

## ABSTRAK

**Witria Nafisah**, 190103020105, *Self Healing* Dalam Pespektif Al-Qur`an (Kajian Tafsir Tematik Dengan Pendekatan Psikologi), Pembimbing I Prof. Dr. H. Wardani, M, Ag, Pembimbing II Riza Saputra, MA. Pada Program Studi Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. 2023

**Kata kunci:** *self healing*, Al-Qur`an, tematik, psikologi

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya manusia yang dihadapkan dengan berbagai permasalahan kehidupan secara berkelanjutan yang menyebabkan keresahan, kegelisahan, stres hingga berpengaruh pada kesehatan mental, bahkan tidak jarang seseorang yang meakhiri hidupnya dikarenakan tidak mampu menerima masalah yang dihadapinya. Permasalahan tersebut beberapa diantaranya disebabkan oleh berbagai krisis dalam kehidupan pribadi-keluarga-masyarakat, melunturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama sebagai akibat kemajuan teknologi-industri-modernisasi.

Oleh karena itu, pemahaman terhadap agama khususnya Al-Qur`an sangatlah penting, karena didalamnya memuat hal-hal yang berhubungan dengan manusia. Al-Qur`an memberikan petunjuk kepada muslim tentang cara bersikap dalam mengendalikan atau menghadapi persoalan, baik dari aspek perilaku jiwa manusia, spiritual, sosial, dan moral. Disisi lain, muncullah istilah dalam psikologi, yaitu *self healing* sebagai solusi untuk seseorang dalam menyembuhkan gangguan pada kesehatan mental secara mandiri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memaparkan dan menjelaskan tentang sebab-sebab terganggunya kesehatan mental dan metode *self healing* berdasarkan ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dan kemudian dilengkapi dengan penjelasan ilmu psikologi.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penulis menggunakan metode penelitian *library research* (penelitian kepustakaan) dengan pendekatan psikologi yakni dilihat dari penelitian ilmiah ilmu psikologi mengenai *self healing* berdasarkan ayat-ayat pada Al-Qur`an. Penelitian ini menerapkan metode tafsir tematik dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan *self healing* dan menelaah referensi atau literatur-literatur yang terkait dengan pembahasan tentang *self healing* dari segi tafsir dan psikologi, buku-buku keislaman dan artikel-artikel.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah: *Pertama*, faktor-faktor yang mempengaruhi terganggunya kesehatan mental dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi ujian dan cobaan yang diberikan Allah kepada hamba-Nya (QS. al-Anbiyâ`/21: 35 dan QS. al-'Ankabût/29: 2-3), dan perubahan lingkungan sosial (QS. ar-Ra'd/13: 11). Kemudian faktor internal disebabkan kesalahan manusia sendiri (QS. al-Syûrâ/42: 30), sehingga muncullah sikap buruk atau akhlak buruk seperti was-was (QS. al-Nâs/114: 4-5), putus asa (QS. Yusuf/12: 87), sombong (QS. Luqmân/31: 18),

dengki (QS. Âli Imrân/3: 120), pemaarah (QS. Âli Imrân/3: 134), dan berburuk sangka (QS. al-Hujurât/49: 12). Akhlak buruk yang disebutkan berpotensi untuk menjadikan seseorang terganggu kesehatan mentalnya. *Kedua*, ayat-ayat mengenai metode *self healing* ditinjau pendekatan psikologi ialah sebagai berikut: memaafkan (*forgiveness*) (QS. Al-Hijr/15: 85), bersyukur (*gratitude*) (QS. Ibrâhîm/14: 7), sabar dan sholat (relaksasi) (QS. Al-Baqarah/ 2: 153 dan 45), zikir (QS. ar-Ra'd/13: 28), rida (*self compassion*) (QS. Al-Bayyinah/98: 8), *muhâsabah* (*self management*) (QS. al-Hasyr/59: 18), dan berpikiran positif (QS. al-Hujurât/49: 12). Pengajaran pada ayat-ayat ini ini mampu menjadikan seseorang lebih bijaksana dan lebih tegar dalam menghadapi suatu persoalan hidup.