

FUNGSI AL-QUR'AN SEBAGAI SYIFA'
DALAM PENERAPAN TERAPI GANGGUAN TIDUR



LAPORAN PENELITIAN MANDIRI

ABIDAH MUFLIHATI

NIP: 197703172006042001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PRODI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN KALIJAGA

2025

Fungsi al-Qur'an sebagai Syifa' dalam Penerapan Terapi Gangguan Tidur

Abidah Muflihati

ABSTRAK

Ayat-ayat Qur'an diyakini oleh ummat Islam sebagai hal yang dapat menyembuhkan penyakit manusia. Keyakinan ini berakar dari penafsiran yang diberikan oleh para ulama ahli tafsir. Namun terdapat perbedaan tentang penyakit atau gangguan psikhis atau fisik yang dapat disembuhkannya. Di antara gangguan psikhis yang sering dialami mahasiswa adalah gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskusikan pemahaman tentang ayat-ayat Qur'an sebagai syifa' atau penyembuh dan dampaknya kepada gangguan tidur mahasiswa melalui penelitian tindakan kepada para mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas para ahli tafsir berpendapat bahwa ayat Qur'an lebih berdampak menyembuhkan pada gangguan yang bersifat psikhis dan psikosomatis. Sementara penelitian tindakan menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat dikurangi dengan melakukan ruqyah tata tertib tidur secara Islam secara berturut-turut selama 14 hari.

Kata kunci: psikoterapi islam, syifa' dalam al-qur'an, gangguan tidur

A. Pendahuluan

Dalam kajian Ulumul Qur'an, para ulama membahas secara khusus nama-nama dan fungsi al-Qur'an, meskipun di antara mereka juga berbeda pendapat tentang mana yang nama dan mana yang sifat. Para ulama umumnya menyepakati 5 nama dan fungsi al-Qur'an, yaitu al-Qur'an, al-Kitab, Al-Furqan, Adz-Dzikra, dan at-Tanzil. Sedangkan nama-nama selain itu adalah sifat al-Qur'an seperti Nur, mau'idzah, syifa', hudan, dan rahmah. Namun menurut As-Suyuti, nama-nama tersebut adalah bagian dari 55 nama-nama al-Qur'an sebagaimana disebut fuqaha syafi'iyah.¹ Di antara sekian sifat Qur'an tersebut, sifat Qur'an sebagai Syifa' mengundang ketertarikan tersendiri, karena perbedaan pendapat tentang sejauhmana sifat Syifa' dalam Qur'an dapat diterapkan, apakah Qur'an bisa

¹ Yunahar Ilyas, *Kuliah Ulumul Qur'an*, (Itqan Publishing, Yogyakarta: 2014), hlm. 22.

menjadi obat atau penyembuh untuk semua penyakit jasmani dan rohani?, atau hanya penyakit yang rohani saja?. Hamka dan Quraish Syihab dalam tafsirnya cenderung menekankan bahwa al-Qur'an sebagai penawar penyakit yang ada di dada (hati), dan Qur'an memberikan petunjuk-petunjuk tentang menjaga kesehatan agar tidak bertambah parah atau terserang suatu penyakit.²

Meski demikian dalam prakteknya, banyak para praktisi kesehatan ilmiah maupun tradisional yang menjadikan ayat-ayat Qur'an sebagai media bagi penyembuhan pasiennya, dengan berbagai model cara dari yang dibacakan ayat Qur'an kepada pasien langsung, dibacakan pada air minum, atau bahkan tulisan ayat Qur'an dibakar dan dihancurkan kemudian dicampurkan dalam air minum pasien, atau sekedar ditulis untuk dijadikan jimat. Praktek-praktek ini pun mengundang perdebatan di antara para ulama, karena sebagian praktek tersebut termasuk dalam kategori ruqyah (jampi) yang dalam hadis Nabi saw juga pernah disebut, misalnya hadis tentang membaca surat muawwidzatain ketika sakit atau ketika akan tidur, yang menurut Jalaludin dapat menjadi terapi penyembuhan bagi gangguan tidur.³

Gangguan tidur merupakan salah satu jenis gangguan yang sering dialami di masa usia produktif menurut survei National Sleep Foundation di Amerika pada tahun 2011. Survei tersebut dilakukan kepada 1.508 responden. Mayoritas responden mengatakan tidak pernah atau jarang tidur nyenyak pada hari bekerja atau sekolah. Para responden yang mengalami kesulitan bangun pagi terdapat sekitar 51% adalah usia 19-29 tahun, dan sekitar 36% merupakan dewasa muda usia 18-29 tahun. Dari responden yang sulit bangun pagi sekitar 22% diantaranya sering terlambat masuk kelas atau bekerja.⁴ Penelitian lainnya dalam Journal Sleep menganalisa resiko gangguan kesehatan mental dengan gangguan tidur pada

² Umar Latif, Al-Qur'an sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa') bagi Manusia, *Jurnal al-Bayan*, Vol. 21, No.30, Juli-Desember 2014, hlm. 85

³ Jalaludin, *Psikologi Islam dalam Konsepsi dan Aplikasi*, (Pustaka Pelajar, Yogyakarta: 2020), hlm. 239

⁴ Cicik Sulistiyani, Beberapa Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 1, Nomor 2, Tahun 2012, Online di <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>, hlm. 281

110.496 siswa, dan 8.462 diantaranya adalah atlet. Studi menyimpulkan bahwa kekurangan tidur pada setiap malam dapat meningkatkan persentase risiko timbulnya gejala kesehatan mental sebanyak lebih dari 20%. Peningkatan risiko kesehatan mental dapat meningkat sebesar 21% untuk gangguan suasana hati yang tertekan, untuk keputusan dan kemarahan keduanya sama-sama 24%, dan untuk kecemasan serta keinginan melukai diri sendiri sama-sama 25%, bahkan risiko masalah fungsional dan keinginan bunuh diri keduanya dapat mencapai 28%.⁵ Di bidang akademik, penelitian Universitas St. Thomas di Saint Paul, Minnesota pada tahun 2009 terhadap 55.322 mahasiswa menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami mahasiswa setiap malam dalam satu pekan dapat menurunkan indeks prestasi kumulatif (IPK) sebesar 0,02 poin dan meningkatkan risiko tidak akan melanjutkan kuliah sebanyak 10%. Hal ini berkebalikan dengan mahasiswa yang memiliki jam tidur teratur, nilai IPK mereka lebih tinggi 0,14 poin dibandingkan mahasiswa yang selalu kurang tidur.⁶

