

EFEKTIVITAS AJARAN AL-QUR'AN DALAM MENGATASI *OVERTHINKING*: Kajian di Lembaga *Healing Hypnotherapy* Tangerang Selatan



Fuadiyati Firdausiana

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
Email: fuadiyati-firdausiana@mhs.iiq.ac.id

Yusriyatus Sa'adah

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
Email: uchriabla@gmail.com

Nur Azizah Trijayanti

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
Email: azizahtrij@gmail.com

Ade Naelul Huda

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
Email: adanaelulhuda@iiq.ac.id

Abstract

Diseases mental illness is currently a problem that is often faced in society that requires special attention, as its presence can disrupt the stability and tranquillity of life. One of the centres of mental illness is overthinking, which not only affects young people, but also from all walks of life. One of the ways found to resolve the mental illness is to use hypnotherapy method which in its implementation, hypnosis becomes the basis for the healing concept. Hypnotherapy has begun to be widespread along with the increasing attention of the community with mental illness. So that Muslims need to study hypnotherapy in treating this mental illness, especially overthinking. This research aims to explore hypnotherapy as a solution in overcoming overthinking through the Qur'an. Through the Qur'an. The method used in this research is qualitative research with library research and field research, i.e. interview to the object of research. The place of the research object is in the environment of Bayt al-Qur'an Islamic Boarding School in Southcity Raya, Pondok Cabe Udik, Pamulang, South Tangerang. This research also involved

several respondents, namely one therapist and several others as the person being treated. The approach we use is a phenomenological approach by combining the theories of Craswell and Gerardus van Leeuw, to get a complete, systematic, and accurate data. complete, systematic, and accurate data. Through this research it was found that Qur'anic values can cure overthinking through hypnotherapy method. The integration of Qur'anic values is done to be incorporated into new data in human being so that they become a better person by minimising overthinking.

Keywords: *hypnotherapy, overthinking, al-Qur'an.*

Abstrak

Penyakit mental saat ini menjadi masalah yang sering dihadapi dalam masyarakat yang memerlukan perhatian khusus, karena keberadaannya dapat mengganggu stabilitas dan ketenangan dalam kehidupan. Salah satu yang menjadi fokus dari penyakit mental tersebut adalah *overthinking*, yang tidak hanya menyerang anak muda, namun juga berbagai kalangan. Salah satu cara yang ditemukan untuk menyelesaikan penyakit mental adalah menggunakan metode hipnoterapi yang dalam pelaksanaannya, hipnosis menjadi dasar untuk konsep penyembuhan. Hipnoterapi sudah mulai marak seiring dengan bertambahnya perhatian masyarakat dengan penyakit mental. Sehingga umat Muslim perlu mengkaji hipnoterapi dalam mengobati penyakit mental ini, terutama *overthinking*. Penelitian ini bertujuan untuk mengupas hipnoterapi sebagai solusi dalam mengatasi *overthinking* melalui al-Qur'an. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan *library research* dan *field research*, yaitu *interview* terhadap objek penelitian. Tempat objek penelitian berada di lingkungan Pondok Pesantren Bayt al-Qur'an di Southcity Raya, Pondok Cabe Udik, Pamulang, Tangerang Selatan. Penelitian ini juga melibatkan beberapa responden yaitu seorang terapis dan beberapa pasien yang diterapi. Pendekatan yang penulis gunakan adalah fenomenologi dengan menggabungkan teori Craswell dan Gerardus van Leeuw, untuk mendapatkan sebuah data yang lengkap, sistematis, dan akurat. Melalui penelitian ini ditemukan bahwa nilai-nilai al-Qur'an dapat menyembuhkan *overthinking* melalui metode hipnoterapi. Integrasi nilai-nilai al-Qur'an dilakukan untuk dimasukkan menjadi data baru dalam diri manusia sehingga menjadi pribadi yang lebih baik dengan meminimalisir adanya *overthinking*.

Kata Kunci: al-Qur'an, hipnoterapi, *overthinking*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi satu dari sederet masalah kesehatan yang paling disoroti oleh banyak orang di belahan dunia. Ini merupakan temuan dalam survei Ipsos Global yang bertajuk Health Service Monitor 2023. Riset tersebut menunjukkan, sebanyak 44% responden dari 31 negara di dunia menilai bahwa kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan. Disusul kanker di posisi kedua sebagai masalah kesehatan terbesar bagi 40% responden. Berkelindan dengan masalah mental, stres mengekor di urutan ketiga sebagai masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan oleh 30% responden.¹

Berdasarkan data *The America Collage of Family Physicians*, perkiraan penyakit disebabkan oleh keadaan psikis berada pada 90%.² Sehingga kebutuhan akan pemahaman tentang penyakit mental menjadi sesuatu yang penting untuk dimiliki dan disadari. Di Indonesia sendiri, kondisi kesehatan jiwa dinilai masih memprihatinkan. Data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) di tahun 2018 menyebutkan bahwa terdapat lebih dari 12 juta penduduk di atas 15 tahun mengalami depresi, dan lebih dari 19 juta penduduk di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Tentunya, gambaran data ini akan berdampak buruk pada pembangunan Indonesia dalam jangka panjang.³

Data-data di atas sebagai cerminan bahwa keadaan kesehatan mental menjadi hal yang memerlukan perhatian khusus. Sebelum merambah pada tingkatan gangguan yang lebih parah, penting bagi setiap individu untuk mengenali pemicu yang lambat laun dapat meledak seperti halnya bom waktu apabila dibiarkan tanpa mendapat penanganan yang tepat. Sakit mental bisa terjadi saat kondisi pikiran yang tidak tenang, stress dan tertekan yang muncul disertai dengan emosi-emosi negatif, seperti marah, kecewa, dendam, benci, perasaan bersalah, malu, takut, sedih, dan terluka. Penanganan yang salah atau pun terlambat pada penyakit mental dapat menyebabkan gangguan pada fisik.

¹ Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang Paling Dikhawatirkan Warga Dunia Tahun 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023> diakses 4 Januari 2024.

² Adi W. Gunawan, *The Miracle of Mindbody Medicine* (Jakarta Pusat: Gramedia Pustaka Utama, 2016).

³ "Urgensi Peningkatan Kesehatan Mental Di Masyarakat," Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 24 Juli 2020, <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/24/urgensi-peningkatan-kesehatan-mental-di-masyarakat/>.

Salah satu perilaku yang berpotensi untuk menimbulkan gangguan mental akut adalah *overthinking*. Dalam sebuah penelitian di University of Michigan menemukan rata-rata 73% orang dewasa dengan rentang usia 25-35 tahun dan 52% orang dewasa usia 45-55 tahun mengalami *overthinking*.⁴

Overthinking memang bukan tergolong murni sebagai gangguan mental, tapi memiliki potensi untuk meningkatkan risiko terjangkit gangguan mental seperti *anxiety*, depresi, stres, dan lain-lain apabila berulang dan berkelanjutan.⁵ Menurut Jeffrey Huttman, seorang psikolog berlisensi menyatakan bahwa *overthinking* adalah proses menganalisis serta menahan emosi dan pikiran yang terjadi secara berkelanjutan. Hal tersebut pula termasuk perenungan yang membuat diri terjebak pada keputusan atau tindakan di masa lalu.⁶ Seseorang disebut *overthinking* adalah ketika terus-menerus memikirkan mengenai suatu hal sehingga berdampak negatif berupa prasangka yang buruk. Selain itu, disebut sebagai *overthinking* ketika seseorang menghabiskan begitu banyaknya waktu dalam memikirkannya atau menganalisis sesuatu dengan cara yang lebih berbahaya daripada membantu atau dengan kata lain, panjang angan-angan dan memikirkan yang tidak perlu.⁷

Overthinking dalam perspektif agama Islam adalah bentuk khusus dari perasaan takut tersebut atau bisa disebut dengan *khawf*.⁸ *Khawf* merupakan kata yang berasal dari bahasa Arab yang artinya takut atau gentar. Sedangkan secara istilah diartikan dengan kondisi mental seorang hamba yang merasa ketakutan pada Allah Swt. Karena merasa iman dan pengabdianya tidak maksimal atau tidak sempurna. Quraish Shihab memberikan pendapat mengenai makna *khawf*, yaitu rasa takut yang berasal dari pikiran menebak-nebak mengenai suatu bahaya yang akan menimpa dirinya.⁹

⁴ Dampak *Overthinking* Terhadap Kesehatan Mental dan Nafsu Makan. <https://retizen.republika.co.id/posts/214322/dampak-overthinking-terhadap-kesehatan-mental-dan-nafsu-makan> diakses 22 Oktober 2024.

