ABSTRAK

Khoirun Nisa', 1860102222131, "*Self Healing* Sebagai Upaya Menjaga Keharmonisan Rumah Perspektif Maqāṣid al-Syarī'ah (Studi pada Pasangan Muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto)" Program Studi Hukum Keluarga Islam, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, 2026, Pembimbing, Prof. Dr. H. Asmawi, M. Ag.

Kata Kunci: *Self Healing, Keharmonisan Rumah Tangga, Pasangan Muda, Maqashid Syariah.*

Konflik rumah tangga merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan pernikahan, terutama pada pasangan muda yang masih berada pada tahap penyesuaian diri. Konflik tersebut umumnya dipengaruhi oleh perbedaan karakter, komunikasi, pembagian peran, maupun kondisi ekonomi yang berpotensi memengaruhi keharmonisan rumah tangga apabila tidak dikelola dengan baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengelola konflik tersebut adalah melalui self healing, yaitu proses pemulihan diri yang bertujuan menenangkan pikiran, mengendalikan emosi, dan mengurangi tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui praktik self healing sebagai upaya menjaga keharmonisan rumah tangga pada pasangan muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto, serta menganalisis praktik tersebut berdasarkan perspektif Maqāṣid al-Syarī'ah Imam al-Syāṭibī.

Fokus penelitian ini adalah: (1) bagaimana *self healing* sebagai upaya menjaga keharmonisan rumah tangga pasangan muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto; dan (2) bagaimana analisis Maqashid Syariah terhadap *self healing* sebagai upaya menjaga keharmonisan rumah tangga pasangan muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh dari lima pasangan muda melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan muda melakukan berbagai bentuk self healing, baik secara spiritual maupun nonspiritual. Bentuk self healing spiritual dilakukan melalui sholat, berdoa, berdzikir, dan membaca Al-Qur'an, sedangkan bentuk self healing nonspiritual dilakukan melalui introspeksi diri sebagai bentuk *self awareness*, merenung dan memberikan waktu untuk menenangkan diri sebagai bentuk *mindfulness*, serta meluangkan waktu untuk diri sendiri, berjalan-jalan, berkumpul dengan teman, dan melakukan hobi sebagai bentuk relaksasi sebelum menyelesaikan konflik. Praktik *self healing* tersebut memberikan dampak positif berupa ketenangan batin, pengendalian emosi, meningkatnya kemampuan introspeksi diri, membaiknya komunikasi dengan pasangan, serta terjaganya keharmonisan rumah tangga. Dalam perspektif Maqashid Syariah, praktik *self healing* sejalan dengan tujuan syariat Islam karena mendukung pemeliharaan agama (*hifz al-din*), jiwa (*hifz al-nafs*), akal (*hifz al-'aql*), keturunan (*hifz al-nasl*), dan harta (*hifz al-mal*).

ABSTRACT

Khoirun Nisa', 1860102222131, "Self-Healing as an Effort to Maintain Family Harmony from the Perspective of Maqashid Sharia: A Study of Young Couples in Modongan Village, Sooko District, Mojokerto Regency." Islamic Family Law Study Program, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University of Tulungagung, 2026. Supervisor: Prof. Dr. H. Asmawi, M.Ag.

Keywords: *Self-Healing, Family Harmony, Young Couples, Maqashid Sharia.*

Household conflict is an inevitable part of married life, particularly among young couples who are still in the process of marital adjustment. Such conflicts are generally caused by differences in personality, communication, the division of roles and responsibilities, and economic conditions, all of which may threaten marital harmony if not properly managed. One approach to managing these conflicts is self healing**,** a process of emotional and psychological recovery aimed at calming the mind, regulating emotions, and reducing psychological distress, thereby enabling couples to resolve conflicts more wisely. This study aims to examine the practice of self-healing as an effort to maintain marital harmony among young couples in Modongan Village, Sooko District, Mojokerto Regency, and to analyze these practices from the perspective of Maqāṣid al-Sharīʿah as formulated by Imam al-Shāṭibī.

The research focuses on: (1) how self-healing is practiced as an effort to maintain household harmony among young couples in Modongan Village, Sooko District, Mojokerto Regency; and (2) how Maqashid Sharia analyzes self-healing as an effort to maintain household harmony among young couples in Modongan Village, Sooko District, Mojokerto Regency.

This study employed a qualitative field research approach. The data were collected from five young married couples through interviews, observation, and documentation.

The findings reveal that young couples practice various forms of self-healing, both spiritual and non-spiritual. Spiritual self-healing includes performing obligatory and voluntary prayers (shalat), supplication (du'a), dhikr (the remembrance of Allah), and reciting the Qur'an. Meanwhile, non-spiritual self-healing includes self-reflection as a form of self-awareness, contemplation and taking time to calm oneself as a form of mindfulness, spending personal time, taking walks, gathering with friends, and engaging in hobbies as forms of relaxation before resolving conflicts. These self-healing practices have positive impacts, including greater inner peace, improved emotional control, enhanced self-reflection, better communication between spouses, and the preservation of household harmony. From the perspective of Maqashid Sharia, these self-healing practices are consistent with the objectives of Islamic law, as they contribute to the preservation of religion (hifz al-din), life (hifz al-nafs), intellect (hifz al-'aql), lineage (hifz al-nasl), and wealth (hifz al-mal).

