

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan ayat-ayat *self healing* yang dikemukakan bahwa pokok utama yang harus dipenuhi sebelum melakukan *self healing* yang ditawarkan Al-Qur'an ialah iman. Dengan iman seseorang akan meyakini bahwa kebenaran Al-Qur'an itu mutlak dan dapat dijadikan pedoman dalam menjalani hidup karena bersumber dari Allah swt. sebagai Pencipta, yang tentu sangat memahami kebutuhan ciptaannya.

Metode *self healing* yang ditawarkan berupa ibadah-ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Pencipta, sehingga memunculkan perasaan aman dan tenteram serta terlepas dari tekanan yang memicu munculnya gangguan mental. Ibadah-ibadah tersebut, kata Hasbi ash-Shiddieqy ialah doa, salat dan sabar serta zikir yang harus dibiasakan sebagai seorang muslim sehingga dengan itu akan membuat seorang hamba dapat melewati ujian yang menimpa dengan ketenangan, karena di dalamnya terdapat metode *self healing* yang dikemukakan berupa *mindfulness*, relaksasi, meditasi serta *self control*. Kemudian meninjau dari sudut pandang psikologis, bahwa keempat ibadah tersebut memang memberikan dampak pada kesehatan secara fisik, selain mental.

B. Saran

Kajian *self healing* ini memang sudah cukup banyak dikarenakan istilah ini memang sudah ada sejak lama. Namun beberapa tahun belakangan banyak bermunculan istilah *healing* atau *self healing* yang semakin marak dan cenderung diartikan sebagai liburan atau semacamnya. Dengan adanya kajiannya ini masyarakat modern dapat mengetahui bahwa dalam Al-Qur'an juga dapat ditemukan *healing* seperti beberapa ayat yang telah dikemukakan. Adapun kajian ini terbatas pada beberapa ibadah tertentu dan juga pada satu penafsiran dari mufassir Indonesia yaitu Hasbi ash-Shiddieqy, sehingga masih banyak lagi hal yang dapat dikaji dari *self healing* dalam Al-Qur'an, baik itu pada ibadah-ibadah keseharian lainnya yang juga dapat dijadikan *self healing*.