

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Emosi

1. Pengertian Emosi

Dalam Al-Qur'an, ungkapan-ungkapan emosi digambarkan dengan perilaku manusia ketika menghadapi situasi tertentu. Selain itu diperjelas pula dalam ayat *kauniyah* atau fenomena-fenomena alam yang terjadi untuk menunjukkan tanda kebesaran Allah SWT. Sedangkan menurut para ahli dalam bidang psikologi, emosi merupakan suatu keadaan psikologis seseorang yang mana dapat mengaktifkan dan memberi arah pada perilaku seseorang karena emosi tersebut.¹ Secara etimologi, emosi berasal dari kata *movere* yang mana memiliki arti bergerak atau menggerakkan.² Sedangkan menurut Chaplin dalam Kamus Lengkap Psikologi, Terj. Kartini Kartono menyatakan bahwa emosi merupakan satu respon yang kompleks dan memiliki hubungan timbal balik hingga dapat memunculkan perubahan yang mendalam terhadap perilaku dan perasaan seseorang.³ Menurut Goleman, emosi merupakan sifat kecenderungan untuk melakukan sesuatu atau bertindak yang mana tindakan ini dibentuk oleh pengalaman serta budaya.⁴

Selanjutnya menurut Watson, emosi merupakan pola ataupun model yang terdapat pada reaksi hereditas yang mana menyangkut perubahan-perubahan yang mendalam dari hasil mekanisme tubuh sebagai keutuhan, terutama dari sistem-sistem visceral serta kelenjar-kelenjar.⁵

¹ Miftahul Ulya, dkk., hlm. 162.

² Nurfitriani Wardah, "Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati vol. 04* tahun 2021.

³ Chaplin J.P., *Kamus Lengkap Psikologi* Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006) hlm. 163.

⁴ Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, Terj. Hermaya, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 1999)

⁵ Gunarsa, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Mutiara Sumber Widya, 1996)

Pengertian yang lebih luasnya, J. Bruno dalam jurnal yang ditulis oleh Miftahul Ulya, ia mengelompokkan emosi dalam dua pandangan yaitu secara fisiologi dan secara psikologi. Secara fisiologi, emosi merupakan suatu proses perubahan jasmani akibat dari perasaan yang meluap-luap. Sedangkan secara psikologi, emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.⁶ Sedangkan dalam pandangan islam, emosi sendiri dapat diartikan sebagai ujian dari Allah.⁷ Keberhasilan dalam menjalani ujian ini ditunjukkan dengan dapat mengendalikan emosi atau mengarahkan emosi kearah yang benar. Ataupun dengan cara lain agar emosi tidak membuat kita merasa dirugikan. Dalam pengertian lain, emosi juga dapat diartikan sebagai perasaan yang dirasakan oleh seseorang karna dipengaruhi keadaan psikologis ataupun pengalaman.

Emosi secara umumnya dapat dikategorikan dalam emosi positif dan negatif berdasarkan dari macam-macam rangsangan yang memicu timbulnya emosi tersebut. John Macquarrie membagikan emosi dalam dua kelompok yaitu: emosi negatif (rasa takut, marah, benci, was-was dan lain sebagainya) dan emosi positif (cinta, harapan, kebahagiaan, sabar dan lain-lain).⁸ Pembagian ini seperti yang ada dalam Al-Qur'an surat Abasa ayat 38 sampai 41:

“Banyak wajah pada hari itu berseri-seri, tertawa dan bergembira ria, dan banyak pula wajah pada hari itu tertutup debu, dan ditutup lagi oleh kegelapan”

Pada ayat tersebut dapat diartikan bahwa emosi seseorang dapat berbeda dengan orang lainnya. Berdasarkan kategorinya, emosi positif dapat ditunjukkan dengan ekspresi wajah yang gembira. Sedangkan untuk emosi negatif dapat dilihat ketika seseorang mengekspresikan kemurungan dan kesedihan seperti sedang tertimpa masalah ataupun musibah.

Untuk melihat adanya emosi dalam diri seseorang dapat dilihat dengan memperhatikan aspek-aspek emosi. Aspek-aspek mengenai emosi dibagi menjadi empat aspek :⁹

⁶ Miftahul Ulya, dkk., hlm. 161.

⁷ *Psychology from the Islamic Perspective*, hlm. 156.

⁸ Miftahul Ulya, dkk., hlm. 165.

⁹ Goleman, hlm. 140.

- a. Emosi merupakan suatu hal yang memiliki hubungan yang sangat erat terhadap kondisi tubuh, seperti denyut jantung, tingkat pernafasan meningkat, pupil mata yang membesar, menggigil dan lainnya.
- b. Emosi merupakan suatu hal yang dapat dirasakan, seperti rasa senang atau kecewa.
- c. Emosi merupakan suatu motif yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu hal.
- d. Emosi merupakan suatu hal yang dapat diekspresikan dan dilakukan.

Setiap hal yang memicu terjadinya emosi pada diri individu dapat menjadikan perubahan yang mana disertai perasaan dan perilaku yang dibawa oleh emosi tersebut. Sehingga dapat diartikan, emosi sebagai satu tindakan manusia yang cenderung untuk mempunyai perasaan yang khusus jika dihadapkan dengan kondisi tertentu di dalam lingkungannya.

