

## ABSTRAK

### **Alisha Andriyani: *Self Healing* Untuk Mental Generasi Z Dalam Perspektif Hadis**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perasaan cemas yang pada dasarnya tidak dapat dihindari oleh setiap manusia sehingga dapat memicu gangguan pada kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan *self healing* bagi mental Generasi Z perspektif hadis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode takhrij dan syarah hadis dengan pendekatan ilmu psikologi. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa *self healing* bagi kesehatan mental sudah dicontohkan oleh Rasulullah saw. dalam hadisnya seperti *positive thinking* yang terdapat dalam kitab Shahih Muslim No. 4832, lalu mendirikan shalat yang terdapat dalam kitab Sunan Abu Daud No. 1124 dan Sunan An-Nasa'i No.3879, serta menyelamatkan diri dari berbagai bentuk keburukan yang terdapat dalam kitab Shahih Muslim No. 5183. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self healing* yang dicontohkan oleh Rasulullah dapat menjadi solusi pengobatan demi terjaganya kesehatan mental yang dimiliki oleh setiap individu. Penelitian ini merekomendasikan bagi masyarakat luas khususnya Generasi Z untuk melakukan *self healing* dengan cara yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw. dalam hadisnya, yakni dengan cara *positive thinking*, mendirikan shalat, dan menyelamatkan diri dari segala bentuk keburukan.

**Kata Kunci: *Self Healing*, Mental, Generasi Z**

