

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam tatanan sosial dan psikologis masyarakat, terutama di kalangan generasi muda. Media sosial dan akses informasi yang serba cepat telah menjadi bagian esensial dari kehidupan sehari-hari.<sup>1</sup> Generasi Z, yakni kelompok yang lahir dan tumbuh di era digital, menjadi generasi yang sangat terhubung secara online.<sup>2</sup> Platform media sosial, aplikasi pesan instan, dan hiburan daring menjadi ruang utama bagi interaksi sosial, aktualisasi diri, dan pemenuhan kebutuhan informasi. Perubahan ini menggeser pola komunikasi remaja yang sebelumnya mengandalkan tatap muka menjadi komunikasi virtual.

Fenomena digital tersebut melahirkan budaya baru di kalangan remaja, di mana mereka tidak hanya menjadi konsumen, tetapi juga pencipta konten. Kegiatan seperti membuat vlog, mengikuti tren viral, dan berpartisipasi dalam kampanye daring menjadi bagian dari rutinitas. Kondisi ini memberikan peluang besar untuk pengembangan kreativitas dan keterampilan digital. Namun, di balik manfaat tersebut, terdapat pula berbagai risiko seperti ketergantungan teknologi, ancaman

---

<sup>1</sup>Yunus Winoto dan Zarra Zakiyyah Ig, "Tren Penelitian Kesehatan Mental di Era Digital: Analisis Bibliometrika Pada Basis Data Scopus Dengan Menggunakan Vosviewer Dan Biblio Shiny," *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, Vol. 21, No. 1, April 2025.

<sup>2</sup>Hilarius Bambang Winarko, "Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia," *Soetomo Communication and Humanities*, Vol. 4, No. 1, Desember 2023.

terhadap privasi, serta paparan konten yang tidak sesuai.<sup>3</sup> Teknologi digital memang menghadirkan berbagai kemudahan seperti komunikasi instan, akses pendidikan terbuka, serta hiburan tanpa batas. Namun, di balik itu terdapat dampak psikologis yang kompleks dan mengkhawatirkan.<sup>4</sup>

Berbagai studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berpengaruh terhadap meningkatnya gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan kelelahan emosional.<sup>5</sup> Salah satu faktor dominan yang memicu gangguan tersebut adalah munculnya rasa kecewa, iri, dan putus asa akibat pola perbandingan diri dengan orang lain di dunia digital.<sup>6</sup> Fenomena yang marak di era digital seperti tekanan untuk selalu mengikuti tren (FOMO), ketergantungan pada gawai (nomophobia),<sup>7</sup> serta kecemasan sosial akibat perbandingan diri (*social comparison*) turut memperparah beban psikologis individu.<sup>8</sup>

Laporan UNICEF (2023) menyebutkan bahwa lebih dari 175.000 anak di seluruh dunia menjadi pengguna baru internet setiap harinya.<sup>9</sup> Di Indonesia, hasil riset UNICEF bersama kementerian Kominfo dan Berkman *Center for Internet and*

---

<sup>3</sup>Arvin Hardian dkk., “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital,” *Indonesian Research Journal on Education*, Vol. 5, No. 1 (2025), 85.

<sup>4</sup>“Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja di Era Digital” dalam <https://pji.uma.ac.id/index.php/2024/08/22/pengaruh-media-sosial-terhadap-tingkat-kecemasan-pada-remaja-di-era-digital/>, diakses 11 Juli 2025.

<sup>5</sup>Harris Prasetya Rahmandika, “Trapped in Screens: How the Digital Age is Testing Our Mental Health and How to Break Free,” dalam <https://binus.ac.id/malang/ebc/trapped-in-screens-how-the-digital-age-is-testing-our-mental-health-and-how-to-break-free/>, diakses 20 Juli 2025.

<sup>6</sup>Zafar Afaq Ansari, *Al-Qur'an Bicara tentang Jiwa* (Arasy: Kelompok Mizan), 2003), 74.

<sup>7</sup>Emmanuel Lapitan dkk., “Nomophobia, anxiety, and social comparison orientation: Associations with physical health symptoms among college students,” *Journal of American College Health* 0, no. 0 (t.t.): 1–8.