2.Emosi Negatif

Dilihat dari perspektif islam, emosi negatif identik dengan nafsu yang dianugerahkan oleh Allah SWT. meski begitu, nafsu sendiri dapat menjadi hal baik dan hal buruk.¹⁰ Sedangkan dalam tulisan oleh Mira Riani menyatakan bahwa menurut pandangan ilmu psikologi terdapat sebuah teori menurut Richard Lazarus, bahwa sebenarnya emosi negatif merupakan emosi yang muncul karena seorang individu merasakan setidaknya salah satu dari beberapa perasaan seperti: merasa tidak dapat mencapai tujuan ataupun keadaan yang diinginkan, tujuannya terancam atau dalam bahaya, atau adanya konflik dalam dirinya.¹¹ Emosi negatif juga dapat

¹⁰ Zulkarnain, "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya Dalam Pendidikan" *Jurnal Pendidikan Islam vol. 05 no. 02* tahun 2018, hlm. 91.

¹¹ Mira Riani, "Hubungan Antara *Primary Appraisal* dengan Emosi" *Skripsi Universitas Airlangga* tahun 2011.

dikatakan sebagai suatu perasaan yang tidak diharapkan dan tidak diinginkan sehingga dapat yang membuat perasaan menjadi kondisi psikologis yang tidak nyaman.¹²

Emosi dasar yang biasanya sudah ada dalam diri manusia yaitu takut (*fear*), marah (*anger*), dan cinta (*love*).¹³ Sedangkan berdasarkan akibatnya bagi diri individu, emosi dibagi menjadi dua kelas, yaitu positif dan negatif.

Proses terjadinya emosi berhubungan dengan faktor psikologis dan faktor fisiologis. Emosi yang pertama kali muncul karena adanya stimulus atau peristiwa yang dapat bersifat netral, positif ataupun negatif. Stimulus atau peristiwa tersebut kemudian direspon oleh reseptor melalui otak. Lalu otak menginterpretasikan peristiwa tersebut sesuai dengan pengalaman dan kebiasaan seseorang dalam menafsirkan suatu peristiwa. Hal ini kemudian yang dapat membuat perubahan pada anggota tubuh seseorang. Misalnya seperti nafas yang tersenggal, perubahan raut wajah, intonasi suara, bahkan sampai pada perubahan tekanan darah.

Berikut adalah penjabaran mengenai emosi dasar negatif :

a. Marah.

Goleman menyatakan bahwa marah merupakan balasan terhadap perasaan frustrasi ketika mengejar sasaran penting (ancaman) dan kondisi yang dapat menimbulkan rasa sakit.¹⁴ Perasaan atau rasa marah ini kemudian dapat berkembang menjadi sangat marah (*fury*), kejam (*outrage*), dendam (*resentment*), gusar (*wrath*), jengkel (*exasperastion*), dongkol (*indignation*), jengkel (*acrimony*). Pada umumnya, ketika seseorang sedang berada dalam kondisi emosi marah, energi dalam tubuhnya

¹² Abdul Aziz, Nur Aziz, Rini Risnawita, Yuli Darwati, "Tempat Pengendalian Emosi Negatif" *Gunung Djati Conference Series vol. 29* tahun 2023.

¹³ Gunarsa, hlm. 144.

¹⁴ Goleman, *Emotional Intelligence, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996).

berguna untuk melakukan usaha fisik yang semakin meningkat. Sehingga tidak jarang ketika dalam kondisi marah, seorang individu akan melakukan tindakan kekerasan.

Berikut adalah salah satu contoh emosi marah yang digambarkan dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 150:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي وَكَادُوا يَفْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Artinya: *Dan ketika Musa telah kembali kepada kaumnya, dengan marah dan sedih hati dia berkata, "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?" Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala saudaranya (Harun) sambil menarik ke arahnya. (Harun) berkata, "Wahai anak ibuku! Kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku, sebab itu janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyoraki melihat kemalanganku, dan janganlah engkau jadikan aku sebagai orang-orang yang zhalim."¹⁵*

Dalam ayat tersebut, digambarkan tentang emosi marah dan akibat yang akan terjadi atas tindakannya. Seperti peristiwa yang dijelaskan ayat Al-Qur'an diatas. Yang mana ketika Musa as. kembali pada kaumnya dan melihat kaumnya menyembah anak sapi dari emas. Kemudian beliau melampiaskan amarahnya pada saudara yaitu Harun as.

b. Takut.

Takut merupakan bentuk dari emosi yang muncul baik secara langsung ataupun tidak langsung dari situasi dan keadaan yang dapat membangkitkan perasaan itu. Dimana selanjutnya individu akan mengalami sebagaimana adanya dan mencari bentuk penyelesaian secara tepat. Goleman menyatakan bahwa perasan takut dapat

¹⁵ Q.S Al-A'raf ayat 150.

berkelanjutan menjadi cemas (*anxiety*), gugup (*nervousness*), tidak tenang (*concern*), khawatir (*concernation*), was-was.

