

BAB II

BIOGRAFI DAN KARYA-KARYANYA

A. Kondisi Sosial Budaya

Studi ini sangat relevan dengan dinamika sosio-kultural masyarakat Muslim modern Indonesia, di mana dasarnya arus urbanisasi, gaya hidup digital, serta dampak pascapandemi COVID-19 meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan krisis identitas moral pada generasi muda. Fenomena ini menemukan solusinya dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT, yang hadir menjembatani tantangan kesehatan mental tersebut melalui internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an. Dengan mentransformasi prinsip akhlak seperti sabar dan ikhlas menjadi metode pemulihan jiwa yang praktis, karya ini menawarkan fondasi spiritual yang kokoh untuk membimbing masyarakat modern meraih ketenangan di tengah kompleksitas kehidupan.

Secara keseluruhan, ada peningkatan inovasi budaya dan kesadaran kesehatan, tetapi juga ada masalah seperti polarisasi komunitas dan erosi tradisi sosial. Analisis kondisi sosial budaya selama pandemi COVID-19 dari 2019 hingga 2022 disajikan di bawah ini.

1. "Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) selama pandemi 2020–2021 mengubah lanskap ibadah di Indonesia, seperti penggalihan Shalat Idul Fitri dan Tarawih ke rumah atau platform digital seperti *Zoom*,

hingga larangan tradisi mudik. Meski berpotensi memicu isolasi spiritual, situasi ini mendorong inovasi dakwah berbasis teknologi, salah satunya melalui kampanye #RamadhanDiRumah oleh NU yang menegaskan pesan kesabaran dan solidaritas sosial” (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Isolasi spiritual akibat pembatasan ibadah masa PPKM mempertegas pentingnya resiliensi batin yang sejalan dengan buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Pembiasaan nilai sabar atas keterbatasan, syukur atas kemudahan dakwah digital, serta tawakal dalam ketidakpastian menjadi fondasi utama untuk mengubah kecemasan menjadi ketenangan jiwa dan ketahanan moral.

2. “Meski isolasi membatasi pengajian fisik, komunitas Muslim memperkuat solidaritas sosial melalui donasi dan bantuan kemanusiaan. Inisiatif seperti penyaluran paket sembako oleh NU dan Muhammadiyah serta gerakan #BersamaLawanCOVID di media sosial berhasil menjaga konektivitas dan kepedulian antar sesama di tengah pandemi” (Care-LAZISMU, 2021). Gerakan solidaritas ini mencerminkan nilai-nilai akhlak dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Sikap sabar hadir lewat ketahanan bersama, syukur diwujudkan dengan berbagi rezeki, dan tawakal melandasi aksi nyata. Perpaduan ini membuktikan bahwa penyembuhan jiwa

tidak hanya bersifat personal, tetapi juga berbuah kepedulian sosial.

3. “Adaptasi budaya dan pendidikan Islam terhadap era digital terlihat dari populernya film religi dan musik nasyid di platform streaming, serta hadirnya Madrasah Daring Kemenag. Meski memperluas akses belajar, digitalisasi ini membatasi tradisi fisik seperti ziarah dan pernikahan, sekaligus memperlebar kesenjangan digital di daerah pedesaan” (Kementrian Agama RI, 2021). Dinamika adaptasi digital ini mencerminkan nilai-nilai akhlak dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Sabar melatih ketahanan atas keterbatasan fisik dan teknologi, syukur mendorong pemanfaatan media digital untuk kebaikan, dan tawakal menjaga arah moral. Perpaduan nilai ini menjadikan perubahan zaman sebagai sarana pemulihan jiwa yang adaptif.

Pandemi yang memicu isolasi, pembatasan ibadah, dan Tekanan ekonomi berdampak signifikan pada penurunan kesehatan mental masyarakat Muslim. Kondisi ini mempertegas urgensi nilai akhlak dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT; sabar menghadapi ujian isolasi, syukur atas dukungan solidaritas komunitas, dan tawakal melalui sholat serta zikir sebagai media pemulihan jiwa dan sarana bertahan hidup. Adapun

solidaritas komunitas memberikan dukungan emosional diantaranya:

1. Faktor Penyebab Utama

“Isolasi sosial memutus dukungan emosional komunitas, sementara stigma bahwa gangguan mental adalah tanda "lemah iman" menghambat akses masyarakat Muslim ke terapi profesional. Beban psikologis akibat tekanan ekonomi dan ketakutan penularan ini makin memuncak saat momen krusial seperti Ramadhan 2020, ketika pola ibadah dan tradisi keagamaan berubah total” (Aslamiyah, 2021). Tantangan kesehatan mental ini mempertegas pentingnya nilai akhlak dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Sabar mengikis stigma keliru tentang depresi, syukur menjaga ketahanan mental saat ibadah komunal terbatas, dan tawakal menyelaraskan ikhtiar medis dengan spiritual. Integrasi nilai ini menjadikan pemulihan jiwa lebih solutif.

