

***SELF HEALING PASIEN DALAM PROSES PEMULIHAN DAN
IMPLIKASI TERHADAP BIMBINGAN KONSELING ISLAM***

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama
Islam*



Oleh

Anul Karim

NIM. 1806002015066

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
1444 H/2022 M**

ABSTRACT

Anul Karim. 2022. "Patient Self Healing in the Recovery Process and Implications for Islamic Counseling Guidance". Thesis. Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Islamic Religion, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

This research was motivated by problems found at the 'Aisyiyah Padang General Hospital. Based on preliminary observations at the hospital, it showed that some patients experienced mental distress, complained, and were not addressed patiently for their illnesses. Meanwhile, the purpose of this study is to describe patient self-healing from the aspects of gratitude, mindfulness, and positive self talk.

The research method used is qualitative. The subjects of this study were inpatients with the number of subjects, namely 22 people. How to take research subjects using non-probability sampling techniques with an incidental sampling approach. Data collection techniques in this study are observation, interviews, and documentation. Meanwhile, the data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and verification or conclusion.

The results of this study are from the aspect of gratitude that inpatients in undergoing the recovery process have high gratitude to Allah SWT. As for the aspect of mindfulness, inpatients have full awareness of themselves, such as responding to pain patiently. Meanwhile, from the aspect of positive self talk, inpatients have a positive perspective on themselves and towards others. The implications of gratitude in Islamic counseling guidance are that the counselor provides tadzkirah guidance to patients in the form of strengthening worship to Allah SWT. Meanwhile, the implications of mindfulness in Islamic counseling guidance are that counselors provide individual services in the form of advice on understanding Islam such as providing exemplary stories in the Qur'an. The implications of positive self talk in Islamic counseling guidance are that the counselor gives direction to the counselor in the form of do'a to Allah SWT.

Keywords: *Gratitude, Mindfulness, Positive Self Talk, Islamic Counseling Guidance.*

ABSTRAK

Anul Karim. 2022. “Self Healing Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam”. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan yang ditemukan di Rumah Sakit Umum ‘Aisyiyah Padang. Berdasarkan observasi awal di rumah sakit tersebut menunjukkan beberapa pasien mengalami tekanan mental, berkeluh kesah, dan tidak disikapi dengan bersabar atas penyakit yang dideritanya. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *self healing* pasien dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Subjek penelitian ini yaitu pasien rawat inap dengan jumlah subjek yaitu 22 orang. Cara pengambilan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *sampling incidental*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan *verifikasi* atau kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini dari aspek *gratitude* bahwa pasien rawat inap dalam menjalani proses pemulihan memiliki rasa syukur yang tinggi kepada Allah SWT. Adapun dari aspek *mindfulness* bahwa pasien rawat inap memiliki kesadaran penuh terhadap diri sendiri, seperti menyikapi sakit dengan sabar. Sedangkan dari aspek *positive self talk* bahwa pasien rawat inap memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain. Adapun implikasi *gratitude* dalam bimbingan konseling Islam yaitu konselor memberikan bimbingan tadzkirah terhadap pasien berupa penguatan ibadah kepada Allah SWT. Sedangkan implikasi *mindfulness* dalam bimbingan konseling Islam yaitu konselor memberikan layanan individu berupa nasehat tentang pemahaman Islam seperti memberikan kisah-kisah teladan di dalam al-Qur’an. Adapun implikasi *positive self talk* dalam bimbingan konseling Islam yaitu konselor memberikan arahan kepada konseli berupa do’a kepada Allah SWT.

Kata Kunci: *Gratitude, Mindfulness, Positive Self Talk, Bimbingan Konseling Islam.*

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “*Self Healing* Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam” yang ditulis oleh Anul Karim, NIM. 1806002015066. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan pada sidang munaqasah.

Padang, 05 Agustus 2022

Pembimbing Pertama

Pembimbing Kedua

Fadil Maisertian, S.Sos.I., M.Pd.
NIDN: 1007099101

Erna Dewira, S.Sos.I., M.A.
NIDN: 1010068103



PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “*Self Healing* Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam” ditulis oleh Anul Karim, NIM. 1806002015066. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, telah diperbaiki sesuai dengan saran tim penguji munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2022.

Padang, 12 September 2022

Tim Penguji Sidang Munaqasah

Ketua

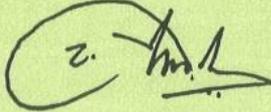
Sekretaris


Fadil Maiseptian, S.Sos.I., M.Pd.
NIDN: 1007099701


Ena Dewita, S.Sos.I., M.A.
NIDN: 1010068103

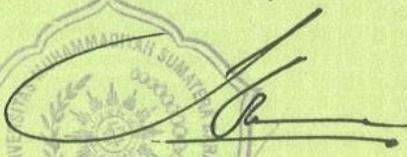
Penguji I

Penguji II


Jasman, S.Sos.I., M.A.
NIDN: 1010038701


Rosdiatea, S.Sos.I., M.A.
NIDN: 1027058303

Diketahui oleh
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat


Dr. Firdaus, M.H.I.
NIDN: 1027026802

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, hasil penelitian dengan judul “*Self Healing* Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai asuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 12 September 2022

Saya yang menyatakan,



Anul Karim

NIM. 1806002015066

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Self Healing* Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan umat manusia kepada jalan yang benar.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bapak Dr. Riki Saputra, M.A. yang telah memberikan fasilitas belajar yang layak kepada penulis selama menempuh pendidikan strata-1 di Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
2. Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bapak Dr. Firdaus, M.H.I. yang telah memberikan pelayanan yang layak terkait pelaksanaan pendidikan dan administrasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

3. Ibunda dan Ayahanda tercinta yaitu Paisah dan Wagiran yang tidak kenal lelah dalam mendidik dan membesarkan putra-putrinya dengan penuh kasih sayang bahkan memberikan pendidikan yang layak untuk kami.
4. Kakak dan Adik penulis, yaitu Salbiah, Khairul, Idrus, Putri Utami, dan Burhanudin, yang telah membantu penulis baik bantuan moril maupun materil.
5. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Bapak Thaheransyah, S.Sos.I., M.A. yang telah mengkoordinir dengan baik pelaksanaan perkuliahan selama penulis menyelesaikan pendidikan.
6. Bapak Fadil Maiseptian, S.Sos.I., M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing I skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan fikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Ibu Erna Dewita, S.Sos.I., M.A. selaku pembimbing II skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan fikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan/i Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama di perguruan tinggi ini.
9. Ibu dr. Silvi Koprina selaku Direktur Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang, yang telah memberi izin dan informasi yang penulis butuhkan dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Pengurus serta jama'ah Masjid Ikhwatun Komplek Pola Mas II Kelurahan Parupuk Tabing, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, yang telah menyediakan tempat tinggal dan tempat mengabdikan sebagai gharin selama penulis menyelesaikan pendidikan.
11. Bapak Novriandi dan Ibu Ani, yang telah memberikan WI-FI internet gratis kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
12. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari apa yang diharapkan, mengingat sangat terbatasnya waktu dan kemampuan yang ada pada diri penulis. Namun demikian penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain, dan juga penulis menerima segala kritik dan saran untuk kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Akhir kata penulis sampaikan do'a kepada Allah SWT, semoga amal baik, bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda di sisi-Nya. Aamiin Yaa Rabbal 'Aalamiin.

Padang, 12 September 2022

penulis



Anul Karim
NIM. 1806002015066

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10
F. Definisi Operasional	11
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. <i>Self Healing</i>	15
1. Pengertian <i>Self Healing</i>	15
2. Tujuan <i>Self Healing</i>	16
3. Aspek-aspek <i>Self Healing</i>	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Healing</i>	30
5. Tahapan-tahapan <i>Self Healing</i>	31
6. Cara Meningkatkan <i>Self Healing</i>	34
B. <i>Self Healing</i> Pasien dalam Proses Pemulihan	35
1. Pengertian Pasien	35

2. Pasien dalam Pemulihan.....	35
3. <i>Self Healing</i> Pasien dalam Pemulihan.....	36
C. Bimbingan Konseling Islam.....	37
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam.....	37
2. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam.....	37
3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam.....	40
4. Jenis-jenis Layanan Bimbingan Konseling Islam.....	42
D. Penelitian Relevan.....	43
E. Kerangka Konseptual.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
C. Subjek Penelitian.....	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Profil Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang.....	53
B. Deskripsi Data.....	56
1. Deskripsi Data <i>Self Healing</i> Pasien dari Aspek <i>Gratitude</i>	56
2. Deskripsi Data <i>Self Healing</i> Pasien dari Aspek <i>Mindfulness</i>	59
3. Deskripsi Data <i>Self Healing</i> Pasien dari Aspek <i>Positive Self Talk</i>	60
C. Pembahasan.....	62
1. <i>Self Healing</i> Pasien dari Aspek <i>Gratitude</i>	62
2. <i>Self Healing</i> Pasien dari Aspek <i>Mindfulness</i>	65
3. <i>Self Healing</i> Pasien dari Aspek <i>Positive Self Talk</i>	67
4. Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam.....	69
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR KEPUSTAKAAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Identitas Rumah Sakit	54
Tabel 4.2. Visi, Misi, Motto, dan Budaya Kerja	54
Tabel 4.3. Badan Pelaksana Harian (BPH)	54
Tabel 4.4. Pengelola/Direksi	54
Tabel 4.5. Jenis Pelayanan	54
Tabel 4.6. Kamar Rawatan Ranap.....	55
Tabel 4.7. Sumber Daya Manusia	55
Tabel 4.8. RSUD ‘Aisyiyah Menjalani Kerja Sama dengan Beberapa Perusahaan	55
Tabel 4.9. Program Peningkatan Mutu SDI.....	56
Tabel 4.10. Kegiatan Kemasyarakatan RSUD ‘Aisyiyah Padang	56



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Konseptual	47



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penunjukan Dosen Pembimbing	86
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari RSU ‘Aisyiyah Padang	87
Lampiran 3. Kisi-kisi Wawancara.....	88
Lampiran 4. Deskripsi Wawancara	89





BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rumah sakit sebagai tempat pelayanan kesehatan bagi setiap orang yang akan menjalani pengobatan, hal ini menjadi elemen penting karena sebagai bentuk ikhtiar manusia, agar penyakit yang dideritanya cepat pulih atau sehat kembali. Setiap orang yang sedang membutuhkan pelayanan di rumah sakit disebut sebagai pasien. Menurut Wilhamda dalam Ahmadiansah, (2019) pasien merupakan seseorang yang menerima perawatan secara medis oleh tenaga kesehatan, baik itu mengalami penyakit fisik maupun penyakit mental, sehingga memercayakan kepada pihak lain tersebut agar pulih kembali.

Setiap pasien sangat membutuhkan fasilitas dan pelayanan yang baik di rumah sakit guna mempercepat proses pemulihan. Keadaan pasien yang dirawat di rumah sakit dengan berbagai macam keluhan penyakit, seperti penyakit diabetes dan lain-lain, menyebabkan pasien akan menjalani proses pengobatan oleh tenaga medis. Hal demikian, menjadikan pasien harus menerima keadaan tersebut, agar dapat menjalani kehidupan dengan baik kedepannya.

Jika dilihat dari perspektif Islam, orang yang sakit dimaknai sebagai ujian dan bukti bahwa Allah SWT mengkhendaki kebaikan terhadap ciptaan-Nya (Rahmawati & Muljohardjono, 2016). Sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Qur'an sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ



Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun." (Q.S. al-Baqarah ayat 155-156).

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid satu sebagaimana ditulis oleh Abdullah, (2004) menjelaskan bahwa dalam surah al-Baqarah ayat 155-156, Allah SWT memberikan kepada manusia berupa kesusahan dan kebahagiaan, semua hal tersebut merupakan ujian yang Allah SWT berikan kepada manusia. Sehingga bagi setiap orang yang bersabar, dan meyakini segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya serta menerima ketetapan-Nya, maka akan mendapatkan pahala begitupun sebaliknya.

Sementara itu, Rasulullah SAW juga bersabda tentang musibah atau sakit dalam hadits riwayat al-Bukhari sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي صَعْصَعَةَ أَنَّهُ قَالَ سَمِعْتُ سَعِيدَ بْنَ يَسَارَ أبا الحُبَابِ يَقُولُ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Malik dari Muhammad bin Abdullah bin Abdurrahman bin Abu Sha’sha’ah bahwa dia berkata, saya mendengar Sa’id bin Yasar Abu Al Hubbab berkata; saya mendengar Abu Hurairah berkata; Rasulullah shallallahu ‘alaihi

wasallam bersabda: “Barangsiapa dikehendaki Allah SWT kebaikan, maka Dia akan mengujinya (dengan musibah)” (H.R. al-Bukhari nomor 5645).

Selain itu, Rasulullah SAW juga bersabda bahwa sakit dapat menjadi penggugur dosa, hal ini dapat dilihat dari hadits riwayat al-Bukhari sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ الْحَكَمُ بْنُ نَافِعٍ أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ عَنِ الزُّهْرِيِّ قَالَ أَخْبَرَنِي عُرْوَةُ
 بْنُ الزُّبَيْرِ أَنَّ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ قَالَ
 رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ مُصِيبَةٍ تُصِيبُ الْمُسْلِمَ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا
 عَنْهُ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا

Artinya: “ Abu al-Yaman al-Hakam bin Rafi’ telah memberitahukan kepada kami, ia berkata, Syu’aib telah mengabarkan kepada kami, dari az-Zuhri, ia berkata, Urwah bin az-Zubair telah mengabarkan kepadaku, bahwa Aisyah Radhiyallahu ‘Anha istri Nabi Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam berkata, Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda, “Tiada musibah yang mengenai seorang muslim, kecuali Allah akan melebur dosanya karenanya, sampai pun duri yang menancap ditubuhnya.” (H.R. al-Bukhari nomor 5640).

Dalam syarah shahih al-Bukhari jilid tujuh sebagaimana ditulis oleh al-Utsaimin, (2016) menjelaskan hadits riwayat al-Bukhari nomor 5640 dan nomor 5645 bahwa seorang mukmin jika ditimpa musibah, maka akan bersabar karena dibalik musibah tersebut ada hikmah yang Allah SWT berikan kepadanya. Setiap musibah apapun yang menimpa seorang mukmin pasti Allah SWT akan menghapus dosa-dosanya. Hal tersebut merupakan bentuk kasih sayang Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya.

Oleh karena itu, idealnya setiap muslim yang menderita penyakit, tentunya akan disikapi dengan sabar dan tidak berkeluh kesah. Karena

menghadapi penyakit dengan sikap sabar dan ridha, hal ini menjadikan pasien menyadari bahwa dibalik sakit tersebut, ada hikmah berupa kebaikan dan pahala yang Allah SWT sediakan bagi orang-orang yang bersabar serta diampuni dosa-dosanya.

Namun, pada umumnya pasien sering mengalami tekanan emosional yang tidak stabil, hal ini menunjukkan pengaruh yang meresahkan setidaknya pada salah satu organ tubuh, keadaan tubuh melemah dan kurus, sehingga terkendala untuk melakukan aktivitas kehidupannya dengan baik dan dapat menimbulkan *stress* (Hidaayah, 2015). Oleh karena itu, *stress* harus dikelola dengan baik bagi setiap pasien agar terciptanya kualitas hidup yang produktif. Berdasarkan observasi awal di Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang menunjukkan beberapa pasien mengalami tekanan mental, berkeluh kesah, dan tidak disikapi dengan bersabar atas penyakit yang dideritanya.

Keadaan pasien yang mengalami tekanan mental tersebut, tentunya tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Beberapa faktor yang terkait dengan *stress* atau tekanan mental, yaitu kecemasan yang muncul dari kekhawatiran tentang penderitaan yang sedang dialami, dan khawatir dapat menularkan kepada orang lain (Rosyanti & Hadi, 2021). Kekhawatiran tersebut dapat muncul karena pasien tersebut tidak dapat mengontrol emosionalnya dengan baik.

Namun pasien yang memiliki spiritualitas keimanan yang kuat, hal tersebut dapat menjadikan pasien berusaha untuk selalu menerima keadaannya dengan baik. Sehingga, dapat memberikan efek yang nyaman dan tenang

terhadap pasien (Fadli et al., 2019). Oleh karena itu, hal utama agar pasien dapat mengatasi kecemasan dan *stress*, tidak lain adalah dengan cara mengingat Allah SWT.

