

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT, penelitian ini menyimpulkan bahwa Al-Qur'an diposisikan sebagai media *self healing* melalui penghayatan makna ayat-ayat yang berorientasi pada penguatan batin, ketenangan jiwa, dan pemulihan kondisi emosional manusia. Ayat-ayat Al-Qur'an yang dikutip dalam buku tersebut tidak difungsikan sebagai teknik penyembuhan yang bersifat praktis atau ritualistik, melainkan sebagai sumber nilai dan makna Qur'ani yang diinternalisasi secara reflektif oleh pembaca.

Pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an dalam buku ini menunjukkan bahwa proses *self healing* berlangsung melalui keterhubungan batin manusia dengan pesan Ilahi. Ayat-ayat yang menegaskan ketenangan (sakinah), larangan berputus asa, penguatan harapan, dan keyakinan akan pertolongan Allah bekerja membentuk kesadaran psikospiritual yang menenangkan jiwa. Dengan demikian, fungsi pemulihan batin yang dihadirkan Al-Qur'an tidak bersifat instan, melainkan berlangsung secara bertahap melalui perenungan, pemaknaan, dan penginternalisasian nilai-nilai Qur'ani.

Analisis terhadap lima ayat utama yang dikaji yaitu 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-Qaṣaṣ ayat 7, menunjukkan bahwa masing-masing ayat memuat respons Qur'ani terhadap kondisi batin manusia, seperti kegelisahan, ketakutan, rasa

bersalah, keputusan, dan kecemasan ekstrem. Melalui perspektif tafsir mufasir klasik dan modern, ayat-ayat tersebut terbukti mengandung mekanisme pemulihan batin yang berakar pada teks Al-Qur'an itu sendiri, bukan pada praktik spiritual di luar wahyu.

Keterkaitan antara konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dan teori *self healing* dalam psikologi tampak pada keselarasan fungsi, khususnya dalam aspek regulasi emosi, dan pemaknaan penderitaan. Namun, keterkaitan ini bersifat fungsional, bukan epistemologis. Al-Qur'an tetap dipahami sebagai sumber nilai dan makna yang bersifat spiritual, sedangkan psikologi berperan sebagai kerangka bantu untuk menjelaskan implikasi kejiwaan dari penghayatan ayat-ayat Al-Qur'an.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa buku *Self Healing with Qur'an* merepresentasikan upaya pemaknaan Al-Qur'an sebagai media *self healing* yang tetap berada dalam wilayah nilai-nilai Qur'ani. Al-Qur'an tidak direduksi menjadi metode terapi, melainkan dipertahankan sebagai wahyu yang membimbing pemulihan batin manusia melalui penguatan iman, ketenangan jiwa, dan kedekatan dengan Allah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, kajian selanjutnya disarankan untuk memperluas objek analisis dengan membandingkan buku *Self Healing with Qur'an* dengan karya-karya lain yang mengangkat tema pemulihan batin berbasis Al-Qur'an. Perbandingan tersebut penting untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai ragam pendekatan pemaknaan ayat serta posisi Al-Qur'an

dalam diskursus *self healing*, apakah sebagai sumber nilai spiritual, motivasi religius, atau media refleksi batin.

Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengombinasikan kajian teks dan tafsir dengan penelitian lapangan, seperti studi resepsi pembaca, guna melihat sejauh mana internalisasi makna ayat-ayat Al-Qur'an berpengaruh terhadap pengalaman psikospiritual dan ketenangan batin individu. Pendekatan ini diharapkan mampu memperkaya pemahaman mengenai relasi antara pesan Qur'ani dan pengalaman kejiwaan pembaca.

Penelitian berikutnya juga dapat memperdalam kajian melalui pendekatan tafsir tematik terhadap konsep-konsep Qur'ani yang berkaitan dengan pemulihan batin, seperti *syifâ'*, *sakinah*, dan *tuma'nīnah*, sehingga konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dapat dipahami secara lebih utuh dan sistematis. Dengan demikian, kajian *self healing* berbasis Al-Qur'an diharapkan terus berkembang secara akademik dan tetap menjaga posisi Al-Qur'an sebagai sumber nilai dan makna spiritual, bukan sebagai metode terapi yang bersifat teknis.