

BAB III

ANALISIS ISI PEMIKIRAN

A. Pemikiran

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT menegaskan Al-Qur'an sebagai sarana praktis pemulihan jiwa melalui nilai akhlak berbasis iman. Penulis mendudukan akhlak seperti sabar dan ikhlas sebagai terapi harian yang menghubungkan krisis emosional modern dengan solusi spiritual. Melalui perenungan ayat, seperti optimisme dalam QS. Al-Insyirah: 5-6, pikiran negatif ditransformasi menjadi positif, menjadikan akhlak sebagai "obat hati" yang mudah diakses siapa saja.

Secara lebih mendalam, pemikiran Ummu Kalsum IQT menekankan aspek interpersonal akhlak, di mana pemulihan jiwa tidak bersifat egois, melainkan melibatkan hubungan harmonis dengan Tuhan dan sesama. Berbasis tauhid, ia mendudukan nilai empati dan toleransi (QS. Al-Hujurat: 13) sebagai penyembuh krisis sosial seperti prasangka dan konflik domestik. Berbeda dari pendekatan self-help Barat yang individualis, penyembuhan di sini merupakan proses komunal yang dimulai dari taubat hingga amal saleh. Lewat perpaduan narasi personal dan hadis Nabi SAW, penulis menawarkan gagasan progresif: akhlak Qur'ani sebagai benteng moral dan pencegah krisis mental di era digital.

Secara keseluruhan, pemikiran Ummu Kalsum IQT menegaskan Islam sebagai gaya hidup terapeutik dengan nilai akhlak sebagai fondasi pemulihan diri yang berkelanjutan. Buku ini meletakkan kerangka moral yang adaptif bagi masyarakat modern sekaligus berkontribusi pada pengembangan psikologi Islam. Penelitian ini menghasilkan panduan praktis untuk mengatasi krisis mental generasi muda, seperti melalui pengembangan program kelas self-healing berbasis Al-Qur'an.

B. Trend Pemikiran

Tren psikologi dan spiritualitas Islam kontemporer kini bergeser ke arah pemanfaatan akhlak Al-Qur'an sebagai sarana *self healing*, khususnya bagi masyarakat urban yang menghadapi kecemasan digital dan krisis identitas. Sejalan dengan pandangan pemikir seperti Quraish Shihab dan Yusuf Al-Qaradawi, buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT mendudukan akhlak dan ibadah seperti sabar dan shalat dalam QS. Al-Baqarah: 153 bukan sekadar formalitas ritual, melainkan terapi praktis penanganan stres. Tren ini mentransformasi akhlak menjadi alternatif self-help Islami yang menawarkan pemulihan jiwa berbasis spiritualitas, berbeda dari pendekatan sekuler Barat yang cenderung materialistis.

Pascapandemi, literatur *self healing* berbasis agama di Indonesia meningkat pesat, dengan karya Ummu Kalsum IQT

yang populer di kalangan perempuan dan keluarga karena bahasanya yang mudah diakses. Tren pemikiran ini mengintegrasikan nilai akhlak seperti ikhlas dan empati ke dalam narasi populer sebagai respons atas polarisasi sosial, selaras dengan penegakan moderasi beragama melalui QS. Al-Hujurat: 13. Melalui karya ini, Ummu Kalsum IQT menampilkan pemikiran progresif yang mendudukan akhlak sebagai langkah preventif bagi kesehatan mental sekaligus benteng penangkal penyakit hati seperti dengki di tengah dinamika masyarakat modern.

Analisis tren pemikiran ini menunjukkan pergeseran dari perspektif akhlak tradisional menuju praktik *self healing* kontemporer yang relevan di era digital. Integrasi nilai akhlak Qur'ani ke dalam kurikulum pendidikan dan konten media sosial dapat memperkuat ketahanan budaya masyarakat Muslim sekaligus memperluas jangkauan pemulihan spiritual modern.

C. Kontribusi Pemikiran

Gagasan pemulihan diri dalam karya Ummu Kalsum IQT merupakan proses rekonstruksi spiritual teosentris, bukan sekadar pemulihan psikologis biasa. Melalui ayat-ayat Al-Qur'an, penulis menegaskan bahwa setiap luka batin dan kegelisahan eksistensial memicu dialektika antara hamba dan Pencipta, sekaligus menjadikan penderitaan sebagai sarana aktif untuk meningkatkan kualitas akhlak. Pendekatan holistik

ini menyatukan dimensi kognitif dan spiritual dalam merawat jiwa.

Analisis tulisan ini menunjukkan tren pemikiran integratif, di mana Ummu Kalsum IQT berhasil membumikan ayat-ayat Al-Qur'an ke dalam krisis kesehatan mental modern. Penulis mengartikulasikan teks suci menjadi panduan psikologis praktis melalui diksi empatik yang tetap berpegang pada syariat. Pendekatan Qur'anic healing ini menjembatani literatur keagamaan klasik dengan kebutuhan psikologi kontemporer, menjadikan ketenangan batin (tuma'ninah) sebagai tumpuan utama menghadapi kompleksitas kehidupan.

Secara khusus, karya Ummu Kalsum IQT memberi warna baru pada literatur *self help* di Indonesia melalui metode unik yang menjadikan internalisasi akhlak sebagai dasar kesehatan mental. Penulis menekankan kejernihan hati sebagai syarat utama pemulihan diri, sehingga buku ini tidak hanya menjadi referensi spiritual, tetapi juga representasi pemikiran edukatif yang membangun ketabahan individu melalui penguatan spiritualitas yang berkelanjutan.

1. Menemukan Inti Akhlak

Peneliti menganalisis secara mendalam isi buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT untuk mengidentifikasi nilai-nilai akhlak di dalamnya. Ringkasan tiap sub bab secara berurutan ini menunjukkan

penggunaan sabar, syukur, dan tawakal sebagai elemen utama penguat motivasi diri pembaca.

I. Bab I *LAA TAHZAN*

a. Jangan Sedih Wahai Bilal, Allah Maha Melihat

Pada bagian awal, Ummu Kalsum IQT menggunakan pendekatan sejarah spiritual melalui kisah perjuangan Bilal bin Rabah untuk membangun fondasi pemulihan diri. Penulis menegaskan bahwa pengelolaan emosi negatif, khususnya kesedihan, bergantung pada kesadaran transendental akan pengawasan Allah. Dalam konteks ini, sabar diartikan sebagai mental *resilience*, di mana keyakinan pada Kekuatan Maha Tinggi memungkinkan seseorang menerima kesedihan tanpa merasa terasing.

Sub bagian ini mengajak pembaca merekonstruksi makna ujian hidup melalui penataan kembali orientasi spiritual, mengaca pada penderitaan fisik Bilal bin Rabah yang berbanding lurus dengan ketenangan batinnya. Sabar berfungsi sebagai alat stabilitas emosional yang melepaskan tekanan psikologis melalui kesadaran akan kedekatan Sang Pencipta. Secara akademis, narasi ini menunjukkan bahwa pemulihan diri Qur'ani merupakan integrasi antara

pengakuan atas keterbatasan manusia dan penguatan iman sebagai sumber energi pemulihan.

b. Di Balik Layar Kehidupan

Dalam sub bagian ini, Ummu Kalsum IQT membahas dikotomi realitas manusia antara rahasia batin dan lahiriah, di mana pemulihan diri sejati berlangsung dalam ruang privat hubungan hamba dengan Sang Pencipta. Bagian ini mendasari penanaman nilai tawakal dan syukur, yang menuntut pembaca melepas kebanggaan serta harapan duniawi "di balik layar". Melalui kesadaran akan skenario Ilahi yang melampaui logika manusia, penulis mengarahkan pembaca menuju sikap penerimaan yang tulus atas segala ketetapan-Nya.

c. Sepenggal Kisah

Dalam sub bagian ini, Ummu Kalsum IQT menggunakan pendekatan naratif berbasis pengalaman personal untuk menyampaikan edukasi spiritual. Penulis mendudukan syukur sebagai alat transformatif yang mengubah cara pandang terhadap penderitaan: rasa sakit tidak lagi dilihat sebagai akhir dari segalanya, melainkan bagian dari pendewasaan jiwa. Dengan

menemukan "celah syukur" di tengah ujian, pembaca dipandu melepaskan diri dari narasi duka parsial menuju titik balik psikologis yang berakar pada otoritas Al-Qur'an dan ketetapan Sang Pencipta.

“Sore itu sepasang suami istri mengendarai sepeda motor mengintari pasar di kotanya. Selepas belanja mereka berkeliling sejenak untuk mencari kain. Di sepanjang jalan berlalu banyak mobil cantic nan mewah.

Beberapa kali sang suami menyebut nama merek mobil yang lewat di hadapan mereka. “Saya ingin punya mobil bukan untuk pamer, dek. atau buat gaya-gayaan, atau tidak bersyukur. Tapi lebih kepada ingin menjadikan mobil itu sebagai sarana untuk menolong banyak orang, khususnya keluarga kita. Kita kan keluarga besar, jadi butuh transportasi untuk mengangkut kesana kemari.”

Disaat sang istri sedang menatap orang-orang yang melintas dengan kendaraan mewahnya, kadang terbersit, lalu membayangkan berada di posisi mereka. Ah, sepertinya enak, tak hujan dan tak kepanasan. Namun saat itu juga, Allah sisingkan potret kehidupan lain di depan mata. Tiba-tiba tertangkap olehnya, seorang

ibu dan anak yang tertidur pada bangku-bangku taman kota yang berpakaian lusuh, membawa karung dan tentu saja tanpa kendaraan. Sang istri merasa tampar angina topan. Ternyata ada yang jauh lebih kekurangan (Kalsum, 2022:8)”

Kisah sepasang suami istri ini menggambarkan dialektika antara keinginan manusiawi dan kesadaran spiritual. Refleksi suami mengenai keinginan memiliki mobil menunjukkan internalisasi nilai tawakal berbasis kemaslahatan, yang memaknai kepemilikan barang sebagai sarana pengabdian, bukan simbol status. Titik balik *self healing* terjadi pada refleksi sang istri: ketika ia terjebak perbandingan sosial saat melihat kendaraan mewah, Allah mempertemukannya dengan sosok ibu dan anak yang kurang beruntung. Momen ini menjadi "intervensi kognitif" yang serta-merta mengikis ketidakpuasan batin dan mengembalikan kesadaran syukur.

d. Simpul Rumit

Sub bagian ini menguraikan "simpul rumit" batin manusia akibat kelelahan emosional saat berusaha memuaskan ekspektasi sosial. Ummu Kalsum IQT menawarkan solusi berupa

pergeseran orientasi hidup dengan mengalihkan fokus dari penilaian manusia menuju pencapaian rida Allah. Dalam konteks ini, nilai tawakal dan ikhlas berfungsi memutus ketergantungan pada pengakuan sosial. Ketika cinta Ilahi menjadi jangkar utama, kerumitan hubungan antarsesama akan terurai dengan sendirinya hingga melahirkan kebahagiaan batin sejati, sebagaimana ditegaskan dalam narasi bahwa berusaha memenangkan hati semua orang hanya akan melelahkan, tetapi fokus memenangkan cinta Allah akan mendatangkan kebahagiaan (Kalsum, 2022:11)” Selanjutnya, landasan teologis dari ayat 4 Surah Al-Balad, yang menyatakan bahwa:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾

Artinya: “sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam keadaan susah payah (Kalsum, 2022:10)”

Kutipan tersebut berakar kuat pada nilai akhlak utama dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT, yaitu sabar, tawakal, dan ridha. Dalam pandangan penulis, kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari skenario Ilahi

mentransformasi nilai sabar dari kepasifan menjadi mental *resilience*. Penataan kembali orientasi spiritual ini mengubah persepsi penderitaan dari beban hidup menjadi sarana edukatif untuk mematangkan jiwa dan mendekatkan hamba kepada Pencipta. Pengakuan atas keterbatasan manusiawi ini memicu lahirnya sikap tawakal dan ridha, di mana seseorang secara sukarela melepaskan standar kebahagiaan duniawi yang semu demi meraih ketenangan batin yang holistik dan berkelanjutan.

e. Jodoh Pasti Bertemu

Sub bagian ini menguraikan kecemasan emosional terkait jodoh akibat tekanan sosial dan takut akan kesendirian. Ummu Kalsum IQT menegaskan bahwa pertemuan jodoh lebih bergantung pada kesiapan batin ketimbang ketepatan waktu semata, sehingga *self improvement* menjadi bentuk ikhtiar spiritual yang utama. Melalui kutipan lirik lagu karya Ali Sastra (OST Tausiyah Cinta), "Kubiarkan hujan mengawal rinduku, padamu yang indah di sana", bagian ini menanamkan nilai akhlak tawakal dan husnuzan. Pembaca diajak meyakini bahwa ketetapan Ilahi tak pernah tertukar, sehingga beban ekspektasi sosial berganti menjadi kesabaran serta ketenangan batin (tuma'ninah)." (Kalsum, 2022:13)"

f. Ya Allah, Karirku Hancur

Sub bagian ini menguraikan krisis profesional seperti kegagalan karir atau pemutusan kerja yang rentan memicu depresi akibat hancurnya rasa percaya diri. Ummu Kalsum IQT merespons krisis ini melalui penanaman nilai akhlak tawakal dan sabar. Penulis mengajak pembaca melepaskan ketergantungan batin pada atribut duniawi dan mengalihkan jaminan masa depan kepada Allah. Melalui tawakal, depresi dapat diredam, sementara sabar mengubah keputusan menjadi ketabahan untuk meyakini bahwa takdir Ilahi selalu menyimpan hikmah yang lebih baik. Secara analitis, ayat 22 dari Surah Al-Hadid berfungsi sebagai alat utama untuk penyembuhan dalam bagian ini, yang menyatakan bahwa:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

Artinya: "Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya (Kalsum, 2022:17)."

