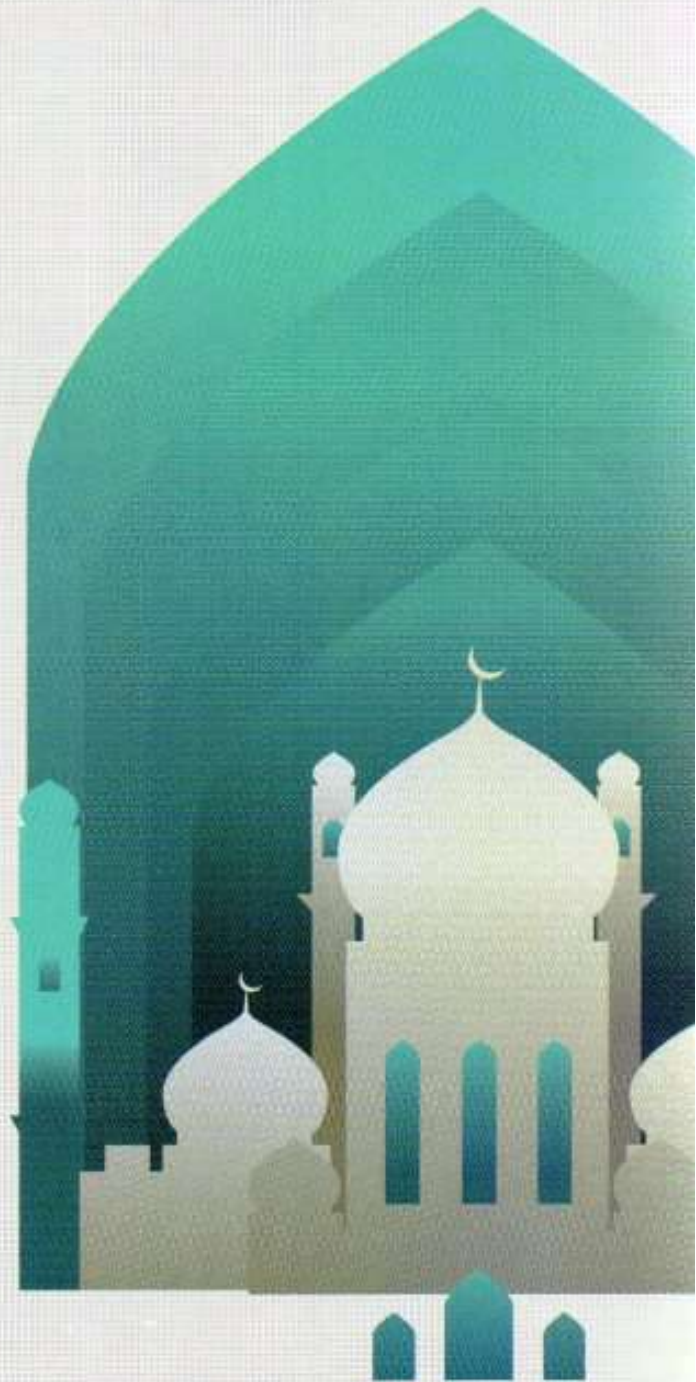




"Jangan galau! Kau butuh membaca Al-Quran, bukan liburan. Lidahmu kurang melantunkan Al-Quran, bukan kurang kasih sayang. Hatimu kurang mendekat pada Al-Quran, bukan pada kemewahan.

