagi anggota ke kelompok-kelompok kecil untuk berfokus pada praktek Qur'an *journaling*. Ada ayat-ayat terkait *self healing* yang akan ditugaskan kepada anggota untuk direfleksikan.

Untuk memulai Qur'an *Journaling*:

- 1) Berniat dan berdoa
- 2) Pilih ayat
- 3) Pahami ayat
- 4) Mengambil pelajaran dari ayat

Untuk pemantik refleksi, menanyakan kepada diri sendiri, apa pelajaran penting dari ayat tersebut, bagaimana diri bisa menjadi lebih baik setelah belajar dari ayat tersebut, bagaimana ayat tersebut menambah keyakinan pada Allah, apa informasi baru yang telah mengubah perspektif diri, bagaimana diri dapat mengamalkan dari ayat tersebut. Dituliskan, dialirkan, dishare dengan teman sekelompok.

Agar Istiqomah, mulai sedikit demi sedikit, step by step, melakukan dengan kesadaran, atur nafas breathing, rasa syukur, dan menetapkan *goals*nya, lalu berbahagialah untuk menjadikan hal ini kebiasaan.

#### k. Sesi Kesebelas

Sesi 11 memasuki tema *self healing with Qur'an*. Di awal sesi, mentor menunjukkan berbagai macam al-Qur'an tafsir yang dimilikinya. Ada tafsir tematik, ada tafsir per-surat, ada tafsir as-Sa`di, tadabur juz 'amma, tadabur al kahfi, the journey of al-Qur'an, dan sebagainya.

Mentor mengajak anggota untuk *mindfulness*, menikmati selama sebulan ke depan bersama al-Qur'an. Di awal pembelajaran, mentor mengingatkan sudah pernah mengajak anggota berlatih *mind map*, *journey of the heart*. Lalu akan naik level ke praktek Qur'an *journaling*.

Lalu anggota diminta menyiapkan air galon yang sudah didoakan, dengan membaca surat al-Fatihah, al-Ikhlas, al-Falaq, an-Nas masing-masing sebanyak 3x, ayat kursi, dan 2 ayat terakhir surat al-Baqarah, lalu ditiupkan ke air minum. Dan sebisa mungkin anggota menanam pohon bidara untuk rileks. Untuk ruqyah. Bidara ini untuk salah satu terapi fisik. Kemudian memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Terutama yang sunnah Rasulullah. Bisa kurma, kismis, coklat, pisang, kacang-kacangan, timun, alpukat dan sebagainya. Yang sehat untuk badan.

Kemudian mentor menanyakan kepada anggota, setiap harinya kapan menyiapkan waktu untuk al-Qur'an, berapa lama dalam sehari. Mentor menawarkan kepada anggota untuk tilawah dan membaca artinya sehari satu lembar. Ini untuk latihan tracking.

Ada beberapa metode untuk memahami al-Qur'an. Bisa dengan membaca tafsir, membaca ensiklopedi Islam, baca buku tadabur, lihat video atau ikut kajian. Untuk sesi ini anggota diberi 2 pilihan, membaca tafsir atau menonton video kajian tafsir.

Dimulai dari membaca terjemah, lalu tilawah. Tidak terburu-buru, nikmati setiap hurufnya. Untuk yang mempunyai ilmu tahsin, ilmu tajwid, digunakan. Karena itu adalah terapi juga untuk pernafasan, rongga dada, membangun fokus kesadaran otak.

Step selanjutnya membaca tafsir, lalu dicek, mana yang dipahami dan belum dipahami untuk masuk ke refleksi. Lalu mentor mempraktikkan step di atas untuk mencontohkan kepada anggota. Mentor membacakan 5 ayat awal surat al-Baqarah dan terjemahnya. Kemudian mentor memperlihatkan *highlighter* atau stabilo untuk menandai kata-kata yang menggetarkan atau membuat penasaran dan ingin tahu. Itulah juga salah satu alasan menyiapkan Qur'an khusus untuk terapi. Karena itu adalah bagian dari *release*.

Setelah selesai membaca al-Qur'an dan terjemahnya, mulai *breathing* sambil merasakan aura al-Qur'an yang telah Allah turunkan. Kemudian membaca tafsir. Setelah itu rileks, tarik nafas dan refleksi, berpikir apa yang didapatkan dari membaca tafsir tersebut.

Kemudian menulis *insight* apa yang didapatkan. Mentor memperlihatkan dan membacakan contoh *insight* yang pernah dituliskannya.

Setelah proses mentadaburi tersebut, bisa dishare ke grup kelompoknya di aplikasi whatsapp. Kemudian mentor membagikan pengalaman mentadaburi surat al-Baqarah dan Ali Imron, betapa kisah-kisah yang ada di kedua surat tersebut bisa menjadi healing bagi hati.

Ini juga menjadi tugas *homeplay* untuk anggota. Setiap hari tilawah 1 lembar, membaca terjemahnya, tafsirnya dan menulis refleksinya. Mentor kemudian menekankan bahwa melakukan hal ini tidak menjamin kesembuhan, kesembuhan mutlak hanya Allah yang berkuasa. Tetapi ini adalah bagian dari ikhtiar, minta pada Allah dan istiqomah ini mengharap rahmat Allah. Supaya Allah hilangkan perasaan kecewa, sedih, dan meminta diganti yang lebih baik. Jadi semua melibatkan Allah karena ini adalah perjalanan spiritual.



### III.12. Materi *self healing* dari mentor

#### 1. Sesi Kedua Belas-Keempat Belas

Di tiga sesi ini, anggota mempraktikkan menjurnal Qur'an dengan ayat-ayat yang telah ditentukan dengan dipandu langsung oleh mentor dalam sesi interaktif. Sehingga bila ada anggota yang belum paham atau curhat mengenai masalahnya, langsung dijawab oleh mentor.

#### C. *Self Healing* dengan Ayat-Ayat Qur'an

Cambridge Dictionary memberikan klasifikasi kata *self healing* ke dalam *noun* (kata benda) dan *adjective* (kata sifat). Sebagai kata benda, *self-healing* didefinisikan sebagai proses di mana tubuh menjadi sehat atau komplet setelah mengalami cedera atau kerusakan (*a process in which the body becomes healthy or complete again after injury or damage*). Sementara *self healing* sebagai *adjective*, diartikan bisa menjadi

sehat atau komplet terutama setelah cedera atau rusak (*able to become healthy or complete again, especially after injury or damage*). Penyembuhan diri dapat terjadi ketika fisik, emosional dan spiritual seimbang. Dengan membina ketiga aspek ini, perbaikan diri dapat dicapai.<sup>6</sup>

Dalam perkembangannya, *self healing* cukup sering dikaitkan dengan penyembuhan luka batin atau kesehatan mental, psikologis. *Mental hygiene* atau kesehatan mental, dapat didefinisikan sebagai ilmu yang mencakup sistem peraturan, prinsip, dan prosedur untuk meningkatkan kesehatan mental. Seseorang dapat dikatakan sehat mentalnya ketika dalam jiwanya dia selalu merasa tenang, aman dan tenteram.<sup>7</sup>

Menurut Imam al-Ghazali, konsep kesehatan jiwa tidak terbatas pada gangguan atau penyakit jiwa, perawatan, dan pengobatannya. Tetapi ini juga termasuk pendidikan, penyembuhan, dan pengembangan jiwa manusia sebaik mungkin menuju kesehatan dan kesempurnaan spiritual.<sup>8</sup> Sedangkan menurut Zakiah Daradjat, kesehatan jiwa adalah manusia terhindar dari gejala gangguan jiwa atau *neurose* dan gejala penyakit jiwa atau *psychose*.<sup>9</sup>

Psikolog Diana Rahmasari membagi *self healing* menjadi beberapa jenis, yaitu:<sup>10</sup>

#### 1. Pengampunan (*Forgiveness*)

Pengampunan adalah keadaan seseorang yang telah merelease kebencian, kemarahan dan sakit hati yang disebabkan oleh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa selama penyembuhan, diri seseorang mampu melepaskan dendam, kemarahan dan juga rasa sakit akibat berkonflik dengan orang lain.

Pengampunan memungkinkan orang tersebut melepaskan perasaan negatif apa pun sehingga perasaan itu tidak bertahan terlalu lama. Dasar dari pengampunan adalah penerapan proses transformasi di mana emosi negatif diubah menjadi emosi positif, yang pada akhirnya mengarah pada rasa empati, simpati, serta melakukan aktivitas yang memiliki nilai kebaikan.

<sup>6</sup> Ulviyatun Ni'mah, "The Living Qur'an: *Self healing* dengan Ayat-Ayat al-Qur'an", dalam jurnal *Al-Manar: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 8 No. 2, 2022, hal. 71-72.

<sup>7</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015, hal. 156.

<sup>8</sup> Yahya Jaya, *Kesehatan Mental*, Padang: Angkasa Raya, 2002, hal. 84.

<sup>9</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988, hal. 11-12.

<sup>10</sup> Ulviyatun Ni'mah, "The Living Qur'an: *Self healing* dengan Ayat-Ayat al-Qur'an", ... hal. 74-75.

## 2. Rasa Syukur (*Gratitude*)

Dalam psikologi, istilah syukur identik dengan kata *gratitude*. Ungkapan tersebut diartikan sebagai tindakan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif yang berhubungan langsung dengan tindakan yang baik dan bermoral. Kebersyukuran merupakan gambaran seseorang dengan sikap yang positif dan niat baik dalam hidup.

Dalam agama Islam, orang yang bersyukur selalu menunjukkan sikap yang baik terhadap diri sendiri dan orang lain. Ia mampu mengendalikan pikiran negatif dengan cara mengasosiasikannya dengan pikiran positif, bahwa segala sesuatu yang terjadi di alam semesta ini adalah anugerah yang patut disyukuri. Penerapan rasa syukur sangat membantu dalam mengurangi perasaan sedih, cemas dan takut akibat ketidakpuasan terhadap karunia Allah SWT. Sehingga individu dapat lebih baik menerima segala konsekuensi hidup, mengadopsi sikap positif dan menyembuhkan emosi negatif.

## 3. Mengasihi Diri Sendiri (*Self Compassion*)

Mengasihi diri sendiri dapat diartikan sebagai memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain saat diri menderita. Ini dilakukan dengan mengabaikan rasa takut dan menolak untuk menjauh, dan hanya menikmati kebaikan di dalam. Ketika mengasihi diri ini tumbuh dalam diri seseorang, dia bisa membantu orang lain.

Menurut Neff, *self-compassion* dapat menumbuhkan rasa welas asih seseorang terhadap orang lain yang kurang beruntung dalam hidupnya, sehingga menimbulkan sikap suka menolong dan rasa sosial yang tinggi. Mengembangkan empati harus dipraktikkan untuk menjaga kesehatan mental individu itu sendiri. *Self-compassion* diterapkan melalui terapi yang tujuannya adalah untuk mengembangkan sikap peduli agar tumbuh berkembang.

## 4. *Mindfulness*

*Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang meningkat atau kesadaran terfokus pada pengalaman saat ini dan menerima pengalaman tersebut tanpa memberikan *feedback* (umpan balik) atau penilaian. Pada dasarnya, sikap ini dapat tumbuh dari pengalaman yang dilalui, dengan respon sikap positif, tanpa ada penghakiman (*non-judgment*) dan penerimaan total terhadap pengalaman.

Manfaat *mindfulness* antara lain kemampuan untuk mengembangkan citra diri yang lebih positif, mengurangi stres yang berkelanjutan, dan melatih individu untuk merasakan manfaat rasa syukur karena menerima pengalaman. Hal ini untuk menurunkan tingkat stres. Penerapan *mindfulness* adalah dengan merasakan semua perasaan emosi yang ada, pikiran-pikiran yang selalu muncul, dan

perasaan yang berkecamuk, kemudian secara perlahan mengungkapkan perasaan tersebut menjadi hal yang positif dan memfokuskan perhatian (fokus pada satu hal dan mengabaikan hal lainnya).<sup>11</sup>

#### 5. *Positive Self Talk*

*Positive self talk* yaitu dialog yang terjadi di dalam diri seseorang, baik secara eksternal maupun internal. Dialog mengenai dunia ini, orang lain, atau bahkan diri sendiri memiliki efek yang positif. Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa *positive self talk* dapat meningkatkan motivasi untuk kinerja yang lebih baik.

#### 6. *Expressive Writing*

Menulis adalah proses yang sangat mendidik untuk mengekspresikan diri dengan mengungkapkan pikiran yang diubah menjadi kalimat yang dapat dibaca siapa saja. Menulis ekspresif adalah teknik psikoterapi kognitif yang berfokus pada menulis tentang keadaan emosional yang dirasakan oleh individu. Tujuannya adalah untuk menghilangkan stres, kecemasan dan depresi.

Keuntungan menulis ekspresif adalah individu dapat mengendalikan ledakan emosi yang mereka hadapi dengan mengungkapkan ide dan pemikiran negatif apa pun yang mereka alami secara tertulis. Keterampilan menulis seperti jurnal syukur dan jurnal harian juga mencerminkan pikiran dan perasaan individu serta menghasilkan energi positif dan menyenangkan. Menerapkan *expressive writing* menyadarkan individu akan pentingnya mengekspresikan emosi diri melalui media tulisan, kemudian mengeksplorasi respon individu terhadap situasi, dan kemudian mendorong individu untuk menyadari perilakunya melalui tulisan ekspresif dan memahami diri sendiri.

#### 7. Relaksasi

Relaksasi adalah suatu bentuk terapi di mana seseorang diperintahkan untuk memejamkan mata dan memfokuskan diri pada pernapasan untuk menciptakan keadaan yang nyaman dan damai. Relaksasi ini dapat membantu seseorang rileks karena berfokus pada konsentrasi yang lebih baik dan merilekskan seluruh bagian tubuh. Relaksasi ini adalah bentuk penyembuhan diri yang paling umum.

#### 8. Manajemen Diri

Manajemen diri atau *self management* adalah upaya seseorang untuk mencapai tujuannya dengan cara memotivasi dirinya untuk melakukan aktualisasi diri. Manfaat manajemen diri adalah mendorong individu untuk melakukan kegiatan yang efektif dan efisien dengan memaksimalkan semua kemampuan secara tepat dan terarah. Mulai

---

<sup>11</sup> Diana Rahmasari, *Self Healing is Knowing Your Own Self*, ... hal. 40-41.

dari aspek emosi, aspek sosial, aspek perilaku, hingga aspek intelektual.

### 9. *Imagery*

*Guided Imagery* atau mengkhayal dengan cara dipandu merupakan cara untuk bersantai dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau membayangkannya untuk meredakan ketegangan. Fokus metode ini adalah membayangkan hal-hal menyenangkan yang membantu mereduksi ketegangan dan rileks, yang mudah dipraktikkan. Manfaat *guided imagery* termasuk membantu menurunkan tekanan internal diri dan mengurangi stres. Ini memudahkan individu untuk merespons emosi negatif yang tidak terduga dan mengubahnya menjadi emosi positif.

Allah telah menurunkan al-Qur'an kepada umat Islam, sebuah kitab suci yang kemurniannya terjaga hingga hari akhir. Di dalamnya termaktub lengkap semua yang dibutuhkan oleh manusia selama manusia itu sendiri yang mau menjadikannya sebagai pedoman hidup. Sebagai sebuah kitab yang komprehensif, al-Qur'an juga merupakan *syifâ'* untuk manusia, yang merupakan perang penting dalam proses *self healing* seorang muslim.

al-Razi menjelaskan bahwa ada dua pendapat. Pertama, al-Qur'an adalah *syifâ'* (obat) untuk berbagai penyakit. Kedua, al-Qur'an adalah *syifâ'* untuk penyakit kufur karena Allah SWT menyebut kufur sebagai penyakit sebagaimana dalam QS. surat al-Baqarah ayat 10.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. (al-Baqarah/2:10)*

Karena al-Qur'an mampu menghilangkan segala keragu-raguan di hati, maka sudah selayaknya al-Qur'an menurutnya dipadukan sebagai *syifâ'*.<sup>12</sup>

Ibnu Manzuri berpendapat *syifâ'* secara etimologis adalah istilah yang berakar pada huruf (ش-ف-ى) dan berubah menjadi *mudhori* (شفء - ) yang diartikan sebagai obat atau pengobatan yang diketahui digunakan untuk mengobati penyakit.<sup>13</sup> Dalam kamus Al-Munawwir,

<sup>12</sup>Aswadi, *Konsep Syifa' dalam al-Qur'an: Kajian Tafsir Mafâtih al-Ghaib Karya Fakhruddin al-Razi*, Jakarta Pusat: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2012, hal. 130.

<sup>13</sup>Jamal al-Din Muhammad, *Lisan al-Arab*, Beirut: Dar As-Sadr, 1992, Juz 19, hal. 167.

kata *syifâ* diartikan sebagai kesembuhan, obat dan juga termasuk pengobatan.<sup>14</sup>

Menurut M. Quraish Shihab, ayat tersebut memberikan penegasan bahwa al-Qur'an adalah obat penyembuh bagi apa-apa yang ada dalam dada seseorang. Penyebutan kata "dada" dapat diartikan sebagai hati, hal ini menunjukkan bahwa wahyu ilahi memiliki fungsi sebagai obat bagi berbagai penyakit hati, seperti kecemasan, iri dengki, sombong, dan sebagainya. al-Quran memang menyebut hati sebagai tempat yang menampung seluruh perasaan cinta dan benci, kehendak, dan penolakan. Bahkan hati ini juga dinilai sebagai alat untuk mengetahui dan memahami (membaca melalui mata hati). Hati pun mampu menghadirkan ketenangan maupun kegelisahan, serta menampung berbagai sifat-sifat baik dan terpuji.<sup>15</sup>

Penyakit-penyakit yang ada di dalam hati akan menimbulkan gangguan kejiwaan jika tidak segera diobati. Obat penyakit hati dan jiwa adalah al-Quran. Jiwa menurut Hamka adalah harta yang tiada ternilai mahalnyanya. Kesucian jiwa menyebabkan kejernihan diri, lahir, dan bathin. Berapa banyak orang yang kaya harta, tetapi mukanya muram, dan beberapa banyaknya orang yang miskin uang, tetapi wajahnya berseri.<sup>16</sup>

Berikut adalah hadits Riwayat Ibnu Majah mengenai al-Qur'an sebagai obat.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عُبَيْدٍ بْنُ عُتْبَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْكِنْدِيُّ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ ثَابِتٍ حَدَّثَنَا سَعَادُ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ عَنِ الْحَارِثِ عَنْ عَلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ<sup>17</sup>

*Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Ubaid bin 'Utbah bin Abdurrahman Al Kindi, telah menceritakan kepada kami Ali bin Tsabit, telah menceritakan kepada kami Sa'ad bin Sulaiman, dari Abu Ishaq, dari Al Harits, dari Ali Radiyallahu 'anhu dia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sebaik-baik obat adalah Al-Qur'an." (Hadits Riwayat Ibnu Majah)*

<sup>14</sup>Ahmad Warson al-Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997, hal. 713.

