

***SELF-HEALING* QUR'ANI SEBAGAI SOLUSI KECEMASAN
DI ERA DIGITAL (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

SKRIPSI

OLEH:

DARA PUSPITA LOKA



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI

BANJARMASIN

2026 M/1447 H

***SELF-HEALING* QUR'ANI SEBAGAI SOLUSI KECEMASAN
DI ERA DIGITAL (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh

DARA PUSPITA LOKA

NIM. 220103020234



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dara Puspita Loka
NIM : 220103020234
Tempat/Tgl. Lahir : Tanah Laut, 30 Maret 2004
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul: ***"Self-Healing Qur'ani Sebagai Solusi Kecemasan di Era Digital (Kajian Tafsir Tematik)"*** adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 16 Maret 2026

Yang membuat pernyataan,


Dara Puspita Loka
NIM: 220103020234

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257627; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.uin-antasari.ac.id; E-mail: info@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor: 456/Un.14/III.3/PP.00.9/03/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menerangkan bahwa:

Nama : Dara Puspita Loka
NIM : 220103020234
Program Studi : S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Adalah benar telah menyusun skripsi dengan judul:

Self-healing Qur'ani Sebagai Solusi Kecemasan Di Era Digital (Kajian Tafsir Tematik)

Serta telah bebas plagiasi dengan bukti cek Turnitin sebesar 20%

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 16 Maret 2026

Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,



PERSETUJUAN SKRIPSI

***SELF-HEALING QUR'ANI* SEBAGAI SOLUSI KECEMASAN
DI ERA DIGITAL (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Dara Puspita Loka

NIM. 220103020234

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I



Dr. H. Ahmad Mujahid, MA

NIP. 197801212006041004

Pembimbing II



Najib Irsyadi, S. Th. I. M. Hum

NIP. 199012162023211018

Mengetahui,

Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Bashori, M. Ag

NIP. 197001011998030102

PENGESAHAN SKRIPSI

**SELF-HEALING QUR'ANI SEBAGAI SOLUSI KECEMASAN DI ERA
DIGITAL (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

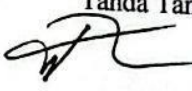

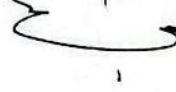

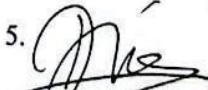
Dara Puspita Loka

NIM. 220103020234

Telah diajukan pada Tim Penguji

Pada: Senin, 6 April 2026


Tim Penguji

- | Nama | Tanda Tangan |
|---|--|
| 1. Dr. Norhidayat, MA
(Ketua Penguji) | 1.  |
| 2. Dr. Ali Muammar Zainal Abidin,
S.S.I, MA
(Penguji 1) | 2.  |
| 3. Dr. H. Ahmad Mujahid, MA
(Penguji 2) | 3.  |
| 4. Najib Irsyadi, S.Th.I, M.Hum
(Penguji 3) | 4.  |
| 5. M. Rais Nasruddin, M.Ag
(Notulis) | 5.  |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Antasari Banjarmasin


Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag
NIP. 197112171996031001

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S. al-Baqarah/2: 286)

“Berusahalah menjadi lebih baik dari diri yang sebelumnya, karena perjuangan terbesar adalah melawan hal-hal yang tidak baik dalam diri sendiri”

ABSTRAK

Dara Puspita Loka, 220103020234, *Self-Healing* Qur'ani Sebagai Solusi Kecemasan di Era Digital (Kajian Tafsir Tematik), Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Pembimbing (I) Dr. H. Ahmad Mujahid, MA. (II) Najib Irsyadi, S.Th.I, M.Hum

Kata Kunci: *Self-healing* Qur'ani, Kecemasan di Era Digital, Tafsir Tematik.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perkembangan teknologi digital yang membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama dalam cara berinteraksi dan memperoleh informasi. Di balik kemudahan tersebut, era digital juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, FOMO, nomophobia, serta kecenderungan melakukan *social comparison* melalui media sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi ketenangan batin dan kesejahteraan mental individu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu menghadirkan ketenangan dan keseimbangan psikologis. Dalam hal ini, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam mengandung nilai-nilai spiritual yang dapat menjadi dasar dalam proses *self-healing*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an serta mengkaji penafsiran tematik terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dan pengendalian diri dalam menghadapi kecemasan di era digital. Dengan demikian, diharapkan Al-Qur'an dapat menjadi landasan spiritual sekaligus panduan praktis bagi individu dalam menghadapi tekanan psikologis yang muncul akibat dinamika kehidupan di era digital.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan yang bersifat deskriptif-analisis dengan model penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik sebagaimana dirumuskan oleh Abdullah al-Hayy al-Farmawî, dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, pengendalian diri, dan sikap mental yang sehat, kemudian dianalisis secara kontekstual dalam kaitannya dengan fenomena kecemasan di era digital.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan prinsip-prinsip *self-healing* sebagai solusi terhadap kecemasan di era digital yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), nomophobia, dan *social comparison*. Prinsip tersebut meliputi penanaman kesadaran Q.S. al-Baqarah: 155, larangan membandingkan diri Q.S. Thâhâ: 131, pengendalian kesedihan Q.S. al-Taûbah: 40, serta keseimbangan emosi dalam menghadapi kehilangan dan keberhasilan (Q.S. al-Hadîd: 23; Q.S. al-Baqarah: 216). Al-Qur'an juga mengingatkan agar manusia tidak larut dalam kesibukan dunia yang melalaikan dari mengingat Allah sebagai bentuk pengendalian nomophobia (Q.S. al-An'âm: 70; Q.S. al-Munâfiqûn: 9; Q.S. Thâhâ: 124), serta menanamkan etika sosial untuk mencegah *social comparison* yang destruktif melalui larangan merendahkan dan iri terhadap orang lain (Q.S. al-Hujurât: 11; Q.S. Luqmân: 18; Q.S. an-Nisâ': 32; Ali-Imrân: 139). Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan pendekatan *self-healing* yang menekankan keseimbangan spiritual, pengendalian emosi, dan penguatan mental dalam menghadapi kehidupan digital.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, Segala Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt, atas karunia, rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Self-healing Qur’ani Sebagai Solusi Kecemasan di Era Digital (Kajian Tafsir Tematik)”**.

Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang telah membawa manusia dari peradaban zaman jahiliyah menuju zaman terang benderang yang dinanti-nantikan syafaatnya kelak di hari akhir. Berkat jerih payah beliau pula kita dapat merasakan nikmatnya Iman, Islam dan Ihsan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan, dukungan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak tersebut, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA sebagai Rektor UIN Antasari Banjarmasin periode 2021-2025 dan Ibu Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd, sebagai Rektor baru UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus tercinta ini.
2. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora periode 2021-2025 dan Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Sagir,

M.Ag, selaku Dekan baru Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah menyetujui skripsi ini untuk dimunaqasyahkan.

3. Bapak Riza Saputra, MA selaku Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir periode 2021-2025 dan Bapak Bashori, M.Ag sebagai Ketua Prodi baru yang telah memberikan arahan bentuk akademik, nasehat, motivasi, dan persetujuan atas skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Ahmad Mujahid, MA selaku dosen pembimbing skripsi I yang telah ikhlas dalam membimbing, memberikan nasihat, arahan, serta masukan-masukan yang sangat membangun untuk penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini.
5. Bapak Najib Irsyadi S.Thi, MA selaku dosen pembimbing skripsi II yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan motivasi bagi penulis selama aktif di perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir ini.
6. Bapak Prof. Dr. H. Wardani, M.Ag, selaku dosen pembimbing akademik semester 1 hingga menjelang seminar proposal yang telah membimbing, memberi nasihat, serta menyetujui dan mengarahkan penyelesaian proposal.
7. Bapak Ahmad Rifai, S. Ag. MHI selaku mentor Beasiswa BAZNAS UIN Antasari Banjarmasin, yang senantiasa membimbing, memberikan motivasi, serta menumbuhkan semangat dalam proses akademik sejak semester lima hingga penelitian ini berlangsung.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Antasari Banjarmasin, yang telah banyak membantu dan memberikan ilmu

yang tak terkira selama kuliah dari semester I hingga penelitian ini berlangsung.

9. Kepada kedua orang tua penulis Bapak Maryadi dan Mama Binti Sholehah yang sudah banyak berkorban baik moril maupun materil, memberikan dukungan yang tiada hentinya serta doa-doa yang selalu terpanjatkan sampai sekarang.
10. Teman seperjuangan yang sudah seperti keluarga sendiri yaitu grup Paket JNT (Amiyati, Alifia Nur Rizkilah, Ainun Thayyibah, Khairunnisa, Khairun Nisak Al-Kamil, Liya Azizah, Marlenda, Nanda Nurlina, Valisa dan Virda Amelia Febriana) yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dari semester awal sampai sekarang.
11. Kepada teman dekat penulis, yaitu Cahaya Inayah, Herni, Hapipah, Paudji Astuti, Rihdatul Aisyah, ka Yulia Eka Anggraini dan ka Zira Shafira yang selalu memberikan semangat serta bersedia menyimak dan mendengarkan berbagai cerita maupun pertanyaan-pertanyaan spontan dari penulis.
12. Kepada teman-teman seperjuangan penulis di Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022 yang sama-sama berjuang untuk menyelesaikan kuliah agar tepat waktu.
13. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Dara Puspita Loka, yang telah berproses hingga sampai pada titik ini. Banyak proses yang telah dilalui dengan penuh kesabaran dan kekuatan. Penulis bangga atas setiap langkah kecil yang telah ditempuh, serta usaha untuk terus bertahan dan tidak menyerah.

Semoga Allah Swt. Melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka semua dan mencatat bagi mereka pahala yang berlipat ganda di sisi-Nya. Akhirnya, dengan mengharap ridho dan karunia-Nya semoga tulisan ini bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya, *Aamiin ya robbal 'Alamiin*.

Banjarmasin, 16 Maret 2026
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Loka', with a horizontal line underneath.