Pada umumnya, reaksi yang paling sering dirasakan pada pasien pra operasi adalah reaksi psikologis yang berhubungan dengan kecemasan. Pasien yang menjalani operasi harus siap secara psikologis untuk meminimalkan ketakutan dan kecemasannya. Kecemasan juga merupakan pengalaman emosional dan subjektif yang melekat pada seseorang (Hulu & Pardede, 2016).

Ketika pasien tidak dapat mengendalikan kondisi mental dan emosionalnya dengan baik, maka kecemasan akan mendominasi dan memperparah keadaan dirinya disebabkan oleh ketegangan saraf dalam tubuh. Misalnya, jika seseorang dihadapkan pada situasi yang menakutkan, detak jantungnya akan meningkat, pernapasannya menjadi pendek, dan telapak tangannya akan berkeringat (Hayat, 2017). Sehingga, reaksi kecemasan tersebut tidak boleh dianggap remeh oleh setiap orang khususnya pasien.

Selain kecemasan, kondisi *stress* yang diderita pasien juga dapat menyebabkan perubahan pada fisiologis, dan psikis pasien yang mengarah pada perkembangan penyakit (Rahayu et al., 2018). Sehingga kecemasan harus selalu diminimalisir oleh setiap pasien agar tidak memperparah keadaannya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengelola perasaan dan pikiran yang positif.

Pada umumnya pasien tidak hanya mengalami penyakit fisik, namun psikis juga penting dikelola dengan baik. Hal tersebut agar tidak memperparah

penyakit fisik dan tidak menimbulkan kelelahan emosional atas kondisinya tersebut. Menurut Kusriyani et al., (2016) kelelahan emosional yaitu berhubungan erat dengan perasaan lemah dan depresi pada diri seseorang.

Pasien yang tidak mampu mengelola psikologisnya dengan baik, maka akan menimbulkan kelelahan emosional yang mengakibatkan depresi, cemas, dan selalu gelisah di dalam dirinya. Setiap pasien mengalami tingkat kelelahan yang berbeda (Putri et al., 2021). Oleh karena itu, penting mengelola mental dan emosional dalam menghadapi penyakit agar tidak memperparah keadaannya tersebut.

Pada umumnya, pasien di rumah sakit mengalami perasaan yang tidak nyaman atas penyakitnya, karena penyakit fisik yang dideritanya dapat mengganggu kesehatan mental pasien. Oleh karena itu, pentingnya kesadaran diri pasien untuk selalu memotivasi diri agar selalu sabar dan ikhlas menerima penyakit. Ketika pasien tidak sabar dan ikhlas, maka pasien akan selalu dilanda perasaan kecewa atau putus asa atas penyakit yang dideritanya.

Misalnya pasien yang mengidap penyakit kanker, maka pasien tersebut akan beradaptasi dengan situasi baru dalam hidupnya, sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidupnya, terutama kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (Aini, 2015). Hal ini menjadikan kualitas hidup sangat penting, untuk diperhatikan oleh setiap orang. Kualitas hidup adalah kondisi seseorang untuk memperoleh kepuasan dan kenikmatan dalam kehidupan sehari-hari.

Kualitas hidup menyangkut kesehatan jasmani dan rohani, artinya jika seseorang sehat jasmani dan rohani, maka kualitas hidupnya akan terpenuhi dengan baik (Rustandi et al., 2018). Adapun kualitas hidup yang baik pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor dukungan keluarga yang baik, lingkungan dan manajemen diri yang baik. Selain faktor kualitas hidup yang baik, menurut Sawafta & Chendi dalam Izzuddin et al., (2020) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup yang buruk terhadap pasien yaitu terlalu berlebihan dalam melakukan kegiatan fisik.

Sehingga sangat penting bagi pasien untuk selalu memperhatikan kualitas hidupnya dengan baik. Salah satu bentuk ikhtiar yang dapat ditempuh pasien agar memiliki kualitas kesehatan yang baik serta mempercepat proses pemulihan, maka *self healing* dapat diterapkan oleh pasien. Menurut Rahmasari, (2020) *Self healing* merupakan penyembuhan penyakit bukan dengan pengobatan medis akan tetapi melalui pengelolaan pikiran dan emosi yang terdapat di dalam tubuh.

Adapun *self healing* terdapat 9 aspek antara lain, yaitu *forgiveness*, *gratitude*, *self compassion*, *mindfulness*, *positive self talk*, *expressive writing*, *relaksasi*, manajemen diri dan *imagery* (Rahmasari, 2020). Pada awalnya, teknik *self healing* dilakukan untuk pencegahan sebelum datangnya penyakit infeksi, akan tetapi tidak menutup kemungkinan teknik *self healing* juga dapat diterapkan dalam pengobatan medis (Redho et al., 2019).

Dasar dalam melakukan teknik *self healing* yaitu bertumpu pada manusia itu sendiri yang mempunyai elemen lengkap antara badan, dan pikiran. Seseorang yang melakukan teknik *self healing*, agar dapat meninggalkan sejenak aktifitasnya sehingga bisa berinteraksi dan fokus terhadap dirinya sendiri (Redho et al., 2019). Hal tersebut, agar pasien mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses pemulihan.

Ketika kondisi psikologis seseorang buruk, maka akan kehilangan gairah semangat hidup dan menjadikan kualitas hidup menjadi buruk. Oleh karena itu, dalam hal ini *self healing* juga dapat dicapai melalui komponen mental yang diterapkan dengan sengaja. Menurut Bachtiar & Faletahan, (2021) pendekatan *self healing* dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental seseorang.

Self healing menjadi dorongan positif bagi setiap individu khususnya pasien dalam proses pemulihan penyakitnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Redho et al., (2019) bahwa terapi *self healing* dapat dijadikan alternatif terapi dalam mengurangi dan mengatasi kecemasan. Namun tidak semua pasien dapat menumbuhkan *self healing* di dalam dirinya dengan baik, sehingga hal ini perlu untuk ditumbuhkan.

Salah satu cara untuk menumbuhkan *self healing* yaitu dengan adanya peran dari bimbingan konseling Islam. Menurut Fernando & Rahman, (2016) bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara sistematis dan terorganisir kepada konseli secara *face to face* demi tercapainya kebahagiaan hidup yang lebih baik berlandaskan pada al-Qur'an dan as-Sunnah.

Oleh karena itu, peran dari bimbingan konseling Islam tersebut, sangat relevan kaitannya terhadap *self healing*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini diberi judul “*Self Healing* Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini yaitu *self healing* pasien dalam proses pemulihan dan implikasi terhadap bimbingan konseling Islam.

C. Batasan Masalah

Merujuk pada rumusan masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*?
2. Bagaimana *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *mindfulness*?
3. Bagaimana *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *positive self talk*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*

2. Untuk mendeskripsikan *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *mindfulness*
3. Untuk mendeskripsikan *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *positive self talk*

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi setiap orang yang membaca karya ilmiah ini, dan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan topik *self healing* pasien dalam proses pemulihan dan implikasi terhadap bimbingan konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh pasien rawat inap agar kondisi psikologis menjadi stabil, sehingga mempercepat proses pemulihan penyakit fisik yang dideritanya.

b. Bagi Konseris

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berarti bagi konseris dalam membimbing pasien rawat inap untuk melakukan *self healing* dalam proses pemulihan khususnya dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*.

c. Bagi Rumah Sakit Umum ‘Aisyiyah Padang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang berarti bagi Rumah Sakit Umum ‘Aisyiyah Padang dalam meningkatkan kemampuan *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*, sehingga pasien tersebut memiliki kondisi psikologis yang baik.

d. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang berarti bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam, sehingga dapat diperoleh gambaran nyata mengenai *self healing* pasien dalam proses pemulihan khususnya dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk* serta implikasinya terhadap bimbingan konseling Islam.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik *self healing* pasien.

F. Definisi Operasional

Arah dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *self healing* pasien dalam proses pemulihan dan implikasi terhadap bimbingan konseling Islam. Oleh karena itu, maka perlu dijabarkan definisi operasional terkait dari unsur yang ada di dalam judul penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. *Self Healing*

Self healing adalah metode penyembuhan penyakit yang berfokus melalui pengelolaan emosi dan pikiran yang terdapat di dalam tubuh (Rahmasari, 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut, *self healing* merupakan terapi pengelolaan emosional yang berefek positif demi tercapainya kondisi psikologis yang sehat.

2. Proses Pemulihan

Menurut Sugiyono & Maryani, (2008) proses pemulihan merupakan runtunan perubahan (peristiwa) dalam perihal memulihkan sesuatu.

3. Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam

Implikasi merupakan keterlibatan atau keadaan terlibat (Sugiyono & Maryani, 2008). Sedangkan menurut Rahman et al., (2021) menjelaskan bimbingan konseling Islam adalah usaha yang dilakukan konselor terhadap konseli dalam membina spiritualitas yang berlandaskan pada al-Quran dan as-Sunnah guna mencapai kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat kelak.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka implikasi terhadap bimbingan konseling Islam yaitu adanya keterlibatan *self healing* terhadap peran bimbingan konseling Islam guna mencapai kehidupan yang baik dari segi psikologis maupun spritualitas seseorang.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan karya ilmiah ini terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yakni membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan teoritis yakni *pertama*, membahas *self healing* meliputi pengertian *self healing*, tujuan *self healing*, aspek-aspek *self healing*, faktor-faktor yang mempengaruhi *self healing*, tahapan-tahapan *self healing*, dan cara meningkatkan *self healing*. *Kedua*, membahas *self healing* pasien dalam proses pemulihan, meliputi pengertian pasien, dan pasien dalam pemulihan. *Ketiga*, membahas bimbingan konseling Islam, meliputi pengertian bimbingan konseling Islam, asas-asas bimbingan konseling Islam, fungsi bimbingan konseling Islam, dan jenis layanan bimbingan konseling Islam. *Keempat*, membahas tentang penelitian relevan dan yang terakhir atau *kelima*, membahas tentang kerangka konseptual.

BAB III : Metodologi penelitian, meliputi jenis penelitian, lokasi, dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV : Hasil penelitian yakni *pertama*, menjelaskan profil Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang. *Kedua*, menjelaskan tentang deskripsi data *self healing* pasien dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*. *Ketiga*, menganalisis pembahasan *self healing* pasien dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*.

Keempat, membahas implikasi *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk* terhadap bimbingan konseling Islam.

BAB V : Berisi kesimpulan dan saran.





BAB II LANDASAN TEORITIS

A. *Self Healing*

1. Pengertian *Self Healing*

Self healing terdiri dari kata *self* dan *healing*, *self* berarti diri dan *healing* berarti penyembuhan (Rahmah, 2021). *Self healing* merupakan penyembuhan diri yang lebih berfokus pada pengelolaan pikiran dan emosional yang tersembunyi di dalam tubuh (Rahmasari, 2020). Sedangkan menurut Slametiningih & Rachmawati, (2018) menjelaskan *self healing* yaitu usaha perawatan seseorang dalam hal keterampilan penyembuhan diri.

Self healing adalah teknik yang dapat membuat pikiran menjadi tenang dengan mengarahkan kembali masalah yang dialami kepada hal-hal yang disukai (Ningrum et al., 2021). Sementara itu, menurut Salifa & Agustina, (2021) menyatakan *self healing* merupakan proses penyembuhan diri yang didukung, dikoordinasikan, dan dalam pandangan diri sendiri. Sedangkan menurut Rahmi, (2021) *Self healing* adalah salah satu cara untuk memberikan apresiasi atau menyenangkan diri sendiri, seperti berinfaq, shadaqah, dan membayar zakat.

Berdasarkan pemaparan pengertian *self healing* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self healing* yaitu sebuah metode penyembuhan diri dengan mengeluarkan ekspresi melalui kesadaran, penghayatan, relasi dan keutuhan

serta pikiran yang ada dalam diri individu untuk mengendalikan perasaan dan emosinya agar terkendali dengan baik.

2. Tujuan *Self Healing*

Menurut Ningrum et al., (2021) menjelaskan tujuan *self healing* yaitu untuk lebih siap mengontrol diri sendiri. Dalam kitab *Minhajul 'Abidin* Imam al-Ghazali sebagaimana ditulis oleh Christyanto et al., (2021) bahwa *self healing* bertujuan untuk pengembangan perawatan penyembuhan diri yang terstruktur seperti mengenal diri, menerima diri, mawas diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur dalam mengatasi masalah tekanan mental yang sering dialami oleh manusia.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *self healing* mempunyai tujuan untuk mengatasi permasalahan hidup manusia, khususnya pada gangguan mental, sehingga sangat penting terapi *self healing* ini diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Aspek-aspek *Self Healing*

Self healing terdiri dari 9 aspek (Rahmasari, 2020), antara lain sebagai berikut:

a. Memaafkan Diri Sendiri (*Forgiveness*)

1) Pengertian

Memaafkan diri sendiri (*forgiveness*) adalah sikap mengatasi berbagai hal negatif akibat dari rasa sakit yang dirasakan serta upaya menghindari penghakiman terhadap individu yang bersalah (Tahrir et

al., 2019). Sedangkan menurut Ramadhani, (2021) menjelaskan *forgiveness* merupakan suatu sikap dalam mengatasi perasaan bersalah, kegalauan batin, rasa sedih, dan sesal yang harus individu tangani dan hadapi. Adapun *forgiveness* menurut Manik, (2017) yaitu kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri

Adapun ayat mengenai *forgiveness* antara lain, yaitu sebagai berikut:



خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya: 'Jadilah Engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh' (Q.S. al-A'raf ayat 199).

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid tiga sebagaimana ditulis oleh Abdullah, (2003) menjelaskan bahwa dalam surah al-A'raf ayat 199, ini adalah akhlak yang diperintahkan dan ditunjukkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW. Oleh karena itu, setiap individu khususnya umat Islam agar dapat mencontoh akhlak Nabi Muhammad SAW seperti memiliki sikap pemaaf.

2) Manfaat

Adapun beberapa manfaat *forgiveness* yaitu untuk mengontrol diri, dan memaafkan terhadap diri sendiri ataupun orang lain (Rahmasari,

2020). Oleh sebab itu, *forgiveness* menjadi hal baik jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, karena *forgiveness* dapat mengatasi konflik yang ada di dalam diri sendiri bahkan mengubahnya kepada hal-hal yang positif.

Selain itu menurut Nasrin dalam Nihayah et al., (2021) memaafkan memiliki dampak positif yang sangat banyak, terutama bagi ketenangan batin seorang individu, yaitu dengan memaafkan maka dapat merasakan emosi positif karena tidak lagi mengingat hal-hal yang membuat sakit hati, dapat melepaskan perasaan-perasaan negatif, hati menjadi lebih tenang, berkurangnya rasa marah, tidak lagi merasakan sakit hati dan pastinya dapat menghilangkan rasa dendam yang pernah bersarang dalam hati.

b. Bersyukur (*Gratitude*)

1) Pengertian

Bersyukur (*gratitude*) merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh setiap individu, untuk memanfaatkan apa yang mereka miliki selama proses kehidupan sebagai hal-hal yang positif (Haryanto & Kertamuda, 2016). Menurut Sulistyarini, (2020) bersyukur merupakan salah satu terapi Islam yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Adapun firman Allah SWT yang menjelaskan mengenai perintah bersyukur dalam surah al-Baqarah ayat 152 :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (Q.S. al-Baqarah ayat 152).

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid satu sebagaimana ditulis oleh Abdullah, (2004) menjelaskan bahwa dalam surah al-Baqarah ayat 152, manusia diwajibkan untuk mengingat Allah SWT. Hal ini karena dengan mengingat-Nya, maka Allah SWT juga akan mengingat manusia tersebut. Sesungguhnya ingatnya Allah SWT kepada manusia, itu lebih besar daripada ingatnya manusia kepada-Nya. Dan bersyukurlah kepada-Nya, niscaya Allah SWT akan memberikan tambahan kebaikan.

Berdasarkan pemaparan tersebut bahwa *gratitude* (bersyukur) menjadi dorongan positif bagi pasien. Karena terapi *gratitude* ini akan membuat pasien selalu ingat kepada Allah SWT. Sehingga, hal demikian akan meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan menjadikan kondisi emosional selalu stabil.