Emosi takut ini sangatlah penting bagi kehidupan manusia, karena dapat memicu peran untuk mempertahankan diri dari berbagai masalah yang dapat membahayakan. Selain itu, terdapat hal positif dari emosi negatif yaitu mendorong seorang muslim untuk senantiasa mengingat Allah, takut dan takwa hanya kepadaNya. Sebab rasa takut pada Allah SWT termasuk dalam takut akan azab dan siksaNya akan membuat seorang mukmin senantiasa menjaga diri dari maksiat dan dosa.

Seperti yang dijelaskan dalam potongan ayat Al-Qur'an berikut:

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

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah SWT gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayatNya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal.*”¹⁶

c. Sedih.

Sedih mencakup perasaan-perasaan yang dapat muncul setelahnya, seperti perasaan sunyi, hilang semangat (putus asa), penolakan, dan tidak puas diri. Perasaan sedih ini merupakan kebalikan dari rasa gembira. Meskipun begitu, perasaan sedih dapat berfungsi untuk membantu menyelesaikan perasaan akan kehilangan, seperti kehilangan seseorang karena kematian ataupun rasa kecewa yang mendalam bahkan sampai pada perasaan frustrasi karena harapan.¹⁷ Seperti gambaran dari peristiwa yang dijelaskan dalam Al-Qur'an.

فَرَدَّدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

¹⁶ Al-Qur'an surat al-Anfaal ayat 02

¹⁷ Goleman, hlm. 196

Artinya: *Lalu, Kami mengembalikan dia (Musa) kepada ibunya agar senang hatinya serta tidak bersedih, dan agar dia mengetahui bahwa janji Allah adalah benar, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahuinya.*

Sedih juga sering dikaitkan dengan perasaan-perasaan seperti duka cita (*grief*), menderita (*sorrow*), tidak bahagia atau gembira (*cheerlessness*), suram (*gloom*), murung (*melancholy*), mengasihani diri (*self pity*), kesepian (*loneliness*), patah hati (*dejection*), putus asa serta frustrasi.

B. Quranic Healing

1. Pengertian Quranic Healing

Dalam penelitian ini, kata *quranic* merujuk pada makna yang terkandung dalam kata Al-Qur'an. Menurut asalnya, Al-Qur'an berasal dari bahas Arab yang memiliki arti "bacaan". Kata Al-Qur'an ini merupakan bentuk dari kata benda (*masdar*) dari kata kerja *qaraa* yang memiliki arti membaca. Menurut Naimatul Mardiyah, *quranic healing* merupakan suatu teknik pengobatan dan penyembuhan yang mana tidak dilakukan hanya dengan membaca Al-Qur'an saja, namun sebagai media penyembuhan Al-Qur'an juga didukung dengan bentuk kecintaan dan keimanan terhadap Al-Qur'an, salah satu caranya yaitu dengan menggambarkan kepribadian Al-Qur'an dalam diri sendiri.¹⁸ Sedangkan menurut Syekh Albani *quranic healing* merupakan pembacaan doa-doa yang memiliki tujuan khusus sebagai permohonan untuk kesembuhan melalui perantara ayat-ayat Al-Qur'an.

Kepribadian Al-Qur'an yang dimaksud yaitu perilaku individu yang telah memaknai isi dan kandungan Al-Qur'an dalam agar dapat diaplikasikan dalam kehidupan

¹⁸ Mardiyah Naimatul, "Penerapan Quranic Healing Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Seorang Lansia si Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya", *Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* tahun 2018

yang nyata. Kepribadian qurani dianggap mampu untuk menjadi teladan ataupun referensi untuk menjadi manusia yang beradab terhadap Al-Qur'an. *Quranic healing* sebagai teknik penyembuhan dapat didefinisikan sebagai berikut. *Healing* yang berasal dari kata *heal* memiliki arti sebagai penyembuhan, memulihkan, menyetatkan serta memulihkan. *Healing* merupakan sebuah pengobatan dengan keahlian khusus dalam melakukan pengobatannya.

Dalam jenis terapi, keahlian yang dimiliki terapis dalam penyembuhan berupa keahlian dalam pemilihan jenis terapi, media dan teknik pendekatannya. Sehingga dapat mengatasi penyakit fisik dan psikis. Salah satunya yaitu *quranic healing*, karena ayat-ayat Al-Qur'an mampu memberikan pengaruh serta efek baik (positif). Hal ini menyatakan bahwa al-Qur'an dapat dijadikan sebagai media penyembuhan seperti yang tertuang dalam Q.S. Yunus [10] : 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S. Yunus [10]: 57)

Selain sebagai penyembuh, Al-Qur'an juga memiliki keutamaan lain sebagai petunjuk (*hudan*), Al-Qur'an sebagai obat (*syifa*) untuk menyembuhkan segala macam penyakit yang ada di dalam hati manusia. Maka, penyembuhan melalui media Al-Qur'an disebut sebagai *quranic healing* yang memiliki arti sebagai proses penyembuhan guna menghilangkan penyakit baik berupa fisik maupun psikis dalam diri seseorang dengan menggunakan ayat Al-Qur'an secara mandiri atau dengan perantara orang lain.¹⁹ *Quranic Healing* juga dapat diartikan sebagai suatu metode penyembuhan atau pengobatan dengan

¹⁹ Mardiyah Naimatul, hlm. 27.

media Al-Qur'an. Pengertian secara etimologis, *quranic healing* memiliki arti menangkal sesuatu hal (seperti bala', bencana, dan penyakit) yang dapat membahayakan manusia dengan senantiasa berpedoman pada Al-Qur'an dan sunnah.