⁵ Rizal Fadli, "Overthinking Termasuk Mental Illness? Cek Faktanya", 22 Juni 2023, <https://www.halodoc.com/artikel/overthinking-termasuk-mental-illness-cek-faktanya> diakses pada 3 Januari 2024.

⁶ I. B. T. Contributor, "The Psychology Behind Chronic Overthinking – And How to Get Rid of This Toxic Habit," *International Business Times*, 2 Februari 2021.

⁷ Muhajjah Saratini, *Hello Overthinking* (Yogyakarta: Laksana, 2021), 25-26.

⁸ Tika Setia Utami, Safria Andy, and Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, "Dampak *Overthinking* Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (November 2022): 14–27, <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>.

⁹ Yunita Maulidyna, "Internalisasi Nilai *Khawf* Dan *Raja'* Dalam Mengendalikan *Overthinking* Untuk Mencegah Meaningless Pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19," *Gunung Djati Conference Series* 23 (2023): 854–74.

Setiap permasalahan telah terdapat solusinya dalam al-Qur'an. Al-Qur'an mengandung berbagai macam ilmu pengetahuan dan informasi, tak terkecuali tentang kesehatan. Dalam hal ini, al-Qur'an dikenal dengan nama *shifā'* atau penyembuh, artinya obat untuk penyakit fisik maupun non-fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Hajar, bentuk *shifā'* al-Qur'an adalah penggunaan al-Qur'an sebagai obat segala macam penyakit dan meditasi digunakan sebagai media dalam penyembuhan.¹⁰ Penelitian lainnya oleh Guntur Nara Persada yang membahas tentang berbagai macam gangguan kejiwaan serta solusi yang digambarkan dalam al-Qur'an menemukan bahwa penanganan gangguan kejiwaan yang terinspirasi oleh nilai-nilai Qur'ani dan prinsip-prinsip Islami dapat memberikan hasil yang positif dalam proses pemulihan bagi penderita, yaitu dengan terapi memaafkan dan terapi doa, serta usaha-usaha eksternal oleh konselor atau terapis memberikan arahan spiritual seperti penerimaan atas takdir Allah, beristigfar, berwudhu, berdzikir, membaca, menghafal dan mentadaburi al-Qur'an.¹¹ Penelitian ini juga sebagai bentuk menjalankan fungsi al-Qur'an sebagai *syifa'*.

Menurut Ahmad Muhyidin Yusri, banyak ayat al-Qur'an yang mengisyaratkan tentang pengobatan. Dalam al-Qur'an yang menyebutkan sebagai *shifā'* terdapat dalam 4 surat, yaitu: Yūnus [10]: 57, al-Nahl [16]: 69, al-Isrā' [17]: 82, dan Fuṣṣilat [41]: 44.¹² Sesuai dengan ajaran tasawuf yaitu

¹⁰ Siti Hajar and Riza Awal Novanto, "Al-Qur'an Sebagai Syifa' Dan Meditasi Kesehatan," *Al-Mufasssir* 3, no. 2 (2021): 119–30, <https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2475>.

¹¹ Guntur Nara Persada, "Solusi Qur'ani Bagi Penderita Mental Disorder dalam Perspektif Tafsir Ilmi (Study Kasus Lembaga Nakhlah Global Consultant)", (Tesis Pascasarjana Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IIQ Jakarta, Tangerang, 2024).

¹² Dalam Surah Yūnus: 57

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝٥٧ ﴾

"Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin." (Yūnus/10:57)

Dalam surah Al-Nahl: 69

﴿ ثُمَّ كَلَّمْنَا مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْأَلْنَاكُم مِّسْبَلًا لِّذَلِكَ ذُلًّا يُخْرَجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ۖ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۝٦٩ ﴾

"Kemudian, makanlah (wahai lebah) dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan-jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu)." Dari perutnya itu keluar minuman (madu) yang beraneka warnanya. Di dalamnya terdapat obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir." (Al-Nahl/16:69)

Dalam Surah Al-Isrā': 83

﴿ وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يُيُوسَىٰ ۝٨٣ ﴾

pengajaran yang mengedepankan ketenangan hati dan ketentraman jiwa. Seakan isyarat bahwa kesehatan mental memiliki perhatian khusus dalam al-Qur'an, maka peneliti tertarik untuk menelisik lebih jauh hubungan antara al-Qur'an dengan hipnoterapi yang dipraktikkan dalam Lembaga *Healing Hypnotherapy* yang berada di lingkungan Pesantren Bayt al-Qur'an dalam mengatasi *overthinking* yang saat ini merajalela.

Penelitian serupa telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, diantaranya Nailly Hilmya yang menulis tentang "Al-Qur'an dan Praktik Hipnoterapi di Klinik KAHFI BBC Motivator School", penelitian ini menjadi sebuah tesis yang berfokus pada kata *shifā'* dalam al-Qur'an dan peranannya dalam praktek hipnoterapi.¹³ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada tempat penelitian dan pendekatan yang digunakan. Penelitian tersebut mengambil objek penelitian di Klinik KAHFI BBC Motivator School yang terletak di Jalan Ceger Raya, Tangerang Selatan dan pendekatan yang digunakan Nailly adalah Living Qur'an dengan metode deskripsi-analitik yang menjadi pisaunya. Penelitian serupa juga ditulis oleh Rona Nisa'us Sholihah, Rona mengambil fokus pada praktik hipnoterapi pada penghafal al-Qur'an di Pondok Hindun Annisa Kranyak Yogyakarta.¹⁴ Perbedaan penelitian juga terletak pada objek penelitian dan metode yang digunakan. Di sisi lain, terdapat penelitian pula tentang hipnoterapi sebagai relaksasi otak, yang lebih berfokus pada sistem dan cara kerja hipnoterapi dalam otak.

"Apabila Kami menganugerahkan kenikmatan kepada manusia, niscaya dia berpaling dan menjauhkan diri (dari Allah dengan sombong). Namun, apabila dia ditimpa kesusahan, niscaya dia berputus asa." (Al-Isra/17:83)

Dalam Surah Fuṣṣilat: 44

﴿وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَبِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَبَيِّنَاتٌ لِّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقُرْ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًّى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ۝﴾

"Seandainya Kami menjadikannya (Al-Qur'an) bacaan dalam bahasa selain Arab, niscaya mereka akan mengatakan, "Mengapa ayat-ayatnya tidak dijelaskan (dengan bahasa yang kami pahami)?" Apakah patut (Al-Qur'an) dalam bahasa selain bahasa Arab, sedangkan (rasul adalah) orang Arab? Katakanlah (Nabi Muhammad), "Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman, sedangkan orang-orang yang tidak beriman, pada telinga mereka ada penyumbat dan mereka buta terhadapnya (Al-Qur'an). Mereka itu (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh." (Fussilat/41:44)

Lihat juga M. Fuād Abd al-Bāqī, *Mu'jam al-Mufahras li alfāz al-Qur'ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Ḥadīth, 1364 H), 385.)

