

KONSEP *SELF-HEALING* PERSPEKTIF IBN QAYYIM DALAM KITAB AL-
DOU' AL-MUNIR

SKRIPSI

Oleh:

Fajar Husna

20211700334004



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS DAKWAH DAN USHULUDDIN
UNIVERSITAS KH ABDUL CHALIM
2025

KONSEP *SELF-HEALING* PERSPEKTIF IBN QAYYIM DALAM KITAB AL-ḌOU'

AL-MUNĪR

Skripsi

diajukan kepada:

Fakultas Dakwah dan Ushuluddin Universitas KH Abdul Chalim untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Fajar Husna

NIM: 20211700334004

Dosen Pembimbing:

Dr. M. Maulana Nur Kholis, Lc., M.A

NIDN: 2110098402

**UNIVERSITAS
KH. ABDUL CHALIM**

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS DAKWAH DAN USHULUDDIN

UNIVERSITAS KH. ABDUL CHALIM

2025

ABSTRAK

Fajar Husna. 2025. **Konsep *Self-Healing* Perspektif Ibn Qayyim dalam Kitab *al-Dou'u al-Munir***. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Ushuluddin. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Universitas KH. Abdul Chalim, Pacet, Mojokerto. Pembimbing: Dr. M. Maulana Nur Kholis, Lc., M.A

Kata Kunci: *Self-Healing*, Ibn Qayyim, Kitab *al-Dou'u al-Munir*

Gangguan kesehatan mental meningkat drastis setelah pandemi COVID-19. Di Indonesia, 68% orang mengalami kecemasan, 67% depresi, dan 77% trauma psikologis. Generasi milenial dan Gen-Z paling terdampak dengan prevalensi 34,9%, termasuk 15,5 juta remaja yang mengalami gangguan mental. Sebagai solusi, konsep *self-healing* (penyembuhan diri) menjadi penting. Al-Qur'an menawarkan solusi holistik melalui ayat-ayat penyembuhan jiwa, terutama QS. Ar-Ra'd: 28 dan QS. Al-Baqarah: 286. Ibn Qayyim dalam karyanya *al-Dou' al-Munir* menggabungkan aspek spiritual, psikologis, dan praktis untuk penyembuhan diri.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan analisis tematik (*dirāsah al-mauḍū'iyah*). Sumber utama adalah kitab *al-Dou' al-Munir* karya Ibn Qayyim, serta buku, jurnal, dan artikel pendukung. Data dikumpulkan dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an tentang *self-healing* menurut penafsiran Ibn Qayyim. Metode terapi spiritual yang dikaji meliputi terapi dzikir, Muhasabah (refleksi diri), Terapi sabar dan syukur

Konsep *self-healing* Ibn Qayyim memiliki tiga dimensi utama, (1) Dimensi Spiritual: mencakup *ma'rifatullah* (mengenal Allah), *mahabbatullah* (cinta Allah), dan *khasyiyatullah* (takut Allah). (2) Dimensi Psikologis: transformasi jiwa dari al-nafs al-ammarah, al-nafs al-lawwamah, al-nafs al-mutmainnah, (3) Dimensi Praktis: melalui tahapan takhalli (pembersihan), tahalli (perhiasan spiritual), tajalli

(pencerahan spiritual). Ibn Qayyim menekankan bahwa ketenangan sejati hanya dicapai melalui dzikir dan kedekatan kepada Allah. Konsep ini relevan dengan terapi modern seperti *Cognitive Behavioral Therapy* Islami dan *Mindfulness* berbasis Islam, sehingga dapat menjadi alternatif pengobatan kesehatan mental yang selaras dengan nilai-nilai spiritual Islam.



ABSTRACT

Fajar Husna. 2025. The Concept of Self-Healing from the Perspective of Ibn Qayyim in the Book al-Dou'u al-Munir. Skripsi Faculty of Da'wah and Ushuluddin. Study Program of Qur'anic and Tafsir Studies. KH. Abdul Chalim University, Pacet, Mojokerto. Supervisor: Dr. M. Maulana Nur Kholis, Lc., M.A.