Healing sendiri memiliki arti sebagai “*a process of cure*” yaitu: suatu proses penyembuhan atau pengobatan. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat al-Isra' ayat 82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.”²⁰

Maksud dari ayat tersebut adalah Al-Qur'an datang kepada manusia sebagai petunjuk dan penyembuh bagi penyakit yang ada yang sebenarnya sudah ada dalam hati manusia. Serta Al-Qur'an juga sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman kepada Allah. Kalimah *syifa'* dalam ayat tersebut diartikan sebagai obat atau penawar hati bagi seseorang yang berpenyakit, contohnya seperti kesyirikan, kemunafikan, dan penyakit hati lainnya.²¹ Ayat tersebut menerangkan bahwa:

- a. Al-Qur'an sebagai obat atau penyembuh. Baik itu penyakit psikis maupun penyakit fisik. Sehingga metode terapi Al-Qur'an menjadi alternatif yang baik bagi seseorang yang merasa kesulitan.
- b. Al-Qur'an berfungsi sebagai pedoman bagi manusia, petunjuk kebenaran. Sehingga keimanan seseorang menjadi kuat dan tidak mudah terombang-ambing dalam keburukan atau kesesatan.

²⁰ Q.S. al-Isra' ayat 82.

²¹ Wiwin Anis, Amir Mahmud. “Quranic Healing Pada Trauma Perempuan Korban Bom Teroris Rusunawa Wonocolo Sidoarjo”, *Journal Multicultural of Islamic Education Vol. 05 no. 1 th. 2021* hlm. 31

c. Al-Qur'an bisa menjadi rahmat sehingga dapat memberi rasa tenang dalam diri seseorang.

2. Al-Qur'an Sebagai Terapi

Pengobatan atau penyembuhan melalui media Al-Qur'an dapat juga dengan tujuan lain. Yaitu sebagai media pengingat Allah SWT atas berbagai peringatan, teguran, serta panggilan untuk umatnya. Karena setiap masalah dan kegelisahan yang ada di dalam hati baik itu fisik ataupun psikis dapat ditenangkan dan diobati dengan cara kembali pada Allah SWT yang Maha Menciptakan. *Quranic Healing* dengan tujuan sebagai teknik pengobatan psikis akan terasa manfaat serta khasiatnya apabila orang yang mengamalkannya memiliki keimanan serta kesadaran yang penuh dalam dirinya. Hal ini dikarenakan kesadaran akan menjadi modal utama dalam semua proses penyembuhan.²² Sehingga terapi atau penyembuhan (*healing*) melalui Al-Qur'an memerlukan pengetahuan lebih akan suatu penerimaan diri, kesadaran diri, dan keyakinan pada dzat yang akan memberikan kesembuhan yang berawal dari Allah SWT.

Al-Qur'an yang mana merupakan firman langsung dari Allah dapat juga difungsikan sebagai terapi. Al-Qur'an diturunkan bagi umat manusia sebagai petunjuk serta pedoman guna mencapai kebahagiaan. Sebagai terapi, Al-Qur'an dapat mengubat perilaku manusia, memberi ajaran untuk mendapat jalan yang lebih baik, dan memberikan ide dan pikiran baru mengenai tabiat, kebiasaan, perilaku dan misi dalam kehidupan manusia.²³ Ibnu Mas'ud berkata:

“Sesungguhnya kitab Alquran ini adalah jamuan Allah SWT, maka nikmatilah jamuan-Nya sekuat kemampuanmu. Sesungguhnya Alquran ini adalah tali Allah SWT, cahaya yang menyinari, dan obat yang manjur. Penjaga bagi yang memegangnya dan

²² Lukman Hakim, *Terapi Qur'ani Untuk Kesembuhan dan Rizki Tak Terduga*, (Jakarta: Menara Karya, 2012), hlm. 13.

²³ Mas'udi dan Istiqomah, "Terapi Qurani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* vol. 8, tahun 2017, hlm. 139.

penyelamat bagi yang mengikutinya.” (HR. al-Hakin dalam al-Mustadrak dan Sunan ad-Darimi No. 3378).²⁴

Sebagai petunjuk untuk umat manusia, Al-Qur'an menjelaskan bahwa Allah SWT menjamukan seluruh umatnya dan menjadi penjaga umat manusia ketika menjalani kehidupan. Sedangkan sebagai terapi, Al-Qur'an merupakan penyembuhan yang patut untuk dipertahankan keberadaannya serta senantiasa di-*upgrade* untuk mencapai kesempurnaan sesuai dengan beriringnya zaman.