<sup>8</sup>Admin, “Gangguan Kecemasan Di Era Digital: Pengaruh Media Sosial Dan Teknologi Terhadap Kesejahteraan Mental,” dalam <https://bpmbkm.uma.ac.id/2024/07/22/gangguan-kecemasan-di-era-digital-pengaruh-media-sosial-dan-teknologi-terhadap-kesejahteraan-mental/>, diakses pada 20 Juli 2025.

<sup>9</sup>Jadranka Milanovic, “Hari Internet Aman 2023,” dalam <https://www.unicef.org/serbia/en/press-releases/safer-internet-day-2023>, diakses 21 Agustus 2025.

*Society* menunjukkan sekitar 30 juta anak telah menjadi pengguna aktif internet.<sup>10</sup> Fakta ini menegaskan betapa masifnya penetrasi teknologi di kalangan usia dini dan remaja.

Sejumlah penelitian di Indonesia juga menguatkan temuan global tersebut. Di Jakarta, sekitar 47,2% remaja tercatat mengakses media sosial lebih dari empat jam per hari, menandakan tingginya keterpaparan digital.<sup>11</sup> Hal serupa terjadi di Ambon, di mana sekitar 64,88% remaja memiliki skor kesehatan mental rendah, terutama pada mereka yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam setiap hari.<sup>12</sup> Sementara di Kupang, sekitar 75% siswa dengan durasi penggunaan media sosial lebih dari empat jam menunjukkan gejala sedang hingga tinggi terkait kecemasan, depresi, atau stres.<sup>13</sup> Data ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh nyata terhadap kondisi psikologis remaja di berbagai daerah.

Tingginya konsumsi digital berkorelasi dengan gangguan tidur, perubahan suasana hati (*mood swing*), dan kecemasan lainnya.<sup>14</sup> Berdasarkan survei nasional kesehatan jiwa remaja, sekitar 15-20% remaja Indonesia mengalami gangguan

---

<sup>10</sup>Didi Purwadi, "Riset: 30 Juta Anak Indonesia Pengguna Internet," dalam [https://news.republika.co.id/berita/n174jc/riset-30-juta-anak-indonesia-pengguna-internet?utm\\_source=chatgpt.com](https://news.republika.co.id/berita/n174jc/riset-30-juta-anak-indonesia-pengguna-internet?utm_source=chatgpt.com), diakses 21 Agustus 2025.

<sup>11</sup>Puteri Fannya dkk., "The Effect of Social Media Uses on Mental Health: Study among Health Vocational Student at Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia," *International Journal of Community Medicine and Public Health*, Vol. 11, No. 9 (2024), 3432.

<sup>12</sup>Zubaida, Suryanti Tukiman, Runi Anggriani La Amin, dkk. "Edukasi Dampak Ketergantungan Smartphone Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja di SMA Negeri 6 Maluku Tengah", *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No. 6, 2025, 869.

<sup>13</sup>Violin Irene Ninf dkk., "The Relationship Between Social Media Use and Mental Health Among Adolescents at SMP Negeri 11, Kupang," *INDOGENIUS* Vol. 4, No. 2 (2025): 322.

<sup>14</sup>Yolanda Florencia Herawati, "Kesehatan Mental dan Media Sosial: Ujian Gen Z di Era Digital," dalam <https://tirto.id/kesehatan-mental-dan-media-sosial-ujian-gen-z-di-era-digital-g4Da>, diakses 20 Juli 2025.

psikologis seperti stres berlebih, kecemasan, dan depresi ringan. Kondisi ini menandakan bahwa kesehatan mental telah menjadi persoalan publik yang mendesak. Generasi muda kini dihadapkan pada krisis eksistensial yang mendalam: ketidakjelasan arah hidup, ketakutan akan masa depan, dan penyesalan atas masa lalu. Fenomena ini dikenal sebagai *anxious generation*, yakni generasi yang hidup dalam tekanan sosial dan kecemasan eksistensial akibat konsumsi digital berlebih.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, dibutuhkan pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam menawarkan ajaran yang bersifat *syifâ'* (penyembuh) bagi hati dan pikiran yang gelisah, sebagaimana firman Allah Swt. dalam Q.S. al-Isrâ/17: 82

