

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Data Penelitian

#### 1. *Self Healing* dalam Al-Qur'an

Agama Islam memberikan istilah *healing* disandingkan dengan kata *al-syifa'* yang memiliki makna pengobatan. Kata *healing* berasal dari Bahasa Inggris yang memiliki makna kesembuhan, penyembuhan, menyembuhkan, penyembuh, melenyapkan. Sedangkan menurut istilah, *healing* sering digunakan sebagai salah satu cara menyembuhkan pasien yang terkena gangguan kesehatan baik fisik maupun psikis.<sup>1</sup> Agama Islam memberikan pengajaran kepada manusia tentang nilai-nilai ketaqwaan dan keteladanan yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW berdasarkan di dalam kitab suci al-Qur'an. Islam dengan seluruh petunjuk di dalam al-Qur'an menjadi obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati dalam diri manusia (rohani).<sup>2</sup>

*Syifa'* memiliki kesejajaran makna dengan *al-kitab*, *al-Huda*, atau *al-Furqon* yang merupakan nama lain dari al-Qur'an dengan makna "obat". Jika disejajarkan pada kamus Bahasa Arab, makna tersebut tidak salah secara bahasa. Akan tetapi, jika makna tersebut didasarkan kepada al-Qur'an menjadi kurang sesuai jika *syifa'* hanya diartikan sebagai obat.<sup>3</sup> Penyebutan kata *syifa'* di dalam al-Qur'an disebut 6 kali, yaitu dalam surat Yunus: 57, an-Nahl: 69, al-Isra': 82, Fussshilat: 44, al-Syu'ara: 80 dan at-Taubah: 14.<sup>4</sup> Makna *syifa'* atau *istisyifa'* mengandung beberapa makna, seperti:

- a. *Ahsana* artinya melakukan perbaikan yang lebih baik.

---

<sup>1</sup> Mutohharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?," 75.

<sup>2</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," *Syifa' Medika* 3, no. 2 (Maret 2013): 124.

<sup>3</sup> Rohmatullah, "Syifa' dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab, Fakhruddin Ar-Razi dan Ibnu Katsir)" (Curup, IAIN Curup, 2019), 64.

<sup>4</sup> Rohmatullah, 25.

- b. *Aṣlahā* memiliki makna melakukan perbaikan.
- c. *Zakka* berarti mensucikan, membersihkan dan memperbaiki.
- d. *Ṭahhara* memiliki arti mensucikan dan membersihkan.
- e. *Akhraja* artinya mengeluarkan, mengusir, membuang atau meniadakan.
- f. *Syaraḥa* artinya menjelaskan, membuka, meluaskan dan melapangkan.
- g. *Waḍa'a* 'an artinya menghilangkan, mencabutkan dan menurunkan.
- h. *Gafara* artinya menutupi, mengampuni dan memperbaiki.
- i. *Nazaga* artinya mencabut, memecat, melepaskan, mengeluarkan dan menjauhkan.<sup>5</sup>

*Syifa'* yang terdapat di dalam al-Qur'an dapat memberikan manfaat sebagai obat atau penyembuh bagi yang mempercayainya. Hal tersebut sebagai bukti bahwa al-Qur'an dapat digunakan untuk penyembuh atau obat, hal ini dibagi menjadi 2 bagian:

a. Bersifat Umum

Keseluruhan isi di dalam al-Qur'an yang bersifat maknawi, surah-surah, ayat-ayat maupun huruf-huruf dalam al-Qur'an dengan mempunyai fungsi kemungkinan besar sebagai penyembuh atau obat.

b. Bersifat Khusus

Terdapat sebagian dari ayat-ayat ataupun surah-surah di dalam al-Qur'an mampu menjadi obat atau penyembuh bagi penyakit oleh orang-orang beriman dan mengimani kekuasaan Allah SWT. Pengkhususan tersebut dapat diamati dalam beberapa ayat yang mengandung kekhususan, seperti: Asmaul

---

<sup>5</sup> Nurul Hikmah, "Syifa dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Surat al-Isra (17): 82, Q.S. Yunus (10): 57 dan Q.S. an-Nahl (16): 69 dalam Tafsir al-Misbah)" (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2010), 12-14.

Husna, kalimat “*basmalah*”, surah al-Fatihah dan beberapa surah yang lain.<sup>6</sup>

*Syifa'* di dalam kamus *al-Munawwir* mempunyai makna pengobatan, kesembuhan atau obat. Dalam kamus *al-Munjid fi al-Lughah wa al-A'lam* antara lain mempunyai makna sebagai obat dan kesembuhan. Pada dasarnya di dalam studi al-Qur'an bagi pakar agama Islam atau yang lainnya, *syifa'* bukan hanya fokus kepada kajian psikologis, akan tetapi memiliki kefokusannya dalam bidang kajian ilmu fisiologis, sosiologis dan spiritual. Dalam hal ini al-Qur'an menjadi sumber primer sebagai obat dari kebodohan yang kemudian menghasilkan berbagai macam gagasan dari sejumlah penemuan oleh para cendekiawan muslim maupun pengamat *syifa'* lainnya.<sup>7</sup>

Muhammad Abdul Aziz Al-Khalidi menggolongkan obat (*syifa'*) menjadi 2 bagian: *Pertama*, obat *hissi*, yakni obat yang digunakan dalam mengobati penyakit jasmani, seperti madu, buah-buahan dan lemak hewani yang telah dijelaskan di dalam al-Qur'an. *Kedua*, obat maknawi, yakni obat yang digunakan dalam mengobati penyakit rohani dan hati manusia, seperti do'a dan isi kandungan di dalam al-Qur'an. Pengklasifikasian kedua macam *syifa'* tersebut disandarkan kepada anggapan bahwa di dalam diri manusia terdapat dua bagian yang terhimpun menjadi satu, yaitu jasmani dan ruhani. Beliau juga menjelaskan bahwa penyakit jasmani tidak dapat dipulihkan menggunakan obat maknawi, begitupun sebaliknya. Melainkan, penyakit jasmani dapat dipulihkan menggunakan pengobatan *hissi* dan penyakit ruhani menggunakan pengobatan maknawi.<sup>8</sup>

Az-Zarkasyi memberikan gagasan mengenai *syifa'* sebagai nama lain dalam al-Qur'an yang menjelaskan bahwa al-Qur'an memiliki fungsi sebagai obat bagi orang beriman dari penyakit kekafiran, serta bagi orang yang memahaminya berfungsi sebagai obat dari kebodohan. Hal

---

<sup>6</sup> Sholahuddin Alby, “Makna Syifa’ dalam Al-Qur’an (Studi Komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Asy-Sya’rawi)” (Jakarta, Institut PTIQ Jakarta, 2020), 48–50.

<sup>7</sup> Alby, 37.

<sup>8</sup> Alby, 37.

tersebut dikarenakan al-Qur'an merupakan lautan ilmu dan sebagai pedoman bagi siapapun yang mempelajarinya dan mengkajinya, sehingga terbebas dari ketidakpahaman. Mempelajari dan memahami makna al-Qur'an akan menambah wawasan dan dapat menciptakan kedamaian dalam hati pengkaji. Al-Qur'an bukan sebuah kitab sains maupun ilmu kedokteran. Namun, al-Qur'an sebagai penyembuh penyakit yang oleh kaum muslim didefinisikan sebagai petunjuk yang di dalamnya terdapat pesan kepada manusia mengenai kesehatan spiritual, psikologis dan fisik.<sup>9</sup>

Sebagaimana penjelasan diatas terdapat dua jenis *syifa'* didalam al-Qur'an sebagai berikut:

a. *Syifa'* penyakit hati

Al-Qur'an diturunkan sebagai pelajaran dan nasehat kepada hati dan akal yang bersih serta percaya akan keabsahan al-Qur'an. Al-Qur'an mampu memberikan arah kepada jalan kebenaran, sehingga membantu menjauhkan diri dari perbuatan maksiat, kesesatan, kebodohan akal dan keingkaran hati. Terdapat obat bagi berbagai macam penyakit dalam hati manusia seperti sombong, hasad, ingkar, syahwat, syubhat dan lain sebagainya di dalam al-Qur'an. Seseorang yang sering memiliki keterkaitan dengan al-Qur'an di dalam hatinya menjadi suci. Hal tersebut dikarenakan al-Qur'an merupakan cahaya yang menghindarkan seseorang dari bermacam penyakit hati yang dapat merusak dirinya. Al-Qur'an sebagai obat dari kebodohan yang masih tersimpan di dalam diri seseorang, karena hawa nafsu serta ketidaksesuaian dengan petunjuk Allah SWT.<sup>10</sup>

Al-Qur'an sebagai petunjuk dan pedoman agar terhindar dari kesesatan dan penyimpangan, karena al-Qur'an diwahyukan mutlak secara turun-temurun oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW yang mustahil memiliki sifat dusta, dengan ini al-Qur'an menjadi mutlak keabsahannya dan menjadi pedoman

---

<sup>9</sup> Alby, 37-39.

<sup>10</sup> Alby, 39.

bagi orang-orang beriman. Selain itu, al-Qur'an merupakan bentuk konkrit dari rahmat dan karunia Allah SWT kepada manusia. Al-Qur'an mampu menjadi guru yang baik bagi manusia, menjauhkan diri dari segala sifat buruk, melindungi dari segala keraguan dan syubhat, menghindarkan diri dari kebingungan dan memberikan kepuasan jiwa bagi pembacanya.<sup>11</sup>

Hati merupakan bagian terdalam yang terdapat dalam jiwa manusia sehingga dapat memperhitungkan benar ataupun salahnya suatu perasaan, niat, khayalan, pemikiran, hasrat, sikap dan perilaku seseorang terhadap diri sendiri. Tempat pengendalian dan pemahaman diri terdapat di hati. Hati yang memberikan gambaran karakter diri yang sebenarnya. Hati atau *qalbu* menjadikan manusia dapat meraih prestasi. Hati manusia yang bersih menggambarkan seluruh diri manusia yang bersih. Jika suatu hati baik, maka baik juga perilakunya, akan tetapi jika hati buruk, maka buruk juga perilakunya. Hati yang buruk inilah yang disebut dengan penyakit hati.<sup>12</sup>

Kholil Lur Rohman menjelaskan mengenai penyakit hati di dalam jurnal penelitiannya dengan mengutip pendapat dari Ibnu Taimiyah bahwa penyakit hati merupakan rusaknya hati seorang hamba, sehingga dapat mengakibatkan tertutupnya mata hati dalam melihat suatu kebenaran. Orang yang memiliki penyakit hati akan sulit menerima kebaikan dan lebih menyukai keburukan dengan lebih cenderung melakukan hal-hal negatif.<sup>13</sup> Ibnu Taimiyah menjelaskan penyakit hati dapat berupa kemarahan, keraguan, kebodohan dan kedzaliman. Ibnu Taimiyah memfokuskan pembahasan mengenai penyakit hati ialah iri ataupun dengki.

