

## ABSTRAK

**Sopa Masfufah, 2025: Penafsiran Ayat-Ayat *Self healing* Menurut Syekh Abdul Qadir Jailani Dalam Tafsir al-Jailani** Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan fenomena yang sedang terjadi di masa kini tentang masalah kekerasan dalam suatu hubungan. Pada zaman sekarang ini masalah tersebut diistilahkan dengan *abusive relationship*, banyak sekali berita tentang kasus-kasus kekerasan yang dilakukan oleh pasangan dalam suatu hubungan. Salah satunya kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), kekerasan yang dialami oleh seseorang menyebabkan trauma yang berkepanjangan. Dalam ilmu psikologi, permasalahan tersebut bisa diatasi dengan *self healing*. *Self healing* merupakan proses penyembuhan diri yang dilakukan oleh diri sendiri dari gangguan psikologis seperti trauma, cemas, takut, emosi tidak stabil, depresi, dan gangguan mental lainnya untuk mencapai ketenangan dalam hidup.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam tentang penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani, relevansi *self healing* dalam tafsir al-Jailani dengan self healing dalam psikologi dan manfaat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif analisis deskriptif. Teknik pengumpulan datanya menggunakan studi pustaka (*library research*). Teknik analisis datanya menggunakan *content analysis*.

Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa penafsiran ayat-ayat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani menekankan pada aktivitas spiritual. Aktivitas-aktivitas spiritual tersebut diantaranya; dzikir, sabar, syukur, taubat, shalat dengan khushyu', tawakal, dan husnuzan.

Relevansi self healing menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani dengan self healing dalam psikologi yaitu; 1) Dzikir dengan *mindfulness*; 2) Shalat khushyuk dengan *mindfulness*; 3) Syukur dengan *gratitude*; 4) Sabar dengan *self compassion*; 5) Tawakal dengan *self compassion*; 6) Taubat dengan *forgiveness*; dan 7) Husnuzan dengan *self management*.

Adapun manfaat *self healing* menurut Syekh Abdul Qadir Jailani dalam tafsir al-Jailani memberikan dampak positif terhadap kondisi mental, diantaranya: 1) Meningkatkan ketenangan dan ketentraman hati; 2) Memiliki rasa optimis dalam menghadapi segala cobaan; 3) Mampu mengendalikan emosi dengan baik; 4) Mampu menumbuhkan sikap baik terhadap diri sendiri; 5) Mampu Mengubah suasana hati menjadi lebih baik; 6) Memiliki pikiran yang positif ; 7). Mampu menurunkan tingkat kecemasan.

**Kata Kunci** : Al-Qur'an; *Self healing*; Tafsir al-Jailani