

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Self Healing* dalam Al-Quran perspektif tafsir sufi merupakan proses penyembuhan batin yang bersifat holistik, mencakup dimensi psikologis dan spiritual. Dalam pendekatan ini, penyembuhan diri bukan hanya bertujuan menghilangkan luka emosional atau tekanan psikologis, tetapi juga mengarah pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pengembalian hati pada ketenangan hakiki (*tuma'ninah*).

Kajian terhadap penafsiran al-Qusyairi, Ibnu 'Arabi, dan al-Alusi menunjukkan bahwa doa, zikir, dan syukur adalah tiga pilar utama dalam proses *Self Healing* Qur'ani. Doa berperan sebagai mekanisme penyandaran diri kepada Allah, yang menumbuhkan harapan, ketabahan, dan penerimaan terhadap takdir. Zikir menjadi inti terapi spiritual, menghubungkan hati dengan kehadiran Ilahi, membersihkan batin dari kegelisahan, serta menumbuhkan stabilitas emosi yang mendalam. Sementara itu, syukur membentuk pola pikir positif dan kemampuan menerima realitas hidup dengan lapang dada, sehingga mempercepat proses pemulihan batin.

Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa tafsir sufi memandang *Self Healing* sebagai perjalanan ruhani yang berkelanjutan, di mana setiap ujian hidup dipandang sebagai sarana mendekat kepada Allah. Melalui integrasi antara nilai-nilai spiritual dan mekanisme psikologis, konsep ini relevan untuk diaplikasikan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental kontemporer. Dengan demikian, *Self Healing* perspektif tafsir sufi tidak hanya memberikan solusi atas permasalahan emosional, tetapi juga membentuk pribadi yang tangguh, berkesadaran spiritual tinggi, dan mampu meraih kebahagiaan hakiki di dunia maupun akhirat.

B. Rekomendasi

1. Bagi Individu Muslim dan Masyarakat Umum

Disarankan agar individu Muslim lebih aktif menggali potensi spiritual dalam menghadapi tekanan psikologis dengan menjadikan zikir, doa, dan syukur sebagai praktik rutin. Ketiganya bukan sekadar ibadah ritual, tetapi memiliki kekuatan terapeutik yang dapat menunjang pemulihan mental, memperkuat daya tahan batin, dan membentuk ketenangan jiwa yang stabil di tengah dinamika kehidupan modern.

2. Bagi Praktisi Kesehatan Mental Islam

Konsep *Self Healing* dalam perspektif tafsir sufi dapat dijadikan sebagai pendekatan alternatif dalam terapi psikospiritual. Praktisi kesehatan mental berbasis Islam dianjurkan untuk mengintegrasikan nilai-nilai sufistik seperti muhasabah, tazkiyatun nafs, dan dzikrullah dalam bimbingan konseling atau terapi Islami agar tercapai penyembuhan jiwa yang menyeluruh.

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Dakwah

Lembaga pendidikan Islam dan para da'i perlu menyebarkan kesadaran tentang pentingnya spiritualitas sebagai bagian dari kesehatan mental. Materi zikir, syukur, dan doa sebaiknya tidak hanya disampaikan dalam konteks ibadah, tetapi juga dikaitkan dengan penguatan jiwa dan stabilitas emosi agar Al-Qur'an menjadi sumber solusi atas problem psikologis umat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih bersifat konseptual dan kajian teks. Maka peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian lapangan (field research) untuk mengukur secara empiris efektivitas praktik zikir, doa, dan syukur terhadap pemulihan mental atau mengembangkan modul terapi berbasis tafsir sufistik. Penelitian lanjutan juga dapat memperluas objek studi dengan menelusuri ayat-ayat lain yang mengandung makna *Self Healing*, seperti ayat-ayat tentang tawakkal, sabar, dan rahmat Allah.

5. Bagi Pengembangan Ilmu Tafsir Tematik dan Sufistik

Disarankan agar kajian tafsir tematik terus dikembangkan, khususnya yang mengkaji isu-isu kontemporer seperti kesehatan mental, krisis eksistensial, dan pemulihan psikologis, dengan pendekatan sufistik yang lebih mendalam. Hal ini membuka ruang baru bagi tafsir Al-Qur'an agar semakin kontekstual dan menyentuh kebutuhan manusia zaman sekarang.

