

SELF HEALING WITH QURAN
TERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN



SKRIPSI

DESY RATNA SARI
2006010092

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
JANUARI 2025

SELF HEALING WITH QURAN
TERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

DESY RATNA SARI
2006010092

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
JANUARI 2025

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi yang berjudul:

**“SELF HEALING WITH QURAN TERAPI DALAM MENGATASI
KECEMASAN”**

Yang ditulis oleh:

Nama : Desy Ratna Sari
NIM : 2006010092
Program Studi : Pendidikan Agama Islam


Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diajukan kepada Fakultas Agama Islam untuk dimunaqasyahkan.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Purwokerto, 18 Jumadil Akhir 1446 H

19 Desember 2024

Pembimbing



Dr. Wage, M.Ag.
NIK 2160173

LEMBAR PENGESAHAN

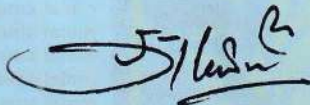
Skripsi berjudul : ***SELF HEALING WITH QURAN TERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN***
Ditulis oleh : Desy Ratna Sari
NIM : 2006010092
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Telah dimunaqasayahkan pada:
Hari : Kamis
Tanggal : 9 Januari 2025

Dinyatakan diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pimpinan Sidang



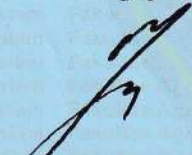
Istianah, Lc., M.Hum
NIK.2160775

Sekretaris Sidang



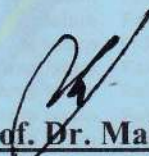
Safitri Mukarromah, M.Sy.
NIK.2160727

Penguji I



Dr. Wage, M.Ag
NIK.2160173

Penguji II



Assoc. Prof. Dr. Makhful, M.Ag
NIK.2160095

Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Assoc. Prof. Dr. Makhful, M.Ag
NIK.2160095

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Desy Ratna Sari
NIM : 2006010092
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Agama Islam
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil dari penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia dicabut gelar kesarjanaanya dan mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Purwokerto, 19 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



Desy Ratna Sari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desy Ratna Sari
NIM : 2006010092
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Agama Islam
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exlucive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

SELF HEALING WITH QURAN TERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto ini berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihinformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada Tanggal : 19 Desember 2024