Keywords: Self-Healing, Ibn Qayyim, al-Dou'u al-Munir

Mental health disorders have increased drastically since the COVID-19 pandemic. In Indonesia, 68% of people experience anxiety, 67% depression, and 77% psychological trauma. Millennials and Gen-Z are the most affected, with a prevalence rate of 34.9%, including 15.5 million adolescents suffering from mental disorders. As a solution, the concept of self-healing has become essential. The Qur'an offers a holistic solution through verses about psychological healing, especially in QS. al-Ra'd: 28 and QS. al-Baqarah: 286. In his work al-Dou'u al-Munir, Ibn Qayyim integrates spiritual, psychological, and practical aspects for self-healing.

This research uses qualitative methods with a library research approach and thematic analysis. The main source is the book al-Dou'u al-Munir by Ibn Qayyim, as well as supporting books, journals, and articles. Data is collected by analyzing Qur'anic verses on self-healing according to Ibn Qayyim's interpretation. The spiritual therapy methods studied include dhikr therapy, muhasabah (self-reflection), and therapies of patience and gratitude.

Ibn Qayyim's concept of self-healing consists of three main dimensions: (1) The Spiritual Dimension, which includes ma'rifatullah (knowing Allah), mahabbatullah (loving Allah), and khasiyatullah (being in awe of Allah); (2) The Psychological Dimension, involving the transformation of the soul from al-nafs al-ammarah, al-nafs al-lawwamah, to al-nafs al-mutmainnah; (3) The Practical Dimension, through the stages of takhalli (purification), tahalli (spiritual adornment), and tajalli (spiritual enlightenment). Ibn Qayyim emphasizes that true

peace can only be attained through dhikr and closeness to Allah. This concept is relevant to modern therapies such as Islamic Cognitive Behavioral Therapy and Islamic-based Mindfulness, offering an alternative for mental health treatment that aligns with Islamic spiritual values



ملخص

فجر حسنى. ٢٠٢٥م. مفهوم الشفاء الذاتي من منظور ابن قيم الجوزية في كتاب "الضوء المنير". بحث تخرج. كلية الدعوة وأصول الدين. برنامج دراسة علوم القرآن والتفسير. جامعة الشيخ عبد الحليم، باجيت، موجو كيتو. المشرف: الدكتور م. مولانا نور خالص، ليسانس، ماجستير.

كَلِمَاتُ مِفْتَاحِيَّة: الشِّفَاءُ الدَّائِي، ابْنُ الْقَيِّمِ، كِتَابُ الضَّوِّ الْمُنِيرِ.

إِذَا دَبَّتِ الإِضْطِرَابَاتُ النَّفْسِيَّةُ بِشَكْلِ كَبِيرٍ بَعْدَ جَائِحَةٍ كُوفِدَ-١٩. فِي إِنْدُونِسِيَا، يُعَانِي ٦٨٪ مِنَ النَّاسِ مِنَ الْقَلْقِ، وَ ٦٧٪ مِنَ الإِجْتِنَابِ، وَ ٧٧٪ مِنَ الصَّدَمَةِ النَّفْسِيَّةِ. الْجِيلُ الْأَلْفِيُّ وَجِيلُ زَدْ هُمَا الْأَكْثَرُ تَأَثُّرًا بِنِسْبَةِ انْتِشَارِ تَبَلُّغِ ٣٤,٩٪، بِمَا فِيهِمْ ١٥,٥ مَلْيُونِ مُزَاهِقٍ يُعَانُونَ مِنَ اضْطِرَابَاتٍ نَفْسِيَّةٍ. كَحَلٍّ لِهَذَا، أَصْبَحَ مَفْهُومُ الشِّفَاءِ الدَّائِي (الشِّفَاءُ الدَّائِي) ذَا أَهَمِّيَّةٍ كَبِيرَةٍ. وَيُقَدِّمُ الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ حُلُولًا شَامِلَةً مِنْ خِلَالِ آيَاتِ الشِّفَاءِ الرُّوحِيِّ، خَاصَّةً فِي سُورَةِ الرَّعْدِ: ٢٨ وَسُورَةِ الْبَقَرَةِ: ٢٨٦. وَقَدْ جَمَعَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي كِتَابِهِ "الضَّوُّ الْمُنِيرُ" بَيْنَ الْجَوَانِبِ الرُّوحِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ وَالْعَمَلِيَّةِ فِي عِلَاجِ النَّفْسِ.