¹³ Nailly Hilmya, *Al-Qur'an Dan Praktik Hipnoterapi Di Klinik KAHFI BBC Motivator School*" (Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

¹⁴ Rovi Husnaini, "Hati, Diri Dan Ruh (Jiwa)," *JAQFI* 01, no. Aqidah dan Filsafat Islam (2016): 1–13, <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jaqfi.v1i2.1715>.

Dari uraian di atas, *overthinking* menjadi permasalahan serius yang perlu direspon dan dicarikan solusi berdasar pada nilai-nilai al-Qur'an, selaras dengan salah satu fungsi al-Qur'an yakni sebagai *shifā'*. Maka, pertanyaan utama yang ingin dijawab melalui penelitian ini adalah bagaimana integrasi al-Qur'an dan Hipnoterapi di Lembaga *Healing Hypnotherapy* Tangerang Selatan dalam pengaruhnya mengobati *overthinking* dan bagaimana nilai-nilai al-Qur'an dapat diinternalisasikan dalam upaya penyembuhan *overthinking*? Metode penelitian yang digunakan penulis untuk menjawab pertanyaan tersebut akan diuraikan pada sub bahasan selanjutnya.

Secara umum, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan *library research* dan *field research*, yaitu observasi dan wawancara terhadap subjek penelitian. Kemudian hasilnya akan dianalisa dengan perpaduan pendekatan fenomenologi Craswell dan Gerardus van Leeuw. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi tempat penelitian di Lembaga *Healing Hypnotherapy* Tangerang Selatan di Lingkungan Pesantren Bayt al-Qur'an karena beberapa alasan, di antaranya fenomena pengobatan hipnoterapi dalam pesantren al-Qur'an dianggap menarik, ditambah pesantren tersebut adalah fokus terhadap pendalaman keilmuan al-Qur'an, dimana santri yang belajar adalah hafiz 30 juz dengan kemampuan dasar berbahasa Arab yang memadai. Santri tersebut datang dari berbagai daerah di Indonesia, membawa kultur dan kebiasaan yang berbeda untuk diakulturasikan dalam pesantren dengan *basic* utama, al-Qur'an. Hal ini yang kemudian menarik perhatian peneliti untuk mengupas al-Qur'an dan hipnoterapi dalam pengobatan *overthinking* di pesantren tersebut.

PEMBAHASAN

Hipnoterapi dan Pandangan Islam Tentang Hipnoterapi

Sebelum mengenal hipnoterapi, pemaparan tentang hipnosis (*hypnosis*) perlu dikedepankan untuk mengetahui perbedaan keduanya. Hipnosis merupakan komunikasi pada bawah sadar yang mengalahkan *critical factor* sehingga tembus ke alam bawah sadar. Hipnosis dapat memprogram seseorang dalam keadaan *trance*¹⁵ maupun *non-trance*. Tubagus Wahyudi menyebutkan bahwa hipnosis adalah keadaan gelombang otak manusia yang mudah terpengaruh pada sesuatu, sehingga pola pikir, sikap, dan tindakannya berubah dalam menjalani kehidupannya.¹⁶ Sedangkan hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan ilmu hipnosis dalam membantu seseorang memecahkan permasalahannya. Lebih jelas lagi, bahwa hipnosis adalah ilmunya, dan

¹⁵ Dalam dunia hipnosis, kosakata *trans* (*trance*) pada hakikatnya merupakan istilah untuk mendeskripsikan terjadinya kondisi *hypnosis* pada seseorang. Sebuah kondisi yang berbeda dengan kondisi kesadaran biasa.

¹⁶ Tubagus Wahyudi, *Tafsir Motivasi (Menenal Manusia)* (Tangerang Selatan: BBC Publisher, 2019), 328.

hipnoterapi adalah kegiatan yang menggunakan ilmu tersebut. Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi. Dalam proses hipnoterapi, seorang terapis membantu pasien dengan bahasa komunikasi tertentu untuk mengalami perpindahan gelombang otak dari gelombang *beta* atau sadar ke gelombang *alpha-tetha* atau tidak sadar, hingga terbangun lagi menggunakan perilaku baru sesuai apa yang diarahkan terapis.¹⁷

Syaiful Anam menyebutkan bahwa hipnoterapi menjadi keilmuan hasil revolusi pemikiran manusia, yang awalnya menganggap masalah fisik tanpa diagnosa adalah hal mistis dan magis menjadi sebuah bahasan ilmiah. Saat ini hipnoterapi telah diakui oleh Institusi Internasional menjadi keilmuan yang *valid* dan dapat dipertanggung-jawabkan, hingga kini dapat membantu banyak orang di penjuru dunia untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidupnya.¹⁸

Hipnoterapi memfokuskan pada pemasukan data-data positif ke dalam hati manusia, hati memiliki peran penting dalam kehidupan. Di dalam hati, pencernaan segala informasi dilakukan untuk kemudian diteruskan kepada alat indera agar merespon sebuah kejadian atau permasalahan. Hati dipengaruhi oleh data yang masuk untuk merespon keadaan, jika data yang diterima adalah data positif, maka dapat dipastikan respon atau sikap saat menghadapi sebuah permasalahan atau kejadian tertentu positif pula. Begitu juga sebaliknya, jika data yang diterima adalah data negatif, maka respon terhadap sebuah fenomena dan permasalahan akan menjadi negatif.¹⁹

Untuk memasukkan data perlu adanya sebuah jalan. Jalan data itu adalah hati, telinga, dan mata, sesuai dengan ayat al-Qur'an:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعُقَلُونَ

"Dan sungguh, akan Kami isi neraka Jahanam banyak dari kalangan jin dan manusia. Mereka memiliki hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka memiliki mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah." (Q.S. Al-A'rāf [7] : 179)

Dari ayat ini disebutkan tiga hal yang menjadi jalan masuk dan tersimpannya data, yaitu: pertama, hati. Dalam ilmu biologi, hati didefinisikan

¹⁷ Syaiful Anam dan Bahrur Rosi, "Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak."

¹⁸ Syaiful Anam dan Bahrur Rosi. "Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak."

¹⁹ Interview dengan Anas Al-Mubarak oleh Fuadiyah Firdausiana dan Yusriyatus Sa'adah, 4 Desember, 2023.

sebagai sebuah kelenjar terbesar dan kompleks dalam tubuh, berwarna merah kecoklatan, yang mempunyai berbagai macam fungsi, termasuk perannya dalam membantu pencernaan makanan dan metabolisme zat gizi dalam sistem pencernaan. Fungsi lain darah adalah membentuk sel darah dalam janin, menghancurkan sel-sel darah merah yang tua, kurang lebih berumur 100 hari, serta membersihkan bilirubin dalam darah.²⁰ Sedangkan, dalam psikolog sufi hati memuat kecerdasan dan kearifan yang lebih dalam.

Hati adalah tempat *ma'rifat*, dan merupakan kecerdasan yang lebih dalam dan lebih dasar dari pada kecerdasan abstrak kepala atau otak.²¹ Dalam perspektif al-Qur'an, hati memiliki banyak terminologi, di antaranya *ṣadr*, *qalb*, *fu'ād*, dan *lubb*. Hati merupakan elemen paling penting di antara elemen-elemen yang lainnya, hati merupakan elemen kejiwaan yang dianugerahkan Allah kepada manusia. Hati diciptakan untuk menerima dan memahami ilmu dan kebijaksanaan dan diharapkan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.²²

Kedua, mata. Mata adalah salah satu panca indera manusia yang berfungsi dalam hal penglihatan, mata menjadi organ yang penting dalam kehidupan manusia. Mata memiliki struktur yang berfungsi utama untuk memfokuskan cahaya ke retina, sehingga ujung-ujung saraf di retina menyampaikan kode ke otak, dan otak akan memproses kode tersebut dan mengirim sinyal bahwa kita melihat benda.²³ Dalam al-Qur'an, mata menggunakan diksi '*bashar*', yang dapat dimaknai dengan mata maupun mata hati. Peneliti belum menemukan tulisan yang spesifik membahas tentang mata dalam al-Qur'an, namun dapat dilihat bahwa mata menjadi salah satu jalan diterimanya data ke dalam otak untuk diproses menjadi sebuah pengetahuan.