3. Macam-macam Terapi *Quranic Healing*

Dalam praktiknya, metode *Quranic Healing* memiliki bermacam-macam cara. Seperti psikoterapi Al-Qur'an, rukyah, hipnoterapi Al-Qur'an dan lainnya. Berikut beberapa teapi dengan metode Al-Qur'an:

a. Psikoterapi Al-Qur'an

Pada dasarnya, tujuan dari psikoterapi adalah untuk mengubah *mindset* atau pikiran pasien yang berhubungan dengan keluhan dan masalah-masalah yang dialami yang menjadi kegelisahan pasien.²⁵ Sedangkan psikoterapi Al-Qur'an dilakukan dengan memfokuskan Al-Qur'an sebagai dasar pedoman dari semua keyakinan dan pandangan keberlangsungan hidup.²⁶

b. Rukyah

Rukyah merupakan tindakan pengobatan dengan cara berdoa yang dibarengi dengan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, baik itu nama-nama Allah maupun doa-

²⁴ Hasan el-Qudsy, *Dasyatnya Bacaan AlQuran Bagi Ibu Hamil*, (Surakarta: al-Qudwah,2013), hlm. 14.

²⁵ Wiwin Anis, Amir Mahmud. “Quranic Healing Pada Trauma Perempuan Korban Bom Teroris Rusunawa Wonocolo Sidoarjo”, *Journal Multicultural of Islamic Education Vol. 05 no. 1 th. 2021*

²⁶ Muhammad Utsman, *Psikoterapi Dalam Al-Qur'an: Terapi Al-Qur'an Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung:CV. Pusaka Setia, 2005) hlm. 444.

doa dengan tujuan untuk mengurangi atau menghilangkan keluhan, penderitaan, penyakit, atau untuk tercapainya suatu hajat.²⁷

c. Hipnoterapi Al-Qur'an

Hipnoterapi Al-Qur'an adalah metode terapi Al-Qur'an dengan cara memaksimalkan alam bawah sadar dengan sifat atau hal penting yang terdapat dalam Al-Qur'an.²⁸ Dalam hipnoterapi Al-Qur'an memiliki lima konsep utama, yaitu: keyakinan, imajinasi, kepastian, harapan, dan emosi Al-Qur'an.

d. *Murattal* Al-Qur'an

Murattal Al-Qur'an merupakan pengobatan dengan metode mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Ayat ataupun surat yang hendak diperdengarkan terkadang ditentukan oleh terapis, seperti surah Ar-Rahman. Dengan metode ini, diharapkan pasien atau penderita menjadi lebih tenang dan dapat berfikir lebih jernih sehingga masalah dan keluhan yang dirasakan dapat berkurang.

e. Membaca (*tilawatil*) Al-Qur'an

Cara ini dilakukan dengan cara membaca Al-Qur'an dengan berdasar dari metode-metode yang diajarkan. Seperti metode *yanbu'a*, *ummi*, *qiroati*, *iqro* dan lainnya. Tujuan dari berbagai metode tersebut untuk membaca Al-Qur'an dengan fasih dan *tartil*. Agar tidak merubah atau merusak makna yang terkandung dalam Al-Qur'an.

Dalam penelitian ini terapi *quranic healing* yang diterapkan adalah dengan metode membaca (*tilawati*) Al-Qur'an. Metode ini telah lama diterapkan di pondok pesantren putri

²⁷ 'Alaudin Shidiqi, *Panduan Ringkas Jam'iyah Rukyah Aswaja (JRA): Sinergitas Antara Rukyah, Bekam, Herbal, dan Gurah (Tibbun Nabawi)*, (Jombang: JRA, 2019) hlm. 1.

²⁸ Wiwin Anis, M. Mukhid Mansuri, "Pendampingan Anak-anak dalam Mendeteksi Perubahan Perilaku Akibat Trauma Bom Teroris di Rusunawa Wonocolo Sidoarjo", *Jurnal Soerpati Vol. 1 No. 2 th. 2019*, hlm. 121.

Darussalam Lirboyo. Dengan tujuan untuk membantu santri agar bisa mendapatkan pelajaran dan pemahaman lebih mengenai teknik baca Al-Qur'an yang diajarkan di pondok pesantren.

4. Teknik *Quranic Healing*

Sebagai usaha penyembuhan tentu saja terapi Al-Qur'an ini memiliki tata cara dalam mengaplikasikannya dengan tujuan perawatan, dan pengobatan penyakit. Sejatinnya, Quranic Healing dapat dilakukan dengan berdoa serta memperbanyak membaca Al-Qur'an dengan niat untuk mencapai ketenangan dan kesembuhan. Adapun teknik Quranic Healing meliputi:²⁹

- a. Mensucikan diri, seperti dengan berwudhu.

Seperti yang dijelaskan dalam surat al-Waqiah ayat 79:

لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ

Artinya: “Tidak ada yang menyentuhnya, kecuali para hamba (Allah) yang disucikan.”³⁰

Sesungguhnya Al-Qur'an merupakan bacaan-bacaan yang sungguh mulia. Sehingga tidak ada hamba Allah yang dapat menyentuh Al-Qur'an kecuali dalam keadaan suci. Dalam surat al-Waqiah tersebut juga ditegaskan kembali bahwa memegang Al-Qur'an harus dalam keadaan suci dari hadas. Oleh karena itu, berwudhu merupakan etika saat kita berinteraksi dengan Al-Qur'an. Selain itu, tujuan dari berwudhu, selain untuk membersihkan hadas juga untuk mensucikan hati agar lebih khusyuk dan tenang saat membacanya. b. Fokuskan hati hanya pada Allah SWT serta merasakan segala keAgungan Allah SWT.

