

ABSTRAK

Jannatul Aulia, 220103020112. Al-Qur'an sebagai Media *Self Healing* (Kajian Terhadap Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT). Pembimbing (I) Dr. Saifuddin, M.Ag dan Pembimbing (II) Riza Saputra, MA. Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, 2026.

Kata Kunci: Al-Qur'an, *Self healing*, *syifâ'*, Kesehatan Mental, Psikologi

Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di era modern mendorong berkembangnya berbagai pendekatan pemulihan diri (*self healing*) di tengah masyarakat. Namun, praktik *self healing* yang populer sering kali dipahami secara sempit sebagai aktivitas rekreatif, sehingga mengaburkan makna penyembuhan batin yang sesungguhnya. Dalam Islam, konsep penyembuhan diri berkaitan dengan *syifâ'*, yaitu pemulihan batin melalui pendekatan spiritual. Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam diyakini memiliki fungsi tersebut, meskipun kajian akademik yang memposisikan Al-Qur'an sebagai media *self healing* masih relatif terbatas.

Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana Al-Qur'an diposisikan sebagai media *self healing* dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum IQT serta keterkaitannya dengan konsep *self healing* dalam psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan, dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang dikutip dalam buku tersebut berdasarkan perspektif tafsir mufasir klasik dan modern serta teori *self healing* dalam psikologi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an diposisikan sebagai media *self healing* melalui proses refleksi, pemaknaan ayat, dan internalisasi nilai-nilai Qur'ani yang berorientasi pada penguatan batin, ketenangan jiwa, dan pemulihan emosional. Analisis terhadap Q.S. Yûnus ayat 57, Q.S. At-Taubah ayat 40, Q.S. Az-Zumar ayat 53–54, Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, dan Q.S. Al-Qaşaş ayat 7 memperlihatkan bahwa ayat-ayat tersebut merepresentasikan respons Qur'ani terhadap kegelisahan, ketakutan, keputusan, dan kecemasan manusia, yang bekerja melalui penghayatan makna, regulasi emosi, dan pembentukan kesadaran batin. Keterkaitan antara konsep *self healing* dalam Al-Qur'an dan teori *self healing* dalam psikologi bersifat fungsional, bukan epistemologis, di mana Al-Qur'an dipahami sebagai sumber nilai dan makna spiritual, sementara psikologi berperan sebagai kerangka bantu untuk menjelaskan mekanisme kejiwaan yang terlibat, sehingga buku *Self Healing with Qur'an* merepresentasikan pemaknaan Al-Qur'an sebagai media pemulihan batin yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani serta berorientasi pada penguatan iman dan ketenangan jiwa.