Meskipun belum ada penelitian yang serupa terhadap mahasiswa Indonesia dalam jumlah skala yang besar, namun beberapa penelitian tentang gangguan tidur di kalangan mahasiswa di ruang lingkup satu program studi di suatu universitas menunjukkan fenomena yang serupa. Cicik Sulistyani meneliti secara kuantitatif beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur 95 orang mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Hasil temuannya membuktikan bahwa ada hubungan antara indeks masa tubuh dengan kualitas tidur, serta menolak adanya hubungan signifikan antara factor beban tugas kuliah, penggunaan gadget, pencahayaan kamar tidur, dan kondisi kamar dengan kualitas tidur.⁷

Penelitian ini mengajukan pertanyaan tentang penafsiran konsep syifa' oleh para mufassir berdasarkan literatur review, dan memaparkan dampak praktek

⁵ Studi: Kurang Tidur Picu Masalah Kesehatan Mental pada Mahasiswa, 11 September 2019, diakses dari Studi: Kurang Tidur Picu Masalah Kesehatan Mental pada Mahasiswa | kumparan.com

⁶ Tidur Berdampak Besar Pada Prestasi Akademik, 12 September 2018, diakses dari [Tidur Berdampak Besar Pada Prestasi Akademik \(voaindonesia.com\)](http://Tidur Berdampak Besar Pada Prestasi Akademik (voaindonesia.com))

⁷ Cicik Sulistiyani, *Beberapa Faktor.....*, hlm. 290-291.

ruqyah ala Nabi saw. terhadap kualitas tidur mahasiswa Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial. Ruqyah menjelang tidur ini tidak hanya difahami sebagai penyembuhan bagi gangguan tidur mahasiswa, tetapi juga bagi peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

Artikel yang membahas tentang konsep syifa' dalam Qur'an ada banyak baik di Indonesia maupun luar negeri, di antara yang relevan dengan tulisan ini adalah karya Umar Latif (2014), Musri Sukmal, Syamsuwir dan Inong Satriadi (2019), Muhammad Patri Arifin (2020), Aida Hidayah dan Fitriana Firdausi (2021), Roma Wijaya (2021), Mohamed Akhirudin Ibrahim, Ahmad Shahir Mohd Shah, Robiatul Adawiyah Mohd (2017).

Umar Latif dalam artikel jurnalnya, Al-Qur'an sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa') bagi Manusia, membahas tentang ayat-ayat Qur'an yang mengandung kata rahmat dan syifa. Dalam penjelasannya tentang rahmat, Latif lebih fokus pada sifat rahmat Allah yang ditetapkan kepada dirinya dan Nabi Muhammad yang menjadi rahmat bagi semesta alam, sehingga menurutnya Islam itu adalah rahmat dan agama yang tidak menjadi rahmat itu bukan Islam. Sayangnya Latif tidak membahas secara jelas makna qur'an sebagai rahmat. Sedangkan dalam membahas al-Qur'an sebagai Obat Penawar, dia menjelaskan makna umum dan khusus dari kata syifa dalam Surah Yunus: 57, Al-Israa': 82, al-Syu'ara: 80, berdasar beberapa kitab tafsir seperti al-Azhar, al-Mishbah. Dalam kajiannya Qur'an dapat menjadi obat penawar penyakit mental, spiritual dan moral, sedangkan obat bagi penyakit fisik terbatas pada penyakit psikosomatik, yang penyebabnya adalah ketidakseimbangan rohani.⁸

Penelitian Sukmal, Syamsuwir, Satriadi tentang *Syifa'* dalam Perspektif Al-Qur'an, menggunakan metode tafsir tematik untuk mengungkap makna *syifa'* berdasarkan para mufasir sebelumnya seperti al-Qarni, Quthb, Ash-Shiddieqy, dan Ibnu Katsir. Dalam penjelasannya Qur'an dapat menjadi obat bagi penyakit hati (jiwa) dan penyakit raga (fisik). Ketiga peneliti ini banyak menjelaskan tentang tata

⁸ Umar Latif, *Al-Qur'an sebagai*, hlm. 81 - 85

cara mencegah penyakit dengan Qur'an, yaitu terapi neurofisiologi al-Qur'an, relaksasi transendensi, dan pengobatan menggunakan ayat al-Qur'an seperti memperbanyak zikir kepada Allah, mengikuti petunjuk al-Qur'an, berdoa kepada Allah agar tidak condong kepada maksiat, istighfar, dan ruqyah.⁹

Arifin menulis tentang Makna Syifa' dalam al-Qur'an dan Relevansinya dengan Sains Modern, meskipun sama-sama membahas makna *syifa'* seperti penulis lainnya, Arifin menyusun ayat-ayat yang membicarakan konsep *syifa'* berdasarkan urutan turunnya surat, yaitu dari makkiyah kemudian madaniyah. Secara umum, *syifa'* bermakna usaha manusia dalam membersihkan dirinya dari berbagai gangguan dan kesulitan lahiriah maupun batiniah. Dalam kaitannya dengan sains modern, Arifin mengaitkan *syifa'* dengan terapi spiritual, medis, psikoterapi, dan terapi holistic.¹⁰

Hidayah dan Firdausi mencoba melakukan Redefinisi Makna *Asy-Syifa'* dalam al-Qur'an sebagai Praktik Penyembuhan pada Penyakit Jasmani. Dalam rangka meredefinisi, kedua penulis ini merujuk pada metode penafsiran Komarudin Hidayat yang salah satu langkahnya adalah merujuk pada hadis. Selain membahas penfasiran para ulama tentang makna *syifa'* dalam Qur'an, kedua penulis juga membahas kualitas hadis tentang ayat Qur'an yang dijadikan sebagai sarana pengobatan penyakit fisik yang mencapai derajat *muttashil*, serta makna padanan kata *syifa'* seperti *dawa'* dan *Thibb* yang menguatkan bahwa *syifa'* juga bermakna pengobatan secara fisik.¹¹

Wijaya dalam tulisannya tentang Makna *Syifa'* dalam al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes pada QS al-Isra: 82), membahas makna denotative dan konotatif kata *syifa'* dalam ayat tersebut. Dengan menerapkan teori Roland Barthes, pemaknaan *syifa'* dibagi dalam sistem linguistic, yaitu makna *syifa'* dan