- b. Niat Membaca Al-Qur'an Guna Penyembuhan.

²⁹ Muhammad Syauman, Nikmatnya Menangis Bersama Al-Qur'an, Terjemahan oleh Imtihan Asy-Syafi'i dan Muhammad Amin, (Jakarta: Istanbul, 2015), hlm. 70.

³⁰ Q.S al-Waqiah ayat 79

Dalam membaca Al-Qur'an, proses niat seharusnya dilakukan sebelum memulai membaca. Ataupun berniat dengan bersama membacanya, tentu dengan harapan meminta kesembuhan pada Allah.

c. Mensugesti Pada Diri dalam Bacaan Al-Qur'an.

Keadaan ini dengan cara meyakinkan diri bahwa saat membaca Al-Qur'an dirinya menjadi lebih tenang dan mampu menjalani setiap masalah yang ada. Hal yang bisa dilakukan agar kita tersugesti dengan baik diantaranya seperti: memfokuskan hati hanya pada Allah, membaca dengan perlahan dan *tartil*, percaya dan yakin dengan keagungan Allah, senantiasa berusaha mempelajari dan mencoba memahami setiap makna yang terkandung dalam Al-Qur'an, serta meyakini dengan sepenuh hati bahwa setiap kesulitan mampu dilalui dan Al-Qur'an dapat memberi sensasi tenang dalam hati.³¹

d. Membaca Al-Qur'an dengan berusaha memahami setiap makna dalam Al-Quran.

Di dalam ayat-ayat Al-Qur'an banyak terkandung konsep kehidupan untuk hidup lebih baik sehingga semua yang dilakukan manusia dapat dinilai ibadah. Membaca Al-Qur'an dengan teratus dipercaya dapat memberikan efek ketenangan dan memberi dampak baik untuk kesembuhan.³² Usaha yang dilakukan dalam terapi Al-Qur'an tidak ada ayat ataupun surat khusus yang harus dibaca agar memperoleh kesembuhan. Karena sesungguhnya Al-Qur'an secara keseluruhan bermakna sebagai *syifa'*.

e. Menerapkan Energi Baik (Positif) Dari Membaca Al-Qur'an Dalam Kehidupan Sehari-hari.

³¹ Muhammad Syauman, Nikmatnya Menangis Bersama Al-Qur'an, Terj. Imtihan Asy-Syafi'i dan Muhammad Amin (Jakarta: Istanbul, 2015), hlm. 70.

³² Abdul Karim, Al-Qur'an Tidak Sekedar Dibaca, (Solo: Zamzam, 2010), hlm. 143.

Membaca AL-Qur'an secara terus-menerus dan teratur disertai dengan sikap tenang dan fokus agar dapat membaca dengan *tartil* dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang sehingga menjadi lebih tenang dan tidak mudah stress serta dapat menjalani setiap problem kehidupan dengan mudah.³³ Mengkaji setiap makna dalam AL-Qur'an dan memahami kandungan ayatnya dengan baik menimbulkan dampak yang luar biasa bagi kehidupan. Hati menjadi tenang, damai, dan terhindar dari kekhawatiran dan perilaku kurang baik. Menerapkan nilai-nilai AL-Qur'an dapat dilakukan sejak usia dini. Semua dapat dimulai dari pendidikan yang diajarkan oleh orang tua.

5. Keutamaan Membaca AL-Qur'an

Membaca AL-Qur'an adalah kegiatan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. dan dapat dinilai sebagai ibadah kepada Allah serta untuk berdzikir. Adapun keutamaan-keutamaan membaca AL-Qur'an diantaranya adalah:

- a. Menjadi manusia pilihan Allah.

Seperti yang telah diterangkan dalam hadis riwayat oleh Anas bin Malik *radhiallahu anhu*, yang artinya:

“Sesungguhnya Allah memiliki keluarga di antara para manusia, kemudian para sahabat bertanya, “Siapakah mereka ya Rasulullah?” Rasul menjawab, “Para ahli AL-Qur'an. Merekalah keluarga Allah dan hamba pilihanNya.”

- b. Akan dilimpahkan banyak keberkahan dan kebaikan oleh Allah.³⁴
- c. Membaca AL-Qur'an untuk menenangkan dan menerangkan hati. Seperti yang diterangkan dalam surat Ar-ra'du ayat 28.

*Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”*³⁵

³³ Sumarkan, Titik Triwulan, Misteri hati (Asrarul Qalb) Dalam Diri Manusia Perspektif AL-Qur'an, (Jakarta: Lintas Pusaka, 2007) hlm. 114.

³⁴ Sabit Alfathoni, Teknik Menghafal AL-Qur'an, (Semarang: Ghyas Putra, 2009), hlm. 15.

³⁵ Q.S Ar-ra'du ayat 28.