Ketiga, telinga. Telinga adalah organ yang bertanggungjawab dalam fungsi pendengaran. Telinga memiliki reseptor khusus untuk mengenali getaran bunyi, ia akan menangkap dan mengubah bunyi yang berupa energi mekanis menjadi energi listrik secara efisien, kemudian dikirim ke otak untuk dipahami dan dimengerti. Selain sebagai alat pendengaran, telinga juga memiliki fungsi keseimbangan, kombinasi bagian telinga dalam, input visual dan adanya informasi yang ditangkap oleh reseptor dalam tubuh menyebabkan keseimbangan itu terjadi. Dalam al-Qur'an, penggambaran pendengaran menggunakan diksi '*sama*', pembahasan ulama dalam hal ini berfokus pada kalimat tunggal dan majemuk. Namun, akan dapat ditarik kesimpulan bahwa

²⁰Samhis Setawan, "Pengertian, Struktur, Dan Fungsi Hati Manusia," gurupendidikan.com, 2023, <https://www.gurupendidikan.co.id/hati/>.

²¹Husnaini, "Hati, Diri Dan Ruh (Jiwa)."

²²Muhammad Nasikin and Iskandar Iskandar, "Hati Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis* 1, no. 1 (2021): 62–73, <https://doi.org/10.54443/mushaf.v1i1.10>.

²³Dosen Pendidikan.co.id, "Pengertian Mata", 2023, <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-mata/>.

telinga menjadi salah satu jalan masuknya data untuk diolah dan diproses oleh otak manusia.

Jiwa manusia terbentuk dari segala informasi yang masuk dalam pikirannya baik berdasarkan pengamatan pribadi maupun pengalaman induktif yang berasal dari orang lain. Pola pendidikan dan pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua, pendidikan ketika duduk di bangku sekolah, maupun lingkungan sekitar akan membangun data-data dalam diri manusia sehingga membentuk sebuah pola pikir, sikap, dan respon dalam menghadapi sebuah permasalahan. Data yang diterima saat masih masa emas akan berakibat jangka panjang, karena hati dan otak masih sangat *fresh* untuk menerima segala informasi tanpa terjadi pemfilteran. Dan ini akan disesuaikan seiring dengan kemampuan manusia dalam memfilter data-data yang masuk, tentunya data-data yang diterima bervariasi, ada yang benar dan ada yang salah sehingga membutuhkan pemfilteran.²⁴

Langkah yang digunakan oleh seorang terapis, yang pertama adalah *pra-induction*, keadaan dimana terapis memberikan ketenangan, membangun keserasian dan kesesuaian, serta membangun ekspektasi mental berupa keyakinan, imajinasi, kepastian, harapan, dan mengumpulkan informasi. Selanjutnya masuk ke dalam *induction* yang menggunakan kata-kata persuasif sehingga seseorang dapat berpindah dari gelombang otak sadar menjadi tidak sadar, hingga pasien menutup matanya. Kemudian terapis akan mensugesti pasien dengan hal-hal yang di luar logika, jika berhasil maka pasien sudah masuk dalam gelombang *tetha* dan siap menerima *programming* oleh terapis. Dan di dalam proses *programming* inilah data-data dimasukkan untuk mengatasi permasalahannya.²⁵

Hipnoterapi telah diakui WHO sebagai salah satu macam pengobatan terapi kejiwaan, dan tidak masuk dalam ritual-ritual klenik, perdukunan, sihir dan semacamnya. Terdapat pendapat ketiga yang mengklasifikasikan bahwa hipnosis ada dua macam, hipnosis klasik dan hipnosis modern. Hipnosis klasik ialah hipnosis yang menggunakan ramuan, kemenyan, atau sesajen dalam ritual-ritual klenik. Hipnosis inilah dilarang dalam agama, karena ada unsur kesyirikan. Sedangkan hipnosis modern-hipnosis dalam pengertian penelitian ini- ialah hipnosis yang menggunakan cara kerja otak, mempengaruhi manusia melalui sugesti kata-kata. Selama kata, data dan informasi yang dimasukkan tidak bertentangan dengan syariat agama, maka hipnosis ini diperbolehkan. Hipnosis jenis ini yang saat ini masih terus dikembangkan oleh para ilmuwan. Sufyan Chalid juga menambahkan bahwa hipnosis dengan menggunakan kata-

²⁴ Interview dengan Anas Al-Mubarak oleh Fuadiyah Firdausiana dan Yusriyatus Sa'adah, 4 Desember, 2023.

²⁵ Hilmya, *Al-Qur'an Dan Praktik Hipnoterapi Di Klinik KAHFI BBC Motivator School*.

kata motivasi seperti ini diperbolehkan, meski kata-kata tersebut dapat membuat orang terpengaruh atau tersihir.²⁶

***Overthinking* dalam Psikologi Islam dan Pandangan al-Qur'an**

Overthinking berasal dari susunan kata *over* yang bermakna berlebihan dan *thinking* yang bermakna berpikir, maka dari segi bahasa dapat disimpulkan berpikir yang berlebihan.²⁷ Namun, dalam pengertiannya yang lebih luas *overthinking* dapat diartikan sebagai tindakan yang memerlukan energi berlebih untuk memikirkan sesuatu yang berlebihan juga dengan tanpa adanya solusi atau jalan keluar dari apa yang dipikirkan. Eng mengungkapkan bahwa *overthinking* bisa terjadi ketika seseorang mengkhawatirkan dan mencemaskan apa yang belum terjadi, seperti masa depan, pendapat seseorang terhadap dirinya, atau kesesuaian tentang sikap dan perilakunya dengan pandangan orang lain. Sedangkan penyebab *overthinking*, Sofia dalam penelitiannya menyebutkan bermacam-macam motifnya, namun secara umum karena seseorang terlalu lama dalam mempertimbangkan keputusan dan mengkompromikan antara pandangannya dan pandangan orang lain, merefleksikan apa yang terjadi dan meramal masa depan yang seharusnya tidak perlu dikhawatirkan.²⁸

Dalam pandangan Islam, *overthinking* masuk lebih dalam daripada hanya perasaan takut, yang biasanya diiringi dengan perasaan cemas, waspada yang berlebih, emosi yang mudah tersulut, dan bayangan tertentu yang terus tumbuh dan memburuk seiring dengan berjalannya waktu. Manusia yang sejatinya adalah makhluk lemah dan selalu membutuhkan pertolongan dan perlindungan Allah, akan sangat mudah dirasuki oleh bisikan-bisikan syaitan yang dapat mempengaruhi untuk berpikiran negatif, sering merasa dikucilkan, dan mudah berprasangka buruk. Prasangka buruk yang terus dipelihara akan menghasilkan rasa tidak bersyukur baik pada keadaan diri sendiri maupun kondisi sekitar, yang efek lebih jauh akan terus merasa tidak nyaman dalam kehidupannya.²⁹

Selain karena bisikan syaitan, *overthinking* juga bisa disebabkan oleh manusia itu sendiri, akibat kurang memahami dan mengaplikasikan sifat dan

²⁶ Nailly Hilmya, *Al-Qur'an Dan Praktik Hipnoterapi Di Klinik KAHFI BBC Motivator School*" (Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

²⁷ Utami, Andy, and Datmi, "Dampak *Overthinking* Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12."

²⁸ Lia Widyawati and Nurjannah, "Konsep Terapi Meditasi-Tafakkur Untuk Mereduksi Kebiasaan *Overthinking*," *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 3, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.36420/dawa.v3i1.278>.