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.*

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an bukan hanya sumber hukum dan petunjuk, tetapi juga menjadi penyembuh batin bagi mereka yang mengalami kegelisahan spiritual maupun psikologis. Kedamaian dapat dicapai melalui perenungan ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir, serta peningkatan kesadaran spiritual.<sup>15</sup>

Praktik *self-healing* Qur'ani dapat dimaknai sebagai proses pemulihan jiwa dengan mendekatkan diri pada nilai-nilai ketuhanan melalui perenungan mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Secara etimologis, *Self-healing* berarti "penyembuhan diri," yakni proses pemulihan yang dilakukan secara mandiri

---

<sup>15</sup>Indah Kirana dan Sulidar Sulidar, "Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb)," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, Vol. 18, No. 6, November-Desember 2024, 4110.

berdasarkan keyakinan pribadi, serta didukung oleh faktor eksternal lainnya.<sup>16</sup> Konsep ini erat kaitannya dengan komunikasi intrapersonal, di mana individu melakukan dialog batin untuk melepaskan emosi terpendam dan mengatasi pengalaman traumatis.<sup>17</sup>

Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang mengandung kekuatan spiritual untuk menenangkan dan memulihkan kondisi psikologis manusia, khususnya dalam menghadapi kecemasan di era digital. Ayat-ayat seperti Q.S. al-Baqarah/2: 155, Q.S. Thâhâ/20: 131, Q.S. al-Taûbah/9: 40, Q.S. al-Hadîd/57: 23, dan Q.S. al-Baqarah/2: 216 menanamkan sikap optimis, penerimaan diri, serta larangan membandingkan diri secara berlebihan. Dalam konteks nomophobia Q.S. al-An'âm/6: 70, Q.S. al-Munâfiqûn/63: 9, Q.S. al-Hadîd/57: 20, Q.S. al-Jumu'ah/62: 11, Q.S. Luqmân/31: 33, dan Q.S. Thâhâ/20: 124 mengingatkan agar ketergantungan dunia digital tidak melalaikan manusia dari nilai spiritual. Sementara itu, ayat-ayat tentang *social comparison* seperti Q.S. al-Hujurât/49: 11, Q.S. Luqmân/31: 18, Q.S. an-Nisâ/4: 32, dan Q.S. âli-Imrân/3: 139 menegaskan larangan iri hati, merendahkan orang lain, dan sikap sombong. Melalui tafsir tematik, ayat-ayat tersebut menegaskan Al-Qur'an sebagai sumber nilai terapeutik bagi ketenangan dan ketahanan jiwa generasi digital.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menempatkan *self-healing* dalam konteks psikologis umum atau mengkaji kisah tertentu dalam Al-

---

<sup>16</sup>M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletahan, "Self-healing sebagai metode pengendalian emosi," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6, No. 1 (2021): 42–43.

<sup>17</sup>Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 5.

Qur'an, penelitian ini secara khusus memfokuskan kajian pada kecemasan yang muncul akibat dinamika kehidupan digital. Dengan menggunakan metode tafsir tematik, penelitian ini berupaya mengaitkan nilai-nilai Qur'ani dengan fenomena FOMO, nomophobia, dan *social comparison* yang menjadi sumber kecemasan generasi digital kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini memfokuskan kajian pada ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat nilai penyembuhan dan ketenangan jiwa sebagai solusi Qur'ani atas kecemasan di era digital, dengan judul: **“Self-healing Qur'ani Sebagai Solusi Kecemasan di Era Digital (Kajian Tafsir Tematik).”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja bentuk-bentuk kecemasan di era digital?
2. Ayat-ayat Al-Qur'an apa saja yang relevan dengan *self-healing* untuk menghadapi *Fear of Missing Out* (FOMO), nomophobia, dan *social comparison*?
3. Bagaimana penafsiran dan solusi dari ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan *Fear of Missing Out* (FOMO), nomophobia, dan *social comparison*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setelah merumuskan masalah penelitian, penulis memiliki tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis bentuk-bentuk kecemasan yang muncul di era digital, khususnya yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), nomophobia, dan *social comparison*.