- d. Rumah yang senantiasa dibacakan Al-Qur'an, maka malaikat akan selalu senang mengunjunginya.³⁶
- e. Al-aqur'an memberi *syafa'at* bagi para pembacanya.³⁷ Seperti anjuran Nabi Muhammad SAW untuk senantiasa membaca Al-Qur'an agar mendapat *syafa'at* kelak.

C. Santri dan Pesantren

1. Santri

Secara umum santri adalah sebutan untuk orang-orang yang menuntut pendidikan ilmu agama Islam dan menetap di pondok pesantren selama menempuh pendidikan tersebut.³⁸ Santri sendiri berasal dari kata *cantrik*³⁹ yang memiliki arti seseorang yang menuntut ilmu yang juga menetap dalam suatu padepokan. Sedangkan tempat tinggal untuk santri sendiri bernama pesantren. Persamaan antara padepokan dengan pesantren yaitu terdapat guru (*resi* dan *kiai*), murid (*cantrik* dan *santri*), dan kegiatan yang serupa yaitu belajar mengajar.

a. Akhlak Santri

Santri tentu memiliki akhlak dan nilai yang berbeda dibanding dengan orang yang belajar formal. Hal ini karena metode dan kebiasaan belajar yang juga berbeda. Berikut adalah beberapa akhlak dasar santri di pondok pesantren:

- 1) Santri diajarkan untuk senantiasa mensucikan dari segala penyakit hati. Seperti kedustaan, prasangka buruk, iri dan dengki, bahkan aqidah dan akhlak yang sesat.

³⁶ Muhammad Sarwanto, "Pengaruh Aktivitas Menghafal Al-Qur'an Terhadap Kedisiplinan dan Prestasi Belajar Santri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Aisyiyah Ponorogo", Tesis Universitas Muhammadiyah Ponorogo, th. 2020.

³⁷ Muhammad Sarwanto hlm. 65

³⁸ Ahmad Muhakamurrohman, "Pesantren:Santri, Kiai, dan Tradisi", *Jurnal Kebudayaan Islam Vol.12 No. 2* th. 2014, hlm. 110.

³⁹ *Ibid.*, hlm. 111.

- 2) Mengawasi setiap kegiatan dengan niat untuk menuntut ilmu dan mencari barokah kiai dan ridho dari Allah SWT. serta selalu berusaha untuk mengamalkan setiap ilmu yang diperoleh dan menghidupkan syariat Islam.
- 3) Semangat menuntut ilmu sejak masih muda. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pondok pesantren khusus anak-anak.
- 4) Memiliki sifat *qanaah* dan *ta'dhim* pada guru. Karena santri diajarkan untuk hidup mandiri dan jauh dari keluarga maka akan terbentuk sifat “nriman” dalam diri santri.

2. Pesantren

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata pesantren memiliki arti sebagai asrama atau tempat tinggal santri selama menuntut ilmu. Istilah pesantren identik dengan kehidupan yang dinamis, religius, ilmiah, dan eksotis. Pondok pesantren menjadi lembaga pendidikan tertua di Indonesia yang selalu mengajarkan nilai-nilai pengetahuan dengan pengajaran tradisional. Pondok pesantren sendiri sudah ada di Indonesia sejak abad ke-16 Masehi tepatnya di Ampel Denta di dalam asuhan Sunan Ampel.⁴⁰ Dalam ajaran Sunan Ampel, beliau memrintah para santrinya untuk mengajarkan ilmu agama Islam ke seluruh pelosok Nusantara. Sehingga memunculkan lebih banyak pesantren-pesantren lain yang menjadikan banyak Kiai-kiai besar banyak tumbuh di Indonesia.

a. Pesantren Berdasar Karakteristik dan Tradisi

1) Pesantren Tradisional atau *Salaf*

Pesantren model inilah yang tumbuh sejak dulu dan tetap ada hingga sekarang. Model pengajaran yang diberikan di pesantren ini adalah dari kitab-kitab kuning (*turats*) dengan metode sorogan dan bandongan⁴¹ yang menjadikannya unik

⁴⁰ Ahmad Muhakamurrohman, “Pesantren:Santri, Kiai, dan Tradisi”, *Jurnal Kebudayaan Islam Vol.12 No. 2 th. 2014*, hlm. 112.

⁴¹ Wawancara dengan ustadzah Ulya di Pondok Pesantren API Tegalrejo, Magelang.

dan berbeda dengan metode pengajaran lainnya. Di pesantren tradisional ini para santri diajarkan mandiri, mulai dari kegiatan mengaji hingga aktivitas biasa seperti memasak sendiri, mengikuti roan dan gotong royong. Saat di dalam pesantren para santri seolah tidak mengenal libur hal ini karena kegiatan dan aktivitas yang cukup padat serta peraturan yang sangat menjaga para santrinya. Hingga saat ini, pondok pesantren yang masih menggunakan sistem tradisional tradisional seperti ini diantaranya Pondok Pesantren API Tegalrejo Magelang, Pondok Pesantren Lirboyo Kediri, Pondok Pesantren al-Falah Ploso Kediri, Pesantren Sidogiri, Pesantren Langitan dan Pondok Pesantren al-Anwar Sarang Rembang.