C. Keterbatasan Studi

Setelah menyelesaikan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih sangat jauh dan belum mengkaji secara menyeluruh dan mendalam. Hal ini dikarenakan keterbatasan penulis baik dari segi kemampuan dan referensi penelitian. Kemudian untuk sempurnanya kajian penulis membutuhkan kritik dan saran yang sangat membangun, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, I., & Baihaqi, M. R. (2024). Ragam Corak Tafsir: Tafsir Sufi. *Mashadiruna Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(1), 23–30.
<https://doi.org/10.15575/mjiat.v3i1.33927>
- Agustina, A. (2023). Konsep Self Healing bagi Mental Perspektif Hadis Nabi: Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi. *Gunung Djati Conference Series*, 24, 1–20.
- Ahmad, S. al-A. A. B. A.-M. M. I. 'Ali I. M. I. A. A.-T. al-H. al-M. bi I. A. (1971a). *Tafsir Ibnu 'Arabi, Tafsir Al-Quran al-Karim Jilid 1*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Ahmad, S. al-A. A. B. A.-M. M. I. 'Ali I. M. I. A. A.-T. al-H. al-M. bi I. A. (1971b). *Tafsir Ibnu 'Arabi, Tafsir Al-Quran al-Karim Jilid 2*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Baghdadi, M. al-A. (1994a). *Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Quran Al-'Azhim Wassaba'ul Matsani Jilid 1*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Baghdadi, M. al-A. (1994b). *Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Quran Al-'Azhim Wassaba'ul Matsani Jilid 22*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Baghdadi, M. al-A. (1994c). *Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Quran Al-'Azhim Wassaba'ul Matsani Jilid 5*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Baghdadi, M. al-A. (1994d). *Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Quran Al-'Azhim Wassaba'ul Matsani Jilid 6*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Baghdadi, M. al-A. (1994e). *Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Quran Al-'Azhim Wassaba'ul Matsani Jilid 7*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Baghdadi, M. al-A. (1994f). *Ruhul Ma'ani Fi Tafsir al-Quran al-'Azhim Wassaba'ul Matsani Jilid 8*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Baghdadi, M. al-A. (1994g). *Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Quran Al-'Azhim Wassaba'ul Matsani Jilid 9*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Ghazali. (2004a). *Ihya Ulumuddin Jilid 3*. Dar al-Fikr.
- Al-Ghazali. (2004b). *Ihya Ulumuddin Jilid 4*. Dar al-Ma'rifah.
- Al-Iskandari, I. A. (2003). *Al-Hikam*. Dar al-Ma'arif.
- Al-Qusyairi, A.-I. (2000a). *Lathaiful Isyarat Jilid 1*. Al-Hay'ah al-Mishriyyah al-'Ammah lilkitab.

- Al-Qusyairi, A.-I. (2000b). *Lathaiful Isyarat Jilid 3*. Al-Hay'ah al-Mishriyyah al-'Ammah lilkitab.
- Al-Qusyairi, A.-I. (2000c). *Lathaiful Isyarat tafsir Sufi LilQuran al-Karim Jilid 2*. Al-Hay'ah al-Mishriyyah al-'Ammah lilkitab.
- Al-Zirikli, K. (2002). *Al-A 'lam*. Dar al-Ilmi Lilmalayin.
- Alba, C. (2020). Karakteristik Tafsir Sufi. *ISTIQAMAH: Jurnal Ilmu Tasawuf*, 1(2), 123–129. <http://jurnal.iailm.ac.id/index.php/istiqamah/article/view/300>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Self healing dalam penerimaan diri pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan (KTD) di Sentra "Paramita" Mataram*. July, 1–23.
- An-Nisaiburi, A. Q. A. K. H. al-Q. (2007). *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*. Pustaka Amani.
- Antika, M. W., Wijaya, & Handiki, Y. R. P. (2024). Self Healing Dalam Tasawuf Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin. *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan*, 01(4), 383–389. <https://jurnal.itc.web.id/index.php/jkis/index>
- Arroisi, J. (2018). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *Tsaqafa*, 14(2), 323–348.
- Aulia, J., & Bashori. (2025). MENGGALI KONSEP SELF HEALING DALAM AL-QUR'AN. *MUSHAF JOURNAL : Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 5(1), 1–23.
- Az-Zahabi, M. H. (1978). *Tafsir Walmufassirun*. Maktabah Wahbah.
- Baqi, M. F. A. (n.d.). *Mu'jam Mufahras Lialfazil Quran al- Karim*.
- Budiman, & Ardianty, S. (2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141–148. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>
- Chehayeb, L., Olszynska, K., Bhuvaneshwara, C., & Tsovaltzi, D. (2025). Effects of a Co-Regulation Model for MR Teacher Training: HRV and Self-Compassion as Indicators of Emotion Regulation. *Arxiv*, 2081–2084. <https://doi.org/10.22318/icls2025.693707>
- Christyanto, A. Y. (2021). Metode Self Healing Dalam Kitab Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 188. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.188-194>