⁹ Sukmal, Syamsuwir, Satriadi, *Syifa dalam Perspektif Al-Qur'an, Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, Vol 1 (2), Desember 2019, hlm. 80 - 85

¹⁰ Muhammad Patri Arifin, *Makna Syifa' dalam al-Qur'an dan Relevansinya dengan Sains Modern, Rausyan Fikr*, Vol. 16 No. 2 Desember 2020, hlm. 251, 263

¹¹ Aida Hidayah dan Fitriana Firdausi (2021), *Redefinisi Makna Asy-Syifa' dalam al-Qur'an sebagai Praktik Penyembuhan pada Penyakit Jasmani, Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 22 Nomor 1, Januari 2021, hlm. 267.

padanan katanya menurut para mufassir dan sistem mitologi, yaitu makna *syifa'* berdasar konteks sosio historis, khususnya asbabun nuzul, dan hadis-hadis yang membahas pengobatan dengan menggunakan ayat Qur'an. Menurut Wijaya dibalik makna ideologis, pengobatan yang ditawarkan Rasulullah adalah berwujud doa dan zikir.¹² Dari kedua makna tersebut disimpulkan bahwa *syifa'* bukan hanya berarti pengobatan rohani tetapi fisik juga dengan menggunakan mediasi al-Qur'an dan praktek-praktek yang halal dan bukan praktek yang tergolong kesyirikan.

Ibrahim, Shah, dan Mohd, dalam artikelnya berjudul *Concept of Shifa' in al-Qur'an: Islamic Medicine Approach in Healing Physical Disorder*, melakukan kajian lapangan atas upaya penyembuhan yang dilakukan oleh beberapa institusi layanan kesehatan yang mempraktekan penyembuhan menggunakan ayat-ayat Qur'an. Dalam membahas konsep *syifa'*, mereka bertiga merujuk pada kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer seperti tafsir fi zilaalil Qur'an dan Tafsir Al-Azhar. Berdasarkan kitab-kitab tersebut, konsep *syifa'* diformulasikan dalam 3 point, yaitu 1) Allah memiliki wewenang absolut untuk menyebarkan penyakit dan menyembuhkannya, 2) al-Qur'an adalah wahyu dari Allah sebagai obat berbagai penyakit. Khususnya penyakit spiritual, 3 Allah menciptakan sumber alami sebagai obat untuk penyakit fisik. Sedangkan analisa mereka terhadap praktek, menyimpulkan bahwa ayat-ayat Qur'an yang digunakan dalam penyembuhan penyakit seperti kondisi koma, HIV/AIDS, gangguan mental, menunjukkan efek yang positif terhadap kondisi pasien berupa ketenangan, karakter yang baik, dan mengembalikan tekanan darah ke kondisi normal.¹³

Menilik pada penelitian-penelitian di atas, tulisan ini lebih mirip dengan penelitian Ibrahim, Shah, dan Mohd, yang menggabungkan antara konsep tafsir *syifa'* dalam al-Qur'an dengan penelitian praktek lapangan. Perbedaannya penelitian praktek ruqyah dilakukan penulis bukan hanya pada kasus yang

¹² Roma Wijaya, Makna Syifa dalam al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes pada QS al-Isra 82), *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, Vol. 16 No. 2 Desember 2021, hlm. 192

¹³ Mohamed Akhirudin Ibrahim, Ahmad Shahir Mohd Shah, Robiatul Adawiyah Mohd (2017), *Concept of Shifa' in al-Qur'an: Islamic Medicine Approach in Healing Physical Disorder*, *Al-Qanatir International Journal of Islamic Studies*, Vol. 6 No. 1, 2017, p. 13 – 14.

mengalami penyakit fisik, tetapi pada bersifat general pada populasi yang dituju, terapi yang dipraktikkan pun bersifat spesifik.

B. Konsep Syifa dalam Qur'an

1. Ayat-ayat tentang Syifa

Ayat-ayat yang memuat kata syifa' beserta kata bentukannya seperti *syafa'a* - *yasyfii-syifaa'an*, terdapat 6 kali dalam al-Qur'an, bentuk fi'il mudhari' sebanyak 2 kali, dan isim masdar sebanyak 4 kali dalam surat yang berbeda-beda. Jika diurutkan berdasar tartib turunnya maka surat-surat tersebut adalah sebagai berikut:¹⁴

No	Bentuk	Surat (ayat)	Urutan Mushaf	Kategori Surat
1	Yasyfii	Al-Taubah: 14 “Perangilah mereka, niscaya Allah akan menghancurkan mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta <i>melegakan</i> hati orang-orang yang beriman”	Ke-9	Madaniyyah
2	Syifaa'an	Yunus : 57 “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta	Ke-10	Makkiyyah

¹⁴ Muhammad Patri Arifin, Makna Syifa', hlm. 250, juga lihat Mohamed Akhirudin Ibrahim, Ahmad Shahir Mohd Shah, Robiatul Adawiyah Mohd, Concept of Shifa', hlm. 5

		rahmat bagi orang-orang yang beriman”		
3	Syifaa'an	Al-Nahl: 69 “Kemudahan makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia...”	Ke-16	Makkiyyah
4	Syifaa'an	Al-Isra': 82 “Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman “	Ke-17	Makkiyyah
5	Yasyfiin	Al-Syu'ara': 80 “dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku”	Ke-26	Makkiyyah
6	Syifaa'an	Fussilat: 44 “Dan jikalau Kami jadikan al-Qur'an itu suatu bacaan dalam Bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” Apakah (patut al-Qur'an) dalam Bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab?, Katakanlah: “al-Qur'an adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin...”	Ke-41	Makkiyyah

Wijaya, dalam artikelnya, mengutip Quraish Shihab yang menjelaskan bahwa asbabun nuzul surat al-Isra': 82 menurut mufassir Thabathaba'i berkaitan dengan sifat al-Qur'an dan fungsinya sebagai bukti kebenaran kenabian Muhammad, juga fungsi al-Qur'an sebagai penawar gangguan jiwa. Ibnu Mardawaih meriwayatkan dari Ibnu Mas'ud r.a. yang menyampaikan hadis bahwa seseorang mendekati Nabi dan mengeluh tentang dadanya, kemudian Rasulullah bersabda: "Hendaklah dirimu membaca al-Qur'an." Dari sisi konteks sosio-kultural, surat al-Isra' diturunkan setelah surat Al-Qashash. Pada masa ini sikap keras orang-orang Quraisy terhadap dakwah Nabi Muhammad semakin memuncak. Kegiatan dakwah Rasulullah dianggap mengancam kesejahteraan duniawi mereka, terutama di bidang ekonomi, dikarenakan adanya perintah Allah kepada Nabi dan ummat Islam agar menghancurkan berhala, memegang teguh tauhid, serta janji dan ancaman pada hari akhir. Masa ini juga merupakan kondisi saat Nabi Muhammad bersiap hijrah ke Madinah akibat kepungan dan tekanan intensif dari orang-orang musyrik Quraisy kepada ummat Islam.¹⁵ Dengan demikian, pada situasi yang semacam ini, al-Qur'an menjadi obat penawar bagi segala kesulitan yang dihadapi ummat Islam pada masa tersebut.

