

Titik Balik Jiwa

Menyembuhkan Luka Batin
Dengan Kekuatan Ilahi



Dr. Andian Parlindungan, M.Ag.
— Islamic Quantum Energy Motivator

Titik Balik Jiwa

**Menyembuhkan Luka Batin
Dengan Kekuatan Ilahi**

Dr. Andian Parlindungan, M.Ag.

TITIK BALIK JIWA
MENYEMBUHKAN LUKA BATIN DENGAN KEKUATAN ILAHI

Penulis:

Dr. Andian Parlindungan, M.Ag.

Desain Cover:

Azra Andi Fadhila

Sumber Ilustrasi:

Azra Andi Fadhila

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Carissa Rafa Andisa

ISBN:

978-634-246-410-6

Cetakan Pertama:

November, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

DAFTAR ISI

UNTAIAN HATI PARA SAHABAT	iii
PENGANTAR PARA TOKOH	xi
SEKAPUR SIRIH PENULIS	xvi
DAFTAR ISI	xix
BAGIAN 1 — LUKA BATIN DAN GETARAN DERITA:	
PINTU MENUJU KESADARAN ILAHI	1
Bab 1. Menangis Sehat dan Bahagia	2
Bab 2. Luka Batin dalam Pandangan Psikologi Neurosains	10
Bab 3. Titik Balik Jiwa: Saat Rasa Sakit Menjadi Jalan Terang	24
Bab 4. Air Mata yang Menyembuhkan	42
Bab 5. Menyambut Luka sebagai Undangan dari Langit	48
BAGIAN 2 — MENGENALI SINYAL LUKA JIWA:	
BAHASA QOLBU YANG TERLUPAKAN	57
Bab 6. Luka Dalam yang Tak Terdeteksi	58
Bab 7. Mekanisme Getaran Negatif dalam Jiwa	68
Bab 8. Kebisuan Ruhani: Ketika Zikir Tak Lagi Menggetarkan	89
Bab 9. Jalan Keluar: Membersihkan Luka, Menyalakan Qolbu	100
Bab 10. Mengapa Kita Kehilangan Sensitivitas Qolbu?	106
BAGIAN 3 — TITIK BALIK JIWA: DARI HANCUR MENUJU HIDAYAH ...	
Bab 11. Ketika Segalanya Hancur	114
Bab 12. Rasional: Bagaimana Otak & Jiwa Dipaksa Tumbuh	120
Bab 13. Titik Balik Jiwa Saat Kembali Kepada-Nya	124
Bab 14. Hidayah Tidak Datang Saat Kita Siap, Tapi Saat Kita Jujur	135
Bab 15. Titik Balik Jiwa Harus Disambut, Bukan Ditunda	140
Bab 16. Fase Terendah Kemudian Disucikan	147

BAGIAN 4 — RESONANSI ILAHI: ENERGI SYUKUR DAN PASRAH 153

Bab 17. Jiwa yang Terhubung Kembali	154
Bab 18. Setiap Orang Harus Kembali ke Titik Balik Jiwa	161
Bab 19. Syukur: Menemukan Cahaya di Tengah Luka	164
Bab 20. Jiwa yang Terhubung dengan Langit	169

BAGIAN 5 — MENYEMBUHKAN *INNER CHILD*: MEMELUK JIWA KECIL DALAM CAHAYA-NYA..... 173

Bab 21. Siapa Anak Itu di Dalam Diri Kita?	174
Bab 22. Memaafkan Diri dan Orang Lain: Jalan Terang Menuju Cahaya.....	183
Bab 23. Titik Balik Jiwa Orang yang Selalu Merasa Bersalah	191
Bab 24. Jiwa yang Tidak Bisa Memaafkan: Sulit Bertumbuh	196
Bab 25. Energi Ilahi dalam Keputusan Memaafkan	202