- Dahlan, A. (2024). *Self Healing*. Pustaka Elmadina.
- Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2004). The Psychology of Gratitude. In *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Epstein, D. M. (2000). *Healing Myths Healing magic*. Amber Allen Publishing.
- Farhan, A. (2018). Studi Living Al-Qur'an Pada Praktek Quranic Healing Kota Bengkulu (Analisis Deskriptif Terhadap Penggunaan Ayat-ayat Al-Qur'an). *Refleksi*, 16(1), 67–82. <https://doi.org/10.15408/ref.v16i1.10176>
- Fazny, B. Y. (2021). Analysis of parental burnout conditions during the Covid-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(2), 109–122.
- Ghaidha', A. R., & Sudinadji, M. B. (2023). *PENGALAMAN SELF-HEALING DALAM SITUASI STRES AKADEMIK*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ghazi. (2022). *Pengantar Tafsir Sufi*. Academia Publication.
- Gulen, M. F. (2011). *Emerald Hills Of The Heart Key Concepts In The Practice Of Sufism 2*. Tughra Books. https://properly.com.my/emerald-hills/#Target_Market
- Hariry, S., Pahlevi, M. N., Sentosa, A. R., & Nurjannah. (2023). Self-Healing Therapy in Overcoming Stress Perspective of Islamic Psychology. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 5355–5361.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11846%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/11846/9099>
- Hidayatullah, M. S., & Hakim, L. (2021). Konstruksi Teori Irfani Abid Al Jabiri dengan Teori Tafsir Sufi Husain Az Zahabi (Studi Komparatif). *Samawat*, 05(1), 32–45.
- Hidayatullah, R. M., & Aluf, F. N. Al. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *PSYCOMEDIA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 38–48.
<https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.38-48>
- Isa, A. Q. (2001). *Haqaiq Anittasawuf*. Dar al-Fikr.
- Jayanto, F., Miftahurrizka, C. A., Ulaya, F. S., Ilmiah, N., & Hermanto, E. (2024). Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran dalam Surah Al-Insyirah). *Al-Mabahits: Jurnal Studi Al-Quran, Hadis Dan Tafsir*, 1(2), 1–13.
<https://journal.syamilahpublishing.com/index.php/mabahits/>

- Kamal, N. A., & Munawwaroh, S. M. (2021). Metode Tafsir Lathaif Al-Isyarat Karya Imam Al-Qusyairi. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 1(1), 40–46.
<http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jis/article/view/11471>
- Kanda, A. S., & Firdaus, E. (2024). Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 2(2), 34–38.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). Metode penelitian Kualitatif. In *Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo LPSP*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo LPSP.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0Ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10>
- Lilin, R., Hadju, V., Indriono, H., & Syahrianti. (2018). Pendekatan Terapi Spiritual Alquran pada Pasien Skizofrenia Tinjauan Sistematis. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 10(1), 51–64. <https://www.neliti.com/publications/296601/>
- Mahmud, M. I. 'Abdul H. (2000). *Manahijul Mufassirin*. Dar al-Kitab al-Lubnani.
- Maulana, F. R., Dea, N., & Ratih, A. N. (2024). SELF HEALING DALAM LAGU SATU-SATU KARYA IDGITAF (Kajian Perspektif Komunikasi Islam). *Nubuwwah : Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 2(01), 1–24.
<https://doi.org/10.21093/nubuwwah.v2i01.8100>
- Mauliddiyah, N. L. (2021). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 5(1), 6.
- Melani, S., & Ali, Z. M. (2023). Hakikat dan Tujuan Puasa dalam Perspektif Tafsir Sufi (Analisis Tafsir surah Al-Baqarah ayat 183-187). *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(2), 216–228.
<https://ojs.stiudq.ac.id/JUQDQ/article/view/166>
- Muhibuddin, I. (2018). TAFSIR AYAT-AYAT SUFISTIK (STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-QUSYAIRI DAN AL-JAILANI). In *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau* (Vol. 16, Issue 2). UAI Press.
- Mustaqim, A. (2019). *Metode Penelitian Al-Quran dan Tafsir*. Idea Press Yogyakarta.
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi ? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88. <https://e->

journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771

Muttaqin, Z., Amaliatussolikhah, Rahmawati, D., & Hafil, A. S. (2023). Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self-Healing Manusia Modern. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(2), 389–404. <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/IJHSS>

Nasution, H. (1995). *Tasawuf: Perkembangan dan Pemurniannya*. UI Press.

