

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.