Sub bagian ini menegaskan bahwa kegagalan profesional bukanlah kebetulan yang buruk, melainkan bagian dari skenario agung Allah. Melalui penanaman nilai akhlak tawakal, sabar, dan ridha, Ummu Kalsum IQT mengajak pembaca melepaskan

beban psikologis seperti rasa malu dan penyesalan berlebihan. Dalam konteks ini, sabar berfungsi sebagai "jeda emosional" agar seseorang tidak mengambil keputusan fatal saat tertekan, sedangkan tawakal mendasari dekonstruksi identitas diri: meyakini bahwa harga diri sejati diukur dari kualitas hubungan dengan Sang Pencipta, bukan posisi atau jabatan duniawi. Pemaknaan ini memberikan ruang batin yang tenang untuk bangkit dan memulai kembali kehidupan dengan ketahanan mental yang baru.

g. *Laa Ba'asaa Thahurun*

Sub bagian ini menguraikan makna spiritual dari rasa sakit fisik dan penderitaan tubuh sebagai sarana penyucian jiwa. Melalui pengungkapan doa "*Laa ba'saa thahurun* insya Allah", Ummu Kalsum IQT mendudukan penyakit bukan sebagai hukuman, melainkan bentuk kasih sayang Allah untuk menggugurkan dosa. Bagian ini menanamkan nilai akhlak sabar dan syukur secara mendalam, di mana *self healing* dimulai dari transformasi persepsi atas penderitaan ragawi. Dengan menjaga husnuzan kepada Sang Pencipta di tengah kelemahan fisik, seorang hamba mampu mempertahankan kedamaian batin yang melampaui rasa sakit yang dirasakannya.

h. Saat “*Bullying*” Mendarat di Wajahmu

Sub bagian ini menguraikan dampak destruktif penindasan (*bullying*) yang dapat menghancurkan integritas psikologis serta harga diri korban. Ummu Kalsum IQT membahas krisis ini melalui penanaman nilai akhlak sabar dan tawakal sebagai pertahanan internal. Dalam konteks ini, sabar diartikan bukan sebagai kepasifan atau membiarkan kezaliman terjadi, melainkan benteng batin agar hati tidak terinfeksi oleh kebencian yang sama. Melalui tawakal, proses self-healing dilakukan dengan mengembalikan penilaian diri sepenuhnya kepada Allah, sehingga perlakuan buruk sesama tidak lagi merusak self-worth atau nilai diri korban.

i. Perhiasan Dunia Memang Tercipta Indah

Sub bagian ini menguraikan hakikat kenikmatan material dan estetika duniawi yang kerap menjadi penghalang ketenangan batin. Ummu Kalsum IQT menjelaskan bahwa perhiasan dunia seperti harta, kedudukan, dan pencapaian fisik memiliki daya pikat kuat yang bersifat sementara. Bagian ini menanamkan nilai akhlak syukur, sabar, dan zuhud sebagai instrumen untuk menyembuhkan jiwa dari penyakit cinta dunia (*wahn*), yang menjadi sumber utama kecemasan hidup. Melalui syukur dan sabar,

self healing dilakukan dengan menjaga keseimbangan orientasi hidup: menikmati keindahan dunia sebatas fasilitas tanpa membiarkannya menguasai ruang batin yang sejatinya milik Sang Pencipta. Rujukan ke ayat 24 Surah Ar-Ra'd, di mana para malaikat mengucapkan salam kepada penduduk surga, memperkuat integrasi nilai-nilai tersebut.

سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٤﴾

Artinya: “(Malaikat berkata,) “*Salāmun ‘alaikum (semoga keselamatan tercurah kepadamu) karena kesabaranmu.*” (Itulah) *sebaik-baiknya tempat kesudahan (surga)* (Kalsum, 2022:28).”

Sub bagian ini menegaskan bahwa kenikmatan abadi di surga hanya dicapai melalui kendali diri dan keteguhan taat. Ummu Kalsum IQT mendudukan nilai syukur sebagai sarana menjadikan nikmat dunia alat ibadah, sedangkan sabar dan zuhud mencegah keterikatan berlebihan pada perhiasan duniawi. Kesadaran akan sifat dunia yang fana ini menghadirkan ketenangan emosional, menjaga seseorang agar tidak hancur saat kehilangan maupun jumawa saat meraih keberhasilan.

j. Hidup Bukan Sinetron “Kumenangiss”

Sub bagian ini menguraikan kritik Ummu Kalsum IQT terhadap dramatisasi penderitaan yang terjebak dalam sikap meratapi nasib secara berlebihan. Penulis menegaskan bahwa menangis adalah respons manusiawi yang wajar, bukan tanda kelemahan, selama diarahkan pada tempat yang tepat. Bagian ini menanamkan nilai akhlak sabar dan tawakal sebagai mekanisme kendali emosi. Melalui kedua nilai tersebut, proses self-healing dilakukan dengan mengalihkan kesedihan destruktif (meratapi keadaan di hadapan makhluk) menjadi kesedihan konstruktif (mengadukan rasa sakit di hadapan Sang Khalik), sehingga duka dapat tertransformasi menjadi energi spiritual dan ketenangan batin. Surah Yusuf ayat 86, yang mengutip pernyataan Nabi Yakub AS, digunakan sebagai landasan teologis untuk memperkuat pernyataan ini:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَاعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

Artinya: "Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui (Kalsum, 2022:33)"

Melalui teladan Nabi Ya'qub a.s., bagian ini menanamkan nilai akhlak tawakal, sabar, dan ikhlas

dalam melakukan self-healing. Pembaca diajak untuk tidak mencari validasi atau simpati publik atas penderitaannya, melainkan mengadukan segala rasa sesak hati hanya kepada Allah. Mengalihkan ratapan di hadapan manusia menjadi doa intim kepada Sang Khalik melahirkan kekuatan batin sejati dan ketenangan jiwa yang berkelanjutan.

k. Hartamu Bukan Harta Qarun

Sub bagian ini menguraikan dampak psikologis akibat keterikatan berlebihan pada harta benda, yang sering menjadi sumber utama penderitaan batin modern berupa kecemasan akan kehilangan dan rasa kurang yang tak pernah usai. Ummu Kalsum IQT merespons krisis ini melalui penanaman nilai akhlak syukur, tawakal, dan zuhud. Penulis menekankan bahwa self-healing dalam ranah finansial dimulai dengan menyadari harta sebagai titipan instrumental, bukan sumber kebahagiaan mutlak. Dengan melepaskan obsesi akumulasi materi ala Qarun, seseorang dapat memutus rantai penyakit hati serta meraih kemerdekaan dan ketenangan batin yang tidak bergantung pada angka saldo rekening. Penulis mengutip ayat 46 dari surah Al-Kahf, yang menyatakan:

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ

رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ﴿٤٦﴾

Artinya: "Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia, sedangkan amal kebajikan yang abadi (pahalanya) adalah lebih baik balasannya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan (Kalsum, 2022:34)"

Melalui penjelasan ini, Ummu Kalsum IQT mengajak pembaca melakukan reorientasi nilai dari perburuan materi fana menuju investasi amal saleh yang abadi. Bagian ini menanamkan nilai akhlak tawakal, syukur, dan zuhud untuk mengikis ketakutan akan kemiskinan serta menjadikan harta sebagai sarana kebaikan. Prinsip "tangan memegang harta, hati memegang Tuhan" melahirkan ketenangan batin dan kesehatan mental yang stabil, baik dalam keadaan lapang maupun sempit.

II. Bab II LAA TABKII

a. Jangan Menangis Keluarga Yasir, Bagimu Surga

Sub bagian ini menguraikan kisah keluarga Yasir bin Amir dari perspektif teologis dan historis sebagai teladan ketahanan iman di tengah penderitaan fisik yang berat. Ummu Kalsum IQT menanamkan nilai akhlak sabar tingkat tinggi (*ash-*

shabr al-jamil) dan tawakal sebagai fondasi self-healing yang melampaui sekadar ketenangan emosional sementara. Janji surga dari Rasulullah SAW dihadirkan sebagai orientasi transendental yang mampu meringankan beban penderitaan duniawi. Melalui tawakal, penyerahan diri secara total mengubah penderitaan menjadi modal kebahagiaan abadi, sehingga memperluas cakrawala harapan dan membangun kekuatan mental yang teguh di atas batas-batas materialitas.

b. Depresi Tanpa Henti

Sub bagian ini menguraikan fenomena depresi yang bersumber dari siklus kesedihan berulang akibat ketidakmampuan jiwa menerima realitas yang tak sesuai harapan. Ummu Kalsum IQT merespons krisis kesehatan mental ini dengan menanamkan nilai akhlak sabar, tawakal, dan ridha sebagai kunci memutus rantai keputusan. Penulis menegaskan bahwa *self healing* dari depresi bukanlah sekadar berusaha melupakan kesedihan, melainkan keberanian merestrukturisasi pandangan hidup dengan iman. Dengan menyadari bahwa obsesi berlebihan terhadap perhiasan duniawi hanya memperparah kekosongan jiwa, nilai tawakal dan sabar mengarahkan pembaca untuk melepaskan

beban ekspektasi material, sehingga menghadirkan kembali ketenangan batin dan ketabahan jiwa. Sebuah referensi ke ayat 16 dari surah Al-A'la menyatakan:

بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿١٦﴾

Artinya: "Adapun kamu (orang-orang kafir) mengutamakan kehidupan dunia, (Kalsum, 2022:46)"

Melalui ayat ini, Ummu Kalsum IQT menjelaskan bahwa mendudukkan dunia (*al-hayat ad-dunya*) sebagai tujuan akhir merupakan akar depresi berkepanjangan, sebab setiap kegagalan akan dipersepsikan sebagai kehancuran total. Bagian ini menanamkan nilai akhlak sabar, tawakal, dan zuhud sebagai fondasi *self healing* melalui dekonstruksi nilai hidup. Dengan menginternalisasi sabar, seseorang belajar melepaskan keterikatan berlebihan pada materi dan pujian manusia, sehingga menghadirkan ketenangan batin yang tidak lagi rentan tergoyahkan oleh tekanan duniawi.

c. Aku Tersesat dan Tak Tahu Arah Jalan Pulang

Sub bagian ini membahas krisis eksistensial dan perasaan tersesat akibat bergantung pada standar mayoritas serta opini manusia. Ummu

Kalsum IQT menanamkan nilai akhlak tawakal, sabar, dan hidayah sebagai kompas spiritual untuk menemukan kembali orientasi hidup. Melalui nilai-nilai tersebut, *self healing* dilakukan bukan dengan mengejar kepuasan duniawi, melainkan merekonstruksi hubungan bersama Allah sebagai satu-satunya jalan kebenaran demi meraih ketenangan batin. Rujuk pada ayat 117 dari surah Al-An'am, yang menyatakan:

إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ مَنْ يَضِلُّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١١٧﴾

Artinya: "Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (Kalsum, 2022:49)"

Menurut Ummu Kalsum IQT, perasaan tersesat adalah kasih sayang Allah agar manusia berhenti bergantung pada egonya. Bagian ini menanamkan nilai akhlak sabar dan tawakal untuk menjaga ketenangan di tengah ketidakpastian seraya memohon hidayah. Meyakini pengetahuan mutlak Allah meredakan tekanan psikologis, sekaligus memberi keberanian dan ketenangan batin (tuma'ninah) untuk kembali ke jalan yang diridhai-Nya.

d. Lapis-Lapis Kesedihan

Sub bagian ini membahas fenomena "lapis-lapis kesedihan", yaitu beban psikologis akibat akumulasi berbagai ujian yang datang berulang kali. Ummu Kalsum IQT menanamkan nilai akhlak sabar dan tawakal sebagai fondasi resiliensi jiwa. Penulis menekankan bahwa self healing tidak berarti menghilangkan duka secara instan, melainkan memahami ujian sebagai proses pemurnian iman, bukan hukuman. Menginternalisasi sabar dan tawakal membantu pembaca melihat setiap lapisan ujian sebagai sarana pendewasaan spiritual menuju ketenangan batin (tuma'ninah). Ayat 2 dari surah Al-Ankabut mengatakan,

أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Artinya: "Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, "Kami telah beriman," sedangkan mereka tidak diuji? (Kalsum, 2022:52)"

Menurut Ummu Kalsum IQT, ayat ini menjadi jawaban teologis atas alasan hadirnya ujian hidup. Bagian ini menanamkan nilai akhlak sabar dan tawakal melalui pemahaman bahwa ujian merupakan "fase kelayakan" untuk menguji keimanan. Dengan

meyakini setiap tingkatan duka hadir demi meningkatkan derajat spiritual di hadapan Allah, pembaca diajak untuk tidak menyalahkan takdir, melainkan meraih ketenangan jiwa di balik setiap ujian.

e. Haruskah Menangis Dulu, Karena Bahagia Masih Menunggu?