2. Makna Syifa dan padanan katanya secara bahasa

Hidayah dan Firdausi menuliskan bahwa dalam bahasa Arab, kata syifa' dalam bentuk kata kerja berarti menyembuhkan, sedangkan dalam kata masdarnya berarti kesembuhan atau pengobatan.¹⁶ Arti yang serupa juga disampaikan Arifin dalam artikelnya, bahwa Ibn Manzur mengartikannya sebagai obat yang terkenal, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit. sedangkan Ibn Faris menekankan bahwa disebut syifa' karena ia telah mengalahkan penyakit dan menyembuhkannya. Demikian pula dengan al-Ragib al-Asfahani yang menyamakan kalimat *syifa' min al-marad* (sembuh dari penyakit) dengan *syifa' al-salamah* (obat keselamatan). Pengertian syifa' yang semacam ini juga disebutkan dalam banyak kamus lain. Hanya kamus al-Qur'an karya Husain bin

¹⁵ Roma Wijaya, *Makna Syifa.....*, hlm. 191

¹⁶ Aida Hidayah dan Fitriana Firdausi, *Redefinisi Makna.....*, Hlm. 266

Muhammad yang memaknai syifa' sebagai empat sisi, yakni senang, sehat, penjelasan, dan pinggir.¹⁷

Berkaitan dengan aspek jasmani atau ruhani yang disembuhkan, padanan kata *syifa'* memiliki kekhasan makna masing-masing. Dalam *Lisan al-'Arab* makna asal dari kata *asy syifa'* adalah sama dengan *ad-dawa'*, yakni segala sesuatu yang dapat membebaskan orang dari sakit. Istilah lainnya yang serupa adalah *thib* dan *'ilaj*. Perbedaannya kata *dawa'* lebih khusus bermakna obat, pengobatan, dan hal pengobatan yang bersifat badaniyah, dan sering terkait dengan kata *thib* (pengobatan). Kata *thib* bermakna umum yaitu penyembuhan dan pengobatan penyakit badaniyah dan ruhaniyah. Sedangkan kata *'ilaj* hampir sama pemakaiannya dengan kata *thib*, dapat merujuk pada hal-hal badaniyah dan ruhaniyah. Akan tetapi istilah *'Ilaj* lebih cenderung kepada hal-hal ruhani. Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah dan 'Aidh al-Qani bersepakat bahwa kata *syofa'* selain ber, makna pembersihan hati dari penyakit, seperti penyakit kekufuran, kemunafikan, keragu-raguan, syahwat, kegemaran, berzina, dan berbagai macam kekejian, juga bisa menyembuhkan fisik.¹⁸ Dengan demikian kata *Syifa'* pun bisa dikatakan merujuk pada hal-hal jasmani dan ruhani.

3. Penafsiran para tokoh/ulama

Penafsiran para ulama yang dirujuk oleh Ibrahim dkk. dalam artikelnya adalah *Tafsir al-Bayan* karya at-tabari, *al-Kasyaf* karya Zamakhsyari, tafsir *al-Muhararu al-Wajiz* karya Ibnu Atiyah, tafsir *Mafathul Ghaib* karya al-Razi, *Tafsir al-Adhim* karya Ibnu Katsir, *Tafsir al-Tahrir wat Tanwir* karya Ibn A'syur, Tafsir *al-Maraghi* karya Musttafa al-Maraghi, Tafsir *Fi Dzilalil Qur'an* karya Sayed Quthb, dan Tafsir *al-Azhar* karya Hamka. Ketiga penulis meringkaskan penafsiran semua mufasir tersebut dalam sebuah tabel. Selanjutnya peneliti mengolah seluruh paparan tersebut dengan melihat persamaan dan perbedaannya, sebagai berikut:

Al-Qur'an	Persamaan	Perbedaan
-----------	-----------	-----------

¹⁷ Muhammad Patri Arifin, Makna Syifa', hlm. 251-252

¹⁸ Aida Hidayah dan Fitriana Firdausi, Redefinisi Makna....., Hlm. 266 -268

At-Taubah (9): 14	<ul style="list-style-type: none"> - Asbabun nuzul : peristiwa pelanggaran perjanjian Hudaibiah oleh Bani Bakr yang didukung Quraisy dengan menyerang Bani Khuzaah yang bersekutu dengan Nabi, dan menjadi pemicu fath Makkah - Allah memberikan penyembuhan atas kekecewaan karena pengkhianatan dan kemenangan kepada orang-orang mukmin - Allah memerintahkan kaum mukmin untuk menegakkan harga diri mereka dan merendahkan orang-orang musyrik 	<ul style="list-style-type: none"> - Membunuh musuh, menghina, menaklukan dengan penuh kemarahan akan menanamkan kondisi yang buruk atau penyakit bagi muslim (<i>Tafsir al-Maraghi, Jami'ul Bayan</i>) - Syifa' merujuk pada tindakan Allah menyembuhkan masalah spiritual karena pengkhianatan terhadap bani Khuzaah
Yunus (10): 57	<ul style="list-style-type: none"> - Al-Qur'an sebagai obat bagi penyakit tertentu yaitu penyakit spiritual, seperti keragu-raguan, syirik, nifaq - Al-Qur'an sebagai penyembuh penyakit di dada/hati, yaitu pikiran, pengetahuan, dan perasaan 	<ul style="list-style-type: none"> - Al-Qur'an sebagai obat bagi semua penyakit, secara implisit untuk menghilangkan penyakit iman (<i>Tafsir al-Tahrir wa al-Tanwir</i>) - Seperti orang sakit mencari dokter yang dapat menyembuhkan, dan menjamin penyakit tidak kembali lagi
An-Nahl (16): 69	<ul style="list-style-type: none"> - Madu adalah obat untuk penyakit tertentu, tidak semua penyakit bisa disembuhkan dengan madu - Banyak manfaat dari madu 	<ul style="list-style-type: none"> - Syifa' merujuk pada al-Qur'an dan madu (<i>Tafsir Jami'ul Bayan dan Mafatihul Ghaib</i>) - Nabi menyebutkan 3 cara merawat penyakit: bekam, minum madu, kateringasi
Al-Isra (17): 82	<ul style="list-style-type: none"> - Kata "min" tidak berfungsi parsial, bukan <i>li-tab'idh</i>, tetapi untuk menjelaskan jenis - Semua ayat Qur'an bisa menjadi obat bagi penyakit spiritual orang 	<ul style="list-style-type: none"> - Kata "min" berfungsi <i>li-tab'idh</i>, sebagian ayat al-Qur'an dapat dipraktikkan dalam ruqyah, penyembuhan dan mantra bagi penyakit apapun dan melindungi manusia dari

