Experts

Ketenangan Syifa Al-Quran Di Bulan Puasa

Tue, 03/10/2026 - 10:56

Gema azan Maghrib yang membelah keheningan senja sering kali dianggap sebagai garis penamat kepada sebuah keletihan fizikal. Namun, bagi jiwa yang benar-benar mencari, Ramadan sebenarnya merupakan makmal kimia spiritual yang paling agung. Kita sering membicarakan kesihatan mental melalui lensa klinikal yang kaku, sedangkan di hadapan kita terbentang naskhah al-Quran yang menawarkan formula penyembuhan syifa secara menyeluruh. Hakikat ini membawa kita meneroka dimensi neurosains dan spiritualiti yang saling bertaut, di mana setiap bait ayat suci bukan sekadar susunan huruf, malah merupakan gelombang bunyi yang mampu menyusun semula struktur ketenangan dalam amigdala manusia. Allah SWT menegaskan dalam Surah al-Isra ayat 82:

??????????? ???? ?????????? ??? ???? ??????? ?????????? ???????????????

Yang bermaksud “bahawa Dia menurunkan al-Quran sebagai penawar dan rahmat bagi orang yang beriman”, ini merupakan sebuah pengisytiharan Ilahi yang meletakkan kalamullah sebagai terapi melampaui batas ubat-ubatan fizikal. Apabila seseorang mukmin mula mendekati al-Quran dengan penuh tadabur, otak akan mengalami transisi daripada gelombang beta yang sibuk kepada gelombang alfa yang lebih santai. Proses biologi ini selari dengan janji Allah SWT dalam Surah ar-Ra'd ayat 28:

????? ???????? ??????? ??????????? ??????????

yang menyatakan bahawa hanya dengan mengingati Allah SWT hati akan menjadi tenang, sebuah ketetapan yang menjadi kunci kepada penurunan rembesan hormon kortisol yang menjadi punca utama kepada gangguan kegelisahan yang membarah dalam masyarakat moden hari ini. Kehidupan manusia pada alaf ini dipenuhi dengan hiruk-piruk tuntutan duniawi yang sering kali menyebabkan jiwa terasa gersang dan terhimpit. Di sinilah peranan al-Quran muncul sebagai penawar atau syifa yang menyentuh akar umbi permasalahan emosi manusia melalui hidayah yang menyinari kegelapan. Allah SWT tidak menurunkan wahyu hanya sebagai teks perundangan, sebaliknya ia adalah sebuah pelukan kasih sayang yang merawat luka-luka batin yang tidak terlihat oleh mata kasar. Ramadan memberikan ruang waktu yang unik untuk kita melakukan detoksifikasi minda secara total daripada gangguan digital yang sering meragut fokus dan ketenangan. Rasulullah SAW dalam sebuah hadith riwayat Imam Muslim menjelaskan

??????????? ?????? ??? ?????? ???? ??????? ????? ????????? ??????? ????? ???????????????? ?????????? ?????? ???????? ?????????? ???????????? ????????????? ?????????? ???????????? ?????????????

bahawa tidaklah suatu kaum berkumpul di rumah Allah SWT untuk membaca dan mempelajari al-Quran melainkan akan turun kepada mereka ketenangan, diliputi rahmat, dan dikelilingi para malaikat. Saat lidah membasahi bibir dengan bacaan suci, frekuensi bunyi yang dihasilkan berinteraksi dengan air dalam sel tubuh manusia, mencipta satu bentuk simfoni yang mengharmonikan semula sistem saraf autonomik kita.

Ramai individu menyangka bahawa kesihatan mental hanyalah isu neurokimia yang memerlukan ubat-ubatan sintetik semata-mata, sedangkan pendekatan holistik yang melibatkan roh adalah kunci utama kepada kestabilan jangka panjang. Al-Quran membawa naratif harapan yang sangat kuat melalui Surah az-Zumar ayat 53:

??? ?????????? ??? ????????? ???????

yang menyeru manusia supaya jangan berputus asa daripada rahmat Allah SWT, terutamanya apabila berhadapan dengan kegagalan atau kehilangan yang merobek jiwa. Melalui penceritaan kisah para nabi yang penuh dengan ujian mental dan fizikal, pembaca dibimbing untuk melihat penderitaan bukan sebagai noktah, melainkan sebagai proses pematapan karakter. Kesinambungan antara teks suci dan realiti kehidupan seharian ini menjadikan proses penyembuhan itu bersifat organik dan dekat dengan sanubari setiap insan yang sedang bergelut dengan konflik dalaman. Baginda Rasulullah SAW juga sering mengingatkan dalam hadith riwayat al-Bukhari:

??? ???????? ??????? ????? ?????? ???????? ???? ???????

bahawa setiap penyakit ada penawarnya, dan al-Quran merupakan sebaik-baik ubat bagi penyakit hati yang sering menjadi punca kepada kemurungan kronik.

Sering kali kita melihat masyarakat awam merasa terasing daripada teks akademik yang berat, namun keajaiban al-Quran terletak pada laras bahasanya yang mampu dicerna oleh sesiapa sahaja tanpa mengira latar belakang pendidikan. Kesedaran tentang kepentingan menjaga kewarasan fikir melalui pendekatan agama kini semakin diterima dalam dunia psikologi moden sebagai salah satu bentuk terapi kognitif yang paling ampuh. Ramadan menjadi pemangkin kepada amalan ini kerana suasana berpuasa itu sendiri sudah meletakkan tubuh dalam keadaan rehat daripada proses pencernaan yang berat, sekaligus membolehkan tenaga tubuh disalurkan sepenuhnya kepada proses pemulihan sel otak dan kestabilan emosi. Apabila kualiti tidur yang terjejas akibat stres digantikan dengan ketenangan selepas mendengar alunan ayat suci, tubuh akan mula membaiki dirinya sendiri melalui mekanisme homeostasis yang sempurna. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW dalam hadis riwayat at-Tirmidzi:

??????? ???????? ????????? ?????? ??????? ???? ???? ??????????? ????????? ??????????

bahawa orang yang mahir membaca al-Quran akan bersama para malaikat yang mulia, satu bentuk motivasi intrinsik yang membina penghargaan kendiri yang tinggi.

Setiap ayat yang dibaca dengan penuh penghayatan sebenarnya sedang melakukan pembedahan halus ke atas ego manusia yang sering menjadi punca kepada tekanan mental. Sifat sombong, dendam, dan iri hati adalah barah emosi yang hanya boleh dibersihkan melalui air mata keinsafan yang mengalir saat memahami peringatan Allah SWT dalam Surah Yunus ayat 57:

????????? ?????? ??? ??????????

bahawa al-Quran adalah penyembuh bagi apa yang ada dalam dada manusia. Keindahan al-Quran sebagai syifa terletak pada kemampuannya untuk memberikan jawapan kepada persoalan eksistensial yang paling dalam, seperti mengapa kita diciptakan dan ke mana arah tujuan kita setelah kehidupan ini berakhir. Kepastian ini memberikan sauh yang kuat kepada minda yang sering terumbang-ambing dalam lautan ketidakpastian zaman ini. Masyarakat perlu menyedari bahawa menjaga kesihatan mental bukan bermaksud kita bebas daripada masalah, tetapi kita mempunyai

daya tahan atau resiliensi yang dibina daripada kekuatan iman dan kebergantungan kepada al-Quran.

Integrasi antara sains dan wahyu ini menunjukkan bahawa kesihatan mental manusia sangat bergantung kepada sejauh mana minda itu diisi dengan nutrisi spiritual yang betul. Al-Quran menawarkan lebih daripada sekadar ketenangan sementara, ia memberikan transformasi watak yang menjadikan seseorang itu lebih tenang, sabar, dan bersyukur sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Luqman ayat 17:

????????? ?????? ??? ?????????

yang menuntut kesabaran atas segala musibah. Ramadan adalah masa yang paling tepat untuk kita membina semula jambatan yang mungkin telah lama runtuh antara akal dan wahyu. Kita tidak seharusnya melihat aktiviti membaca al-Quran sebagai bebanan ibadah semata-mata, sebaliknya pandanglah ia sebagai satu sesi terapi percuma yang disediakan oleh Pencipta untuk hamba-Nya yang sedang kelelahan. Kematangan berfikir akan lahir apabila kita mula menyedari bahawa setiap cabaran hidup adalah sebahagian daripada skrip agung yang telah disusun dengan penuh hikmah oleh Allah SWT.

Kesimpulannya, perjalanan mencari ketenangan di bulan mulia ini melalui syafaat al-Quran adalah sebuah kembara intelektual dan emosi yang sangat berharga. Kebahagiaan sejati tidak ditemui dalam timbunan harta atau pujian manusia, tetapi ia tersimpan kemas dalam dada mereka yang sentiasa berdamping dengan kalamullah. Biarlah Ramadan kali ini menjadi saksi kepada perubahan besar dalam cara kita menguruskan kesihatan mental, di mana syifa al-Quran menjadi ubat utama yang menyembuhkan segala duka. Dunia mungkin akan terus berubah dengan segala kecanggihan teknologinya, namun keperluan roh manusia terhadap ketenangan hakiki akan sentiasa kembali kepada sumber yang satu. Maka, ambillah naskhah suci itu, bacalah dengan hati, dan rasailah bagaimana setiap sel dalam tubuhmu menari kegembiraan kerana akhirnya mereka mendapat penawar yang telah lama dinantikan.



Oleh: MOHAMMAD BAIHAQI HASNI
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my

Penulis ialah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 42 views

View PDF