Sub bagian ini membahas dualitas emosi, di mana kesedihan dan air mata berfungsi sebagai pembersihan jiwa menuju kebahagiaan. Ummu Kalsum IQT menanamkan nilai akhlak sabar dan husnuzon sebagai fondasi *self healing*. Menanti kebahagiaan dipahami sebagai proses pematangan spiritual, sebab setiap tetes air mata diyakini sebagai benih janji kebahagiaan dari Allah yang melepaskan tekanan batin menuju ketenangan jiwa.

f. Allah Akan Menghibur

Sub bagian ini membahas konsep "hiburan Ilahi" sebagai metode self-healing untuk memulihkan jiwa dari rasa sepi dan terabaikan. Ummu Kalsum IQT menegaskan bahwa perasaan ditinggalkan Allah hanyalah ilusi mental. Penulis menanamkan nilai akhlak tawakal dan syukur untuk membangkitkan kesadaran bahwa kegelapan hidup hanyalah jeda menuju pertolongan-Nya. Reorientasi keyakinan

bahwa Allah tak pernah membiarkan hamba-Nya sendirian ini berhasil menghadirkan kembali ketenangan batin (tuma'ninah). Pertama, ayat 3 dari Surah Ad-Duha. Pada ayat ini, penulis menekankan pesan bahwa Allah tidak pernah meninggalkan apalagi membenci hamba-Nya; ini adalah bukti emosional yang sangat kuat bagi mereka yang mengalami kesulitan.

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

Artinya: "Tuhanmu (Nabi Muhammad) tidak meninggalkan dan tidak (pula) membencimu (Kalsum, 2022:56)"

Kedua, penulis merujuk pada ayat 71 dari Surah Hud, yang menceritakan tawa istri Nabi Ibrahim saat menerima berita baik dari-Nya.

وَأَمْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَلَبَسَ رَهًا يَاسُحِقُ وَيَمْنُ وَرَأَىٰ إِسْحَقَ يَعْقُوبَ

Artinya: "Istrinya berdiri, lalu tersenyum. Kemudian, Kami sampaikan kepadanya kabar gembira tentang (kelahiran) Ishaq dan setelah Ishaq (akan lahir) Ya'qub (putra Ishaq) (Kalsum, 2022:57)"

Menurut Ummu Kalsum IQT, tawa adalah "hiburan setelah keputusan" saat Allah mengubah ketidakmungkinan menjadi kebahagiaan. Bagian ini

menanamkan nilai akhlak sabar dan tawakal sebagai jalan menanti pertolongan-Nya. Keyakinan atas kuasa mutlak Allah melahirkan keberanian spiritual dan ketenangan batin (tuma'ninah) di tengah kesulitan.

g. Hapus Air Mata, Tujuh Warna Telah Tiba

Sub bagian ini menggunakan metafora "tujuh warna" untuk menggambarkan spektrum kebahagiaan seusai badai ujian. Ummu Kalsum IQT menjelaskan bahwa air mata hanyalah pembersihan jiwa sementara menuju rahmat-Nya. Penulis menanamkan nilai akhlak syukur dan tawakal guna mengubah duka menjadi optimisme, di mana self-healing dilakukan dengan menyudahi ratapan dan menyambut takdir baru. Kesadaran ini hadir sebagai kompensasi spiritual yang mengembalikan ketenangan batin. Dengan mengacu pada ayat 60 dari Surah Al-Mu'min, argumen teologis dalam sub-bab ini diperkuat:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka

Jahannam dalam keadaan hina dina
(Kalsum, 2022:59)"

Dijelaskan oleh Ummu Kalsum IQT, doa adalah alat penyembuhan yang menghubungkan kerapuhan hamba dengan kekuatan Tuhan. Bagian ini menanamkan nilai akhlak sabar, tawakal, dan doa sebagai penantian aktif menuju kebahagiaan yang tepat pada waktunya. Keyakinan bahwa doa senantiasa dikabulkan menjadi perlindungan mental paling efektif untuk memicu optimisme, sekaligus melahirkan ketenangan batin dalam menghadapi tantangan hidup.

h. Bersama Satu Kesulitan Diapit Dua Kemudahan

Sub bagian ini membahas struktur ujian hidup melalui "matematika Ilahi", di mana satu kesulitan selalu disertai kelipatan kemudahan. Ummu Kalsum IQT menjelaskan bahwa keterpakuan pada beban sering menghalangi manusia melihat solusi yang hadir bersamaan. Penulis menanamkan nilai akhlak sabar dan tawakal untuk melatih ridha. Melalui self-healing ini, perasaan terhimpit berganti menjadi keyakinan akan pertolongan Allah, sehingga mengembalikan ketenangan batin. Dengan menggabungkan dua landasan teologis, argumen ini diperkuat. Pertama, baca Surah Al-Insyirah, ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: "Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan (Kalsum, 2022:63)

Penulis menekankan pengulangan kalimat “*Inna ma'al 'usri yusra*” untuk menegaskan bahwa kemudahan hadir menyertai (ma'a) kesulitan, bukan setelahnya. Analisis gramatikal menunjukkan satu kesulitan (*al-'usr*) senantiasa diapit dua kemudahan (*yusran*). Ummu Kalsum IQT menanamkan nilai akhlak sabar dan tawakal sebagai jaminan psikologis bahwa daya tahan manusia akan selalu melampaui beratnya ujian, sekaligus menghadirkan ketenangan batin (tuma'ninah).

i. Sahabat, Jangan Rapuh!

Sub bagian "Sahabat" dan "Jangan Rapuh" karya Ummu Kalsum IQT menyoroti pentingnya ketangguhan internal dan selektivitas sosial dalam pemulihan jiwa. Penulis menekankan bahwa pertemanan yang salah dapat memperburuk luka batin, sementara ekspektasi berlebih pada manusia memicu kerentanan mental. Melalui nilai akhlak tawakal, pembaca dibimbing untuk membatasi pengaruh toksik eksternal dan mengembalikan

seluruh sandaran jiwa semata-mata kepada Allah demi menggapai ketenangan batin. Dalam ayat 139 dari surah Ali'Imran, disebutkan bahwa kedua ide ini memiliki legitimasi teologis:

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: "Janganlah kamu merasa lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman (Kalsum, 2022:64)."

j. Tampung Air Matamu Untuk Menyiram Tanaman

Sub bagian "Tampung Air Matamu untuk Menyiram Tanaman" karya Ummu Kalsum IQT menekankan bahwa kesedihan dan penderitaan seharusnya tidak melumpuhkan, melainkan dikelola menjadi energi positif untuk pertumbuhan diri. Penulis menyoroti pentingnya validasi emosi, di mana air mata dipandang sebagai pembersih jiwa yang dipadukan dengan sikap ridha dan sabar untuk membangun ketangguhan mental serta kedewasaan spiritual. Melalui perspektif ini, setiap ujian dimanfaatkan untuk memperbaiki diri dan mempererat hubungan dengan Allah, yang pada

akhirnya memicu perubahan hidup menuju ketenangan batin.

k. Bedanya Kualitas Tangisan Kita Dengan Rasulullah dan Sahabat

Sub bagian ini membedakan kesedihan manusia pada umumnya dengan kesedihan para Nabi dan Sahabat, yang menangis bukan karena urusan duniawi, melainkan dipicu rasa takut (*khosyah*) dan rindu (*syauq*) kepada Allah. Penulis menanamkan nilai akhlak *khosyah* dan *mahabbah* untuk mengalihkan muara duka menuju pemurnian jiwa yang menghadirkan ketenangan batin. Menurut cerita Prof. Dr. Mutawalli Assa'rawi: 71, "Allah mengambil sesuatu darimu yang tidak pernah engkau sangka kehilangannya, maka Allah akan memberimu sesuatu yang tidak pernah engkau sangka memilikinya." (Kalsum, 2022:71)"

Prinsip kompensasi Ilahi menjamin bahwa setiap kehilangan akan digantikan Allah dengan karunia yang lebih mulia. Ummu Kalsum IQT menekankan bahwa tangisan ideal harus dibersamai nilai *husnuzan* dan *ridha*. Kepasrahan total ini membimbing individu mengatasi duka, meyakini setiap ruang kosong pasti diisi karunia-Nya demi meraih ketenangan batin.

III. Bab III *Laa Takhaf*

a. Pukulkan Tongkatmu, Wahai Musa!

Penulis membahas pentingnya keberanian untuk mengambil tindakan nyata (ikhtiar) dalam subbab "Pukulkan Tongkatmu, Wahai Musa!" dari bab *Laa Takhaf*. Di ayat 68 Surah Thaha, Allah SWT memberikan kekuatan mental langsung kepada Nabi Musa AS saat menghadapi ketakutan yang luar biasa. Kisah ini sangat terkait dengan ayat ini.

قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ

Artinya: "Kami (Allah) berfirman: 'Janganlah takut! Sungguh, engkau yang unggul (menang)' (Kalsum, 2022:68)."

Bab ini membahas nilai akhlak *syajjah* dan keyakinan pada pertolongan Allah saat menghadapi tantangan hidup. Ummu Kalsum IQT menjelaskan bahwa perintah "memukul tongkat" menyimbolkan perlunya ikhtiar lahiriah, sementara hasil akhirnya diserahkan sepenuhnya kepada otoritas Ilahi. Melalui firman "*Laa Takhaf*" (Jangan Takut), Tuhan memberikan intervensi teologis untuk menenangkan emosi dan mengikis rasa takut. Penulis menanamkan nilai tawakal dan keimanan

bahwa tindakan nyata yang didasari keteguhan iman akan membawa pada kemenangan serta ketenangan batin.

b. Hijrah Itu Cinta

Bab "Hijrah itu Cinta" menjelaskan bahwa hijrah merupakan transformasi batin berbasis cinta murni kepada Allah, bukan sekadar perubahan fisik atau pelarian dari masalah. Dalam konteks self-healing, hijrah dimaknai sebagai upaya sadar meninggalkan trauma dan keterikatan merusak demi meraih perlindungan-Nya. Penulis menanamkan nilai akhlak mahabbah dan keberanian, yang mengubah proses melepaskan duka menjadi perjalanan yang menenangkan, sehingga jiwa pulih dan meraih ketenangan batin dalam rida-Nya.

c. Bukalah Jendela Kamu Tak Sendiri

Bab "Bukalah Jendela, Kamu Tak Sendiri" menekankan bahwa Allah senantiasa mendampingi hamba-Nya, sehingga manusia tidak pernah dibiarkan berjuang sendirian. Metafora "membuka jendela" mengarahkan pembaca untuk keluar dari isolasi kesedihan dan menyadari kehadiran pertolongan Ilahi. Penulis menanamkan nilai akhlak raja' dan tafakur, membimbing jiwa untuk melihat

tanda-tanda kebesaran Tuhan di alam semesta sebagai sumber kekuatan transendental dalam proses pemulihan batin.

d. Cobaan Bukan *Valak*

Sub bab "Cobaan Bukan *Valak*" menegaskan bahwa ujian hidup bertujuan mendewasakan jiwa, bukan ancaman yang harus ditakuti. Penulis menekankan pentingnya ubah sudut pandang melalui nilai akhlak husnuzan dan sabar memaknai ujian bukan sebagai beban yang menghancurkan, melainkan sarana pembersihan jiwa menuju kedamaian batin. seperti yang disebutkan dalam ayat kedua dari surah Al-Ankabut.

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Artinya: "Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya) dengan mengatakan, 'Kami telah beriman,' dan mereka tidak diuji? (Kalusm, 2022:86)"

Sub bagian ini menegaskan bahwa ujian adalah alat seleksi Tuhan untuk menguji kualitas iman, sesuai surah Al-Ankabut ayat 2 Melalui nilai akhlak sabar dan ridha, pembaca dibimbing untuk menerima realitas cobaan secara logis memaknainya bukan sebagai musuh, melainkan

proses pendidikan bagi kematangan spiritual dan mental.

e. Lawan Rasa Takut Keajaiban Kan Tercipta

Bab "Lawan Rasa Takut, Keajaiban Kan Tercipta" menekankan bahwa keberanian menghadapi ketakutan merupakan kunci meraih pertolongan Allah yang tak terduga. Penulis menjelaskan bahwa rasa takut sering kali menjadi penghalang pemulihan jiwa karena menciptakan batasan semu yang mengunci potensi diri. Dalam alur self-healing, melawan ketakutan bukan berarti melenyapkannya, melainkan mengendalikannya lewat keyakinan bahwa kuasa Tuhan jauh melampaui segala kecemasan. Melalui penanaman nilai akhlak *syaja'ah* dan tawakal, pembaca diajak untuk tetap melangkah maju demi memetik keajaiban berupa kedamaian batin serta solusi atas setiap persoalan.

f. Harusnya Kita Takut Bila

Subbab "Harusnya Kita Takut Bila" mengalihkan fokus ketakutan dari ujian duniawi menuju kecemasan akan terputusnya hubungan spiritual dengan Sang Pencipta. Penulis menekankan bahwa ancaman terbesar bukanlah beratnya masalah, melainkan pudarnya rasa syukur

dan mengerasnya hati. Melalui nilai akhlak khosyah dan muhasabah, pembaca diajak mewaspadai hilangnya sandaran Ilahi yang merupakan kompas utama dalam pemulihan jiwa.