Ibnu Taimiyah dengan mengutip beberapa pendapat mendeskripsikan tentang dengki merupakan perasaan sakit yang diakibatkan adanya rasa cemburu

---

<sup>11</sup> Alby, 39–40.

<sup>12</sup> Kholil Lur Rohman, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam," *Jurnal Komunika* 3, no. 2 (Juli 2009): 2.

<sup>13</sup> Lur Rohman, 2.

terhadap orang-orang yang lebih memiliki harta dan tindakan suka berkhayal atau berharap akan hilangnya kenikmatan yang dimiliki orang lain. Meskipun, dari hilangnya kenikmatan seseorang tersebut ia sendiri tidak mendapatkannya. Dengki dapat juga diartikan sebagai sikap menginginkan dan mendapatkan sesuatu yang serupa dengan perasaan bahagia, apabila apa yang diidamkan sirna dari orang lain.<sup>14</sup>

Secara umum, iri dibagi ke dalam 2 bagian oleh Ibnu Taimiyah: *Pertama*, kebencian terhadap kenikmatan yang dimiliki orang lain. Penyakit hati ini akan hanya dapat dihilangkan dengan hilangnya kenikmatan yang dimiliki orang lain. Meskipun dengan demikian, dari hilangnya kenikmatan orang lain tersebut tidak memiliki dampak kebermanfaatan terhadap dirinya, hanya saja sebuah perasaan lega dan hilangnya perasaan sakit hati tersebut yang dirasakan. Perasaan tersebut akan selalu mengusik pikirannya ketika orang yang bersangkutan mendapatkan kembali kenikmatan, meskipun dalam bentuk yang serupa, lebih baik maupun dalam jumlah yang banyak.<sup>15</sup> *Kedua*, perasaan tidak bahagia ketika mengetahui orang lain memiliki sebuah kenikmatan dan hanya merasa senang apabila dirinya mendapatkan hal yang serupa atau melebihi orang lain.<sup>16</sup>

Ibnu Taimiyah juga menambahkan bahwa penyakit hati iri menjadi sebuah penyakit yang diderita oleh sebagian besar manusia. Terdapat suatu ungkapan “*jasad tidak akan terlepas dari diri*”. Seseorang yang memiliki jiwa rendah akan menampakkan perasaan tersebut, sedangkan seseorang dengan jiwa yang mulia lebih memilih menyembunyikannya. Sebuah kisah menjelaskan Hasan Basri ditanya oleh Ibnu Taimiyah dengan pertanyaan mengenai mukmin yang memiliki sifat iri seperti di dalam kisah Nabi Yusuf, dan jika seseorang memiliki sifat iri, hendaklah disimpan di dalam hati dengan tidak mengutarakannya. Sehingga

---

<sup>14</sup> Lur Rohman, 4.

<sup>15</sup> Lur Rohman, 4.

<sup>16</sup> Lur Rohman, 4.



barang siapa yang di dalam hatinya memiliki perasaan iri hendaklah diiringi dengan ketaqwaan dan kesabaran serta tidak menyukai sikap iri.<sup>17</sup>

b. *Syifa'* penyakit fisik

Sebagaimana yang telah dipertanyakan oleh salah satu ulama di jaman Rasulullah SAW yang mengeluhkan tentang penyakit di adanya. Penyakit tersebut disebut psikosomatik. Menurut Pinel dalam jurnal yang dikutip oleh Dianing Pra Fitri menjelaskan bahwa secara etimologi, psikosomatik tersusun dari dua kata yakni "*psyche*" dan "*soma*". Dalam bahasa Yunani, *psyche* mempunyai makna jiwa dan *soma* (*somatos*) memiliki makna badan atau tubuh. Menurut istilah kedokteran, psikosomatik adalah terdapat sebuah hubungan antara jiwa dan raga dengan memperlihatkan penyakit yang berhubungan dengan gangguan emosi. Dalam kamus psikologi, psikosomatik ialah mengenai proses yang bersifat somatik atau psikis serta dapat diartikan mengenai hubungan jiwa dan raga.<sup>18</sup>

Menurut Ubaidillah, Martina dan Supandi sebagaimana yang dikutip oleh Dianing menyebutkan bahwa yang menjadi penyebab gangguan psikosomatik adalah stress. Stress sendiri dibagi menjadi tiga jenis. *Pertama*, stress fisik mencakup panas, dingin, mendengar suara berisik, dan sebagainya. *Kedua*, stress sosial yang mencakup kondisi sosial, ekonomi, politik, pekerjaan, karir, permasalahan keluarga, hubungan antarindividu dan lain-lain. *Ketiga*, stress psikis yang mencakup frustrasi, rendah diri, perasaan berdosa, merasa tidak mempunyai tujuan hidup kedepan yang jelas dan sebagainya.<sup>19</sup>

Al-Qarni memberikan penjelasan bahwa seseorang yang dalam keadaan terjangkit sebuah penyakit, sehingga tidak terdapat seorangpun yang mampu mengobati penyakit tersebut kecuali Allah

---

<sup>17</sup> Lur Rohman, 4.

<sup>18</sup> Dianing Pra Fitri, "Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik," *Estoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 05, no. 01 (2019): 187.

<sup>19</sup> Fitri, 188.

SWT, karena Allah SWT yang memberikan penyakit dan juga memberikan obatnya.<sup>20</sup> Hal tersebut sesuai dengan tafsir al-Qur'an Nulmajid an-Nur yang memberikan penjelasan bahwa Allah yang telah mencurahkan karunia-Nya berupa kesembuhan. Apabila seseorang sakit, maka tidak ada seorangpun yang dapat mengobati ataupun memulihkan penyakit tersebut selain Allah, karena hanya Allah yang berhak mengatur sebab datangnya kesembuhan.<sup>21</sup>

Sholahuddin Alby mengutip pendapat dari Muhammad Ali ash-Shabuni di dalam penelitiannya dengan menyebutkan makna *syifa'* pada ayat-ayat al-Qur'an tidak hanya dapat mengobati penyakit hati saja, melainkan mampu digunakan sebagai obat penyakit jasmani. Hal tersebut dijelaskan bahwa ketika membaca al-Qur'an akan memberikan keberkahan sehingga dapat dijadikan sebagai *syifa'*.<sup>22</sup> Sholahuddin Alby juga mengutip sebuah penjelasan dari Muhammad Abdul Aziz Al-Khalidi yang menjelaskan bahwa setelah pemahaman makna ayat al-Qur'an tentang *syifa'*. Beliau membagi *syifa'* menjadi dua jenis: *Pertama*, obat *hissi* yang mampu memberikan kesembuhan pada penyakit jasmanidapat disembuhkan dengan madu, buah-buahan serta lemak hewani yang telah disebutkan di dalam al-Qur'an. *Kedua*, obat maknawi yang merupakan obat bagi penyakit rohani atau hati, seperti do'a dan isi kandungan al-Qur'an.

Terdapat usaha yang dapat dilakukan guna mencegah datangnya penyakit fisik:

1) Terapi al-Qur'an.

Al-Qur'an mampu menjadi obat pencegah ssebelum datangnya penyakit. Syamsuwir di dalam penelitian karya tulisnya, menyebutkan bahwa terdapat dua metode dalam menggunakan terapi al-

---

<sup>20</sup> 'Aidh Al-Qarni, *Laa tahzan Jangan Bersedih* (Jakarta: Qisthi Press, 2007), 194.

<sup>21</sup> Alby, "Makna Syifa' dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Asy-Sya'rawi)," 40.

<sup>22</sup> Alby, 37.



Qur'an.<sup>23</sup> *Pertama*, Terapi Neurofisiologi al-Qur'an yakni sebuah terapi pengobatan yang menggunakan ayat-ayat al-Qur'an untuk dibaca dan diperdengarkan sebagai media pengobatan. Meskipun tanpa memahami makna di dalam al-Qur'an, pengaruh terapi pengobatan ini mampu dirasakan pendengar.

*Kedua*, Relaksasi Transendensi merupakan terapi membaca al-Qur'an. Manfaat dari membaca al-Qur'an yakni dapat meminimalisir *stress* serta dapat menenangkan jiwa. Membaca al-Qur'an mampu menaikkan sel-sel sehat, serta menguatkan sistem kekebalan tubuh yang menurun, sehingga dapat mencegah sel-sel penyakit di dalam tubuh. Tingkat *stress* yang berlebihan dapat dicegah dan dikurangi bahkan dicegah dengan terapi ini.<sup>24</sup>

2) Memperbanyak zikir dan memohon ampun.

