

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari materi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penjelasan mengenai *self healing* yang berarti penyembuhan diri memiliki kesamaan makna dengan *syifa'*. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa *self healing* berarti *syifa'*. Salah satu obat yang dapat digunakan sebagai penyembuh yakni al-Qur'an. Al-Qur'an menjadi sumber utama dalam ajaran agama Islam. Selain itu, al-Qur'an juga dapat diartikan sebagai obat. Di dalam al-Qur'an terdapat penjelasan mengenai *syifa'* seperti di dalam Surah Yunus: 57, Surah Al-Isra': 82, Surah an-Nahl: 69, Surah Fussilat: 44, Surah as-Syu'ara: 80, dan Surah at-Taubah: 14. *Syifa'* di dalam al-Qur'an dibagi menjadi dua jenis yakni *syifa'* penyakit hati (syirik, hasud, iri, dengki, dendam dan lain-lain) dan *syifa'* penyakit fisik (psikosomatik). Terdapat upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah datangnya suatu penyakit pada tubuh yakni dengan terapi al-Qur'an, dzikir, memohon ampunan, *tibbun nabawi* serta menjauhi perbuatan maksiat.
2. Terdapat upaya dalam memahami isi kandungan al-Qur'an dengan mudah, yakni dengan menggunakan penafsiran al-Qur'an. M. Quraish Shihab menafsirkan di dalam Q.S Yunus ayat 57 yang dijadikan sebagai bahan rujukan dalam penelitian ini, beliau menjelaskan al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, pengajaran, obat dan rahmat. Al-Qur'an dengan sangat jelas telah memberikan banyak pengaruh terhadap siapapun yang bersedia mempelajarinya. Sebagai seorang muslim, wajib untuk memahami dan mengaktualisasikan isi kandungan dari al-Qur'an. Kerugian bagi seorang mukmin yang hanya membaca tanpa memahami makna dari al-Qur'an. Karena pesan moral al-Qur'an dapat memberikan pelajaran bagi kehidupan dan dapat menjawab setiap permasalahan. *Self healing* merupakan jawaban dari permasalahan yang dapat disandarkan kepada al-Qur'an, dengan mengetahui makna

ayat-ayat al-Qur'an menggunakan penafsiran. *Self healing* terbaik dapat diraih dengan pemahaman seseorang terhadap ayat al-Qur'an. *Self healing* dengan al-Qur'an dapat dilakukan secara mudah tanpa mengeluarkan banyak biaya, serta menambah kecintaan terhadap karya-karya mufassir Nusantara.

B. Saran

Perlunya pemahaman al-Qur'an yang didasari dengan keimanan sehingga dapat memudahkan mencari jalan keluar ketika ditimpa sebuah permasalahan hidup, termasuk masalah kesehatan. Karena dengan paham akan makna dari al-Qur'an, tidak diperlukannya mencari kedamaian lain selain al-Qur'an. Selain al-Qur'an menjadi kitab suci umat Islam, al-Qur'an dapat dijadikan sebagai obat. Perkembangan penafsiran al-Qur'an yang semakin canggih memudahkan dalam pemahaman dalam mempelajari ilmu al-Qur'an. Kemudahan tersebut menjadikan seseorang lebih efisien dan tidak membuang-buang waktu dalam memahami isi al-Qur'an. *Self healing* dengan menggunakan al-Qur'an sangat mudah didapatkan dengan keefektifan waktu, pengeluaran, dan lain-lain. Seorang muslim harus lebih bijak dalam mengambil keputusan, termasuk di dalam menjaga kesehatan. Karena itu, al-Qur'an hadir sebagai bukti kebenaran yang sesungguhnya.