IV. Bab IV *Laa Taghdab*

a. Umar bin Khatab, Lelaki Tegas yang Dimarahi

Bab "*Laa Taghdob*" (Jangan Marah) meneladani Umar bin Khattab sebagai sosok pemimpin tegas yang mampu menundukkan ego saat diingatkan ayat Al-Qur'an. Penulis menunjukkan bagaimana "*Singa Padang Pasir*" ini langsung meredam amarahnya ketika diingatkan untuk memaafkan. Dalam konteks *self healing*, kisah ini mengajarkan bahwa kekuatan sejati terletak pada *self control* dan ketaatan pada kebenaran, bukan pelampiasan emosi. Melalui nilai akhlak *kazmul ghaiz* (menahan amarah) dan pemaaf, pembaca dibimbing mengelola emosi berbasis kesadaran Ilahi demi menjaga kemuliaan jiwa.

b. Ubah Mindset-mu Jangan Asal Marah!

Dalam subbab "*Ubah Mindset-mu Jangan Asal Marah*" pada buku *Self Healing with Qur'an*, Ummu Kalsum IQT menjelaskan Surah Ali 'Imran ayat 159 sebagai landasan transformasi kognitif

untuk meredam impulsivitas emosional. Penulis menekankan pentingnya mengadopsi sifat layan sebagai cerminan rahmat Ilahi untuk mengikis sikap keras (*fadhhdhan*) dan berhati kasar (*ghalizhal qalbi*). Melalui penanaman nilai akhlak pemaaf (*al-afwu*) dan tawakal, alur pemulihan jiwa dibentuk untuk mengubah pola pikir amarah menjadi kepasrahan total serta kelembutan hati. Kedua sikap ini dianggap sebagai kewajiban moral dan digunakan sebagai mekanisme untuk membersihkan residu emosi negatif untuk mencapai stabilitas psikis yang kuat dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۚ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا
مِنْ حَوْلِكَ ۚ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا
عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah

kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal (Kalsum, 2022:99)”

c. Sabarlah Bagimu Surga

Dalam sub bab "Sabarlah Bagimu Surga" pada buku *Self Healing with Qur'an*, Ummu Kalsum IQT menegaskan bahwa sabar adalah strategi aktif untuk menjaga stabilitas batin, bukan kepasrahan yang pasif. Penulis meletakkan sabar sebagai regulasi diri yang menjaga integritas jiwa agar fasyal saat diterpa tekanan. Melalui penanaman nilai akhlak sabar dan keteguhan iman, janji teologis berupa surga serta keyakinan akan penyertaan Allah menjadi fondasi utama untuk memperkuat daya tahan mental dan merawat kedamaian spiritual. Surah Al-Anfal : 46

وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا
إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berselisih, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Kalsum, 2022:46).”

d. Tahan Lidahmu dari Berkata Buruk (Jika Perlu Gigitlah)

Dalam sub bab "Tahan Lidahmu dari Berkata Buruk (Jika Perlu Gigitlah)", Ummu Kalsum IQT menegaskan bahwa menjaga ucapan adalah wujud kendali diri yang vital dalam pemulihan jiwa. Metafora "menggigit lidah" menggambarkan disiplin mental untuk memilih diam saat emosi memuncak agar tidak memperdalam luka batin. Melalui nilai akhlak *hifzhul lisan*, energi negatif dialihkan dari konflik verbal menuju perbaikan kualitas batin.

e. Ubah Amarah Jadi Berkah

Bab "Ubah Amarah Jadi Berkah" menjelaskan teknik sublimasi emosi, yaitu mengalihkan energi amarah menjadi tindakan konstruktif alih-alih memendamnya sebagai bom waktu. Penulis menekankan bahwa pemulihan jiwa dicapai dengan mengubah amarah menjadi perbuatan baik, seperti peningkatan kualitas ibadah, karya, dan pengabdian sosial. Melalui penanaman nilai akhlak ihsan dan transformasi spiritual, pembaca dibimbing mengalihkan emosi negatif demi meraih ridha Allah, mendatangkan kedamaian

batin, serta mengubah luka hubungan antarmanusia menjadi keberkahan hidup.

f. *Hurt People Hurt People*

Sub bab "*Hurt People Hurt People*" mengulas fenomena ketika luka batin yang belum sembuh terproyeksi menjadi tindakan menyakiti orang lain. Penulis menekankan bahwa perilaku buruk tersebut merupakan indikator "penyakit" hati. Melalui nilai akhlak *tazkiyatun nafs* dan empati, pembaca diajak menyembuhkan akar luka pribadi demi memutus rantai rasa sakit agar tidak menyakiti sesama. Jalan pemikiran ini terkait dengan ayat 10 dalam Al-Baqarah.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابُ أَلِيمٍ ۖ ذَٰلِكَ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: "Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta (Kalsum, 2022:113)."

Bagian ini mengulas hubungan kesehatan mental dan kebersihan hati merujuk Surah Al-Baqarah ayat 10. Membiarkan luka batin mengendap hanya akan memperberat "penyakit" hati dan merusak hubungan sosial. Melalui nilai akhlak *tazkiyatun nafs*, pemulihan batin ditegaskan

sebagai tanggung jawab moral untuk memutus rantai perilaku negatif agar tidak menjadi sumber luka bagi sesama.

g. Jangan Marah, Tak Ada Yang Betah

Bab "Jangan Marah, Tak Ada yang Betah" menekankan bahwa kemarahan yang tidak terkendali hanya akan menciptakan jarak sosial dan merugikan diri sendiri. Penulis menegaskan bahwa tak seorang pun merasa nyaman berada di dekat orang yang mudah emosi. Melalui penanaman nilai akhlak *kazmul ghaiẓ*, dan kelembutan sikap, pengendalian amarah ditempatkan sebagai kunci utama untuk membangun karakter yang kuat, dewasa, serta dicintai oleh lingkungan sekitar. Jalan pemikiran ini terkait dengan ayat 134 dari surah Ali 'Imran:

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (Kalsum, 2022:115)."

Bagian ini mengulas kemampuan menahan amarah berdasarkan Surah Ali 'Imran ayat 134 sebagai syarat kesehatan mental yang stabil. Melalui nilai akhlak pemaaf (*al-'afwu*) dan tawakal, amarah diubah menjadi kelapangan dada tanpa dendam. Transformasi ini menjaga keharmonisan sosial serta menyelaraskan emosi dengan kepasrahan Ilahi demi meraih kedamaian batin.

V. Bab V *Laa Taias*

a. Menggali Parit dengan Segala Keajaiban

Sub bab "Menggali Parit dengan Segala Keajaiban" mengulas peristiwa Perang Khandaq untuk menegaskan bahwa self-healing membutuhkan ikhtiar lahiriah yang nyata. Penulis menekankan agar seseorang tidak sekadar pasrah menunggu keajaiban, melainkan aktif berdisiplin dan berupaya sekuat tenaga seperti para sahabat menggali parit. Melalui nilai akhlak ikhtiar, tawakal, dan kesabaran aktif, alur pemulihan jiwa dibentuk: keajaiban pertolongan Allah hadir sebagai buah dari kesungguhan usaha yang dipadukan dengan kepasrahan batin. Jalan pemikiran ini terkait dengan ayat 153 dari Surat Al-Baqarah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar (Kalsum, 2022:128)."

Bagian ini menunjukkan bahwa "menggali parit" adalah bentuk kesabaran aktif yang membutuhkan usaha fisik dan mental sebelum meraih kesembuhan. Merujuk Surah Al-Baqarah ayat 153, penulis menempatkan salat dan sabar sebagai pilar utama menghadapi krisis. Melalui penanaman nilai akhlak ikhtiar, sabar, dan tawakal, alur pemulihan jiwa dibentuk dari sinergi antara kerja keras dan koneksi spiritual. Kekuatan batin pun hadir saat seseorang terus berjuang di tengah kelelahan, karena di situlah pertolongan Allah nyata menyertai.

b. Hanya Orang Kafir yang Berputus Asa Dari Rahmat Allah

Bab "Hanya Orang Kafir yang Berputus Asa dari Rahmat Allah" memperingatkan bahwa menyerah pada keadaan merupakan bentuk pengingkaran terhadap kasih sayang Allah. Keputusasaan ditegaskan sebagai racun jiwa yang merusak optimisme dan menghambat

pemulihan. Melalui nilai akhlak *raja'* dan *husnuzan*, alur pemulihan dibimbing untuk meyakini selalu ada pertolongan dan jalan keluar di setiap ujian. Surah Yusuf ayat 87 adalah dasar dari gagasan ini:

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا
الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: "...dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah kaum yang kafir (Kalsum, 2022:129)."

Bagian ini menegaskan bahwa *raja'* adalah cerminan iman, sedangkan berputus asa menodai tauhid karena meragukan kekuasaan Allah. Melalui nilai akhlak *husnuzan* dan tauhid, pemulihan batin dicapai dengan meyakini rahmat Allah melebihi rasa sakit yang dialami. Menjaga harapan tetap hidup menjadi bukti keteguhan iman dalam menghadapi ujian.

c. Terus Mengharap Keajaiban Dari-Nya

Bagian ini menekankan bahwa seorang hamba harus tetap bergantung kepada Allah bahkan di titik paling kritis. Melalui penanaman nilai akhlak *tawakal* dan iman, penulis

menjelaskan bahwa ketika logika manusia menemui jalan buntu, keyakinan teguh akan keajaiban pertolongan-Nya harus mengambil alih sebagai landasan utama pemulihan batin. Dalam Surah Al-Qashas ayat 7, kisah Ibunda Nabi Musa dikaitkan dengan aliran pemikiran ini.

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِمْ فَاَلْقِيهِ فِي
الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ

Artinya: "Dan Kami wahyukan kepada ibu Musa; 'Susuilah dia (Musa), dan apabila engkau khawatir terhadapnya maka hanyutkanlah dia ke sungai (Nil). Dan janganlah engkau takut dan jangan (pula) bersedih hati, sesungguhnya Kami akan mengembalikannya kepadamu, dan menjadikannya salah seorang utusan Kami (Kalsum, 2022:134)."

Bagian ini mengambil ibrah kisah Ibu Nabi Musa bahwa keberanian melepaskan ketakutan dan berserah penuh kepada Allah akan mendatangkan keajaiban. Melalui ajakan *lā takhāft* dan *lā tahzanī*, pemulihan batin dicapai via nilai akhlak tawakal, raja', dan sabar dengan pasrah total. Kepasrahan ini bukan kepasifan, melainkan keyakinan teguh bahwa Allah akan

mengembalikan ketenangan jiwa dan mengganti duka dengan kebahagiaan mulia.

d. Jika Putus Asa Ada, Sumur Zam-Zam Takkan Pernah Ada

Sub bab "Jika Putus Asa Ada, Sumur Zam-Zam Takkan Pernah Ada" mengulas kisah perjuangan Siti Hajar di padang pasir untuk menegaskan bahwa pertolongan Allah hadir bersama kesungguhan ikhtiar. Penulis menekankan bahwa keajaiban Zam-zam bukanlah hasil kepasifan, melainkan buah dari tekad yang menolak menyerah pada keadaan. Melalui nilai akhlak ikhtiar, sabar, dan tawakal, alur pemulihan jiwa dibimbing untuk mengikis keputusan dan terus berusaha, karena solusi Ilahi justru terbuka saat seseorang bangkit dan pantang berputus asa.

e. Sebaik-Baik Pemberi Keajaiban

Sub bab "Sebaik-baik Pemberi Keajaiban" menutup bab *Laa Taias* dengan menegaskan Allah Swt. sebagai sumber utama segala jalan keluar. Penulis mengingatkan agar manusia tidak sombong atas usahanya, melainkan meyakini kekuasaan mutlak Tuhan. Melalui nilai akhlak tauhid dan tawakal, bagian

ini menenangkan jiwa dengan mengalihkan kebergantungan dari duniawi menuju kepasrahan total kepada Sang Khaliq. Jalan pemikiran ini terkait dengan ayat 150 dari surah Ali 'Imran:

بَلِ اللّٰهُ مَوْلٰىكُمْ ۖ وَهُوَ خَيْرُ النَّصِيرِيْنَ

Artinya: "Tetapi hanya Allah-lah Pelindungmu, dan Dia adalah sebaik-baik Penolong (Kalsum, 2022)"

Bagian ini mengajak pembaca menyerahkan kepercayaan penuh kepada Allah sebagai *Maulā* dan *Khairun Nāṣirīn* (Sebaik-baik Penolong) sesuai Surah Ali 'Imran ayat 150. Melalui pilar tawakal mutlak dan iman, alur penyembuhan luka jiwa dicapai dengan meyakini intervensi Tuhan hadir pada waktu terbaik. Kekhawatiran masa depan pun sirna karena jiwa merasa aman dalam perlindungan-Nya yang tidak pernah mengecewakan.

f. Dan Aku Belum Pernah Kecewa dalam Meminta Pada Tuhanku

Bagian ini menjelaskan bahwa kunci agar tak kecewa dalam berdoa adalah bersikap *taḍarru'* dan khufyah sesuai Surah Al-A'raf ayat 55.

Memaksa kehendak di atas keputusan Allah hanya memicu luka batin baru. Melalui nilai akhlak tawaduk, ridha, dan husnuzan, pemulihan jiwa dicapai dengan meyakini bahwa berdoa adalah sebuah kemenangan dan jawaban Allah merupakan kasih sayang terbaik. Dalam Surah Al-A'raf ayat 55, pemikiran ini terkait dengan moralitas dan keyakinan:

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يَحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: *"Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas (Kalsum, 2022:147)."*

g. Pikiran Adalah Sumber Kebahagiaan

Sub bab "Pikiran Adalah Sumber Kebahagiaan" memindahkan fokus pemulihan diri dari faktor eksternal ke area kognitif individu.