BAGIAN 6 — MENYEMBUHKAN QOLBU: KUNCI KESEHATAN JIWA DAN TUBUH 207

Bab 26. Menjaga Qolbu Menjaga Kehidupan	208
Bab 27. Shalat dan Zikir sebagai Terapi Energi Ilahi	218
Bab 28. Mekanisme Resonansi Ilahi	225

BAGIAN 7 — CAHAYA DI UJUNG LUKA: TANDA-TANDA JIWA YANG PULIH..... 231

Bab 29. Setelah Gelap, Apakah Ada Cahaya?	232
Bab 30. Jiwa yang Pulih Mengembalikan Allah ke Posisi Pertama	240
Bab 31. Resonansi Baru dari Jiwa yang Pulih	244
Bab 32. Menjadi Cahaya bagi Dunia yang Luka	251

BAGIAN 8 — JIWA YANG BERTAUHID: KEKUATAN TAK TERGOYAHKAN 257

Bab 33. Tauhid: Energi Ruhani yang Memperkuat Jiwa dari Dalam	258
Bab 34. Tauhid Membentuk Struktur Mental yang Tahan Derita	264

Bab 35. Tauhid Memurnikan Niat dan Memperkuat Perjuangan270

Bab 36. Integrasi Tauhid dengan Energi dan Resonansi Jiwa281

Bab 37. Jiwa Bertauhid Adalah Jiwa yang Merdeka285

BAGIAN 9 — TITIK BALIK JIWA: KELAHIRAN BARU YANG

MEMBAWA CAHAYA 293

Bab 38. Ketika Luka Bukan Lagi Luka294

Bab 39. Jiwa yang Sudah Sembuh Akan Belajar Ikhlas306

Bab 40. Keadaan Ruhani Orang yang Ikhlas316

DAFTAR PUSTAKA 321

PROFIL PENULIS 325

**BAGIAN 1 – LUKA BATIN DAN GETARAN
DERITA: PINTU MENUJU KESADARAN ILAHI**



BAGIAN 2 – MENGENALI SINYAL LUKA JIWA: BAHASA QOLBU YANG TERLUPAKAN



**BAGIAN 3 – TITIK BALIK JIWA:
DARI HANCUR MENUJU HIDAYAH**



BAGIAN 4 – RESONANSI ILAHI: ENERGI SYUKUR DAN PASRAH



**BAGIAN 5 — MENYEMBUHKAN INNER CHILD:
MEMELUK JIWA KECIL DALAM CAHAYA-NYA**



BAGIAN 6 – MENYEMBUHKAN QOLBU: KUNCI KESEHATAN JIWA DAN TUBUH



**BAGIAN 7 – CAHAYA DI UJUNG LUKA:
TANDA-TANDA JIWA YANG PULIH**



BAGIAN 8 – JIWA YANG BERTAUHID: KEKUATAN TAK TERGOYAHKAN



**BAGIAN 9 – TITIK BALIK JIWA:
KELAHIRAN BARU YANG MEMBAWA
CAHAYA**



DAFTAR PUSTAKA

1. Ad-Dumajji, A. b. U. (2000). *At-Tawakkul 'ala Allah wa 'Alaqatuhu bi al-Asbab*. Riyadh: Daar Al-Wathan.
2. (terj. Drs. Asmuni, *At-Tawakkal Alallah Ta'ala*. Jakarta: Darul Falah, 2006).
3. Al-Farabi, A. N. (1993). *Ara' Ahl al-Madinah al-Fadhilah*. Beirut: Dar al-Mashriq.
4. Al-Ghazali, A. H. (2015). *Kimya al-Sa'adah*. Kairo: Dar al-Ma'rifah.
5. Al-Harawi, A. A. (1992). *Manazil al-Sa'irin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
6. Al-Jilani, A. Q. (2005). *Sirr al-Asrar (Rahasia Hati)*. Jakarta: Pustaka Azzam.
7. Al-Qarni, 'A. b. 'A. (2006). *Ilā alladzīna Asrafū 'alā Anfusihim*. Riyadh: Maktabah al-'Ubaikan
8. Al-Qardawi, Y. (2000). *Al-Tawbah ila Allah*. Kairo: Maktabah Wahbah.
9. Al-Razi, F. (1995). *Mafatih al-Ghaib* (Tafsir al-Kabir). Beirut: Dar al-Fikr.
10. Al-Suyuthi, J. (1996). *Al-Itqan fi 'Ulum al-Al-qur'an*. Kairo: Maktabah Dar al-Turath.
11. Al-Tirmidzi, M. b. I. (1998). *Sunan al-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami.
12. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
13. Benson, H. (1997). *Timeless Healing: The Power and Biology of Belief*. New York: Scribner.