	mukmin, bukan orang kafir	gangguan syaitan (<i>Tafsir al-muharraru al-wajiz fi tafsir al-kitab al-Aziz</i>) - Kebanyakan mufassirin menyebut al-Qur'an bisa menyembuhkan gangguan fisik, seperti psikosomatis dan gangguan jiwa (<i>Tafsir al-Azhar</i>) - Merawat penyakit sesuai dokter yang ahli adalah anjuran Rasul (<i>Tafsir Mafatihul Ghaib</i>)
Asy-Syuara' (26): 80	- Allah adalah satu-satunya yang mampu menyembuhkan - Nabi Ibrahim memberikan teladan sikap dan doa seorang mukmin saat menderita sakit	Tidak ada perbedaan
Fussilat (41): 44	- Al-Qur'an adalah obat bagi orang mukmin, bukan untuk orang kafir yang buta dan tuli terhadap ayat-ayat Allah - Al-Qur'an menjadi penyembuh bagi penyakit di dada (spiritual)	Tidak ada perbedaan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas ahli tafsir memaknai fungsi syifa' Qur'an sebagai menyembuhkan gangguan kejiwaan orang Islam dan gangguan fisik psikosomatis, yaitu gangguan fisik yang penyebabnya adalah gangguan pada mental seseorang.

Perdebatan selanjutnya yang masih berkaitan dengan fungsi syifa' adalah ayat-ayat yang dapat menyembuhkan. Hidayah dan Fidausi menyatakan bahwa ada dua pendapat tentang ayat mana saja yang dapat menjadi penyembuh/penawar penyakit jasmani. Pendapat pertama mengatakan bahwa seluruh isi al-Qur'an berpotensi menjadi obat, baik makna, surat, ayat maupun huruf. Ulama yang

termasuk dalam kelompok ini diantaranya adalah Ibnu al-Qayyim. Sedangkan pendapat kedua meyakini bahwa hanya Sebagian al-Qur'an yang bisa berpotensi sebagai obat.¹⁹

D. Ruqyah al-Mu'awwidzatain sebagai Metode Psikoterapi

1. Metode Ruqyah

Menurut Halim dkk, sebagaimana dikutip oleh Sukmal dkk²⁰, pengobatan penyakit badan bisa dilakukan dengan al-Quran dengan menggunakan metode ruqyah. Ruqyah yaitu pengobatan yang dilakukan dengan cara melafalkan ayat-ayat al-Quran atau do'a yang tidak mengandung kesyirikan kepada orang yang sakit, yang bisa dilakukan sendiri maupun dengan bantuan orang lain. Ruqyah yang terbaik adalah ruqyah yang dilakukan oleh diri sendiri atau keluarga, sebab pelaku ruqyah relatif lebih Ikhlas tunduk kepada Allah, disertai dengan ketulusan hati dan kegigihan do'a.

Di antara ayat-ayat al-Qur'an yang disunnahkan untuk dibaca guna menyembuhkan penyakit adalah surat al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Nas. Diriwayatkan oleh Aisyiyah bahwa Rasulullah melakukan hal tersebut:

“Biasa Rasulullah saw. Jika merasa sakit lalu membaca pada dirinya sendiri surat al-Ikhlas, al-Falaq, an-Naas dan meludahi apa yang dirasakannya, dan Ketika penyakit makin berat, aku yang membacakan dan aku mengusapkan tangan Nabi saw pada badannya karena mengharapkan berkahnya.” (Bukhari, Muslim).²¹

Bakran adz-Dzaky, yang juga seorang terapis, melakukan psikoterapi kepada klien dengan menerapkan langkah-langkah sistematis berikut: 1) melakukan shalat hajat dua atau empat rakaat, 2) memohon ampun kepada Allah untuk terapis dan klien,

¹⁹ Ibid, hlm.270

²⁰ Sukmal, Syamsuwir, Satriadi, *Syifa dalam.....*, hlm. 85

²¹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Lu'lu' wal marjan, Himpunan Hadits Shahih yang disepakati oleh Bukhari dan Muslim, Jilid 2*, terj. Salim Bahreisy, (Bina Ilmu, Surabaya, t.th), hlm. 833

3) membaca shalawat Nabi, 4) membaca al-Fatihah, ayat kursi, al-Ikhlâs, al-Falaq, dan an-Naas, dilanjutkan dengan berdoa untuk kesembuhan klien, 5) meniupkan energi dari do'a-do'a yang dibacakan terapis ke dalam air sebagai sarana bagi klien dan agar dapat diminum sambil beritakad bahwa Allah-lah yang Maha Penyembuh. Bagi klien yang aktif dapat melakukan cara ini sendiri berulang kali.²² Sebagian masyarakat muslim dapat menerima langkah-langkah ruqyah tersebut karena telah menjadi bagian tradisi keagamaannya. Namun bagi masyarakat muslim lainnya langkah kelima, yaitu meniupkan energi doa ke air yang akan diminum klien menjadi hal yang sensitive karena berkaitan dengan isu kesehatan. Oleh karena itulah ruqyah yang dilakukan diri sendiri dianggap lebih baik.