Zikir yakni mengingat Allah dengan asma-Nya yang merupakan bagian dari ibadah paling ringan dikerjakan tanpa terikat waktu maupun tempat. Terdapat manfaat zikir menurut para ulama yakni menambah kecintaan dan mendekatkan diri kepada sang pencipta, mengangkat derajat, melebur dosa serta memberikan ketentraman hati.<sup>25</sup> Menurut penjelasan para mufassir bahwa kecemasan, kekhawatiran dan keraguan hati orang yang beriman dapat berkurang dan sirna dengan al-Qur'an serta mengingat Allah SWT melalui ayat-ayat al-Qur'an dengan isi kandungan didalamnya, serta menambah keimanan.<sup>26</sup>

Zikir dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT dan juga bagian dari do'a dengan khusyu' dan penuh tawadhu' dihadapan Allah SWT. Terdapat

---

<sup>23</sup> Musri Sukmal, dkk., "Syifa' dalam Perspektif al-Qur'an" (Batusangkar, IAIN Batusangkar, t.t.), 82–83.

<sup>24</sup> Alby, "Makna Syifa' dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Asy-Sya'rawi)," 41.

<sup>25</sup> Arman Yurisaldi Saleh, *Berzikir Untuk Kesehatan Syaraf* (Tangerang Selatan: Hikaru Publishing, 2018), 32.

<sup>26</sup> Sukmal, dkk., "Syifa' dalam Perspektif al-Qur'an," 83–84.

tiga bagian dari zikir yaitu: *zikru bil lisān* (zikir dengan lisan), *zikru bil qalb* (zikir dengan hati) dan *zikru bil jawarih* (zikir dalam perbuatan). Bentuk dari *zikru bil lisān* yakni: zikir tahlil (*lā ilāhailallāh*), zikir tasbih (*subhānallāh*), zikir sholawat (*ṣallallāhu ‘ala muḥammad*), zikir do’a, zikir hauqolah (*lā ḥaula wa lā quwwata illā billah*), zikir basmalah (*bismillāhirrahmānirrahīm*), zikir istighfar (*astagfirullāhal ‘azīm*), zikir takbir (*Allāhuakbar*), zikir hamdalah (*alḥamdulillāh*), zikir hasbalah (*ḥasbunallāh wa ni’mal wakīl*) dan zikir *ismul a’zom* (zikir dengan menggunakan asmaul husna).<sup>27</sup>

Bentuk *zikru bil qalb* yakni zikir hati dengan bertaubat, insyaf atas perbuatan diri sendiri, takut akan siksa dari perbuatan yang melanggar perintah Allah SWT. Sedangkan bentuk *zikru bil jawarih* yakni zikir mata dengan menjaga pandangan dari hal-hal yang haram, zikir telinga dengan memperdengarkan hal-hal baik, zikir lidah dengan selalu memuji Allah SWT, zikir tangan dengan memberikan bantuan kepada yang membutuhkan dan zikir badan dengan menjalankan kewajiban sebagai seorang muslim.<sup>28</sup>

### 3) *Ṭibbun Nabawi*

Klinik Pengobatan *ṭibbun nabawi* yakni sarana pengobatan sesuai dengan kebiasaan Rasulullah SAW dari segi perkataan maupun perbuatan terkait penyakit, pengobatan dan kebersihan. Selain mempunyai fungsi penyembuhan juga memiliki fungsi informasi. Fungsi pengobatan tersebut yakni pengobatan herbal, bekam, gurah dan ruqyah. Sedangkan fungsi informasi yakni konsultasi, seminar dan pelatihan.<sup>29</sup>

<sup>27</sup> Muniruddin, “Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim,” *Jurnal Pengembangan Masyarakat* 5, no. 5 (2018): 2.

<sup>28</sup> Muniruddin, 3–15.

<sup>29</sup> Muhammad Fatahilah, “Klinik Pengobatan Thibbun Nabawi di Kota Pontianak,” *Jurnal Mosaik Arsitektur* 4, no. 2 (2016): 110.

Terdapat 3 metode pengobatan dalam praktek *ṭibbun nabawi* yakni pengobatan ilahiyah sebagai berikut: *Pertama*, penggunaan ayat al-Qur'an dan do'a yang diajarkan di dalam syari'at agama Islam, seperti ruqyah atau meminum air yang telah dibacakan ayat al-Qur'an.

Ruqyah merupakan sebuah penyembuhan menggunakan metode pembacaan ayat al-Qur'an atau do'a tertentu yang bukan memiliki unsur kemusyirikan kepada orang yang terkena penyakit. Ruqyah dapat dilakukan secara mandiri dan membutuhkan pertolongan orang lain.<sup>30</sup> Rasulullah SAW mencegah ruqyah memakai jampi-jampi, pelet dan lain sebagainya. Rasulullah SAW mengajarkan tata cara dan do'a dalam ruqyah syari'ah. Ruqyah syari'ah yakni terapi syar'i dengan menggunakan bacaan ayat al-Qur'an dan do'a yang bersumber dari Rasulullah SAW sehingga tidak memiliki unsur kemusyirikan.

Hal tersebut sesuai dengan hadits yang diriwayatkan Hjjaj al-Qusyairi al-Naisaburi dan dikutip oleh Fatahilah sebagai bahan rujukan di dalam penelitiannya yakni pada masa jahiliyah yang masih menggunakan ruqyah sebagai pengobatan dan ditanyakan kepada Rasulullah SAW mengenai ruqyah. Rasulullah SAW menjelaskan bahwa ruqyah boleh dilakukan selama tidak mengandung kemusyirikan dalam proses ruqyah.<sup>31</sup> Dengan jelas Rasulullah SAW melarang ruqyah dengan menggunakan cara kemusyirikan, karena syirik merupakan tindakan yang tidak sesuai dengan ajaran Islam.

*Kedua*, penyembuhan dengan memanfaatkan obat-obatan alamiah atau pengobatan herbal. Allah SWT telah mendeskripsikan di dalam al-Qur'an terdapat bermacam jenis tumbuhan yang dapat

<sup>30</sup> Sukmal, dkk., "Syifa' dalam Perspektif al-Qur'an," 85.

<sup>31</sup> Fatahilah, "Klinik Pengobatan Thibbun Nabawi di Kota Pontianak,"

dijadikan obat untuk penyakit jasmani. Pengobatan *tibbun nabawi* telah diajarkan oleh Rasulullah SAW dan para ilmuawan mengenai khasiat secara ilmiah, seperti terapi dengan madu dan guruh. Madu menjadi salah satu obat alami yang berasal dari hewan dan mempunyai banyak fungsi. Terdapat sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Jabir bin Abdullah dan dikutip oleh Fatahillah di dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Rasulullah menjelaskan didalam sebuah pengobatan terdapat bekam, madu yang dibakar dengan menyesuaikan jenis penyakitnya.<sup>32</sup>

Sedangkan guruh dalam bahasa Jawa memiliki makna mensterilkan area hidung, tenggorokan dan sekitarnya. Guruh dikerjakan dengan cara memasukkan sebuah bahan atau ramuan ke dalam lubang hidung atau mulut untuk mengeluarkan kotoran dan lendir dalam hidung maupun rongga-rongga sekitarnya. Pengobatan tradisional dilakukan dari generasi ke generasi. Pada awalnya, guruh dikerjakan untuk membersihkan dan menyaringkan suara, namun mulai berkembang metode pengobatan pada saluran pernafasan.<sup>33</sup> *Ketiga*, metode terakhir yakni kombinasi antara pengobatan pertama dan kedua. Pengobatan ilahiyah yang dikombinasi dengan pengobatan herbal yang telah diajarkan Rasulullah SAW.

- 4) Berdo'a kepada Allah SWT agar dijauhkan dari kemaksiatan.

Salah satu penyebab timbulnya sumber penyakit yakni datang dari dosa dan maksiat. Rasulullah SAW menyampaikan bahwa perbuatan dosa menjadikan ketidaktenangan jiwa dan hati menjadi gelisah meskipun diberikan sebuah nasehat oleh orang yang lebih berilmu. Sehingga perbuatan

---

<sup>32</sup> Fatahillah, 109.

<sup>33</sup> Alby, "Makna Syifa' dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Asy-Sya'rawi)," 45.

tersebut disembunyikan dari orang lain, agar tidak ada yang mengetahuinya. Sedangkan perbuatan baik akan menjadikan jiwa tenang dan dapat menenangkan hati.<sup>34</sup>

Pernyataan di atas dapat diketahui bahwa perbuatan maksiat memiliki keterkaitan dengan keadaan psikologis seseorang. Kemaksiatan dan kesalahan dalam bentuk apapun akan mengakibatkan ketidaknyamanan dan dapat merangsang stress sehingga membutuhkan energi guna menjauhkan diri supaya tidak diketahui orang lain. Dosa terhadap sesama manusia memiliki dampak psiko-sosial besar, karena kesalahan yang dapat terlihat. Hal ini dapat mengakibatkan terganggunya hubungan antarsesama sehingga mengganggu hubungan sosial kemasyarakatan. Dengan hal itu, dapat menimbulkan titik hitam pada hati dan mengotori kejernihan hati yang akan memicu munculnya sifat negatif.<sup>35</sup>

Dari keempat upaya pencegahan munculnya penyakit fisik di atas, dapat dipahami bahwa kunci ketenangan hati dapat dirasakan ketika selalu dekat dengan Sang Pencipta dan menjadikan ajaran Islam sebagai pedoman dalam menjalani hidup sebagai seorang hamba. Sebagai seorang hamba terdapat hukum yang mengatur segala perilaku dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sumber hukum Islam menjadi pokok utama dalam mengambil keputusan, oleh karenanya, sebuah penyelesaian dalam permasalahan harus bersumber pada sumber hukum tersebut.<sup>36</sup>

Al-Qur'an menjadi sumber hukum pertama umat Islam, yang keasliannya terhindar dari campur tangan manusia. Dengan demikian, sudah sewajarnya al-Qur'an mengandung sifat dinamis, benar dan mutlak. Dinamis disini berarti ajaran dalam al-Qur'an dapat diaplikasikan

---

<sup>34</sup> Alby, 45–46.

<sup>35</sup> Erba Rozalina Yulianti, "Tobat Sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)," *Syifa' Al-Qulub* 1,2 (Januari 2017): 133.