14. Bonanno, G. A. (2009). *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books.
15. Byrne, R. (2012). *The Magic*. New York: Making Good LLC / TS Production Ltd.
16. Carlson, R. (2002). *What About the Big Stuff? Finding Strength and Moving Forward When the Stakes Are High*. New York: HarperCollins.
17. Cardone, G. (2016). *Be Obsessed or Be Average*. New York: Portfolio/Penguin Random House.
18. Dispenza, J. (2014). *You Are the Placebo*. New York: Hay House.
19. Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner.
20. Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). *Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study*. American Journal of Preventive Medicine.
21. Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning* (edisi revisi). Boston: Beacon Press.
22. Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Alfred A. Knopf.
23. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
24. Hijazi, A. (n.d.). *Kaifa Tanju min al-Afkar as-Salbiyyah wa adh-Dhughuth an-Nafsiyyah*. (terj. Misbahul Munir, Mengatasi Pikiran Negatif dan Tekanan Jiwa. Jakarta: Penerbit Gemilang, 2023).
25. Ibn Kathir, I. (1999). *Tafsir al-Al-qur'an al-'Azim*. Riyadh: Dar al-Tayyibah.
26. Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2003). *Al-Da' wa al-Dawa'*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

27. Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2008). *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
28. Ibn Qudamah al-Maqdisi. (2005). *Mukhtashar Minhaj al-Qasidin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
29. Ibn Rajab al-Hambali. (2004). *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
30. Jamal, A. (2009). *7 Steps to Lasting Happiness*. Vancouver: Knowledge Workx.
31. King, V. (2018). *Good Vibes, Good Life*. London: Hay House UK Ltd.
32. King, V. (2021). *Healing Is The New High: A Guide to Overcoming Emotional Turmoil and Finding Freedom*. London: Hay House UK Ltd.
33. Koenig, H. G. (2012). *The Healing Power of Faith: Science Explores Medicine's Last Great Frontier*. New York: Simon & Schuster.
34. Lipton, B. (2005). *The Biology of Belief*. Santa Rosa: Mountain of Love/Elite Books.
35. McEwen, Bruce S. (1998). *Protective and Damaging Effects of Stress Mediators*. New England Journal of Medicine.
36. McCraty, R. (2015). *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. Boulder Creek, CA: HeartMath Institute.
37. (terj. Abdul Halim, *Kabbir Dimaghak!*. Jakarta: Penerbit Gemilang, 2023).
38. Nadwi, A. H. A. (1985). *Madarij al-Suluk ila Allah*. Lucknow: Academy of Islamic Research.
39. Newberg, A., & Waldman, M. R. (2009). *How God Changes Your Brain*. New York: Ballantine Books.
40. Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.
41. Renshaw, B. (2000). *Successful But Something Missing*. London: Vermilion.