Penulis menegaskan bahwa realitas batin tidak ditentukan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh cara pikiran memaknainya. Melalui nilai akhlak syukur dan *husnuzan*, kebahagiaan dimaknai bukan sebagai hal yang dicari di masa depan, melainkan cara pandang yang penuh rasa syukur untuk dihadapi saat ini.

h. Tinggal Tiga Kaki Lagi

Sub bab "Tinggal Tiga Kaki Lagi" menjadi metafora untuk titik kritis perjuangan dan ketabahan. Penulis mengingatkan bahwa banyak orang menyerah saat kesembuhan atau keberhasilan sudah sangat dekat hanya tersisa "tiga kaki" lagi. Melalui penanaman nilai akhlak sabar, isthiqamah (keteguhan), dan raja', bagian ini membakar motivasi jiwa untuk terus bertahan, karena ujian terberat justru sering hadir tepat sebelum pintu keluar terbuka.

VI. Bab VI Self Healing With Qur'an

a. Mengapa Harus Qur'an?

Surah Al-Baqarah ayat 2:

ذَٰلِكَ الْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Artinya: "Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa (Kalsum, 2022:161)"

Bagian ini menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah sumber kepastian mutlak yang mampu mengikis keraguan akar dari kecemasan dalam pemulihan jiwa. Melalui penanaman nilai iman dan yaqin, Al-Qur'an hadir memberikan arah hidup yang jelas, menenangkan batin, serta membimbing seseorang keluar dari kebingungan

menuju ketenangan yang hakiki. Surah Al-Ankabut ayat 45:

...وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ

Artinya: "...dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan ketahuilah mengingat Allah (dengan membaca Al-Qur'an) itu lebih besar (keutamaannya) (Kalsum, 2022:161)"

Bagian ini menjelaskan bahwa berinteraksi dengan Al-Qur'an melalui dzikrullah berdaya cegah dan sembuh bagi penyakit jiwa. Membaca serta merenunginya memancarkan energi positif yang melampaui beban masalah. Melalui nilai iman, tazkiyatun nafs, dan muraqabah, Al-Qur'an menjadi sarana pemulihan batin yang efektif membentengi diri dari perilaku merugikan.

Surah Az-Zukhruf ayat 3:

إِنَّا جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Artinya: "Sesungguhnya Kami menjadikan Al-Qur'an dalam bahasa Arab supaya kamu memahaminya (Kalsum, 2022:161)."

Bagian ini menekankan bahwa Al-Qur'an diturunkan untuk dimengerti, sehingga pemulihan jiwa terjadi saat ayat-ayat-Nya ditadaburi dengan akal, bukan sekadar dibaca. Melalui nilai *tafakkur*, *tadabbur*, dan nasihat, Al-Qur'an bertransformasi dari sekadar bacaan menjadi petunjuk hidup yang menyembuhkan batin secara mendalam.

Bab ini menegaskan Al-Qur'an sebagai sarana utama pemulihan jiwa karena kedudukannya sebagai petunjuk mutlak (QS. Al-Baqarah: 2). Melalui tadabur sebagai *zikrullāh* (QS. Al-Baqarah: 45) dan terapi kognitif berbasis pemahaman akal (QS. Az-Zukhruf: 3), pemulihan batin dicapai secara holistik. Nilai iman, *tafakkur*, *tadabbur*, dan *tazkiyatun nafs* di dalamnya efektif menghilangkan kecemasan, mencegah perilaku buruk, serta mencerahkan logika demi meraih stabilitas jiwa.

b. Karena Al-Qur'an Kita Berjaya

Sub bab ini menekankan bahwa jaminan Allah atas keaslian Al-Qur'an (QS. Al-Hijr: 9) otomatis menjamin keamanan jiwa pengamalnya. Penulis mengartikan "kejayaan" sebagai resiliensi mental yang kokoh, di mana

seseorang tak akan hancur oleh ujian selama bersandar pada kitab yang terjaga. Melalui nilai iman dan yaqin, pemulihan batin menjadi kepastian mutlak. Keberhasilan hamba hadir bukan dari kekuatan fisik, melainkan dari perlindungan wahyu abadi yang membimbing proses kesembuhan menuju akhir yang indah. Surah Al-Hijr ayat 9:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: "Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an, dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya (Kalsum, 2022:166)."

c. Karena Meninggalkannya Kita Kembali Terpuruk

Sub bab "Karena Meninggalkannya Kita Kembali Terpuruk" memberi peringatan keras atas dampak mental dan spiritual akibat berpaling dari Al-Qur'an. Penulis menegaskan bahwa keterpurukan dan kehampaan batin bukan dipicu oleh beratnya beban hidup, melainkan akibat hilangnya kompas petunjuk jiwa. Melalui pilar istikamah, *tazkiyatun nafs*, dan muraqabah, berpaling dari wahyu ibarat membiarkan jiwa

melangkah dalam kegelapan yang memicu luka lama kembali terbuka.

d. Dekati Al-Qur'an Hatimu Akan Tenang

Surah Muhammad ayat 24:

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

Artinya: "Maka tidakkah mereka merenungkan Al-Qur'an, atautkah hati mereka terkunci? (Kalsum, 2022:170)"

Bagian ini menekankan pentingnya tadabur sebagai cara terbaik membuka "kunci-kunci" trauma atau prasangka yang membelenggu batin. Melalui nilai akhlak tafakkur dan tazkiyatun nafs, merenungkan ayat-ayat Allah menjadi sarana melepas tekanan jiwa sehingga ketenangan dan kesembuhan dapat kembali masuk. Surah Al-Israa ayat 9:

...إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ

Artinya: "Sungguh, Al-Qur'an ini memberikan petunjuk ke (jalan) yang paling lurus (Kalsum, 2022:170)"

Bagian ini memosisikan Al-Qur'an sebagai penunjuk aqwam yang konsisten memberi arah di tengah kebingungan hidup. Melalui nilai iman, istia'nah, dan muraqabah, bimbingan wahyu ini

menghadirkan kejelasan arah sekaligus menumbuhkan ketenangan pikiran yang hakiki.

Sub bab ini mengulas Al-Qur'an sebagai penyembuh batin melalui tadabur untuk melepas belenggu kesedihan (QS. Muhammad: 24) dan penunjuk jalan paling lurus (QS. Al-Isra': 9). Pemulihan terjadi saat nilai wahyu mengoreksi cara pandang yang salah. Melalui nilai *tafakkur*, *tadabbur*, *tazkiyatun nafs*, dan *istia'nah*, mendekati Al-Qur'an menjadi ikhtiar intelektual dan spiritual menuju kedamaian batin yang hakiki.

e. Jangan Galau! Kau Tidak Butuh Liburan, Tetapi Baca Qur'an

Bab tambahan berjudul "Jangan Galau! Kau Tidak Butuh Liburan, Tetapi Baca Qur'an" mengkritik pelarian fisik atau liburan untuk mengatasi kegelisahan emosional. Penulis menegaskan bahwa akar masalahnya adalah kelelahan spiritual, sehingga obat sejatinya bukan mereset pemandangan, melainkan mengubah frekuensi hati lewat interaksi dengan wahyu. Melalui nilai *tafakkur*, *tazkiyatun nafs*, dan *zikrullāh*, Al-Qur'an menjadi penawar batin

yang jauh lebih substansial. Pemikiran ini dikaitkan dengan ayat 10 dari surah Al-An'am.

وَنُقَلِّبُ أَفْئِدَتَهُمْ وَأَبْصَارَهُمْ كَمَا لَمْ يُؤْمِنُوا بِهِ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَنَذَرُهُمْ
فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ

Artinya: "Dan (begitu pula) Kami memalingkan hati dan penglihatan mereka sebagaimana mereka tidak beriman kepadanya (Al-Qur'an) pada permulaan, dan Kami biarkan mereka terombang-ambing dalam kesesatan yang sangat (Kalsum, 2022:177)."

Bab ini mengulas fenomena kegalauan sebagai kondisi hati dan penglihatan yang terbolak-balik akibat jauh dari wahyu (QS. Al-An'am: 110), membuat pelarian liburan menjadi sia-sia. Membaca Al-Qur'an berfungsi memulihkan stabilitas persepsi dan kejernihan batin agar terhindar dari kecemasan berlebihan (*ya'mahun*). Melalui nilai *tafakkur*, *tazkiyatun nafs*, dan *muraqabah*, pemulihan jiwa dicapai dengan menyembuhkan penglihatan batin melalui kalam ilahi, sehingga lenyap rasa sesat dan hampa di tengah dunia.

Kesimpulan dari seluruh sub bab menunjukkan bahwa nilai sabar, syukur, dan tawakal merupakan fondasi esensial dalam proses

self healing berbasis Al-Qur'an untuk mengokohkan mental dan menenangkan jiwa.

1. Sabar

Nilai sabar dalam buku ini bukan bentuk kepasifan, melainkan *mental resilience* yang aktif, sarana mencapai stabilitas emosional, serta kesadaran teologis dalam menghadapi kesusahan hidup secara natural. Nilai-nilai ini diatur oleh subbagian berikut:

a. **Jangan Sedih Wahai Bilal, Allah Maha**

Melihat: Sabar digambarkan sebagai mekanisme penguat untuk memvalidasi rasa sakit tanpa merasa terasing karena percaya bahwa Tuhan melihat di luar tubuh kita.

b. Simpul Rumit: Menggabungkan nilai sabar (dalam Al-Balad: 4) untuk menerima bahwa kesulitan adalah bagian dari hidup manusia, memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan masalah dengan tenang tanpa terbebani oleh standar duniawi yang tidak realistis.

c. Ya Allah, Karirku Hancur: Dalam situasi di mana seseorang berada di titik nadir kehancuran profesionalnya, seseorang dapat bersabar dan menghindari membuat

keputusan yang berbahaya. Ini dikenal sebagai "jeda emosional".

d. Laa Ba'asaa Thahurun: Jika Anda mengalami sakit fisik, Anda dapat bersabar dengan melihatnya sebagai tanda kasih sayang Allah yang menggugurkan dosa.

e. Saat "Bullying" Mendarat di Wajahmu: Sabar adalah kemampuan untuk menjaga hati Anda agar tidak terinfeksi oleh kebencian yang sama dengan orang-orang yang melakukan pelanggaran seksual.

f. Perhiasan Dunia Memang Tercipta Indah: Kemampuan untuk menahan diri dari keterikatan yang berlebihan (wahn) terhadap kenikmatan duniawi yang fana dikenal sebagai sabar.

g. Depresi Tanpa Henti dan Lapis-Lapis Kesedihan: Menggunakan sabar untuk mengubah orientasi hidup dari yang fana ke yang baka dan melihat akumulasi ujian sebagai "ujian kelayakan" untuk meningkatkan derajat spiritual

h. Haruskah Menangis Dulu, Karena Bahagia Masih Menunggu? dan Tampung Air Matamu Untuk Menyiram

Tanaman: Mengendalikan air mata kesedihan dan tetap sabar selama fase penantian aktif memberikan energi positif untuk pertumbuhan diri.

2. Syukur

Nilai syukur dianggap sebagai alat untuk mengubah perspektif. Ini digunakan untuk mencari titik balik psikologis (mencari "celah syukur" di setiap ujian) dan untuk menggunakan kenikmatan duniawi sebagai sarana untuk beribadah. Bagian-bagian berikut menunjukkan nilai-nilai ini:

- a. **Di Balik Layar Kehidupan:** Menciptakan cara untuk menumbuhkan rasa syukur melalui hubungan yang tulus dan tenang antara hamba dan Sang Pencipta.
- b. **Sepenggal Kisah:** Dalam kisah sepasang suami istri, syukur digunakan sebagai "intervensi kognitif" untuk mengurangi persepsi ketidakpuasan yang disebabkan oleh perbandingan sosial, atau perbandingan sosial.
- c. **Laa Ba'asaa Thahurun:** Memandang rasa sakit fisik sebagai alat penyucian jiwa dan

pembersihan noda dosa adalah cara yang mendalam untuk bersyukur.

d. Perhiasan Dunia Memang Tercipta

Indah: Syukur digunakan untuk menggunakan harta dan kesuksesan duniawi secukupnya untuk mengabdikan kepada Allah, bukan untuk mencapai tujuan akhir.

e. Hartamu Bukan Harta Qarun:

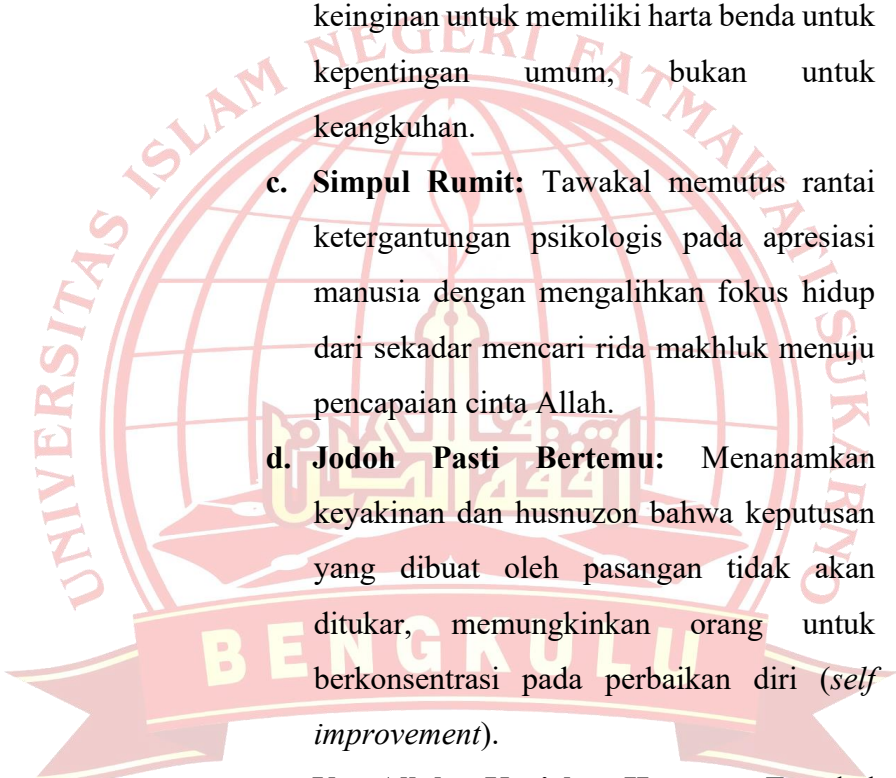
Mengimplementasikan syukur dengan mengubah fokus nilai dari menyimpan harta benda sebagai sarana amal kebajikan.

f. Allah Akan Menghibur dan Hapus Air

Mata, Tujuh Warna Telah Tiba: Syukur membuat orang merasakan kehadiran-Nya dan mengubah kesedihannya menjadi optimisme transendental setelah badai ujian.