²⁹ Maulidyna, "Internalisasi Nilai Khauf Dan Raja' Dalam Mengendalikan *Overthinking* Untuk Mencegah Meaningless Pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19." H 863.

sikap tawakkal kepada Allah Swt.³⁰ Dengan demikian, *overthinking* dalam pandangan psikologi Islam adalah akumulasi dari sikap *su'uzan*, *khawf*, dan kurangnya tawakkal. Dalam al-Qur'an, kalimat *khawf* termaktub dalam Surah Ālī 'Imrān ayat 175:

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ ۗ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ

"*Sesungguhnya mereka hanyalah setan yang menakut-nakuti (kamu) dengan teman-teman setianya. Oleh karena itu, janganlah takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu orang-orang mukmin.*" (QS. Alī 'Imran [3] : 175)

Al-Aṣfāhānī menganggap bahwa *khawf* bersifat naluriyah yang akan mengikuti manusia dimana pun dan kapan pun. Hal ini menunjukkan bahwa *khawf* ada pada tataran rasa, dimaknai dengan kegalauan hati membayangkan sesuatu yang tidak disukai yang akan menimpanya, atau membayangkan hilangnya sesuatu yang disukainya (*fāza al-qalb min makruhu yunāluhu aw maḥbūb yafutuh*). Sejalan dengan pendapat al-Aṣfāhānī, Abul Qasim al-Hakim berpendapat bahwa takut kepada sesuatu adalah berlari darinya dan takut kepada Allah dengan meningkatkan ketaatan kepada-Nya.³¹

Terdapat pula hadis yang menghimbau bahwa sebaiknya menjauhi perihal prasangka (buruk sangka atau *sū'uzan*) sebagai berikut: Abū Hurayrah meriwayatkan terdapat sabda Nabi Muhammad Saw.: "*Tinggalkanlah buruk sangka, karena buruk sangka adalah sedusta-dusta perkataan. Janganlah mengintai dan mencari-cari kesalahan orang lain. Jangan saling hasad, saling membelakangi dan saling benci. Tetapi, jadilah hamba Allah yang bersaudara.*" Hadis tersebut memberikan anjuran untuk menjauhi buruk sangka atau *sū'uzan* karena perilaku tersebut adalah perbuatan dosa, *overthinking* ini pun mempunyai keterkaitan dengan kata prasangka.³²

Kaitannya dengan prasangka disebutkan pula dalam surah al-Ḥujurāt ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا

إِن يُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلُ لَحْمَ أَحِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

"*Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.*" (Q.S. al-Ḥujurāt [49]:12)

³⁰ Widyawati and Nurjannah, "Konsep Terapi Meditasi-Tafakkur Untuk Mereduksi Kebiasaan *Overthinking*."

³¹ Ikrar, "Konsep Khauf Dalam Tafsir Al-Misbah: Telaah Atas Pokok-Pokok Pikiran Tasawuf M. Quraish Shihab," *Mumtaz* 2, no. 1 (2018): 27.

³² Lailatul Mahfudzoh et al., "OVERTHINKING DALAM AL-QUR'AN (Analisis Deskriptif Q.S Al-Hujurāt Ayat 12)," *Tashdiq* 6, no. 2 (2024): 0–11.

Wahbah Zuhaylī dalam tafsirnya Al-Munir, menjelaskan bahwa ayat ini berkaitan tentang larangan berprasangka buruk (*sū'uzan*). Prasangka ini mencakup segala macam prasangka, baik kepada orang yang zahirnya baik dan amanah, maupun kepada orang yang pada kenyataannya buruk, seperti orang dengan kebiasaan mabuk secara terang-terangan, yang kedua ini diperbolehkan dengan tujuan untuk menjauhinya dan waspada terhadap perilakunya tanpa membicarakan dirinya.³³ Begitu juga dengan al-Tha'labī yang memberikan penafsiran senada tentang larangan ber-*su'uzan* terhadap orang lain.³⁴ Kalimat *khawf* dan *sū'uzan* di atas cukup merepresentasikan tentang pandangan al-Qur'an terhadap sikap *overthinking*.

Lembaga *Healing Hypnotherapy* Tangerang Selatan

Seorang terapis sekaligus pendiri klinik *Healing Hypnotherapy* Tangerang Selatan bernama lengkap Anas Al Mubarak, CHt., CI, merupakan sosok yang haus ilmu pemberdayaan diri, terlebih pada hipnoterapi modern. Berbagai buku serta pelatihan telah dipelajari dan diikutinya. Dari bekal inilah, Anas dapat membantu banyak orang dengan berbagai permasalahan seperti *overthinking*, insomnia, fobia, trauma dan lain sebagainya. Penanganan dalam pengobatan Anas tangani secara profesional dengan menggunakan hipnoterapi. Saat ini, Anas menjadi trainer dan membuka layanan hipnoterapi dengan nomor izin STPT 448.2/0002-DPMPTSP/OL/2022 di kawasan Pesantren Bayt Al-Qur'an, Southcity, Pondok Cabe Udik, Pamulang, Tangsel, Banten. Selain menjadi ahli terapis, Anas merupakan seorang hafidz Al-Qur'an 30 juz, sekaligus menjadi santri, pengurus dan imam masjid di Pesantren Bayt al-Qur'an.

Anas juga telah mendapatkan beberapa sertifikat keahlian, di antaranya: *Certificate Hypnosis* oleh IBH, *Certificate hipnoterapi* oleh IBH, *Certificate Instruktur Hipnoterapi* oleh IHTC, *Certificate Professional Hipnoterapi* oleh IBHN, Sertifikat Kelulusan "Hipnoterapis Profesional" oleh PRAHIPTI, dan *Certified School of Trainer and Motivator* Indonesia oleh STMI, serta Seminar *Public Speaking for Leader* oleh KAHFI. Anas yang gemar akan dunia pendidikan sudah mulai mengajar di tingkat MTS dan MA sejak kelas 3 Madrasah Aliyah. Pelajaran yang diajarkan meliputi al-Qur'an dan kitab *turats* di beberapa Pondok Pesantren, di antaranya Yayasan Miftahul Mubtadiin, Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an, Lembaga Studi al-Qur'an, dan Pesantren Bayt al-Qur'an. Sampai saat ini beliau telah menjadi trainer hipnosis dan hipnoterapi, dari keahlian inilah membuatnya diundang ke kota-

³³ Wahbah al-Zuhaylī, *Al-Tafsīr al-Munīr: Fi al-'Aqīdah wa al-hyarī'ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk., *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah & Manhaj*, (Depok: Gema Insani, 2013), Jilid 13, 482.

³⁴ Mahfudzoh et al., "OVERTHINKING DALAM AL-QUR'AN (Analisis Deskriptif Q.S Al-Hujurat Ayat 12)."

kota terdekat, seperti Tangerang Selatan, Bogor, Jakarta Selatan, dan Jakarta Pusat untuk kalangan anak-anak, remaja, mahasiswa sampai keluarga.³⁵

Anas Al Mubarak menempuh pendidikan di beberapa lembaga pendidikan, diantaranya: Yayasan Miftahul Muftadiin (Nganjuk), Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an (Jombang), Pesantren Tahfidh al-Qur'an Ma'unah Sari (Kediri), Lembaga Studi al-Qur'an (Prambon), Pascatahfidz Bayt al-Qur'an Pusat Studi al-Qur'an Jakarta, Pendidikan Dasar Ulama Majelis Ulama Indonesia (PDU-MUI) Jaksel. Dari latar belakang pendidikan Anas, dapat disimpulkan sangat erat dan dekat dengan al-Qur'an.

