

## ABSTRAK

**Khoirun Nisfi Salsabila, 1201030089, 2024 “KONSEP SELF-CARE PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Analisis Penafsiran Ayat-ayat Self-care Menurut Asy-Sya’rawi)”** Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini menganalisis konsep self-care dalam perspektif Al-Qur'an dan implikasinya terhadap generasi sandwich. Generasi sandwich merupakan mereka yang berada di posisi unik dimana mereka harus merawat orang tua dan anak secara bersamaan. Keadaan tersebut membuat mereka sering mengalami tekanan emosional akibat tanggung jawab finansial dan sosial. Dalam hal ini, Islam melalui penafsiran Al-Qur'an, menawarkan panduan untuk merawat diri secara fisik, emosional, dan spiritual bagi individu yang berada dalam situasi ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis dan tematik (maudhui) untuk mengeksplorasi ayat-ayat yang mengandung makna self-care. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami relevansi ajaran Islam terhadap tantangan sosial kontemporer, khususnya dalam konteks peran ganda generasi sandwich.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep self-care sangat penting bagi kesejahteraan generasi sandwich, dengan penekanan pada pengendalian emosi, keseimbangan hidup, dan ketenangan batin. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup penerapan dzikrullah, menjaga kesehatan fisik, serta mengembangkan sikap ikhlas, sabar, dan syukur sebagai bagian dari self-care menurut tafsir Asy-Sya’rawi, berdasarkan penafsiran QS. Ar-Rad [13]: 28-29, QS. Al-Araf [7]: 31, QS. Al-Mudattsir [74]: 4, QS. Al-Baqarah [2]: 195, QS. An-Nisa [4]: 29, QS. Al-Maidah [5]: 32, QS. Ibrahim [14]: 7, QS. At-Tahrim [66]: 6, dan QS. Al-Insyirah: 5-6.

**Kata Kunci:** *Self-care, Generasi Sandwich, Tafsir Asy-Sya’rawi*