3. Tawakal

Nilai tawakal dibangun sebagai penyerahan diri sepenuhnya terhadap segala keputusan takdir (*qada dan qadar*). Ini adalah cara untuk menghilangkan rasa egois dalam menghargai makhluk, dan juga merupakan kompas spiritual dalam menghadapi tantangan. Bab ini mencakup nilai ini:

- 
- a. **Di Balik Layar Kehidupan:** Mengajarkan hamba untuk menerima situasi Tuhan yang melampaui akal manusia.
- b. **Sepenggal Kisah:** Terbukti oleh niat luhur sang suami, yang mendefinisikan ulang keinginan untuk memiliki harta benda untuk kepentingan umum, bukan untuk keangkuhan.
- c. **Simpul Rumit:** Tawakal memutus rantai ketergantungan psikologis pada apresiasi manusia dengan mengalihkan fokus hidup dari sekadar mencari rida makhluk menuju pencapaian cinta Allah.
- d. **Jodoh Pasti Bertemu:** Menanamkan keyakinan dan husnuzon bahwa keputusan yang dibuat oleh pasangan tidak akan ditukar, memungkinkan orang untuk berkonsentrasi pada perbaikan diri (*self improvement*).
- e. **Ya Allah, Karirku Hancur:** Tawakal tingkat tinggi, menurut Surah Al-Hadid ayat 22, digunakan untuk menyadari kesalahan yang tercatat di *Lauh Mahfuzh*, sehingga mengurangi rasa bersalah atau malu yang berlebihan.

f. Hidup Bukan Sinetron “Kumenangiss”:

Menggambarkan tawakal melalui contoh Nabi Yakub AS dalam (Surah Yusuf: 86), yang secara eksplisit berbicara tentang masalahnya dan berbicara dengan Allah secara pribadi.

g. Hartamu Bukan Harta Qarun:

Menganggap harta sebagai titipan semata dapat membantu Anda mengatasi kecemasan finansial dan ketakutan akan kemiskinan di masa depan.

h. Jangan Menangis Keluarga Yasir, Bagimu Surga:

Untuk mendapatkan kebahagiaan abadi di akhirat, seseorang harus benar-benar menyerahkan diri untuk mengambil risiko apa pun.

i. Aku Tersesat dan Tak Tahu Arah Jalan Pulang:

Dengan menghubungkan diri kepada Allah sebagai satu-satunya pemilik petunjuk yang mutlak, tawakkal digunakan sebagai kompas spiritual dalam situasi krisis eksistensial.

j. Bersama Satu Kesulitan Diapit Dua Kemudahan:

Perluas kapasitas penerimaan

jiwa sang hamba dengan menjadi instrumen untuk menemukan solusi ujian.

Studi komparatif ini mengintegrasikan karya Ummu Kalsum IQT dengan literatur pendukung seperti karya Malik Al Mughis dan Mhd. Rois Almaududy untuk menganalisis kesehatan mental, rasa syukur, dan etika dalam membentuk resiliensi Muslim. Melalui paradigma ini, qalb ditempatkan sebagai pusat kendali moral yang berfungsi sebagai alat psikologis untuk mengatasi degradasi mental modern. Dengan internalisasi nilai syukur dan spiritualitas, seseorang diarahkan merekonstruksi orientasi hidupnya guna mencapai ketenangan batin yang transenden.

Terdapat hubungan kuat antara dimensi vertikal (hubungan dengan Tuhan) dan horizontal (hubungan dengan sesama) dalam literatur ini, di mana kebahagiaan sejati dicapai melalui kesalehan sosial, pelayanan tulus, kerendahan hati, dan sikap pemaaf sebagai penawar penyakit hati dan kunci stabilitas emosional. Melalui pendekatan naratif-reflektif yang diperkuat oleh karya pembanding seperti karya Mhd. Rois Almaududy dan Malik Al

Mughis, buku-buku ini mengonstruksi nilai akhlak berlandaskan Al-Qur'an dan Sunah. Secara keseluruhan, literatur tersebut menawarkan solusi menyeluruh bagi krisis identitas moral masyarakat modern dengan fokus utama pada penguatan spiritualitas dan penyembuhan diri melalui Al-Qur'an.

Tabel 3 Buku Pembandingan Tentang Nilai Akhlak

Aspek Perbandingan	<i>Self Healing With Qur'an</i> (Ummu Kalsum IQT)	Syukuri Jangan Kufuri (Ummu Kalsum dkk)	Tuhan, Maaf Aku Kurang Bersyukur (Malik Al Mughis)	Puncak Ilmu Adalah Akhlak (Mhd. Rois Almaududy)
Fokus Utama	Terapi Al-Qur'an untuk penyembuhan jiwa	Transformasi mental dari kekufuran ke kesyukuran	Refleksi pada diri sendiri tentang kelalaian kita dalam menikmati nikmat Tuhan	Penekanan pada etika sebagai sumber intelektualitas tertinggi
Nilai Akhlak Dominan	Tawakal, kesabaran, dan ketenangan hati	Baik hati, rendah hati, dan baik hati (<i>Husnudzon</i>)	Muhasabah dan rasa terima kasih	Adab, hormat, dan moralitas
Penyebab Masalah Jiwa	Ketidaksesuaian dengan petunjuk Al-Qur'an dalam hati	Tingginya keinginan untuk dunia atau kurangnya amal	Berkonsentrasi pada apa yang tidak dimiliki (<i>kufur</i>)	Tidak memiliki prinsip moral meskipun memiliki

				pendidikan tinggi
Solusi yang Ditawarkan	Healing menggunakan ayat yang dipilih	Baca Al-Qur'an, perbanyak dzikir, dan menata hati Anda.	Menghidupkan kehidupan dengan kenikmatan kecil yang sering terlupakan	Menjadikan moral sebagai dasar untuk setiap tindakan

Uraian Buku Pembandingan Tentang Nilai Akhlak

1. Syukuri Jangan Kufuri (Ummu Kalsum, dkk)

Keterkaitan antara buku "Syukuri Jangan Kufuri" dan buku utama "*Self Healing with Qur'an*" karya Ummu Kalsum IQT terletak pada integrasi rasa syukur sebagai fondasi utama pemulihan mental. Jika *Self Healing with Qur'an* memosisikan Al-Qur'an sebagai sarana kognitif dan spiritual untuk melepaskan trauma serta kecemasan, maka buku Syukuri Jangan Kufuri memperkuatnya dengan mengajarkan cara pandang optimis melalui apresiasi terhadap nikmat sekecil apa pun. Keduanya saling melengkapi dalam meredakan kegelisahan modern: syukur diletakkan sebagai bentuk penerimaan lapang dada yang meredam keluh kesah, sementara Al-Qur'an menjadi sumber cahaya utama yang mengembalikan stabilitas persepsi dan ketenangan batin secara holistik.

Perbandingan antara buku utama karya Ummu Kalsum IQT dan buku pembanding Syukuri Jangan Kufuri memperlihatkan pergeseran fokus teoretis dari pendekatan kuratif-klinis menuju langkah preventif yang berpusat pada nilai syukur, husnuzon, dan tawadhu. Buku utama mengintegrasikan nilai sabar, syukur, dan tawakal secara seimbang sebagai terapi psikospiritual untuk menyembuhkan trauma khusus, sementara buku pembanding menyoroti penyakit wahn (cinta dunia berlebihan) sebagai akar krisis mental modern akibat pola pikir materialistis. Melalui nilai akhlak seperti tazkiyatun nafs, zikir, dan interaksi mendalam dengan Al-Qur'an, buku pembanding mengarahkan pembaca pada transformasi mental menuju abundance mindset, sehingga kedua karya ini saling melengkapi antara penyembuhan luka batin secara spesifik dan pencegahan moral secara komprehensif.

2. Tuhan, Maaf Aku Kurang Bersyukur (Malik Al Mughis)

Buku "Tuhan, Maaf Aku Kurang Bersyukur" karya Malik Al Mughis menekankan pentingnya menghayati arti syukur dalam keseharian dengan lebih berfokus pada nikmat

Allah Swt. alih-alih terus meratapi masalah. Penulis mengingatkan bahwa kebiasaan mengeluh, membandingkan diri dengan orang lain, dan mengabaikan karunia yang ada merupakan sumber utama ketidakbahagiaan, sehingga pembaca diajak untuk kembali membangun kesadaran diri agar hidup lebih lapang dan tenteram.

Perbandingan antara karya Malik Al Mughis "Tuhan, Maaf Aku Kurang Bersyukur" dan buku utama karya Ummu Kalsum IQT memperlihatkan perbedaan pendekatan dalam memposisikan nilai-nilai akhlak, khususnya syukur, sabar, dan tawakal. Buku utama karya Ummu Kalsum IQT menerapkan ketiga nilai tersebut secara integratif dan terorganisir sebagai instrumen kuratif terapeutik untuk menyembuhkan luka batin serta trauma akibat tekanan eksternal. Sebaliknya, Malik Al Mughis menyoroti rasa syukur melalui lensa muhasabah untuk mengatasi kesalahan persepsi internal dan scarcity mindset akibat kelalaian spiritual manusia. Jika buku utama berfokus pada pemulihan psikologis jiwa yang terluka secara spesifik, buku pembanding kedua ini mengarah pada penyadaran eksistensial untuk mencegah penderitaan batin, di mana nilai syukur,

sabar, dan tawakal tetap menjadi landasan utama untuk mengembalikan ketenangan jiwa secara paripurna.

3. Puncak Ilmu Adalah Akhlak (Mhd. Rois Almaududy)

Buku "Puncak Ilmu Adalah Akhlak" karya Mhd. Rois Almaududy menekankan bahwa akhlak mulia merupakan inti dan tujuan tertinggi dari setiap ilmu yang dipelajari, bukan sekadar tumpukan wawasan. Buku ini memandu pembaca untuk menerapkan akhlak terpuji secara komprehensif dalam berbagai ranah mulai dari hubungan vertikal kepada Allah Swt, Rasulullah saw, Al-Qur'an, dan agama Islam, hingga hubungan horizontal kepada orang tua, keluarga, guru, saudara, tetangga, serta dalam aktivitas publik seperti bekerja, berniaga, dan memimpin.

Perbandingan antara buku utama karya Ummu Kalsum IQT dan buku pembanding Puncak Ilmu Adalah Akhlak karya Mhd. Rois Almaududy memperlihatkan perbedaan fokus yang kontras namun saling melengkapi. Jika buku utama mengarahkan nilai sabar, syukur, dan tawakal secara mikropsikologis sebagai terapi kuratif untuk pemulihan batin individu *self healing* dari trauma

pribadi, maka Almaududy menyoroti ranah makrososiologis melalui penguatan adab dan integritas moral guna mengatasi anomie moral masyarakat modern yang cerdas secara akademik tetapi mengalami krisis perilaku. Melalui integrasi nilai-nilai akhlak tersebut, kedua karya ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa tidak hanya memerlukan penyembuhan luka emosional secara spiritual, tetapi juga harus diselaraskan dengan penegakkan etika sosial dan ilmu pengetahuan secara komprehensif.

Analisis Perbedaan dan Persamaan

1. Persamaan Fokus Utama Nilai Akhlak

Sintesis konseptual dari keempat literatur buku utama *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT serta ketiga buku pembanding (Syukuri Jangan Kufuri, Tuhan, Maaf Aku Kurang Bersyukur, dan Puncak Ilmu Adalah Akhlak) menunjukkan adanya titik temu teologis yang kokoh dalam epistemologi Islam. Seluruh karya ini berangkat dari diagnosis psikospiritual yang serupa, yakni memandang bahwa akar dari kecemasan eksistensial, kegelisahan batin, dan degradasi moral manusia modern bersumber dari keterikatan duniawi

yang eksekif (wahn atau hubbud dunya) serta pengabaian orientasi vertikal kepada Sang Pencipta.