2. Untuk mengkaji dan mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan konsep *self-healing* dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), *nomophobia*, dan *social comparison*.
3. Untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tersebut serta merumuskan solusi *self-healing* Qur'ani yang dapat diterapkan dalam mengatasi kecemasan di era digital.

#### **D. Signifikansi Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini dapat dilihat dari dua sisi, yakni secara teoritis dan praktis:

##### **a. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru mengenai keterkaitan antara ayat-ayat Al-Qur'an dengan kesehatan mental, khususnya dalam konteks penyembuhan diri. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memperkaya khazanah tafsir tematik dengan menyoroti ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki nilai penyembuhan serta relevansinya terhadap kecemasan di era digital seperti FOMO, *nomophobia*, dan *social comparison*.

##### **b. Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi individu yang mencari cara untuk mengatasi masalah kecemasan di era digital melalui pendekatan spiritual. Dengan mengaitkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan konsep *self-healing*. Penelitian ini bisa menjadi sumber motivasi dan inspirasi bagi banyak orang yang menghadapi kecemasan di era digital.

## E. Definisi Operasional

### 1. *Self-healing*

*Self-healing* merupakan proses pemulihan diri secara mandiri.<sup>18</sup> Proses ini tidak bergantung pada obat-obatan, melainkan upaya mengelola emosi yang terpendam dalam diri.<sup>19</sup> Dalam penelitian ini, *self-healing* dimaknai sebagai pemanfaatan ayat-ayat Al-Qur'an untuk memperoleh ketenangan batin melalui tadabur (merenungi makna ayat) dan zikir (mengingat Allah) yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna membantu mengatasi kecemasan, sejalan dengan konsep *asy-Syifâ'* sebagai penyembuhan batin.<sup>20</sup> Perbedaannya dengan perspektif psikologi modern terletak pada sumber dan pendekatannya, di mana psikologi modern berfokus pada pengelolaan emosi dan pikiran, sedangkan *self-healing* Qur'ani menekankan aspek spiritual dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber utama penyembuhan.

### 2. Tafsir Tematik

Tafsir tematik dimaknai sebagai metode penafsiran Al-Qur'an yang digunakan untuk mengkaji ayat-ayat yang memiliki keterkaitan dengan tema *self-healing* dan kecemasan di era digital. Metode ini dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat yang relevan dengan tema penelitian, kemudian dianalisis

---

<sup>18</sup>Putri Hudani Nabila dan Muhammad Alif, "*Self-healing* dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Qur'an Tematik," *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 3 Juli 2025, 222.

<sup>19</sup>Citra Widyastuti, dkk., "*Self-healing* Therapy untuk Mengatasi Kecemasan," *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2 (2022), 296.

<sup>20</sup>Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, 4.



makna dan pesan kandungannya berdasarkan kaidah ilmu tafsir untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif.<sup>21</sup>

### 3. Kecemasan di Era Digital

Kecemasan di era digital dalam penelitian ini merujuk pada kondisi psikologis berupa perasaan gelisah, khawatir, dan tidak nyaman akibat penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Kondisi ini memunculkan beberapa kecemasan, yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO), yakni rasa takut tertinggal informasi atau pengalaman orang lain. Kemudian, *No Mobile Phone Phobia* (nomophobia), yaitu kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengakses ponsel atau jaringan digital, terakhir *social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial yang dapat menimbulkan rasa tidak puas, rendah diri, dan tekanan psikologis. Berbagai bentuk tersebut pada akhirnya berdampak pada terganggunya ketenangan batin dan kesehatan mental individu.<sup>22</sup>

### F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menjadi landasan penting dalam penyusunan karya ilmiah karena memperkuat teori dan mencegah pengulangan kajian. Untuk itu, penulis menelusuri beberapa skripsi, buku, dan artikel jurnal yang relevan. Adapun penelitian sebelumnya terkait konsep *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

---

<sup>21</sup>Syaeful Rokim dan Rumba Triana, "Tafsir Maudhui: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik," *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 6, No. 02, November 2021, 416.