2) Manfaat

Penjelasan mengenai *gratitude* memiliki manfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rahmasari, (2020) manfaat dari terapi *gratitude* antara lain sebagai berikut:

a) Menumbuhkan Sikap Positif

Manfaat yang pertama jika individu menerapkan *gratitude* yaitu individu akan memiliki sikap positif terhadap hidupnya. Karena hal ini selaras dengan pernyataan Haryanto & Kertamuda (2016) bahwa *gratitude* yaitu suatu usaha yang dilakukan individu untuk memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan berlangsung dan dijadikan sebagai hal-hal yang positif.

b) Mengurangi Rasa Kekecewaan

Selanjutnya manfaat yang kedua yang akan dirasakan oleh orang yang menerapkan *gratitude* yaitu dapat mengurangi rasa kekecewaan atas masalah yang selama ini dihadapinya. Hal ini senada dengan pernyataan dari Dwinanda, (2017) bahwa *gratitude* dapat meminimalisir rasa kekecewaan terhadap apa yang di miliki oleh setiap individu melalui peningkatan emosi yang positif, serta menghindari dari pikiran negatif.

Oleh karena itu, *gratitude* sangat baik jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, agar hidup lebih bermakna dan terhindar dari rasa kekecewaan atas masalah hidup.

c) Meminimalisir Pikiran yang Negatif

Melalui terapi *gratitude* ini dapat menjadikan individu selalu bersyukur disetiap keadaan hidupnya, baik dalam keadaan senang

maupun susah dan dapat meminimalisir pikiran yang negatif, sehingga individu mampu mengontrol dirinya kepada hal-hal positif.

c. *Self Compassion*

1) Pengertian

Self compassion merupakan disposisi kepribadian yang berupa kemampuan penerimaan diri yang menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan dan kesabaran individu dalam menghadapi permasalahan (Hidayati, 2015). Sedangkan menurut Hairani & Yarni, (2021) *self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri.

Adapun firman Allah SWT yang menjelaskan tentang *self compassion* antara lain yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Q.S. ali-‘Imran ayat 139)

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid dua sebagaimana ditulis oleh Abdullah, (2003) menjelaskan bahwa dalam surah ali ‘Imran ayat 139, kesudahan yang baik dan pertolongan hanya bagi orang-orang yang beriman. Hal tersebut menggambarkan bahwa ketika orang-orang yang

beriman menghadapi berbagai masalah dan kesulitan hidup, maka setelah itu akan mendapatkan pertolongan dari Allah SWT.

2) Manfaat

Adapun manfaat yang dirasakan oleh orang yang menerapkan *self compassion* menurut Sutawardana et al., (2020) yaitu menjadikan diri sendiri untuk lebih bersikap terbuka dan memahami diri sendiri serta tidak bersikap menghakimi atas kekurangan yang dimiliki. Selain itu menurut Amaranggani et al., (2021) manfaat *self compassion* yaitu dapat meningkatkan regulasi diri seseorang, hal ini dapat terjadi karena *self compassion* menurunkan sikap defensif, mengurangi masalah-masalah emosional seperti menyalahkan diri sendiri yang mengganggu regulasi diri.

Hal tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* sangat penting untuk diterapkan oleh setiap individu sebagai bentuk rasa kepedulian untuk menolong dirinya agar cepat sembuh.

d. *Mindfulness*

1) Pengertian

Menurut Rahman et al., (2019) *mindfulness* merupakan aktivitas memfokuskan kesadaran pada suatu tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai.

Sedangkan menurut Putri, (2021) *mindfulness* adalah sebuah kondisi diri yang berada dalam kesadaran penuh secara pikiran dan emosi, untuk

menerima berbagai tanda yang hadir ke dalam dirinya melalui berbagai pengalaman.

Adapun firman Allah SWT yang menjelaskan tentang *mindfulness* antara lain yaitu:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: *“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: “janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah SWT kepadamu” (Q.S. Fushshilat ayat 30).*

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid tujuh sebagaimana ditulis oleh Abdullah, (2004) menjelaskan bahwa dalam surah Fushshilat ayat 30, yaitu memurnikan amal hanya untuk Allah SWT dan beramal karena taat kepada-Nya. Ketika (datang) kematian kepada orang-orang beriman, para Malaikat itu mengatakan: janganlah merasa takut dan sedih atas perkara dunia yang ditinggalkan berupa anak, keluarga, harta atau utang piutang, karena sesungguhnya Allah SWT akan menggantikan hal itu yang lebih baik dengan memberikan keamanan dari rasa takutnya dan meyejukkan pandangan matanya.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa amal dan perbuatan yang dilakukan oleh setiap individu dalam menghadapi musibah dan rintangan kehidupan, hendaknya disadari dengan hati yang sabar, ridha, dan ikhlas, karena hal tersebut akan dibalas oleh Allah SWT berupa ketentraman jiwa

2) Manfaat

Menurut Yusainy et al., (2018) *mindfulness* bermanfaat sebagai suatu strategi regulasi emosi, disertai penerimaan terhadap pengalaman yang terjadi, agar tidak perlu disikapi secara berlebihan. Oleh karena itu, terapi *mindfulness* sangat baik untuk diterapkan oleh pasien dalam proses pemulihan, agar dapat menerima keadaan yang terjadi pada dirinya dengan penerimaan yang baik tanpa ada penghakiman buruk, sehingga dapat mengurangi *stress* ataupun kecemasan berat.

e. *Positive Self Talk*

1) Pengertian

Menurut Asnani et al., (2019) kata *self* mengandung arti diri sendiri sedangkan *talk* mengandung arti berkata atau berbicara, jadi *self talk* mengandung arti berbicara dengan diri sendiri atau berbicara di dalam hati. *Positive self talk* adalah pembicaraan positif yang berasal dari diri sendiri mengenai kehidupan yang terjadi pada dirinya dan kehidupan di dunia (Hidayatullah & Aluf, 2021).

Adapun menurut Sahrani et al., (2021) *positive self talk* adalah teknik yang mengutamakan pernyataan positif untuk merubah pemikiran

yang tidak masuk akal seseorang baik secara verbal atau non verbal menjadi masuk akal. Adapun firman Allah SWT yang berkaitan tentang berpikir positif antara lain yaitu:

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴿٣﴾

Artinya: “Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu” (Q.S. adh-Dhuha ayat 3).

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid delapan sebagaimana ditulis oleh Abdullah, (2004) menjelaskan bahwa dalam surah adh-Dhuha ayat 3, Allah SWT tidak membiarkanmu dan tidak membencimu. Oleh karena itu, hendaknya setiap individu agar selalu berpikir positif dan berperasangka baik terhadap ketetapan Allah SWT.

2) Manfaat

Adapun manfaat dari *self talk* menurut Hidayatullah & Aluf, (2021) yaitu membantu individu meningkatkan suasana hati menjadi lebih baik, merangsang dan mengarahkan diri untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan serta membantu individu mempertahankan sikap positif. Selain itu menurut Sahrani et al., (2021) seseorang yang menerapkan positive self talk maka dapat membantu menurunkan *stress*. Oleh karena itu, hendaknya setiap individu mampu menciptakan pikiran positif di dalam hidupnya guna memperoleh kualitas hidup yang lebih baik.

f. *Expressive Writing*

1) Pengertian

Menurut Hatmanti & Rusdianingseh, (2019) menulis ekspresif (*expressive writing*) merupakan suatu proses yang membutuhkan integrasi antara pikiran, afeksi dan motorik. Sedangkan menurut Hebefrenik, (2020) *expressive writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi *stress* yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* merupakan proses terapi dengan metode menulis yang membutuhkan integrasi antara pikiran dan pengalaman emosional guna mencapai kesehatan baik secara fisik maupun psikis.

2) Manfaat

Manfaat *expressive writing* yaitu menurut Baikie dalam Pragholapati et al., (2021) menjelaskan efek menulis ekspresif dalam jangka panjang mampu menurunkan tingkat depresi pada waktu yang singkat, memperbaiki suasana hati, menambahkan *mood* positif, dan mengurangi traumatis setelah kejadian yang tidak menyenangkan. Adapun manfaat *expressive writing* menurut Nisaa' et al., (2022) yaitu dapat membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik,

dan menghadapi depresi, *distress*, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya.

Selain itu manfaat yang akan di rasakan bagi individu yang menerapkan *expressive writing* yaitu mampu mereduksi *stress*, karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, dan duka kedalam tulisan, individu tersebut dapat mulai mengubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup, dan meningkatkan kekebalan tubuh (Ainiyu et al., 2020). Oleh karena itu, dengan menerapkan terapi menulis, maka seseorang dapat mengurangi kecemasan didalam hidupnya serta menjadikan keadaan emosionalnya selalu stabil.

g. *Relaksasi*

1) Pengertian

Menurut Suyono et al., (2016) *relaksasi* adalah jenis terapi yang melibatkan pemberian instruksi kepada seseorang, tentang cara merawat diri sendiri dan memperhatikan lingkungan sekitar, untuk mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dan memberikan arahan tentang gerakan yang sistematis, dimulai dari kepala hingga ke kaki. Kegiatan relaksasi awalnya merupakan kegiatan yang dipandu dan dilakukan secara langsung kepada seorang klien, tetapi semakin berkembangnya zaman, pada masa era digital ini sudah banyak platform atau media yang



memudahkan orang mengakses dan melakukan relaksasi secara individu maupun kelompok dalam satu lokasi yang sama (Aufar & Raharjo, 2020).

2) Manfaat

Adapun manfaat yang akan dirasakan dari penerapan teknik *relaksasi*, yaitu dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan dalam hidup (Alimansur & Anwar, 2017). Selain itu relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh (Lestari & Yuswiyanti, 2018).

Selain itu manfaat dari terapi *relaksasi* yaitu menciptakan suasana perasaan yang tenang dan nyaman (Rahmasari, 2020). Sehingga hal ini dapat menjadikan individu memiliki kondisi psikologis yang stabil.

h. Manajemen Diri (*Self Management*)

1) Pengertian

Menurut Isnaini & Lestari, (2018) *self management* merupakan serangkaian teknis lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Sedangkan menurut Ulfa & Suarningsih, (2018) *self management* adalah suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya agar lebih baik. Sehingga melalui terapi ini dapat membentuk sikap individu yang relevan terhadap

keadaannya, dan mampu menyesuaikan serta mengaktualisasikan kemampuan yang di miliki.

2) Manfaat

Self management dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan manajemen kehidupan kembali dengan optimal (Yuniarti et al., 2020). Oleh karena itu, dengan menggunakan teknik manajemen diri, membuat individu tersebut dapat lebih produktif menggunakan waktunya untuk digunakan kepada hal-hal yang positif.

Selain itu menurut Yates dalam Rahmasari, (2020) menjelaskan bahwa dalam pelatihan *self management* (manajemen diri), maka individu akan mendapatkan keterampilan berupa:

- a) *Self monitoring* merupakan peningkatan kesadaran dari masalah dan tujuan. Saat individu memilih tujuan untuk target, individu akan melihat hubungan antara sasaran perilaku, pikiran dan perasaan dengan kesadaran baru mengenai kemungkinan untuk mengontrol dan memperbaikinya.
- b) *Self analysis* dilakukan untuk menemukan hal yang mengontrol individu, mencari tahu hal yang harus dirubah dan cara merubahnya dan awal mulanya untuk memulai untuk mengubah hal tersebut. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan data *self monitoring* yang didapatkan sebelumnya.

- c) *Self change* untuk mempengaruhi informasi mengenai solusi pelaksanaan dari masalah *self management* individu.
- d) *Self maintenance* mengarahkan untuk mengabadikan *self management*, yang artinya membuat *self management* menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.

i. *Guided Imagery*

1) Pengertian

Guided imagery atau imajinasi terbimbing merupakan sebuah proses menggunakan kekuatan pikiran untuk memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra, sehingga terbentuk keseimbangan antara tubuh dan jiwa (Febtrina & Febriana, 2019). Sedangkan menurut Legi et al., (2019) *guided imagery* didefinisikan sebagai penggunaan imajinasi yang membawa pikiran atau respon tubuh yang positif. Teknik ini baik digunakan karena bisa dijadikan terapi untuk menghilangkan perasaan negatif yang ada di dalam pikiran setiap orang, serta dapat mengurangi ketegangan emosional seseorang.

2) Manfaat

Adapun manfaat dari teknik *guided imagery* yaitu sebagai alternatif untuk menurunkan kecemasan (Wahyuningsih & Agustin,

2020). Sedangkan menurut Rahmasari, (2020) manfaat *guided imagery* yaitu dapat mengurangi ketegangan dan menurunkan *stress*, hal ini disebabkan karena dalam penerapan *guided imagery* dilakukan dengan mengarahkan peserta untuk membayangkan kejadian yang menyenangkan.

Selain itu manfaat *guided imagery* menurut Antoro & Amatiria, (2018) yaitu perasaan seseorang akan merasa tenang, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi. Oleh karena itu, teknik *guided imagery* sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna mencapai kondisi psikologis yang baik.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Healing*

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan *self healing* seseorang dalam mengatasi permasalahan individu tersebut, antara lain menurut Nurriyana & Sayira, (2021) yaitu keyakinan dari diri sendiri akan kemampuannya untuk pulih, kualitas hubungan yang baik dengan orang tua, dukungan dari lingkungan sekitar, dan memaknai peristiwa yang terjadi dengan cara mengambil hikmahnya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi dimasa depan.

Selanjutnya adapun faktor lain yang mempengaruhi *self healing* yaitu *religiusitas*. Karena pada dasarnya religiusitas Islam meliputi seluruh dimensi dan aspek kehidupan manusia (Rahmawati, 2018). Oleh karena itu, faktor

religiusitas ini dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, sehingga individu bisa lebih optimis didalam menghadapi pemasalahan hidup.

5. Tahapan-tahapan *Self Healing*

Menurut Imam al-Ghazali dalam Christyanto et al., (2021) terdapat tahapan-tahapan *self healing* antara lain sebagai berikut:

a. Tahap Ilmu atau Mengenal Diri

Terapi sesi ini mengajak untuk mengenal posisi diri sebagai seorang hamba Allah SWT, dan hanya bisa menjalani segala ketetapan *qada* maupun *qadar*-Nya, dengan *ridha* serta ikhtiar terbaik. Menurut Sucilestari & Arizona, (2018) kecakapan mengenal diri pada dasarnya merupakan penghayatan diri sebagai makhluk Tuhan, makhluk sosial, bagian dari lingkungan, serta menyadari dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

b. Tahapan Tobat atau Menerima Diri

Maksud dari menerima diri adalah menerima ketidakkuasaan diri atas hal-hal di luar kendali yang terjadi, dan mengakuai segala bentuk luka yang hadir dalam hati. Menurut Maryam & Ifdil, (2019) menerima diri yaitu sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya.

c. Tahapan '*Awaiq* atau Mawas Diri

Mawas diri dari hal-hal yang dapat memicu munculnya *stress*. Menurut Nurmahani, (2017) pemicu *stress* dalam hal ini, dapat berupa upaya

untuk selalu mengendalikan keadaan dan menerima diri sendiri. *Treatment* sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan terus berupaya mengingat Allah SWT lewat dzikir. Kegiatan ibadah seperti berdzikir, dapat menimbulkan ketenangan dan relaksasi terhadap *stress* yang sedang dialami oleh seseorang.

d. Tahapan *'Awarid* atau Melepaskan

Pada tahapan ini, *treatment* dapat berupa melepaskan semua bentuk kekhawatiran dan berserah pada ketetapan Allah SWT. Ninin, (2019) menjelaskan berserah diri pada kehendak Allah SWT yaitu keberserahan diri untuk menerima perintah, himbauan, dan larangan Allah SWT.

e. Tahapan *Bawa'its* atau Memotivasi

Pada sesi ini, maka dapat dilakukan dengan *self talk* doa. Menurut Yuangga et al., (2022) berbentuk doa yang diucapkan yaitu secara berulang-ulang yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar, sehingga tubuh pun merespon sesuai dengan yang diperintahkan.

f. Tahapan *Qawadih* atau Merefleksikan

Menurut Maulyda et al., (2020) merefleksikan (mengevaluasi) diri sendiri ini penting, karena individu dapat menganalisa kesalahannya untuk dikoreksi dan dikembangkan kedepannya.

g. Tahapan Syukur

Menurut Aisyah & Chisol, (2020) menjelaskan syukur sebagai konstruksi emosi yaitu dicirikan dengan adanya kemampuan individu dalam

membentuk respon emosi dalam menemukan makna yang dialami, sehingga timbul rasa terimakasih kepada Tuhan atas anugerah kehidupan yang dijalani.