<sup>15</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah* Vol. VII, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 531.

<sup>16</sup>Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Panjimas, 1990, hal. 145.

<sup>17</sup>Abu Abdullah Muhammad bin Yazid Al-Qazwini Ibnu Majah, *Ensiklopedia Hadits dan Sunan Ibnu Majah* Cet. I, No. 3501, diterjemahkan oleh Saifuddin Zuhri, Jakarta: Al-Mahira, 2013, hal. 632.

Dalam al-Qur'an yang menyebutkan sebagai *syifâ'* terdapat dalam empat surat, yaitu: Q.S. Yunus: 57, Q.S. an-Nahl: 69, Q.S. al-Isra: 82, dan Q.S. Fussilat: 44.<sup>18</sup>

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

*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (Yunus/10:57)*

Dalam surat Yunus ayat 57 di atas dijelaskan bahwa al-Qur'an disifati dengan 4 macam sifat: pertama sebagai mau'idhoh dari Allah SWT, kedua sebagai syifa (obat) segala penyakit yang berada dalam dada, ketiga sebagai petunjuk, dan keempat sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Dan setiap fungsi atau sifat tersebut pasti memiliki faedahnya secara khusus.<sup>19</sup>

Menurut M. Quraish Shihab, ayat tersebut memberikan penegasan bahwa al-Qur'an adalah obat penyembuh bagi apa-apa yang ada dalam dada seseorang. Penyebutan kata "dada" dapat diartikan sebagai hati, hal ini menunjukkan bahwa wahyu ilahi memiliki fungsi sebagai obat bagi berbagai penyakit hati, seperti kecemasan, iri dengki, sombong, dan sebagainya. al-Qur'an memang menyebut hati sebagai tempat yang menampung seluruh perasaan cinta dan benci, kehendak, dan penolakan. Bahkan hati ini juga dinilai sebagai alat untuk mengetahui dan memahami (membaca melalui mata hati). Hati pun mampu menghadirkan ketenangan maupun kegelisahan, serta menampung berbagai sifat-sifat baik dan terpuji.<sup>20</sup>

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهِنَّ شَرَابٌ  
مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke*

<sup>18</sup>M. Fuad Abd al-Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li Alfadh al-Qur'an al-Karim*, Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H, hal. 385.

<sup>19</sup>Muhammad al-Razi Fakhr al-Din, *Tafsir Mafâtiḥ al-Ghâib*, Beirut: Dar al-Fikr, 1981, Juz 14, hal. 121.

<sup>20</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah* Vol. VI..., hal.102.

*luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan. (an-Nahl/16:69)*

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa melanjutkan ilhamnya kepada lebah, Allah berfirman, ‘Kemudian makanlah, yakni isaplah, dari segala macam bunga dari buah-buahan pada pepohonan yang besar maupun kecil, lalu tempuhlah jalan yang telah ditentukan oleh Tuhan Pencipta dan Pemelihara-mu, yang telah dimudahkan bagimu.’ Dengan izin dan kekuasaan Allah, dari perut lebah itu keluar sejenis minuman yang amat lezat berupa madu yang bermacam-macam warna dan rasa-nya. Di dalamnya terdapat kandungan yang bermanfaat bagi daya tahan tubuh dan obat yang dapat menyembuhkan bagi beberapa penyakit manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat suatu tanda kekuasaan dan kebesaran Allah bagi orang yang berpikir.

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan

Allah lalu meminta perhatian para hamba-Nya agar memikirkan bagaimana Allah telah memberikan kemahiran kepada para lebah untuk mengumpulkan makanan dari berbagai macam bunga-bunga dan mengubahnya menjadi madu yang tahan lama dan bergizi. Kemahiran ini diwariskan lebah secara turun-temurun.

Lebah-lebah mengisap makanan dari bunga-bunga kemudian masuk ke dalam perutnya dan dari perutnya dikeluarkan madu yang bermacam-macam warnanya. Ada yang putih, ada yang kekuning-kuningan, dan ada pula yang kemerah-merahan, sesuai dengan jenis lebah itu dan bunga-bunga yang ada di sekitarnya.

Di antara manfaat madu ialah untuk ketahanan tubuh dan mungkin pula sebagai obat berbagai penyakit. Hal ini dapat diterima oleh ilmu pengetahuan, antara lain karena madu mudah dicerna dan mengandung berbagai macam vitamin.

Penjelasan tentang fungsi madu ini dapat dibaca dalam sebuah hadis:

إِنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: إِنَّ أَحْيِيَّ اسْتَظَلَّقَ بَطْنُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ: اسْقِهِ عَسَلًا، فَسَقَاهُ عَسَلًا ثُمَّ جَاءَهُ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ سَقَيْتُهُ عَسَلًا فَمَا زَادَهُ إِلَّا اسْتَظْلَاقًا. قَالَ: إِذْهَبْ فَاسْقِهِ عَسَلًا فَذَهَبَ فَسَقَاهُ عَسَلًا، ثُمَّ جَاءَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا زَادَهُ ذَلِكَ إِلَّا اسْتَظْلَاقًا. فَقَالَ

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، إِذْهَبْ فَاسْقِهِ عَسَلًا، فَذَهَبَ فَسَقَاهُ عَسَلًا فَبُرِيَ. (رواه البخاري و مسلم عن أبي سعيد الخدري)

*Bahwa seseorang datang kepada Rasulullah saw seraya berkata, "Sesungguhnya saudaraku perutnya mulas." Maka Rasulullah saw bersabda, "Minumkan kepadanya madu," kemudian orang itu memberinya madu. Kemudian orang itu datang lagi kepada Rasulullah saw seraya berkata, "Ya Rasulullah saya telah memberinya madu, tetapi perutnya bertambah mulas." Rasulullah saw bersabda, "Pergilah dan minumkan (lagi) kepadanya madu." Maka orang itu pergi dan memberinya lagi madu, kemudian orang itu datang lagi kepada Rasulullah saw seraya berkata, "Ya Rasulullah, perutnya justru tambah mulas," kemudian Rasulullah bersabda, "Allah benar dan perut saudaramu berdusta. Pergilah dan beri lagi saudaramu itu madu." Lalu orang itu pergi dan memberinya lagi madu, kemudian ia pun sembuh. (Riwayat al-Bukhari dan Muslim dari Abu Sa'id al-Khudri)*

Dan hadis Nabi saw.:

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: فِي شَرْطَةِ مَحْجَمٍ أَوْ شُرْبَةِ عَسَلٍ أَوْ كَيْتَةِ بِنَارٍ وَأَنَا أَنَهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّْ (رواه البخاري و مسلم عن ابن عباس)

*Obat itu ada tiga macam: mengeluarkan darah dengan bekam, minum madu dan membakar kulit dengan api (besi panas), dan aku melarang umatku membakar kulit. (Riwayat al-Bukhari dan Muslim dari Ibnu 'Abbas)*

Beberapa manfaat yang diberikan lebah sebagai berikut:

1. Madunya merupakan minuman yang lezat berguna bagi kesehatan. Sarangnya dapat dibuat lilin, bahan untuk membatik, dan lain-lain.
2. Lebah membantu penyerbukan bunga sehingga terjadi pembuahan.<sup>21</sup>

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

<sup>21</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/16?from=69&to=69>. Diakses pada 26 Maret 2023.

*Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (al-Isra/17:82)*

Surat Al-Isra ayat 82 menegaskan kembali bahwa al-Qur'an adalah obat dan rahmat serta al-Qur'an akan menambah kerugian bagi orang-orang zalim. Ketika seorang mukmin membaca al-Qur'an, maka hal tersebut akan menjadi obat dan rahmat baginya. Berbeda dengan ketika al-Qur'an dibaca oleh orang zalim, maka tidak akan menambah apapun selain kerugian baginya karena al-Qur'an menjelaskan tentang kezaliman mereka secara rinci. Demikianlah bersebab hal itu, maka al-Qur'an tidak memberikan manfaat sama sekali bagi orang-orang zalim. Oleh karenanya, keselamatan dan ketenangan diri akan terasa membekas jika seseorang senantiasa membaca al-Qur'an dan mengamalkan isinya.<sup>22</sup>

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَءَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

*Dan jikalau Kami jadikan al-Qur'an itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut al-Qur'an) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: " al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh". (Fussilat/41:44)*

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa salah satu pernyataan orang-orang durhaka itu tentang al-Qur'an adalah bahwa mereka telah menutup hati dari al-Qur'an (ayat 5). Pernyataan itu sebenarnya ungkapan lain dari pengingkaran bahwa mereka sebenarnya tidak mau mengerti dengan al-Qur'an. Dan sekiranya al-Qur'an yang Kami turunkan itu, Kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa selain bahasa Arab atau dalam bahasa Arab tetapi tidak jelas maknanya bagi orang-orang kafir itu, niscaya mereka mengatakan dengan nada mengecam, "Mengapa tidak dijelaskan dan diperinci apa maksud ayat-

---

<sup>22</sup> Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsîr al-Sya'rawi*, Kairo: Akhbar al-Yawm, 1999, Jilid 14, hal. 8710.

ayatnya?” Kecaman orang-orang kafir itu dijawab Allah dalam al-Qur’an sendiri, “Apakah patut al-Qur’an diturunkan dalam bahasa selain bahasa Arab, sedangkan rasul yang membawanya dan masyarakat yang ditujunya ketika itu adalah orang Arab yang berbahasa Arab? Katakanlah, wahai Nabi Muhammad, ‘al-Qur’an itu secara khusus adalah sebagai petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan sedangkan bagi orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan al-Qur’an itu merupakan kegelapan bagi mereka. Mereka itu seperti orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh sehingga mereka tidak mendengar panggilan orang yang memanggil.”

Tafsir tahlili Kemenag menjelaskan ayat ini merupakan jawaban dari sikap dan ucapan orang-orang musyrik yang terdapat pada ayat-ayat yang sebelumnya. Kepada mereka disampaikan bahwa seandainya Allah menurunkan Al-Qur’an kepada Nabi Muhammad dengan salah satu bahasa selain dari bahasa Arab, tentu orang-orang Quraisy Mekah akan berkata, “Mengapa Al-Qur’an tidak diturunkan dalam bahasa Arab? Sehingga kami mudah memahami hukum-hukum dan ketentuan-ketentuan yang terdapat di dalamnya.” Padahal dulunya mereka berkata, “Apakah al-Qur’an yang diturunkan itu berbahasa selain Arab, sedang rasul yang diutus itu berbahasa Arab.” Allah memerintahkan agar Rasulullah menjawab pertanyaan orang-orang musyrik yang tidak mau percaya kepada al-Qur’an itu dengan berkata kepada mereka, “al-Qur’an ini bagi orang-orang yang percaya kepadanya, meyakini bahwa ia berasal dari Allah Yang Mahakuasa, dan percaya kepada rasul yang menyampaikannya, merupakan petunjuk ke jalan kebahagiaan, penawar hati, dan menghilangkan keragu-raguan. Ayat ini sejalan dengan firman Allah:

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 penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. (Yunus/10:57)*

Orang-orang yang tidak beriman kepada Allah, rasul-Nya, dan al-Qur’an, pada telinga mereka ada sumbatan yang menutup pendengaran mereka dari mendengar ayat-ayat al-Qur’an. Mereka buta sehingga tidak dapat melihat bukti-bukti kebesaran dan kekuasaan Allah dan tidak dapat menerima pelajaran yang disampaikan rasul. Orang-orang yang tidak mendengar ayat-ayat Allah dan tidak dapat melihat bukti-bukti kebesaran

dan kekuasaan-Nya diserupakan dengan orang yang diseru dari suatu tempat yang jauh, ia hanya dapat mendengar suara yang tidak jelas, sehingga ia tidak mengerti maksud suara itu.<sup>23</sup>

Adapun dalam surat Fussilat ayat 44, al-Qur'an menjadi *Hudan* dan rahmat, petunjuk yang menjelaskan kebenaran dan obat yang mengobati manusia dari kebodohan.<sup>24</sup>

al-Qurtubi dan al-Zamakhshari juga memasukkan kata *syifâ'* sebagai nama lain atau julukan dari surat al-Fatihah. Mereka berupaya untuk mengikuti hadits Nabi Muhammad SAW. yang menjelaskan bahwa surat al-Fatihah dapat menyembuhkan segala penyakit. Al-Qurthubi juga mengatakan bahwa inti al-Qur'an adalah surat al-Fatihah sedangkan inti surat al-Fatihah adalah basmallah. Itulah sebabnya beliau menyatakan: "Bila kamu sakit, berobatlah dengan surat al-Fatihah, maka penyakit itu akan disembuhkan dengannya." Selain itu, al-Qur'an juga memberitahukan bahwa *Syifâ'* sangat erat kaitannya dengan minuman seperti madu, yang berfungsi sebagai obat bagi sekelompok orang yang ingin menyembuhkan beberapa penyakit mereka.<sup>25</sup>

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا غُنْدَرٌ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ أَبِي بَشِيرٍ عَنْ أَبِي  
الْمُتَوَكِّلِ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ نَاسًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَوْا عَلَى حَيٍّ مِنْ أَحْيَاءِ الْعَرَبِ فَلَمْ يَقْرُوهُمْ فَبَيْنَمَا هُمْ  
كَذَلِكَ إِذْ لِدِعَ سَيِّدٌ أَوْلَيْكَ فَقَالُوا هَلْ مَعَكُمْ مِنْ دَوَاءٍ أَوْ رَاقٍ فَقَالُوا إِنَّكُمْ  
لَمْ تَقْرُؤْنَا وَلَا نَفْعَلُ حَتَّى تَجْعَلُوا لَنَا جُعَلًا فَجَعَلُوا لَهُمْ قَطِيعًا مِنَ الشَّاءِ  
فَجَعَلَ يَقْرَأُ بِأَمِّ الْقُرْآنِ وَيَجْمَعُ بُرَاقَهُ وَيَتَفَلُّ فَبَرَأَ فَأَتَوْا بِالشَّاءِ فَقَالُوا لَا نَأْخُذُهُ  
حَتَّى نَسْأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلُوهُ فَصَحِكَ وَقَالَ وَمَا أَدْرَاكَ أَنَّهَا  
رُقِيَّةٌ خُذُوهَا وَاضْرِبُوا لِي بِسَهُمٍ<sup>٢٦</sup>

<sup>23</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/41?from=44&to=44>. Diakses pada 26 Maret 2023.

<sup>24</sup>Abu Ja'far Muhammad Ibnu Jarir al-Thabari, *Tafsir al-Thabari, Jâmi' Al Bayân at-Ta'wil Ay al-Qur'ân*, Beirut: Hijr, t.th, juz 20, hal. 449.

<sup>25</sup>Ulviyatun Ni'mah, "The Living Qur'an: *Self healing* dengan Ayat-Ayat al-Qur'an", ..., hal. 78.

<sup>26</sup>Abdullah Muhammad bin Ismail al Bukhari, *Shahih al Bukhari* Juz V, Beirut: Dar al Kitab al-'Ilmiyyah, 1992, hal. 375.

*Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Basyar telah menceritakan kepada kami Ghundar telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Abu Bisyr dari Abu Al Mutawakkil dari Abu Sa'id Al Khudri radliallahu 'anhu bahwa beberapa orang sahabat Nabi shallallahu 'alaihi wasallam mengadakan suatu perjalanan, ketika mereka melewati salah satu perkampungan dari perkampungan Arab, orang-orang kampung tersebut tidak menerima mereka, ketika sikap mereka masih seperti itu seorang pemimpin mereka terkena sengatan kalajengking, lalu mereka pun berkata; "Apakah diantara kalian ada yang mempunyai obat, atau seorang yang bisa meruqyah?" lalu para sahabat Nabi pun berkata; "Sesungguhnya kalian tidak mau menerima kami, maka kamipun tidak akan melakukannya sehingga kalian memberikan imbalan kepada kami, " akhirnya mereka pun berjanji akan memberikan beberapa ekor kambing."Lalu seorang sahabat Nabi membaca Ummul Qur'an dan mengumpulkan ludahnya seraya meludahkan kepadanya hingga laki-laki itu sembuh, kemudian orang-orang kampung itu memberikan kepada para 88 sahabat Nabi beberapa ekor kambing." Namun para sahabat Nabi berkata; "Kita tidak akan mengambilnya hingga kita bertanya kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tentang hal ini, " lalu mereka bertanya kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam tentang pemberian itu hingga membuat beliau tertawa. Beliau bersabda: "Tidak tahukah bahwa itu ruqyah, ambillah pemberian tersebut dan berilah bagiannya untukku." (Riwayat Bukhari)*

Dalam bukunya yang berjudul "*Perubatan al-Qur'an Rawatan Kanser*", Lokman Abd. Hamid menyebutkan beberapa kajian penting antara lain:

1. Dr. Al-Qadhi, dalam penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida, AS berhasil membuktikan bahwa seorang Muslim, terlepas apakah ia berbicara bahasa Arab atau tidak, dapat merasakan perubahan fisiologis yang hebat hanya dengan mendengar bacaan ayat-ayat al-Qur'an. Menurunnya depresi dan kesedihan, mendapatkan ketenangan jiwa, dan kemampuan melawan berbagai penyakit adalah efek umum dari orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Penemuan dokter ahli jiwa ini bukan asal-asalan. Penelitiannya didukung oleh perangkat elektronik canggih yang dapat mengukur tekanan darah, detak jantung, kekuatan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil percobaannya, ia menyimpulkan bahwa bacaan al-Qur'an sangatlah besar pengaruhnya dalam mendatangkan ketenangan dan menyembuhkan penyakit hingga 97%.
2. Penelitian Muhammad Salim yang diterbitkan oleh Universitas Boston. Objek dari penelitiannya adalah 5 orang relawan yang terdiri dari 3

laki-laki dan 2 perempuan yang sama sekali tidak paham bahasa Arab. Mereka juga tidak diberitahu bahwa mereka akan diperdengarkan bacaan al-Qur'an. Penelitian ini dilakukan 210 kali dan dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama yaitu diperdengarkan bacaan al-Qur'an dengan tartil dan sesi selanjutnya dibacakan teks bahasa Arab yang bukan dari al-Qur'an. Hasilnya, hingga 65% responden memperoleh ketenangan dengan mendengarkan bacaan al-Qur'an dan hanya 35% responden yang mendapat ketenangan dengan mendengarkan bahasa Arab non-Qur'an.

3. Dr. Nurhayati ketika mengisi di Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam di Malaysia pada tahun 1997, mengungkapkan bahwa bayi berusia 48 jam yang diperdengarkan ayat-ayat al-Qur'an dari alat pemutar rekaman merespon dengan senyuman dan menjadi lebih tenang.

