

## ABSTRAK

### MOHAMMAD ZENY ALAMSYAH, 1201030112, KONSEP *SELF-HEALING* DALAM AL-QUR'AN: STUDI TAFSIR MAUDHU'I

*Self-healing* dimaknai sebagai sebuah konsep penyembuhan diri dari gangguan yang bersifat mental seperti kecemasan, depresi, bahkan trauma. Masyarakat sering kali menganggap *self-healing* sebagai kegiatan pergi ke tempat yang indah, memerlukan waktu dan biaya cukup besar, serta tidak selalu memungkinkan dilakukan dalam kondisi tertentu. Namun masih jarang masyarakat yang menyadari bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai *syifa* atau penyembuh. Maka dari sini konsep *self-healing* kemudian dihadapkan kepada Al-Qur'an melalui studi tafsir maudhu'i mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing*.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an, serta penafsiran para mufassir mengenai ayat-ayat tentang *self-healing* dalam Al-Qur'an. Dengan deskripsi tersebut, diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih komprehensif mengenai kajian penafsiran bahwa Al-Qur'an merupakan kitab yang *shalih likulli zaman wa makan*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif yang hasilnya merupakan data-data deskriptif dan bersifat penemuan, dengan metode analisis *library reaserch*. Kemudian menggunakan metode pendekatan tafsir maudhu'i yang digagas oleh Al-Farmawi dan dikembangkan Quraish Shihab dengan langkah, pencarian ayat yang relevan, menghimpun ayat, menelaah penafsiran dan *asbabun nuzul*, indentifikasi referensi, menghimpun teori umum yang relevan, menganalisis data yang terkumpul, kemudian menyimpulkan secara keseluruhan dan terperinci sebagai jawaban penelitian.

Hasil penelitian ini adalah, ayat-ayat *self-healing* dalam Al-Qur'an, yang berjumlah 11 ayat secara maudhu'i di antaranya: Terbagi ke dalam tiga bagian *pertama*, ayat tentang kesabaran dan ketenangan: Q.S. al-Baqarah ayat 153, Q.S. al-Baqarah ayat 155, Q.S. al-Qashas ayat 16-17, Q.S. Yusuf ayat 86. *kedua*, ayat tentang pengendalian diri dan emosi: Q.S. al-Baqarah ayat 216, Q.S. al-Hujurat ayat 12, Q.S. az-Zariyat ayat 50, Q.S. az-Zariyat ayat 56, Q.S. Yusuf ayat 86. *ketiga*, ayat tentang tawakal dan keikhlasan: Q.S. Yusuf ayat 86, Q.S. Maryam ayat 24-25. Relevansi konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an dengan psikoterapi Islam saling melengkapi dalam membangun kesejahteraan mental, Al-Qur'an memberi panduan praktis untuk penyembuhan jiwa melalui kesabaran, doa, pengampunan diri, dan zikir. Psikoterapi Islam mengadopsi prinsip-prinsip ini, menjadikan pendekatan spiritual sebagai inti dari proses terapi, yang secara ilmiah dan keimanan terbukti mempercepat pemulihan jiwa.

**Kata kunci:** *Self-healing*, Tafsir Maudhu'i, Al-Qur'an