<sup>22</sup>Udin, "Kecemasan Sosial di Era Digital: Memahami dan Mengatasi Social Media Anxiety," dalam <https://diarypsikologi.id/kecemasan-sosial-di-era-digital-memahami-dan-mengatasi-social-media-anxiety/>, diakses pada Juli 2025.

Pertama, Skripsi yang ditulis oleh Khizan Ahmilulan'am, mahasiswa UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada tahun 2024, berjudul "*Self-healing dalam Q.S. al-Insyirâh (Studi Analisis Self-healing Diana Rahmasari)*." Penelitian ini mengkaji Q.S. al-Insyirâh dengan menggunakan konsep *self-healing* yang dikemukakan oleh Diana Rahmasari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam surah tersebut terdapat beberapa bentuk metode terapi *self-healing* yaitu, *forgiveness* yang tercermin pada ayat pertama melalui sikap kelapangan hati, *gratitude* yang tampak pada ayat 1-4 melalui sikap bersyukur, *imagery* berupa *husnuzan* kepada Allah pada ayat 5-6, serta *positive self-talk* yang tercermin dalam keseluruhan pesan Q.S. al-Insyirâh ayat 1-8.<sup>23</sup>

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Eka Putri Sri Riski, mahasiswi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Fakultas Ushuluddin, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada tahun 2024, berjudul "*Self-healing dalam Al-Qur'an (Kajian atas Kisah Maryam)*." Dalam skripsi ini, menganalisis bagaimana bentuk-bentuk *self-healing* dalam kisah Maryam pada Q.S. Maryam/19: 18-27. Diantara bentuk *self-healing* dalam surah tersebut, yaitu: berzikir, *self-compassion* (ikhlas), menyendiri, mengendalikan emosi, dan bersabar.<sup>24</sup>

Ketiga, Skripsi yang ditulis oleh Saila Rahmatika, mahasiswi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Fakultas Syari'ah, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan

---

<sup>23</sup>Khizan Ahmilul An'Am, "Self-Healing dalam Q.S. Al-Insyirah (Studi Analisis Self-Healing Diana Rahmasari)," *Skripsi* (Purwokerto: Universitas Islam Negeri Profesor Kaiai Haji Saifuddin Zuhri, 2024).77.

<sup>24</sup>Eka Putri Sri Riski, "Self-Healing Dalam Al-Qur'an: Kajian Atas Kisah Maryam," *Skripsi* (Riau: Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2024), 58-59.

Tafsir pada tahun 2023, dengan judul “*Konsep Self-healing dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Al-Misbah)*.” Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa konsep *self-healing* menurut penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah berkaitan dengan sembilan ayat Al-Qur’an, di antaranya Q.S. Yusuf: 86, Maryam 24-25, al-Qasas 16-17 dan al-Hujurat 12. Penafsiran tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dan kesedihan yang berdampak pada kondisi mental dapat muncul karena dua hal, yaitu ujian kehidupan yang dihadapi manusia serta kesalahan yang dilakukan oleh dirinya sendiri.<sup>25</sup>

Keempat, Skripsi yang ditulis oleh Dwi Putri Ahmawati, mahasiswi IAIN Ponorogo, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir pada tahun 2024, dengan judul “*Urgensi Self-healing dalam Surah Yûsuf Ayat 23-24 Perspektif Tafsir Al-Azhar*.” Dalam skripsi ini, meneliti tentang surah Yûsuf ayat 23-24 menggunakan kitab tafsir al-Azhar karya Buya Hamka dan meneliti bagaimana relevansi *self-healing* di era 5.0 sekarang.<sup>26</sup>

Keempat penelitian tersebut menunjukkan bahwa kajian *self-healing* dalam Al-Qur’an telah banyak diteliti, tetapi masih bersifat umum dan belum menyoroti kecemasan digital. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menelaah *self-healing* Qur’ani secara tematik untuk menghadapi kecemasan di era digital, seperti FOMO, nomophobia, dan *social comparison*, sehingga memberikan relevansi dan solusi untuk menghadapi kecemasan di era digital.

---

<sup>25</sup>Saila Rahmatika, “Konsep Self-Healing dalam Al-Qur’an: Studi Tafsir Al-Mishbah,” *Skripsi* (Malang: Fakultas Syari'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023), 74.