<sup>36</sup> Septi Aji Fitra Jaya, "Al-Qur'an dan Hadits Sebagai Sumber Hukum Islam," *Indo-Islamika* 9, no. 2 (Juli 2019): 204.



dimanapun, kapanpun dan kepada siapapun. Dalam keberadaannya, sumber hukum Islam bukan hanya al-Qur'an, akan tetapi terdapat hadits, Ijma' dan Qiyas. Ketiga hukum tersebut merupakan sumber sekunder atau penunjang hukum Islam yang berfungsi sebagai penyempurna pemahaman manusia dan bukan sebagai pelengkap al-Qur'an. Hal tersebut dikarenakan al-Qur'an telah sempurna, dan pengetahuan manusia yang belum sempurna, sehingga manusia membutuhkan penjelas terhadap sesuatu yang belum dipahami.<sup>37</sup>

Ajaran Islam memberikan bimbingan kepada manusia dalam mengalami ujian serta permasalahan. Selain itu, ajaran Islam juga memberikan pelajaran nilai-nilai ketaqwaan dan keteladanan yang diajarkan secara langsung oleh Nabi Muhammad SAW yang sesuai dengan kitab suci al-Qur'an. Dengan menjadikan ajaran-ajaran Islam sebagai pedoman, manusia akan memperoleh ketentraman hati dan keselamatan hidup di dunia maupun di akhirat. Ajaran Islam juga mengharuskan manusia untuk menjalin hubungan baik kepada Allah SWT, sesama manusia, maupun dengan lingkungan alam sekitar. Islam beserta seluruh petunjuk di dalam al-Qur'an merupakan obat bagi jiwa dan penyakit hati yang terdapat di dalam diri manusia.<sup>38</sup>

Jiwa yang jauh dari al-Qur'an akan berakibat pada kondisi psikis manusia yang menjadi gersang. Selain itu, perasaan tidak tenang, gelisah dan cemas sering bermunculan yang dapat mengganggu rutinitas keseharian. Dampak dari kecemasan bukan hanya dirasakan diri sendiri, melainkan dapat berdampak buruk terhadap lingkungan sekitar. Menurut Az-Zahrani di dalam penelitian yang dilakukan Devia Purwaningrum memaparkan bahwa kegelisahan dapat ditangani dengan metode Islam, yakni dengan terapi al-Qur'an, yakni *pertama*, jika faktor pemicu dari kegelisahan adalah terdapat ketakutan dan kegelisahan di dalam diri, dengan demikian harus mengingat bahwa Allah akan menjadikan hati lebih tenang dalam menghadapi suatu

---

<sup>37</sup> Jaya, 204.

<sup>38</sup> Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," 124.

permasalahan. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Fath: 4.

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



Artinya : “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha bijaksana.”

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT telah melimpahkan karunia berupa ketentraman di dalam hati orang-orang yang beriman. Keimanan seseorang akan meningkat menjadi pribadi yang lebih bermanfaat bersamaan dengan kedekatannya kepada Allah SWT. Ketenangan hati ini dapat menjadikan kemantapan hati dalam menghadapi masalah. *Kedua*, jika kegelisahan muncul yang berakibat dari keraguan dalam diri sendiri dan mengakibatkan sikap egois, maka sebaiknya memfokuskan konsentrasi pada pertolongan Allah serta hidup bersosialisasi dalam lingkungan masyarakat. *Ketiga*, apabila kegelisahan tersebut berasal dari pertentangan jiwa seperti terdapat hambatan kepada keinginan maka dibutuhkan dengan mengingat bahwa Islam dalam melihat kebenaran adalah sesuatu hal yang tertinggi dan tidak ada sesuatupun diatasnya, seperti dalam Q.S Yunus: 108.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Devia Purwaningrum, dkk., “Gambaran Pengaruh Membaca al-Qur’an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan,” *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam* 6, no. 2 (Desember 2022): 76.

قُلْ يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ<sup>ط</sup> فَمَنِ اهْتَدَى<sup>ط</sup>  
فَأِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ<sup>ط</sup> وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا<sup>ط</sup> وَمَا أَنَا

عَلَيْكُمْ بِوَكِيلٍ ﴿١٠٨﴾

Artinya : “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu kebenaran (al-Qur’an) dari Tuhanmu. Maka, siapa yang mendapatkan petunjuk, sesungguhnya petunjuknya itu untuk (kebaikan) dirinya sendiri. Siapa yang sesat, sesungguhnya kesesatannya itu (mencelakakan) dirinya sendiri. Aku bukanlah penanggung jawab kamu.”

Ayat tersebut diturunkan dengan tujuan memberikan pembuktian kepada orang-orang kafir mengenai bukti kerasulan yang dimiliki Rasulullah SAW dengan adanya al-Qur’an. Al-Qur’an telah hadir menjadi dasar agama Islam serta sebagai pedoman untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Kebenaran mutlak tercantum di dalam al-Qur’an yang dapat dijadikan pedoman serta kebaikan terhadap dirinya sendiri. Sedangkan yang tidak mempercayai dan mengimani kehadiran al-Qur’an akan tersesat sehingga dapat mencelakakan dirinya sendiri. Allah SWT telah memberikan pembenaran dan sebagai manusia diberikan kebebasan dalam memilih dan menentukan jalan yang akan ditempuh. Akan tetapi, hal tersebut memiliki konsekuensi yang harus dijalani.

Pada saat ini, telah banyak ditemukan berbagai jenis pengobatan yang dapat ditempuh guna mencapai kesembuhan dari penyakit yang sedang diderita. Salah satunya yakni dengan psikoterapi. Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky psikoterapi (*psychotherapy*) merupakan penyembuhan penyakit dengan menggunakan metode kejiwaan atau pengaplikasian metode khusus pada pengobatan kesehatan mental atau terhadap permasalahan adaptasi diri atau pengobatan melalui kepercayaan agama

dan konsultasi pribadi dengan mentor ataupun teman. Psikoterapi Islam merupakan tahapan pengobatan serta penyembuhan penyakit mental, spiritual, moral dan fisik menggunakan al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Psikoterapi Islam berkenaan dengan hadits Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad (dari Jabbar bin Abdullah r.a) bersabda: "Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat tersebut tepat mengenai sasarannya maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh". Selain itu, psikoterapi Islam menjadikan kepercayaan yang ada di dalam diri seseorang menetap lebih lama, dengan jangka waktu yang panjang.<sup>40</sup>

Sebuah riwayat dari Ibnu Majjah dari Ali Ra, "Sebaik-baik obat ialah al-Qur'an". Karena al-Qur'an sebagai tuntunan dan pemecahan masalah untuk seluruh permasalahan. Semua sumber penyakit dapat disembuhkan dengan al-Qur'an. Menurut Najati mendeskripsikan bahwa al-Qur'an menjadi petunjuk yang dapat mengobati berbagai jenis penyakit termasuk gangguan kesehatan mental, dengan hal tersebut hati menjadi tenang, pikiran dapat terarah dan jiwa terasa lebih lapang. Selain itu, Thabathaba'i menyampaikan bahwa *syifa'* mempunyai makna terapi ruhaniah yang mampu mengobati penyakit ruhaniah. Dengan al-Qur'an seseorang dapat menjaga kekuatan jiwa dari penyakit batin, seperti keraguan dan kecemasan dalam jiwa, menuruti hawa nafsu dan perilaku tercela. Al-Qur'an juga dapat mengobati penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan. Membaca al-Qur'an dengan istiqomah dan dengan memperhatikan keselarasan bacaan yang mampu meringankan perasaan cemas, mengoptimalkan perasaan rileks, meminimalisir perasaan takut, cemas dan tegang.<sup>41</sup>

Persoalan yang dihadapi manusia beragam, hal tersebut terkait dengan penyakit yang sering datang dan tidak pernah jauh dalam kehidupan. Penyakit tersebut dapat datang bermula sakit ringan kemudian sedikit demi sedikit hingga kronis atau parah, dan juga banyak penyakit yang sulit untuk diobati dengan berbagai macam obat maupun pengobatan

---

<sup>40</sup> Purwaningrum, dkk., 76-77.

<sup>41</sup> Purwaningrum, dkk., 77-78.

alternatif. Secara khusus, al-Qur'an dapat menjadi *syifa'* atau obat penawar yang sebenarnya, yaitu untuk menyembuhkan penyakit fisik maupun non fisik. Berbagai macam penyakit manusia, baik penyakit medis maupun kejiwaan atau penyakit akibat gangguan jin dan sihir dapat disembuhkan dengan al-Qur'an. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Isra': 82.<sup>42</sup>

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : “Kami turunkan dari al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.”

Allah SWT mewahyukan al-Qur'an kepada Rasulullah SAW melalui perantara malaikat Jibril sebagai penawar obat hati yakni kemusyrikan, kekafiran dan kemunafikan. Al-Qur'an juga sebagai karunia bagi kaum muslimin sehingga terhindar dari kemaksiatan dan terhindar dari azab Allah SWT. Hal ini akan menuntun dan mengarahkan kepada keimanan dan menciptakan keinginan dalam berbuat kebaikan. Sedangkan bagi orang kafir dan dzalim, saat diperdengarkan bacaan ayat al-Qur'an tidak meningkatkan keimanan, melainkan bertambah jauh dan rusak. Membaca al-Qur'an dengan penuh perenungan atau mentadabburinya adalah kunci utama kebahagiaan. al-Qur'an penuh dengan petunjuk, hadir sebagai cahaya hati bagi hati yang gersang, serta sebagai penawar atas semua yang ada di dalam jiwa.<sup>43</sup>

Membaca al-Qur'an secara berulang-ulang mampu memberikan banyak manfaat secara fisik dan psikis. *Pertama*, membaca al-Qur'an berulang kali mampu meningkatkan dan mengoptimalkan daya ingat. Hal ini

<sup>42</sup> Fuji Lestari, “Al-Qur'an dan Penyembuhan (Studi Living Qur'an tentang Praktek Alternatif Bengkel Menungso di Dusun Jaten Kelurahan Pedurangan Tengah Kecamatan Pedurangan Semarang)” (UIN Walisongo, Semarang, 2018), 2–3.