Jelas dari penjelasan di atas bahwa membaca al-Qur'an bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga memiliki dampak yang besar pada kehidupan ruhani dan jasmani seseorang. Jika mendengarkan musik klasik dapat mempengaruhi kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (personal EQ), membaca al-Qur'an lebih dari itu, membaca al-Qur'an tak hanya mempengaruhi IQ dan EQ, tetapi juga kecerdasan spiritual (SQ) sekaligus sebagai penyeimbang.<sup>27</sup>

Allah telah menyebut al-Qur'an sebagai penyembuh spiritual dalam berbagai ayat. al-Qur'an tidak hanya berperan sebagai obat penyakit jiwa dan hati, tetapi al-Qur'an adalah obat bagi jiwa dan raga manusia serta menyembuhkan segala macam penyakit. Sejumlah penelitian telah dilakukan mengenai beberapa aspek efek terapeutik al-Qur'an terhadap berbagai aspek, seperti aspek psikologis, spiritual, dan fisik manusia.<sup>28</sup>

Peran al-Qur'an sebagai penyembuh spiritual adalah mutlak. Namun besarnya kekuatan penyembuhan itu sangat bergantung pada pengaruh pelaku (*fa'il*), yaitu orang yang menggunakan al-Qur'an sebagai *syifâ'* dan orang yang diobati karenanya (baca: pasien). Dalam kitab *al-Jawâb al-Kâfi li Man Sa'ala an ad-Dawâ' asy-Syâfi*, Ibnu al-Qayyim mengatakan:

Akan tetapi, di sini ada hal yang harus diketahui adalah bahwa dzikir-dzikir, ayat-ayat, doa-doa yang digunakan sebagai terapi pengobatan dan ruqyah, dalam dirinya terkandung manfaat yang bersifat menyembuhkan, namun hal ini memerlukan penerimaan yang baik dari pasien, kekuatan dan keinginan yang sungguh-sungguh serta pengaruh dari *fa'il* (penggunanya). Maka ketika pengobatan (*syifâ'*) lemah, hal itu dikarenakan lemahnya pengaruh

---

<sup>27</sup>Zamakhshari Hasballah, "Al-Qur'an Sebagai Syifa (Penyembuhan)", dalam *Jurnal Ibnu Nafis*, Vol. 2, No. 1, 2013, hlm. 47-48.

<sup>28</sup>Khorashadizadeh, et. al., "Development of islamic spiritual health scale(Ishs)". dalam *The Journal of the Pakistan Medical Association*, Vol. 67, No. 3, 2017, hal. 386

*fâ'il*, tidak adanya penerimaan dari pasien atau adanya penghalang yang kuat di dalam diri pasien yang menghalangi kemanjuran obat tersebut. Seperti halnya pengobatan dan obat-obat indrawi (baca: empiris), jika tidak ada pengaruhnya, terkadang dikarenakan tidak adanya penerimaan tubuh jasmani terhadap obat tersebut, terkadang juga karena adanya penghalang yang kuat yang menghalangi tercapainya pengaruh obat tersebut. Jika tubuh menerima obat tersebut dengan sempurna, maka tubuh akan mendapatkan manfaatnya cukup dengan penerimaan itu. Demikian pula dengan hati, jika menerima ruqyah dan perlindungan diri (*at-Ta'âwiz*) dengan penerimaan yang sempurna dan orang yang me-ruqyah mempunyai jiwa yang bekerja serta kekuatan yang berpengaruh dalam menghilangkan penyakit tersebut.”<sup>29</sup>

Pengobatan modern juga mengakui adanya peran doa, yang dipercaya mampu membantu proses penyembuhan. Terbukti secara klinis bahwa orang yang taat beribadah dan berdoa selalu cenderung mendapatkan hasil penyembuhan yang lebih baik daripada orang yang tidak. Doa memberikan keyakinan dan optimis kepada orang sakit untuk sembuh dan mendapat lebih banyak berkah dari Allah SWT. Sang Maha Penyembuh. Dalam pengobatan Islam, ruqyah diyakini dapat membantu penderita penyakit hati, juga penderita penyakit fisik di mana Nabi pernah menganjurkan untuk berdoa atau melakukan ruqyah.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *al-Jawâb li Man Sa'ala an ad-Dawâ' aw ad-Dâ'wa ad-Dawâ'*. Kairo: Dar al-Aqidah, 2002, hal. 20-21

<sup>30</sup>Mohammad Ali Assegaf, *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2007, hal. 139.

## **BAB IV**

### **ANALISIS RESEPSI *QUR'AN JOURNALING FOR SELF HEALING* DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL**

#### **A. Aktivitas Menjurnal sebagai Terapi *Self Healing***

*Qur'an journaling for self healing* mengajak para pelakunya untuk menjurnal ayat-ayat Qur'an sebagai sebuah bagian dari terapi untuk "menyembuhkan diri sendiri". Dalam program ini, Naminana Institut memadu-madankan teori *expressive writing* yang digagas oleh Pennebaker, seorang professor di bidang psikologi sosial pada tahun 1989 M. dengan ayat-ayat al-Qur'an yang merupakan *syifâ* bagi pembacanya.

*Expressive writing therapy* adalah terapi di mana menulis digunakan untuk merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam tentang peristiwa yang tidak menyenangkan (yang menyebabkan trauma).<sup>1</sup>

Pennebaker dan Seagal memaknai menulis ekspresif sebagai sebuah tulisan yang mencerminkan perasaan dan pikiran, jujur tentang pengalaman kehidupan nyata, serta memiliki sisi wawasan. Konsep dasar dari *expressive writing* adalah bahwa orang dapat mengubah perasaan dan pemikiran mereka tentang masalah pribadi dan pengalaman yang meresahkan, yang diungkapkan melalui tulisan. Menulis ekspresif memiliki sejumlah keunggulan. Bolton menjelaskan bahwa *expressive writing* membantu individu lebih memahami diri mereka sendiri dan

---

<sup>1</sup> Reni Susanti dan Sri Supriyantini, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 2 Tahun 2013, hal. 119.

mengatasi depresi, kecemasan, kekhawatiran, kecanduan, ketakutan akan penyakit, kehilangan, dan terjadinya perubahan dalam hidup mereka.<sup>2</sup>

Selain itu, King menyatakan bahwa menulis tentang diri yang terbaik dapat mengarah pada pengurangan terhadap penyakit yang diderita, serta peningkatan kesejahteraan psikologis seperti optimisme dan penerimaan diri. Menuliskan pengalaman negatif dapat membantu individu menerima keadaan yang menimpanya sehingga tidak lagi membenci atau mengabaikan pengalaman tersebut. Ini juga membantu untuk pulih lebih cepat dari pengalaman negatif dan traumatis. Ketika orang mampu menerima pengalaman negatif dan traumatis, mereka mengembangkan penerimaan diri yang baik.

*Expressive writing* bisa menjadi cara yang ampuh untuk mengubah respons emosional menjadi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Tulisan ekspresif yang digunakan dalam penelitian Barcaccia menunjukkan bahwa emosi positif meningkat dan emosi negatif menurun setelah menulis ekspresif. Studi lain oleh Manier & Olivare menunjukkan bahwa perubahan emosi positif terjadi pada kelompok eksperimen ketika *expressive writing* diberikan.<sup>3</sup>

Saat menulis tentang pengalaman emosional, mengungkapkan perasaan yang dialami dipandang sebagai faktor yang menghasilkan efek terapeutik. Sebaliknya, menulis hal-hal yang tidak melibatkan emosi, seperti deskripsi kegiatan atau tempat sehari-hari, tidak memberikan efek yang sama.<sup>4</sup>

Penelitian Pennebaker menunjukkan bahwa tulisan jangka pendek yang terfokus dapat memberikan efek yang sangat positif bagi orang yang sakit atau sedang berjuang. Manfaat menulis dengan gaya ini tidak hanya bagi mereka yang mengetahui rahasia menjalani kehidupan yang dramatis, tetapi juga bagi mereka yang bercerai, ditolak, atau mengalami masa-masa sulit di tempat kerja. Pada awal penelitian, orang yang dipilih secara acak diminta untuk menulis tentang trauma atau topik yang kurang serius selama 15 menit, masing-masing selama empat hari. Ditemukan bahwa mengelola emosi yang terkait dengan pemikiran mendalam tentang masalah pribadi dapat meningkatkan kesehatan fisik, karena partisipasi

---

<sup>2</sup> Diah Ayu Purnamarini, et. al. "Pengaruh terapi *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)" dalam *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2016, hal. 37.

<sup>3</sup> Pertiwi Nurani, "Expressive Writing Sebagai Terapi untuk Meningkatkan Penerimaan Diri dan Emosi Positif pada Remaja Berpenyakit Kronis." hal. 20.

<sup>4</sup> Novi Qonitatin et.al. "Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa." dalam *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 9 No. 1, 2018, hal. 25.

dalam penelitian ini mengurangi jumlah kunjungan dokter per bulan, adanya laporan pengurangan penggunaan aspirin, dan untuk evaluasi jangka panjang, secara keseluruhan memiliki efek positif meskipun hampir semuanya dalam jangka panjang, akibat dari dampak penelitian tersebut.<sup>5</sup>

Adapun penelitian lain yang dilakukan Susanti menyebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres antara remaja yang mendapatkan terapi *expressive writing* dengan yang tidak. Baihaqi, Murdiana & Ridfah juga menggunakan terapi menulis ekspresif pada tahun 2017 untuk mengurangi rasa cemas mahasiswa dalam berbicara di depan khalayak umum. Menurut hasil yang diperoleh, terapi menulis ekspresif memiliki efek mengurangi kecemasan.<sup>6</sup>

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa manfaat ekspresi emosi tidak hanya sebatas mengungkapkan perasaan secara verbal, tetapi kesehatan fisik dan mental juga dapat dicapai melalui tulisan ekspresif tentang pengalaman hidup yang bermakna. Sebuah studi oleh Graf pada tahun 2004 menunjukkan bahwa klien dalam kelompok dengan pengungkapan emosional tertulis mengalami penurunan gejala kecemasan dan depresi yang signifikan; dan peningkatan kemampuan untuk berfungsi dalam hidup dan kepuasan yang lebih besar dengan pengobatan dibandingkan dengan kontrol.<sup>7</sup>

Thomson mengatakan bahwa ada empat fase untuk menerapkan terapi menulis ekspresif yaitu.<sup>8</sup>

1. *Recognition*, membantu individu memfokuskan pikirannya dan bersantai di awal aktivitas
2. *Writing exercise*, dengan latihan menuliskan pengalaman traumatis
3. Refleksi diri, yang membantu individu mengintegrasikan wawasan yang diperoleh secara tertulis untuk memahami dan menemukan kesadaran tentang dirinya sendiri
4. *Feedback*, membantu orang berpikir tentang apa yang butuh diubah atau diperbaiki dan apa yang perlu dipertahankan

---

<sup>5</sup> Marieta Rahmawati, Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.2 No.2 Tahun 2014, hal. 281.

<sup>6</sup> Lulus Faqihatur Rohmah, dan Herlan Pratikto, "Expressive Writing Therapy Sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik." dalam *jurnal Psibernetika*, vol. 12 No. 1, hal. 23

<sup>7</sup> Novi Qonitatin et.al. "Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa." ... hal. 25.

<sup>8</sup> Galuh Kikiany S., "Ekspresi Diri Melalui Media Expressive Writing dan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Kanker." *Tesis*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019, hal. 11.

*Expressive writing* juga dikenal dengan istilah *emotional storytelling*, di mana ketika menulis tentang pengalaman traumatik, orang tersebut juga menyertakan emosi yang dirasakannya, sehingga secara tidak langsung orang tersebut menceritakan emosi apa yang dirasakannya dan mengungkapkan emosi yang dirasakan, dan dipendamnya sendiri. Menurut Pennebaker, saat individu mengekspresikan perasaan dan pikirannya mereka mulai merekonstruksi peristiwa yang mereka alami hingga dapat menciptakan kesadaran. Menulis ekspresif juga meminta individu untuk menyelesaikan penilaian diri sendiri, di mana mereka membuat penilaian atau evaluasi tentang diri mereka.<sup>9</sup>

*Expressive writing therapy* dapat digunakan oleh anak-anak dari segala usia, remaja, dewasa, bahkan pasangan suami istri. Bisa juga digunakan sendiri atau berkelompok. Keuntungan yang didapatkan saat menggunakan teknik ini antara lain:<sup>10</sup>

1. Individu lebih mudah mengungkapkan perasaannya dengan tepat.
2. Individu mampu memisahkan masalah dari dirinya sendiri
3. Individu mampu mengurangi munculnya gejala negatif (pusing, sakit perut, dll) yang disebabkan oleh masalah.
4. Meningkatkan diri agar lebih berdaya

Dari sekian manfaat terapi *expressive writing* yang telah dikemukakan, apabila terapi ini kemudian dikombinasikan dengan ayat-ayat al-Qur'an, maka menjadi sebuah *combo* yang sangat bermanfaat untuk menjadi sebuah terapi *self healing* yang bermanfaat bagi kesehatan mental seorang muslim.

Dalam konsepnya, refleksi yang dilakukan oleh individu setelah membaca tafsir merupakan bagian dari *expressive writing*, karena individu menuangkan, menumpahkan semua perasaan dan pemikirannya ke dalam jurnal tanpa harus memikirkan benar atau salah, karena memang tidak ada *judgement* di sini.

Perbedaannya adalah, dalam refleksinya, individu mengaitkannya dengan Allah, dengan ayat-ayat Qur'an yang seolah berbicara kepadanya, sehingga individu merasakan kedekatan dengan Tuhannya yang sangat ia butuhkan dalam proses *self healing*.

Meski memang dikatakan bahwa menjurnal Qur'an menjadi terapi untuk *self healing*, untuk terapi mental, namun itu semua adalah bagian dari ikhtiar. Tetap Allah yang berkuasa menyembuhkan penyakit

---

<sup>9</sup> Galuh Kikiany S., "Ekspresi Diri Melalui Media Expressive Writing dan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Kanker." ... hal. 11-12.

<sup>10</sup> Lulus Faqihatur Rohmah, dan Herlan Pratikto, "Expressive Writing Therapy Sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik." .... 22.

manusia. Maka setelah ikhtiar yang sudah dilakukan, tawakkal dan berserah diri kepada Allah adalah hal yang harus dilakukan setelahnya.

## **B. Menjurnal Ayat-Ayat Al-Qur'an untuk Kesehatan Mental**

Al-Quran adalah kitab suci umat Islam dan isinya meliputi seluruh aspek kehidupan. Bacaan al-Qur'an adalah suara yang menyebabkan pelepasan endorfin dengan merangsang gelombang otak alfa. Dengan cara ini stres berkurang, emosi negatif dihilangkan dan perasaan rileks dirasakan.<sup>11</sup>

Kesehatan spiritual, dalam konsep Islam, adalah serangkaian langkah atau tindakan yang dilakukan untuk berusaha mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Tingkat kehati-hatian tergantung pada seberapa dekat seseorang dengan Tuhan. Ketika seseorang terhubung dengan Sang Pencipta, kesehatan spiritual sebagai entitas metafisik mengarah pada kepuasan, harapan, stabilitas pribadi, dan kesadaran diri selama sakit. Sehingga pada saat sakit seseorang mengembangkan kecintaannya dan mempersiapkan diri untuk lebih taat kepada Sang Pencipta. Kebutuhan spiritual mempersiapkan kita untuk menghadapi semua kesulitan saat mengalami sakit, dan menghadapi kematian yang akan segera terjadi dengan penuh tanggung jawab, ketaatan dan kerendahan hati dengan tujuan mencari keberkahan dan keridhoan.<sup>12</sup>

Aspek spiritual Islam terdiri dari tiga hal, yakni:

1. Atribut kesehatan spiritual yaitu mencintai Sang Pencipta, yang diartikan sebagai hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, Pencipta alam semesta dan seisinya, semua makhluk hidup, termasuk manusia, dan yang Maha mengetahui apa yang sedang terjadi. Orang-orang menyembah-Nya secara langsung dengan berdoa, berdzikir, membaca al-Qur'an, menaati perintah-Nya, mengingat-Nya dalam setiap tindakan dan merasakan kedekatan dengan-Nya di manapun dan kapanpun.
2. Keseimbangan psikologis. Seseorang yang beriman tidak mengalami depresi, kekecewaan atau stres yang berlebihan. Ada kedamaian, harapan, keyakinan, tujuan hidup dan kepuasan spiritual ketika dia memiliki keyakinan penuh pada-Nya. Ia memastikan bahwa semua yang terjadi sesuai dengan kehendak Sang Pencipta agar terjadi keseimbangan.
3. Hidup berdasarkan kewajiban, adalah adanya pengakuan diri bahwa Sang Pencipta sebagai Tuhan Yang Maha Esa, dan petunjuk-Nya

---

<sup>11</sup>Ashraf Ghiasi, dan Keramat, A. "The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review", dalam *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, Vol. 23, No. 6, 2018, hal. 412.

<sup>12</sup>Asadzandi, M. "An Islamic Religious Spiritual Health Training Model for Patients", dalam *Journal of Religion and Health*, Vol. 59, No. 1, 2020, hal. 173–187

adalah jalan hidup yang terbaik. Memiliki pemahaman dan tanggung jawab untuk menunaikan kewajiban agar mendekatkan diri kepada Allah. Terus berperilaku sesuai dengan ajaran al-Qur'an untuk berbuat baik, berbelas kasih kepada semua makhluk dan selalu berusaha untuk melepaskan diri dari perasaan marah dan dendam.<sup>13</sup>

Dalam menjurnal ayat yang difungsikan untuk kesehatan mental, Bunda Una menjelaskan dalam webinarnya mengenai pemantik refleksi yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Apa saja pelajaran penting dari ayat ini?
2. Bagaimana aku bisa menjadi lebih baik setelah belajar dari ayat ini?
3. Bagaimana ayat ini menambah keyakinanmu pada Allah Subhanahu wa Ta'ala?
4. Apa saja informasi baru yang telah mengubah perspektifmu?
5. Bagaimana aku dapat mengamalkan pelajaran dari ayat ini?

