

**SELF HEALING DALAM MENANGANI KECEMASAN SANTRIWATI
PONDOK PESANTREN AS-SALAFI AL-FITHRAH SURABAYA
MELALUI METODE SABAR DAN SYUKUR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S-1) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**Disusun Oleh:
Zafifatus Zahrah
NIM: 07020620061**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Zafifatus Zahrah

NIM : 07020620061

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Self Healing dalam Menangani Kecemasan Santriwati Pondok Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya Metode Sabar dan Syukur”, secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 02 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Zafifatus Zahrah

NIM. 07020620061

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyetujui:

Nama : Zafifatus Zahrah

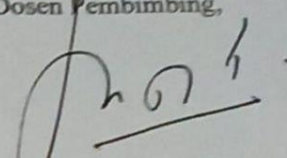
NIM : 07020620061

Judul : Self Healing dalam Menangani Kecemasan Santriwati Pondok Pesantren
As-Salafi Al-Fithrah Surabaya Metode Sabar dan Syukur

Skripsi ini telah diperiksa dan setuju oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 02 Februari 2024

Dosen Pembimbing,



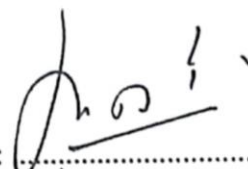
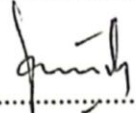
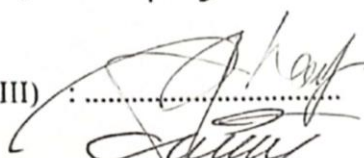
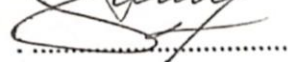
Dr. Iza Anshori, M.Ag

NIP. 197306042005011007

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Ini Berjudul “Self Healing Dalam Menangani Kecemasan Pondok Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya Metode Sabar Dan Syukur” yang ditulis oleh Zafifatus Zahrah ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal
22 Februari 2024

Tim Penguji:

1. Dr. Isa Anshori, M.Ag (Penguji I) : 
2. Prof. H. Muktafi M.Ag (Penguji II) : 
3. Dr. H. Khozi, Lc. M.Fil. (Penguji III) : 
4. Syaifulloh Yazid, MA. (Penguji IV) : 

Surabaya, 05 Maret 2024

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Zafifatus Zahrah
NIM : 07020620061
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : zafifatuszahra@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

SELF HEALING DALAM MENANGANI KECEMASAN SANTRIWATI PONDOK

PESANTREN AS-SALAFI AL-FITHRAH SURABAYA METODE SABAR DAN SYUKUR

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Maret 2024

Penulis

(Zafifatus Zahrah)

ABSTRAK

Zafifatus Zahrah, NIM. 07020620061. “Self Healing dalam menangani Kecemasan Santriwati Pondok Pesantren Al-Fithrah Surabaya.” Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Di Pondok Pesantren As Salafi Al Fitrah Surabaya, para santriwati kerap mengungkapkan kecemasannya karena berbagai faktor, termasuk belum siap menghadapi ujian akhir. kecemasan ini menghalangi santriwati untuk menjawab soal ujiannya dengan baik, Kecemasan dapat diatasi berbagai banyak cara. Salah satunya dengan pelaksanaannya melatih kesabaran dan bersyukur. Tujuan dengan adanya penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor kecemasan santriwati di Pondok Pesantren As Salafi Al Fitrah di Surabaya, menemukan pemaknaan dari sabar dan bersyukur, serta mengetahui implementasi self-healing dalam menghadapi kecemasan santriwati di Pondok Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya. Metode penelitian kualitatif bersifat deskriptif, menggunakan pendekatan analisa dengan pengekatan fenomenologis, menggunakan teknik dalam pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi mengenai santriwati. Hasil dari penelitian menunjukkan dengan adanya memberikan efek dampak positif karena dapat mengurangi rasa kecemasan pada santriwati terdapat faktor kecemasan. Dengan kata lain, kecemasan pembelajaran ketika melakukan setoran hafalan rutin kepada Ushtadz dan Ustadzah, santriwati menjadi cemas dalam belajar, sering tidak mengikuti pembelajaran, dan menjadi malas dalam melakukan setoran hafalan. Ketika menggunakan metode sabar dan syukur, dengan mengetahui perasaan santriwati setiap kali setelah mempraktikkan sabar dan syukur akan menjadi lebih tenang, menjadi orang yang lebih positif, dan kecemasannya yang dirasakan berkurang.