42. Southwick, Steven M., & Charney, Dennis S. (2012). *The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression*. Science.
43. Tedeschi, Richard G., & Calhoun, Lawrence G. (1996). *The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma*. Journal of Traumatic Stress.
44. Tolle, E. (1999/2005). *The Power of Now*. Novato, CA: New World Library.
45. Valentine, J. L. (2003). *Pure Power: Ultimate Personal Empowerment*. Arizona: TechPress Inc.
46. Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Study on Happiness*. New York: Simon & Schuster.
(terj. *The Good Life: Pelajaran dari Studi Terpanjang tentang Kebahagiaan*. Jakarta: Penerbit Gemilang, 2023).
47. Walsh, R. (1999). *Essential Spirituality: The 7 Central Practices to Awaken Heart and Mind*. New York: Wiley.
48. Witvliet, Charlotte V. O., Ludwig, Thomas E., & Vander Laan, Kelly L. (2001). *Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health*. Psychological Science.
49. Worthington, Everett L., Witvliet, Charlotte V. O., Pietrini, Pietro, & Miller, Andrea J. (2007). *Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness*. Journal of Behavioral Medicine.

PROFIL PENULIS

Dr. Andian Parlindungan, M.Ag.

Penulis adalah seorang dosen, penulis, *trainer*, dan pendakwah yang telah mendedikasikan waktu dan pikirannya untuk membimbing jiwa-jiwa untuk mendapatkan kebahagiaan sejati. Lahir di tengah keluarga sederhana yang penuh semangat perjuangan, beliau tumbuh menjadi pribadi yang teguh dalam visi dan misi hidup; memadukan kekuatan ilmu, hati, dan spiritualitas dalam setiap karya dan dakwahnya.

Dengan latar belakang pendidikan agama yang mendalam, Andian menempuh pendidikan pesantren di Pondok Modern Darussalam Gontor (1988), lalu melanjutkan studi S1 (1995) di UIN Sumatera Utara, serta menyelesaikan program S2 (1997) dan S3 (2008) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Beliau dikenal sebagai penggerak berbagai pelatihan yang menggabungkan nilai-nilai islam dengan pendekatan *quantum* energi dan pengembangan diri. Program-program yang beliau bawa antara lain terapi energi *quantum* islami, shalat khusyuk dengan pendekatan *quantum energy*, pelatihan persiapan husnul khatimah, hingga terapi *quantum* untuk penyembuhan luka batin, dan *awareness in marriage*.

Melalui pelatihan ini, beliau telah menginspirasi banyak peserta dari berbagai daerah di Indonesia untuk menemukan kedamaian batin, meningkatkan kualitas ibadah, serta merasakan kekuatan energi spiritual dalam kehidupan sehari-hari.”

Selain itu, beliau juga aktif mengisi kajian keagamaan dan motivasi di berbagai institusi pendidikan dan sosial, di antaranya: Universitas YARSI Jakarta, Universitas Trisakti Jakarta, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Indonesia, Petrogas Indonesia, Kedubes Indonesia di

Jepang, PLN, Pindad, Bank CIMB Niaga, Bank Mandiri, Bank Indonesia, Bank Syariah Indonesia, Sekolah Annisa Tangsel, Sekolah Tugasku Rawamangun, Sekolah Labschool Kebayoran Baru, Sekolah Labschool Cirendeui, Sekolah al-Azhar Kebayoran Baru, dan lain-lain.

Beliau pernah mengajar di UIN Fatmawati Soekarno, Bengkulu, serta di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Psikologi Universitas YARSI Jakarta, dengan pendekatan yang tidak hanya akademis tetapi juga menyentuh dimensi ruhani mahasiswa. Dakwah dan ajaran beliau selalu menekankan nilai ketauhidan, akhlak mulia, dan energi ilahiyah.

Dr. Andian juga merupakan pendiri Pusat Studi Akhlak dan HEMA Center (*Human, Emotional, Mental, Akhlak Center*), sebuah lembaga pengembangan diri yang memadukan pendekatan psikologi, spiritualitas, dan energi *quantum* Islam. Ia juga mendirikan Azkia Tours, biro perjalanan umrah dan haji yang menjadikan pencerahan spiritual sebagai inti dari setiap perjalanan suci.