Tahapan-tahapan menjurnal ayat dalam materi webinar *Qur'an journaling for self healing* adalah:

1. Menyiapkan waktu untuk mengenali adab-adab berinteraksi dengan al-Qur'an
2. Sebelum tilawah, disarankan untuk membaca terjemahnya terlebih dahulu
3. Mulai tilawah dengan ayat-ayat ruqyah, surat al-Baqarah, dan surat Ali Imron (ayat *healing*)
4. Memahami al-Qur'an dengan membuka tafsir
5. Menuliskan refleksi di buku jurnal
6. Membagi hasil refleksi tersebut ke tim kelompok yang telah dibagikan

Dalam *Qur'an journaling for self healing*, tidak terdapat ayat-ayat khusus yang digunakan dalam menjurnal. Selama ayat tersebut dirasa mewakili isi hati sang penjurnal, dan menjawab permasalahan batinnya, maka ia bisa segera menjurnal ayat tersebut. Meski demikian, dalam kegiatan webinar yang dipandu oleh Bunda Una, beliau mengajak para anggota untuk menjurnal ayat-ayat healing, ayat-ayat syukur, dan ayat-ayat ruqyah. Ayat-ayat tersebut adalah: QS. Luqman ayat 12, QS. al-Isra' ayat 19, QS. an-Naml ayat 40, QS. al-Baqarah, QS. al-Fatihah, QS. al-Ikhlas, Surat *Mu'awidzatain*, QS. Ali Imron, dan sebagainya.

Berikut adalah tafsir dari ayat yang disebut di atas, mengenai ayat tentang syukur yang direfleksikan oleh anggota dengan membaca tafsir dari Ibnu Katsir dan Tafsir as-Sa`di sebelum memulai refleksi.

---

<sup>13</sup>Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, dan Akhmad Akhmad, "Kesehatan Spiritual Terapi al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi Covid-19", dalam *Jurnal Health Information: Jurnal Penelitian*, Vol. 14, no. 1, 2022

QS. Luqman ayat 12 dalam Tafsir Ibnu Katsir<sup>14</sup>

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ  
كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

*Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu, "Bersyukurlah kepada Allah. Dan barang siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji. (Luqman/31:12)*

Ulama Salaf berselisih pendapat tentang Luqman, apakah dia seorang nabi ataukah seorang hamba yang saleh saja tanpa predikat nabi? Ada dua pendapat mengenai ini; kebanyakan ulama mengatakan bahwa dia adalah seorang hamba yang saleh, bukan seorang nabi.

Sufyan As-Sauri telah meriwayatkan dari Al-Asy'as, dari Ikrimah, dari Ibnu Abbas yang mengatakan bahwa Luqman adalah seorang budak dari negeri Habsyah (Abesenia) dan seorang tukang kayu.

Qatadah telah meriwayatkan dari Abdullah ibnuz Zubair yang mengatakan bahwa ia pernah bertanya kepada Jabir ibnu Abdullah, "Sampai seberapa pengetahuanmu tentang Luqman?" Jabir ibnu Abdullah menjawab, bahwa Luqman adalah seorang yang berperawakan pendek, berhidung lebar (tidak mancung) berasal dari Nubian.

Yahya ibnu Sa'id Al-Ansari telah meriwayatkan dari Sa'id ibnul Musayyab yang mengatakan bahwa Luqman berasal dari daerah pedalaman Mesir (berkulit hitam) dan berbibir tebal. Allah telah memberinya hikmah, tetapi tidak diberi kenabian.

Al-Auza'i mengatakan, telah menceritakan kepadaku Abdur Rahman ibnu Harmalah yang menceritakan bahwa pernah ada seorang lelaki berkulit hitam datang kepada Sa'id ibnul Musayyab meminta-minta kepadanya. Maka Sa'id ibnul Musayyab menghiburnya, "Jangan kamu bersedih hati karena kamu berkulit hitam, karena sesungguhnya ada tiga orang manusia yang terbaik berasal dari bangsa kulit hitam, yaitu Bilal, Mahja' maula Umar ibnul Khattab, dan Luqmanul Hakim yang berkulit hitam, berasal dari Nubian dan berbibir tebal."

Ibnu Jarir mengatakan, telah menceritakan kepada kami Ibnu Waki', telah menceritakan kepada kami ayahku, dari Abul Asy-hab, dari Khalid Ar-Rab'i yang mengatakan bahwa Luqman adalah seorang budak

---

<sup>14</sup>Abul Fida' Isma'il Ibnu Kasir Ad-Dimasqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, dalam <http://www.ibnukatsironline.com/2015/09/tafsir-surat-luqman-ayat-12.html>. Diakses pada 26 Maret 2023

Habsyah, seorang tukang kayu. Majikannya berkata kepadanya, "Sembelihkanlah kambing ini buat kami!" Maka Luqman menyembelih kambing itu. Lalu si majikan berkata, "Keluarkanlah dua anggota jeroannya yang paling baik." Maka Luqman mengeluarkan lidah dan hati kambing itu, sesudah itu Luqman tinggal selama masa yang dikehendaki oleh Allah. Kemudian majikannya kembali memerintahkannya, "Sembelihkanlah kambing ini buat kami!" Maka Luqman menyembelihnya, dan si majikan berkata kepadanya, "Keluarkanlah dua anggota jeroannya yang paling buruk," maka Luqman mengeluarkan lidah dan hati kambing itu. Si majikan bertanya kepadanya, "Aku telah memerintahkan kepadamu untuk mengeluarkan dua anggota jeroannya yang terbaik, dan kamu mengeluarkan keduanya. Lalu aku perintahkan lagi kepadamu untuk mengeluarkan dua anggotanya yang paling buruk, ternyata kamu masih tetap mengeluarkan yang itu juga, sama dengan yang tadi." Maka Luqman menjawab, "Sesungguhnya tiada sesuatu anggota pun yang lebih baik daripada keduanya jika keduanya baik, dan tiada pula yang lebih buruk daripada keduanya bila keduanya buruk."

Syu'bah telah meriwayatkan dari al-Hakam, dari Mujahid, bahwa Luqman adalah seorang hamba yang saleh, bukan seorang nabi.

Al-A'masy mengatakan, Mujahid telah mengatakan bahwa Luqman adalah seorang budak berkulit hitam dari Habsyah, bibir tebal, dan berkaki besar. Dia seorang qadi di kalangan kaum Bani Israil.

Selain Mujahid menyebutkan bahwa Luqman adalah seorang *qadi* di kalangan kaum Bani Israil di masa Nabi Daud a.s.

Ibnu Jarir mengatakan, telah menceritakan kepada kami Ibnu Humaid, telah menceritakan kepada kami al-Hakam, telah menceritakan kepada kami Amr ibnu Qais yang mengatakan bahwa Luqman adalah seorang budak berkulit hitam, bibir tebal, dan bertelapak kaki lebar. Lalu ia kedatangan seorang lelaki saat ia berada di majelis sedang berbincang-bincang dengan orang banyak. Maka lelaki itu bertanya kepadanya, "Bukankah kamu yang pernah menggembalakan kambing bersamaku di tempat anu dan anu?" Luqman menjawab, "Benar." Lelaki itu bertanya, "Lalu apakah yang membuatmu menjadi seorang yang terhormat seperti yang kulihat sekarang?" Luqman menjawab, "Jujur dalam berkata, dan diam tidak ikut campur terhadap apa yang bukan urusanku."

Ibnu Abu Hatim mengatakan, telah menceritakan kepada kami Abu Zar'ah, telah menceritakan kepada kami Safwan, telah menceritakan kepada kami al-Walid, telah menceritakan kepada kami Abdur Rahman ibnu Yazid, dari Jabir yang mengatakan bahwa sesungguhnya Allah mengangkat Luqmanul Hakim (ke kedudukan yang tinggi) berkat hikmah (yang dianugerahkan-Nya). Pernah ada seorang lelaki yang mengenalnya

di masa lalu bertanya, "Bukankah kamu budak si Fulan yang dahulu menggembalakan ternak kambingnya?" Luqman menjawab, "Benar." Lelaki itu bertanya, "Lalu apakah yang menghantarkanmu dapat mencapai kedudukan seperti yang kulihat sekarang?" Luqman menjawab, "Takdir Allah, menunaikan amanat, berkata jujur, dan tidak ikut campur terhadap apa yang bukan urusanku."

Semua *atsar* ini antara lain menjelaskan bahwa Luqman bukanlah seorang nabi, dan sebagian lainnya mengisyaratkan ke arah itu (seorang nabi). Dikatakan bahwa dia bukan seorang nabi karena dia adalah seorang budak; hal ini bertentangan dengan sifat seorang nabi, mengingat semua rasul dilahirkan dari kalangan terpandang kaumnya. Karena itulah maka jumbuh ulama Salaf menyatakan bahwa Luqman bukanlah seorang nabi.

Sesungguhnya pendapat yang mengatakan bahwa dia adalah seorang nabi hanyalah menurut riwayat yang bersumber dari Ikrimah jika memang sanadnya sah bersumber darinya. Riwayat tersebut dikemukakan oleh Ibnu Jarir dan Ibnu Abu Hatim melalui Waki', dari Israil, dari Jabir, dari Ikrimah yang mengatakan bahwa Luqman adalah seorang nabi. Jabir yang disebutkan dalam sanad riwayat ini adalah Ibnu Yazid Al-Ju'fi, seorang yang berpredikat daif, hanya Allah Yang Maha Mengetahui.

Abdullah ibnu Wahb mengatakan, telah menceritakan kepadaku Abdullah ibnu Ayyasy Al-Qatbani, dari Umar maula Gafrah yang menceritakan bahwa pernah ada seorang lelaki berdiri di hadapan Luqmanul Hakim, lalu bertanya, "Bukankah engkau adalah Luqman budak Banil Has-sas?" Luqman menjawab, "Ya." Lelaki itu bertanya lagi, "Bukankah engkau pernah menggembalakan kambing?" Luqman menjawab, "Ya." Lelaki itu bertanya lagi, "Bukankah kamu berkulit hitam?" Luqman menjawab, "Adapun warna hitam kulitku ini jelas, lalu apakah yang mengherankanmu tentang diriku?" Lelaki itu menjawab, "Orang-orang banyak yang duduk di hamparanmu, dan berdesakan memasuki pintumu, serta mereka rida dengan ucapanmu." Luqman berkata, "Hai Saudaraku, jika engkau mau mendengarkan apa yang akan kukatakan kepadamu, tentu kamu pun dapat seperti diriku." Luqman melanjutkan perkataannya, "Aku selalu menundukkan pandangan mataku (dari hal-hal yang diharamkan), lisanku selalu kujaga, makananku selalu bersih (halal), kemaluanku aku jaga (tidak melakukan zina), aku selalu jujur dalam perkataanku, semua janjiku selalu kutepati, tamu-tamuku selalu kumuliakan, para tetanggaku selalu kuhormati, dan aku tidak pernah melakukan hal yang tidak perlu bagiku. Itulah kiat yang menghantarkan diriku kepada kedudukanku sekarang seperti yang kamu lihat."

Ibnu Abu Hatim mengatakan, telah menceritakan kepada kami ayahku, telah menceritakan kepada kami Ibnu Fudail, telah menceritakan kepada kami Amr ibnu Waqid, dari Abdah ibnu Rabah, dari Rabi'ah, dari Abu Darda, bahwa ia pernah bercerita di suatu hari yang antara lain mengisahkan perihal Luqmanul Hakim. Lalu ia mengatakan bahwa apa yang diberikan kepada Luqman bukan berasal dari keluarga, harta, kedudukan, bukan pula dari jasanya; melainkan dia adalah seorang yang pendiam, suka bertafakkur, dan tajam pandangannya. Dia tidak pernah tidur di siang hari, dan belum pernah ada seseorang melihatnya meludah, tidak pernah mengeluarkan ingus, tidak pernah kelihatan kencing, buang air besar dan mandi, juga tidak pernah bercengkrama serta tidak pernah tertawa. Dia tidak pernah mengulangi perkataan yang telah diucapkannya, melainkan hanya kata-kata bijak yang diminta oleh seseorang agar ia mengulanginya. Dia pernah kawin dan mempunyai banyak anak, tetapi mereka mati semuanya dan dia tidak menanggapi kematian mereka (bersabar). Dia sering mendekati penguasa dan hakim-hakim untuk menimba pengalaman dan memikirkannya serta mengambil pelajaran darinya. Karena itulah maka ia berhasil meraih kedudukan yang diperolehnya.

Disebutkan dalam suatu asar yang garib bersumber dari Qatadah diriwayatkan oleh Ibnu Abu Hatim, disebutkan bahwa telah menceritakan kepada kami ayahku, telah menceritakan kepada kami Al-Abbas ibnul Walid, telah menceritakan kepada kami Zaid ibnu Yahya ibnu Ubaid Al-Khuza'i, telah menceritakan kepada kami Sa'id ibnu Basyir, dari Qatadah yang mengatakan bahwa Allah menyuruh Luqman memilih antara hikmah dan kenabian. Maka Luqmanul Hakim memilih hikmah, tidak mau memilih kenabian.

Qatadah melanjutkan kisahnya, bahwa lalu Jibril mendatangnya saat ia sedang tidur. Jibril menaburkan kepadanya atau mencipratkan kepadanya hikmah itu. Pada pagi harinya Luqman dapat mengucapkan kata-kata hikmah.

Sa'id mengatakan, Qatadah pernah berkata bahwa dikatakan kepada Luqman, "Mengapa engkau memilih hikmah atau ditaburi hikmah, padahal Tuhanmu menyuruhmu memilih?" Maka Luqman menjawab, "Seandainya aku diharuskan menjadi nabi, tentulah aku berharap beroleh keberhasilan dan tentu pula aku berharap dapat menunaikan tugas risalahku sebaik-baiknya. Tetapi ternyata Dia menyuruhku memilih, maka aku merasa khawatir bila tidak mampu menjalankan tugas kenabian. Karena itulah maka hikmah lebih aku sukai."

Ini merupakan riwayat melalui jalur Sa'id ibnu Basyir, dia berpredikat agak daif dan para ulama hadis banyak yang membicarakan kelemahan-nya. Hanya Allah Yang Maha Mengetahui.

Menurut riwayat Sa'id ibnu Abu Arubah, dari Qatadah sehubungan dengan makna firman-Nya: Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmah kepada Luqman. (Luqman: 12) Bahwa yang dimaksud dengan hikmah ialah pengetahuan tentang agama Islam, dan dia bukanlah seorang nabi yang diberi wahyu.

Firman Allah Swt.:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ

*Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmah kepada Luqman.* (Luqman/31:12)

Yakni pemahaman, ilmu, dan ungkapan.

أَنْ اشْكُرَ لِلَّهِ

yaitu, "*Bersyukurlah kepada Allah.*" (Luqman/31:12)

Kami perintahkan kepadanya untuk bersyukur kepada Allah atas apa yang telah Dia anugerahkan kepadanya berupa keutamaan yang secara khusus hanya diberikan kepadanya, bukan kepada orang lain yang sezaman dengannya.

وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ

*Dan barang siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri.* (Luqman/31:12)

Artinya, sesungguhnya manfaat dan pahala dari bersyukur itu kembali kepada para pelakunya, karena ada firman Allah Swt. yang menyebutkan:

وَمَنْ عَمِلْ صَالِحًا فَلَا نَفْسِهِمْ يَمْهُدُونَ

*dan barang siapa yang beramal saleh, maka untuk diri mereka sendirilah mereka menyiapkan (tempat yang menyenangkan).* (Ar-Rum: 44)

Adapun firman Allah Swt.:

وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

*dan barang siapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji.* (Luqman: 12)

Yaitu Mahakaya, tidak memerlukan hamba-hamba-Nya. Dia tidak kekurangan, walaupun mereka tidak mensyukuri nikmat-nikmat-Nya. Seandainya semua penduduk bumi ingkar kepada nikmat-Nya, maka sesungguhnya Dia Mahakaya dari selain-Nya, tidak ada Tuhan selain Dia, dan kami tidak menyembah selain hanya kepada-Nya.

Dalam tafsir as-Sa`di adalah:<sup>15</sup>

Allah menginformasikan tentang pemberian karuniaNya kepada seorang hambaNya yang mulia, Luqman berupa hikmah, yaitu ilmu pengetahuan tentang yang haq sesuai dengan wajah dan hikmahnya, yaitu ilmu tentang hukum-hukum dan pengetahuan tentang rahasia dan hukum-hukum yang terkandung di dalamnya. Seseorang bisa saja menjadi seorang alim (berilmu) akan tetapi belum tentu dia hakim. Sebab hikmah itu pasti mengharuskan adanya ilmu, bahkan adanya amal. Maka dari itu hikmah ditafsirkan (diartikan) dengan ilmu yang bermanfaat dan mal shalih. Ketika Allah mengaruniakan kepadanya karunia yang sangat agung ini, Allah memerintahkan kepadanya untuk bersyukur (berterima kasih) atas karunia besar yang diberikan kepadanya, agar Allah memberkahinya dan menambah karuniaNya kepadanya. Dan Allah mengabarkan kepadanya bahwa syukurnya orang-orang yang bersyukur itu manfaatnya kembali kepada diri mereka sendiri, dan bahwa siapa saja yang ingkar, lalu tidak bersyukur kepada Allah, maka bahayanya menimpa dirinya sendiri, sedangkan Allah Mahakaya, tidak butuh kepadanya lagi Maha terpuji dalam apa saja yang Dia takdirkan dan Dia putuskan terhadap orang yang menyalahi perintahNya. Jadi kekayaanNya (ketidak butuhanNya kepada hamba-hambaNya) merupakan kepastian DzatNya. Dan keberdaannya terpuji pada sifat-sifat kesempurnaanNya di dalam kebaikan yang dilakukanNya merupakan kepastian DzatNya. Setiap masing-masing dari dua ungkapan ini adalah sifat kesempurnaan, dan berkumpulnya salah satu kepada yang lain adalah tambahan kesempurnaan kepada kesempurnaan.

Para ahli tafsir berbeda pendapat tentang apakah Luqman ini seorang nabi atau seorang hamba shalih sementara itu, Allah tidak menyebutkan tentangnya kecuali (penjelasan) bahwa Dia telah mengaruniakan hikmah kepadanya, dan Allah menyebutkan sebagian hal yang menunjukkan hikmahnya dalam nasihatnya kepada putranya. Allah menyebutkan dasar-dasar hikmah dan kaidah-kaidahnya yang pokok (besar).

QS. an-Naml ayat 40 dalam tafsir Ibn Katsir<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Abdurrahman bin Nashir As-Sa`di, *Taisîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân* dalam <https://tafsirweb.com/7496-surat-luqman-ayat-12.html>. Diakses pada 26 Maret 2023

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ<sup>ج</sup>  
 فَلَمَّا رَأَاهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ<sup>ط</sup>  
 وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ<sup>ط</sup> وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Al Kitab: "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip". Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: "Ini termasuk kurnia Tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia". (an-Naml/27:40)

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ

Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Al-Kitab. (an-Naml/27:40)

Ibnu Abbas mengatakan bahwa nama orang itu adalah Asif, sekretaris Nabi Sulaiman. Hal yang sama diriwayatkan oleh Muhammad ibnu Ishaq, dari Yazid ibnu Ruman yang telah mengatakan bahwa nama orang tersebut adalah Asif ibnu Barkhia, dia adalah seorang yang jujur lagi mengetahui Ismul A'zam.