Kata Kunci: Self Healing, Kecemasan, Sabar dan Syukur.

DAFTAR ISI

SAMPUL SKRIPSI	i
SURAT OTENTITAS	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terdahulu	9
F. Metode Penelitian	15
1. Jenis Penelitian.....	15
2. Tempat Penelitian	17
3. Sumber Data.....	17
4. Teknik Pengumpulan Data.....	18
5. Teknik Analisis Data.....	20
G. Sistematika Pembahasan	20
BAB II SELF HEALING DALAM MENANGANI KECEMASAN SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-FITHRAH SURABAYA	21
A. Self Healing	22
1. Pengertian Self Healing.....	22
2. Faktor Self Healing	26
3. Peran Self-healing bagi Masyarakat.....	27
4. Metode Self Healing	30
B. Kecemasan.....	33
1. Pengertian Kecemasan	33
2. Penyebab Kecemasan.....	34
3. Jenis-jenis Kecemasan	35
4. Indikasi Kecemasan	37

C. Sabar dan Syukur.....	37
1. Pengertian Sabar	37
2. Fungsi Psikologi Sabar.....	40
3. Manfaat Sabar dalam Kehidupan Individu.....	41
4. Pengertian Syukur	42
5. Fungsi Psikologi Syukur	42
6. Manfaat Syukur.....	44
BAB III SELF HEALING PONDOK PESANTREN AS-SALAFI AL-FITHRAH SURABAYA	45
A. Deskripsi Umum dan Objek Penelitian	45
1. Sejarah Pondok Pesantren As-salafi Al-Fithrah Surabaya.....	45
2. Profil Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya	46
3. Gambaran Umum Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.....	47
4. Visi dan Misi Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah	48
5. Struktur Organisasi Kepengurusan Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah	48
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	49
C. Deskripsi hasil penelitian.....	51
BAB IV FENOMENA KECEMASAN SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AS-SALAFI AL-FITHRAH SURABAYA.....	57
A. Pemaknaan Proses Sabar dan Syukur Pada Santriwati dalam Menangani Kecemasan	57
B. Implementasi Proses Self Healing Melalui Metode Sabar dan Syukur.....	65
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
DAFTAR LAMPIRAN.....	80
DAFTAR LAMPIRAN II.....	82

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001).
- Afni Mulyani Harefa, *Self-Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)*" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).
- Ahmad Redho, dkk, *Pengaruh Self Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post OP*, Journal of Telenursing, Vol. 1, No.1, (Juni, 2019).
- Aisah Dahlan, "The Power Self-Healing" Youtube, Diunggah Oleh Dr.aisahdahlan.
- Al Fauzan, A. bin S, *Menjadi Hamba Yang Pandai Bersyukur*, (Solo: Aqwam, 2013)
- Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin; Menghidupkan Kembali Ilmu Agama* (Terjemahan Ihya Ulumuddin; Penerjemah Ibnu Ibrahim Ba'adillah) Jilid VII; Sabar Dan Syukur, (Jakarta: Republika, 2013)'.
UNIVERSITAS SUNAN AMPEL SURABAYA
- Alsheta Marcha Nurriyana, *Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja*, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.08, No, 03 (Juli, 2021).
- Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011).
- Abdul Chaer, *Pengantar Semantik Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990).
- Beverly D. Flaxington, "*Self-talk for a Calmer You*" (Avon: Adams Media, TT).
Cambridge University Press & Assessment', Cambridge Dictionary [Akses: 18 Oktober 2023, 12.30].
- Crane, P., & Ward, S. *Self-Healing and Self-Care for Nurses*. *AORN*, Journal: The Official Voice Of Perioperative Nursing, Vol.1 No. 04 (November, 2016).
- Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, (Surabaya: Unesa University Press, 2020).
- Eko Perianto, *Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Pendidikan Pengabdian Masyarakat, Vol. 4 No. 4 (November 2021).

- Fatma Laili Khoirun Nida, “Kontribusi kepribadian dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 1, No.2 (Juni 2014).
- Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja*, (*Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 08, No. 03, 2021).
- Firda Aprilianti, ‘Perbedaan Kesabaran Dalam Menghadapi Tugas Antara Mahasiswa Laki-Laki Dengan Perempuan Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto’ (Unpublished Bachelor, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2018).
- Holilah, Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016).
- Hongo, A; Hashimoto, R; Shibata, K; Miao, T; Suzuki, M, *Studying how the Self-healing Method can offer new hope for stressed and fatigued caregivers*, (Desember, 2018).
- Ibnu Qayyim Jauziyah, Madarijus Salikin, *Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na’budu wa Iyyaka Nasta’in Terj. Kathur Suhardi*, (Jakarta: Pustaka, Al-Kautsar, 2003).
- Izah, Nailal. “Implementasi Metode Self Healing Menangani Kecemasan Mahasiswa Sidang Skripsi. (IAIN Kudus 2022).
- Johan Satria Putra, ‘Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami’, *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, Vol.7 No.2 2014).
- Laili Khoirun Nida, “Kontribusi kepribadian dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 1, No. 2 (2010).
- Laurencia Barnessa, dan Alvin Hadiwono, *Tempat Kesehatan Holistik di Puri Kembangan*, *Jurnal Stupa*, Vol. 2, No. 2, (November, 2020).

- Lia Amaliatul Islami, *Skripsi: Self Healing dalam mengatasi Post Power Synrome*, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016).
- Marhani dkk; Rahmasari, “Efektivitas pelatihan self-talk untuk meningkatkan harga diri remaja korban bullying: Studi pada siswa SMP X Pasar Minggu”; *Self Healing, Jurnal Inspiratif Pendidikan* Vol. 7 No. 1 (Juni, 2018).
- Matt Jarvis, “*Psikologi Humanistik: Seri Teori Psikologi, terj. SPA-TeamWork*”, (Jakarta: Nusamedia, 2021).
- Meriyansyah; Tamara; Dr. Iwan Setiawan; Sp.S., M.Kes, *HubunganTingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Tension-Type Headache Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta: 2018).
- Muhammad Muttaqin, ‘Urgensi Tasawuf Dalam Kajian Pendidikan Islam’, Vol. 3 No. 01 (2022).
- Muhammad Rabbi, Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami, terj. Dadang Sabar Ali*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006).
- Muthi’atur Rahimah, *Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur’an* (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab (L.1944 M)).
- Neff, “*Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind, Dalam Self-Healing Is Knowing Your Own Self, ed. Diana Rahmasari*”, (Surabaya: Unesa University Press, 2015).
- Pranoto, Naning. “*Writing for Therapy*”, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia. 2015).
- Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilah; Hidup Bersama Al Qur’an*, (Mizan, Bandung, 2007).
- Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan Dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019).

- Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, *Series in Affective Science, The Psychology of Gratitude*, ed. (Oxford; New York: Oxford University Press, 2004).
- Robert Enright, 'Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope', (Washington D.C.: American Psychological Association, 2002).
- Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2006).
- Salsilah, "Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing", In: Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS) XII.
- Sara Hashempour, *The effect of anxiety and emotional intelligence on students' learning process*, (Journal of Education & Social Policy, Vol. 1, No. 2; December 2014)'.
- Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016).
- Septiawan Santana, *Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, 2010).
- Sherly Annavita Rahmi, *Tiga Tips Self-Healing: Terkendali Dan Impactful*, Youtube, diunggah oleh Sherly Annavita Rahmi pada 26 Maret 2022.
- Siswanto, *Psikologi Kesehatan Mental: Awas Kesurupan*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015).
- Siti Rahmawati, *Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orang Tua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ*, Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, Vol. 4, No. 1 (Maret, 2017).
- Sri Rejeki, *Self Healing Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hasyr Ayat 18 Dan Relevansinya Dengan Psikologi*" (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022).
- Via Sinta Mukharomah Wahyuningrum, *Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka* (UIN Sunan Ampel Surabaya).