Nawaihid, A. (1988). *Mu'jam Al-Mufasssirin: min shadr al-Islam Hatta al-'Ashr al-Hadir*. Muassasah al-Nawaihid al-Tsaqafiyah.

Ni'mah, U. (2022). The Living Qur'an : Self Healing dengan Ayat-ayat al-Qur'an. *AL-MANAR: Jurnal Kajian Al-Quran Dan Hadits*, 8(2), 65–88.

Nurzaman, I., Muhamad, Z. A., Khasanah, Z., & Zulaiha, E. (2025). Constructing Meaning in Tafsir of Sufism: From Personal Intuition to Social Interconnectedness. *SENARI: Journal of Islamic Haritage and Civilization*, 1(2), 133–158.

Pangestu, A., Ghaziyah, S., & Dasuki, A. (2025). Mazhab Tafsir Sufi : Sejarah , Metodologi , dan Tokoh-Tokoh Beserta Karyanya. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(3), 499–510.

Penzenstadler, B., Torkar, R., & Montes, C. M. (2022). Take a deep breath: Benefits of neuroplasticity practices for software developers and computer workers in a family of experiments. *Arxiv*, 27(4). <https://doi.org/10.1007/s10664-022-10148-z>

Prasetyo, B., & Jannah, L. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Raja Grafindo Persada.

Rahmasari, D. (2020a). *Self Healing : Panduan Praktis Melakukan Penyembuhan Diri Untuk Mengelola Stres Sehari-Hari*. Unesa University Press.

Rahmasari, D. (2020b). *Self Healing Is Knowing your own self*. https://statik.unesa.ac.id/profileunesa_konten_statik/uploads/perpustakaan/file/c7847701-1721-4a37-910e-317bbd5a80d0.pdf

Rahmatika, S., Rozaq, A., & Fauziyah, U. (2023). Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10). *Asy-Syari'ah: Jurnal Hukum Islam*, 9(2), 2548–5903. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063ps>

Rahmawati, A. P., Setiawan, C., & Naan. (2020). Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing. *Syifa Al-Qulub*, 10(3), 17–28. <https://doi.org/10.15575/saq>

- Ramadhan, A. R., Ramdani, R., & Fadhullah, F. A. (2024). Conception of Qur'an as Self Healing to Inner Child in the Realization of Harmonious Family. *Al-Maktabah: Jurnal Studi Ilmu Al-Quran, Hadis Dan Tafsir*, 01(01).
<https://journal.syamilahpublishing.com/index.php/mabahits/%0D>
- Raodah, F., Sirajuddin, & Lestari, D. T. (2024). Analisis Semiotika Makna Spiritual Pada Lirik Lagu “Magic Shop” Bangtan Sonyeondan. *Jurnal Ilmiah Dinanika Sosial Politik*, 2(2), 127–140.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). PENGARUH SELF HEALING TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PASIEN POST OP. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 1–23.
- Robbani, A. S., Mukhlis, A., Astari, R., Maryamah, N. A., & Aufa, A. (2023). Self-Healing Concept in The Quran: An Analysis of Sakana and Ithma'anna Words. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 6(1), 29–41.
<https://doi.org/10.24815/jr.v6i1.29237>
- Rosyida, Nisa, C., Azzahra, N., & Ruzain, R. B. (2021). Efektivitas Self-Healing Technique Sebagai Strategi Penurunan Stres Pada Penderita Autoimmune Disease. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2), 144–156.
[https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(2\).7551](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(2).7551)
- Sari, F. A., & Damanik, A. (2023). Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an. *Journal IHCET*, 8(4), 1–123.
- Schoch, C. (2022). *Self Healing: Pengertian, Tujuan, dan Manfaat*. Binus University.
<https://psychology.binus.ac.id/2022/06/30/self-healing-pengertian-tujuan-dan-manfaat/>
- Shihab, M. Q. (2002). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan.
- Shihab, M. Q. (2007). *Wawasan Al-Quran Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan.
- Subakir, A. (2021). *Pemikiran Tasawuf Imam Qusyairi*. Rajawali Pers.
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-school Students. *Tazkiya Journal of Psychology*, 12(1), 1–16.
<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>
- W, V. S. M., & Chozin, F. H. (2023). Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka. *Journal Of Ushuluddin and Islamic Thought*, 1(1), 37–55.

Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