2. Dampak Pada Kelompok Tertentu

- a. Remaja dan Generasi Muda

“Pembelajaran online dan isolasi sosial berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko depresi menjadi dua hingga tiga kali lipat. Manifestasi tekanan baru menyebabkan fenomena

ini menjadi lebih buruk. Salah satu contohnya adalah peningkatan kasus *cyberbullying* yang terjadi di forum pengajian online” (Universitas Indonesia, 2022). Maraknya *cyberbullying* mempertegas urgensi nilai akhlak dalam *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Sabar membentengi dari toksisitas digital, syukur mengarahkan teknologi pada kebaikan, dan tawakal menghadirkan ketenangan jiwa. Ketiganya menjadi navigasi moral dan sarana pemulihan dari luka perundungan.

b. Lansia

“Keterbatasan kunjungan keluarga dan tradisi ziarah kubur memicu kesunyian yang memicu masalah psikologis. Survei 2020 di Jawa Barat mencatat gangguan tidur marak dialami lansia Muslim, membuktikan dampak signifikan fenomena ini terhadap populasi lanjut usia” (Suryani, S. ; Kusumawati, 2020). Kesunyian lansia ini mempertegas urgensi nilai akhlak dalam *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Sabar membentengi dari keterasingan, syukur menghadirkan kedamaian jiwa atas usia, dan tawakal menjadi penyerahan diri saat merasa

sendiri. Ketiganya mengubah rasa sunyi menjadi ketenangan batin yang memulihkan kesehatan jiwa.

c. Perempuan

“Tekanan keluarga dan beban domestik memicu peningkatan KDRT, di mana doa menjadi tumpuan para ibu untuk meredakan stres” (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2021). Kondisi ini mempertegas pentingnya nilai akhlak dalam *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT: sabar menjaga daya tahan emosional di tengah tekanan, syukur membantu menemukan titik tenang di tengah keterbatasan, dan tawakal menguatkan jiwa melalui doa untuk menyerahkan segala beban kepada Allah.

d. Regional

“Akses dukungan yang timpang antara Jawa dan Papua mempertegas urgensi nilai akhlak dalam *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT. Sabar membentengi jiwa masyarakat di daerah terisolasi dari keputusan, syukur mengoptimalkan sarana ibadah yang ada untuk membangun resiliensi, dan tawakal menjadi tumpuan spiritual saat sumber daya fisik terbatas. Ketiga nilai ini menjadi sarana pemulihan jiwa agar

ketahanan psikologis tetap terjaga di tengah hambatan geografis” (Geneva, 2022).

3. Peran Agama sebagai Coping

Aktivitas keagamaan seperti shalat, zikir, dan tilawah terbukti menekan risiko depresi dan menurunkan stres, sebagaimana didukung tinjauan *The Lancet* (2022) serta kampanye Muhammadiyah (2021). Namun, manfaat ini tidak merata; individu dengan tingkat ketaatan agama lebih rendah justru lebih rentan menghadapi dampak psikologis berat, termasuk risiko PTSD akibat trauma spiritual” (Muhammadiyah COVID-19 Command Center (MCCC), 2021). Hal ini mempertegas nilai akhlak dalam Self Healing with Qur'an karya Ummu Kalsum IQT. Sabar mencegah penghakiman spiritual, syukur merawat keikhlasan ibadah, dan tawakal memberikan penyerahan diri yang utuh. Ketiganya mengubah ibadah menjadi media pemulihan jiwa dari trauma.

4. Upaya Pemulihan

“Lembaga keagamaan seperti NU dan Muhammadiyah menyediakan konseling Islam online yang telah melayani ribuan sesi sepanjang 2021-2022. Upaya ini didukung pemerintah melalui hotline dan program "Sejiwa" yang sensitif budaya, serta pembukaan kembali masjid pada 2022 yang mempercepat pemulihan psikologis masyarakat”

(Kementrian Kesehatan RI, 2023). Namun, layanan kesehatan mental di pedesaan masih terbatas akibat minimnya psikolog di tingkat puskesmas.