Yang menyatakan,

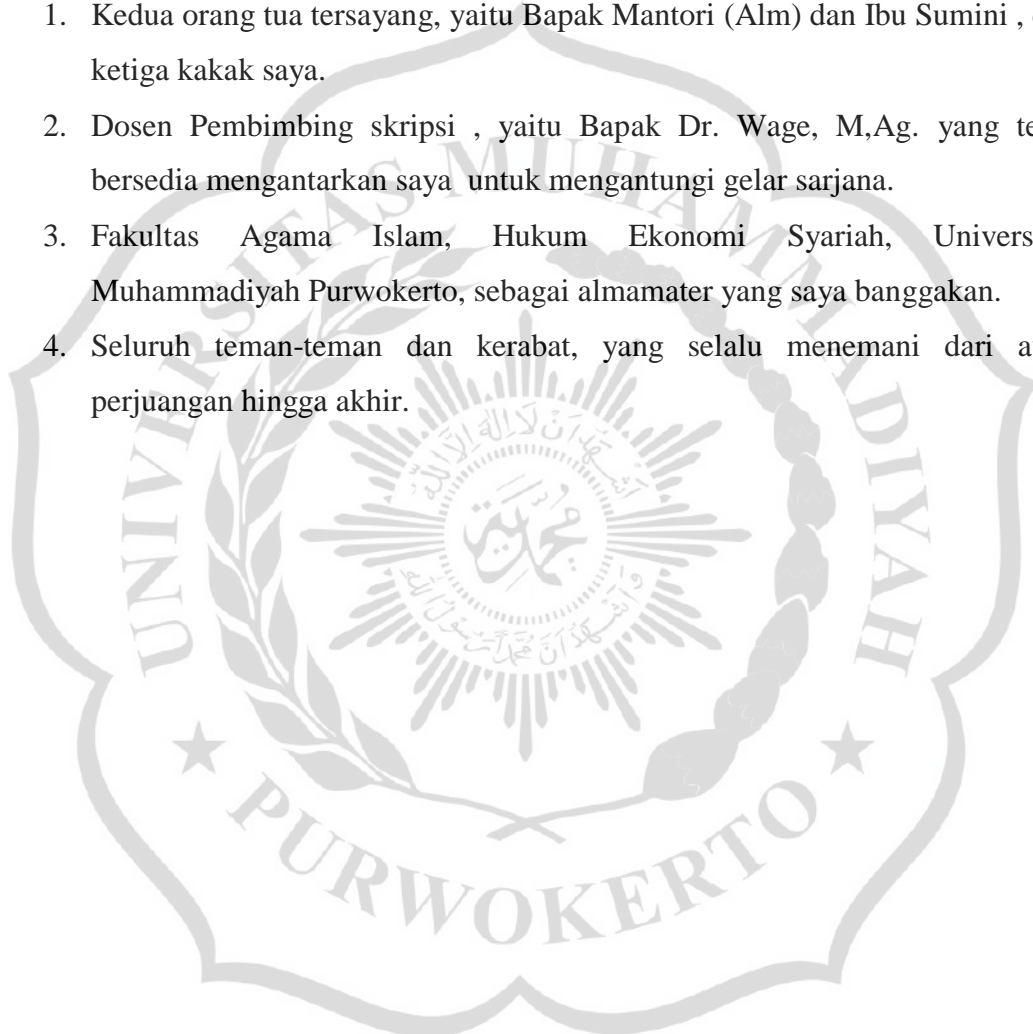


Desy Ratna Sari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Aalamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terimakasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Halaman persembahan ini juga ditunjukkan sebagai ungkapan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua tersayang, yaitu Bapak Mantori (Alm) dan Ibu Sumini , dan ketiga kakak saya.
2. Dosen Pembimbing skripsi , yaitu Bapak Dr. Wage, M,Ag. yang telah bersedia mengantarkan saya untuk mengantungi gelar sarjana.
3. Fakultas Agama Islam, Hukum Ekonomi Syariah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, sebagai almamater yang saya banggakan.
4. Seluruh teman-teman dan kerabat, yang selalu menemani dari awal perjuangan hingga akhir.



MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar Ra'd ayat 28)



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan besar kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat islam dari zaman yang gelap gulita menuju kepada zaman yang terang benderang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini tidak lepas dari peran berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Assoc. Prof. Dr, Makhful, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Agama Islam yang telah memberikan dukungan kepada penulis;
2. Dr. A. Sulaeman, M.S.I, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam yang telah memberikan dukungan kepada penulis;
3. Dr. Wage, M, Ag. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak arahan, masukan, motivasi dan dukungan serta meluangkan banyak waktu , tenaga dan pikiran penulis selama proses penulisan skripsi ini;
4. Seluruh Dosen Fakultas Agama Islam atas segala ilmu yang telah mengajarkan ilmu yang bermanfaat kepada penulis;
5. Seluruh staff dan karyawan fakultas agama islam yang telah membantu kelancaran proses penelitian dan penyusunan skripsi ;
6. Tim penguji skripsi dalam sidang Munaqasyah yang telah memberikan masukan kepada penulis guna melakukan perbaikan skripsi;
7. Pimpinan Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan dukungan kepada penulis. Ibu Riski Tri Wismanawati, S.Hum. dan seluruh staff Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah bersedia membantu, memberikan akses dalam memperoleh referensi sebagai sumber data penyusunan skripsi.