2. Ruqyah Sebelum Tidur

Dalam Islam, tidur dianggap sebagai bagian dari hak tubuh yang kodrati dan, menurut Jalaluddin hal tersebut ditekankan oleh Nabi Muhammad saw, saat datang 3 orang mendatangi rumah beliau menanyakan tentang ibadah Nabi. Untuk mengimbangi ibadah Nabi, 3 orang tersebut masing-masing berkata akan bangun shalat tengah malam selamanya, ada yang akan berpuasa tanpa berbuka, sementara lainnya mengatakan akan menjauhi wanita dan tidak kawin. Rasulullah kemudian bersabda kepada mereka:

“Kalau kalian telah mengatakan begini dan begitu?, ketahuilah, Demi Allah, aku adalah orang yang paling bertakwa di antara kalian, akan tetapi aku berpuasa dan berbuka, aku shalat dan tidur, dan aku menikah, maka barang siapa yang tidak setuju dengan sunnahku dia bukan dari golonganku.” (Muttafaq alaih).

Fungsi malam hari untuk tidur dan beristirahat juga diungkapkan al-Qur'an dalam beberapa surat, antara lain:

“Dia yang menjadikan malam bagimu agar kamu istirahat padanya dan menjadikan siang terang benderang” (10 (Yunus): 67, 40 (al-Mu'min): 61)

²² Hamdani Bakran adz-dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-manar, 2004), hlm. 283

“Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.” (al-Furqaan (25): 47)

“Katakanlah (Muhammad), “Bagaimana pendapatmu, Jika Allah menjadikan untukmu malam ini terus menerus sampai hari kiamat, Siapakah tuhan selain Allah yang akan mendatangkan sinar terang kepadamu?” (Al-Qasahash (28): 71).

Jalaludin menghubungkan ajaran Islam tentang istirahat di malam hari dan beraktifitas harian di siang hari dengan pendekatan Irama Sirkadian dalam psikologi yang dia kutip dari Jeffrey S. Nevid, bahwa daur tidur-bangun manusia mengikuti irama sirkadian selama 24 jam. Suhu tubuh menurun saat malam hari, dan naik pada pagi hari dan memuncak pada tengah hari. Siklus ini diatur oleh bagian otak *hypothalamus* yang disebut *suprachiasmatic nucleus* (SCN). Ketika cahaya memasuki mata dan menimpa retina, energi diubah menjadi impuls saraf menuju SCN yang kemudian memerintahkan kelenjar pineal di otak untuk melepaskan hormon melatonin yang menyesuaikan daur ulang tidur-bangun dengan membuat kita mengantuk.²³

Jika siklus tidur-bangun ini terganggu, maka seseorang akan mengalami kekurangan tidur yang dapat mengganggu jika menjadi suatu pola harian. Gangguan tidur secara teori meliputi insomnia, narkolepsi, apnea tidur, gangguan mimpi buruk, gangguan terror tidur, dan gangguan tidur berjalan. Insomnia adalah kesulitan untuk tidur, tetap tidur, atau tidur lagi setelah terbangun pada malam hari. Narkolepsi adalah gangguan yang ditandai dengan serangan tidur mendadak tanpa kejelasan yang terjadi pada siang hari. Sedangkan Apnea tidur adalah terhentinya pernapasan saat tidur, yang bisa terjadi hingga 500 kali selama tidur malam. Adapun mimpi buruk yaitu gangguan tidur yang melibatkan pola mimpi buruk yang meresahkan dan sering terjadi, misalnya berisi ancaman nyawa si pemimpi. Gangguan terror tidur dapat berupa terror malam yang lebih buruk dari pada mimpi

²³ Jalaludin, *Psikologi Islam.....*, hlm. 237 - 239

buruk, sehingga menimbulkan ketakutan yang sangat ketika tidur, dan menyebabkan terbangun tiba-tiba dalam keadaan ngeri. Terakhir, gangguan tidur berjalan biasanya dialami anak-anak, di mana mereka berjalan-jalan pada malam hari, namun esok harinya tidak ingat akan hal tersebut.²⁴

Penyembuhan gangguan tidur menurut Jeffrey, sebagaimana dikutip oleh Jalaludin, secara ilmiah diantaranya menggunakan obat tidur yang membantu memicu pasien untuk tidur, namun obat ini dapat menimbulkan ketergantungan faal tubuh. Seorang spesialis pengobatan tidur mengatakan bahwa pil ajaib untuk membuat tidur belum ditemukan. Karenanya Jalaluddin mengusulkan tuntunan Islam mengenai tata tertib tidur yang bersumber dari hadis Aisyiyah, “sesungguhnya ketika Rasul Allah saw masuk menuju pembaringan, maka beliau meniup kedua tangannya, membaca surah-surah Mu’awwizah (al-Ikhlas, al-Falaq, al-Nas) lalu mengusap kedua tangannya ke seluruh tubuhnya.” (al-Bukhari).²⁵

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*) yang merupakan usaha kelompok atau individu dalam mengelola kondisi yang dihadapi sehingga dapat belajar dari pengalamannya dan dapat diakses orang lain. Siklus penelitian tindakan yang diterapkan adalah 4 siklus yang terdiri dari *plan* (perencanaan), *act* (tindakan), *observe* (pengamatan) dan *reflect* (refleksi).²⁶ Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari praktek mata kuliah Psikoterapi, khususnya teknik terapi ruqyah terhadap diri sendiri sebelum tidur. Pada tahap perencanaan, peneliti meminta mahasiswa untuk mempraktekan terapi ruqyah sebelum tidur sebagaimana dalam hadis Aisyah, yaitu membaca surat al-ikhlas, al-Falaq, dan An-Nas, selama 2 minggu. Pada tahap tindakan, mahasiswa menjalankan praktek tersebut selama 14 hari. Pada tahap observasi, mahasiswa

²⁴ Ibid, hlm. 242-243

²⁵ Ibid, hlm. 243-244

²⁶ Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas: Implementasi dan Pengembangannya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hl. 3-6

menuliskan pengalaman mereka dan yang dirasakan secara jujur dalam laporan. Pada tahap refleksi, mahasiswa menuliskan hikmah atau *lesson learnt* yang mereka dapatkan dari praktek ruqyah tersebut dan menyampaikan hambatan-hambatannya serta manfaat yang mereka rasakan. Mahasiswa yang melakukan praktek adalah semua mahasiswa satu kelas berjumlah 39 orang yang duduk di semester IV.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Laporan 39 mahasiswa memperlihatkan bahwa mereka menjalankan praktek ruqyah mandiri selama 14 hari. Laporan observasi yang mereka buat berbeda-beda. Dari pembacaan laporan secara menyeluruh, peneliti menganalisa ada 3 kelompok pola praktek dan dampaknya. Secara ringkas temuan praktik tersebut adalah sebagai berikut:

