

**AI-QUR'AN SEBAGAI MEDIA *SELF HEALING*
(KAJIAN TERHADAP BUKU *SELF HEALING WITH
QUR'AN* KARYA UMMU KALSUM IQT)**

SKRIPSI

Oleh:

**Jannatul Aulia
NIM. 220103020112**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

**AL-QUR'AN SEBAGAI MEDIA *SELF HEALING*
(KAJIAN TERHADAP BUKU *SELF HEALING WITH*
QUR'AN KARYA UMMU KALSUM IQT)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Al-
Qur'an dan Tasfir**

Oleh:

**Jannatul Aulia
NIM. 220103020112**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jannatul Aulia
NIM : 220103020112
Tempat/Tgl. Lahir : Binjai Pirua, 21 April 2003
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul; “Al-Qur'an Sebagai Media *Self Healing* (Kajian Terhadap Buku *Self Healing With Qur'an* Karya Ummu Kalsum IQT)” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 01 Maret 2026

Yang membuat pernyataan.



Jannatul Aulia
NIM: 220103020112

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257627; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.uin-antasari.ac.id; E-mail: info@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor: 143/ Un. 14/III.3/PP.00.9/01/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menerangkan bahwa:

Nama : Jannatul Aulia
NIM : 220103020112
Program Studi : S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Adalah benar telah menyusun skripsi dengan judul:

Al-Qur'an sebagai Media Self Healing (Kajian Terhadap Buku Self Healing with Qur'an Karya Ummu Kalsum IQT)

Serta telah bebas plagiasi dengan bukti cek Turnitin sebesar 20%

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 21 Januari 2026

Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,



Rasidori, M.Ag.

NIP 197001011998031002

PERSETUJUAN SKRIPSI

AI-QUR'AN SEBAGAI MEDIA *SELF HEALING* (KAJIAN TERHADAP BUKU *SELF HEALING WITH QUR'AN* KARYA UMMU KALSUM IQT)

Disusun dan diajukan oleh:

Jannatul Aulia

NIM. 220103020112

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Saifuddin, M.Ag

NIP. 197108211997031002



Riza Saputra, M.A

NIP. 198910252019031016

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Rashori, M.Ag

NIP. 197001011998031002

PENGESAHAN SKRIPSI

AI-QUR'AN SEBAGAI MEDIA *SELF HEALING* (KAJIAN TERHADAP BUKU *SELF HEALING WITH QUR'AN* KARYA UMMU KALSUM IQT)

Dipersembahkan dan Disusun Oleh:

Jannatul Aulia

NIM. 220103020112

Telah Diajukan Pada Tim Penguji

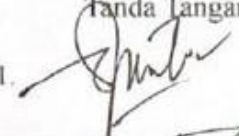
Pada: Jum'at, 6 Maret 2026

Tim Penguji

Nama

1. Dra. Hj. Noor'ainah, M.Fil.I
(Ketua Penguji)
2. Drs. H. Basrian, M.Fil
(Penguji 1)
3. Dr. Saifuddin, M.Ag
(Penguji 2)
4. Riza Saputra, M.A
(Penguji 3)
5. Sofia Mawaddah al Insyirah, M.Ag
(Notulis)

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin


Prof. Dr. Akhmad Sagir, M.Ag
NIP. 197112171996031001

ABSTRAK

Jannatul Aulia, 220103020112. Al-Qur'an sebagai Media *Self Healing* (Kajian Terhadap Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT). Pembimbing (I) Dr. Saifuddin, M.Ag dan Pembimbing (II) Riza Saputra, MA. Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, 2026.

Kata Kunci: Al-Qur'an, *Self healing*, *syifâ'*, Kesehatan Mental, Psikologi

Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di era modern mendorong berkembangnya berbagai pendekatan pemulihan diri (*self healing*) di tengah masyarakat. Namun, praktik *self healing* yang populer sering kali dipahami secara sempit sebagai aktivitas rekreatif, sehingga mengaburkan makna penyembuhan batin yang sesungguhnya. Dalam Islam, konsep penyembuhan diri berkaitan dengan *syifâ'*, yaitu pemulihan batin melalui pendekatan spiritual. Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam diyakini memiliki fungsi tersebut, meskipun kajian akademik yang memposisikan Al-Qur'an sebagai media *self healing* masih relatif terbatas.

Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana Al-Qur'an diposisikan sebagai media *self healing* dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT serta keterkaitannya dengan konsep *self healing* dalam psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan, dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang dikutip dalam buku tersebut berdasarkan perspektif tafsir mufasir klasik dan modern serta teori *self healing* dalam psikologi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an diposisikan sebagai media *self healing* melalui proses refleksi, pemaknaan ayat, dan internalisasi nilai-nilai Qur'ani yang berorientasi pada penguatan batin, ketenangan jiwa, dan pemulihan emosional. Analisis terhadap Q.S. Yûnus ayat 57, Q.S. At-Taubah ayat 40, Q.S. Az-Zumar ayat 53–54, Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, dan Q.S. Al-Qaşaş ayat 7 memperlihatkan bahwa ayat-ayat tersebut merepresentasikan respons Qur'ani terhadap kegelisahan, ketakutan, keputusan, dan kecemasan manusia, yang bekerja melalui penghayatan makna, regulasi emosi, dan pembentukan kesadaran batin. Keterkaitan antara konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dan teori *self healing* dalam psikologi bersifat fungsional, bukan epistemologis, di mana Al-Qur'an dipahami sebagai sumber nilai dan makna spiritual, sementara psikologi berperan sebagai kerangka bantu untuk menjelaskan mekanisme kejiwaan yang terlibat, sehingga buku *Self Healing with Qur'an* merepresentasikan pemaknaan Al-Qur'an sebagai media pemulihan batin yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani serta berorientasi pada penguatan iman dan ketenangan jiwa.

MOTTO

**Bukan tentang siapa yang paling cepat, tapi siapa yang memilih bertahan
meski ditengah riuhnya badai, karena...**

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهُ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.” Q.S Al-Baqarah [2]: 286

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah Swt, berkat rahmat, kasih sayang serta hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa salawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw, beserta para keluarga, sahabat dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Disusunnya skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada bidang studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, dengan judul: “Al-Qur'an Sebagai Media *Self Healing* (Kajian Terhadap Buku *Self Healing With Qur'an* Karya Ummu Kalsum IQT).”

Selama proses berlangsungnya penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, dukungan, motivasi, saran dan sebagainya. Oleh karenanya, peneliti mengucapkan terima kasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA sebagai Rektor UIN Antasari Banjarmasin periode 2021-2025 dan Ibu Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd, sebagai Rektor baru UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus tercinta ini.
2. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora periode 2021-2025 yang telah memberikan ilmu kepada penulis semasa perkuliahan.

3. Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag, sebagai Dekan baru Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yang telah menyetujui skripsi ini untuk di munaqasyahkan.
4. Bapak Bashori, M. Ag, sebagai Ketua Jurusan Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan arahan bentuk akademik, nasehat, motivasi, dan persetujuan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Saifuddin, M.Ag, sebagai Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dalam bentuk penulisan skripsi serta nasehat dan motivasinya untuk terus belajar.
6. Bapak Riza Saputra, MA, sebagai Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dalam bentuk penulisan skripsi serta nasehat dan motivasinya untuk terus belajar.
7. Para dosen beserta staf karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pelajaran, serta pelayanan akademik selama perkuliahan sampai tahap penyusunan skripsi
8. Kepada seluruh keluarga, khususnya orang tua peneliti serta dua saudara tercinta yang selalu memberikan do'a, semangat, dan dukungan penuh dalam setiap langkah penulis.
9. Kepada Ahmad Ridhoni Idham Halid, S.Ag, yang telah memberikan dukungan moral, materi, emosional, dan semangat sejak awal perkuliahan hingga penulisan skripsi ini. Terima kasih atas pengertian dan kehadirannya di setiap tahap perjuangan ini.
10. Teman-teman seperjuangan jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta fakultas Ushuluddin dan Humaniora, khususnya teman dari angkatan 2022 yang

telah banyak memberikan bantuan, dukungan, bimbingan dan semangat. Peneliti ucapkan banyak berterima kasih karena sudah banyak sekali memberikan doa, motivasi, bantuan serta saran semasa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai

11. Terakhir, secara khusus, penulis ingin menyampaikan apresiasi kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam setiap prosesnya. Terimakasih karena tetap melangkah, tetap percaya, dan tetap berusaha melewati semuanya. Semoga setiap proses yang telah dilalui menjadi pelajaran berharga dan fondasi yang kuat untuk langkah-langkah besar berikutnya.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T	18.	ع	:	'
4.	ث	:	Ts	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	<u>H</u>	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	هـ	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	`
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَ	a	Fathah
ـِ	i	Kasrah
ـُ	u	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَال) al-rijâl bukan ar-rijâl, (الدِّوَان) al-dîwân bukan ad-dîwân.

Syiddah: Misalnya, kata (الضَّرَّة) tidak ditulis *adh-dharûrah* melainkan *aldharûrah*, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
اَ - يَ	Ai	a dan i
اَ - وَ	Au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
بَا		a dengan topi di atas
يَا	î	i dengan topi di atas
وَا	û	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf kamariah. Contoh: *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

4. Syiddah (*Tasydîd*)

Syiddah atau tasydîd yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ـَـ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda syiddah itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda syiddah itu terletak setelah kata sandang

yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah. Misalnya, kata (الصُّورَةُ) tidak ditulis ad-dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

5. Ta Marbûthah

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf ta marbûthah terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/(lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika ta marbûthah tersebut diikuti oleh kata sifat (na‘t) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf ta marbûthah tersebut diikuti kata benda (ism), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيقَةٌ	Tharîqah
2	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	Al-Jâmi‘ah al-Islâmiyyah
3	وَحْدَةُ الْوُجُودِ	Wahdah al-Wujûd

6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak ‘Abd al-Samad al-Palimbânî; Nuruddin al-Raniri, tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi‘l*), kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam Bahasa Arab.

Kata Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
ثَبَّتَ الْأَجْرُ	tsabata al-ajru
الْحُرْكَة الْعَصْرِيَّة	al-ḥarakah al-‘ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	asyhadu an lâ ilâha illa Allâh
مَوْلَانَا مَلِكُ الصَّالِحِ	mawlânâ Malik al-Shâlih
يُؤْتِرِكُمْ اللَّهُ	yu’tsirukum Allâh
الْمُظَاهِرُ الْعَقْلِيَّة	al-mazhâhir al-‘aqliyyah
حُبُّ الْإِسْطِطْلَاعِ	ḥub al-istithlâ‘
الْمَادَّةُ الْمَصْنُوعَةُ مِنَ الْحَيَوَانَ	al-mâddah al-mashnû‘ah min al-hayawân
طَرَفُ الْعَيْنِ	tharf al-‘ayni
الْمُسَاهَمَةُ	al-musâhamah
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	man salaka tharîqan

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	xi
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	6
D. Definisi Operasional.....	7
E. Penelitian Terdahulu.....	8
F. Metodologi Peneltian	12
G. Sistematika Penulisan	16
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Pengertian <i>Self Healing</i>	18
B. Tujuan dan Manfaat <i>Self Healing</i>	21
C. Macam-Macam Self Healing	23
D. <i>Syifâ</i> ' dalam Al-Qur'an Sebagai Konsep Dasar <i>Self Healing</i>	33
E. Mekanisme <i>Self Healing</i> dalam Psikologi	37
BAB III GAMBARAN UMUM BUKU SELF HEALING WITH QUR'AN .	40
A. Biografi Penulis.....	40
B. Deskripsi Buku Self Healing with Qur'an	43
C. Sistematika Buku <i>Self Healing with Qur'an</i>	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51

A. Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Buku <i>Self Healing with Qur'an</i> sebagai Media <i>Self Healing</i>	51
B. Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Buku <i>Self Healing with Qur'an</i> Perspektif Tafsir.....	57
C. Keterkaitan Konsep <i>Self Healing</i> dalam Al-Qur'an Dengan Teori <i>Self Healing</i> dalam Psikologi	75
BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	98
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	105