“Buku Titik Balik Jiwa karya Dr. Andian Parlindungan, M.Ag., adalah sebuah renungan mendalam yang lahir dari pengalaman, ilmu, dan kedekatan kepada Allah. Membacanya, saya merasakan bukan sekadar alur kata, tetapi getaran ruhani yang mengajak setiap jiwa kembali pulang kepada fitrah.”

— **K.H. Bachtiar Nasir, Ulama & Public Figure**

“Buku Titik Balik Jiwa karya Dr. Andian menghadirkan panduan sederhana namun dalam, bagaimana menjaga batin agar tetap berada dalam keadaan sehat, bersih, dan penuh cahaya. Buku ini bukan sekadar bacaan, tetapi sebuah perjalanan ruhani menyentuh, membangkitkan, sekaligus menyembuhkan.”

— **Dodi Abdulkadir, S.H., M.H., Penasehat Hukum & Konsultan Hukum pada RP Law Office**

“Membacanya membuat kita sadar bahwa titik balik bukan sekadar perubahan keadaan, melainkan perubahan kesadaran secara utuh dan mendalam dari bergantung pada dunia menuju bersandar hanya kepada Allah. Buku Titik Balik Jiwa karya Dr. Andian Parlindungan, M.Ag., hadir sebagai cahaya pencerah untuk menemukan jalan pulang itu.”

— **K.H. Dr. Ahmad Hatta, Lc., M.A., Ph.D., Pimpinan STIPI Maghfirah & Kampung Maghfirah**

“Buku Titik Balik Jiwa ini menjadi sumber pencerahan, penguatan iman, dan motivasi untuk terus memperbaiki diri, serta mengantarkan pembacanya pada pemahaman bahwa setiap luka adalah cahaya yang mengantarkan kita pulang kepada Allah SWT.”

— **Prof. Asep Saepudin Jahar, M.A., Ph.D., Rektor UIN Syarif Hidayatullah Jakarta**

“Melalui buku ini saya menemukan bahwa ketenangan batin adalah fondasi utama dalam menghadapi semuanya. Titik balik jiwa yang ditulis di sini memberi napas baru bahwa setiap luka bisa berubah menjadi pelajaran, setiap kejatuhan bisa menjadi pijakan, dan setiap doa bisa melahirkan cahaya.”

— **Sri Nurhandayani, Founder & Owner Siprama Komunindo**

“Buku Titik Balik Jiwa karya Dr. Andian Parlindungan, M.Ag., memberikan saya sudut pandang baru bahwa di balik setiap luka, ada pintu menuju kedewasaan dan ketenangan ilahi. Buku ini ditulis dengan gaya yang sederhana namun dalam, sehingga mudah dipahami sekaligus menyentuh relung hati.”

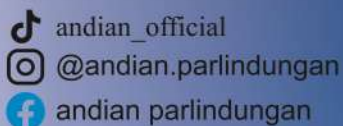
— **H. Yendra Fahmi, S.H., Tokoh Muda Inspiratif & Pengusaha**

Dr. Andian berhasil menulis bukan hanya dengan pena, tetapi dengan jiwa menghadirkan kedamaian di setiap paragrafnya. Sebuah karya yang menuntun pembaca menemukan cahaya ketika hidup terasa gelap.”

— **Dr. Ir. H. Danis Hidayat H. Sumadilaga, M.Eng.Sc., Plt., Deputy Sarana & Prasarana Otorita IKN (2024-2025). Dirjen Cipta Karya PUPR (2018-2020)**

Dr. Andian Parlindungan, M.Ag.

Penulis adalah seorang dosen, *trainer*, dan pendakwah yang telah mendedikasikan waktu dan pikirannya membimbing jiwa-jiwa untuk mendapatkan kebahagiaan. Andian menempuh pendidikan pesantren di Pondok Modern Darussalam Gontor (1988), lalu melanjutkan studi S1 (1995) di UIN Sumatera Utara, serta menyelesaikan program S2 (1997) dan S3 (2008) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.



Pengembangan Diri - 125.000

ISBN 978-634-246-410-6



9

786342

464106