<sup>43</sup> Kalsum IQT, *Self Healing With Qur'an*, 170.



dikarenakan dengan mengulang-ulang bacaan, otak menjadi terlatih sehingga terbiasa melakukan suatu kegiatan. Semakin sering pengulangan dalam bacaan, bertambah kuatnya ingatan yang didapatkan. *Kedua*, merutinkan membaca al-Qur'an dapat mengobati berbagai jenis permasalahan fisik maupun psikis. Pada saat membaca al-Qur'an tubuh akan merasa lebih tenang, hal ini dapat memulihkan seluruh sistem tubuh yang bermasalah, atas izin Allah SWT menjadi hilang dan sembuh.<sup>44</sup>

Al-Qur'an hadir petunjuk atas segala penyakit-penyakit hati yang mendera. Kecuali bagi mereka yang sengaja menjauh darinya.<sup>45</sup> Dr. Al-Qadhi melalui penelitiannya di Klinik Besar Florida Amerika Serikat menyebutkan bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Qur'an, seorang muslim baik yang berbahasa Arab maupun bukan berbahasa Arab dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Pengurangan tingkat depresi, kesedihan hati, mendapatkan ketenangan jiwa, dapat menyembuhkan berbagai penyakit seseorang yang telah menjadi objek penelitiannya. Penelitian yang dilakukan dokter ahli jiwa ini bukan sembarangan. Penelitian tersebut dilakukan dengan bantuan alat elektronik terbaru untuk menganalisa tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa bacaan al-Qur'an memberikan pengaruh besar sampai 97% mengatasi gangguan jiwa dan dapat menyembuhkan penyakit.<sup>46</sup>

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang diyakini berisikan kandungan yang mendalam dalam isi konteksnya jika membaca dan mempelajarinya dengan benar. Keindahan lafadz al-Qur'an dapat memberikan perasaan tenang ketika hati sedang merasakan kegelisahan. Akan tetapi, tidak banyak yang bertadabbur, belajar, membaca dengan baik dan benar, memahami makna al-Qur'an serta menerapkannya. Allah berfirman bahwa tujuan diwahyukannya al-Qur'an kepada Rasulullah SAW adalah supaya manusia membaca

---

<sup>44</sup> Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an pada Pendidikan Mental," 10744.

<sup>45</sup> Kalsum IQT, *Self Healing With Qur'an*, 170.

<sup>46</sup> Aini, "Efek Membaca Al-Qur'an pada Pendidikan Mental," 10744.

dan berusaha menghayati maknanya. Al-Qur'an adalah obat bagi jiwa-jiwa yang lemah ataupun tangguh. Cahaya terhadap siapa saja, tanpa terkecuali. Di dalamnya penuh dengan berkah. Sebagaimana firman-Nya pada Q.S Shad: 29.<sup>47</sup>

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٩﴾

Artinya : “(Al-Qur'an ini adalah) kitab yang Kami turunkan kepadamu (Nabi Muhammad) yang penuh berkah supaya mereka menghayati ayat-ayatnya dan orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran.”

Mempercayai dengan sepenuhnya bahwa al-Qur'an merupakan kitab suci yang diberikan kepada Rasulullah SAW tanpa adanya keraguan di dalamnya. Karena hal tersebut dapat dipahami bahwa al-Qur'an mampu memberikan tuntunan ke jalan yang lurus serta sebagai kabar gembira bagi orang-orang yang beriman dan melakukan amal shalih. Kabar gembira yang disebutkan merupakan hari setelah kehidupan di bumi sirna, yakni hari pembalasan, Allah SWT memberikan pahala bagi orang yang beriman dan yang beramal shalih sebagai balasan dari apa yang mereka kerjakan di dunia. Kepercayaan bahwa tiada kekuatan yang mampu menandingi ciptaannya dan tidak ada yang mampu untuk memelihara seluruh semesta kecuali Allah SWT. Kekuasaan-Nya tidak terdandingi oleh makhluknya dan tidak dapat dikalahkan. Dialah sang Pencipta dari seluruh isi alam semesta dan dialah sang Penguasa alam yang sebenarnya, serta Zat Yang Maha Besar lagi Maha Agung. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Q.S Al-Isra': 9.<sup>48</sup>

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾

Artinya : “Sesungguhnya al-Qur'an ini memberi petunjuk ke (jalan) yang paling lurus dan memberi kabar

<sup>47</sup> Kalsum IQT, *Self Healing With Qur'an*, 170.

<sup>48</sup> Iqbal Habibi Siregar, “Nilai-Nilai Pendidikan dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra' Ayat 9-22” (Medan, UIN Sumatera Utara, 2016), 88.

gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan kebajikan bahwa bagi mereka ada pahala yang sangat besar.”

Kedamaian hati hanya akan ditemukan saat bersama Allah. Saat seseorang menyandarkan segala masalah dan bahagia hanya kepada-Nya. Tenang dalam artian emosi menjadi teduh, tanpa ada rasa memberontak. Dari lantunan membaca al-Qur’an sendiri atau dari orang lain, yang akan memberikan ketenangan hati dan kedamaian jiwa. Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam senang mendengar al-Qur’an dari lisan sahabat atau orang lain. Sembari merenungi maknanya dalam-dalam, lalu mengucurkan air mata haru.<sup>49</sup> ‘Aidh al-Qarny pernah menuliskan bahwa, “Riuhnya permasalahan hidup, kegelisahan orang-orang sekitar, dan pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain sangat memiliki dampak untuk menggoyahkan jiwa, menguras kekuatan fisik, dan mencabik-cabik ketenangan hati. Dalam suasana seperti itu ketenangan hanya bisa didapatkan dalam kitab Allah dan berdzikir kepada-Nya.”<sup>50</sup>

Fokus penyembuhan, perawatan dan pengobatan dari *syifa’* dapat difokuskan kepada sasaran atau objek sebagai berikut:

a. Mental

Pada sasaran mental ini berkaitan logika yang sering mudah lupa, malas berfikir, terkadang tidak dapat membedakan antara sesuatu yang haram dan halal, sehingga tidak mengetahui bermanfaat ataupun tidaknya suatu hal. Hal tersebut memiliki kesesuaian dengan firman Allah SWT dalam Q.S al-Baqarah: 44, yang memiliki maksud bahwa terdapat orang yang menasehati sesamanya untuk melakukan suatu kebajikan. Namun, orang tersebut enggan melakukannya.

---

<sup>49</sup> Kalsum IQT, *Self Healing With Qur’an*, 171.

<sup>50</sup> Kalsum IQT, 172.

﴿ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَتْلُونَ

الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿٤٤﴾

Artinya : “Mengapa kamu menyuruh orang lain untuk (mengerjakan) kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu membaca suci (Taurat)? Tidakkah kamu mengerti?”

b. Spiritual

Sasaran spiritual berkaitan dengan ruh (jiwa), keimanan, kesalehan dan nilai-nilai kerohanian. Dengan hal ini diperlukan seorang hamba yang menyandarkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT.<sup>51</sup> Menjadi spriritual berarti mempunyai hubungan yang lebih kepada sesuatu yang bersifat kerohanian atau keagamaan atau kejiwaan daripada dengan sesuatu yang bersifat material atau fisik. Salah satu bentuk spiritual yakni mempunyai tujuan dengan upaya meningkatkan kebijaksanaan serta mampu meraih hubungan lebih dekat kepada ketauhidan dan alam semesta. Meninggalkan atau menghilangkan sebuah khayalan dari pemikiran yang salah dari panca indera, perasaan dan pikiran.

c. Moral (akhlak)

Moral diartikan sebagai nilai-nilai tingkah laku seseorang dalam bermasyarakat dimana suatu kondisi yang melekat di dalam jiwa manusia dengan menghasilkan perbuatan yang tidak dapat dikendalikan secara normatif dan sikap serta kepribadian manusia lebih mengarah menghasilkan nilai-nilai etika yang bersifat umum.<sup>52</sup> moral dirumuskan sebagai sesuatu yang berkaitan dan memiliki hubungan dengan sebuah kemampuan dalam menentukan benar atau salahnya sebuah tingkah laku. Pembentukan moral dapat

<sup>51</sup> Umar Latif, “Al-Qur’an Sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa’) Bagi Manusia,” *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 30 (Juli 2014): 83.

<sup>52</sup> Latif, 83–84.

membantu memberikan wawasan tentang baik buruknya sebuah tingkah laku seseorang. Keyakinan dalam sebuah masyarakat berhubungan dengan karakter atau perilaku dan apa yang selayaknya dikerjakan oleh manusia.