Selain itu dalam melakukan teknik *self healing* terdapat tahapan-tahapan lain yaitu sebagai berikut (Rahmawati et al., 2020):

- 1) Memposisikan tubuh pada posisi yang nyaman, dianjurkan sembari menutup mata.
- 2) Mengatur ritme napas, dengan tarikan dan hembusan napas secara perlahan yang diulangi sebanyak tiga kali sembari menyadari keluhan.
- 3) Kondisikan agar mencapai kondisi relaks, fokus, dan pasrah.
- 4) Berdoa.
- 5) Atur napas kembali sesuaikan ritme napas dengan menarik dan menghembuskan napas perlahan.
- 6) Membuka mata sembari ucapkan syukur.

6. Cara Meningkatkan *Self Healing*

Adapun cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk meningkatkan *self healing* antara lain, sebagai berikut:

a. *Self Healing* dengan Pendekatan Spiritualitas seperti Berdo'a

Menurut Domingo, (2017) pada pendekatan spiritualitas, seperti melalui metode doa-doa yang baik, menunjukkan bahwa individu secara tidak langsung akan memunculkan pikiran positif terlebih dahulu, dengan

adanya harapan bahwa doa yang di sampaikan pada setiap kesempatan bisa membantu kesembuhan individu tersebut.

b. *Self Healing* dengan Konsep Berfikir Positif (*Husnuzhon*)

Pada konsep *husnuzhon* atau kemampuan berpikir positif maka proses *self healing* dapat meningkat, saat individu mampu meningkatkan kemampuannya dalam berpikir positif (Rahmah, 2021). Sehingga seseorang yang menerapkan berpikir positif, maka hal tersebut dapat menjadikan dorongan yang baik terhadap keadaan emosionalnya.

Menurut Ningrum et al., (2021) cara meningkatkan *self healing* dapat juga dilakukan melalui metode *self compassion*, yakni kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan juga respon emosi atas penderitaan yang dialami dengan disertai keinginan untuk menolong diri sendiri. Oleh karena itu, individu yang menerapkan terapi *self compassion*, maka setiap peristiwa buruk yang menimpanya akan disikapi dengan emosional yang stabil.

B. *Self Healing* Pasien dalam Proses Pemulihan

1. Pengertian Pasien

Pasien adalah orang sakit, baik itu yang menjalani rawat inap ataupun rawat jalan pada suatu unit pelayanan kesehatan (Solehudin & Farid, 2020). Sedangkan menurut Wilhamda dalam Ahmadiansah, (2019) pasien merupakan seseorang yang menerima perawatan secara medis oleh perawat

atau tenaga kesehatan baik itu memiliki kelemahan secara fisik maupun secara mental, sehingga memercayakan kepada pihak lain tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan pasien merupakan individu yang sedang menjalani proses pengobatan di rumah sakit guna memperoleh kesehatan yang optimal baik dari segi fisik maupun mental.

2. Pasien dalam Pemulihan

Menurut Saputro et al., (2022) menyatakan bahwa pemberian stimulus suara terutama murottal al-Qur'an, efektif untuk mempercepat waktu pemulihan pasien. Karena lantunan murottal al-Qur'an dapat membantu dalam beradaptasi dengan situasi *stress* dan dapat mengurangi kecemasan. Sebagaimana di dalam firman Allah SWT menjelaskan bahwa :

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



Artinya: *“Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”* (Q.S. al-Isra' ayat 82).

Dalam tafsir Ibnu Katsir jilid lima sebagaimana ditulis oleh Abdullah, (2003) menjelaskan bahwa dalam surah al-Isra' ayat 82, Allah SWT menurunkan al-Qur'an kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai obat penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Yakni, dapat menghilangkan berbagai macam penyakit di dalam hati, dan hal itu tidak

berlaku kecuali bagi orang yang beriman, membenarkan, dan mengikutinya. Sedangkan bagi orang kafir dan orang zhalim, mendengar al-Qur'an tidak menambah kepadanya melainkan semakin jauh dan semakin kafir. Dan hal itu bukan berasal dari al-Qur'an, melainkan dari kekafirannya itu.

Berdasarkan penjelasan ayat di atas, maka dapat dipahami bahwa al-Qur'an menjadi penyembuh atau obat bagi setiap penyakit yang diderita manusia, bahkan individu yang menerapkan terapi murottal al-Qur'an, hal tersebut dapat mempercepat proses pemulihan penyakit. Oleh karena itu, pasien yang sedang pemulihan, sangat baik jika menerapkan terapi murottal al-Qur'an khususnya umat Muslim.

3. *Self Healing* Pasien dalam Pemulihan

Menurut Rahmah, (2021) pasien pada kondisi tertentu akan cenderung sulit menerima keadaan yang menimpanya, baik yang berkaitan dengan adanya sakit fisik ataupun permasalahan psikologis yang berat. Bantuan tenaga profesional sangat berperan penting sebagai upaya kesembuhan. Namun untuk memaksimalkan proses penyembuhannya secara mandiri, maka dapat dilakukan metode *self healing*, salah satunya yaitu metode doa.

Oleh karena itu, pasien yang melakukan *self healing* dalam pemulihan, hendaknya dapat menerapkan metode doa, agar kondisi psikologisnya stabil dan mempercepat pemulihan.

C. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Menurut Trinurmi, (2019) bimbingan konseling Islam merupakan pemberian bantuan kepada klien atau konseli untuk mencapai tujuan kebahagiaan hidup, memahami fitrahnya dan diselenggarakan semata-mata karena Allah SWT. Sedangkan menurut Ardi, (2019) bimbingan dan konseling Islam merupakan kegiatan proses bantuan yang diberikan kepada individu, dalam memahami dirinya sendiri untuk menjalani tahap perkembangan menjadi manusia seutuhnya sesuai petunjuk Allah SWT dan sunnah Rasul SAW.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam adalah pemberian bantuan kepada konseli guna tercapainya kehidupan yang bahagia di dunia dan diakhirat berdasarkan tuntunan al-Qur'an dan as-Sunnah.

2. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Menurut Prayitno dalam Fiah, (2015) mengemukakan sejumlah asas yang seyogyanya menjadi dasar pertimbangan dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling. Adapun asas-asas tersebut adalah sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas ini merupakan asas bimbingan dan konseling yang menuntut dirahasiakannya semua data dan keterangan mengenai konseli yang menjadi sasaran layanan bimbingan dan konseling.

b. Asas Kesukarelaan

Adanya kesukaan dan kerelaan konseli dan konselor untuk menjalani proses konseling, maka antara konseli dan konselor akan terjalin kerjasama yang demokratis.

c. Asas Keterbukaan

Konselor hendaknya mengembangkan sikap untuk membuat konseli terbuka, artinya konselor terlebih dahulu bersifat terbuka agar konseli juga berbuat demikian.

d. Asas Kegiatan

Asas ini menghendaki agar konseli tidak pasif tapi berpartisipasi aktif dalam proses konseling, dalam hal ini konselor hendaknya berupaya mendorong konseli untuk aktif dan partisipatif dalam setiap sesi konseling yang dilaksanakan.

e. Asas Kemandirian

Konselor berusaha menghidupkan kemandirian konseli, kemandirian ini ditunjukkan agar konseli mengenal dan menerima diri sendiri, lingkungannya dan mampu mengambil keputusan serta dapat mengaktualisasi diri.

f. Asas Kekinian

Asas ini berangkat dari pernyataan bahwa konseling bertitik tolak dari masalah yang dirasakan konseli saat sekarang atau saat ini, walau tak



dapat dipungkiri bahwa proses konseling itu menjangkau dimensi masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang.

g. Asas Kedinamisan

Asas ini menghendaki agar isi layanan bimbingan dan konseling tidak statis, tetapi selalu bergerak terus, berkembang, dan berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dari waktu ke waktu sampai terjadi perubahan sikap dan perilaku konseli kearah yang lebih baik.

h. Asas Keterpaduan

Konselor harus mampu bekerjasama dengan pihak lain, saling membantu dan saling mengerti demi terpecahkannya masalah yang dihadapi konseli.

i. Asas Kenormatifan

Asas ini menghendaki agar seluruh kegiatan bimbingan dan konseling, tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku. Asas ini juga bermakna bahwa konselor tidak boleh memaksa konseli agar menerima dan memakai norma dan nilai yang dianutnya kepada konselinya.

j. Asas Keahlian

Asas ini menghendaki agar layanan bimbingan dan konseling diselenggarakan dengan menggunakan kaidah-kaidah professional. Agar proses bimbingan dan konseling dapat mencapai hasil yang diharapkan maka konselor harus memiliki pendidikan dan keterampilan yang memadai serta sikap dan kepribadian yang sesuai dengan ketentuan profesinya.

k. Asas Alih Tangan

Asas ini menghendaki agar konselor menyadari keberadaan dan keterbatasannya. Berbagai permasalahan yang dihadapi konseli jenis dan bentuknya sangat unik, baik kedalamnya, keluasannya maupun kedinamisannya. Tidak jarang konselor belum dapat mengatasi masalah konseli setelah konseling berakhir sehingga konselor perlu mengalih-tangankan (*referral*) konseli kepada konselor lain atau pihak yang lebih ahli untuk menangani masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

l. Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini menghendaki agar layanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana yang kondusif, yang penuh dengan keteladanan, rasa aman, dan nuansa yang membangkitkan motivasi agar konseli berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Adapun fungsi bimbingan konseling menurut Prayitno dalam Kusnawan et al., (2022) antara lain sebagai berikut:

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi ini penting agar klien memahami dirinya dan keluarganya. Konselor harus memahami klien dengan segala aspek fisik, psikis, sosial dan spiritual.

b. Fungsi Pencegahan

Maksudnya yaitu semua upaya yang dapat dilakukan konselor, agar klien terhindar dari berbagai masalah melalui berbagai jenis pelayanan.

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi ini yaitu untuk membantu individu terentasnya berbagai permasalahan klien melalui berbagai jenis layanan. Terutama layanan konseling perorangan, konseling kelompok, dan layanan serta pendekatan lainnya yang tujuan akhirnya pengentasan masalah.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Maksudnya yaitu mengacu pada terpeliharanya klien dari permasalahan yang sama dan baru, serta pengembangan diri sesuai potensi yang dimiliki.

e. Fungsi Advokasi

Fungsi ini ditujukan bagi klien yang memperoleh ketidakadilan, berupa pengabaian, malapraktik, dan hak-haknya yang terampas.

4. Jenis-jenis Layanan Bimbingan Konseling Islam

Menurut Fahyuni, (2018) terdapat jenis-jenis layanan bimbingan dan konseling antara lain sebagai berikut:

a. Layanan Orientasi

Layanan orientasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memahami lingkungan yang baru dimasukinya, dalam

rangka mempermudah dan memperlancar berperannya klien di lingkungan yang baru tersebut.

b. Layanan Informasi

Layanan informasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan klien.

c. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat sesuai dengan potensi, bakat dan minat serta kondisi pribadi.

d. Layanan Pembelajaran

Layanan pembelajaran adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mengembangkan diri dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, keterampilan dan materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta tuntutan kemampuan yang berguna dalam kehidupan dan perkembangan optimal dirinya.

e. Layanan Konseling Perorangan (Individu)

Layanan konseling perorangan yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung tatap

muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengetasan permasalahan pribadi yang dideritanya.

f. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok, memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu yang membahas topik tertentu guna menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari.

g. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.

D. Penelitian Relevan

Adapun penelitian relevan terkait dengan penelitian yang peneliti lakukan antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Redho, Yani Sofiani dan Anwar Wardi Warongan pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh *Self Healing* terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op” (Redho et al., 2019). Hasil penelitian tersebut yaitu analisis bivariante menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara *self healing* dengan skala nyeri pada pasien post op dengan p value

<0.05. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada tujuan penelitian, penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self healing (healing touch)* terhadap penurunan sensasi nyeri pasien post op di RSUD Pemerintahan Daerah Tk II Kampar Kota Bangkinang. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude, mindfulness, dan positive self talk*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sawiji, Kasiffah Kamelia, dan Ike Mardiaty Agustin pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Metode *Self Healing* dengan Teknik *Touch Healing* terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi” (Sawiji et al, 2022). Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat pengaruh metode *self healing* dengan tehnik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada tujuan penelitian, penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *self healing* dengan tehnik *touch healing* terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude, mindfulness, dan positive self talk*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yogi Noviariski pada tahun 2021 dengan judul “Peran Komunikasi Intrapersonal sebagai *Self Healing*” (Noviariski, 2021).

Hasil penelitian tersebut yaitu komunikasi intrapersonal sebagai *self healing* dapat dilakukan dengan cara menanamkan pikiran positif kepada diri sendiri. Meskipun informasi yang didapat merupakan informasi negatif tetapi tetap harus berpikir positif agar tubuh dapat merespon hal positif pula, karena informasi negatif dapat berubah positif apabila seseorang menanamkan hal positif pada pikirannya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada tujuan penelitian, penelitian tersebut bertujuan untuk mengungkap bagaimana peran komunikasi intrapersonal sebagai *self healing*. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*.

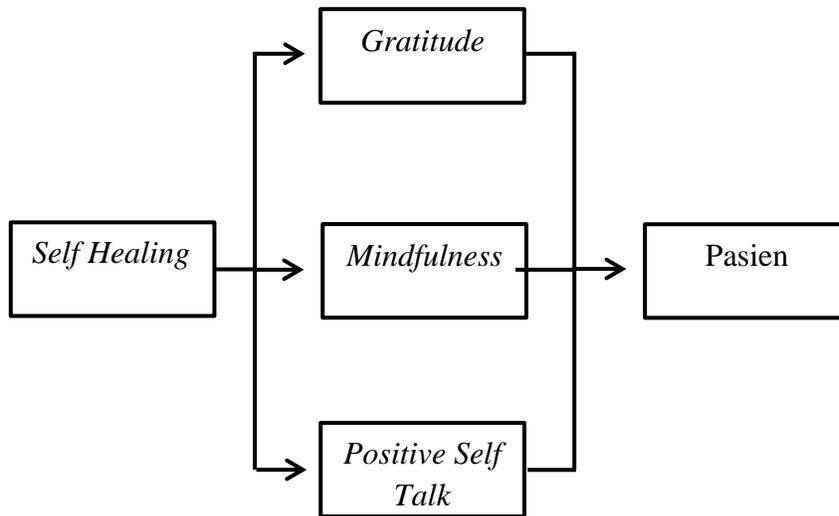
4. Penelitian yang dilakukan oleh Nita Arisanti Yulanda dan Herman pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh *Coaching: Self Healing* terhadap Tingkat *Stress* dan Kadar Kortisol pada Pasien Gagal Ginjal Kronis dengan Hemodialisis” (Yulanda & Herman, 2020). Hasil penelitian tersebut yaitu terdapat pengaruh *self healing* pada tingkat *stress* pasien hemodialisis, sebagai seorang perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan juga harus memperhatikan kebutuhan spiritual klien yang mampu menurunkan tingkat *stress* klien selama perawatan di rumah sakit. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada tujuan penelitian, penelitian tersebut bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self healing* terhadap tingkat *stress* dan kadar kortisol pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis. Sedangkan penelitian yang

peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh M. Anis Bachtiar dan Aun Falestien Faletehan pada tahun 2021 dengan judul “*Self Healing* sebagai Metode Pengendalian Emosi” (Bachtiar & Faletehan, 2021). Hasil penelitian tersebut yaitu selain mendemonstrasikan keunikan pelatihan *self healing* yang melibatkan proses pengembangan spiritual seperti pembaiatan, pengajian, dan penguatan raga seperti pencak silat, pelatihan pernafasan, temuan riset juga menunjukkan bahwa pelatihan *self healing* berdampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada tujuan penelitian, penelitian tersebut bertujuan untuk menguji pengaruh *self healing* terhadap kemampuan pengendalian emosi remaja. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*.

E. Kerangka Konseptual

Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan gambar di atas, penelitian ini akan menggambarkan atau mendeskripsikan *self healing* atau metode penyembuhan diri sendiri yang dilakukan oleh pasien dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk* di Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang.



BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono, (2019) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada paradigma interpretif dan konstruktif, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. Sedangkan menurut Trisliatanto, (2020) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data-data yang bersifat deskriptif atau gambaran berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Kajian yang akan digambarkan dalam penelitian ini merupakan kondisi *self healing* (metode penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan oleh pasien rawat inap dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang, Jl. H. Agus Salim No. 6. Alasan ini merujuk pada saat melakukan observasi awal di Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang, di lokasi tersebut terdapat beberapa pasien rawat inap mengalami cemas, gelisah dan tekanan emosional yang tidak stabil seperti depresi ketika menjalani proses pemulihan. Adapun penelitian ini dimulai sejak bulan Juni 2022 dan berakhir di bulan Agustus 2022.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu pasien rawat inap. Adapun teknik dalam pengambilan subjek penelitian ini yaitu *non probability sampling* dengan pendekatan *sampling insidental*. *Non probability sampling* merupakan teknik

pengambilan sampel yang tidak memberi peluang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2021). Sedangkan *sampling insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja subjek yang secara kebetulan atau *insidental* dapat digunakan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2019).

Adapun alasan dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *sampling insidental*, yaitu karena pasien rawat inap dalam menjalani proses pemulihan di rumah sakit tersebut tidak lama atau tidak sampai berbulan-bulan. Oleh karena itu, siapapun pasien yang sedang dirawat di rumah sakit tersebut, berhak untuk dijadikan sampel penelitian.

Selama mengumpulkan data di lapangan, maka subjek yang terkumpul dalam penelitian ini berjumlah 22 pasien.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penjelasan mengenai observasi, wawancara, dan dokumentasi antara lain sebagai berikut:

1. Observasi

Menurut Trisliatanto, (2020) observasi adalah metode yang dilakukan dengan cara mengamati perilaku, kejadian atau kegiatan orang atau sekelompok orang yang diteliti, kemudian mencatat hasil pengamatan tersebut untuk mengetahui apa yang sebenarnya terjadi. Menurut Sugiyono, (2019) teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan apabila terkait

dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan subjek yang diamati tidak terlalu besar.

Adapun observasi dalam penelitian ini yaitu mengamati perilaku pasien, pengalaman yang dirasakan pasien rawat inap selama proses pemulihan, kemudian hasil observasi tersebut disimpulkan.

2. Wawancara

Menurut Yusuf, (2017) wawancara (*interview*) adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara (*interviewer*) dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai (*interviewee*) melalui komunikasi langsung. Sedangkan menurut Trisliatanto, (2020) wawancara adalah suatu proses dinamis ketika antara informan dan pewawancara saling berinteraksi dan saling memengaruhi.

Menurut Sugiyono, (2019) dalam proses wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon. Adapun wawancara dalam penelitian ini yaitu wawancara terstruktur berupa pedoman wawancara yang telah dipersiapkan pertanyaan-pertanyaan penelitian dengan terstruktur, agar lebih terarah dengan jelas dalam mendapatkan hasil dari wawancara tersebut.

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono, (2019) dokumen merupakan catatan yang sudah berlalu, baik dalam bentuk tertulis, gambar maupun dalam bentuk karya seni. Sedangkan menurut Trisliatanto, (2020) dokumen merupakan fakta

dan data tersimpan dalam berbagai bahan yang berbentuk dokumentasi, seperti surat-surat, laporan, catatan harian, peraturan, biografi, foto, simbol dan data lainnya yang tersimpan.

Adapun metode dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh data gambaran umum atau profil Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang.

E. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, (2019) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, kemudian memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari serta membuat kesimpulan sehingga mudah untuk dipahami oleh diri sendiri ataupun orang lain. Adapun menurut Miles dan Huberman dalam Trisliantanto, (2020) menjelaskan teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap sebagai berikut:

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data berarti merangkum memilih hal yang pokok, serta memfokuskan pada hal yang penting. Sehingga dalam penelitian ini analisis data pada tahap pertama yaitu merangkum dan memfokuskan data terkait dengan *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness* dan *positive self talk*.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Maksudnya yaitu menyajikan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, skema, struktur, hubungan antar konsep atau kategori, dan lain

sebagainya. Adapun tahap kedua dalam analisis penelitian ini yaitu, penyajian data dalam bentuk naratif atau cerita, berdasarkan data yang telah didapatkan dilapangan terkait *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk*.

3. *Conclusion Drawing/Verification* (Gambaran Kesimpulan/Verifikasi)

Maksudnya yaitu temuan baru yang sebelumnya belum ada berupa deskripsi, atau gambaran yang sebelumnya belum jelas menjadi jelas dapat berupa hubungan kausal dan teori. Adapun tahap terakhir dalam analisis penelitian ini adalah memberikan kesimpulan yang jelas berupa deskripsi terkait *self healing* pasien dalam proses pemulihan dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan *positive self talk* serta implikasi ketiga aspek tersebut terhadap bimbingan konseling Islam di Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang.





BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Profil Rumah Sakit Umum ‘Aisyiyah Padang

1. Sejarah Rumah Sakit

Awal berdirinya Rumah Sakit Umum ‘Aisyiyah yakni pada tahun 1966. Saat itu dinamai Klinik Bersalin, dimana pendiriannya termotivasi oleh ibu-ibu hamil Islam yang sering mengeluh karena tidak adanya Rumah Bersalin Islami. Melihat kondisi tersebut, maka ibu-ibu ‘Aisyiyah Cabang Padang Barat melalui Yayasan Klinik Bersalin ‘Aisyiyah memprakarsai Berdirinya Balai Kesehatan Ibu dan Anak serta persalinan. Sehingga diawal tahun tujuh puluhan dirubah menjadi Rumah Sakit Bersalin ‘Aisyiyah.

Kerja keras dan upaya yang dilakukan oleh ibu-ibu ‘Aisyiyah baik tingkat ranting, cabang dan partisipasi anggota ‘Aisyiyah, sehingga tidak hanya terbatas pada cabang Padang Barat dan Kota Padang saja, melainkan juga mengikutsertakan seluruh cabang dan ranting se Sumatera Barat. Sehingga membuahkan hasil yang semakin meningkat.

Pada tahun 1987 Klinik Bersalin ditingkatkan menjadi Rumah Sakit Umum ‘Aisyiyah (RSU-A) Padang dan diresmikan oleh Bapak H. Azwar Anas selaku Gubernur Provinsi Sumatera Barat tanggal 16 Oktober 1987. Kemudian berdasarkan Surat Pimpinan Wilayah Muhammadiyah (PWM) Sumatera Barat Nomor : 629/H.0/H/2006 tanggal 03 Agustus 2006 menjadi RSU ‘Aisyiyah Padang. (Sumber: Dokumentasi RSU ‘Aisyiyah Padang).

Tabel 4.1 Identitas Rumah Sakit

Nama	Rumah Sakit Umum 'Aisyiyah Padang
Alamat	Jl. H. Agus Salim No. 6 Padang
Pemilik	'Aisyiyah Wilayah Sumatera Barat
Berdiri	Tahun 1966
Telepon	0751-23843 / 30639
Kelas Rumah Sakit	Kelas C
No. Izin Operasional	20112100146680001, masa berlaku 28 Desember 2021 s/d 28 Desember 2026
Kapasitas TT	63 TT
Luas Tanah	2.450 m ²

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.2 Visi, Misi, Motto, dan Budaya Kerja

Visi	Rumah Sakit Islam yang dicintai masyarakat
Misi	Meningkatkan citra rumah sakit yang islami
	Memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan professional
	Meningkatkan tata kelola rumah sakit
Motto	Kami ikhlas melayani anda
Budaya Kerja	Kerja ikhlas, cerdas, dan berkualitas

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.3 Badan Pelaksana Harian (BPH)

Penanggung Jawab	Dra. Hj. Meiliarni Rusli (Ketua PWA Sumbar)
Ketua	Dra. Hj. Syarlinawati Akbar, M.M
Wakil Ketua	Dr. Fitratul Ilahi, Sp.M
Sekretaris	Nurhayati Z, S.Pd
Bendahara	Prof. dr. Hj. Hanifah Ma'ani, Sp.Pk (K)
Anggota	Drs. H. RB. Khatib Pahlawan Kayo
	Hj. Abriliyus M

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.4 Pengelola/Direksi

Direktur	dr. Silvi Koprina
Kabid Pelayanan Medik	dr. Lidya Pasimura
Kabag Keuangan	Azni Srimaidila Aziz, SE
Kabag Umum dan SDI	Yulia Fitria, S.Pd, M.M

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.5 Jenis Pelayanan

Pelayanan Medik	Pelayanan Penunjang Medik
Instalasi Gawat Darurat (24 Jam)	Instalasi Rekam Medik (24 Jam)
Instalasi Rawat Jalan (Poli Umum dan Spesialis)	Instalasi Farmasi (24 Jam)

Instalasi Rawat Inap	Instalasi Laboratorium (24 Jam)
Instalasi Rawat Intensif	Instalasi Radiologi
	Instalasi Gizi dan Konsultasi Gizi
	IPSRS & Penyehatan Lingkungan
	Ambulance (24 Jam)
	Bimbingan Rohani

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.6 Kamar Rawatan Ranap

Ruang	Tempat Tidur
VVIP	1
VIP	1
Kelas I	13
Kelas II	15
Kelas III	21
Bangsas Anak	4
HCU	4
Perinatologi/NICU	4
Jumlah	63

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.7 Sumber Daya Manusia

Bagian	Jumlah
Dokter Umum	21 orang
Dokter Gigi	3 orang
Dokter Spesialis	29 orang
Tenaga Perawat	52 orang
Tenaga Bidan	11 orang
Tenaga Kesehatan Lainnya	28 orang
Tenaga Farmasi	12 orang
Non Medis	46 orang
Rohaniawan	1 orang
Jumlah	203 orang

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.8 RSUD 'Aisyiyah Menjalin Kerja Sama dengan Beberapa-Perusahaan

No	Perusahaan
1	PLN
2	PT. Admedika
3	PMI
4	BPJS Kesehatan
5	BPJS Ketenagakerjaan
6	PT. Jasa Raharja
7	Smile Train

8	Dinas Capil
9	DKK Padang
10	RSUP Dr. M. Djamil
11	RSIA Cicik
12	RSI Yarsi Ibnu Sina
13	RS Semen Padang
14	Institusi Pendidikan

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.9 Program Peningkatan Mutu SDI

No	Program
1	Pelatihan APAR
2	Pelatihan BHD
3	Pelatihan Penanggulangan Bencana
4	PPI Dasar
5	Pelatihan <i>Service Excellent</i>

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

Tabel 4.10 Kegiatan Kemasyarakatan RSUD 'Aisyiyah Padang

No	Kegiatan
1	Bakti Sosial Pengobatan Gratis
2	Baksos Operasi Bibir Sumbing
3	Bakti Sosial
4	Penyuluhan Cuci Tangan kepada Masyarakat
5	Penyuluhan Cuci Tangan kepada Siswa SD
6	Khitanan Massal
7	Lomba Cuci Tangan

(Sumber: Dokumentasi RSUD 'Aisyiyah Padang)

B. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data *Self Healing* Pasien dari Aspek *Gratitude*

Berikut ini akan dijelaskan deskripsi data tentang *self healing* pasien dari aspek *gratitude*. Hasil wawancara dengan pasien rawat inap antara lain, yaitu menurut WO (wawancara, 2022) menyatakan bahwa ketika bersyukur kepada Allah SWT baik dalam keadaan sehat ataupun sakit yaitu menerima dengan ikhlas, segala ketetapan atau takdir yang Allah SWT berikan kepada

hamba-Nya. Oleh karena itu, seseorang yang bersyukur akan mampu menghadapi hidup dengan hati yang ikhlas.

Seorang muslim sudah sepantasnya untuk menerima segala ketetapan Allah SWT dengan hati yang ridha dan ikhlas. Hal inilah seyogyanya perlu diterapkan bagi setiap muslim di dalam kehidupannya. Sedangkan menurut YH (wawancara, 2022) menyatakan bahwa bersyukur di dalam setiap keadaan itu sangat penting bagi seorang muslim, karena Allah SWT memberikan takdir dalam bentuk apapun kepada manusia, semua itu pasti ada hikmahnya.

Pernyataan di atas memberikan dorongan positif kepada setiap muslim baik yang sehat ataupun sakit. Bahwasanya menerapkan syukur itu sangat penting, karena agar seseorang mendapatkan kasih sayang dari Allah SWT. Sehingga dalam menjalani hidup selalu dihadapi dengan hati yang tenang.

Selain itu menurut RH (wawancara, 2022) juga menyatakan bahwa agar seseorang mengerti tentang keadaan yang sedang dihadapi, dalam hal ini yaitu selalu mengerjakan kewajiban seperti shalat, berdzikir, beristighfar dan selalu bersyukur, karena hal tersebut agar terjaga dengan baik kualitas keimanan dan emosionalnya. Oleh karena itu, rasa syukur hendaknya tetap di realisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan menurut AF (wawancara, 2022) menyatakan bahwa menerapkan syukur di dalam kehidupan, salah satunya yaitu dengan cara beribadah kepada Allah SWT. Hal ini berkaitan dengan ibadah shalat

ataupun yang lainnya yang sangat penting dilakukan bagi setiap muslim. Ketika menerapkan rasa syukur di dalam kehidupan, maka hal utama adalah dengan melaksanakan shalat lima waktu.

Selain itu seseorang juga perlu untuk menjauhi apa yang dilarang oleh Allah SWT, karena seseorang yang menerapkan syukur tentunya bukan hanya dengan beribadah saja, akan tetapi juga menjauhi perbuatan maksiat. Sedangkan menurut RR (wawancara, 2022) juga menyatakan bahwa bentuk syukur yang dapat diterapkan adalah mengingat atau berdzikir kepada Allah SWT dan selalu menjaga pola hidup sehat seperti tidur cukup, makan yang bergizi, dan berolahraga yang teratur.

Oleh karena itu, penting dalam menerapkan pola hidup sehat dan selalu dekat dengan Allah SWT. Supaya fisik dan psikisnya selalu dalam keadaan baik. Sehingga hal tersebut perlu mendapat perhatian serius bagi setiap orang yang mendambakan kualitas hidup yang lebih baik lagi.

Selanjutnya menurut IS (wawancara, 2022) menyatakan bahwa waktu yang tepat dalam menerapkan rasa syukur kepada Allah SWT yaitu setiap waktu, baik itu pagi, siang, sore dan malam, karena seorang muslim diberikan berbagai nikmat oleh Allah SWT. Oleh karena itu, sudah sepatutnya untuk selalu bersyukur kepada-Nya, agar memperoleh kualitas keimanan yang teguh dan kuat.

Berdasarkan penjelasan tersebut, tentang deskripsi data *self healing* pasien dari aspek *gratitude* bahwa pasien khususnya umat Islam, mampu memahami musibah dengan sisi positif. Hal ini karena Allah SWT

memberikan ujian berupa musibah dan semisalnya, bahwa semua itu ada hikmah atau kebaikan seperti sebagai penggugur dosa dan lain sebagainya. Selain itu pasien tersebut mampu merealisasikan bentuk syukur di dalam kehidupan sehari-hari, seperti beribadah kepada Allah SWT di setiap waktu agar mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik lagi.

2. Deskripsi Data *Self Healing* Pasien dari aspek *Mindfulness*

Berikut ini akan dijelaskan deskripsi data tentang *self healing* pasien dari aspek *mindfulness*. Hasil wawancara dengan pasien rawat inap antara lain, yaitu menurut N (wawancara, 2022) menyatakan bahwa ketika memahami diri sendiri yaitu dengan menerima secara positif atas keadaan yang sedang terjadi dan selalu beristighfar kepada Allah SWT serta menerima takdir dengan hati yang sabar dan ikhlas. Hal tersebut dilakukan agar setiap musibah atau penyakit yang sedang dihadapi dapat cepat pulih.

Setiap individu tentunya harus memiliki kesadaran diri yang positif di dalam menghadapi hidup. Hal ini agar psikologis tidak terganggu dan selalu stabil. Sehingga musibah ataupun penyakit yang sedang diderita tidak akan memperparah bahkan menjadi cepat pulih.

Sedangkan menurut R (wawancara, 2022) menyatakan bahwa cara memperhatikan diri sendiri untuk bisa segera sembuh yaitu selalu memperhatikan dan menjaga pola hidup yang sehat, seperti tidur cukup serta mengikuti arahan atau anjuran dari dokter, sehingga agar cepat pulih dan terhindar dari penyakit lain. Oleh karena itu, setiap pasien dalam memberikan perhatian terhadap diri sendiri untuk bisa segera sembuh yaitu

adanya dorongan yang kuat untuk mematuhi arahan dari dokter. Selain itu selalu menjaga pola hidup yang sehat untuk kedepannya.