Berbagai masalah kesehatan yang muncul menjadi momok yang menakutkan dan bisa mengganggu keberlangsungan kehidupan, sehingga kesehatan menjadi suatu yang penting untuk diperhatikan dalam kehidupan, utamanya kesehatan psikis. Hal inilah yang mendasari Anas untuk medalami sebuah metode hipnosis dalam menyelesaikan masalah kesehatan psikis. Hipnosis dipilih karena sebuah pemahaman bahwa ilmu untuk memasukkan nilai-nilai al-Qur'an dalam diri manusia yang paling efektif adalah melalui hipnosis. Al-Qur'an dan Hadis menjadi hal yang urgent untuk dimasukkan dalam diri manusia, karena keduanya adalah hal yang paling fundamental dalam kehidupan, sebagai pedoman dan petunjuk final umat manusia.³⁶

Berangkat dari latar belakang ahli terapi yang sangat kental akan keilmuan agama dan pengembaraan yang masih berlanjut hingga saat ini di dunia al-Qur'an, menghasilkan sebuah pemahaman yang baik akan pentingnya data-data dan informasi al-Qur'an untuk dijadikan asupan bagi jiwa manusia. Berkaca dari sebuah ayat al-Qur'an Surah Al-Isrā': 82

وَنُزِّلُ 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.” (QS. Al-Isrā' [17] : 82)

Pondasi yang telah ditentukan oleh al-Qur'an, yang menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman kehidupan, petunjuk menuju akhirat, juga sebagai penyembuh segala hal permasalahan manusia, baik yang lahir maupun yang batin. Al-Qur'an beserta keagungan dan keluhurannya, serta *shifā'* dengan berbagai maknanya, sarat dengan nilai-nilai spiritual dimana prinsip-prinsip yang terkandung dalam al-Qur'an dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti kebodohan, penyimpangan keyakinan, korupsi, dan banyak lagi lainnya, disamping penyakit fisik. *Shifā'* atau penyembuhan dalam al-Qur'an juga dapat diklasifikasikan sebagai psikoterapi moral.

³⁵ Anas Al Mubarak, “Terapi Syifaul Qalb Wan Nafs,” *Healing Hypnotherapy*, 2023, <https://hipnoterapialbq.com/hipnoterapi/#>.

³⁶ Anas Al Mubarak, “Memasukkan data ayat Al-Quran ke manusia, menggunakan Hipnosis”, interview oleh Fuadiyati Firdausiana dan Yusriyatus Sa'adah, 4 Desember, 2023

Al-Qur'an dan Hipnoterapi

Data yang diolah di dalam otak manusia adalah sesuai dengan pemahaman atau makna bukan berdasarkan bunyi, sehingga memasukkan pemahaman nilai-nilai al-Qur'an ke dalam otak menjadi lebih efektif daripada hanya sekadar melalui suara atau bunyi. Nilai-nilai al-Qur'an yang dimasukkan adalah terkait rida, sabar, ikhlas, ayat tentang sifat Allah, ayat tentang ujian, ayat tentang cara Tuhan dekat dengan hamba-Nya dan ayat lainnya. Ayat-ayat tersebut dipilih karena mayoritas dalam pemahaman tentang hal-hal tersebut yang telah banyak dilalaikan oleh sebagian orang, dan merupakan data yang dapat membantu memecahkan masalah pasien. Menurut Anas, alasan penggunaan makna atau pemahaman al-Quran dalam praktik hipnoterapi di kliniknya adalah karena pasien merupakan orang Indonesia, sehingga lebih memudahkan dalam memahaminya dengan menguraikan makna dari ayat-ayat tersebut.³⁷

Konsep rida dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam surah al-Baqarah ayat 207:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ

“Di antara manusia ada orang yang mengorbankan dirinya untuk mencari rida Allah. Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba(-Nya).” (Q.S. al-Baqarah [2]: 207)

Al-Alūsī memberikan penafsiran, kalimat rida dalam ayat di atas menggunakan istilah ‘*ibtighā*’ karena segala amal perbuatan selalu berkaitan dengan niat. Yaitu pengharapan terhadap ridha Allah Swt. dengan ikhlas dalam ber-*amr bi al-ma'rūf wa nahy 'an al-munkar* dalam perilaku dan tindakan sehari-hari.³⁸ Imam Jalaluddin al-Suyūṭī menyebutkan bahwa konsep rida dalam ayat ini bermakna takwa kepada Allah.³⁹ Pengaplikasian rida dalam keseharian dapat menetralsir perasaan berlebih dalam berpikir (*overthinking*), karena memusatkan segala pengharapan hanya kepada Allah semata, Sang Pemilik Kehidupan.

Terdapat satu surah yang selalu dibacakan kepada pasien dalam proses hipnoterapi, yaitu surah al-Fātiḥah. Surah ini dibaca dua kali, satu kali di awal pertemuan untuk membuka topik atau tema dan membuka data dengan hal yang positif, dan yang kedua di akhir pertemuan untuk menguatkan program yang telah dimasukkan ke dalam otak. Durasi terapi yang diterapkan rata-rata adalah satu jam, dua jam, tiga jam, atau bahkan sampai empat jam. Hal ini disesuaikan dengan kebutuhan pasien, mengingat kondisi kesehatan pasien

³⁷ Anas Al Mubarak, “Memasukkan data ayat Al-Quran ke manusia, menggunakan Hypnosis”, *interview* oleh Fuadiyati Firdausiana dan Yusriyatus Sa'adah, 4 Desember, 2023

³⁸ Al-Alusi, *Ruh Al-Ma'āni*, 4th ed. (Bairut: Dar Ihya' Turats Al-Arabi, 1985).

³⁹ Saefuddin Zuhri, “Penafsiran Al-Sy ā'rawi Terhadap Ayat -Ayat Al- Qur'an Tentang Ridha Dan Pe Ngaruhnya Dalam Kehidupan,” *UIN Sunan Gunung Djati*, 2020, 1–86.

yang berbeda-beda tingkatannya. Anas menyebutkan bahwa keberhasilan hipnoterapi ditentukan oleh kepercayaan dan kemauan pasien terhadap hipnoterapi.⁴⁰

Anas menyebutkan bahwa keberhasilan hipnoterapi ditentukan oleh kepercayaan dan kemauan pasien terhadap hipnoterapi, karena jika objek terapi tidak percaya kepada terapis, maka nasehat apapun itu membuatnya tidak terpengaruh pada perkataan sang terapis. Sebenarnya objek terapi telah mengetahui nasehat-nasehat tersebut tapi tidak memberikan pengaruh pada perbuatan dan sikapnya, penyebabnya adalah bukan matanya yang buta dan bukan telinganya yang tuli akan tetapi hatinya yang masih belum terbuka⁴¹ sebagaimana firman Allah berikut:

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ٦ حَتَّمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ ۗ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ٧

“Sesungguhnya orang-orang kafir, sama saja bagi mereka, engkau (Muhammad) beri peringatan atau tidak engkau beri peringatan, mereka tidak akan beriman. Allah telah mengunci hati dan pendengaran mereka, penglihatan mereka telah tertutup, dan mereka akan mendapat azab yang berat.” (Q.S. Al-Baqarah [2]: 6-7)

Dengan demikian proses hipnoterapi adalah sebuah teknik yang sangat halus untuk menembus alam bawah sadar yang memiliki kaitan erat dengan jantung atau hati sehingga berpengaruh besar pada tindakan. Karena untuk menembus alam bawah sadar seseorang, salah satu kunci utamanya adalah kepercayaan.⁴²

Solusi al-Qur'an dalam Penyembuhan *Overthinking*

Pada era kemajuan teknologi, al-Qur'an dihadapkan dengan berbagai permasalahan masyarakat yang bermacam-macam, di antaranya permasalahan yang menyebabkan banyaknya tekanan serta tuntutan yang dihadapi oleh masyarakat pada zaman sekarang. Dampak yang sangat terlihat adalah meningkatnya permasalahan mental. Inilah yang menjadi tantangan era masyarakat modern dalam menghadapi polemik permasalahan khususnya bagi kaum muslimin yang berpegang teguh pada petunjuk kehidupan kitab suci al-Qur'an, sebagaimana Allah telah berfirman dalam Q.S. al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

⁴⁰ Anas Al Mubarak, “Memasukkan data ayat Al-Quran ke manusia, menggunakan Hypnosis”, *interview* oleh Fuadiyati Firdausiana dan Yusriyatus Sa’adah, 4 Desember, 2023.