## 2. *Self Healing* dalam Q.S Yunus: 57 Perspektif Tafsir al-Misbah

Al-Qur'an merupakan *syifa'* yang bermakna pengobatan. Hal yang sama dengan definisi *self healing* yakni pengobatan atau penyembuhan. Terdapat beberapa ayat al-Qur'an yang menjelaskan mengenai pengobatan. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Yunus: 57. Berikut penjelasan *self healing* dan penafsiran Q.S surat Yunus: 57 oleh Quraish Shihab:

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

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

Pada ayat diatas Quraish Shihab telah menyampaikan fungsi dari pewahyuan al-Qur'an kepada Rasulullah SAW. “*wahai seluruh manusia,*” dimana dan kapanpun, perlu disadari bahwa “*sesungguhnya telah datang kepada kamu*” seluruh “*pengajaran*” yang begitu mulia serta mengandung manfaat dari Tuhan Pemelihara dan Pembimbing yaitu al-Qur'an al-Karim dan obat yang mujarab bagi apa, yakni penyakit-penyakit kerohanian yang terdapat di dalam dada, yakni hati manusia yang menggambarkan bahwa wahyu-wahyu Illahi berfungsi sebagai penyembuh penyakit rohani, seperti keraguan, iri, dengki, takabur dan penyakit hati lainnya. Hati didefinisikan sebagai alat untuk memahami (membaca dengan mata hati) dan dapat memberikan ketenangan, serta dapat menyimpan sifat-sifat baik dan terpuji. Dan petunjuk



yang sangat jelas menuju kebenaran dan kebajikan *serta rahmat* yang sangat besar dan melimpah *bagi orang-orang mukmin*.<sup>53</sup>

Kata *mau'izah* diambil dari kata *wa'zh* “peringatan terhadap kebaikan yang menggerakkan hati sehingga menimbulkan rasa takut”. Peringatan tersebut diperjelas dan bersumber dari Allah SWT yang merupakan *rabbikum*, yakni Tuhan Pemelihara kamu. Oleh karena itu, ajaran yang diajarkan bukan salah dan memiliki kesesuaian dengan ajaran yang diajarkan.<sup>54</sup> Ayat diatas menegaskan terdapat 4 kandungan di dalam al-Qur'an yaitu berisi tuntunan (pengajaran), obat, petunjuk, serta rahmat. Dalam tafsir al-Misbah, terdapat pandangan seorang sufi besar, al-Hasan al-Basri, berdasarkan riwayat Abu al-Syaikh berkata, “*Allah SWT menjadikan obat terhadap penyakit-penyakit hati, dan tidak menjadikannya obat untuk penyakit jasmani*”. Hal tersebut menjelaskan bahwa Quraish Shihab lebih condong kepada pendapat yang mengemukakan bahwa al-Qur'an hanya dapat digunakan sebagai obat penyakit yang bersifat rohani. Sebab, menurut Quraish Shihab selanjutnya, memang benar jika al-Qur'an dapat dijadikan sebagai obat untuk penyakit yang bersifat jasmani, akan tetapi, dibutuhkan argument lain yang dapat dijadikan sebagai rujukan untuk mendukung pendapat tersebut.<sup>55</sup>

Ruh dan jasmani merupakan dua bagian yang memiliki keterkaitan, maka sesuatu yang berkaitan dengan ruh akan berdampak terhadap jasmaninya. Keyakinan yang tidak tepat mengakibatkan penyakit yang kronis, sehingga bukan hanya penyakit yang terlihat oleh mata melainkan penyakit yang terdapat di dalam hati. Dan hal ini membutuhkan seorang dokter untuk menyembuhkan penyakit tersebut. Thahir Ibnu Asyur menyatakan bahwa ayat tersebut memberikan gambaran ketenangan jiwa manusia dalam hubungannya dengan keberadaan al-Qur'an. Ulama' tersebut memberikan gambaran sebuah ilustrasi mengenai orang yang terkena penyakit dan

---

<sup>53</sup> Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, 6:102.

<sup>54</sup> Shihab, 6:102-3.

<sup>55</sup> Shihab, 6:103.

tidak stabil kondisinya yang menantikan kehadiran seorang dokter untuk memberikan obat dan pemberian *peringatan* kepada pasien tersebut tentang penyebab penyakit dan akibat berkelanjutan dari penyakit tersebut, setelah itu, diberikannya sebuah *obat* untuk penyembuhannya. Setelah itu, dokter memberikan *petunjuk* dan arahan mengenai pola hidup sehat, supaya terhindar dari penyakit. Kemudian, penyakit yang semula diderita tidak muncul kembali. Jika pasien tersebut menjalankan anjuran sang dokter, maka pasien tersebut kembali pulih dan bahagia, serta dapat terhindar dari segala penyakit. Hal tersebut merupakan suatu Rahmat yang sungguh besar.<sup>56</sup>

Quraish Shihab mengungkapkan bahwa *syifa'* dapat dimaknai dengan kesembuhan atau obat. Selain itu, ketika Quraish Shihab menafsirkan Q.S Yunus ayat 57, beliau mengungkapkan bahwasannya *syifa'* merupakan bentuk pengobatan penyakit dalam dada. Jika setiap manusia mengaplikasikan secara runtut dari ke-4 fungsi al-Qur'an diatas dalam kehidupan sehari-hari, orang tersebut mampu dipahami bahwa pengajaran al-Qur'an menjadikan hati yang masih ditutupi kabut kegelisahan dan lalai dan berbagai macam sifat kekhilafan. Dengan sentuhan *pengajaran* tersebut, keraguan sedikit demi sedikit berangsur hilang dan berubah menjadi keimanan. Kelalaian berganti menjadi kewaspadaan.

Demikian isi kandungan dari ayat ke ayat menjadikan al-Qur'an sebagai obat bagi berbagai macam penyakit-penyakit rohani. Hal tersebut menjadikan jiwa seseorang dapat menjadi lebih mampu menghadapi berbagai macam persoalan dari *petunjuk* keilmuan yang konkrit dan jelas kepada Tuhan. Hal ini melahirkan akhlak yang baik dan menjadikan manusia melakukan perbuatan kebaikan yang membawa seseorang dapat meraih kedekatan kepada Allah SWT. Nantinya, hal tersebut dapat mendatangkan *rahmat* yang penghujungnya adalah surga dan ridha Allah SWT.<sup>57</sup>

Para ulama ketika memaknai ayat-ayat al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit jasmani. Terdapat perselisihan nilai dan makna tentang pernyataan tersebut, antara lain yang

---

<sup>56</sup> Shihab, 6:104.

<sup>57</sup> Shihab, 6:104-5.

riwayat yang diriwayatkan oleh Ibn Mardawaih melalui sahabat Rasulullah SAW, Ibn Mas'ud ra menyatakan bahwa terdapat seseorang yang mengeluhkan penyakit di dadanya kepada Rasulullah SAW. Kemudian, Rasulullah SAW bersabda, "*Hendaklah engkau membaca al-Qur'an*". Apabila riwayat tersebut benar, maka yang dimaksud adalah penyakit psikosomatik, dimana penyakit ini berupa sesak nafas ataupun bagian dada seperti tertekan yang dikarenakan ketidakseimbangan ruhani.<sup>58</sup>

*Rahmat* merupakan perasaan sedih di dalam dada ketika melihat ketidakmampuan orang lain, sehingga mendorong diri untuk menolong dengan meringankan ketidakmampuan orang lain tersebut. Hal ini termasuk rahmat manusia atau makhluk. Sedangkan rahmat Allah SWT dapat dipahami dalam arti pertolongan-Nya, dengan demikian ketidakmampuan dapat terkendali. Makna tersebut seperti yang ditulis oleh Thabathaba'i, rahmat-Nya merupakan curahan anugerah-Nya kepada seluruh kenikmatan yang tidak ternilai. Rahmat Allah SWT diberikan kepada orang-orang mukmin merupakan kebahagiaan hidup dalam berbagai bidang, seperti pemahaman ketauhidan yang benar, akhlak yang baik, amal-amal kebaikan, kehidupan berkualitas di dunia dan di akhirat, termasuk didapatkannya surga dan ridha-Nya. Oleh sebab itu, apabila al-Qur'an dimaknai sebagai rahmat bagi orang-orang mukmin, maka maknanya ialah pemberian rahmat kebaikan serta keberkahan yang diberikan Allah SWT terhadap orang yang mampu memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai pesan dalam al-Qur'an.<sup>59</sup>

Ayat tersebut memberikan batasan rahmat al-Qur'an hanya diberikan untuk orang-orang mukmin, hal ini dikarenakan orang-orang mukmin memiliki hak menerima rahmat dan berhak mendapatkannya. Tapi bukan berarti selain orang-orang mukmin tidak mendapatkan rahmat, walaupun yang didapatkan hanya sedikit dari rahmat akan hadirnya al-Qur'an. Seorang mukmin yang hanya sekedar beriman tanpa mempunyai keyakinan di dalam diri akan memperoleh sedikit rahmat dibandingkan orang mukmin yang memiliki iman.

---

<sup>58</sup> Shihab, 6:103.

<sup>59</sup> Shihab, 6:103-4.

Sedangkan orang kafir yang akan memperoleh limpahan rahmat lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang hanya sekedar beriman.<sup>60</sup> Kemudian, beliau melanjutkannya dengan menjelaskan ayat secara terperinci. Berikut penjelasan Q.S Yunus ayat 58:

﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ﴾

Artinya : “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Dengan karunia Allah dan rahmat-Nya itu, hendaklah mereka bergembira. Itu lebih baik daripada apa yang mereka kumpulkan.”

Quraish Shihab memberikan penjelasan dari ayat diatas mengenai penegasan fungsi dari al-Qur’an yang begitu besar dan mempunyai banyak manfaat sehingga jauh dari “sihir” sebagaimana yang dituduhkan kepada Rasulullah SAW oleh orang kafir dalam awal surah Yunus yang terletak pada ayat ke-dua. Diperintahkannya Rasulullah SAW untuk menghimbau seluruh manusia menyambut dan menerima kitab suci al-Qur’an dengan gembira. *Katakanlah*, wahai Muhammad, kepada seluruh manusia, “Hendaklah mereka bergembira *dengan karunia Allah* yakni al-Qur’an *dan dengan rahmat-Nya* yakni ajaran Islam. Jika seluruh manusia bergembira akan sesuatu, *maka* hendaknya hal tersebut *disebabkan* oleh karunia yang sangat agung kedudukannya *itu* saja *hendaknya seluruh umat manusia bergembira*. Karunia Allah SWT dan rahmat-Nya *lebih baik daripada apa yang mereka*, yakni kaum musyrikin itu terus-menerus *kumpulkan* dari gemerlapan duniawi dan kenikmatan.”<sup>61</sup>

Penjelasan tersebut dilanjutkan dengan penggunaan lafadz *bifaḍlillāh* yang memiliki arti *dengan karunia Allah* dan *birahmatih* yang juga memiliki arti *dengan rahmat-Nya*. Terdapat perbedaan pendapat mengenai makna lafadz tersebut. Al-Biqā’i menjelaskan bahwa kegembiraan bermakna terbatas dan hanya didapatkan oleh seseorang yang memperoleh karunia dan rahmat Allah SWT yang berupa al-Qur’an dan

<sup>60</sup> Shihab, 6:104.