Pola umum praktek	Jumlah	Deskripsi perasaan atau kejadian yang dialami
a. Lancar dari hari ke 1-14, berkembang secara progresif dan positif dari hari ke hari	8 orang	Perlahan-lahan merasa lebih tenang, insomnia berkurang, tidur nyenyak, mimpi indah, bersemangat, positif thinking, malas berkurang, badan lebih enteng, lebih produktif, lebih ringan beribadah, cenderung pada kebaikan, mudah dalam segala urusan, mood lebih baik, sebelum membaca terapi merasa sulit tidur, badan sakit/capek, <i>tindihen</i> , setelah dibaca bisa tidur nyenyak, tidak mimpi
b. Fluktuatif (naik dan turun) ; kadang-kadang mengalami	12 orang	- Empat hari pertama biasa saja, selanjutnya relax, mimpi hal yang baik, hari-hari berikutnya biasa aja, merasa

perkembangan positif, tetapi juga disertai perkembangan yang negatif atau kembali ke merasa biasa saja		<p>pusing, 2 hari berikutnya kembali merasa tenang, 2 hari berikutnya tidak bersemangat, tetapi 2 hari terakhir merasa tenang, bisa tidur nyenyak, dan bangun tepat waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hari-hari awal gelisah, sulit tidur, mimpi buruk, badan pegal dan dingin, tetapi 3 hari berikutnya bisa tidur pulas, tidak mimpi buruk, tidak ada keluhan badan sakit, 2 hari berikutnya kembali merasa seperti awal badan sakit, mimpi buruk, gelisah, pikiran tidak tenang karena patah hati, menjelang hari-hari akhir mahasiswa bisa lebih tenang, tidur nyenyak, dan tidak mimpi - Empat hari awal tidak merasakan apapun, biasa saja, mimpi tidak jelas, badan pegal, beberapa hari kemudian sulit tidur, hari-hari selanjutnya mimpi buruk dan <i>tindihen</i>, dan sampai hari terakhir bangun merasa gelisah dan berkeringat
c. Progress lambat, tetapi menuju ke arah positif	19 orang	Sampai 4 hari pertama merasa biasa saja, tidak ada perubahan, mimpi tidak jelas, merinding bagian-bagian tubuh tertentu, merasa aneh karena ada angin yang berdesir, tetapi semakin hari berjalan situasi yang dirasakan semakin membaik, mimpi indah, cemas berlebihan

		berkurang, sakit gigi dan badan pegal berkurang, beberapa kali terbangun dini hari atau tepat saat subuh, menyadari hidup menjadi lebih lancar, sholat tepat waktu, gelisah berkurang, lebih tenang, jarang mimpi buruk, damai, tidak takut mimpi buruk, merasa ada yang kurang jika belum baca, merasa berani, rasa merinding berkurang bahkan tidak terasa merinding, tidur nyenyak, bangun lebih segar, merasa lebih baik, tugas menjadi lebih ringan, merenungkan makna ayat yang dibaca.
--	--	---

Dari 39 orang mahasiswa, 5 orang di antaranya mengaku bahwa mereka mengalami gangguan tidur berupa sulit tidur (*insomnia*), atau gangguan mimpi buruk berupa “*tindihe*n” dan mimpi yang membuat cemas, sehingga mahasiswa merasa takut tidur, cemas dan sering menangis tanpa sebab. Dari kelima mahasiswa ini, 2 orang memiliki pola c (progress lambat, tetapi menuju arah yang positif) karena gangguan tidur yang mereka alami mulai berkurang, jika pun masih mengalami mimpi buruk atau *tindihe*n mereka merasa tidak takut lagi, dan berani menghadapi mimpi buruk tersebut. Hanya 1 orang yang berpola b (fluktuatif), sebelumnya ia sering mengalamai *tindihe*n, saat menjalani terapi dia kadang membaik dan kadang memburuk, tetapi di akhir-akhir hari *treatment* ia bisa tidur nyenyak, dan tidak mimpi sama sekali. Sedangkan 2 orang lainnya mengalami pola a (lancar dalam progress) dan gangguan tidurnya pun berkurang.

Mayoritas mahasiswa dengan pola c (progress lambat) dan a adalah mahasiswa yang tidak mengalami gangguan tidur. Bagi mereka terapi ini berdampak pada meningkatkan kesehatan mental mereka, sehingga hidupnya

menjadi lebih tenang, tertata pengaturan waktunya, dan menambah kualitas keimanan dengan memahami ayat Qur'an, shalat tepat waktu, rajin ibadah, dan cenderung pada kebaikan. Secara fisik mereka juga menjadi lebih fresh karena mendapat istirahat yang cukup. Sedangkan bagi mahasiswa yang mengalami fluktuasi dan bahkan cenderung progressnya menurun masih perlu diteliti secara mendalam lagi, karena kebetulan 4 orang dalam pola ini tinggal di alamat tinggal yang sama dan merupakan mahasiswa luar UIN Sunan Kalijaga yang sedang menjalani program pertukaran mahasiswa. Masa adaptasi bisa jadi menjadi faktor penyebabnya. Dalam pola fluktuasi ini, tidak merasakan apa-apa atau biasa saja adalah kondisi yang lebih baik dari pada mengalami gangguan tidur.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ruqyah terhadap diri sendiri mayoritas berdampak positif kepada kesehatan mahasiswa dan membantu mengurangi gangguan tidur yang dialami mahasiswa meskipun dalam level yang berbeda-beda. Gangguan tidur yang teringan adalah insomnia dan mimpi buruk. Tiga gangguan tidur lainnya yaitu narkolepsi, gangguan terror, dan tidur berjalan tidak dialami oleh mahasiswa. Efek positif ini bukanlah hal yang bersifat instan, tetapi melalui proses bertahap. Kegiatan melafalkan bacaan al-Qur'an sebelum tidur ini secara bertahap mengubah pola tidur mahasiswa. Mahasiswa yang biasanya tidur larut malam atau bermain *handphone* hingga ketiduran menjadi harus menghentikan aktifitasnya tersebut untuk sepenuhnya secara mental dan fisik bersiap dan sengaja berniat tidur. Kondisi siap secara mental dan fisik inilah yang mendukung pelafalan bacaan Qur'an berdampak baik bagi pengalaman tidurnya. Aktifitas yang dilakukan secara berulang selama 14 hari ini secara perlahan menjadi kebiasaan dan mengubah pola hidup mahasiswa. Keteraturan tidur juga membuat kondisi fisik membaik dan jadwal kegiatan yang rutin dapat dilakukan. Proses ini mengembalikan pola tidur kepada siklus irama sirkadian yang dijelaskan Jeffrey S. Nevid.