Self Healing With Qur'an

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



UMMU KALSUM IQT

Self Healing with Qur'an

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

MILIK / KOLEKSI
POLITEKNIK ENJINIRING PERTANIAN INDONESIA
(PEPI)

Ummu Kalsum Iqt

Tgl. Terima : 02 - September - 2024

No. Induk : 2768.MONOGRAF.PEPI-07-24

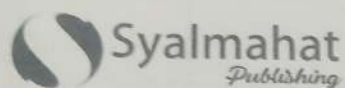
Asal Bahan Pustaka : ~~Beli/Tukar~~/Hadiah)

Dari : Mahasiswa PEPI

Self Healing with Qur'an: Jangan Galau! Kau Tidak Butuh Liburan, Tetapi Baca Qur'an

Penulis : Ummu Kalsum Iqt
Editor : Esti Utami, S.Pd.
Layout : Syalmahat Studio
Cover : Syalmahat Studio

Diterbitkan oleh:



Sendangmulyo-Semarang
syalmahatpublishing@yahoo.co.id
WA. 081578003839

vi + 186 halaman 14 x 20 cm
Cetakan Ketujuh, 2022
ISBN: 978-623-5269-01-6

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-Undang Hak Cipta
Dilarang memperbanyak atau mengutip isi buku ini
Tanpa izin tertulis dari pihak penerbit.

Pengantar Penulis

SELF HEALING MENJADI hal yang sering diperbincangkan orang-orang dalam sosial media. Ketika kegalauan merajai hati, bertahta di jiwa, maka banyak yang mencari penyembuhan luka atau rasa dengan cara mendengar musik, nongkrong bareng teman, jalan-jalan, ke tempat hiburan, *mukbang* sampai puas, melakukan berbagai kegemaran, dan lain sebagainya. Mereka menularkan *self healing* versinya sendiri kepada yang lain, hingga mereka saling membenarkan dan menjadi kebiasaan.

Betapa banyak dari kita yang mencari ketenangan selain dari Allah dan Al-Qur'an. Kita berlomba-lomba menumpahkan rasa galau, gelisah dan merana pada manusia. Haus akan perhatian orang-orang, hingga *capex* di dunia nyata atau dunia maya. Menjadikan harta, tahta, dan cinta sebagai tolak ukur bahagia. Ah, kita benar-benar masih dilanda penyakit Wahn, sebuah virus yang lebih berbahaya dibanding korona.

Padahal, *self healing* terbaik ada dalam Al-Qur'an. Allah telah memaparkan dengan jelas berbagai cara metode penyembuhan. Baik rasa sedih, kecewa, takut, marah, ataupun putus asa hanya bisa diatasi melalui Al-Qur'an. *Self healing* melalui hiburan, liburan, ataupun yang ada dalam *gadget* hanya bersifat sementara. Semu. Kegaluannya hilang sebentar, setelah itu galau kembali. Sedangkan Allah Swt., akan melenyapkan segala rasa sedih dan gelisah hingga ke akar-akar, lalu mengubahnya menjadi rasa tenang.

"Sulit bagimu, bukan berarti sulit bagi Allah." (Ustadz Hanan Attaki)

Sulit bagimu untuk *move on*, bukan berarti Allah juga akan susah payah membuatmu bebas. Sulit bagimu bangkit menghapus air mata, bukan berarti Allah juga akan kepayahan menghiburmu. Sulit semangat di kala hampir menyerah, bukan berarti Allah juga kesusahan mengubah hidupmu. Sangat mudah bagi Allah menjungkir balik dunia, apalagi hanya mengubah hidupmu. Dengan catatan, engkau mendekat pada-Nya.

“*Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya: ‘Jadilah!’ maka terjadilah ia.*” (QS. Yasin: 82)

Buku *Self Healing With Qur’an* yang ada di tangan Anda ini, terdiri atas enam BAB. Di mana pada BAB pertama membahas tentang motivasi agar tidak terlalu bersedih. Dunia memang penuh dengan segala ujian, seperti perkara kematian, kehilangan seseorang yang dicintai, gagal dalam karir dan belajar, galau belum bertemu jodoh, dikhianati, diti-pu, saat menderita sakit, atau kehilangan harta benda memang kerap menyedihkan hati. Pada BAB ini, ayat-ayat Qur’an tentang jangan ber-sedih akan menghibur pembaca.