<sup>61</sup> Shihab, 6:105.

ajaran Islam dan bukan diakibatkan oleh penghasilan kemewahan duniawi yang pasti akan sirna.<sup>62</sup> Cukuplah bagi umat manusia bergembira akan kehadiran al-Qur'an di muka bumi yang begitu agung. Hal tersebut menjadi sebuah rahmat dan anugerah dari Allah SWT kepada seluruh makhluk-Nya.

## B. Pembahasan

### 1. Analisis *Self Healing* dalam al-Qur'an

Penggunaan kata *self healing* menjadi tren pada masyarakat saat ini. Masyarakat menganggap *self healing* merupakan bentuk pelepasan rasa capek dari aktivitas sehari-hari dengan liburan ke suatu tempat atau bahkan hanya sekedar minum kopi di kafe dan masih banyak kegiatan lain yang dianggap sebagai *self healing*. Tren tersebut semakin marak dan meluas pada seluruh kalangan masyarakat. Selain mengeluarkan biaya yang mahal, *self healing* tersebut kemungkinan besar akan menimbulkan masalah lainnya. Anggapan ini hanya menurut sebagian kecil masyarakat. Disisi lain *self healing* juga bisa dilakukan tanpa mengeluarkan banyak biaya.

Metode *self healing* merupakan metode penyembuhan kondisi kesehatan fisik ataupun kesehatan mental, karena kedua hal tersebut merupakan suatu yang tidak dapat dipisahkan. Kedua aspek ini berjalan berdampingan dalam mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Kata *self healing* sendiri memiliki arti sebagai proses pengobatan atau penyembuhan. Proses pengobatan tersebut dimulai dari diri sendiri melalui keyakinan dan dorongan dari lingkungan sekitar.

Diana Rahmasari menyebutkan bahwa terdapat beberapa macam bagian dari *self healing* yakni: *forgiveness* (memafkan), *gratitude* (berterimakasih), *self compassion* (simpati-empati), *mindfulness* (pengendalian emosional), *positif self talk* (dialog internal positif), *expresisive writing* (keterampilan menulis), relaksasi, manajemen diri, *imagery* (hayalan). Selain itu, Annisa Muthoharoh menambahkan terdapat satu bagian penting dari tahapan melakukan proses *self healing* yakni membaca al-Qur'an.

---

<sup>62</sup> Shihab, 6:105–6.



Al-Qur'an menjadi sarana objek dalam memecahkan setiap permasalahan manusia. Ummu Kalsum menjelaskan bahwa tidak perlu jauh-jauh mencari ketenangan hati, sedangkan ketenangan hati dapat diperoleh dari al-Qur'an yang tidak lain merupakan sumber agama Islam yang pertama. Sumber agama Islam tersebut dapat dijadikan sebagai rujukan dalam menjalankan kehidupan di dunia, sehingga dapat dijadikan sebagai bekal kehidupan di akhirat. Al-Qur'an sendiri dapat dimaknai sebagai obat yang mampu menjadi penyembuh pada gangguan kesehatan pada diri seseorang.

*Self healing* disejajarkan dengan *syifa'* yang terdapat di dalam al-Qur'an. Diantara keduanya mempunyai persamaan makna yakni pengobatan. Sehingga dapat dipahami bahwa *self healing* di dalam al-Qur'an yakni *syifa'* yang terdapat di dalam al-Qur'an. Kata *syifa'* di dalam al-Qur'an disebut 6 kali yakni di dalam Q.S. Yunus: 57, Q.S. an-Nahl: 69, Q.S. al-Isra', Q.S. Fussilat: 44, Q.S. al-Syu'ara: 80, dan Q.S. At-Taubah: 14. Terdapat dua jenis *syifa'* di dalam al-Qur'an yakni *syifa'* penyakit hati dan *syifa'* penyakit fisik. *Syifa'* penyakit hati diartikan sebagai obat bagi berbagai macam penyakit yang terdapat di dalam hati manusia seperti sombong, hasad, ingkar, syahwat, syubhat dan lain sebagainya. Sedangkan *syifa'* penyakit fisik diartikan sebagai obat bagi jasmani dengan menggunakan jenis pengobatan yang sesuai di dalam al-Qur'an.

Terdapat upaya pencegahan timbulnya penyakit fisik yang dapat dilakukan yakni terapi al-Qur'an, memperbanyak dzikir, *tibbun nabawi* dan berdo'a kepada Allah SWT supaya jauh dari perbuatan maksiat. Terapi al-Qur'an dibagi dalam dua metode yakni Terapi Neurofisiologi al-Qur'an dan Relaksasi Transendensi al-Qur'an. Terapi neurofisiologi diartikan sebagai terapi membaca dan mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an. Sedangkan relaksasi transendensi al-Qur'an merupakan terapi membaca al-Qur'an.

Metode pencegahan selanjutnya yaitu dengan memperbanyak dzikir kepada Allah SWT. Metode dzikir ini dapat dikatakan cukup mudah dilakukan tanpa keterikatan

tempat dan waktu. Berdzikir membuat hati menjadi lebih damai, karena terpaut langsung dengan Allah SWT. Selanjutnya yakni dengan thibbun nabawi yakni pengobatan secara praktek yang dilakukan sesuai dengan tata cara Rasulullah SAW seperti ruqyah dan guruh.

Ruqyah yang diperbolehkan dalam ajaran Islam yakni ruqyah syari'ah dimana terdapat bacaan ayat al-Qur'an dan do'a-do'a dari Rasulullah SAW secara langsung. Sedangkan guruh diartikan sebagai pembersihan rongga hidung, tenggorokan dan sekitarnya dengan cara memasukkan ramuan ke dalam hidung atau bagian mulut untuk membersihkan kotoran dan lendir didalam rongga hidung, tenggorokan dan sekitarnya. Metode pencegahan selanjutnya yakni dengan meminta kepada Allah SWT supaya dijauhkan dari perbuatan maksiat. Pikiran negatif mudah muncul ketika melakukan perbuatan maksiat. Maka dari itu, didalam metode pencegahan penyakit fisik terdapat metode berdo'a kepada Allah SWT, karena hal ini dapat membantu seseorang dalam mengatur pola hidup yang sehat dan sesuai syari'at.

Upaya pencegahan diatas dapat dimengerti bahwa al-Qur'an mempunyai peranan yang cukup berpengaruh dalam menjawab segala macam persoalan manusia dalam hal penyembuhan, baik penyembuhan penyakit hati maupun penyakit fisik atau jasmani. Karena itu setiap penyakit ada obatnya. Didalam al-Qur'an juga telah banyak dijelaskan mengenai pentingnya membaca dan mentadabburi makna al-Qur'an. Selain menjadi bentuk kecintaan seorang hamba terhadap mukjizat dari Allah SWT yang diturunkan kepada Rasulullah SAW kepada umatnya, al-Qur'an juga dapat menjadi pedoman dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat.

Secara umum, pengobatan yang dilakukan pada penyakit hati atau ruh dengan penyakit jasmani atau fisik sama-sama melibatkan Allah SWT di setiap urusan, baik dengan cara mendekatkan diri, menambah ketaatan, dan dengan dekat al-Qur'an. Kedekatan seseorang dengan al-Qur'an bermakna mencintai al-Qur'an sebagaimana fungsi al-Qur'an yakni sebagai petunjuk dan rahmat. Salah satu bukti kecintaan seorang hamba terhadap al-Qur'an yakni

dengan memahami ayat-ayat al-Qur'an. Al-Qur'an yang berbahasa Arab harus di pahami oleh seluruh kaum muslim seluruh dunia. Kemudahan pemahaman al-Qur'an dapat ditempuh dengan mencari penafsiran al-Qur'an.

## 2. Analisis *Self Healing* dalam Q.S Yunus : 57 Perspektif Tafsir al-Misbah

Quraish Shihab menjelaskan bahwa di dalam Q.S Yunus ayat 57 terdapat 4 fungsi al-Qur'an yakni pengajaran, obat, petunjuk, serta rahmat. Pengajaran disini diambil dari lafadz *mau'izah* yang memiliki makna pengajaran atau peringatan. *Mau'izah* memiliki tujuan mencegah melakukan sesuatu yang kurang baik atau tercela. Seruan melakukan kebaikan dapat dipahami dari makna lafadz tersebut. *Mau'izah* sendiri memiliki 2 macam yakni nasihat dan peringatan. Nasihat bertujuan mengajak dan mengamalkan. Sedangkan peringatan merupakan bentuk nasehat yang dilakukan berulang guna memberikan kesan sehingga tergerak mengikuti nasehat tersebut.

Islam telah mengajarkan untuk saling memberikan nasihat satu sama lain. Hal ini dikarenakan pentingnya penegakan kebenaran dan kebaikan. Sehingga terciptanya lingkungan yang positif. Lingkungan yang positif akan memberikan energi positif kepada tubuh. Sehingga, seseorang yang mewujudkan al-Qur'an dalam memberikan nasehat, maka akan mendapatkan ketentraman, karena al-Qur'an mampu diwujudkan sebagai petunjuk. Ketentraman hati akan menjadikan pikiran lebih bahagia dan mendekatkan diri kepada pencipta. Salah satu cara menjadikan hati tenang yakni dengan selalu mengingat Allah SWT bersamaan dengan memahami dan membaca al-Qur'an. Karena dengan membaca al-Qur'an hati menjadi lebih tenang.

Fungsi al-Qur'an seterusnya yang dijelaskan Quraish Shihab yakni al-Qur'an sebagai obat. Mengenai makna yang telah dijelaskan, Quraish mengutip pendapat seorang sufi sebagai berikut, "*Allah SWT menjadikan obat terhadap penyakit-penyakit hati, dan tidak menjadikannya obat untuk penyakit jasmani*". Pendapat diatas jelas bahwa Quraish lebih condong kepada al-Qur'an sebagai obat hati. Tapi

bukan berarti al-Qur'an tidak mampu mengobati penyakit jasmani atau fisik. Terdapat perselisihan pendapat ulama dan menjelaskan adanya ketidakseimbangan ruhani sehingga jiwa menjadi tidak stabil. Penyakit ini dinamakan penyakit *psikosomatik*, contohnya seperti susah bernafas, demam atau penyakit yang disebabkan gangguan jiwa (gila). Hal tersebut mengakibatkan ketidakseimbangan jiwa dan ruhani yang dapat disembuhkan dengan membaca al-Qur'an.