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT menawarkan nilai akhlak Al-Qur'an sebagai metode pemulihan jiwa yang terjangkau sekaligus jembatan antara kebutuhan modern dan tradisi Islam untuk memperkuat ketahanan emosional. Di tengah dinamika sosial seperti polarisasi dan intoleransi, nilai-nilai ini seperti prinsip empati dalam QS. Al-Hujurat: 13 mendorong penyembuhan kolektif dan meredam prasangka. Penelitian ini tidak hanya akademis tetapi juga praktis, mendukung agenda moderasi beragama serta penguatan pendidikan akhlak di masyarakat.

Secara keseluruhan, situasi ini menjadikan penelitian sebagai representasi budaya hibrida yang memadukan akhlak Islam dengan tren self-help modern. Filosofi moral dalam buku ini hadir sebagai solusi budaya untuk memperkuat ketahanan keluarga sekaligus meredam disintegrasi sosial, seperti maraknya cyberbullying dan konflik rumah tangga.

B. Biografi

Ummu Kalsum S.Ud. merupakan anak dari pasangan Sukardi dan Dulmia yang lahir di kota Palopo,

Sulawesi Selatan, 30 Januari 1994. Dengan nama panggilan Ummu. Ummu Kalsum menikah dengan laki-laki yang bernama Abid Ramadhan, S.E., M.Ak. kemudian dikaruniai dua orang anak dengan nama Moosa Almulk dan Mulkan Atherisena. Beralamat Jalan Kelapo No. 15, Kel, Pajalesang, Kec. Wara, Kota Palopo.

Selain sebagai ibu rumah tangga, kini ia bekerja sebagai editor buku di LPPI UMPress Palopo. Di luar pekerjaan, ia suka menghabiskan waktu produktifnya dengan menulis buku. Ummu juga aktif di berbagai organisasi sosial seperti Forum Literasi Tana Luwu dan Komunitas Wong Indonesia Nulis. Pada tahun 2022, Ummu terpilih sebagai Pemuda Pelopor Tingkat Nasional karena memiliki karya nyata berkualitas di bidang kepoloporannya yaitu di bidang pendidikan.

Riwayat pendidikan beliau dimulai di SD Negeri 89 Salobulo pada tahun 1999, kemudian tahun 2005 melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 7 Palopo. Setelah lulus, beliau melanjutkan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Palopo pada tahun 2008. Pada Tahun 2011, beliau melanjutkan pendidikan S1 di IAIN Palopo dengan program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Disinilah beliau menimba ilmu tasawuf islam dari gurunya yang bernama Syafruddin, sosok guru yang berkompeten dalam bidangnya (Kalsum, 2022 : 182).

Adapun beberapa prestasi yang diraih pada bidang Literasi diantaranya, pernah mendapat juara 1 MTQ (Musabaqah Tilawati Qur'an) cabang MMQ (Musabaqah Makalah Qur'an) tingkat Kabupaten Luwu Timur (2014), merupakan peserta MTQ cabang lomba MMQ tingkat Provinsi Sulawesi Selatan, utusan Luwu Timur (2014), mendapat juara 3 MTQ (Musabaqah Tilawati Qur'an) cabang MMQ (Musabaqah Makalah Qur'an) tingkat Luwu Timur (2016), peserta MTQ cabang lomba MMQ tingkat Provinsi Sulawesi Selatan, utusan Kota Palopo (2014), peserta Makalah Qur'an antara Mahasiswa Tafsir Hadis se-Indonesia di Makassar (2015), peserta PIONIR cabang lomba KTI antar Mahasiswa PTAIN se-Indonesia (Palu, 2015), penerima beasiswa Super Semar IAIN Palopo (2014) dan Pemuda Pelopor kota Palopo.

C. Karya-Karya

Selama hidupnya, Ummu Kalsum telah menulis 13 karya berupa buku-buku yang mampu memiliki tempat tersendiri di hati para pembacanya, yakni: *Fall & Fly, Tuhan Memberi yang Kita Butuhkan, Bukan yang Kita Inginan, Muslimah Sejuta Pesona, Pelangi Impian, Takdir Allah Lebih Indah dari Untaian Doaku, Nikmat Tanpa Spasi, Bahagia Tanpa Jeda, Seikat Rindu untuk Ayah dan Ibu, Maaf ya Allah, Aku Belum Siap Mati, Syukuri Jangan Kufuri, Japri Allah, Cantikmu Auratmu dan Muslimah Limited Edition.*