Alhamdulillah, akhirnya selesai juga naskah ini ditulis pada hari Jum-at barakah. Semua tak lain berkat pertolongan Allah Swt., yang Maha Membimbing, Maha Menguatkan, dan Maha Memudahkan.

Selawat serta salam kepada Rasulullah saw., yang seluruh kisah hidup-nya menjadi inspirasi utama penulis menggoreskan puluh ribuan kata dalam buku ini. Begitu pun dengan para sahabat beliau, keluarga, dan orang-orang yang senantiasa beristikamah di jalan-Nya.

Daftar Isi

Pengantar Penulis	iii
Daftar Isi	v
BAB I LAA TAHZAN	1
Jangan Sedih Wahai Bilal, Allah Maha Melihat!	2
Di Balik Layar Kehidupan	6
Sepenggal Kisah	8
Simpul Rumit	10
Jodoh Pasti Bertemu	13
Ya Allah, Karirku Hancur	17
Laa Ba'saa Thahuurun	20
Saat "Bullying" Mendarat di Wajahnya	23
Perhiasan Dunia Memang Tercipta Indah	27
Hidup Bukan Sinetron "Kumenangiuis ..."	31
Hartamu Bukan Harta Qarun	34
BAB II LAA TABKII	37
Jangan Menangis Keluarga Yasir, Bagimu Surga!	38
Depresi Tanpa Henti	43
Aku Tersesat dan Tak Tahu Arah Jalan Pulang	47
Lapis-Lapis Kesedihan	51
Haruskah Menangis Dulu, Karena Bahagia Masih Menunggu?	54
Allah Akan Menghibur	55
Hapus Air Mata, Tujuh Warna Telah Tiba	58
Bersama Satu Kesulitan, Diapit Dua Kemudahan	61
Sahabat, Jangan Rapuh!	64
Tampung Air Matamu Untuk Menyirami Tanaman	67
Bedanya Kualitas Tangisan Kita Dengan Rasulullah dan Sahabat	70
BAB III LAA TAKHAF	75
Pukulkan Tongkatmu, Wahai Musa!	76

Hijrah Itu Cinta.....	80
Bukalah Jendela, Kamu Tak Sendiri!.....	83
Cobaan Bukan Valak.....	86
Lawan Rasa Takut, Keajaiban Kan Tercipta.....	88
Harusnya Kita Takut Bila.....	93
BAB IV LAA TAGHDAB	95
Umar bin Khattab, Lelaki Tegas yang Dimarahi.....	96
Ubah Mindset-mu Jangan Asal Marah!.....	99
Sabarlah, Bagimu Surga!.....	101
Tahan Lidahmu dari Berkata Buruk (Jika Perlu Gigitlah).....	106
Ubah Amarah Jadi Berkah.....	109
Hurt People Hurt People.....	112
Jangan Marah, Tak Ada yang Betah!.....	115
BAB V LAA TAIAS	119
Menggali Parit dengan Segala Keajaiban.....	120
Hanya Orang Kafir yang Berputus Asa Dari Rahmat Allah.....	129
Terus Mengharap Keajaiban Dari-Nya.....	133
Jika Putus Asa Ada, Sumur Zam-Zam Takkan Pernah Ada.....	138
Sebaik-Baik Pemberi Keajaiban.....	143
Dan Aku Belum Pernah Kecewa dalam Meminta Pada Tuhanku.....	147
Pikiran Adalah Sumber Kebahagiaan.....	153
Tinggal Tiga Kaki Lagi.....	155
BAB VI SELF HEALING WITH QUR'AN	159
Mengapa Harus Qur'an?.....	160
Karena Al-Qur'an Kita Pernah Berjaya.....	164
Karena Meninggalkannya, Kita Kembali Terpuruk.....	167
Dekati Al-Qur'an, Hatimu Akan Tenteram.....	170
Jangan Galau! Kau Tidak Butuh Liburan, Tetapi Baca Qur'an.....	173
20 Hal Yang Harus Kusyukuri.....	179
Daftar Pustaka.....	181
Profil Penulis.....	182