Al-Qur'an dipercaya mampu mengobati bermacam jenis penyakit. Penyakit yang terdapat di dalam dada manusia seperti syirik, kufur, dan munafik beserta keseluruhan penyakit yang mampu merusak ketenangan hati, seperti putus asa, bimbang, hasad, dengki, perilaku kebathilan, benci terhadap kebaikan dan keadilan mampu disembuhkan dengan al-Qur'an yang bermakna *syifa'*.<sup>63</sup> Al-Qur'an dipahami dapat memberikan kesembuhan bagi tubuh manusia yang mengalami penurunan tingkat kesehatan yang dapat mengganggu rutinitas keseharian termasuk penyakit hati. Oleh sebab itu, hati merupakan sumber penyakit. Apabila hati baik maka baik pula badannya. Kerusakan hati dapat mengakibatkan seseorang dapat terjerumus kedalam kemaksiatan yang hanya akan merugikan diri sendiri. Seperti berkata kasar dan buruk yang tidak dianjurkan didalam Islam. Hati yang keras dan tidak ingin menerima nasehat juga merupakan dampak dari rusaknya hati. Selain itu, al-Qur'an dapat menciptakan perdamaian dengan mengamalkan isi dari al-Qur'an.

Fungsi selanjutnya adalah al-Qur'an dijadikan sebagai petunjuk. Sesuai penjabaran di dalam al-Qur'an sebagai pedoman serta keberkahan yang akan membimbing manusia dijalan ketaqwaan. Seseorang yang mengikuti ajaran dalam al-Qur'an tidak akan salah jalan ataupun tersesat, dan selalu melakukan kebaikan. Dengan demikian, al-Qur'an hendaknya dijadikan sebagai bahan rujukan pokok dalam melakukan sesuatu dan menyelesaikan masalah seperti mengobati penyakit, menentramkan jiwa

---

<sup>63</sup> Rohmatullah, "Syifa' dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab, Fakhruddin Ar-Razi dan Ibnu Katsir)," 19–20.

serta memberikan ketenangan. Setelah al-Qur'an terdapat juga hadits-hadits shahih yang mampu diwujudkan sebagai rujukan selanjutnya, supaya manusia dapat mengikuti ajaran Allah SWT sebagaimana yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW.

Fungsi terakhir dalam Q.S Yunus ayat 57 yakni al-Qur'an mampu digunakan sebagai rahmat. Rahmat disini memiliki makna pemberian kasih sayang Allah SWT terhadap hambanya yang bertaqwa. Seperti contoh manusia diberikan kesehatan jasmani dan rohani supaya dapat beribadah kepada-Nya. Hal ini akan menambah kecintaan makhluk kepada Pencipta-nya. Jika jasmani dan rohani sehat, maka dengan mudah melakuskan kebaikan dan beribadah. Meskipun Allah telah menjamin rahmat kepada makhluk-Nya, sebagai makhluk tentu harus menjaga jasmani dan rohani supaya tetap sehat, sebagai upaya bentuk taqwa kepada Allah SWT. Selanjutnya bentuk rahmat dari Allah SWT kepada hambanya yakni ditambahkannya bentuk rezeki yang berkelimpahan. Hal ini juga perlu dipahami bahwa rezeki telah diatur oleh Allah SWT, meskipun demikian sebagai makhluk perlu berusaha mendapatkannya. Dengan usaha yang dilakukan akan menambah ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Terdapat kesesuaian di dalam penafsiran oleh Sayyid Quthub dalam kitab Tafsirnya *Fi zilalil Qur'an* yang dikutip oleh Sholahuddin Alby dengan menjabarkan secara umum mengenai fungsi dalam Q.S Yunus ayat 57 yakni untuk menyehatkan jiwa manusia kedalam empat bagian. *Pertama*, al-Qur'an sebagai moral yang luhur, yakni dengan memberikan kata ataupun kalimat yang mampu meluluhkan hati, sehingga hal ini dapat memberikan semangat dalam menjalankan ataupun menjauhkan diri dari suatu hal. *Kedua*, Al-Qur'an sebagai obat bagi semua penyakit hati, seperti syirik, nifak dan penyakit hati lainnya. *Ketiga*, Al-Qur'an sebagai tuntunan kepada jalan kebenaran dan kepercayaan dan menghindarkan diri dari kesesatan. *Keempat*, al-Qur'an sebagai rahmat kepada orang-orang yang beriman. Rahmat yang dimaksud merupakan bentuk



perolehan dari kaum mu'min melalui pedoman al-Qur'an di dalam hati mereka.<sup>64</sup>

Sedangkan menurut Muthawalli Sya'rawi yang dikutip juga oleh Sholahuddin Alby. Muthawali yang menjadi seorang tokoh Islam dan ahli tafsir dalam kitab tafsirnya yang berjudul Tafsir Asy-Sya'rawi. Di dalam tafsirnya beliau menjelaskan Q.S Yunus ayat 57 memiliki fungsi sebagai seruan kebaikan, *syifa'* dan rahmat. Menurut beliau *syifa'* dapat menyembuhkan penyakit hati seperti dengki, kikir, dan lain sebagainya. Jika semakin erat hubungan seorang hamba kepada Tuhannya, maka semakin kuat pula hubungannya dengan al-Qur'an. Sehingga Allah dapat menjernihkan hati seorang hamba dan selalu berjalan di dalam kebaikan. Beliau juga memisahkan antara makna *syifa'* dengan rahmah. *Syifa'* yang dijelaskan dapat menyembuhkan penyakit di dalam hati, sedangkan rahmah merupakan sebuah petunjuk untuk penyakit tidak akan datang kembali kesekian kalinya.<sup>65</sup>

Pemaparan fungsi al-Qur'an di dalam Q.S Yunus ayat 57 diatas dapat dipahami bahwa *self healing* dapat dicapai dengan kedekatan kepada Allah SWT serta mengamalkan sesuatu yang telah dicontohkan Rasulullah SAW didalam al-Qur'an sebagai mukjizat terbesar. Dengan mendekati diri kepada Pencipta akan menjadikan hati terjaga akan perbuatan dosa. Perbuatan yang tidak sesuai dengan syari'at akan berpengaruh kepada perilaku seseorang dan dapat menjadi kebiasaan yang buruk. Kebiasaan yang buruk hanya akan merugikan diri sendiri. Sebagai contoh meminum minuman keras, mengkonsumsi narkoba dan lain-lain. Hal tersebut dianggap dapat menyelesaikan masalah dan membuat jiwa menjadi tenang. Akan tetapi, justru akan merusak jasmani secara perlahan-lahan. Hal ini dapat terjadi jika kurangnya kedekatan kepada sang Pencipta. Apapun dilakukan tanpa adanya pondasi agama dan dirasa apa yang dilakukan sudah benar.

---

<sup>64</sup> Alby, "Makna Syifa' dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif penafsiran M. Quraish Shihab dan Asy-Sya'rawi)," 38-39.

<sup>65</sup> Alby, 60.

Al-Qur'an diturunkan di muka bumi sebagai petunjuk, rahmat serta jawaban disetiap permasalahan hidup. Pondasi hidup terdapat di dalam al-Qur'an. Jiwa yang tenang dan damai hanya akan dicapai dengan dekat dengan al-Qur'an. Begitu banyak keistimewaan al-Qur'an sehingga manusia tidak akan hilang kendali jika menyandarkan dirinya kepada al-Qur'an. *Self healing* bukan hanya diartikan sebagai menghilangkan penat dengan pergi ke suatu tempat ataupun hanya sekedar memuaskan diri sebentar dengan gemerlapnya dunia. Akan tetapi, *self healing* dapat diartikan dengan kedekatan seorang hamba kepada Allah SWT dan selalu menjalankan perintah-Nya yakni dengan membaca al-Qur'an dengan pemahaman isi kandungan di dalam al-Qur'an.

Banyak orang melakukan *self healing* tetapi tidak berhubungan dengan al-Qur'an, padahal sudah jelas al-Qur'an mampu menjawab semua permasalahan. Penyakit, permasalahan hidup, kedamaian hati dan pondasi dalam bermasyarakat sudah dicantumkan dengan jelas di dalam al-Qur'an. Al-Qur'an memuat bermacam jenis penjelasan yang dibutuhkan manusia. Secara keseluruhan, al-Qur'an bukan hanya sebuah kitab suci yang di sakralkan keberadaannya, akan tetapi al-Qur'an merupakan pedoman bagi seluruh umat Islam yang yakin dengan kebenarannya. Kebenaran al-Qur'an dapat dilihat dari segi penurunan al-Qur'an yang diwahyukan kepada Rasulullah SAW melalui perantara malaikat Jibril untuk memberikan gambaran dan bukti kenabian Rasulullah SAW serta al-Qur'an diturunkan untuk memberikan pengajaran bagi seluruh manusia di muka bumi.

Umat Islam sangat mempercayai akan kebenaran al-Qur'an dengan bukti dari kecintaan hamba terhadap Allah SWT yaitu mengimani apa yang telah Allah SWT tetapkan sebagai ajaran pokok Islam. telah diberikan bukti dan penjelasan yang sangat jelas bahwa al-Qur'an akan selalu membersamai manusia dalam melewati kehidupan di dunia dan sangat jelas pula al-Qur'an dapat diwujudkan sebagai patokan dalam berbagai permasalahan hidup, seperti permasalahan kesehatan, ekonomi, kemasyarakatan dan lain-lain. Oleh karena itu, *self healing* dapat dicapai dengan

menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman hidup di dalam Q.S. Yunus ayat 57, dengan adanya bukti pemikiran-pemikiran yang sama oleh para ahli tafsir mengenai pengobatan yang ada di dalam al-Qur'an.