الملخص

خير النساء، ١٨٦٠١٠٢٢٢٢١٣١،" الشفاء الذاتي بوصفه وسيلةً للحفاظ على الوئام الأسري في منظور مقاصد الشريعة الإسلامية) دراسة على الأزواج الشباب في قرية مودونغان، ناحية سوكو، محافظة موجوكيرتو"(، برنامج دراسة قانون الأسرة الإسلامية، جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونغاغونغ، ٢٠٢٦ المشرف :الأستاذ الدكتور الحاج أسموي، الماجستير في الدراسات الإسلامية.

الكلمات المفتاحية :الشفاء الذاتي، الوئام الأسري، الأزواج الشباب، مقاصد الشريعة الإسلامية.

يُعَدُّ تحقيقُ الانسجامِ الأسريّ أحدَ الأهدافِ الرئيسةِ للحياةِ الزوجية .غيرَ أنَّ الأزواجَ الشبابَ يواجهونَ في كثيرٍ من الأحيانِ نزاعاتٍ مختلفةً ناتجةً عن مرحلةِ التكيُّف، واختلافِ الطباع، والمشكلاتِ الاقتصادية، وضعفِ التواصل، وتقسيمِ الأدوارِ داخلَ الأسرة .ومن الجهودِ التي يمكنُ القيامُ بها لإدارةِ هذه النزاعاتِ ممارسةُ العلاجِ الذاتي، وهو عمليةُ تعافٍ ذاتي تهدفُ إلى تهدئةِ النفس، وضبطِ الانفعالات، والتخفيفِ من الضغوطِ النفسية . وتهدفُ هذه الدراسةُ إلى التعرُّفِ على ممارساتِ العلاجِ الذاتي بوصفِها وسيلةً للحفاظِ على الانسجامِ الأسريّ لدى الأزواجِ الشبابِ في قريةِ مودونغان، ناحيةِ سوكو، محافظةِ موجوكيرتو، وتحليلِها في ضوءِ مقاصدِ الشريعةِ الإسلامية.

وتتمثلُ أسئلةُ البحثِ فيما يلي (1) :كيف يُمارَسُ العلاجُ الذاتي بوصفِه وسيلةً للحفاظِ على الانسجامِ الأسريّ لدى الأزواجِ الشبابِ في قريةِ مودونغان، ناحيةِ سوكو، محافظةِ موجوكيرتو؟ و (2)كيف يكونُ تحليلُ مقاصدِ الشريعةِ الإسلامية للعلاجِ الذاتي بوصفِه وسيلةً للحفاظِ على الانسجامِ الأسريّ لدى الأزواجِ الشبابِ في قريةِ مودونغان، ناحيةِ سوكو، محافظةِ موجوكيرتو؟

واعتمدتِ الدراسةُ على البحثِ الميدانيّ باستخدامِ المنهجِ الكيفي، وجُمِعَتِ البياناتُ من خمسةِ أزواجٍ شبابٍ من خلالِ المقابلاتِ، والملاحظةِ، والوثائق.

وأظهرت نتائجُ الدراسةِ أنَّ الأزواجَ الشبابَ يُمارسونَ أشكالًا متنوّعةً من العلاجِ الذاتي، سواءً كانت روحيةً أم غيرَ روحية .وتشملُ الممارساتُ الروحيةُ الصلاةَ، والدعاءَ، والذِّكرَ، وتلاوةَ القرآنِ الكريم، بينما تشملُ الممارساتُ غيرُ الروحيةِ محاسبةَ النفس، والتأملَ، وإعطاءَ النفسِ وقتًا للهدوءِ، وتخصيصَ وقتٍ للنفس، والتنزهَ، والالتقاءَ بالأصدقاءِ، وممارسةَ الهواياتِ قبلَ حلِّ النزاعات .وقد أسهمت هذه الممارساتُ في تحقيقِ السكينةِ النفسية، وضبطِ الانفعالات، وتعزيزِ القدرةِ على محاسبةِ النفس، وتحسينِ التواصلِ بين الزوجين، والمحافظةِ على الانسجامِ الأسري .ومن منظورِ مقاصدِ الشريعةِ الإسلامية، فإنَّ هذه الممارساتِ تتوافقُ مع مقاصدِ الشريعةِ من خلالِ الإسهامِ في حفظِ الدين، وحفظِ النفس، وحفظِ العقل، وحفظِ النسل، وحفظِ المال، وبذلك يُعَدُّ العلاجُ الذاتيُ إحدى الوسائلِ الداعمةِ لتحقيقِ المصلحةِ والمحافظةِ على الانسجامِ الأسري..