Dalam merespons krisis tersebut, keempat buku ini menempatkan pilar nilai akhlak Islam khususnya sabar, syukur, dan tawakal sebagai psychospiritual resilience yang krusial untuk meraih tingkat nafsul mutmainnah. Nilai syukur tidak dipahami sekadar sebagai ucapan verbal, melainkan sebagai instrumen restrukturisasi kognitif dan muhasabah untuk menghargai setiap rahmat di balik ujian. Sementara itu, nilai sabar berfungsi sebagai ketahanan mental aktif, dan tawakal menjadi wujud penyerahan diri yang utuh. Melalui kerangka *tazkiyatun nafs* dan penegakkan adab, seluruh literatur ini sepakat bahwa penyempurnaan akhlak Islam yang berpedoman pada Al-Qur'an dan Sunah merupakan solusi mutlak dan integratif menghubungkan pemulihan luka batin individu (self healing) dengan integritas moral sosial guna mencapai kesehatan mental yang holistik dan hakiki.

2. Perbedaan Fokus Masalah dan Orientasi Teoritis

Perbedaan mendasar dari keempat karya ini terletak pada lokus masalah dan orientasi teoretis yang disasanya. Buku utama *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT berfokus pada ranah psikospiritual kuratif, yang berfungsi sebagai panduan psikoterapi personal untuk menyembuhkan luka batin, trauma eksternal, dan depresi akibat tekanan hidup. Sebaliknya, buku pembanding pertama (Syukuri Jangan Kufuri) mengambil lokus sosiopsikologis remaja guna mencegah perilaku kufur dan mengedukasi generasi muda menghadapi ketidakpastian masa depan. Buku pembanding kedua karya Malik Al Mughis mengalihkan fokus pada kelalaian internal dan kebutaan spiritual akibat tidak disadarinya nikmat kecil dalam keseharian. Adapun buku pembanding ketiga karya Mhd. Rois Almaududy menyoroti ranah makro berupa krisis moral dan kehancuran adab publik di kalangan intelektual. Dengan demikian, buku utama bertindak sebagai terapi kuratif individual, sementara ketiga buku pembanding

masing-masing berorientasi pada pencegahan moral remaja, muhasabah spiritual, dan rekonstruksi etika peradaban

3. Perbedaan Metodologi Solusi dan Implementasi Nilai Akhlak

Perbedaan signifikan dalam metode resolusi spiritual menegaskan kebaruan dari buku utama *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT, yang memosisikan pilar sabar sebagai resiliensi emosional, syukur sebagai restrukturisasi kognitif, dan tawakal sebagai kompas penyerahan diri eksistensial sebagai instrumen psikoterapi Islam yang kuratif, aplikatif, dan terstruktur berbasis tafsir tematis-klinis untuk memulihkan trauma serta luka batin spesifik. Pendekatan klinis ini sangat kontras dengan ketiga buku pembanding: buku Syukuri Jangan Kufuri karya Ummu Kalsum dkk. yang menerapkan resolusi preventif umum melalui tazkiyatun nafs dan modifikasi perilaku keagamaan; buku Tuhan, Maaf Aku Kurang Bersyukur karya Malik Al Mughis yang menggunakan esai reflektif-introspektif untuk mendekonstruksi scarcity mindset menuju kesadaran eksistensial akan rahmat Allah; serta

buku Puncak Ilmu Adalah Akhlak karya Mhd. Rois Almaududy yang mengorientasikan nilai akhlak sebagai kerangka etis untuk rekonstruksi sosial dan penegakan adab komunal. Melalui pemetaan tersebut, integrasi nilai akhlak dalam buku utama memiliki keunikan metodologis tersendiri yang membedakannya secara tegas dari literatur pembanding, yakni sebagai panduan psikoterapi Islam kuratif bagi pemulihan jiwa perseorangan

4. Struktur Penulisan dan Karakteristik Teks

Perbedaan struktur dan morfologi teks di antara keempat literatur ini secara fundamental membentuk cara penyampaian pesan moral dan internalisasi nilai sabar, syukur, dan tawakal. Buku utama, *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT, menggunakan struktur fragmentaris yang sistematis, di mana setiap sub-bab membahas jenis luka batin tertentu secara bertahap dan ditutup dengan integrasi trilogi akhlak sebagai solusi penutup, sehingga memberikan pengalaman terapi yang personal dan aplikatif. Karakteristik ini kontras dengan buku pembanding pertama, Syukuri Jangan Kufuri, yang hadir sebagai antologi kolaboratif

dengan pendekatan edukatif yang lebih umum. Sementara itu, buku pembanding kedua, Tuhan, Maaf Aku Kurang Bersyukur karya Malik Al Mughis, menggunakan format esai reflektif kompilatif yang bersifat muhasabah, sedangkan buku pembanding ketiga, Puncak Ilmu Adalah Akhlak karya Mhd. Rois Almaududy, disusun sebagai buku dasar filsafat akhlak yang formal, teoretis, dan terstruktur untuk mengkritisi degradasi moral sosial. Dengan demikian, struktur buku utama lebih menekankan pada fungsi klinis-terapeutik nilai akhlak bagi pemulihan individu, sementara ketiga buku pembanding lebih berorientasi pada aspek persuasif reflektif dan normative filosofis untuk tujuan edukasi moral yang lebih luas.

**Tabel 4 Persamaan dan Perbedaan Buku
Pembanding tentang Nilai Akhlak**

Kategori	<i>Self Healing with Qur'an</i>	Syukuri dan Kufuri	Tuhan, Maaf Aku Kurang Bersyukur	Puncak Ilmu Adalah Akhlak
Persamaan Utama	Islam dan Al-Qur'an sebagai solusi untuk masalah kesehatan mental	Menggunakan nilai terima kasih untuk menenangkan diri	Menegaskan betapa pentingnya evaluasi spiritual atau musabahah	Mengakui bahwa kegelisahan berasal dari keterikatan duniawi

Fokus Masalah	Penyembuhan dari trauma emosional	Dikotomi terima kasih syukur dan fenomena "galau"	Kelalaian manusia dalam menyadari nikmat-nikmat kecil	Krisis karakter sumber daya intelektual
Metode Solusi	Terapi spiritual dengan memahami ayat-ayat Al-Qur'an	Penataatan hati dengan berzikir, melakukan amal saleh, dan membaca Al-Qur'an	Refleksi diri atas kesalahan dan kurangnya syukur	Penggunaan moralitas dan etika dalam kehidupan sehari-hari
Struktur Penulisan	Narasi tunggal yang konsisten tematik	Antologi kolaboratif dari beberapa penulis	Esai reflektif yang bersifat komplatif	Panduan etika dan kritik moral trestruktur

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT memberikan kontribusi signifikan dalam mentransformasikan nilai sabar, ikhlas, empati, dan toleransi dari sekadar doktrin teoretis menjadi instrumen praktis untuk mengatasi stres dan konflik personal. Melalui pendekatan klinis terhadap ayat-ayat seperti QS. Al-Insyirah: 5-6, buku ini menawarkan metode kognitif untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sekaligus menggunakan pesan sosial dalam QS. Al-Hujurat: 13 untuk menyembuhkan luka akibat prasangka dalam relasi keluarga. Berbeda dengan literatur pengembangan diri sekuler yang berpusat pada ego, karya ini menempatkan iman sebagai metode penyembuhan komunal yang memadukan moralitas

pribadi dengan kesalehan sosial. Dengan mengangkat nilai-nilai moral dari kisah nyata dan kalam Ilahi, buku ini berhasil menghadirkan pemikiran Islam yang relevan bagi masyarakat modern, khususnya sebagai solusi praktis atas kegelisahan dan kecemasan eksistensial yang dihadapi generasi muda di perkotaan.

2. Viasualisasi Temuan

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT merekonstruksi nilai sabar, syukur, dan tawakal bukan sekadar sebagai konsep moral yang statis, melainkan sebagai instrumen praktis yang aktif untuk meregenerasi kesehatan mental. Melalui integrasi pendekatan psikologis dan teologis, trilogi akhlak ini difungsikan sebagai metode terapi dinamis untuk melakukan restrukturisasi kognitif, membangun resiliensi emosional, dan memulihkan jiwa yang terluka secara holistik.

1. Nilai Akhlak Sebagai Metode Penyembuhan Diri

a. Konstruksi Nilai Akhlak dalam Buku *Self Healing With Qu'an*

Dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai rujukan utama, buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT mengintegrasikan nilai sabar

untuk penerimaan, syukur untuk pembungkaihan reframing, dan tawakal untuk penyerahan diri secara total. Melalui mekanisme psikospiritual dari trilogi akhlak tersebut, buku ini membantu individu yang mengalami krisis batin mengubah persepsi atas ujian hidup demi mencapai nafsul mutmainnah.

a. 1. Konsep Sabar sebagai Metode Pengendalian Diri

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT memosisikan sabar bukan sebagai sikap pasif, melainkan metode aktif dan sistematis untuk mengendalikan emosi dengan memberi jeda antara ujian dan respons. Sabar menahan gejolak negatif seperti amarah dan keluhan, serta mengendalikan lisan dan hati agar proses penyembuhan jiwa berbasis Al-Qur'an berjalan lancar tanpa terhalang penolakan takdir, "Seberapa besar-kuat atau lemah iman anda, hangat atau dingin, maka sebatas itu pula kebahagiaan, ketentraman, kedamaian dan ketenangan anda." (Kalsum, 2022:43)"

Dalam buku *Self Healing with Qur'an*, Ummu Kalsum mengintegrasikan korelasi

antara kualitas iman dan kesejahteraan psikologis sebagai landasan filosofis bukan sekadar pemanis teks untuk menunjukkan bahwa ketenteraman jiwa sangat bergantung pada "suhu" iman seseorang. Ketika iman berada dalam kondisi "hangat" dan kuat, individu mampu mengoptimalkan nilai sabar guna meredam tekanan mental menjadi ketenangan batin. Sebaliknya, kondisi seperti "depresi tanpa henti" (seperti yang diulas pada halaman 43) merefleksikan penurunan kualitas iman yang melemahkan resiliensi dalam menghadapi ujian hidup, sehingga menegaskan bahwa kekuatan iman merupakan fondasi mutlak bagi terciptanya kesehatan mental dan ketenangan jiwa. Legimitasi teologisnya yang paling kuat ditemukan dalam ayat 124 surah Thaha, yang menyatakan:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ

الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴿١٢٤﴾

Artinya: “Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta (Kalsum, 2022:44)”

Dalam *Self Healing with Qur'an*, Ummu Kalsum menginterpretasikan ma'anank dhalika bukan sekadar krisis ekonomi, melainkan bentuk kegelisahan, depresi, dan kesempitan batin akibat berpaling dari Allah. Mengutip pandangan 'Aidh Al-Qarny, penulis menegaskan bahwa melemahnya atau "dinginnya" iman menghilangkan navigator jiwa saat menghadapi ujian, yang berujung pada fenomena "depresi tanpa henti" (hal. 43). Melalui pengintegrasian nilai sabar sebagai teknik pengendalian diri dan penguatan hubungan spiritual, metode penyembuhan berbasis Al-Qur'an ini bertujuan untuk mentransformasikan "kesempitan" jiwa menjadi "kelapangan" hakiki, di mana kembalinya ingatan kepada Allah memulihkan mekanisme pertahanan mental dan menghadirkan ketenangan batin.

a.2. Manifestasi Syukur sebagai Instrumen Kebahagiaan

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT (hlm. 80–82) memosisikan syukur sebagai instrumen kognitif dan spiritual yang efektif untuk memulihkan kebahagiaan

melalui konsep "hijrah nafsiyah" perpindahan mental dari zona kesedihan menuju zona pemulihan. Penulis menekankan bahwa syukur tidak akan berfungsi secara optimal tanpa niat untuk melepaskan belenggu masa lalu yang menyakitkan. Lebih lanjut, rasa syukur diawali dengan mengakui kelemahan diri di hadapan Allah guna meredam ego, sehingga hati yang terbakar amarah atau kekecewaan dapat diredam. Melalui perenungan ini, syukur berfungsi untuk membuka mata batin individu agar menyadari bahwa di balik satu pintu ujian yang tertutup, masih ada ribuan nikmat lain yang terbuka.

Pada halaman 83 dan 84, pembahasan berpusat pada pengingat akan janji Allah dan rekonstruksi kognitif. Surah Ibrahim ayat 7 memberikan jaminan psikologis, menurut Ummu Kalsum:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: “(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu (Al Mughis, 2022)”

Dalam *Self Healing with Qur'an*, Ummu Kalsum memosisikan syukur tidak sekadar sebagai ungkapan verbal, melainkan sebagai jaminan teologis dan hukum psikologis (hlm. 81–85) yang mendatangkan "tambahan nikmat" berupa energi resiliensi, kelapangan dada, dan ketenangan batin. Konsep ini menjadi solusi atas "penghidupan yang sempit" (QS. Thaha: 124), di mana rasa syukur berfungsi untuk menciptakan kelapangan jiwa dan menguatkan progres pemulihan. Dengan mengutip pandangan Syaikh 'Aidh Al-Qarny, penulis menegaskan bahwa kebahagiaan sejati bukanlah diraih dengan menghilangkan seluruh masalah, melainkan dengan meningkatkan kapasitas diri untuk bersyukur, sehingga beban hidup terasa kecil di hadapan kematangan iman yang kokoh.

a.3. Konsep Tawakal sebagai Puncak Penyerahan Diri

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* (hlm. 101–109), Ummu Kalsum menempatkan tawakal sebagai fase puncak dan resolusi akhir dari seluruh rangkaian penyembuhan diri untuk

melepaskan beban psikologis secara total, khususnya *anxiety* dan *overthinking*. Melalui tawakal, individu melakukan "hijrah mental" dengan menghentikan upaya mengendalikan hal-hal di luar kemampuan diri dan memindahkan sandaran sepenuhnya kepada kehendak Allah Swt. Pendekatan ini menjadi solusi esensial untuk mengatasi "penghidupan yang sempit" (QS. Thaha: 124), di mana kelapangan hati dicapai saat manusia melepaskan beban prediksi masa depan dan berserah diri secara utuh, hingga jiwa merasa cukup dengan Allah sebagai pelindung yang Maha Mencukupi. Janji Allah dalam Surah At-Talaq ayat 3 menegaskan keterkaitan ini.