Dara Puspita Loka

TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T	18.	ع	:	'
4.	ث	:	Ts	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	H	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	هـ	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	'
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َ	A	Fathah
ِ	I	Kasrah

ـِ	U	Dhammah
----	---	---------

Kata sandang: Contoh: (الرِّجَالُ) *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, (الدِّيَّوَانُ) *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

Syiddah: Misalnya kata (الضَّرُورَةُ) tidak ditulis *adh-dharûrah* melainkan *al-dharûrah*, demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـِـي	Ai	a dan i
ـِـو	Au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut:

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
بَا	Â	a dengan topi di atas
بِي	Î	i dengan topi di atas
بُو	Û	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /I/, baik diikuti huruf syamsiah maupun huruf kamariah. Contoh: *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

4. Syiddah (*Tasydīd*)

Syiddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (◌̣) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syiddah* itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiah. Misalnya, kata (الضَّرُورَةُ) tidak ditulis *ad-dharûrah* melainkan *al-dharûrah*, demikian seterusnya.

5. *Ta Marbûthah*

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf *ta marbûthah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut diaksarakan menjadi /h/ (lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika *ta marbûthah* tersebut diikuti oleh kata sifat (*na't*) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf *ta marbûthah* tersebut diikuti kata benda (*ism*), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No.	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيقَةٌ	<i>Tharîqah</i>
2	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	<i>Al-Jâmi'ah al-Isâmiyyah</i>
3	وَحَدَّةُ الْوُجُودِ	<i>Wahdah al-wujûd</i>

6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal

nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (*bold*). Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak ‘Abd al-Samad al-Palimbâni; Nuruddin al-Raniri, dan tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi’l*), kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam bahasa Arab

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	<i>dzahaba al-ustadzu</i>
ثَبَّتَ الْأَجْرُ	<i>tsabata al-ajru</i>
الْحُرْكَةُ الْعَصْرِيَّةُ	<i>al-harakah al-‘ashriyyah</i>
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	<i>asyhadu an lâ ilâha illa Allâh</i>
مَوْلَانَا مَلِكُ الصَّالِحِ	<i>Mawlânâ Malik al-Shâlih</i>
يُؤْتِرُكُمْ اللَّهُ	<i>Yu’tsirukum Allâh</i>
الْمَظَاهِرُ الْعَقْلِيَّةُ	<i>al-mazhâhir al-‘aqliyyah</i>
حُبُّ الْإِسْتِطْلَاعِ	<i>hub al-istithlâ’</i>

Aksara Arab	Alih Aksara
المَادَّةُ المَصْنُوعَةُ مِنَ الحَيَوَانَ	<i>al-mâddah al-mashnû'ah min al-hayawân</i>
طَرْفُ العَيْنِ	<i>tharf al-'ayni</i>
المُسَاهَمَةُ	<i>al-musâhamah</i>
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	<i>man salaka tharīqan</i>

DAFTAR SINGKATAN

1. NIM : Nomor Induk Mahasiswa
2. NIP : Nomor Induk Pegawai
3. M : Masehi
4. H : Hijriyah
5. H.R. : Hadits Riwayat
6. Saw. : *Shalla Allahu 'alayhi wa Salam*
7. Swt. : *Subhanahu Wa Ta'ala*
8. r.a : *radhiyallahu `anh*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
KETERANGAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Signifikansi Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	8
F. Penelitian Terdahulu.....	9
G. Metode Penelitian.....	12
H. Sistematika Penulisan.....	17
BAB II KAJIAN UMUM <i>SELF-HEALING</i> DAN KECEMASAN DI ERA DIGITAL.....	18
A. <i>Self-healing</i> dalam Perspektif Psikologi.....	18
1. Pengertian <i>self-healing</i>	18
2. Bentuk dan Metode <i>Self-Healing</i>	20
3. Tujuan dan Manfaat <i>Self-Healing</i>	25
B. Kecemasan di Era Digital.....	27
1. Pengertian Kecemasan di Era Digital.....	27

2. Faktor Penyebab Kecemasan di Era Digital.....	28
C. Al-Qur'an sebagai <i>Asy-Syifâ</i> dan Kesehatan Mental.....	30
D. Ayat-ayat <i>Self-healing</i> Qur'ani Secara Umum.....	33
BAB III BENTUK KECEMASAN DI ERA DIGITAL DAN	
INVENTARISASI AYAT-AYAT <i>SELF-HEALING</i>.....	37
A. Bentuk Kecemasan di Era Digital.....	37
B. <i>Self-healing</i> : Tinjauan Psikologi dan Relevansinya dengan Al-Qur'an.....	40
C. Klasifikasi dan Pemetaan Ayat-ayat <i>Self-Healing</i>	42
BAB IV PENAFSIRAN AYAT-AYAT <i>SELF-HEALING</i> QUR'ANI DAN	
SOLUSI TERHADAP KECEMASAN.....	57
A. Tafsir Ayat-ayat tentang FOMO dan solusinya.....	57
B. Tafsir Ayat-ayat tentang Nomophobia dan solusinya.....	68
C. Tafsir Ayat-ayat tentang <i>Social Comparison</i> dan solusinya.....	79
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	101
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	115