Qatadah mengatakan bahwa nama orang tersebut adalah Asif, seorang yang beriman dari kalangan manusia. Hal yang sama telah dikatakan oleh Abu Saleh, Ad-Dahhak, dan Qatadah, bahwa dia adalah seorang manusia. Qatadah menyebutkan keterangan yang lebih lengkap, bahwa orang itu berasal dari Bani Israil. Mujahid mengatakan bahwa nama orang itu adalah Astum. Menurut Qatadah dalam riwayat lain yang bersumber darinya, menyebutkan bahwa nama orang itu adalah Balikha.

Zuhair ibnu Muhammad mengatakan, dia adalah seorang lelaki yang dikenal dengan nama Zun Nur. Abdullah ibnu Lahi'ah menduga bahwa lelaki tersebut adalah Khidir, tetapi pendapatnya ini aneh sekali.

Firman Allah Swt.:

أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ

<sup>16</sup>Abul Fida' Isma'il Ibnu Kasir Ad-Dimasqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, dalam <http://www.ibnukatsironline.com/2015/07/tafsir-surat-naml-ayat-38-40.html>. Diakses pada 26 Maret 2023.

*Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip.*  
(an-Naml/27:40)

Orang itu berkata kepada Sulaiman a.s., "Angkatlah pandangan matamu ke atas dan lihatlah sejauh matamu memandang, maka sesungguhnya bila matamu merasa lelah dan berkedip, singgasana itu telah berada di hadapanmu."

Wahb ibnu Munabbih mengatakan, "Layangkanlah pandangan matamu sejauh mataku memandang, maka sebelum pandangan matamu mencapai pemandangan yang terjauh, aku telah dapat mendatangkan singgasana itu." Para ulama menyebutkan bahwa Asif meminta kepada Sulaiman a.s. agar memandang ke arah negeri Yaman tempat singgasana itu terdapat, lalu Asif berwudu dan berdoa kepada Allah. Mujahid mengatakan bahwa Asif mengatakan dalam doanya, "Ya Zal Jalali Wal Ikram," yang artinya "Ya Tuhan yang memiliki keagungan dan kemuliaan".

Az-Zuhri mengatakan bahwa Asif mengatakan dalam doanya, "Ya Tuhan kami dan Tuhan segala sesuatu, yaitu Tuhan Yang Maha Esa, tiada Tuhan yang berhak disembah kecuali hanya Engkau, datangkanlah 'Arasnya kepadaku." Maka seketika itu juga singgasana ('Arasy)nya berada di hadapannya. ,

Mujahid, Sa'id ibnu Jubair, Muhammad ibnu Ishaq, Zuhair ibnu Muhammad, dan lain-lainnya mengatakan bahwa setelah berdoa memohon kepada Allah Swt. agar singgasana Balqis didatangkan di hadapannya, saat itu singgasana berada di negeri Yaman, sedangkan Nabi Sulaiman berada di Baitul Maqdis, maka singgasana Balqis hilang dan masuk ke dalam tanah kemudian muncul di hadapan Sulaiman a.s.

Abdur Rahman ibnu Zaid ibnu Aslam mengatakan, Sulaiman tidak menyadari bahwa singgasana Balqis dalam sekejap mata telah berada di hadapannya. Dan yang membawa ke hadapannya adalah salah seorang dari hamba Allah yang ada di laut. Setelah singgasana Balqis berada di hadapannya dan para pembesar kerajaannya menyaksikan hal itu,

قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي

*Ia pun berkata, "Ini termasuk karunia Tuhanku."* (an-Naml/27:40)

Yaitu ini adalah nikmat Allah yang diberikan kepadaku.

أَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ

*Untuk mencoba aku, apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). Dan barang siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri.* (an-Naml/27:40)

Ayat ini semakna dengan apa yang disebutkan dalam ayat lain melalui firman Allah Swt. yang mengatakan:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا

*Barang siapa yang mengerjakan amal yang saleh, maka (pahalanya) untuk dirinya sendiri; dan barang siapa yang berbuat jahat, maka (dosanya) atas dirinya sendiri. (Fussilat: 46)*

وَمَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلَأَنْفُسِهِمْ يَمْهَدُونَ

*dan barang siapa yang beramal saleh, maka untuk diri mereka sendirilah mereka menyiapkan (tempat yang menyenangkan). (Ar-Rum: 44)*

Adapun firman Allah Swt.:

وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

*Dan barang siapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Mahakaya lagi Mahamulia. (an-Naml/27:40)*

Artinya Allah Mahakaya, tidak memerlukan hamba-hamba-Nya dan juga penyembahan mereka,

كَرِيمٌ

*lagi Mahamulia. (An-Naml: 40)*

Zat Allah Mahamulia, sekalipun tidak ada seseorang yang menyembah-Nya, kebesaran Allah tidak memerlukan kepada seseorang pun dari makhluk-Nya. Hal ini sama seperti yang diungkapkan oleh Musa:

إِنْ تَكْفُرُوا أَنْتُمْ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا فَإِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ حَمِيدٌ

*Jika kamu dan orang-orang yang ada di muka bumi semuanya mengingkari (nikmat Allah), maka sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji. (Ibrahim: 8)*

Di dalam kitab Sahih Muslim disebutkan bahwa Allah Swt. telah berfirman dalam hadis Qudsi-Nya:

*Hai hamba-hamba-Ku, seandainya orang-orang yang pertama dan orang-orang yang terkemudian dari kalian; baik manusia maupun jin semuanya bertakwa seperti seseorang yang paling bertakwa di antara kalian, maka hal itu sama sekali tidak menambah apa pun di dalam kerajaan-Ku. Hai hamba-hamba-Ku, seandainya orang-orang*

*yang pertama dari kalian dan yang terkemudian baik manusia maupun jin semuanya durhaka seperti orang yang paling durhaka di antara kalian, maka hal itu sama sekali tidak mengurangi sedikit pun dalam kerajaan-Ku. Hai hamba-hamba-Ku, sesungguhnya hal itu hanyalah amal perbuatan kalian, Akulah yang menghitung-hitungnya bagi kalian, kemudian Aku tunaikan bagi kalian pembalasannya. Barang siapa yang menjumpai kebaikan (dalam balasannya), hendaklah ia memuji kepada Allah; dan barang siapa yang menjumpai selain dari itu, maka jangan sekali-kali ia mencela kecuali dirinya sendiri.*

Dalam tafsir as-Sa'di, QS. an-Naml ayat 40 ditafsirkan bersamaan dengan ayat 38 dan 39:<sup>17</sup>

Sulaiman telah mengetahui bahwa mereka akan berangkat menuju kepadanya. Maka dia segera berkata kepada jin dan manusia yang hadir di sisinya, “Siapakah di antara kamu sekalian yang sanggup membawa singgasananya kepadaku sebelum mereka datang kepadaku sebagai orang-orang yang berserah diri?” maksudnya, agar kita dapat menguasainya sebelum mereka menyerahkan diri, sehingga harta mereka menjadi terpelihara. berkatalah Ifrit (yang cerdas) dari golongan jin, Ifrit adalah jin yang paling kuat lagi sangat aktif sekali, “Aku akan datang kepadamu dengan membawa singgasana itu kepadamu sebelum kamu berdiri dari tempat dudukmu; sesungguhnya aku benar-benar kuat membawanya lagi dapat dipercaya.” Secara zahir, Sulaiman saat itu berada di negeri Syam, sehingga perjalanan pulang pergi antara dia dan negeri Saba’ kira-kira sejauh perjalanan 4 bulan: dua bulan untuk pergi dan dua bulan untuk pulang. Namun demikian Ifrit berkata, “Aku berkomitmen untuk membawanya, bagaimanapun besar dan beratnya serta jauhnya perjalanan, sebelum engkau beranjak dari tempat dudukmu yang saat ini sedang engkau duduki.” Biasanya pertunjukan yang panjang itu adalah selama panjangnya waktu dhuha kira-kira sepertiga hari. Ini adalah kebiasaan yang panjang. Dan kadang-kadang kurang dari itu atau lebih. Inilah raja yang agung yang beberapa gelintir dari para pengikutnya mempunyai kekuatan dan kemampuan seperti itu. Yang lebih dahsyat dari itu lagi adalah bahwa, “berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari al-kitab,” para ahli tafsir mengatakan, “seorang lelaki shalih yang ada di sisi Sulaiman, namanya Ashaf bin Barkhiya’. Dia mengetahui nama Allah yang teragung, yang kalau

---

<sup>17</sup>Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di, *Taisîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân* dalam <https://tafsirweb.com/6904-surat-an-naml-ayat-40.html>. Diakses pada 26 Maret 2023

Allah dimohon dengannya pasti mengabulkan, dan kalau diminta dengannya pasti memberi, “Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip,” dengan berdoa kepada Allah yang teragung itu, hingga singgasana itu hadir saat itu juga. Dia pun berdoa kepada Allah, maka singgasana itu datang.

Allah yang lebih mengetahui maksudnya, apakah ini yang dimaksud, atau dia adalah orang yang mempunyai ilmu dari al-kitab yang dengannya dia mempunyai kemampuan untuk mengambil benda yang jauh dan menjangkau sesuatu yang sulit “maka tatkala dia melihat singgasana itu,” maksudnya, Sulaiman melihatnya, “terletak di hadapannya,” maka dia memuji kepada Allah atas ketentuannya, kerajaannya dan kemudahan segala perkara baginya, dan “dia pun berkata, ‘ini termasuk karunia Rabbku untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau mengingkari’.” Maksudnya, untuk mengujiku dalam hal ini. Jadi, Sulaiman sama sekali tidak terpedaya dengan kerajaan, kekuasaan dan kemampuannya, seperti kebiasaan para raja jahiliyyah, bahkan dia mengetahui bahwa itu semua adalah ujian dari Rabbnya. Maka dari itu dia takut kalau tidak bisa mensyukuri nikmat ini.

Kemudian dia menjelaskan bahwa kesyukuran itu manfaatnya sama sekali bukan untuk Allah, melainkan kembali kepada orang yang bersyukur itu sendiri, seraya berkata, “dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri, dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Rabbku Maha Kaya lagi Maha Mulia.” Maha Kaya dari segala amalnya, Maha Mulia lagi banyak kebaikannya, meliputi orang yang bersyukur dan yang mengingkari. Hanya saja mensyukuri nikmat-nikmatNya akan menambah nikmat itu sendiri, sedangkan mengingkarinya menyebabkan kemusnahannya.

Setelah membaca kedua tafsir tersebut, atau memilih salah satunya, anggota kemudian mulai merefleksikannya dengan memperhatikan pemantik refleksi yang telah dijelaskan di awal, lalu mengkorelasikannya dengan kehidupannya, apa masalah yang dihadapi, dan nikmat apa saja yang telah Allah anugerahkan kepadanya. Kemudian menanyakan kembali ke dirinya, mengenai rasa syukur atas apa yang telah Allah beri. Setelah itu menuangkan pemikirannya tersebut ke atas kertas jurnal. Tak selalu harus dalam bentuk tulisan, bisa dalam bentuk kumpulan stiker, gambar warna-warni, atau bahkan sekedar *emoticon* pun bisa digunakan.

## C. Analisis *Qur'an Journaling for Self Healing* dalam Membangun Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Resepsi

### 1. Resepsi Eksegesis

Praktik resepsi eksegesis yang ada dalam kegiatan webinar *Quran journaling for self healing* terlihat dengan adanya praktek pembacaan Qur'an surat al-Baqarah dan terjemah perkataannya sebanyak satu lembar per hari, dilanjutkan pembacaan tafsir oleh para anggota yang dilakukan secara mandiri setiap hari. Tafsir yang digunakan bebas, tetapi sebagai awal, bunda Una sebagai mentor, menyarankan untuk menggunakan tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir as-Sa`di.

Al-Qur'an bagi anggota *Qur'an journaling for self healing* adalah suatu hal yang diapresiasi secara positif. Apresiasi ini nampak saat al-Qur'an di resepsi secara eksegesis; yaitu al-Qur'an dibaca, dipahami, dan diajarkan.

Alasan penggunaan tafsir Ibnu Katsir ataupun tafsir as-Sa`di adalah karena kemudahan aksesnya. Meski demikian anggota diperbolehkan untuk membaca tafsir dari kitab lain jika ingin.

Untuk dapat melakukan refleksi atau tadabur terhadap ayat yang dibaca, anggota menyiapkan buku atau jurnal khusus, untuk mereka mencatat kosakata baru yang mereka ketahui, juga menuliskan refleksi atau insight yang mereka dapatkan setelah membaca ayat-ayat tersebut. Hal ini dimaksudkan supaya apa yang ada dalam pikiran tertuang ke dalam sebuah tulisan sehingga dapat dibaca, diresapi, dan di murojaah.

Ibnu Katsir adalah seorang ulama terkemuka abad ke-8 H yang ahli di bidang tafsir, hadis, tarikh, dan fiqh. dan orientasi bi al-ma'tsur atau bi ar-riwayah, dengan metode tahlili (analitis). Kitab ini secara umum menempati posisi kedua setelah Tafsir al-Thabari. Namun, dari segi kritik atau seleksi riwayatnya, kesederhanaan, serta kelugasan bahasanya, Tafsir Ibnu Katsir lebih bagus daripada tafsir al-Thabari. Ibnu Katsir sangat dominan dalam menggunakan riwayat/hadis. Hal ini dipengaruhi oleh keahlian pengarangnya di bidang hadis dan mazhab sejarah yang dianutnya. Ia juga sangat kritis terhadap riwayat-riwayat Israiliyat, meski ada sejumlah kecil yang lolos dari kritiknya. Berbagai sikap dan pandangan Ibnu Katsir ketika menafsirkan ayat-ayat (yang bernuansa) muhkam-mutasyabih, tasybih, naskh, sejarah, fiqh, dan sebagainya, menunjukkan ia adalah seorang ahli tafsir, hadis, sejarah, dan fiqh, yang kritis dan selektif. Pemikirannya lebih sejalan dengan

ulama salaf yang mengutamakan wahyu (al-Qur'an dan hadis), dan menempatkan penalaran sesudahnya.<sup>18</sup>

Dalam penyajian tafsir Ibn Katsir ini, menggunakan metode analitis (*tahlili*), yaitu menjelaskan kosa kata dan lafazh, menjelaskan arti yang dikehendaki, sasaran yang dituju dan kandungan ayat, yaitu unsur *i'jaz*, *balaghah*, dan keindahan susunan kalimat. Tafsir ini menjelaskan *isthinbath* dari ayat, serta mengemukakan kaitan antara ayat-ayat dan relevansinya dengan surat sebelum dan sesudahnya (*munâsabât al-âÿât wa al-suwar*), dengan merujuk kepada *asbâb al-nuzûl*, hadis-hadis Rasulullah saw., riwayat sahabat dan juga riwayat tabi'in. meski demikian, akan tetapi metode penafsiran kitab ini pun dapat dikatakan semi tematik (*maudu'i*), karena ketika menafsirkan ayat ia mengelompokkan ayat-ayat yang masih ada kaitanya dengan ayat sebelum ataupun sesudahnya.<sup>19</sup>

Dalam menyajikan tafsirnya, Ibnu Katsir menggunakan *tartib mushafi* yaitu menyajikannya secara runtut mulai dari surat al-Fatihah, al-Baqarah sampai an-Nas sesuai dengan mushaf Usmani. Dengan tidak mengabaikan aspek asbabun nuzul dan juga *munasabat* ayat atau melihat hubungan ayat-ayat al-Qur'an antara satu sama lain. Dalam menafsirkan ayat atau kelompok ayat, al-Sya'rawi menganalisis bahwa Ibnu Katsir:

- a. Menyebutkan ayat yang akan ditafsirkan, kemudian ditafsirkan atau dijelaskan dengan bahasa yang ringkas dan mudah dipahami.
- b. Mengemukakan berbagai hadits atau riwayat yang *marfu'* (yang disandarkan kepada nabi SAW, baik yang sanadnya bersambung kepada Nabi atau tidak), yang berhubungan dengan ayat yang mau ditafsirkan, ia juga sering menggunakan hujjah para sahabat dan tabi'in untuk memperjelas penafsirannya.
- c. Sering menggunakan pendapat para mufasir atau ulama sebelumnya, untuk menjelaskan tafsirnya, tetapi tidak semua diambil untuk memperjelaskannya, masih diambil pendapat yang paling kuat diantara para ulama untuk dikutip.

Jika diamati, Tafsir Ibn Katsir walaupun masuk ke dalam era pertengahan, di mana era ini *tafsir bil ra'yi* sudah sedikit mendominasi, akan tetapi tafsir Ibn Katsir kecenderungannya lebih menggunakan bentuk tafsir bil ma'tsur. Menurut adz-Dahabi, Tafsir Ibn Katsir menggunakan metode menafsirkan al-Qur'an dengan al-Qur'an, menafsirkan al-Qur'an dengan hadis, menafsirkan al-Qur'an dengan

---

<sup>18</sup>Nabilah Nuraini, et.al. "Keunikan Metode Tafsir Al-Qur'anil Adzim Al-Adzim Karya Ibnu Katsir", dalam jurnal *Bayani: Jurnal Studi Islam* Vol. 2 No. 1 Tahun 2012, hal. 61-62.

<sup>19</sup>Hamim Ilyas, *Studi Kitab Tafsir*, Yogyakarta: Teras, 2004, hal. 138.

melihat ijtihad-ijtihad para sahabat dan tabi'in. Dalam muqaddimah tafsirnya, Ibnu Katsir menyebutkan bahwa metode tersebut adalah metode yang terbaik dalam penafsiran al-Qur'an.<sup>20</sup>

Keistimewaan lain dari tafsir ini adalah daya kritisnya yang tinggi terhadap cerita-cerita israiliyat yang banyak tersebar dalam kitab-kitab tafsir bil-ma'tsur, baik secara global maupun mendetail. Selain itu, keistimewaannya juga terletak pada seringnya memberikan peringatan akan riwayat yang berbau israiliyat yang banyak terdapat pada kitab tafsir bil-ma'tsur. Ibnu Katsir juga sering memaparkan masalah-masalah hukum yang ada dalam berbagai madzhab, kemudian mendiskusikannya secara komprehensif.<sup>21</sup>

Selain tafsir Ibnu Katsir, dibolehkan juga menggunakan tafsir karangan as-Sa'di yang berjudul *Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan* yang ditahqiq oleh 'Abdurrahman bin Mu'alla al-Luwaihiq. Kitab tafsir ini terdiri dari 1 jilid, diterbitkan oleh Dar Ibn hazm Beirut. Peyusunan kitab Tafsir as-Sa'di sesuai dengan urutan mushaf, yaitu mulai dari surah al-Fatihah sampai surah an-Nas. Kitab tafsir ini ditulis pada tahun 1342 H, dan selesai pada tahun 1344 H. Tafsir ini merupakan salah satu karya dalam bidang tafsir yang diakui dan dipuji oleh para ulama pada zaman sekarang dan mendapatkan tempat yang cukup baik dalam hati kaum muslimin. Pemberian nama kitab tafsir ini berdasarkan Firman Allah QS al-Qamar/54:32:<sup>22</sup>

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

*Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan Al Quran untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran? (al-Qamar/54:32)*

Dan dari Firman-Nya QS al-Furqan/25: 33:

وَلَا يَأْتُونَكَ بِمَثَلٍ إِلَّا جِئْنَاكَ بِالْحَقِّ وَأَحْسَنَ تَفْسِيرًا

*Tidaklah orang-orang kafir itu datang kepadamu (membawa) sesuatu yang ganjil, melainkan Kami datangkan kepadamu suatu yang benar dan yang paling baik penjelasannya. (al-Furqan/25:33)*

<sup>20</sup>Nabilah Nuraini, et.al. "Keunikan Metode Tafsir Al-Qur'anil Adzim Al-Adzim Karya Ibnu Katsir", ... hal. 47.