<sup>26</sup>Dwi Putri Ahmawati, “Urgensi Self-Healing dalam Surah Yusuf Ayat 23-24 Perspektif Tafsir al Azhar,” *Skripsi* (Ponorogo: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo, 2024).

## **G. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu jenis penelitian yang menghimpun data dan informasi dari berbagai sumber literatur yang tersedia di perpustakaan maupun media digital, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan publikasi.<sup>27</sup> Dalam penelitian ini, penulis menghimpun dan mengkaji literatur yang berkaitan dengan konsep *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an, teori-teori psikologi kecemasan di era digital, serta karya ilmiah terkait metode tafsir tematik.

Pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode tafsir tematik. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan mengkaji makna, pesan, dan kandungan ayat-ayat Al-Qur'an terkait konsep *self-healing* secara mendalam melalui penjelasan dan interpretasi non-statistik.

### **2. Data dan Sumber Data**

#### **a. Data**

##### **1) Data Primer**

Sumber data primer adalah Al-Qur'an sebagai objek utama penelitian. Ayat-ayat yang dikaji meliputi: Ayat tentang FOMO: Q.S.al-Baqarah/2: 155; Q.S. Thâhâ/20: 131; Q.S. al-Taûbah/9: 40; Q.S. al-Hadîd/57: 23; Q.S. al-Baqarah/2: 216. Selanjutnya Ayat-ayat tentang nomophobia: Q.S. al-An'âm/6: 70; Q.S. al-Munâfiqûn/63: 9; Q.S. al-Hadîd/57: 20; Q.S. al-Jumu'ah/62: 11; Q.S. Luqmân/31:

---

<sup>27</sup>Jani Arni, *Buku Metode Penelitian Tafsir* (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), 12.

33; Q.S. Thâhâ/20: 124. Terakhir yaitu ayat tentang *Social Comparison*: Q.S. al-Hujurât/49: 11, Q.S. Luqmân/31: 18; Q.S. an-Nisâ/4: 32; Q.S. âli-Imrân/3: 139.

## 2) Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang relevan dengan tema penelitian. Sumber ini mencakup buku-buku psikologi dan *self-healing*, kajian mengenai kecemasan digital seperti FOMO, nomophobia, dan *social comparison*, serta jurnal-jurnal ilmiah terkait kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan kitab-kitab tafsir untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dan penyembuhan diri. Seluruh data tersebut berfungsi melengkapi analisis mengenai *self-healing* Qur'ani sebagai solusi kecemasan di era digital.

### b. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini meliputi: Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Azhar*, *Tafsîr al-Maraghî*, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid an-Nûr*, *Tafsîr al-Munîr*, *Tafsîr al-Qurthubi*, *Tafsîr Fî Zhilâlil Qur'ân*, kitab *Asbâb al-Nuzûl*, *Mu`jam Maqâiyis al-Lughah*, kitab hadis yaitu *Sâhîh Muslim*, *Jâmi' al-Kabîr*, serta buku atau artikel lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Dalam penelitian ini, penulis lebih menekankan tafsir kontemporer karena tema yang dikaji berkaitan dengan kecemasan di era digital, sehingga membutuhkan penjelasan yang lebih sesuai dengan kondisi saat ini.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kepustakaan dilakukan dengan menelusuri dan menghimpun berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan topik

penelitian. Dalam kajian tafsir tematik, pengumpulan ayat Al-Qur'an dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu berdasarkan kosakata atau *lafazh* serta melalui pendekatan maknawi yang menelusuri kesesuaian makna ayat dengan tema yang diteliti.