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ



إِنَّ اللَّهَ بِأَلْعِ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya (Kalsum, 2022:109)”.

Dalam pemaparan *Self Healing with Qur'an*, Ummu Kalsum memaknai konsep tawakal berdasarkan rujukan ayat Al-Qur'an termasuk Surah At-Talaq sebagai bentuk penyerahan total di mana Allah menjadi satu-satunya pelindung yang memikul seluruh beban kecemasan hamba-Nya. Konsep "mencukupkan" ini bertolak belakang secara drastis dengan ma'anakan dhalika dalam Surah Thaha ayat 124. Melalui tawakal yang benar, tercipta rasa puas batin (*qana'ah*) yang mendalam, sehingga seseorang merasa "cukup" dan tetap tenang meskipun berada di tengah keterbatasan atau situasi hidup yang penuh tekanan.

b. Mekanisme Akhlak sebagai Metode Self Healing

Akhlak dalam pandangan Ummu Kalsum IQT bukan sekadar norma sosial, melainkan mekanisme internal yang aktif memperbaiki penyakit batin. Melalui trilogi sabar, syukur, dan tawakal, buku ini memfungsikannya sebagai instrumen psikologis untuk mentransformasikan emosi negatif menjadi energi positif demi pemulihan jiwa yang holistik.

b.1. Efektivitas Sabar dalam Regulasi Emosi Negatif

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT (hlm. 67–69) memosisikan sabar sebagai "rem emosional" yang efektif untuk mencegah respons impulsif terhadap penderitaan melalui mekanisme jeda kognitif. Pengendalian diri ini menjaga integritas mental di tengah tekanan berat, mencegah narasi keputusan yang lebih dalam, serta menghindari ancaman "penghidupan yang sempit" (QS. Thaha: 124). Dengan meredam keluh kesah sejak dini, sabar menghadirkan kelelahan awal, yang pengukuhanannya diperkuat secara teologis melalui integrasi Surah Al-Baqarah ayat 216 sebagai landasan mengapa kesabaran sangat ampuh dalam mengendalikan emosi negatif. Ayat-ayat yang mengatakan:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ
وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya: “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu,

padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu (Kalsum, 2022:69)."

Dalam *Self Healing with Qur'an*, Ummu Kalsum memosisikan sabar sebagai instrumen psikospiritual untuk membedah prasangka buruk terhadap takdir (*su'udzhon*) melalui pergeseran perspektif, di mana keterbatasan akal manusia disadarkan di hadapan ilmu Allah yang mutlak. Keyakinan akan adanya "kebaikan tersembunyi" di balik musibah mampu meredam amarah dan penolakan terhadap realitas pahit. Melalui kombinasi antara harapan kepada Allah dan penerimaan total, sabar memungkinkan individu mengelola rasa sakit secara produktif bukan menghapusnya serta menstabilkan gejala hati di tengah badai ujian. Dengan demikian, sabar terbukti bukan sekadar ketabahan pasif dalam menahan derita, melainkan strategi bertahap untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan

b.2. Korelasi Syukur terhadap Pencapaian Kesejahteraan Psikologis

Dalam perspektif *Self Healing with Qur'an* (hlm. 101–105), syukur berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui

mekanisme pembersihan patologi hati yang mengikis iri hati dan dengki, sehingga kestabilan mental dan hubungan sosial menjadi lebih sehat. Terkait manajemen respons terhadap perilaku buruk atau hinaan eksternal dengan mengutip pemikiran Irfan Amalee penulis menegaskan bahwa respons negatif justru merusak kesucian hati dan mengancam martabat diri sendiri. Oleh karena itu, dengan meneladani akhlak Nabi Muhammad SAW dalam mengelola emosi dan menjaga hati dari gangguan luar, seseorang dapat mempertahankan kemuliaan diri sekaligus mengamankan kestabilan mentalnya.

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* (hlm. 119–122), Ummu Kalsum IQT mengeksplorasi transformasi syukur dari sekadar ungkapan lisan menjadi kesadaran eksistensial yang mendalam. Kesejahteraan psikologis ditegaskan bukan diraih dengan meniadakan penderitaan, melainkan dengan mengubah cara pandang individu dalam berinteraksi dengannya. Rasa memiliki yang berlebihan terhadap hal-hal fana diidentifikasi sebagai sumber utama tekanan mental; melalui syukur, seseorang melepaskan ilusi kepemilikan tersebut dan

menyadari posisinya sekadar sebagai pengelola amanah Tuhan. Pergeseran pola pikir ini menghadirkan *thuma'ninah*, di mana individu tidak hancur saat kehilangan dan tidak sombong saat memiliki, menjadikan syukur sebagai puncak kecerdasan spiritual yang otomatis mendongkrak kesehatan mental berbasis optimisme iman.

b.3. Transformasi Tawakal dalam Mengatasi Kecemasan di Masa Depan

Dalam *Self Healing with Qur'an* (hlm. 120–128), Ummu Kalsum IQT memosisikan tawakal yang disinergikan dengan syukur sebagai instrumen kognitif untuk meredam *future anxiety* dan *overthinking*. Penulis menjelaskan bahwa akar kecemasan sering kali berasal dari dorongan manusia untuk mengontrol hasil masa depan yang di luar batas kemampuan mereka. Melalui tawakal, beban kontrol tersebut dialihkan kepada otoritas transenden, sehingga individu dibebaskan dari tekanan hasil akhir dan cukup berfokus pada kualitas ikhtiar saat ini. Rekonstruksi pandangan terhadap takdir dengan meyakini adanya kebaikan tersembunyi di balik setiap ketetapan Tuhan

membantu mengikis kepanikan eksistensial. Pada akhirnya, internalisasi nilai ini mengantarkan individu pada kesejahteraan psikologis yang stabil, di mana ketenangan batin tidak lagi digantungkan pada pencapaian duniawi, melainkan pada kepasrahan dan kepercayaan penuh kepada Sang Pencipta.

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* (hlm. 133–137), Ummu Kalsum IQT menjelaskan bahwa tawakal bertransformasi menjadi bentuk resiliensi mental yang proaktif dan bukan sekadar sikap pasif atau pelarian dari realitas. Tawakal diwujudkan melalui komitmen penuh dalam berikhtiar secara maksimal, yang kemudian dibarengi dengan melepaskan ikatan emosional terhadap hasil akhir agar terhindar dari guncangan ekspektasi yang memicu depresi. Dengan meyakini Allah sebagai sebaik-baik penjamin (Al-Wakil), tawakal menghadirkan keberanian menghadapi ketidakpastian masa depan sekaligus menciptakan mekanisme penyederhanaan beban hidup, sehingga pemisahan fokus antara ikhtiar dan penyerahan hasil ini mengantarkan individu pada tingkat kesejahteraan psikologis tertinggi yang kokoh dalam menghadapi krisis.

3. Menjelaskan Landasan Wahyu

Dalam perspektif teologis dan psikopedagogis pada buku *Self Healing with Qur'an*, Ummu Kalsum IQT memandang penerapan akhlak seperti sabar, syukur, dan tawakal bukan sekadar kewajiban normatif, melainkan metode pengobatan spiritual yang sistematis. Pemikiran ini berakar dari konsep Al-Qur'an sebagai syifa' atau obat penyembuh (QS. Yunus: 57) yang berfungsi mengatasi berbagai distorsi batin di dalam hati. Berangkat dari pemahaman bahwa penyakit hati kerap berakar dari ketidakstabilan psikologis (QS. Al-Baqarah: 10), upaya pemulihan diri mutlak harus diawali dengan memperbaiki serta menjernihkan aspek kejiwaan melalui internalisasi pesan-pesan Ilahi yang terkandung di dalam Al-Qur'an..

Kesabaran berfungsi sebagai regulasi emosi tingkat tinggi yang menjaga resiliensi batin dari tekanan krisis, sementara syukur bertindak sebagai kerangka kognitif positif yang mengubah cara pandang terhadap musibah guna meningkatkan kepuasan hidup. Di sisi lain, tawakal menjadi mekanisme pelepasan tekanan psikologis melalui penyerahan diri total kepada kehendak Tuhan setelah ikhtiar maksimal, sehingga kecemasan masa depan dapat diredam. Melalui sinergi ketiga nilai akhlak tersebut sabar, syukur, dan tawakal Ummu Kalsum IQT menawarkan paradigma penyembuhan holistik yang berakar pada teks

wahyu sebagai fondasi teologis kesehatan mental, di mana pemurnian hati dari sifat tercela menjadi kunci utama untuk meraih ketenangan jiwa yang permanen.

Penulis mengutip beberapa ayat Al-Qur'an dalam buku *Self Healing With Qur'an* untuk mendukung argumennya:

- a. QS. Yunus: 57 sebagai Dasar Terapi Spiritual: Penulis menggunakan ayat ini untuk menunjukkan bahwa fungsi Al-Qur'an melampaui teks keagamaan, yaitu sebagai obat (*syifa*) untuk penyakit yang ada di dalam hati. Argumentasi ini menekankan bahwa Al-Qur'an memiliki obat untuk setiap luka batin.
- b. QS. Al-Baqarah: 10 sebagai Diagnosis Penyakit Hati: Ayat ini digunakan oleh penulis untuk menjelaskan bahwa ketidaktenangan jiwa atau masalah psikologis seringkali merupakan gejala dari "penyakit" hati (*fī qulubihim maradun*). Jika penyakit hati ini tidak diobati dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai moral, Allah akan menambah penyakitnya, yang pada saat ini dapat berarti kondisi kesehatan mental menjadi lebih buruk.
- c. QS. Ibrahim: 7 tentang Efek Psikologis Syukur: Penulis menekankan bahwa syukur merupakan kunci kebahagiaan secara implisit. Penulis berpendapat bahwa, melalui janji Tuhan untuk menambah nikmat

bagi mereka yang bersyukur, syukur secara otomatis mengurangi rasa kurang dan kecemasan, yang menghasilkan kelapangan jiwa.

- d. Surat At-Talaq ayat 3 sebagai Solusi Kecemasan (Tawakal): Penulis memperkuat gagasan tawakal dengan mengatakan bahwa siapa pun yang bertawakal kepada Allah, Allah akan memenuhi kebutuhannya. Ayat-ayat ini digunakan untuk mendukung gagasan bahwa sikap pasrah kepada Tuhan adalah pengobatan terbaik untuk kecemasan dan ketakutan yang menyertai hidup.

4. Eveluasi, Relevansi di Era Modern

Sebagai antitesis terhadap krisis kesehatan mental modern yang serba cepat dan kompetitif, pemikiran Ummu Kalsum IQT dalam *Self Healing with Qur'an* menawarkan resolusi yang jauh lebih mendalam. Jika psikoterapi konvensional kerap berhenti pada pengelolaan gejala di tingkat permukaan, pendekatan akhlak melalui trilogi sabar, syukur, dan tawakal justru langsung menyasar akar spiritual dari ketidaktenangan jiwa. Integrasi regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan pelepasan beban psikologis secara transenden ini membuktikan bahwa nilai-nilai Islam tidak hanya relevan, tetapi juga menjadi fondasi holistik yang krusial untuk menjawab kompleksitas masalah kejiwaan di era kontemporer.

**Tabel 5 Perbandingan Nilai Akhlak Berbasis Landasan
Wahyu dan Praktik *Self Healing Modern***

Dimensi Perbandingan	Pendekatan Akhlak (Sabar, Syukur dan Tawakal)	Praktik <i>Self Healing</i> Era Modern
Landasan Filosofis	Berbasis Al-Qur'an sebagai syifa atau obat untuk penyakit hati.	Berbasis pada prinsip-prinsip psikologi sekuler, sains, dan kenyamanan.
Mekanisme Sabar	Dianggap sebagai cara untuk mengontrol perasaan dan kekuatan batin saat menerima ketentuan ilahi.	Seringkali dimanifestasikan dalam bentuk pengakuan kesadaran diri atau validasi perasaan untuk mengelola stres.
Mekanisme Syukur	Transformasi kognitif untuk menemukan hikmah dari setiap kejadian demi kelapangan jiwa.	Digunakan melalui latihan afirmasi positif atau jurnal rasa syukur.
Mekanisme Tawakal	Penyerahan diri total kepada Tuhan, atau penyerahan diri, adalah cara untuk mengurangi ketakutan akan eksistensi.	Teknik relaksasi, melepaskan ekspektasi, atau mengendalikan kontrol adalah pilihan yang tepat.
Tujuan Akhir	Tazkiyatun nafs, atau pemurnian hati, dan ketenangan jiwa yang transenden.	Kesejahteraan emosional, ketenangan pikiran, dan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari.
Sifat Solusi	Berorientasi pada masa depan dan spiritual psikologis.	Mereka biasanya berorientasi sesaat dan cenderung simptomatik..