<sup>21</sup>Nabilah Nuraini, et.al. "Keunikan Metode Tafsir Al-Qur'anil Adzim Al-Adzim Karya Ibnu Katsir", ... hal. 47.

<sup>22</sup>Mahyuddin, "Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan Karya Al-Sa'di (Suatu Kajian Metodologi)." *Tesis*. Makassar: Pasca Sarjana UIN Alauddin Makassar, 2015, hal. 152.

Jika membaca tafsir al-Sa`di, akan ditemukan sumber-sumber tafsirnya secara berurutan. Tafsir ayat al-Quran dengan al-Quran, tafsir ayat al-Quran dengan hadis Nabi saw., dan tafsir al-Quran dengan pendapat para mufasir sebelumnya.

Metode yang digunakan as-Sa`di adalah metode ijmalî. Sebab karakter dari metode tersebut tampak jelas dipergunakan, yang mana mengulas setiap ayat al-Quran dengan sangat sederhana tanpa ada upaya untuk memberikan improvisasi makna dengan wawasan yang lain, sehingga pembahasan yang dilakukan hanya maenekankan pada aspek kemudahan dan pemahaman yang singkat tapi padat, dan bersifat global.<sup>23</sup>

Tafsir as-Sa`di ditinjau dari segi sumbernya menggunakan dua sumber, yaitu *bi al-ma'tsûr* dan *bi al-ra'y* atau *bi al-ma'qûl*, yaitu dengan menampilkan ayat atau hadis yang terkait dengan ayat yang sedang dikaji, bila hal tersebut dapat membantu dalam pemahaman, dan tidak bersifat berpanjang lebar. Namun unsur logika atau *dirâyahnya* juga tetap dimunculkan. Dalam pendekatan *bi al-ma'tsûr*, as-Sa`di mengutip ayat-ayat al-Quran ketika menafsirkan sebuah ayat.<sup>24</sup>

Sebagai contoh, penulis paparkan penafsiran Ibnu Katsir dan as-Sa`di dua ayat terakhir surat al-Baqarah yang merupakan ayat-ayat ruqyah dengan berbagai keutamaannya.

ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ۗ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ  
وَمَلَائِكَتِهِ ۗ وَكُتُبِهِ ۗ وَرُسُلِهِ ۗ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۗ وَقَالُوا سَمِعْنَا  
وَأَطَعْنَا ۗ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

*Rasul telah beriman kepada al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya. (Mereka mengatakan): "Kami tidak membedakan antara seseorangpun (dengan yang lain) dari rasul-rasul-Nya", dan mereka mengatakan: "Kami dengar dan kami taat". (Mereka berdoa): "Ampunilah kami ya Tuhan kami dan kepada Engkaulah tempat kembali". (al-Baqarah/2:285)*

<sup>23</sup> Abd. Muin Salim, et.al., *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu'i*, Jakarta: Pustaka Arif, 2010, hal. 34.

<sup>24</sup> Mustamin Arsyad, "Signifikansi Tafsir Marah Labid Terhadap Perkembangan Studi Tafsir di Indonesia", dalam *Jurnal Studi al-Qur'an* Vol. I, No. 3, 2006, hal. 631.

Pada ayat ini, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini kemudian di-nasakh Allah dengan ayat setelahnya,<sup>25</sup>

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ  
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا  
 حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ  
 عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (al-Baqarah/2:286)*

Firman Allah Swt.:

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ

*Rasul telah beriman kepada Al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya. (al-Baqarah/2:285)*

Ayat ini memberitakan perihal Nabi Saw. dalam hal tersebut.

قَالَ ابْنُ جَرِيرٍ: حَدَّثَنَا بِشْرٌ، حَدَّثَنَا يَزِيدُ، حَدَّثَنَا سَعِيدٌ، عَنْ قَتَادَةَ، قَالَ:  
 ذَكَرَ لَنَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَمَّا نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ:  
 "وَيَحِقُّ لَهُ أَنْ يُؤْمِنَ"

Ibnu Jarir mengatakan, telah menceritakan kepada kami Bisyr, telah menceritakan kepada kami Yazid, telah menceritakan kepada kami Sa'id, dari Qatadah yang menceritakan, "Telah diceritakan kepada kami bahwa tatkala diturunkan kepada Rasulullah Saw. ayat ini (Al-

<sup>25</sup> Abul Fida' Isma'il Ibnu Kasir Ad-Dimasqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Bahrun Abu Bakar, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005, hal. 236-246.

Baqarah: 285), maka Rasulullah Saw. bersabda: 'Dan sudah seharusnya baginya beriman'."

Imam Hakim meriwayatkan di dalam kitab Mustadrak-nya,

حَدَّثَنَا أَبُو التَّضَرِّ الْفَقِيه: حَدَّثَنَا مُعَاذُ بْنُ مَجْدَةَ الْقُرَشِيّ، حَدَّثَنَا خَلَادُ بْنُ يَحْيَى، حَدَّثَنَا أَبُو عَقِيلٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: لَمَّا نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ {آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ} قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "حَقٌّ لَهُ أَنْ يُؤْمِنَ".

*Telah menceritakan kepada kami Abun Nadr Al-Faqih, telah menceritakan kepada kami Mu'az ibnu Najdah Al-Qurasyi, telah menceritakan kepada kami Khallad ibnu Yahya, telah menceritakan kepada kami Abu Uqail, dari Yahya ibnu Abu Kasir, dari Anas ibnu Malik yang mengatakan bahwa setelah diturunkan kepada Nabi Saw. firman-Nya: Rasul telah beriman kepada Al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya. (Al-Baqarah: 285), Maka Nabi Saw. bersabda: Sudah merupakan keharusan baginya beriman.*

Kemudian Imam Hakim mengatakan bahwa hadis ini sahih sanadnya, tetapi keduanya (Bukhari dan Muslim) tidak mengetengahkannya. Firman Allah Swt.:

وَالْمُؤْمِنُونَ

*Demikian pula orang-orang yang beriman. (al-Baqarah/2:285)*

Di-ataf-kan kepada lafaz Ar-Rasul, kemudian Allah Swt. memberitakan perihal semuanya (Rasul dan orang-orang mukmin). Untuk itu Allah Swt. berfirman:

{كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ}

*Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, dan rasul-rasul-Nya. (Mereka mengatakan), "Kami tidak membeda-bedakan antara seorang pun (dengan yang lain) dari rasul-rasul-Nya." (al-Baqarah/2:285)*

Orang-orang mukmin beriman bahwa Allah adalah Satu lagi Maha Esa, dan Tunggal lagi bergantung kepada-Nya segala sesuatu; tidak ada Tuhan selain Dia, tidak ada Rabb selain Dia. Mereka percaya kepada semua nabi dan semua rasul, serta semua kitab yang diturunkan

dari langit kepada hamba-hamba Allah yang menjadi utusan dan nabi. Mereka tidak membeda-bedakan seseorang pun di antara mereka dari yang lainnya. Mereka tidak beriman kepada sebagian dari mereka, lalu kafir (ingkar) kepada sebagian yang lain.

Bahkan semuanya menurut mereka adalah orang-orang yang *sadiq* (jujur), berbakti, berakal, mendapat petunjuk, dan menunjukkan ke jalan kebaikan, sekalipun sebagian dari mereka me-nasakh syariat sebagian yang lain dengan seizin Allah, hingga semuanya di-*mansukh* oleh syariat Nabi Muhammad Saw. yang merupakan pemungkas para nabi dan para rasul; hari kiamat terjadi dalam masa syariatnya, dan masih terus-menerus ada segolongan dari umatnya yang membela perkara yang *haq* hingga hari kiamat tiba.

Firman Allah Swt.:

وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا

*Dan mereka mengatakan, "Kami dengar dan kami taat." (al-Baqarah/2:285)*

Yakni kami mendengar firman-Mu, ya Tuhan kami, dan kami memahaminya; dan kami menegakkan serta mengerjakan amal sesuai dengannya.

عُفِّرَانَكَ رَبَّنَا

*Ampunilah kami, ya Tuhan kami. (al-Baqarah/2:285)*

Ayat ini mengandung makna permohonan ampun dan rahmat serta belas kasihan. Ibnu Abu Hatim mengatakan, telah menceritakan kepada kami Ali ibnu Harb Al-Mausuli, telah menceritakan kepada kami Ibnu Fadl, dari Ata ibnus Saib, dari Sa'id ibnu Jubair, dari Ibnu Abbas sehubungan dengan firman-Nya: *Rasul telah beriman kepada al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman.* (al-Baqarah/2:285) sampai dengan firman-Nya: *(Mereka berdoa), "Ampunilah kami, ya Tuhan kami."* (al-Baqarah/2:285) Maka Allah Swt. berfirman, *"Aku telah mengampuni bagi kalian."*

وإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

*dan kepada Engkaulah tempat kembali. (al-Baqarah/2:285)*

Yang dimaksud dengan *al-masir* ialah tempat kembali dan merujuk kelak di hari perhitungan. Ibnu Jarir mengatakan, telah menceritakan

kepada kami Ibnu Humaid, telah menceritakan kepada kami Jarir, dari Sinan, dari Hakim, dari Jabir yang menceritakan bahwa ketika diturunkan kepada Rasulullah Saw. ayat ini, yaitu firman-Nya: *Rasul telah beriman kepada Al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, dan rasul-rasul-Nya. (Mereka mengatakan), "Kami tidak membedakan antara seorang pun (dengan yang lain) dari rasul-rasul-Nya," dan mereka mengatakan, "Kami dengar dan kami taat." (Mereka berdoa), "Ampunilah kami, ya Tuhan kami, dan kepada Engkaulah tempat kembali."* (al-Baqarah/2:285), Lalu Malaikat Jibril berkata: Sesungguhnya Allah telah memujimu dengan baik dan juga kepada umatmu. Maka mintalah, niscaya kamu akan diberi apa yang kamu minta. Maka Nabi Saw. meminta, seperti yang disebutkan di dalam firman-Nya: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.* (al-Baqarah/2:286), hingga akhir ayat. Firman Allah Swt.:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.* (Al-Baqarah: 286)

Dengan kata lain, seseorang tidak dibebani melainkan sebatas kesanggupannya. Hal ini merupakan salah satu dari lemah-lembut Allah Swt. kepada makhluk-Nya dan kasih sayang-Nya kepada mereka, serta kebaikan-Nya kepada mereka.

Ayat inilah yang me-*nasakh* dan merevisi apa yang sangat dikhawatirkan oleh para sahabat dalam firman-Nya:

وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ

*Dan jika kalian melahirkan apa yang ada di dalam hati kalian atau kalian menyembunyikannya, niscaya Allah akan membuat perhitungan dengan kalian tentang perbuatan itu.* (al-Baqarah/2:284)

Yakni sesungguhnya Allah Swt. sekalipun melakukan perhitungan hisab dan menanyai, tetapi Dia tidak menyiksa kecuali terhadap hal-hal yang orang yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk menolaknya. Adapun terhadap hal-hal orang yang bersangkutan tidak mempunyai kemampuan untuk menolaknya, seperti bisikan hati; maka manusia tidak dibebaninya, dan benci terhadap bisikan yang jahat termasuk iman.

Firman Allah Swt.:

لَهَا مَا كَسَبَتْ

*Ia mendapat pahala dari apa yang diusahakannya. (al-Baqarah/2:286)*

Yakni dari kebaikan yang diusahakannya.

وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

*Dan ia mendapat siksa dari apa yang dikerjakannya. (al-Baqarah/2:286)*

Yaitu dari kejahatan yang dikerjakannya. Yang demikian itu berlaku atas semua amal perbuatan yang termasuk ke dalam taklif. Kemudian Allah Swt. memberikan petunjuk kepada hamba-hambanya, bagaimana cara memohon kepada-Nya dan Dia menjamin akan memperkenankannya, seperti yang diajarkan kepada mereka melalui firman-Nya:

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا

*Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau tersalah, (al-Baqarah/2:286)*

Maksudnya, jika kami meninggalkan suatu hal yang difardukan karena lupa, atau kami mengerjakan sesuatu yang haram karena lupa, atau kami keliru dari hal yang dibenarkan dalam beramal, karena kami tidak mengetahui cara yang dianjurkan oleh syariat. Dalam hadis sahih Muslim yang lalu telah disebutkan melalui hadis Abu Hurairah hal seperti berikut: Allah berfirman, "Ya."

Demikian pula dalam hadis Ibnu Abbas yang mengatakan bahwa Allah Swt. berfirman: *Aku telah melakukan(nya).*

Ibnu Majah meriwayatkan di dalam kitab sunnahnya dan Ibnu Hibban di dalam kitab sahihnya melalui hadis Umar dan Al-Auza'i, dari Ata; menurut Ibnu Majah di dalam riwayatnya menyebutkan dari Ibnu Abbas, dan Imam Tabrani serta Ibnu Hibban mengatakan dari Ata, dari Ubaid ibnu Umair, dari Ibnu Abbas yang menceritakan bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda:

«إِنَّ اللَّهَ وَضَعَ عَنْ أُمَّتِي الْخَطَأَ وَالنَّسْيَانَ وَمَا اسْتَكْرَهُوا عَلَيْهِ»

*Sesungguhnya Allah memaafkan dari umatku keliru, lupa, dan apa yang dipaksakan kepada mereka untuk melakukannya.*

Hadis ini diriwayatkan pula melalui jalur yang lain. Imam Ahmad Ibnu Abu Hatim menilai hadis ini ada celanya.

وَقَالَ ابْنُ أَبِي حَاتِمٍ: حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ الْهَدَلِيُّ، عَنْ شَهْرِ عَنْ أُمِّ الدَّرْدَاءِ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِنَّ اللَّهَ تَجَاوَزَ لِأُمَّتِي عَنْ ثَلَاثٍ: عَنِ الْخَطِّاءِ، وَالنَّسْيَانِ، وَالْإِسْتِكْرَاهِ" قَالَ أَبُو بَكْرٍ: فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لِلْحَسَنِ، فَقَالَ: أَجَلٌ، أَمَا تَقْرَأُ بِذَلِكَ قُرْآنًا: {رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا}

*Ibnu Abu Hatim mengatakan, telah menceritakan kepada kami ayahku, telah menceritakan kepada kami Muslim ibnu Ibrahim, telah menceritakan kepada kami Abu Bakar Al-Huzali, dari Syahr, dari Ummu Darda, dari Nabi Saw. yang telah bersabda: Sesungguhnya Allah memaafkan umatku terhadap tiga perkara, yaitu keliru, lupa, dan dipaksa. Abu Bakar mengatakan bahwa lalu ia menuturkan hadis ini kepada Al-Hasan. Maka Al-Hasan menjawab, "Memang benar, apakah engkau tidak membaca hal tersebut di dalam Al-Qur'an?", yaitu firman-Nya: Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. (al-Baqarah/2:286)*

Adapun firman Allah Swt.:

رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا

*Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang yang sebelum kami. (al-Baqarah/2:286)*

Artinya, janganlah Engkau membebani kami dengan amal-amal yang berat, sekalipun kami sanggup mengerjakannya; seperti yang telah Engkau syariatkan kepada umat-umat terdahulu sebelum kami, berupa belenggu-belenggu dan beban-beban yang dipikulkan di pundak mereka. Engkau telah mengutus Nabi-Mu -yaitu Nabi Muhammad Saw.- sebagai nabi pembawa rahmat yang di dalam syariatnya Engkau telah memerintahkannya untuk menghapus semua beban tersebut, sebagai agama yang hanif, mudah, lagi penuh dengan toleransi.

Telah disebutkan di dalam hadis sahih Muslim, dari Abu Hurairah, dari Rasulullah Saw. yang telah bersabda bahwa setelah ayat itu diturunkan, Allah berfirman, "Ya."

Disebutkan dari Ibnu Abbas, dari Rasulullah Saw. yang telah bersabda, "*Setelah ayat ini diturunkan, Allah berfirman, 'Aku telah melakukannya.'*"

Di dalam sebuah hadis yang diriwayatkan melalui berbagai jalur disebutkan dari Rasulullah Saw., bahwa beliau Saw. pernah bersabda:

«بُعِثْتُ بِالْحَنِيفِيَّةِ السَّمْحَةِ»

*Aku diutus dengan membawa agama yang hanif (cenderung kepada perkara yang hak) lagi samhah (penuh dengan toleransi/keringanan).*

Firman Allah Swt.:

رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ

*Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. (al-Baqarah/2:286)*

Yakni dari beban, musibah, dan cobaan; atau janganlah Engkau menguji (mencoba) kami dengan cobaan yang tidak kuat kami hadapi. Makhul telah mengatakan sehubungan dengan firman-Nya: *Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. (Al-Baqarah: 286)*, Yaitu hidup melajang dan memperturutkan hawa nafsu; riwayat Ibnu Abu Hatim. Allah menjawab, "Ya." Di dalam hadis lain Allah menjawab, "Aku telah melakukan(nya)."

وَاعْفُ عَنَّا

*Beri maafilah kami. (al-Baqarah/2:286)*

Artinya, maafkanlah semua kelalaian dan kekeliruan kami menurut pengetahuan-Mu menyangkut semua hal yang terjadi antara kami dan Engkau.

وَاعْفِرْ لَنَا

*ampunilah kami. (al-Baqarah/2:286)*

Yaitu atas semua kelalaian dan kekeliruan antara kami dan hamba-hamba-Mu, maka janganlah Engkau menampakkan kepada mereka keburukan-keburukan kami dan amal perbuatan kami yang tidak baik.

وَأَرْحَمْنَا

*dan rahmatilah kami. (al-Baqarah/2:286)*

Yakni untuk masa datang kami. Karena itu, janganlah Engkau jerumuskan kami ke dalam dosa yang lain berkat taufik dan bimbingan-Mu.