Dalam penelitian ini, penelusuran ayat tidak dilakukan berdasarkan kosakata secara langsung, karena istilah FOMO, nomophobia, dan *social comparison* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an. Namun demikian, nilai dan substansi yang berkaitan dengan fenomena tersebut dapat ditemukan dalam ayat-ayat yang membahas larangan iri, pengendalian diri, serta pentingnya ketenangan batin. Oleh karena itu, pengumpulan ayat dilakukan melalui pendekatan maknawi dengan menghimpun ayat-ayat yang relevan dengan konsep *self-healing* Qur'ani terhadap kecemasan akibat fenomena tersebut. Pengumpulan ayat-ayat dalam penelitian ini menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Menelusuri dan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *self-healing*, khususnya ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan jiwa, pengendalian diri, kesabaran, serta nilai-nilai Al-Qur'an yang dapat menjadi solusi dalam mengatasi kecemasan di era digital, seperti FOMO, nomophobia, dan *social comparison*.
2. Mengidentifikasi dan mengelompokkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan makna dengan fenomena FOMO, nomophobia, dan *social comparison*.
3. Mengumpulkan kitab-kitab tafsir klasik maupun kontemporer sebagai rujukan utama dalam memahami makna ayat.

4. Mengumpulkan literatur modern yang membahas konsep *self-healing*, seperti *Self-Healing with Qur'an*, *Self-Healing 101*, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, dan *Ultimate Self-Healing: Damai dan Bahagia di Hati*.
5. Mengumpulkan literatur psikologi dan kesehatan mental yang membahas fenomena kecemasan digital seperti FOMO, nomophobia, dan *social comparison*.
6. Mengelompokkan seluruh data yang diperoleh ke dalam kategori pembahasan, yaitu ayat-ayat yang relevan dengan FOMO, nomophobia, dan *social comparison*.

#### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses menelaah dan menyusun data secara sistematis terhadap tema yang diteliti. Penulis mengkaji tema *Self-healing* Qur'ani sebagai upaya mengatasi kecemasan di era digital dengan menggunakan metode tafsir tematik yang dirumuskan oleh Abdullah al-Hayy al-Farmawi.<sup>28</sup> Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, pengendalian diri, serta penyembuhan batin, kemudian dianalisis dengan merujuk pada kitab-kitab tafsir yang relevan dan didukung oleh hadis Nabi Saw. Selanjutnya, ayat-ayat tersebut ditafsirkan dan disusun secara tematik sehingga menghasilkan pemahaman yang menyeluruh mengenai konsep *self-healing* Qur'ani sebagai solusi dalam menghadapi kecemasan yang muncul di era digital.

---

<sup>28</sup>Suryan A. Jamrah, *Metode Tafsir Mawdu'iy* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), 45-46.

## 5. Teknik Penyimpulan Data

Tahap terakhir dalam penelitian ini adalah penarikan kesimpulan dari seluruh hasil analisis yang telah dilakukan. Proses penyimpulan menggunakan metode deduktif, yaitu dengan memulai pembahasan dari konsep atau pemahaman yang bersifat umum, kemudian diarahkan pada kesimpulan yang lebih khusus. Melalui cara tersebut, penelitian ini berupaya memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *self-healing* Qur'ani sebagai solusi dalam mengatasi kecemasan FOMO, *nomophobia*, dan *social comparison*.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan memberikan gambaran umum mengenai arah dan alur penelitian ini. Adapun susunan sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I merupakan pendahuluan, terdiri dari latar belakang dan urgensi penelitian, rumusan masalah, tujuan serta signifikansi penelitian. Selain itu, disajikan definisi operasional istilah, tinjauan penelitian terdahulu, metode penelitian dan terakhir yaitu sistematika penulisan skripsi.

Bab II berisi landasan teori tentang *self-healing* dan kecemasan di era digital, meliputi konsep psikologi *self-healing*, penyebab kecemasan, serta peran Al-Qur'an sebagai *asy-syifâ* dan ayat-ayat yang berkaitan dengan *self-healing*.

Bab III memuat data penelitian berupa analisis jenis-jenis kecemasan di era digital serta pemetaan ayat-ayat Al-Qur'an terkait *self-healing* melalui pendekatan tafsir tematik.



Bab IV berisi pembahasan utama berupa penafsiran tematik ayat-ayat Al-Qur'an tentang *self-healing* dalam menghadapi FOMO, nomophobia, dan *social comparison*, serta konsep *self-healing* Qur'ani sebagai solusi kecemasan di era digital.

Bab V merupakan penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab-bab sebelumnya, serta saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji tema serupa secara lebih mendalam.