8. Bapak Mantori (Alm) dan Ibu Sumini selaku orang tua saya, Dani Firmansyah, Lia Firmansyah, dan Imam Setyawan selaku kaka saya yang telah memberikan dukungan dan doa;
9. Teman dekat saya Danang Hartono, Estin Nur Wahidah, Amalina Qurrota Ainin yang telah mendukung, memotivasi, dan memberikan semangat saya untuk menyelesaikan skripsi ini;
10. Teman-teman Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2020 yang telah memberikan pengalaman dan motivasi belajar untuk meraih cita-cita dan kesuksesan;
11. Seluruh Keluarga Besar Fakultas Agama Islam yang banyak memberikan pengalaman dan ilmu semoga selalu dalam perlindungan Allah SWT;
12. Semua pihak yang telah memberikan banyak kontribusi bagi saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang membangun dapat penulis terima. Semoga ilmu yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan juga bagi banyak pihak, sekian dan terima kasih.

Purwokerto, 19 Desember 2024

Desy Ratna Sari

Desy Ratna Sari

ABSTRAK
SELF HEALING WITH QURAN TERAPI DALAM MENGATASI
KECEMASAN
Desy Ratna Sari
2006010092

Gejala kecemasan merupakan salah satu manifestasi gangguan kesehatan mental yang semakin prevalent di masyarakat modern. Kondisi ini muncul akibat interaksi kompleks berbagai faktor. Guna mengantisipasi semakin bahaya akibat yang ditimbulkan oleh gejala kecemasan tersebut, karena apabila gejala tersebut sudah di tingkatan yang tinggi dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Maka Diperlukan adanya pelaksanaan terapi yang dapat meminimalisir terjadinya dampak negatif yang ditimbulkan. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji mengenai proses terapi selfhealing dengan menggunakan Al-Quran dalam mengatasi kecemasan pada setiap individu.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan dengan teknik pengumpulan data dokumentasi. Analisis data melalui proses reduksi data, penyajian, dan disimpulkan. Dimana data yang terkumpul dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif yaitu menguraikan gambaran dari data yang diperoleh dan menghubungkan satu sama lain untuk mendapat suatu kesimpulan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Self healing with* quran terapi dalam mengatasi kecemasan adalah terapi penyembuhan mandiri yang dilakukan oleh setiap individu dengan menggunakan al quran sebagai media dalam praktik terapi. *Self healing* yang menggunakan al quran terbukti mempengaruhi keadaan psikis dan fisik seseorang setelah diterapi. Terapi tersebut mempengaruhi gejala kesehatan mental yang dialami oleh seseorang diantaranya yaitu penurunan kecemasan, depresi, stress dan gejala mental lainnya.

Kata-kata kunci: Self-Healing; Al-Quran; Kecemasan

ABSTRACT
SELF HEALING WITH QURAN THERAPY IN OVERCOMING ANXIETY

Desy Ratna Sari
2006010092

Anxiety symptoms are one of the manifestations of mental health disorders that are increasingly prevalent in modern society. This condition arises due to the complex interaction of various factors. In order to anticipate the increasingly dangerous consequences caused by anxiety symptoms, because if these symptoms are already at a high level, they can affect a person's life. So it is necessary to implement therapy that can minimize the negative impact caused. The purpose of this study is to examine the process of self-healing therapy using the Qur'an in overcoming anxiety in each individual.

This research is a type of library research with documentation data collection techniques. Data analysis through the process of data reduction, presentation and conclusion, where the collected data is analyzed qualitatively using descriptive methods, namely describing the description of the data obtained and connecting one to another to get a conclusion.