Berangkat dari pengertian inilah maka mereka mengatakan bahwa sesungguhnya orang yang berdosa itu memerlukan tiga perkara, yaitu pemaafan dari Allah atas dosanya yang terjadi antara dia dengan Allah, dosanya ditutupi oleh Allah dari mata hamba-hamba-Nya hingga ia tidak dipermalukan di antara mereka, dan dipelihara oleh Allah hingga tidak lagi terjerumus ke dalam dosa yang serupa.

Dalam hadis yang lalu telah disebutkan bahwa Allah Swt. berfirman, "Ya," dan dalam hadis yang lainnya disebutkan bahwa Allah berfirman, "Telah Aku lakukan," sesudah ayat ini diturunkan. Firman Allah Swt.:

أَنْتَ مَوْلَانَا

*Engkaulah Pelindung kami. (al-Baqarah/2:286)*

Artinya, Engkau adalah Pelindung dan Penolong kami; hanya kepada Engkaulah kami bertawakal, dan Engkaulah yang dimintai pertolongan, dan hanya kepada Engkaulah berserah diri; tiada daya dan tiada kekuatan bagi kami kecuali dengan pertolongan-Mu.

فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. (al-Baqarah/2:286)*

Yakni orang-orang yang ingkar kepada agama-Mu, ingkar kepada keesaan-Mu dan risalah Nabi-Mu, dan mereka menyembah selain-Mu serta mempersekutukan Engkau dengan seseorang di antara hamba-hamba-Mu. Tolonglah kami terhadap mereka, dan jadikanlah akibat yang terpuji bagi kami atas mereka di dunia dan akhirat. Lalu Allah Swt. berfirman, "Ya." Menurut hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim melalui Ibnu Abbas, Allah Swt. berfirman, "Telah Aku lakukan."

Ibnu Jarir mengatakan, telah menceritakan kepadaku Musanna Ibnu Ibrahim, telah menceritakan kepada kami Abu Na'im, telah menceritakan kepada kami Sufyan, dari Abu Ishaq, bahwa Mu'az r.a. apabila selesai dari bacaan surat ini yang diakhiri dengan

firman-Nya: *Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.* (al-Baqarah/2:286), maka ia selalu mengucapkan, "Amin."

Asar ini diriwayatkan pula oleh Waki', dari Sufyan, dari Abu Ishaq, dari seorang lelaki, dari Mu'az ibnu Jabal. Disebutkan bahwa sahabat Mu'az ibnu Jabal apabila mengkhawatirkan surat Al-Baqarah selalu mengucapkan, "Amiin."

Sementara itu, dalam tafsir *Taisîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân* as-Sa`di menggabungkan kedua ayat tersebut. Ia menjelaskan terdapat riwayat shahih dari Nabi bahwa siapa yang membaca dua ayat ini pada malam hari, maka itu cukuplah baginya, yakni dari segala kejahatan (keburukan). Hal itu karena kedua ayat ini meliputi ayat yang agung. Allah telah memerintahkan kepada manusia dalam awal ayat ini untuk beriman dengan segala pokok-pokok dalam firmannya, "*Katakanlah (hai orang-orang Mukmin), Kami berikan kepada Allah apa yang dia turunkan kepada kami.*"

Allah mengabarkan dalam ayat ini bahwasanya Rasulullah dan orang-orang yang bersamanya dari orang Mukmin telah beriman kepada pokok-pokok yang agung ini; kepada seluruh Rasul, dan seluruh kitab-kitab, dan mereka tidak melakukan perbuatan seperti orang-orang yang beriman dengan sebagian dan mengingkari sebagian lainnya, seperti kondisi orang-orang yang menyimpang dari pemeluk-pemeluk agama lain yang tersesat. dirangkaiannya secara urut kaum Mukminin dengan Rasulullah dan disebutkan mereka semua dengan satu kabar saja, merupakan kemuliaan yang besar bagi kaum Mukminin. Ayat ini juga menunjukkan bahwa Rasulullah sama dengan umatnya dalam hal sebagai sasaran perintah syar'i, pelaksanaan beliau yang sempurna dan bahwasanya beliau itu lebih tinggi dari kaum Mukminin bahkan lebih tinggi dari seluruh Rasul dalam pelaksanaan keimanan dan hak-haknya.

Dan firmanNya, "Dan mereka mengatakan, kami dengar dan taat," Konsisten kaum Mukminin ini adalah umum terhadap semua yang dibawa oleh nabi dari al-Qur'an dan as-Sunnah. Dan bahwasanya mereka mendengar beliau dengan maksud penerimaan, ketundukan dan kepatuhan. Kandungan dari itu adalah penghambaan mereka terhadap Allah dalam rangka memohon pertolongan untuk melaksanakannya dan bahwasanya Allah mengampuni mereka atas kelalaian mereka dari kewajiban-kewajiban dan apa yang mereka kerjakan dari hal-hal yang di haramkan. Mereka juga menghambakan diri kepada Allah dalam doa-doa yang penuh manfaat tersebut, dan Allah telah memenuhi

doa mereka melalui lisan Nabi mereka yang bersabda (dalam sebuah hadis Qudsi) “Sungguh aku telah melakukannya,”

Doa-doa ini akan diterima dari seluruh kaum Mukminin secara pasti, dan juga dari pribadi-pribadi mereka tersebut. hal itu bahwa Allah menggugurkan siksaan mereka dari kesalahan dan kelupaan, dan bahwa Allah memudahkan syariat-syariatNya dengan sangat mudah, di mana Allah tidak memberatkan mereka dengan kesulitan, beban-beban, dan tambahan-tambahan seperti orang-orang sebelum mereka. Allah tidak memberatkan mereka melebihi kemampuan mereka. Allah juga telah mengampuni mereka, merahmati, dan membalas mereka dari orang-orang kafir. Maka kita memohon kepada Allah dengan nama-namaNya dan sifat-sifatNya dan dengan segala yang dikarunikannya kepada kita berupa sikap konsisten kita kepada agamanya agar dia merealisasikan hal itu buat kita agar Allah membuktikan kepada kita apa yang telah mereka janjikan kepada kita melewati lisan nabiNya, dan agar Dia memperbaiki kaum Mukminin.

Dalam hal ini dapat diambil kaidah “kemudahan dan tidak adanya rasa sungkan dalam seluruh perkara agama,” dan kaidah “ampunan dari kesalahan dan kelupaan dalam perkara ibadah dan terhadap hak-hak Allah dan demikian juga terhadap hak-hak makhluk dari segi menggugurkan dosa dan tidak mendapat celaan.” Adapun wajibnya menjamin kerusakan-kerusakan yang terjadi atas dasar ketidaksengajaan dan kelalaian terhadap jiwa dan harta, Maka sesungguhnya hal itu akibatkan tindakan pengrusakan tanpa hak, yang disengaja maupun tidak, atau dikerenakan kelalaian.<sup>26</sup>

Dari tafsir surat al-Baqarah ayat 285 dan 286 yang telah disebutkan, cukup kentara perbedaan tafsir di antara keduanya. Tafsir Ibnu Katsir cocok untuk yang ingin memahami lebih mendalam, disertai hadits-hadits yang menguatkannya, namun membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk mentelaahnya, sementara tafsir as-Sa`di cocok untuk yang ingin memahami penjelasan ayat secara global dalam waktu yang relatif singkat.

Selain membaca tafsir seperti contoh di atas, anggota juga diperbolehkan mendengarkan kajian tafsir yang sesuai dengan ayat yang dibaca di hari tersebut.

Dari penjelasan di atas merupakan bagian dari bentuk resepsi eksegesis berupa proses memahami al-Qur'an yang dilakukan oleh

---

<sup>26</sup> Abdurrahman bin Nashir As-Sa`di, *Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalâm al-Mannân* dalam <https://tafsirweb.com/1051-surat-al-baqarah-ayat-285.html>. Diakses pada 25 Maret 2023.

anggota Qur'an *journaling for self healing* dengan pembacaan ayat Qur'an, terjemah, dan tafsirnya sebagai bagian dari proses mendekatkan diri kepada Allah.

Dari wawancara yang penulis lakukan dengan anggota webinar, mereka merasa bahwa dengan cara ini, mereka lebih mudah memahami ayat yang mereka baca dibanding sebelum mengikuti program yang hanya fokus di tilawah saja, tanpa mereka mengetahui apa maknanya, asbabun nuzul ayat, dan sebagainya. Karena memang rata-rata dari mereka tidak memiliki keilmuan yang cukup di tata bahasa Arab. Meski demikian, anggota yang sudah memiliki dasar bahasa Arab pun juga merasa bahwa mengetahui bahasa saja tak cukup. Melalui tafsir yang dibaca, hatipun terasa lebih hidup, makna mendalam suatu ayat menyentuh jiwa, dan spirit al-Qur'an terasa menyinari hari-hari mereka.

Selain itu, mentadaburi ayat-ayat ini juga mereka jadikan sebagai salah satu cara untuk semakin mendekatkan diri dengan Allah, memasrahkan segala urusan hanya kepada Allah, serta juga menjadikan rasa bergantung dan berharap agar Allah meridhoi setiap usaha mereka untuk melepaskan diri dari genggaman kesedihan, keputusan dan kemarahan yang seringkali menguasai diri.

## 2. Resepsi Estetis

Melihat pengertian yang telah dipaparkan di atas, penulis mengamati kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan aspek keindahan dalam proses Qur'an *journaling for self healing*.

Dalam proses menjurnal ayat-ayat *healing*, anggota melakukan tilawah terlebih dahulu terhadap ayat-ayat yang akan dijurnalkan. Saat tilawah itulah, anggota disarankan untuk membacanya dengan tartil, *makhârijul huruf* yang benar dan bagi yang menguasai nada-nada Qiro'ah, bisa menggunakannya. Suara yang indah saat membaca al-Qur'an merupakan bagian dari resepsi estetis.

Selain dari segi suara, anggota webinar juga menghias catatan refleksi jurnal ayat yang telah mereka tuliskan. Resepsi estetis anggota termanifestasikan dalam lembaran-lembaran jurnal yang mereka refleksikan dengan berbagai coretan warna-warni dari pulpen, stabilo, highlighter, ataupun tempelan stiker, washi tape, kertas *vintage*, dan sebagainya yang terangkai indah.

Selain itu, ada pula yang menggunakan keahliannya dalam *typography* dan menuliskan kaligrafi ayat-ayat al-Qur'an dengan berbagai macam corak tipe yang berbeda di buku jurnalnya. Meski demikian, sangat jarang yang benar-benar menguasai keahlian ini dalam anggota webinar.

Apa yang dilakukan ini bukan sekedar memperindah saja, akan tetapi ada proses *release* emosi di dalamnya, proses menuangkan perasaan saat refleksi ayat atau tadabur, yang tak hanya melalui tulisan, tetapi juga dari gambar, bentuk, dan warna yang tertuang di atas kertas jurnal. Dan hal inilah yang bisa membantu penjurnal untuk melakukan *self healing* dengan melakukan terapi *writing* ayat dan tadabur maknanya.

Hati yang bahagia dan senang melihat karya sendiri berupa tulisan tadabur yang bersinggungan dengan hidupnya, dan tertuang dengan canti dan estetik mampu membawa ketenangan dalam diri, dan memunculkan rasa puas dan percaya diri.

Meski demikian, hal ini bukanlah sesuatu yang bersifat wajib untuk dilakukan oleh para anggota. Karena memang pada dasarnya, alat dasar yang dibutuhkan untuk *Qur'an journaling for self healing* hanyalah pulpen dan kertas saja. Barang-barang lain sifatnya hanya komplementer atau pelengkap.

Resepsi estetik al-Qur'an dalam kegiatan *Qur'an journaling for self healing* merupakan dampak dari keindahan catatan jurnaling yang dilakukan oleh mentor dan anggota.

Selain itu, mentor juga mengadakan pelatihan *hand lettering* sebagai bonus dari kegiatan *Qur'an journaling for self healing* untuk melatih anggota memperindah tampilan jurnaling ayat-ayat yang telah mereka buat.

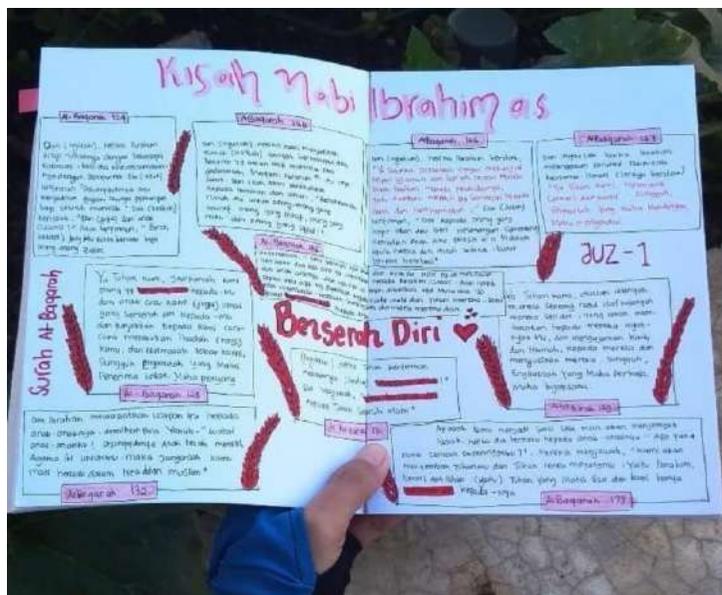
Berikut adalah contoh resepsi estetik yang dilakukan oleh mentor dan anggota *Qur'an journaling for self healing*.



IV.1. Menjurnal QS. al-Baqarah ayat 2



IV.1. Menjurnal QS. al-Baqarah ayat 7



#### IV.1. Menjurnal kisah nabi Ibrahim pada juz 1

Keindahan catatan yang dilakukan ini menambahkan kesan estetis bagi siapapun yang melihat dan membacanya.

### 3. Resepsi Fungsional

Al-Quran bagi anggota *Qur'an journaling for self healing* tidak hanya diyakini sebagai kitab petunjuk yang dibaca, dikaji, dan ditulis dengan indah. Namun secara fungsional kehadirannya diyakini memiliki “kekuatan” untuk melembutkan hati, menyembuhkan luka batin yang ada dalam diri, juga menjaga kesehatan mental mereka.

Resepsi fungsional ini dalam kegiatan *Qur'an journaling for self healing* termanifestasi dalam bentuk refleksi ayat-ayat healing, atau refleksi surat al-Baqarah dan Ali Imron satu lembar setiap harinya.

Dalam wawancara yang peneliti lakukan dengan anggota, mereka merasakan bahwa setelah secara kontinyu melakukan jurnaling ini, ada ketenangan batin yang mereka rasakan. Ada proses berserah diri kepada Allah dalam menjalani setiap fase kehidupan. Hati yang semula penuh kegelisahan, kemarahan, dan terkadang dendam menjadi menghangat dengan proses tadabur atau refleksi diri yang mereka lakukan.

Selain itu, ada juga ritual membacakan surat dan ayat tertentu ke dalam air minum yang mereka miliki sebagai salah satu bentuk keyakinan adanya kekuatan “magis” dalam air doa yang akan mereka minum. Yang mereka baca adalah surat al-Fatihah, al-Ikhlas, al-Falaq, an-Nas dan ayat kursi, masing-masing dibaca sebanyak tiga kali.

Air doa ini dipercaya dapat menjadi obat bagi mereka dari luka fisik maupun luka batin. Memberikan ketenangan, dan membentengi mereka dari gangguan sihir.

Bukan tanpa alasan, apa yang mereka lakukan merupakan bagian dari mempraktikkan apa yang dicontohkan Rasulullah saw. Ini juga sejalan dengan surat al-Isra` ayat 82 yang menjelaskan bahwa al-Quran diturunkan sebagai obat bagi manusia.

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (al-Isra`/17:82)*

Dalam tafsir ringkas Kemenag, dijelaskan bahwa<sup>27</sup> dan Kami turunkan Al-Qur'an kepadamu wahai Nabi Muhammad, sebagai obat penawar berbagai macam penyakit hati dan rahmat bagi orang-orang yang beriman yang mengamalkan tuntunannya, sedangkan bagi orang-orang yang zalim, Al-Qur'an itu hanya akan menambah kerugian disebabkan oleh kekufuran mereka. Setiap kali mendengar bacaan al-Qur'an semakin bertambah kekufurannya. Sementara itu, tafsir tahlili Kemenag menjelaskan ayat ini menerangkan bahwa Allah swt menurunkan Al-Qur'an kepada Muhammad sebagai obat dari penyakit hati, yaitu kesyirikan, kekafiran, dan kemunafikan. Al-Qur'an juga merupakan rahmat bagi kaum Muslimin karena memberi petunjuk kepada mereka, sehingga mereka masuk surga dan terhindar dari azab Allah.

Dari wawancara yang penulis lakukan kepada sebagian anggota webinar, ada yang mengakui bahwa setelah mengikuti *Qur'an journaling for self healing*, selain membuat senang karena aktivitas jurnalng yang menyenangkan dengan kegiatan seperti menempel stiker, kolase, tetapi juga menjadi lebih memahami ayat Qur'an, lebih dekat kepada Allah, dan perasaan "release" yang menenangkan pikiran karena adanya keyakinan yang kuat pada Allah, bahwa Allah Sang Maha Penyembuh.

---

<sup>27</sup>Kementrian Agama, "Qur'an Kemenag" Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=82&to=82>. Diakses pada 26 Maret 2023.

Laila, salah seorang peserta webinar mengatakan dalam wawancara bahwa sebelum mengikuti webinar ini, dia telah melakukan kunjungan ke beberapa psikolog untuk mengkonsultasikan penyakit mental yang dirasakannya. Ia juga mengikuti berbagai pelatihan untuk menterapi jiwanya. Hanya saja, belum memberikan perubahan yang signifikan. Sampai ia menemukan info mengenai terapi *self healing* dengan tadabur Qur'an yang digagas oleh Naminauna Institut ini. Ia mengakui bahwa webinar ini berbeda dengan yang lainnya.



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Salah satu cara untuk memahami al-Qur'an, adalah dengan membaca tafsirnya. Baik tafsir klasik, modern ataupun kontemporer. Hal ini penting supaya tidak terjadi kesalahan pemaknaan sehingga mengakibatkan pengamalan yang juga salah. Menjurnal Qur'an bisa menjadi sebuah aktivitas yang cukup bisa dipertimbangkan untuk lebih memahami isi al-Qur'an. Qur'an *journaling* sendiri adalah sebuah aktivitas mendokumentasikan refleksi penjurnal secara kreatif, setelah membaca ayat al-Qur'an, terjemahnya, dan juga membaca tafsir atau mendengarkan kajian ulama mengenai ayat tersebut. Aktivitas ini membantu penjurnal untuk mengeksplor lebih dalam makna suatu ayat. Selain itu, aktivitas menjurnal Qur'an juga dapat menjadi sebuah proses terapi *self healing* bagi yang melakukannya.