Menurut SA (wawancara, 2022) juga menyatakan bahwa cara menerima kondisi yang sedang dialami yaitu menerima dengan hati yang lapang dada dan tidak mengeluh, karena masih ada orang lain yang penyakitnya lebih parah. Hal ini penting untuk memiliki sikap penerimaan diri yang baik, agar penyakit yang sedang dialami saat ini tidak bertambah parah.

Sehingga setiap pasien harus memiliki sikap penerimaan diri yang baik. Hal tersebut agar hati menjadi tenang dan terhindar dari emosional yang tidak terkendali. Oleh karena itu, memiliki kontrol terhadap diri sendiri juga perlu ditingkatkan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, tentang deskripsi data *self healing* pasien dari aspek *mindfulness* bahwa pasien rawat inap memiliki kesadaran penuh terhadap keadaan yang sedang menimpanya. Hal ini dilakukan pasien tersebut karena mengerti bahwa hakikat hidup di dunia ini tidak terlepas dari musibah dan lain sebagainya. Sehingga sikap yang diterapkannya yaitu bersabar dan menjaga pola hidup sehat kedepannya.

3. Deskripsi Data *Self Healing* Pasien dari Aspek *Positive Self Talk*

Berikut ini akan dijelaskan deskripsi data tentang *self healing* pasien dari aspek *positive self talk*. Hasil wawancara dengan pasien rawat inap antara lain, yaitu menurut D (wawancara, 2022) menyatakan bahwa cara pandang positif terhadap diri sendiri yaitu selalu mengintropeksi diri agar

menjaga kesehatan kedepannya. Hal tersebut juga didorong oleh pola pikir sendiri yang selalu mempertimbangkan hal-hal positif di dalam hidup, karena supaya cepat pulih dan sehat kembali.

Setiap individu tentu harus memiliki cara pandang positif di dalam menghadapi musibah. Hal tersebut agar mampu mengendalikan emosional dengan baik. Oleh karena itu, cara pandang positif terhadap diri sendiri sangat penting diterapkan bagi setiap orang di dalam menjalani kehidupan.

Selain itu menurut E (wawancara, 2022) menyatakan bahwa cara pandang positif terhadap orang lain yang sembuh yaitu selalu berpikiran positif dan mensupportnya agar selalu menjaga pola hidup sehat kedepannya. Hal tersebut penting karena sebagai stimulus terhadap diri sendiri untuk bisa segera sembuh juga. Sehingga memiliki cara pandang positif terhadap orang lain, perlu ditumbuhkan agar kehidupan lebih bermakna.

Sedangkan menurut BS (wawancara, 2022) juga menyatakan bahwa membangun hubungan sosial yang baik terhadap semua petugas rumah sakit dan juga terhadap keluarga yaitu dengan cara berkata sopan dan menghormatinya. Hal tersebut penting karena agar terjalin komunikasi yang baik sehingga tidak menyakiti pihak manapun. Oleh karena itu, demi terwujudnya kehidupan sosial yang baik, maka kunci utamanya adalah seseorang selalu membangun hubungan sosial yang baik terhadap siapapun.

Berdasarkan penjelasan tersebut, tentang deskripsi data *self healing* pasien dari aspek *positive self talk* bahwa pasien tersebut memiliki cara

pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan menjalin hubungan sosial yang baik terhadap siapapun. Hal ini dikarenakan menyadari bahwa manusia itu makhluk sosial yang membutuhkan bantuan dari orang lain demi terwujudnya kehidupan yang lebih bermakna. Oleh karena itu, menjalin komunikasi yang baik terhadap siapapun adalah hal yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan seseorang.

C. Pembahasan

1. *Self Healing* Pasien dari Aspek *Gratitude*

Berikut ini akan dibahas tentang *self healing* pasien dari aspek *gratitude*. Berdasarkan hasil deskripsi data *self healing* pasien dari aspek *gratitude* ditemukan bahwa pasien rawat inap dalam proses pemulihan tetap menerapkan rasa syukur kepada Allah SWT. Seperti berdzikir kepada-Nya dan bertekad untuk menjaga kesehatan yang lebih baik lagi kedepannya.

Hal tersebut diterapkan oleh pasien rawat inap, karena menyadari bahwa sakit yang sedang dihadapi adalah sebagai bentuk ujian dari Allah SWT dan sebagai sarana penggugur dosa. *Self healing* dari aspek *gratitude* yang diterapkan oleh pasien tersebut sudah bagus. Namun akan lebih baik lagi jika pasien mampu meningkatkan syukur dengan cara menjaga setiap anggota tubuh, agar selalu dalam ketaatan dan ridha Allah SWT serta menghindari perbuatan maksiat.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan Hidayat et al., (2019) menjelaskan syukur yaitu merealisasikan nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada hamba-Nya dengan cara mentaati-Nya dengan sepenuh hati

serta menjauhi segala larangan-Nya. Menurut Enghariano, (2019) cara bersyukur kepada Allah SWT dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya sebagai berikut:

a. Bersyukur dengan menggunakan hati

Bentuk bersyukur melalui hati ini diimplementasikan dengan betul-betul menyadari bahwa semua nikmat yang diperoleh merupakan anugerah Allah SWT. Syukur melalui hati membawa seorang insan untuk bisa menerima rahmat dan anugerah keikhlasan penuh, tidak ada rasa keberatan sekalipun nikmat tersebut kecil. Syukur ini juga mengantar manusia agar bisa menyadari dengan sepenuh hati betapa sangat besar kemurahan dan kasih sayang Allah SWT.

b. Bersyukur dengan menggunakan lidah

Maksud dari bersyukur dengan menggunakan lidah adalah mengaku melalui ucapan bahwasanya asal semua nikmat adalah dari Allah SWT seraya mengucapkan pujian kepada-Nya. Al-Quran juga mengajarkan supaya pujian terhadap Allah SWT dilakukan dengan mengucapkan "*al-hamdulillah*", segala puji bagi Allah SWT.

c. Bersyukur melalui perbuatan

Maksud dari bersyukur melalui perbuatan yaitu dengan cara bekerja. Adapun makna bekerja di sini adalah memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan tujuan penciptaan atau pemberiannya. Artinya nikmat-nikmat yang didapat menuntut manusia supaya digunakan untuk hal-hal yang baik dan di ridhai oleh Allah SWT.

Oleh karena itu, melalui penjelasan di atas maka bukti seseorang itu bersyukur yaitu dapat mengimplementasikan hati, lisan dan perbuatannya untuk selalu ingat kepada Allah SWT dan mempergunakan nikmat yang telah diperoleh selama ini untuk hal-hal yang mengandung kebaikan disertai niat ikhlas hanya untuk Allah SWT.

Pasien yang menerapkan syukur dapat memberikan dampak positif dari segi psikis, diantaranya yaitu akan memiliki emosional yang stabil dan dapat mempercepat proses pemulihan. Sehingga setiap peristiwa yang sedang dihadapinya dapat di kontrol dengan emosional yang selalu positif. Sebagaimana pernyataan oleh Rahmah & Julianto, (2019) menjelaskan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena pikiran dan hati yang dirasakan dari bersyukur membuat individu lebih tenang dan lebih memperhatikan kesehatan fisik, sehingga terhindar dari berbagai manifestasi *stress* yang terwujud dalam gejala fisik seperti kelelahan, pusing, tekanan darah meningkat dan sebagainya.

Selain itu juga, pasien yang memiliki rasa syukur kepada Allah SWT, hal tersebut dapat menjadikan kualitas keimanan kepada-Nya semakin meningkat. Sebagaimana pernyataan oleh Supriyono et al., (2020) bahwa pasien yang menerapkan syukur dalam proses pengobatan, hal tersebut dapat menjadikan kualitas ibadahnya meningkat. Oleh karena itu, rasa syukur sangat penting untuk selalu ditumbuhkan.

Adapun efek positif seseorang yang menerapkan syukur dapat dilihat dari segi fisik yaitu tubuhnya cepat pulih, dapat beristirahat lebih

maksimal, serta terhindar dari penyakit kepala. Begitu juga sebaliknya, hal ini didukung oleh Yuditha et al., (2022) bahwa seseorang yang tidak menerapkan syukur dalam proses pemulihan, maka kualitas istirahatnya terganggu atau tidak maksimal, dan sering merasakan pusing pada kepala.

Sedangkan jika seseorang memiliki syukur atau *gratitude* yang rendah, hal ini dapat mengakibatkan pada gangguan psikisnya. Sehingga sering mengalami cemas yang berlebihan, depresi dan *stress* dalam menghadapi hidup. Sebagaimana pernyataan Shanti & Zahra, (2022) bahwa seseorang yang kurang bersyukur di dalam dirinya, dapat menimbulkan *stress* dan gangguan emosional lainnya.

Oleh karena itu, hendaknya seseorang yang mendambakan proses penyembuhan yang cepat atas penyakit yang sedang diderita, maka sudah sepantasnya untuk menerapkan syukur/*gratitude* di dalam kehidupan.

2. Self Healing Pasien dari Aspek Mindfulness

Berikut ini akan dibahas tentang *self healing* pasien dari aspek *mindfulness*. Berdasarkan hasil deskripsi data *self healing* pasien dari aspek *mindfulness* ditemukan bahwa dalam proses pemulihan, pasien rawat inap memiliki kesadaran penuh terhadap dirinya sendiri. Seperti sikap ridha, dan ikhlas, serta selalu berusaha menjaga pola hidup sehat kedepannya.

Hal tersebut dilakukan oleh pasien rawat inap, karena menyadari bahwa hakikat hidup di dunia ini tidak terlepas dari berbagai musibah yang datang silih berganti. Oleh karena itu, *self healing* yang dilakukan oleh

pasien tersebut dari aspek *mindfulness* sudah bagus. Namun akan lebih baik lagi jika pasien selalu meningkatkan kualitas kesabaran di dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana pernyataan Dewita et al., (2019) menjelaskan bahwa seseorang yang senantiasa mampu bersabar, maka akan memiliki mental yang sehat seperti dapat menerima kenyataan hidup dengan tenang dan tidak mudah putus asa.

Adapun menurut Alimuddin, (2020) cara membangun *mindfulness* yaitu dapat dilakukan dengan mempertahankan kualitas kesadaran (*awareness*) pada setiap saat, dalam hal ini dengan kesadaran tersebut, disarankan agar individu memiliki kemampuan lebih besar untuk merefleksikan dan merespon dengan cara yang sehat terhadap pengalaman yang terjadi seperti memiliki sikap sabar dan ikhlas.

Individu yang memiliki *mindfulness* yang baik, maka hal tersebut dapat mempengaruhi pemulihan yang lebih cepat. Sebagaimana pernyataan oleh Anggraeni & Pratikto, (2021) bahwa kemampuan *mindfulness* yang baik pada pasien dapat membantu individu untuk menyadari dirinya, seperti mampu untuk menurunkan rasa cemas, mudah putus asa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan status kesehatan. Hal ini dikarenakan adanya dukungan sosial yang selalu mensupportnya untuk sembuh, sehingga pasien tersebut memiliki kesadaran diri positif yang berdampak pada pemulihan yang lebih cepat.

Adapun jika pasien menerapkan *mindfulness* dengan baik secara terus menerus, maka akan berdampak positif terhadap psikologisnya.

Seperti pasien selalu terhubung dengan emosi positif dalam memahami setiap keadaan yang menyimpannya. Sebagaimana pernyataan Rahmah, (2020) menjelaskan bahwa seseorang yang ikhlas dalam menghadapi penyakit maka akan menyadari keadaan dirinya dengan sikap yang baik.

Hal tersebut menjadikan seseorang mampu mengevaluasi setiap kejadian dan selalu dominan memiliki emosional yang positif dibandingkan dengan emosional yang negatif. Adapun seseorang yang tidak menerapkan *mindfulness* dengan baik, maka akan berdampak buruk pada psikologisnya. Seperti mengalami suasana hati yang gelisah, mengeluh dan marah terhadap keadaan yang sedang menyimpannya. Sebagaimana pernyataan Anggraeni, (2021) bahwa keadaan hati yang gundah gelisah karena seseorang tidak dapat memahami keadaan yang terjadi dengan kesadaran yang positif.

Selain psikologis terganggu akibat tidak menerapkan *mindfulness* dengan baik, maka fisik seseorang juga akan berdampak buruk, seperti halnya akan mengalami ketegangan pada fisik sehingga tubuh akan selalu tidak nyaman (Wahyudi et al., 2020). Oleh karena itu, seseorang yang tidak menerapkan *mindfulness* dapat mengganggu kestabilan fisik, dan juga secara tidak langsung psikologis pun akan terganggu, sehingga dapat memperparah keadaan yang sedang menyimpannya.

3. Self Healing Pasien dari Aspek Positive Self Talk

Berikut ini akan dibahas tentang *self healing* pasien dari aspek *positive self talk*. Berdasarkan hasil deskripsi data *self healing* pasien dari aspek *positive self talk* ditemukan bahwa dalam proses pemulihan, pasien

rawat inap memiliki cara pandang positif terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain serta membangun hubungan sosial yang baik. Hal ini dilakukan oleh pasien, karena dengan berpikiran positif tersebut, maka pengendalian emosi akan selalu baik, sehingga dapat mempercepat proses pemulihan.

Oleh karena itu, *self healing* yang dilakukan oleh pasien dari aspek *positive self talk* tersebut sudah baik. Namun akan lebih baik lagi jika pasien mampu meningkatkan kontrol diri. Seseorang yang memiliki kontrol diri, maka akan menjadikan dirinya selalu berada dalam pengendalian perilaku yang baik (Maiseptian et al., 2021). Sehingga *positive self talk* dapat dikembangkan lebih optimal apabila pasien tersebut memiliki kontrol diri yang baik.

Adapun cara membangun *positive self talk* menurut Permatasari dalam Nisa & Pranungsari, (2021) yaitu dapat dilakukan dengan diawali sebuah keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya mampu, apabila individu melihat dirinya mampu, maka individu tersebut akan mampu, namun individu yang tidak bisa melakukan hal seperti ini, maka individu tersebut masih dikuasai oleh pikiran negatif. Oleh karena itu, hal efektif dalam membangun *positive self talk* seseorang yaitu dengan menanamkan optimis bahwa dirinya tersebut bisa mengatasi masalahnya dengan baik melalui cara pandang positif yang dimilikinya.

Adapun jika pasien menerapkan *positive self talk* secara berkelanjutan, maka dapat memberikan efek positif bagi psikologis. Seperti emosionalnya akan terkontrol dengan baik sehingga dapat mempercepat

proses pemulihan. Sebagaimana pernyataan oleh Nisa & Pranungsari, (2021) menyatakan bahwa ketika individu berpikir negatif terhadap suatu hal, otak akan mengolah hal-hal yang negatif dan otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain, sehingga individu yang dapat menerapkan *positive self talk* pada dirinya, berarti mampu memerintahkan otak untuk mengolah informasi yang positif dan dapat mengurangi kecemasan serta dapat mempercepat proses pemulihan.

Adapun dampak positif dari segi fisik bagi pasien yang menerapkan *positive self talk* antara lain, jantung normal tidak berdebar kencang, serta tubuh yang selalu tenang. Begitupun sebaliknya seseorang yang tidak menerapkan *positive self talk* akan berdampak negatif pada fisik pasien. Seperti jantung yang selalu berdebar kencang dan tidak stabil serta di hantui oleh rasa cemas yang berlebihan. Sebagaimana pernyataan Nisa & Pranungsari, (2021) mengatakan bahwa fisik pasien yang tidak menerapkan *positive self talk* di dalam dirinya, maka akan terganggu pada kualitas jantung seseorang seperti denyut jantung yang selalu kencang atau tidak normal.

Oleh karena itu, seyogyanya bagi setiap pasien untuk memiliki cara pandang positif tidak hanya terhadap diri sendiri, melainkan juga kepada semua orang agar terciptanya kualitas fisik dan psikologis yang baik.

4. Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwasannya *self healing* pasien dalam proses pemulihan khususnya dari aspek *gratitude*, *mindfulness*, dan

positive self talk, memiliki keterlibatan yang signifikan terhadap bimbingan konseling Islam. Adapun implikasi *gratitude* (bersyukur) terhadap bimbingan konseling Islam yaitu pasien selalu memiliki semangat dalam menjalani hidup dan selalu bersyukur. Sehingga dalam kondisi apapun pasien mampu memahami bahwa semua ini ujian dari Allah SWT untuk diambil hikmah atau pelajaran dibalik musibah tersebut. Sebagaimana pernyataan dari Sartika, (2019) bahwa tujuan rasa syukur (*gratitude*) dalam bimbingan konseling Islam yaitu agar individu mampu memahami dan mengambil hikmah atas peristiwa yang sedang dialami tanpa berkeluh kesah.

Adapun dampak psikologis bagi individu yang menerapkan syukur yaitu selalu memiliki emosional yang stabil. Sebagaimana pernyataan oleh Adhiningtyas & Utami, (2020) bahwa individu yang menerapkan syukur di dalam hidupnya maka kondisinya akan selalu positif. Selain itu dalam proses bimbingan yang dilakukan konselor terhadap konseli agar memiliki *gratitude* (bersyukur) yang tinggi, yaitu konselor memberikan bimbingan tadhkirah terhadap pasien berupa penguatan ibadah kepada Allah SWT. Sebagaimana pernyataan oleh Arifin, (2012) bimbingan ini diberikan dalam bentuk ceramah singkat antara 5-15 menit yang berisi berbagai pencerahan, dan motivasi keagamaan, ceramah ini diberikan kepada pasien di tiap ruangan, jika kebetulan jumlah pasien banyak, biasanya disampaikan melalui media audio yang terdapat di ruangan, sedangkan jika jumlah pasien

sedikit biasanya disampaikan secara berkelompok tanpa media audio, setelah bimbingan ini selesai maka terakhir konselor mendo'akan pasien.

Selanjutnya implikasi *mindfulness* (kesadaran penuh) terhadap bimbingan konseling Islam yaitu setiap individu menginginkan kesehatan baik dari segi fisik maupun mental. Individu perlu memiliki kesadaran penuh terhadap keadaan yang dihadapinya. Hal ini tentunya tidak terlepas dari peran konselor untuk selalu membimbing kliennya agar memiliki kesadaran terhadap dirinya mengenai hakikat hidup di dunia ini. Sebagaimana pernyataan oleh Putri, (2021) bahwa bimbingan konseling Islam bertujuan agar setiap individu kembali kepada fitrahnya, kepada kesadaran untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan kepada kesadaran tentang hakikat hidup yang sedang dihadapinya.

Adapun proses bimbingan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli agar memiliki kesadaran penuh, yaitu konselor memberikan layanan individu berupa nasehat tentang pemahaman Islam dalam hal ini seperti memberikan kisah-kisah teladan di dalam al-Qur'an sebagai pelajaran, sehingga timbullah kesadaran penuh di dalam diri klien bahwa dengan mengetahui kisah-kisah teladan di dalam al-qur'an tersebut dapat diambil hikmahnya dan diterapkan oleh klien tersebut. Sebagaimana pernyataan oleh Putri, (2021) bahwa salah satu cara yang dilakukan oleh konselor agar klien memiliki *mindfulness* yang baik yaitu konselor melakukan metode kisah-kisah yang ada di dalam al-Qur'an.

Selain itu *positive self talk* juga memiliki implikasi terhadap bimbingan konseling Islam. Hal ini dikarenakan ketika individu menerapkan *positive self talk*, maka akan mampu mengendalikan emosi dengan baik sehingga terhindar dari *stress* atas masalah yang sedang dihadapinya. Hal ini senada oleh pernyataan Amanullah, (2022) bahwa salah satu metode yang digunakan dalam bimbingan konseling Islam untuk pengendalian emosi, yaitu dengan teknik *self talk*.

Oleh karena itu, *positive self talk* sangat penting bagi kehidupan manusia. Agar terwujudnya kondisi emosional yang baik dan terbentuknya cara pandang yang positif di dalam memaknai peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Adapun seorang konselor dalam melakukan bimbingan terhadap konseli, agar menerapkan *positive self talk* yaitu konselor memberikan arahan kepada konseli berupa do'a kepada Allah SWT, karena hal tersebut yang menjadi stimulus agar konseli memiliki cara pandang positif dalam memaknai setiap musibah yang terjadi.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat dituliskan antara lain sebagai berikut:

1. *Self Healing* Pasien dari Aspek *Gratitude*

Pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum ‘Aisyiyah Padang dalam proses pemulihan menunjukkan adanya kualitas kebersyukuran/*gratitude* yang tinggi terhadap dirinya. Hal tersebut dikarenakan keimanan yang kuat di dalam diri pasien, memandang bahwa sakit yang sedang diderita ini adalah ujian dari Allah SWT sebagai sarana penggugur dosa, sehingga patut untuk disyukuri. Adapun bentuk syukur yang diterapkan oleh pasien tersebut yaitu dengan tetap melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.

2. *Self Healing* Pasien dari Aspek *Mindfulness*

Kualitas kesadaran diri pasien dalam proses pemulihan menunjukkan dari aspek *mindfulness* sangat bagus. Hal ini dikarenakan pasien tersebut selalu memahami bahwa penyakit yang sedang dideritanya ini menjadi pelajaran kedepannya. Sehingga akan selalu berhati-hati dalam menjaga pola hidup sehat dan selalu memahami dengan sisi positif di dalam setiap peristiwa yang sedang dihadapinya, serta menghadapinya dengan hati yang ikhlas dan sabar.

3. *Self Healing* Pasien dari Aspek *Positive Self Talk*

Penerapan *positive self talk* yang dilakukan oleh pasien rawat inap tersebut menunjukkan sangat bagus. Karena pasien tersebut memiliki cara

pandang positif terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap orang lain serta menjalin komunikasi yang baik terhadap sesamanya. Hal ini dikarenakan persepsi pasien tersebut dalam memandang sebuah penyakit, bahwa penyakit yang sedang dideritanya ini tidak separah apa yang dibayangkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan dalam penelitian ini, maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pasien

Hendaknya bagi setiap pasien dalam menjalani proses pemulihan, memiliki hati yang ridha, sabar dan tetap bersyukur kepada Allah SWT. Hal tersebut agar kualitas keimanan pasien tetap kokoh dan emosionalnya tetap stabil

2. Keluarga Pasien

Bagi keluarga pasien hendaknya selalu memotivasi dan memberikan perhatian penuh selama proses pemulihan hingga pasien tersebut pulih kembali.

3. Konseris

Konseris hendaknya selalu meningkatkan pembinaan terhadap pasien khususnya dari aspek spiritualitas seperti bersyukur kepada Allah SWT, agar keimanan pasien dalam menghadapi musibah tersebut tetap kuat serta memotivasi pasien untuk selalu berpikiran positif agar emosionalnya selalu stabil.

4. Rumah Sakit

RSU 'Aisyiyah Padang hendaknya agar lebih ditingkatkan lagi dalam pemberian kualitas pelayanan terhadap pasien rawat jalan ataupun pasien rawat inap.

5. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan topik serupa dengan subjek yang berbeda, serta menggunakan jenis penelitian kuantitatif sehingga dapat memperluas khazanah keilmuan serta dapat memberikan manfaat kepada orang lain.





DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah, B. M. B. A. B. I. Al-Sheikh. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Abdullah, B. M. B. A. B. I. Al-Sheikh. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Abdullah, B. M. B. A. B. I. Al-Sheikh. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Abdullah, B. M. B. A. B. I. Al-Sheikh. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Abdullah, B. M. B. A. B. I. Al-Sheikh. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 7*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Abdullah, B. M. B. A. B. I. Al-Sheikh. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Adhiningtyas, N. P., & Utami, M. S. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Perempuan dengan HIV/AIDS. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 6(1), 92–106. <https://doi.org/10.22146/Gamajpp.54234>
- Af. (2022). Wawancara [Personal Communication].
- Ahmadiansah, R. (2019). Model Dakwah dalam Pelayanan Pasien. *IJIP: Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 1(2), 215–242.
- Aini, L. N. (2015). Gambaran Kualitas Hidup terkait Kesehatan (Health-Related Quality Of Life) pada Penderita Kanker Payudara (Sebuah Studi Kasus). *Jurnal Empati*, 4(3), 75–82.
- Ainiyu, A. H., Sitti, M., & Ahmad, R. (2020). Pengaruh Menulis Ekspresif dalam Menurunkan Stres pada Wanita Penderita Penyakit Lupus. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(2), 131–148. <https://doi.org/10.28932/Humanitas.V4i2.2402>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 109–122. <https://doi.org/10.30659/Jp.13.2.109-122>
- Al-Utsaimin, M. B. S. (2016). *Syarah Shahih Al-Bukhari Jilid 7*. Darus Sunnah Press.
- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2017). Efek Relaksasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74–82.
- Alimuddin, T. A. (2020). Efektivitas Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus. *Ners Journal*, 1(2), 23–32.

- Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 1–13.
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230.
- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(0), 1–13. <https://doi.org/10.30659/Psisula.V3i0.18620>
- Anggraeni, F., & Pratikto, H. (2021). Mindfulness dan Self-Acceptance pada Pasien dengan Penderita Tuberkulosis. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah ...*, Query Date: 2021-12-25 00:02:15. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/4819>
- Antoro, B., & Amatiria, G. (2018). Pengaruh Tehnik Relaksasi Guide Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Katarak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 239–243.
- Ardi, A. (2019). Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan*, 18(1), 802–810.
- Arifin, I. Z. (2012). Bimbingan dan Konseling Islam untuk Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit. *Ilmu Dakwah: Academic Journal For Homiletic Studies*, 6(1), 170–194. <https://doi.org/10.15575/Idajhs.V6i1.332>
- Asnani, A. A., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2019). Pengaruh Strategi Self Talk terhadap Kemampuan Lompat Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(10), Article 10. <https://doi.org/10.26418/Jppk.V8i10.37012>
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157–163. <https://doi.org/10.24198/Jkrk.V2i2.29126>
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/Psi.V6i1.1327>
- BS. (2022). Wawancara [Personal Communication].
- Christyanto, A. Y., Rahman, I. K., & Hafidhuddin, D. (2021). Metode Self Healing dalam Kitab Minhajul ‘Abidin Imam Al Ghazali. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 188. <https://doi.org/10.31604/Ristekdik.2021.V6i2.188-194>
- D. (2022). Wawancara [Personal Communication].

- Dewi, S., & Umam, R. N. (2022). Pengembangan Self-Eficacy Mahasiswa melalui Layanan Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(1), 26–37. <https://doi.org/10.52657/Jfk.V8i1.1411>
- Dewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.31869/Jkpu.V2i1.1914>
- Dominggo, J. A. (2017). Pengaruh Terapi Self Healing metode Doa terhadap Skor Kecemasan pada Lansia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Proners*, 4(1).
- Dwinanda, R. F. (2017). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- E. (2022). *Wawancara* [Personal Communication].
- Enghariano, D. A. (2019). Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal El-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial*, 5(2), 270–283.
- Fadli, F., Resky, R., & Sastria, A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 169–174. <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i2.1192>
- Fahyuni, E. F. (2018). *Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah*. Umsida Press.
- Febtrina, R., & Febriana, W. (2019). Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung [Guided Imagination Relaxation Techniques Reduce Patient's Pain Post Attack Heart]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 5(2), 41–49.
- Fernando, F., & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 215–236.
- Fiah, R. E. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Pusat Penelitian dan Penerbitan LP2M IAIN Raden Intan Lampung.
- Hairani, R. H. M. U., & Yarni, L. (2021). Self Compassion Remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah di Sorik Jorong Sentosa Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(2), 134–143.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109–118.
- Hatmanti, N. M., & Rusdianingseh, R. (2019). Expressive Writing Treatment terhadap Stress Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan: Expressive Writing Intervention For Academic Stress Of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah*

- Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 5(2), 126–130. <https://doi.org/10.33023/jikep.v5i2.337>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1).
- Hebefrenik, P. E. P. S. (2020). Jurnal Penelitian Psikologi. *Jurnal Penelitian Psikologi Vol*, 11(2), 77.
- Hidayah, N. (2015). Stress pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal Of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>
- Hidayat, T., Rahmat, M., & Supriadi, U. (2019). Makna Syukur Berdasarkan Kajian Tematik Digital Al-Quran dan Implikasinya dalam Pendidikan Akhlak di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 94–110.
- Hidayati, F. N. (2015). Hubungan antara Self Compassion dengan Work Family Conflict pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 14(2), 183–189.
- Hidayatullah, R. M., & Aluf, F. N. A. (2021). Efektivitas Self-Talk terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Covid-19. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.38-48>
- Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 12.
- IS. (2022). Wawancara [Personal Communication].
- Isnaini, N., & Lestari, I. (2018). Pengaruh Self Management terhadap Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal For Health Sciences*, Query Date: 2021-12-25 00:02:15. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/ijhs/article/view/725>
- Izzuddin, A., Dinianty, S. F., & Nazaahah, Z. (2020). Studi Literatur: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Penderita Gagal Jantung di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 7(1), 381–392.
- Kusnawan, A., Said, H. B., Agus, S., Sugandi, M., Edi, K., Mohamad, T., Mubasyaroh, Jaja, S., Lilis, S., Rini, S., Ainun, D. L., Sumarto, Elfi, M., Jarnawi, Dudy, I. E., Nazirman, Afnibar, Ahmad, H., Siti, F. B. A. G., ... Anwar, S. (2022). *Kapita Selektta Bimbingan dan Konseling Islam Narasi Ragam Kompetensi*. Inteligencia Media.
- Kusriyani, T., Minarsih, M. M., & Paramita, P. D. (2016). Pengaruh Konflik Peran, Kelelahan Emosional dan Kepuasan Kerja terhadap Intensitas Turnover yang dimediasi Komitmen Organisasi pada Dinas Pasar Kota Semarang. *Journal Of Management*, 2(2).

- Legi, J. R., Sulaeman, S., & Purwanti, N. H. (2019). Pengaruh Storytelling dan Guided-Imagery terhadap Tingkat Perubahan Kecemasan Anak Usia Prasekolah yang dilakukan Tindakan Invasif. *Journal Of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 145–156. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.496>
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprpto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Maiseptian, F., Rosdialena, R., & Dewita, E. (2021). Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone serta Implikasinya dalam Bimbingan Konseling Islam. *Kafa`Ah: Journal Of Gender Studies*, 11(1), 107–120. <https://doi.org/10.15548/jk.v11i1.376>
- Manik, R. (2017). Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi dan Forgiveness. *Jurnal Masalah Pastoral*, 5(2), 9–9.
- Maryam, S., & Irdil, I. (2019). Relationship Between Body Image and Self-Acceptance Of Female Students. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- Mauliyda, M. A., Budiharjo, A., Erfan, M., & Radha, R. (2020). Level Berpikir Metakognisi Mahasiswa Selama Perkuliahan Online di Masa Pandemi. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 3(6), 679–690.
- N. (2022). *Wawancara* [Personal Communication].
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal Of Counseling and Development*, 3(2), 108–119.
- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, D. K. (2021). Treatment Self Healing pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdi Medika*, 1(2), 32–41.
- Ninin, R. H. (2019). Diri Religius: Suatu Perspektif Psikologi terhadap Kepribadian Akhlaqul Karimah. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.2041>
- Nisa, H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Nisaa', C., Masruroh, F., & Pratikto, H. (2022). Expressive Writing Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Paranoid. *Jurnal Ilmiah Ar-Risalah: Media Ke-Islaman, Pendidikan dan Hukum Islam*, 20(1), 195–207.
- Noviariski, Y. N. (2021). Peran Komunikasi Intrapersonal sebagai Self Healing. *Nivedana : Jurnal Komunikasi dan Bahasa*, 2(2), 107–116. <https://doi.org/10.53565/Nivedana.v2i2.326>

- Nurmahani, Z. D. (2017). Proses Koping Religius pada Wanita dengan Kanker Payudara. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 14–39.
- Nurriyana, A. M., & Sayira, S. I. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Pragholapati, A., Muliani, R., & Yulianti, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Depresi pada Lansia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 13(1), 55–64. <https://doi.org/10.31289/Analitika.V13i1.4859>
- Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 84–106.
- Putri, I. M., Nelwati, N., & Huriani, E. (2021). Gambaran Rerata Kelelahan pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 390–395.
- R. (2022). *Wawancara* [Personal Communication].
- Rahayu, F., Fernandez, T., & Ramlis, R. (2018). Hubungan Frekuensi Hemodialisis dengan Tingkat Stress pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 139–153.
- Rahmah. (2020). Penerimaan Diri bagi Penyandang Disabilitas Netra. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.18592/Alhadharah.V18i2.3380>
- Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (*Husnuzhon*) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Jurnal.Stiq-Amuntai.Ac.Id*. <https://www.jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/Al-Qalam/Article/View/732>
- Rahmah, R. A., & Julianto, V. (2019). Pelatihan Syukur Al-Ghazali untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswa Yogyakarta. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 63–75.
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.25077/Jip.3.2.110-117.2019>
- Rahman, M. F., Mughni, A., & Zaini, A. (2021). Konseling Islam melalui Teknik Ta'limah dan Muhasabah dalam Mengubah Perilaku PSK di Situbondo. *Maddah*, 3(2), 125–132.
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Unesa University Press.
- Rahmawati, A. P., Setiawan, C., & Naan, N. (2020). Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 5(1), 17–28.

