

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang konsep *self-healing* perspektif Ibn Qayyim dalam kitab *al-Dou' al-Munir*, dapat disimpulkan bahwa Ibn Qayyim menempatkan hubungan spiritual sebagai fondasi utama dalam proses penyembuhan jiwa. *Self-healing* menurut Ibn Qayyim tidak hanya menitikberatkan pada pemulihan fisik dan psikologis, tetapi juga pada kesejahteraan spiritual melalui pendekatan ibadah seperti dzikir, doa, muhasabah, dan perenungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Proses ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari membersihkan hati dari penyakit batin (*takhalli*), menghiasinya dengan akhlak mulia (*tahalli*), hingga merasakan pancaran cahaya Ilahi di dalam jiwa (*tajalli*). Ibn Qayyim menekankan pentingnya pengenalan diri, penguatan keimanan, dan kedekatan kepada Allah sebagai pondasi utama untuk meraih ketenangan hakiki dan penyembuhan dari berbagai gangguan mental.

Dalam tafsir QS. al-Ra'd ayat 28, Ibn Qayyim menjelaskan bahwa ketenangan dan kestabilan hati hanya dapat tercapai melalui dzikir dan ingat kepada Allah. Sedangkan dalam penafsiran QS. al-Baqarah ayat 286, Ibn Qayyim menegaskan pentingnya perlindungan spiritual dan kemudahan dalam memperoleh kebaikan melalui usaha yang ringan, seperti niat baik dan amalan spiritual yang konsisten. Konsep *Self-Healing* yang ia tawarkan sangat relevan dengan kebutuhan manusia modern yang menghadapi tekanan batin, stres, dan berbagai tantangan kehidupan. Ibn Qayyim memandang bahwa kesehatan jiwa

tidak hanya bergantung pada kondisi fisik atau lingkungan, tapi sangat berkaitan erat dengan hubungan seseorang dengan Allah.

Menurut Ibn Qayyim, Allah tidak membebani manusia di luar batas kemampuannya. Ini adalah prinsip utama dalam menjaga ketenangan jiwa bahwa setiap masalah atau ujian pasti sesuai dengan kekuatan yang kita miliki. Ketika seseorang yakin akan hal ini, beban mental dan rasa cemas akan jauh berkurang. Beliau juga membedakan dua jenis perbuatan manusia: *kasb* dan *iktisab*. *Kasb* adalah kebaikan yang diperoleh dengan mudah, bahkan cukup dengan niat yang baik. Sedangkan *iktisab* adalah keburukan yang muncul dari usaha keras, yang melibatkan syahwat, hawa nafsu, dan godaan setan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa Allah membuka jalan kebaikan dengan sangat mudah, sedangkan jalan keburukan justru penuh rintangan ini adalah bentuk kasih sayang Allah terhadap manusia.

Dengan demikian, kesehatan mental menurut Ibn Qayyim bukan hanya soal menghindari stres atau tekanan, tapi lebih kepada bagaimana seseorang membangun koneksi yang kuat dengan Tuhannya. Dalam kondisi seperti ini, hati menjadi tenang, pikiran menjadi jernih, dan jiwa menjadi kuat untuk menghadapi segala tantangan hidup.

B. Saran

Penelitian lebih lanjut tentang konsep *self-healing* dari berbagai tokoh Islam sangat dianjurkan untuk memperkaya kajian kesehatan mental spiritual. Praktisi kesehatan mental dan pendidik dapat mengadopsi pendekatan *self-healing* Ibn Qayyim sebagai referensi dalam terapi, khususnya untuk masyarakat Muslim.

Para pembaca dan generasi muda disarankan untuk membiasakan praktik spiritual seperti dzikir dan muhasabah sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Penelitian ini juga diharapkan menginspirasi kajian komparatif antara *self-healing* Islami dan terapi psikologi konvensional, guna menemukan strategi yang paling sesuai untuk masyarakat Indonesia. Selain itu, lembaga pendidikan diharapkan mengedepankan penguatan aspek spiritual dan pembinaan karakter dalam kurikulum demi mendukung pertumbuhan mental dan spiritual generasi penerus bangsa.