Usulan Jalaluddin untuk mengobati gangguan tidur dengan tata tertib sebagaimana diajarkan oleh Islam dapat terlihat pembuktiannya dalam penelitian ini untuk kasus gangguan tidur yang ringan atau karena psikosomatis. Bagi mereka

yang mengalami gangguan tidur berat atau memiliki masalah hidup yang kompleks seperti patah hati, mimpi buruk karena trauma, masih memerlukan solusi lain yang lebih komprehensif. Penelitian ini dapat menguatkan pandangan agama dan keyakinan penganutnya bahwa al-Qur'an dapat menjadi obat atau syifa' bagi pembacanya dalam kondisi kejiwaan tertentu. Namun tidak untuk semua kondisi gangguan psikhis.

Dalam kajian kesejahteraan sosial, penelitian ini dapat berimplikasi pada alternatif teknik psikoterapi bagi gangguan psikologis yang dialami oleh individu. Pekerja sosial sebagai konselor, dapat mengusulkan ruqyah tata tertib tidur secara Islam kepada klien yang muslim, dibarengi dengan upaya-upaya problem solving lainnya. Hal ini sangat dimungkinkan karena kesejahteraan sosial/pekerjaan sosial juga menghargai aspek spiritualitas dan nilai-nilai kultural yang dianut oleh klien, selama nilai-nilai tersebut tidak bertentangan dengan prinsip dan kode etik dalam pekerjaan sosial.

E. Kesimpulan

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas ulama tafsir berpendapat bahwa semua ayat Qur'an sebagai syifa' atau obat bagi penyakit spiritual dan mental bagi orang mukmin. Sebagian mufassir yang berpendapat bahwa ayat Qur'an dapat menjadi obat bagi gangguan fisik pun menetapkan batasan agar terhindar dari kesyirikan, maka fungsi syifa' al-Qur'an lebih fokus pada penyakit fisik psikosomatis yang berhubungan dengan kesehatan ruhani, seperti dicontohkan oleh Nabi. Penyakit fisik lainnya dianjurkan untuk dirawat oleh dokter yang ahli. Ruqyah sebelum tidur merupakan salah satu terapi yang dicontohkan Nabi dan dapat dilakukan oleh diri pribadi.

Praktek pribadi ruqyah sebelum tidur oleh mahasiswa menghasilkan 3 pola yang berbeda, yaitu pola lancar dalam progress, pola fluktuatif, dan pola progress lambat. Mayoritas pola tersebut tetap mengarah kepada akhir perubahan yang positif, seperti lebih tenang, bisa tidur nyenyak, tidak mimpi buruk, juga

peningkatan kesehatan mental dan pola hidup. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur insomnia dan mimpi buruk merasakan efek yang positif dari terapi ini.



Daftar Pustaka:

- Aida Hidayah dan Fitriana Firdausi (2021), Redefinisi Makna Asy-Syifa' dalam al-Qur'an sebagai Praktik Penyembuhan pada Penyakit Jasmani, *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 22 Nomor 1, Januari 2021, hlm. 255-277, diakses dari [REDEFINING THE MEANING OF ASY-SYIFA' IN THE QUR'AN AS QUR'ANIC HEALING IN PHYSICAL AILMENTS | Hidayah | Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis \(uin-suka.ac.id\)](#)
- Cicik Sulistiyani, Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 1, Nomor 2, Tahun 2012, Halaman 280 - 292 Online di <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Hamdani Bakran adz-dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Al-manar, 2004
- Jalaludin, *Psikologi Islam dalam Konsepsi dan Aplikasi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta: 2020
- Mohamed Akhirudin Ibrahim, Ahmad Shahir Mohd Shah, Robiatul Adawiyah Mohd (2017), Concept of Shifa' in al-Qur'an: Islamic Medicine Approach in Healing Physical Disorder, *Al-Qanatir International Journal of Islamic Studies*, Vol. 6 No. 1, 2017, hlm. 1-19
- Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Lu'lu' wal Marjan, Himpunan Hadits Shahih yang disepakati oleh Bukhari dan Muslim*, Jilid 2, terj. Salim Bahreisy, Bina Ilmu, Surabaya, t.th
- Muhammad Patri Arifin, Makna Syifa' dalam al-Qur'an dan Relevansinya dengan Sains Modern, *Rausyan Fikr*, Vol. 16 No. 2 Desember 2020, hlm. 243-265, diakses dari <https://doi.org/10.24239/rsy.v16i2.605>, [Makna Syifa' dalam Alquran dan Relevansinya dengan Sains Modern | Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat \(iainpalu.ac.id\)](#)

Roma Wijaya, Makna Syifa dalam al-Qur'an (Analisis Semiotika Roland Barthes pada QS al-Isra 82), *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, Vol. 16 No. 2 Desember 2021, hlm. 185-196, diakses dari [View of Makna Syifa dalam al-Qur'an \(Analisis Semiotika Roland Barthes pada QS al-Isra 82\) \(insuriponorogo.ac.id\)](http://insuriponorogo.ac.id)

Studi: Kurang Tidur Picu Masalah Kesehatan Mental pada Mahasiswa, 11 September 2019, diakses dari [Studi: Kurang Tidur Picu Masalah Kesehatan Mental pada Mahasiswa | kumparan.com](http://kumparan.com)

Sukardi, *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas: Implementasi dan Pengembangannya*, Jakarta: Bumi Aksara, 2013

Sukmal, Syamsuwir, Satriadi, Syifa dalam Perspektif Al-Qur'an, *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, Vol 1 (2), Desember 2019, hlm. 75-87

Tidur Berdampak Besar Pada Prestasi Akademik, 12 September 2018, diakses dari [Tidur Berdampak Besar Pada Prestasi Akademik \(voaindonesia.com\)](http://voaindonesia.com)

Umar Latif, Al-Qur'an sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa') bagi Manusia, *Jurnal al-Bayan*, Vol. 21, No.30, Juli-Desember 2014, hlm. 77 – 88

Yunahar Ilyas, *Kuliah Ulumul Qur'an*, Itqan Publishing, Yogyakarta: 2014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA