



[Experts](#)

Ketenangan Syifa Al-Quran Di Bulan Puasa

10 March 2026

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. Kesenambungan 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:

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

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).

• 24 views

[View PDF](#)