2) Pesantren Modern

Dunia pengetahuan modern juga ikut andil dalam perkembangan pondok pesantren. Pasalnya sekarang ini banyak sekali pondok pesantren mulai tumbuh di Indonesia dan sekaligus menjadi sebuah yayasan untuk menghindari resiko hilangnya sosok kiai karena tertutup oleh zaman yang semakin maju bilamana para ahli waris pesantren tidak mampu untuk meneruskan lembaga pesantren. Dalam perkembangannya, pondok pesantren tidak jauh beda dengan pesantren tradisional. Namun dengan ditambah ilmu-ilmu umum dalam kurikulum pesantren menjadi pembeda antara pesantren modern dengan pesantren tradisional.

b. Pesantren Berdasar Budaya

Dari segi fisik dan budayanya, pondok pesantren modern memiliki bangunan yang lebih terawat dan pelayanan yang lebih agar para santrinya dapat fokus untuk belajar. Diantara pelayanan tersebut adalah makanan yang sudah disediakan oleh pesantren, pakaian seragam, ruang pengembangan bakat dan keterampilan, hingga laboratorium. Selain mengembangkan pendidikan dan pembentukan karakter, dalam pesantren modern para santri juga diberi dengan ilmu pengetahuan umum untuk

menunjang kebutuhan yang bertujuan ketika santri sudah mengabdikan dalam masyarakat bisa mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi sesuai dengan zamannya.

D. Implementasi Quranic Healing dalam Mengurangi Emosi Negatif

Sarana terapi dengan media Al-Qur'an atau *quranic healing* dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan. Diantaranya yaitu, psikoterapi Al-Qur'an, rukyah, *murottal* Al-Qur'an, membaca Al-Qur'an.⁴² Terapi yang dilakukan merupakan konsep penyembuhan atau pengobatan yang didasari pada prinsip-prinsip dan pokok ajaran akidah Islam.

Pada dasarnya, terapi *quranic healing* sendiri dapat dilakukan secara mandiri. Seperti halnya dengan rukyah metode berdzikir. Karena sejatinya, setiap dzikir yang dilantunkan mengandung ayat-ayat permohonan pada Allah SWT untuk mendapat ketenangan hati, jiwa dan pikiran. Sehingga hati seseorang menjadi damai dan tentram yang tentunya dapat mengurangi gejala penyakit baik secara psikologis maupun fisiologis.⁴³

Tidak sedikit gangguan psikologis seseorang dapat berkurang atau bahkan terobati dengan pendekatan secara Islam. Termasuk juga dengan gangguan emosi yang dialami setiap orang. Sesuai dengan ayat Al-Qur'an surat al-Hadid ayat 23:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: “Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikanNya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri”⁴⁴

⁴² Rusydie Anwar, *Quranic Happiness*, (Yogyakarta: Laksana, 2018).

⁴³ Mas'udi dan Istiqamah, “Terapi Qur’ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas al-Qur’an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam vol. 08 no. 01* tahun 2017, hlm. 140 .

⁴⁴ Al-Qur’an Surat al-Hadid ayat 23

Dari potongan surat tersebut, al Imam As-Suyuthi menafsirkan bahwa hendaknya manusia tidak merasa gembira secara berlebihan namun juga seimbang dengan rasa syukur atas nikmat yang telah Allah SWT berikan.⁴⁵ Karena pada dasarnya emosi yang tidak stabil, tidak terukur dan tidak sesuai tentunya akan merugikan individu itu sendiri. Sehingga penting bagi manusia untuk menempatkan emosinya dengan sesuai. Untuk itu, mengembalikan kondisi emosi yang stabil dan tidak berlebihan maka membaca Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai media terapi.⁴⁶

Pembacaan (*Tilawah*) Al-Qur'an merupakan sekumpulan frekuensi suara yang diterima oleh telinga kemudian disalurkan ke sel-sel otak. Sel otak yang menerima frekuensi suara ini akan merespon medan listrik dan mengubah getarannya. Membaca Al-Qur'an, menghayati isi kandungannya hingga meresap dalam hati dan pikiran manusia dapat membersihkan penyakit hati dan menentramkan jiwa. Hal ini seperti seperti yang tertuang dalam Al-Qur'an surat Az-Zumar ayat 23:

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا يَتَفَشَّرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: “Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu dia menunjuki siapa yang dikehendakinya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya.”⁴⁷

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dengan mengulang-ulang suatu bacaan dari ayat-ayat Al-Qur'an dapat menggetarkan hati dan jiwa sehingga membuat manusia menjadi lebih tenang dan tentram. Lebih istimewanya lagi, setiap orang yang

⁴⁵ Siti Nurfitriani, “Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an”, *Gunung Djati Conference Series* tahun 2021, hlm. 553.

⁴⁶ Mas'udi dan Istiqamah, “Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* vol. 08 no. 01 tahun 2017, hlm. 144.

⁴⁷ Al-Qur'an Surat Az-Zumar ayat 23.

membaca Al-Qur'an dengan sepenuh hati mampu membuat bergetar hati manusia meskipun belum mengerti akan makna yang terkandung.