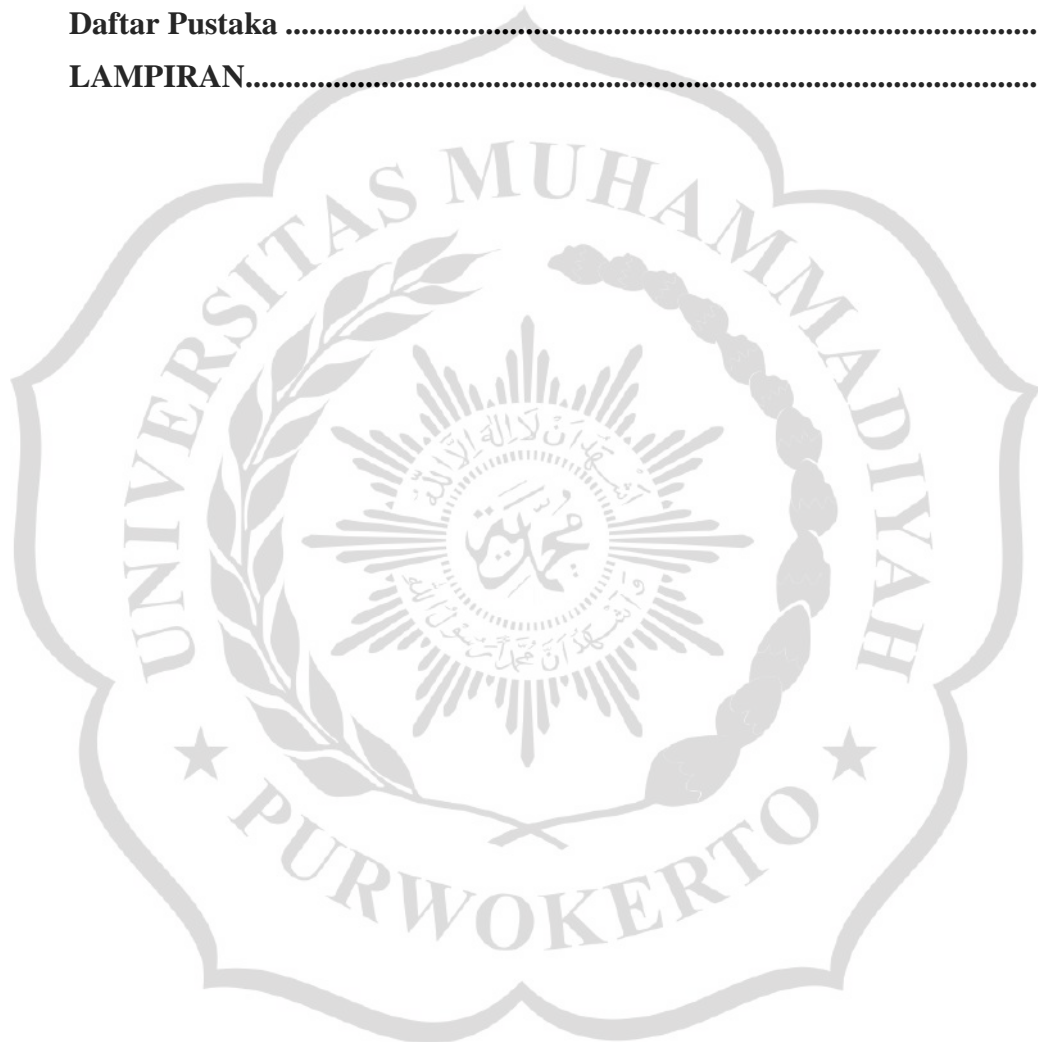
This study shows that self-healing with quran therapy in overcoming anxiety is a self-healing therapy carried out by each individual using al quran as a medium in therapeutic practice. *Self healing* using al quran is proven to affect a person's psychological and physical state after being treated. The therapy affects mental health symptoms experienced by a person including a decrease in anxiety, depression, stress and other mental symptoms.

Key Words: Self-Healing; Al-Quran; Anxiety

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Penelitian Terdahulu.....	7
B. Kerangka Teori.....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
B. Sumber Data	40
C. Teknik Pengumpulan Data	41
D. Teknik Analisa Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian.....	44

B. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80
Daftar Pustaka	81
LAMPIRAN.....	86



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Hasil Plagiasi	87
Lampiran 2 Berita Acara Seminar Proposal	89
Lampiran 3 Daftar Hadir Peserta Seminar Proposal Skripsi	90
Lampiran 4 Kartu Seminar Proposal Skripsi	91
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Skripsi	92
Lampiran 6 Biodata Penulis	93