أُسْتُخْدِمَ فِي هَذَا الْبَحْثِ الْمَنْهَجُ الْكَيْفِيُّ مَعَ الْمَنْهَجِ الْمَكْتَبِيِّ (الْبَحْثُ الْمَكْتَبِيُّ) وَالتَّحْلِيلُ الْمُضَوِّعِيُّ (الدِّرَاسَةُ الْمُضَوِّعِيَّةُ). الْمَصْدَرُ الْأَسَاسِيُّ هُوَ كِتَابُ "الضَّوُّ الْمُنِيرُ" لِابْنِ الْقَيِّمِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى الْكُتُبِ وَالْمَجَالِاتِ وَالْمَقَالَاتِ ذَاتِ الصِّلَةِ. جُمِعَتِ الْبَيِّنَاتُ مِنْ خِلَالِ تَحْلِيلِ الْآيَاتِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالسَّلَفِ هَيْلَنْجِ حَسَبَ تَفْسِيرِ ابْنِ الْقَيِّمِ. وَتَشْمَلُ طُرُقَ عِلَاجِ الرُّوحِيِّ الَّتِي دُرِسَتْ: عِلَاجُ الذِّكْرِ، وَالْمُحَاسَبَةُ (التَّائُلُ الدَّائِي)، وَعِلَاجُ الصَّبْرِ وَالشُّكْرِ. لِمَفْهُومِ السَّلَفِ هَيْلَنْجِ عِنْدَ ابْنِ الْقَيِّمِ ثَلَاثَةُ أبعادٍ رَئِيسِيَّةٍ:

١. الْبُعْدُ الرُّوحِيُّ: وَيَشْمَلُ مَعْرِفَةَ اللَّهِ، وَحُبَّ اللَّهِ، وَخَشْيَةَ اللَّهِ؛

٢. الْبُعْدُ النَّفْسِيُّ: تَحْوِيلُ النَّفْسِ مِنَ "النَّفْسِ الْأَمَّارَةِ بِالسُّوءِ" إِلَى "النَّفْسِ اللَّوَّامَةِ" حَتَّى تَصِيرَ "النَّفْسِ الْمُطْمَئِنَّةَ"؛

٣. الْبُعْدُ الْعَمَلِيُّ: غَيْرَ مَرَاجِلِ التَّحَلِّي (التَّطَهُّرِ)، التَّحَلِّي (التَّزَيُّنِ الرُّوحِيِّ)، وَالتَّجَلِّي (الْإِنْفَاقِ الرُّوحِيِّ).

وَأَكَّدَ ابْنُ الْقَيِّمِ أَنَّ السَّكِينَةَ الْحَقِيقِيَّةَ لَا تُنَالُ إِلَّا بِالذِّكْرِ وَالْقُرْبِ مِنَ اللَّهِ. وَيَرْتَبِطُ هَذَا الْمَفْهُومُ بِطُرُقِ الْعِلَاجِ النَّفْسِيِّ الْمُعَاصِرَةِ مِثْلَ الْعِلَاجِ الْمُعَرِّفِيِّ السُّلُوكِيِّ الْإِسْلَامِيِّ وَالْإِتْبَاهِ الذِّهْنِيِّ الْقَائِمِ عَلَى الْقِيَمِ الْإِسْلَامِيَّةِ، بِمَا يَجْعَلُهُ بَدِيلًا عِلَاجِيًّا مُتَوَافِقًا مَعَ الْقِيَمِ الرُّوحِيَّةِ الْإِسْلَامِيَّةِ.