⁴¹ Anas Al Mubarak, *interview* oleh Fuadiyati Firdausiana dan Yusriyatus Sa’adah, 4 Desember, 2023.

⁴² Naili Hilmya “Al-Qur'an dan Praktik Hipnoterapi di Klinik Kahfi BBC Motivator School”, (Tesis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 167

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”

Ayat tersebut juga sering digunakan oleh terapis dalam memberikan data positif kepada pasien, karena di dalam ayat tersebut terdapat ujian yang sering dihadapi oleh manusia di dunia yakni berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, ujian tersebut merupakan penyebab manusia mengalami stres, tekanan batin bahkan bisa sampai kepada permasalahan mental.⁴³

Pengaruh yang dialami oleh objek terapi di antaranya dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologi. Karena hipnoterapi dapat mengobati semua hal yang terkait dengan psikologis. Sedangkan keadaan fisik seseorang dipengaruhi oleh kesehatan psikologisnya. Banyak tulisan yang telah menunjukkan pengaruh kesehatan mental dalam meningkatkan kesehatan fisik. Dalam buku “*The Miracle of Mind Body Medicine*” yang ditulis oleh Adi W. Gunawan, disebutkan tentang bagaimana kepercayaan itu dapat meningkatkan kesehatan mental. Ada satu hukum dalam ilmu kedokteran yaitu *placebo* (efek keyakinan seseorang terhadap kesembuhan) yang juga mempengaruhi hipnoterapi ini.⁴⁴

Adapun proses hipnosis dalam terapi adalah proses dengan memindahkan gelombang otak pasien agar masuk ke dalam kondisi *theta* sehingga objek terapi berada dalam kondisi lebih mudah menerima sugesti. Hal ini terjadi dikarenakan tergantung dari tingkat kepercayaan objek terapi pada terapis. Dengan begitu nasihat-nasihat yang diberikan saat seorang masuk ke dalam gelombang otak *theta*⁴⁵ atau kondisi yang sangat sugestif, maka hal ini membuatnya mudah menerima nasehat yang diberikan oleh terapis. Meskipun nasehat atau sugesti tersebut secara nalar logika sulit diterima

⁴³Anas Al Mubarak, “Memasukkan data ayat Al-Quran ke manusia, menggunakan Hypnosis”, interview oleh Fuadiyati Firdausiana dan Yusriyatus Sa'adah, 4 Desember, 2023

⁴⁴ Dikisahkan tentang Mr. Wright dan Krebiozen. Mr. Wright dengan penyakit tumor ganas pada kelenjar getah bening dan tumor sebesar buah jeruk di leher, ketiak, lipatan paha, dan dada, juga perut. Diagnosa dokter yang memperkirakan kehidupannya hanya akan bertahan beberapa hari saja. Namun ketika dia mendapat informasi adanya obat yang manjur yang dapat menyembuhkannya, ia begitu semangat dan antusias untuk sembuh. Bahkan ketika disuntikkan, ia kembali normal dan bisa berjalan normal. Tak lama kemudian, dokter membuktikan bahwa obat tersebut tidak manjur. Namun, dapat mempengaruhi Mr. Wright, artinya kepercayaan Mr. Wright lah yang menyebabkan otaknya bekerja dengan baik dan memberikan pengaruh yang baik untuk fisiknya. (Gunawan, *The Miracle of Mindbody Medicine*.)

⁴⁵ Gelombang Theta (4 hz-8 hz) merupakan gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami tidur ringan, atau sangat mengantuk. Tanda-tandanya napas mulai melambat dan dalam. Selain orang yang sedang di ambang tidur, beberapa orang juga menghasilkan gelombang otak (*brainwave*) ini terjadi saat *trance*, hipnosis, meditasi dalam, berdo'a, menjalani ritual agama dengan khusus'.

semisal ketika orang yang di-*zalimi* harus ikhlas dan sabar karena pahala dari kesabaran derajatnya tinggi di sisi Allah dan juga menjadi sebab terkabulnya doa. Secara logika duniawi, kejahatan harus dibalas yang setimpal sehingga hal ini membuat seseorang merasa tersakiti terus-menerus. Akan tetapi, ketika seseorang masuk kedalam kondisi *theta* atau sangat sugestif, maka ayat-ayat al-Qur'an tentang keimanan merupakan data positif yang bisa melawan logika duniawi tersebut bisa lebih mudah diterima.⁴⁶

Menurut *interview* yang penulis lakukan dengan beberapa pasien klinik hipnoterapi dapat disimpulkan bahwa al-Qur'an berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri tanpa *overthinking*. Pemahaman terhadap ayat-ayat yang disampaikan terapis, mudah dipahami dan terkoneksi dengan alam bawah sadar, sehingga dengan sendirinya ter-*setting* untuk melaksanakan. 75% menjawab keberpengaruhan al-Qur'an dengan *overthinking* yang dialami dengan persentase 75%, sedangkan sisanya bahkan menjawab dengan 100%. Al-Qur'an dianggap membantu diri agar lebih tenang dan membantu berserah diri kepada Allah, dan menyadarkan agar lebih bersyukur, mengerti tujuan hidup yang sesungguhnya hanya untuk Allah, membuat lebih bahagia, dan tenang dalam menghadapi masalah, menjadikan lebih paham dengan isi dalam kandungan ayat al-Qur'an, membuat bijaksana dalam bersikap, membuat lebih mengenali diri sendiri, menghargai diri sendiri.⁴⁷

Beberapa peneliti sebelumnya menawarkan beberapa cara untuk menyembuhkan *overthinking*, di antaranya dengan *tafakkur*,⁴⁸ meditasi,⁴⁹ internalisasi makna *khawf* dan *rajā'*,⁵⁰ dan berlatih mengaplikasikan *husnuzan*.

⁴⁶ Hilmya, *Al-Qur'an Dan Praktik Hipnoterapi Di Klinik KAHFI BBC Motivator School.*, 166

⁴⁷ Hasil wawancara dengan beberapa narasumber yang memiliki varian umur yang berbeda dengan *overthinking* dalam masalah yang berbeda.

⁴⁸ *Tafakkur* yang dimaksud dalam penelitian yang dilakukan oleh Widyawati, adalah kegiatan yang manusia lakukan untuk merepresentasikan manusia sebagai model, dan memberikan perlakuan terhadapnya secara efektif sesuai dengan tujuan dan cara menghadapi suatu masalah dengan mengambil hikmah atas masalah yang terjadi, demi menghindari timbulnya konflik dan pertentangan di dalam diri. Penulis membagi *tafakkur* menjadi beberapa aspek, yaitu dzikir, bersyukur, taubat, zuhud terhadap dunia, dan akhlaqul karimah. Widyawati and Nurjannah, "Konsep Terapi Meditasi-Tafakkur Untuk Mereduksi Kebiasaan *Overthinking*."

⁴⁹ Meditasi adalah sebuah teknik untuk meningkatkan kesadaran mental yang terkontrol, ia memanfaatkan frekuensi getaran gelombang pada otak hingga mencapai kondisi seimbang dan mengeluarkan hormone endorphin sehingga terjadi *self healing*. Umumnya digunakan untuk menangani stres pribadi dan meatih konsentrasi. Widyawati and Nurjannah.