Berdasarkan penelitian terhadap praktik resepsi al-Quran pada anggota webinar *Qur'an journaling for self healing*, didapatkan dari berbagai sumber, kemudian disajikan dan dianalisis berdasarkan instrumen yang digunakan, maka penulis simpulkan sebagai berikut:

Pertama, interaksi al-Quran yang ada pada webinar *Qur'an journaling for self healing* berupa pembacaan ayat-ayat suci al-Qur'an. Terutama yang berkaitan dengan *healing* atau penyembuhan, dan ayat-ayat ruqyah. Interaksi itu juga berupa pembacaan terjemah dan tafsirnya, kemudian proses refleksi atau tadabur ayat yang kemudian dituliskan di

atas kertas jurnal. Selain itu juga terdapat kolase hiasan-hiasan di sekeliling ayat yang dituliskan di atas kertas jurnal sehingga menambah kesan estetis dan *healing* bagi yang melihat dan membacanya.

Kedua, model resepsi al-Qur'an pada webinar *Qur'an journaling for self healing* ada tiga, yakni resepsi eksegesis, resepsi estetis dan resepsi fungsional. Resepsi eksegesis termanifestasi dalam kegiatan memahami ayat-ayat Qur'an melalui pembacaan tafsir Ibnu Katsir dan tafsir as-Sa`di, atau melalui aktivitas mendengar kajian tafsir ayat yang dimaksud dari para ulama, baik secara langsung ataupun melalui kanal digital. Resepsi estetis terlihat dari lantunan pembacaan ayat Qur'an dengan nada yang indah dan tartil. Selain itu juga adanya penulisan kaligrafi pada jurnal, *handlettering*, dan berbagai macam hiasan dari stiker dan washi tape yang ditempel di sekeliling refleksi ayat. Sedangkan resepsi fungsional terlihat dari adanya tadabur atau refleksi ayat-ayat *healing*, refleksi surat al-Baqarah dan Ali Imron, dan ayat-ayat ruqyah yang diyakini memiliki "kekuatan" untuk melembutkan hati, menyembuhkan luka batin yang ada dalam diri, juga mampu menjaga kesehatan mental mereka.

## B. Saran

Hasil dari pembahasan dalam tesis ini masih jauh dari dikatakan sempurna, masih terdapat beberapa catatan yang harus terus dibenahi dan dikoreksi agar tidak keluar dari norma-norma akademik. Sejatinya, pembahasan dalam tesis ini semoga dapat menjadi jembatan untuk kemajuan pemahaman tentang Qur'an *journaling* yang masih minim kajian akademiknya, dan diharapkan dapat menyegarkan dan meningkatkan penelitian selanjutnya terhadap beberapa aspek, khususnya di bidang studi living Qur'an.

Secara Teoritis, Penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi muslim yang ingin memahami ayat al-Qur'an dan menjadikannya sebagai salah satu aktivitas penyembuhan diri atau *self healing* serta menjaga kesehatan mentalnya, bisa melakukan aktivitas Qur'an *journaling* sebagai salah satu ikhtiar.
2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dan mendetail mengenai Qur'an *journaling* ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abshor, M. Ulil. “Resepsi Al-Qur’an Masyarakat Gemawang Mlati Yogyakarta”, dalam *Jurnal QOF*, Vol. 3 No. 1, 2019.
- Ad-Dimasqi, Abul Fida' Isma'il Ibnu Kasir. *Tafsir Ibnu Katsir*, dalam <http://www.ibnukatsironline.com/2015/09/tafsir-surat-luqman-ayat-12.html>. Diakses pada 26 Maret 2023
- , *Tafsir Ibnu Katsir*, dalam <http://www.ibnukatsironline.com/2015/07/tafsir-surat-naml-ayat-38-40.html>. Diakses pada 26 Maret 2023.
- , *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Bahrnun Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005.
- Admin, “Apa itu Qur'an Journaling?” dalam <https://naminauna.com/>. Diakses pada 15 Maret 2023.
- , “Qur'an Journaling, Sebuah Seni Memperdalam Ayat Suci Al-Quran”, dalam <https://www.thejannahinstitute.com/2021/12/quran-journaling-sebuah-seni.html>. Diakses pada 15 Maret 2023.
- Aini, Adrika Fithrotul. *Pengantar Kajian Living Qur'an*. Lamongan: Pustaka Djati, 2021.

- al-Baqi, M. Fuad Abd. *Mu'jam al-Mufahras li Alfadh al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H.
- al Bukhari, Abdullah Muhammad bin Ismail. *Shahih al Bukhari*, Juz V, Beirut: Dar al Kitab al-'Ilmiyyah, 1992.
- al-Dhahabi, Muhammad Husain. *al-Tafsîr wa al-Mufasssîrûn*. Jilid 1, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *al-Jawâb li Man Sa'ala an ad-Dawâ' aw ad-Dâ'wa ad-Dawâ'*. Kairo: Dar al-Aqidah, 2002.
- al-Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- al-Sya'rawi, Syekh Muhammad Mutawalli. *Tafsîr al-Sya'rawi*. Kairo: Akhbar al-Yawm, 1999, Jilid 14.
- Al-Thabari, Abu Ja'far Muhammad Ibnu Jarir. *Tafsir al-Thabari, Jâmî' Al Bayân at-Ta'wil Ay al-Qur'ân*. Beirut: Hijr, t.th, juz 20.
- Andini, Mutiara. et al. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental", dalam *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, Vol. 3, no. 2, 2021.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", dalam jurnal *Syifa Medika*, Vol. 3, No. 2, 2013.
- Arsyad, Mustamin. "Signifikansi Tafsir Marah Labid Terhadap Perkembangan Studi Tafsir di Indonesia", dalam *Jurnal Studi al-Qur'an* Vol. 1, No. 3, 2006.
- Asadzandi, M. "An Islamic Religious Spiritual Health Training Model for Patients", dalam *Journal of Religion and Health*, Vol. 59, No. 1, 2020.
- As-Sa`di, Abdurrahman bin Nashir. *Taisîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, dalam <https://tafsirweb.com/7496-surat-luqman-ayat-12.html>. Diakses pada 26 Maret 2023
- . *Taisîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, dalam <https://tafsirweb.com/6904-surat-an-naml-ayat-40.html>. Diakses pada 26 Maret 2023

- . *Taisîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, dalam <https://tafsirweb.com/1051-surat-al-baqarah-ayat-285.html>. Diakses pada 25 Maret 2023.
- Assegaf, Mohammad Ali. *Smart Healing: Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2007.
- Aswadi, *Konsep Syifa' dalam al-Qur'an: Kajian Tafsir Mafâtiḥ al-Ghaib Karya Fakhruddin al-Razi*. Jakarta Pusat: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2012.
- az-Zuhaili, Wahbah. "Tafsir al-Wajiz", dalam <https://tafsirweb.com/4613-surat-al-isra-ayat-9.html>, Diakses 16 Maret 2023
- . *al-Tafsîr al-Munîr fî al-Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj*. Jilid 3. Damaskus: Dar al-Fikr, 2009.
- . *Tafsir al-Munir*. Jilid 15. Jakarta: Gema Insani, 2014.
- Balitbangdiklat, "Indonesia Bebas Buta Aksara Al-Qur'an, tapi Belum Paham Al-Qur'an," dalam <https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/berita/indonesia-bebas-buta-aksara-al-qur-an-tapi-belum-paham-al-qur-an>. Diakses pada 5 November 2021.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Boud, David. "Using Journal Writing to Enhance the Reflective Practice", dalam *Promoting Journal Writing in Adult Education*, No. 90 Tahun 2001.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- . *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988.
- Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro, 2012.
- Dowrick, Stephanie. *Creative Journal Writing: The Art and Heart of Reflection*. Crow Nest: Allen&Uwin, 2007.

- Effendi, Djohan. "Tasawuf al-Quran Tentang Perkembangan Jiwa Manusia" *dalam Jurnal Ilmu dan Kebudayaan, Ulumul Qur'an*, No.8, 1991.
- Fakhr al-Din, Muhammad al-Razi. *Tafsir Mafâtiḥ al-Ghâib*. Beirut: Dar al-Fikr, 1981, juz 14.
- Falakhi, Muhammad Naufal. "Kebiasaan *Journaling* untuk Kesehatan Mental", dalam <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/916-kebiasaan-journaling-untuk-kesehatan-mental>. Diakses pada 14 September 2022.
- Farhan, Ahmad. "Living Al-Qur'an sebagai Metode Alternatif dalam Studi Al-Qur'an," dalam *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, Vol. 6 No. 2 Tahun 2017.
- Fateema, "How to Start Qur'an Journaling", dalam <https://balancedbayt.com/how-to-start-quran-journaling/>. Diakses pada 15 Maret 2023.
- Fathurrosyid, "Tipologi Ideologi Resepsi Al-Qur'an di Kalangan Masyarakat Sumenep Madura", dalam jurnal *el Harkah*, Vol. 17 No.2, 2015.
- Ghiasi, Ashraf dan Keramat, A. "The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review", dalam *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, Vol. 23, No. 6, 2018.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Panjimas, 1990.
- Hasanah, Uswatun. *Psikologi Agama*. Surabaya: Kanaka Media, 2020.
- Hasballah, Zamakhsyari. "Al-Qur'an Sebagai Syifa (Penyembuhan)", dalam jurnal *Ibnu Nafis*, Vol. 2, No. 1, 2013.
- Hasbillah, Ahmad 'Ubaydi. *Ilmu Living Qur'an-Hadis*. Tangerang: Maktabah Darus Sunnah, 2021.
- Herningsih, Wati. *Metode Living Qur'an Studi Kasus: Tradisi Mujahadah Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas*. Banyumas: Amerta Media, 2021.
- Ibnu Majah, Abu Abdullah Muhammad bin Yazid Al-Qazwini. *Ensiklopedia Hadits dan Sunan Ibnu Majah* Cet. I, No. 3501, diterjemahkan oleh Saifuddin Zuhri, Jakarta: Al-Mahira, 2013.
- Ilyas, Hamim. *Studi Kitab Tafsir*. Yogyakarta: Teras, 2004.

- Iser, Wolfgang. *The Act of Reading: A Theory of Aesthetic Response*. Baltimore: John Hopkins University Press, 1979.
- Ishaq, Zamroni dan Ihsan Maulana Hamid, “Konsep dan Metode Tadabur dalam Al-Qur’an (Kajian atas Tulisan Usamah Bin Abdur Ramham Al-Murakibi "Nahwa Manhajiyyah Li Tadabur Al-Qur’an Al-Karim)”, dalam *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD)* Lamongan, Vol. 16, No. 2, 2021.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015.
- Jaya, Yahya. *Kesehatan Mental*. Padang: Angkasa Raya, 2002.
- Junaedi, Didi. *5 Langkah Menuju Sukses Dunia-Akhirat*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.
- Junus, Umar. *Resepsi Sastra Sebuah Pengantar*. Jakarta: Gramedia, 1985.
- Kementrian Agama, “Qur’an Kemenag” Vol. 1 dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/25?from=30&to=30>. Diakses pada 26 Maret 2023.
- Khorashadizadeh, et al. “Development of islamic spiritual health scale(Ishs)”. dalam *The Journal of the Pakistan Medical Association*, Vol. 67, No. 3, 2017.
- Kikiany, Galuh S., “Ekspresi Diri Melalui Media Expressive Writing dan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Kanker.” *Tesis*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Mahmud, Muhammad Mahmud. *Ilm al-Nafs al-Ma’asbir fi Dhaw’I al-Islam*. Jeddah: Dar al-Syuruq, 1984.
- Mahyuddin, “Taisîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân Karya Al-Sa`di (Suatu Kajian Metodologi).” *Tesis*. Makassar: Pasca Sarjana UIN Alauddin Makassar, 2015.
- Makmur, Nur Lazuardini. “Manajemen Pembelajaran Tadabur Al-Qur’an di Kuttab Al-Fatih Cabang Beji, Depok, Jawa Barat.” *Tesis*. Jakarta: Pascasarjana PTIQ, 2022.
- Mansur, M. *Living Qur’an dalam Lintasan Sejarah Studi Al-Qur’an*, Yogyakarta: Teras, 2007.

- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya, 1997
- Muhammad, Jamal al-Din. *Lisan al-Arab*, Beirut: Dar As-Sadr, 1992.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa, 2006.
- Mujib, Abdul. M. Ag., dan Jusuf Mudzakir, M. Si. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Ni'mah, Ulviyatun. "The Living Qur'an: *Self healing* dengan Ayat-Ayat al-Qur'an", dalam jurnal *Al-Manar: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 8 No. 2, 2022.
- Nofriansyah, Deny. *Penelitian Kualitatif: Analisis Kinerja Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan*, Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Notosoedirjo, Moeljono. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2002.
- Nuraini, Nabilah. et.al. "Keunikan Metode Tafsir Al-Qur'anil Adzim Al-Adzim Karya Ibnu Katsir", dalam jurnal *Bayani: Jurnal Studi Islam* Vol. 2 No. 1 Tahun 2012.
- Nurani, Pertiwi. "Expressive Writing Sebagai Terapi untuk Meningkatkan Penerimaan Diri dan Emosi Positif pada Remaja Berpenyakit Kronis." *Tesis*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2020.
- Nurfuadah, Hilda. "Living Quran: Resepsi Komunitas Muslim Pada Alquran (Studi Kasus Di Pondok Pesantren At-Tarbiyyatul Wathoniyah Desa Mertapada Kulon, Kec. Astatana Japura, Kab. Cirebon)", dalam *Jurnal Diya al-Afkar*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2017.
- Pascasarjana PTIQ, *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*, Jakarta: Pascasarjana PTIQ, 2017.
- Pranoto, Naning. *Writing for Therapy*. Yogyakarta: Pustaka Obor Indonesia, 2015.
- Purnamarini, Diah Ayu. et al. "Pengaruh terapi *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi Kuasi Eksperimen

- Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)” dalam *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2016.
- Qonitatin, Novi. et al. “Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa.” dalam *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 9 No. 1, 2018.
- Rafiq, Ahmad. “The Reception of the Qur’an in Indonesia: A Case Study of the Place of the Qur’an in a Non-Arabic Speaking Community.” *Disertasi*. Philadelphia: Temple University, 2014.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.
- Rahmawati, Marieta. “Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres untuk Anak-Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)”, dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.2 No.2 Tahun 2014.
- Ramayulis, *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2013.
- Ramdhan, Muhammad. *Metode Penelitian*. Bandung: Cipta Media Nusantara, 2021.
- Rohmah, Lulus Faqihatur dan Herlan Pratikto, “Expressive Writing Therapy Sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik.” dalam *jurnal Psibernetika*, vol. 12 No. 1, 2019.
- Romdhoni, Ali. *Al Qur’an dan Literasi*. Malang: Literatur Nusantara, 2013.
- Rosyanti, Lilin. Indriono Hadi, dan Akhmad Akhmad, “Kesehatan Spiritual Terapi al-Qur’an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi Covid-19”, dalam *jurnal Health Information: Jurnal Penelitian*, Vol. 14, no. 1, 2022
- Salim, Abd. Muin. et al., *Metodologi Penelitian Tafsir Maudhu’i*, Jakarta: Pustaka Arif, 2010.
- Sarnoto, Ahmad Zain, and Khusni Alhan. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam.” *Statement / Jurnal Media Informasi Sosial Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2013): 32–39.

- Sarnoto, Ahmad Zain, M Darwis Hude, Nurul Hikmah, and Sri Tuti Rahmawati. "DIMENSIONS OF PSYCORELIGIUS THERAPY IN THE MIDDLE OF THE COVID-19 PANDEMIC." *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*. Vol. 2022, n.d.
- Sarnoto, Ahmad Zain, Sri Tuti Rahmawati, and Naemah Binti Hamzah. "PSYCHORELIGIOUS DIMENSIONS ON THERAPY PERSPECTIVE IN THE MIDDLE." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 2 (2022): 143–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.10025>.
- Saudah, Siti. *Pandemi, Dampak, dan Pendapat*, Bogor: Gupedia, 2021.
- Sekar, Amalia. "Bunda Una, Perempuan Inspiratif Penggerak Muslimah Qur'an *Journaling*" dalam <http://amaliasekar.com/bunda-una-perempuan-inspiratif-penggerak-muslimah-quran-journaling/>. Diakses pada 26 Maret 2023.
- Setiawan, M. Nur Kholis. *Al-Qur'an Kitab Sastra Terbesar*, Yogyakarta: Elsaq, 2008.
- Shihab, Quraish. *Tafsir al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sudarma, Momon, *Sosiologi untuk Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2009.
- Sulistiyawati, Laeny. "Pandemi Bisa Jadi Bibit Krisis Kesehatan Mental," dalam <https://www.republika.co.id/berita/r0r75i368/pandemi-bisa-jadi-bibit-krisis-kesehatan-mental>. Diakses pada 15 Oktober 2021.
- Sumargono, *Metodologi Penelitian Sejarah*, Klaten: Lakeisha, 2021.
- Suriasumantri, Jujun. S. *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2010.
- Susanti Reni dan Sri Supriyantini, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 2 Tahun 2013.
- Synder, Mariah. et al. *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*. New York: Springer Publishing Company, 2014.

- Tafsir Muyassar/Kementrian Agama Saudi Arabia dalam *tafsirweb.com*. Diakses 16 Maret 2023.
- Wahb, Yousef dan Mohammad Elshinawy, “Keys to Tadabur: How to Reflect Deeply on the Qur’an,” dalam <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/keys-to-tadabur-how-to-reflect-deeply-on-the-quran#fnt4>. Diakses pada 8 April 2023.
- Warmansyah, Ersis. *Menulis Menuliskan Diri*. Jakarta: Wahana Jaya Abadi, 2015.
- Willis, Judy. “The Brain-Based Benefits of Writing for Math and Science Learning”, dalam [https://www.edutopia.org/blog/writing-executive-function-brain-research-judy-willis?source=post\\_page](https://www.edutopia.org/blog/writing-executive-function-brain-research-judy-willis?source=post_page). Diakses pada 10 Maret 2023.
- Yukaristia, *Literasi: Solusi terbaik untuk Mengatasi Problematika Sosial Indonesia*. Sukabumi: Jejak Publisher, 2019.
- Yuliani, Feni, et al. “Pengaruh Kebiasaan Tadabur Al-Qur’an terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabur Qur’an”, dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6, No. 2, 2019.
- Yusuf, Muhammad. “Pendekatan Sosiologi dalam Penelitian Living Qur’an”, dalam *Metodologi Penelitian Living Qur’an dan Hadis*, Syahiron Syamsuddin (ed.), Yogyakarta: TH Press, 2007.
- Zulkarnain, “Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam”, dalam jurnal *Mawa’izh*, Vol. 10 No. 1, 2019.