⁵⁰ *Khawf* adalah perasaan takut yang mendorong pada perilaku kehati-hatian dalam bertindak dan perasaan rendah diri sehingga merasa selalu membutuhkan perlindungan Allah. *Rajā'* adalah harapan atau perasaan Bahagia yang senantiasa mendorong pada sikap optimis dan semangat untuk beramal baik. Penghayatan kedua nilai tersebut dapat membantu mengendalikan diri dan memaksimalkan diri dalam memaknai hidup, sehingga dapat mengurangi tingkat *overthinking* yang muncul. Maulidyna, "Internalisasi Nilai *Khawf* Dan

Temuan kajian ini memberikan sebuah cara baru dalam merumuskan tentang bagaimana seseorang memberikan pemahaman al-Qur'an sehingga menjadi lebih mudah diterima dan dipahami dan menjadikan al-Qur'an sebagai *shifā'*. Kajian ini juga sekaligus menjawab bahwa hipnoterapi adalah sebuah metode pengobatan yang menggunakan fenomena alamiah berupa gelombang otak dengan kata-kata persuasif. Dengan metode ini, seseorang menjadi lebih mengenal dirinya sendiri karena dorongan tekanan psikis yang dialaminya sehingga terapis membantunya untuk menyelami pikiran alam bawah sadar yang memiliki kemampuan lebih besar daripada pikiran sadar. Pikiran alam bawah sadar terdapat unsur-unsur kreativitas, imajinasi serta keyakinan termasuk agama yang di dalamnya banyak membahas tentang keimanan dan keyakinan.⁵¹

Unsur-unsur rohani yang ada di dalam agama akan membantu seseorang lebih cepat dalam menyembuhkan psikisnya. Hipnoterapi dan agama memiliki kesamaan dalam menyelami diri terdalam manusia yaitu menyelam alam bawah sadar. Jika istilah dalam hipnoterapi adalah kekuatan bawah sadar, sedangkan dalam agama adalah kekuatan keimanan. Iman adalah sebuah keyakinan yang terletak di alam bawah sadar.

SIMPULAN

Dari paparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa al-Qur'an dapat dijadikan sebagai solusi dalam penyembuhan *overthinking* melalui hipnosis yang diterapkan dalam hipnoterapi. Hipnoterapi menggunakan sugesti atau pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Dalam proses hipnoterapi, seorang terapis membantu pasien dengan bahasa komunikasi tertentu untuk mengalami perpindahan gelombang otak dari gelombang *beta* atau sadar ke gelombang *alpha-theta* atau tidak sadar, hingga terbangun lagi menggunakan perilaku baru sesuai apa yang diarahkan terapis. Proses hipnoterapi menggunakan teknik yang sangat halus untuk menembus alam bawah sadar yang memiliki kaitan erat dengan jantung atau hati sehingga berpengaruh besar pada tindakan. Karena untuk menembus alam bawah sadar seseorang, salah satu kunci utamanya adalah kepercayaan. Nilai-nilai al-Qur'an yang diinternalisasikan dalam proses hipnoterapi adalah yang terkait dengan rida, sabar, ikhlas, ayat tentang sifat Allah, ayat tentang ujian, ayat tentang cara Tuhan dekat dengan hamba-Nya dan ayat lainnya. Penguraian makna terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang disampaikan terapis kepada para pasien mudah dipahami dan terkoneksi dengan alam bawah sadar, sehingga dengan sendirinya ter-*setting* untuk melaksanakan. Dari hal tersebut terbukti

Raja' Dalam Mengendalikan *Overthinking* Untuk Mencegah Meaningless Pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19."

⁵¹ Hilmya, *Al-Qur'an Dan Praktik Hipnoterapi Di Klinik KAHFI BBC Motivator School.*, 177.

bahwa al-Qur'an dapat diintegrasikan dalam proses penyembuhan *overthinking* melalui proses hipnoterapi, dan menggunakan nilai-nilai al-Qur'an yang dapat diinternalisasikan dalam upaya penyembuhan *overthinking* tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Alūsī. *Rūḥ Al-Ma'ānī*. Beirut: Dār Ihyā' Turāth Al-Arabī, 1985.
- Center for Public Mental Health Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. "Urgensi Peningkatan Kesehatan Mental Di Masyarakat," 2020. <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/24/urgensi-peningkatan-kesehatan-mental-di-masyarakat/>.
- DosenPendidikan.co.id. "Pengertian Mata," 2023. <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-mata/>.
- Gunawan, Adi W. *The Miracle of Mindbody Medicine*. Jakarta Pusat: Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Hajar, Siti, and Riza Awal Novanto. "Al-Qur'an Sebagai Shifā' Dan Meditasi Kesehatan." *Al-Mufasssir* 3, no. 2 (2021): 119–30. <https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2475>.
- Hilmya, Naily. *Al-Qur'an Dan Praktik Hipnoterapi Di Klinik KAHFI BBC Motivator School*, 2022. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/66584>.
- Husnaini, Rovi. "Hati, Diri Dan Ruh (Jiwa)." *JAQFI* 01, no. Aqidah dan Filsafat Islam (2016): 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jaqfi.v1i2.1715>.
- Ikrar. "Konsep Khawf Dalam Tafsir Al-Misbah: Telaah Atas Pokok-Pokok Pikiran Tasawuf M. Quraish Shihab." *Mumtaz* 2, no. 1 (2018): 27.
- Mahfudzoh, Lailatul, Nyoko Adi Kuswoyo, Amir Mahmud, Wiwin Ainis Rohatih, Fakultas Agama Islam, Universitas Yudharta Pasuruan, Commons Attribution-, and International License. "OVERTHINKING DALAM AL-QUR'AN (Analisis Deskriptif Q.S Al-Hujurat Ayat 12)." *Tashdiq* 6, no. 2 (2024): 0–11.
- Maulidyna, Yunita. "Internalisasi Nilai Khawf Dan Raja' Dalam Mengendalikan Overthinking Untuk Mencegah Meaningless Pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19." *Gunung Djati Convference Series* 23 (2023): 854–74.
- Mubarok, Anas Al. "Terapi Syifaul Qalb Wan Nafs." *Healing Hypnotherapy*, 2023. <https://hipnoterapialbq.com/hipnoterapi/#>.
- Nasikin, Muhammad, and Iskandar Iskandar. "Hati Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis* 1, no. 1 (2021): 62–73. <https://doi.org/10.54443/mushaf.v1i1.10>.
- Setawan, Samhis. "Pengertian, Struktur, Dan Fungsi Hati Manusia." [gurupendidikan.com](https://www.gurupendidikan.com), 2023. <https://www.gurupendidikan.co.id/hati/>.
- Sholeh, Farhanuddin. "Penerapan Pendekatan Fenomenologi Dalam Studi

- Agama Islam.” *Qolamuna* 01 (2016): 347–58.
- Syaiful Anam, and Bahrur Rosi. “Hipnoterapi Sebagai Relaksasi Otak.” *DA’WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 1, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.108>.
- Utami, Tika Setia, Safria Andy, and Muhammad Akbar Rosyidi Datmi. “Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12.” *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (November 20, 2022): 14–27. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>.
- Widyawati, Lia, and Nurjannah. “Konsep Terapi Meditasi-Tafakkur Untuk Mereduksi Kebiasaan Overthinking.” *DA’WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 3, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.36420/dawa.v3i1.278>.
- Zuhri, Saefuddin. “Penafsiran Al-Sy ā’rawi Terhadap Ayat -Ayat Al- Qur’an Tentang Ridha Dan Pe Ngaruhnya Dalam Kehidupan.” *UIN Sunan Gunung Djati*, 2020, 1–86.
- Al-Zuhaylī, Wahbah. *Al-Tafsīr al-Munīr: Fi al- ‘Aqīdah wa al-Syarī’ah wa al-Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk., *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah & Manhaj*, Depok: Gema Insani, Jilid 13, 2013.