- Rahmawati, P., & Muljohardjono, H. (2016). Meaning Of Illness Tinjauan Komunikasi Kesehatan dalam Perspektif Islam. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(2), 105–117.
- Rahmawati, S. (2018). Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(1), 17–24.
- Rahmi, Y. (2021). Pencegahan Perilaku Boros sebagai Self Healing dalam Penggunaan Online Shopping: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 428–438. <https://doi.org/10.15575/Jra.V1i2.14709>
- Ramadhani, H. M. (2021). Self-Forgiveness pada Pria yang Pasangannya Melakukan Aborsi Pranikah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3).
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 1(1), 205–214. <https://doi.org/10.31539/Joting.V1i1.491>
- RH. (2022). Wawancara [Personal Communication].
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2021). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien Covid-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/Hijp.V1i1.191>
- RR. (2022). Wawancara [Personal Communication].
- Rustandi, H., Tranado, H., & Pransasti, T. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 32–46.
- SA. (2022). Wawancara [Personal Communication].
- Sahrani, R., Mawarpury, M., Nisa, H., & Afriani. (2021). *Tinjauan Pandemi Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan*. Syiah Kuala University Press.
- Salifa, M. P., & Agustina, S. (2021). Analisis Film Surga yang Tak Dirindukan 2 Sebagai Self Help Biblioterapi. *JPUA: Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga: Media Informasi dan Komunikasi Kepustakawanan*, 11(1), 51–64. <https://doi.org/10.20473/jpu.v11i1.2021.51-64>
- Saputro, D. N. H., Prameswari, R., Doa, M. A. S., Wowe, J. J., & Baun, B. (2022). Intervensi Keperawatan terhadap Waktu Pulih Sadar pada Pasien Post Operasi: Literature Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice")*, 13, 20–23.
- Sartika, E. (2019). Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 2(1), 1–13.

- Sawiji, S., Kamelia, K., & Agustin, I. M. (2022). Pengaruh Metode Self Healing dengan Teknik Touch Healing terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 79–86.
- Shanti, P., & Zahra, A. C. A. (2022). Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-Laki di Kota Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 71–85.
- Slametiningsih, S., & Rachmawati, S. (2018). Self-Hypnosis dan Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara. *Indonesian Journal Of Nursing Sciences and Practice*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/10.24853/ijns.v1i1.%P>
- Solehudin, D., & Farid, R. (2020). Metode Bimbingan Rohani bagi Pasien Rawat Tuberkulosis. *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf*, 2(1), 36–44. <https://doi.org/10.53401/iktsf.v2i1.11>
- Sucilestari, R., & Arizona, K. (2018). Pengaruh Project Based Learning pada Matakuliah Elektronika Dasar terhadap Kecakapan Hidup Mahasiswa Prodi Tadris Fisika UIN Mataram. *Konstan - Jurnal Fisika dan Pendidikan Fisika*, 3(1), 26–35. <https://doi.org/10.20414/konstan.v3i1.4>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif dan Konstruktif*. Alfabeta.
- Sugiyono, & Maryani, Y. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Sulistyarini, I. (2020). Efektifitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Pasien Hipertensi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 12(1), 1–12.
- Supriyono, S., Kusnanto, K., & Abidin, Z. (2020). Strategi Koping dengan Pendekatan Spiritual pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialis: Studi Fenomenologi: Coping Strategies With Spiritual Approaches In Chronic Kidney Disease (CKD) Patients Undergoing Hemodialysis: Phenomenology Study. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 6(1), 87–92. <https://doi.org/10.33023/jikep.v6i1.446>
- Sutawardana, J. H., Putri, W. N., & Widayati, N. (2020). Hubungan Self Compassion dengan Kepatuhan Terapi Insulin pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSD Dr. Soebandi Jember. *Journal Of Nursing Care and Biomoleculer*, 5(1), 56–64.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.

- Tahrir, T., Utami, A. C., & Ulfiah, U. (2019). Gambaran Memaafkan (Forgiveness) pada Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 13–25. <https://doi.org/10.29080/Jpp.V10i2.232>
- Trinurmi, S. (2019). Pendidikan Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam dalam Psikologi Konseling. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 6(2).
- Trisliatanto, D. A. (2020). *Metodologi Penelitian Panduan Lengkap Penelitian dengan Mudah*. Andi.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.24114/Konseling.V12i1.12181>
- Wahyudi, A. P., Chung, N., Salim, V. A., & Rahmah, D. D. N. (2020). Mindcast: Mindfulness Podcast Meningkatkan Mindfulness pada Burn-Out Millennial Generation. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(3), 1403–1408.
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/Jka.V7i1.163>
- WO. (2022). *Wawancara* [Personal Communication].
- YH. (2022). *Wawancara* [Personal Communication].
- Yuangga, K. D., Mulyadi, M., Septiani, Y., Irmal, I., & Halomoan, Y. K. (2022). Problem Solving Mengatasi Kejenuhan Belajar Mandiri dengan Teknik Afirmasi untuk Remaja Masjid Al Barkah Desa Cidokom. *Jurnal Peradaban Masyarakat*, 2(1), 29–32.
- Yuditha, S., Evanytha, E., & Faradiba, A. T. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Loneliness pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Prosiding Serina*, 2(1), 153–162.
- Yulanda, N., & Herman, H. (2020). Pengaruh Coaching: Self Healing terhadap Tingkat Stress dan Kadar Kortisol pada Pasien Gagal Ginjal Kronis dengan Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, Query Date: 2021-12-25 00:02:15. <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/jk/article/view/450>
- Yuniarti, I. I., Kariasa, I. M., & Waluyo, A. (2020). Efektifitas Intervensi Self-Management pada Pasien Stroke. (*Jkg*) *Jurnal Keperawatan Global*, 5(1), 6–17. <https://doi.org/10.37341/Jkg.V5i1.94>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., & Anggono, C. O. (2018). Mindfulness sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188.

Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.



Lampiran. 1 Surat Penunjukan Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT FAKULTAS AGAMA ISLAM

Alamat : Jln. Pasir Kandang No. 4 Koto Tengah Telp.(0751) 4851002, Padang (25172)
Website: www.umsb.ac.id e-mail: info@umsb.ac.id, faiumsb@ymail.com

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT

Nomor: 0324/KEP/II.3.AU/F/2022

Tentang

PENUNJUKKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA

Dekan Fakultas Agama Islam (FAI) Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat (UM Sumatera Barat), setelah Membaca :

- Surat permohonan mahasiswa FAI UM Sumatera Barat;
- Nama : **Anul Karim**
NIM : **1806002015066**
Jurusan : **Bimbingan Konseling Islam (BKI)**
Tanggal : **17 Maret 2022**
Perihal : **Permohonan SK Pembimbing Skripsi**
- Menimbang : a. bahwa untuk meningkatkan kualitas lulusan diperlukan pelaksanaan bimbingan skripsi bagi mahasiswa yang telah menyelesaikan minimal 105 beban sks pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam UM Sumatera Barat;
b. bahwa untuk pembentukan tim pembimbing skripsi pada poin a di atas perlu ditetapkan dengan Keputusan Dekan Fakultas Agama Islam.
- Mengingat : 1. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/I.0/B/2012 tentang pergantian tinggi Muhammadiyah;
2. Undang-undang No.14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen;
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 Tentang Standar Nasional Pendidikan;
4. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
5. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI No.223/U/2000 tentang Kurikulum dan Pedoman Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa;
6. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI No.63 Tahun 2009 tentang Sistem Penjaminan Mutu Pendidikan;
7. Statuta UM Sumatera Barat Tahun 2020;
8. Panduan Akademik FAI UM Sumatera Barat Tahun 2020/2021.
- Menetapkan Pertama : Menyetujui Judul, *Outline*, Daftar Kepustakaan Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul;
"Self Healing Pasien dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam"
- Kedua : Menunjuk Saudara
a. Nama : **Fadil Maiseptian, S.Sos.I., M.Pd.**
Bidang Keahlian Pokok : Ilmu Konseling Islam
Memberi Kuliah : Bimbingan Konseling Keluarga
Untuk Tugas Sebagai : Pembimbing I
b. Nama : **Erna Dewita, S.Sos.I., M.A.**
Bidang Keahlian Pokok : Ilmu Psikologi
Memberi Kuliah : Psikoterapi Islam
Untuk Tugas Sebagai : Pembimbing II
- Ketiga : Kepada pembimbing diberikan honorarium, yang dibebankan kepada mahasiswa yang bersangkutan sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku dari tanggal dikeluarkan sampai tanggal 09 Januari 2023 dan disampaikan kepada yang bersangkutan dengan ketentuan, bahwa segala sesuatunya akan disempurnakan kembali apabila dipandang perlu.

Pada Tanggal : *21 Sya'ban 1442 H*
24 Maret 2022 M

Dekan,

Dr. Firdaus, M.H.I
NIDN: 1027026802

Tembusan:
1. Ketua Prodi BKI
2. Pembimbing I & II
3. Mahasiswa ybs

Lampiran. 2 Surat Izin Penelitian dari RSU 'Aisyiyah Padang



RUMAH SAKIT UMUM 'AISYIYAH PADANG'

TERAKREDITASI Nomor : Kars-Sert/1033/VII/2020 Tanggal 27 Juli 2020
Jl. H. Agus Salim No. 6 Telp. 0751-23843 - Fax. 30639 Padang
email:rsuaisyiyahpadang@gmail.com

Nomor : 776/RSU.'A/VI/2022
Lampiran : -
Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Padang, 02 Juni 2022

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Bapak Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat Nomor : 0398/H.3 AU/F/2022 perihal permohonan izin penelitian, dapat disampaikan bahwa pada prinsipnya kami bersedia menerima mahasiswa tersebut dengan nama sebagai berikut :

No.	NAMA	JUDUL PENELITIAN
1.	Anul Karim	"Self-Healing Pasien Dalam Proses Pemulihan dan Implikasi terhadap Bimbingan Konseling Islam"

Demi kelancaran pelaksanaan kegiatan Penelitian tersebut kami menunjuk saudara Iqbal Nuari, S.Sosi sebagai Pembimbing Lapangan Mahasiswa tersebut diatas.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalam
RSU. 'Aisyiyah Padang
Direktur

dr. Silvi Kerprina

Tembusan disampaikan kepada YTH :

1. Inst. Diklit RSU 'Aisyiyah Padang
2. Arsip

Lampiran. 3 Kisi-kisi Wawancara

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Pertanyaan
<i>Self Healing</i>	<i>Gratitude</i>	Sadar dan bersyukur atas anugerah Tuhan	1,2,3
		Menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa bersyukur	4,5,6
	<i>Mindfulness</i>	Sadar terjaga (<i>awareness</i>)	7,8,9
		Perhatian (<i>attention</i>)	10,11,12
		Penerimaan (<i>acceptance</i>)	13,14,15
	<i>Positive self talk</i>	Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri	16,17,18
		Mempunyai cara pandang yang positif terhadap orang lain	19,20,21
		Mempunyai kemampuan untuk membangun hubungan sosial	22,23,24



Lampiran. 4 Deskripsi Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut bapak, bagaimana cara kita bersyukur atas nikmat Allah SWT, baik ketika sehat maupun sakit?	Yaitu dengan beribadah kepada-Nya. Seperti berdzikir, berdo'a, bertawakkal dan selalu menerima takdir dengan hati yang ridha
2	Menurut bapak, mengapa kita harus bersyukur dalam setiap keadaan yang sedang kita alami baik itu sehat maupun sakit?	Karena segala sesuatu takdir atau ketetapan yang Allah SWT berikan kepada kita pasti ada hikmahnya, sehingga sangat pantas dan wajib bagi kita untuk selalu mensyukurinya
3	Dalam kondisi sekarang, apa-apa saja yang bapak lakukan agar tetap mengerti tentang keadaan diri bapak?	Yaitu beristighfar, tetap beribadah kepada Allah SWT seperti shalat, walaupun dalam kondisi sakit dan menjaga pola hidup sehat serta selalu mengikuti anjuran dari dokter
4	Dalam kondisi sekarang, bagaimana cara bapak menerapkan rasa syukur di dalam kehidupan?	Yaitu dengan beribadah kepada Allah SWT. Seperti berdo'a, beristighfar, mengerjakan shalat lima waktu, dan berinfaq kepada orang lain
5	Menurut bapak, seperti apa bentuk syukur yang bapak lakukan dalam kondisi bapak sekarang?	Yaitu dengan senantiasa berdo'a, beribadah dan menjaga pola hidup sehat kedepannya
6	Menurut bapak, kapan waktu yang tepat dalam menerapkan rasa syukur kita kepada Allah SWT?	Yaitu pada waktu-waktu shalat lima waktu dan setiap saat baik itu pagi, siang, sore dan malam
7	Dalam kondisi sekarang, bagaimana cara bapak agar selalu memahami terhadap keadaan diri sendiri?	Yaitu menyikapinya dengan bersabar dan ikhlas serta mengambil hikmah di dalam setiap musibah yang terjadi
8	Dalam kondisi sekarang, mengapa penting memiliki kesadaran diri yang positif dalam menghadapi sakit?	Karena dengan memiliki kesadaran positif, hal tersebut dapat mempercepat proses pemulihan dan supaya tidak stres
9	Menurut bapak, bagaimana cara bapak menyadari untuk mampu menerima keadaan yang sedang bapak alami?	Yaitu dengan cara menumbuhkan sikap sabar dan ridha atas musibah yang terjadi serta selalu mengintrospeksi diri sendiri
10	Dalam kondisi sekarang, bagaimana cara bapak memperhatikan diri sendiri untuk bisa segera sembuh?	Yaitu dengan cara beristirahat lebih maksimal, menjaga pola makan dengan baik, dan mengikuti anjuran dari dokter dengan baik

11	Menurut bapak, apa-apa saja bentuk perhatian terhadap diri sendiri agar bapak menyadari kebutuhan kesembuhan?	Yaitu menjaga pola makan dengan baik, minum obat yang teratur dan berdo'a kepada Allah SWT
12	Menurut bapak, mengapa kita perlu menumbuhkan perhatian yang baik terhadap keadaan yang menimpa diri kita sendiri?	Karena agar cepat pulih dan supaya tidak terkena penyakit yang lain
13	Dalam kondisi sekarang, bagaimana cara bapak menerima kondisi yang sedang bapak alami?	Yaitu dengan cara menerima dengan sabar, ikhlas dan bersyukur, karena masih ada orang lain yang sakitnya lebih parah dari keadaan ini
14	Menurut bapak, apa-apa saja yang bapak lakukan agar memiliki sikap penerimaan diri yang baik?	Yaitu selalu bersyukur dan mengambil hikmah atas setiap musibah yang terjadi serta tidak mengeluh
15	Dalam kondisi sekarang, mengapa penting menerima kondisi yang sedang kita alami?	Karena setiap musibah yang terjadi, semua itu adalah takdir yang Allah SWT tetapkan, oleh karena itu, sikap kita agar menerima takdir tersebut dengan baik agar terhindar dari kekufuran kepada-Nya
16	Dalam kondisi sekarang, seperti apa cara pandang positif terhadap diri bapak sendiri?	Yaitu berbaik sangka kepada Allah SWT, karena sakit yang sedang dialami ini adalah ujian dari-Nya dan bersikap sabar dan berusaha menerapkan pola hidup sehat untuk kedepannya
17	Dalam kondisi sekarang, mengapa penting memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri?	Karena hal tersebut agar penyakit cepat pulih, membuat hati tenang, pikiran jernih, dan untuk kesehatan mental yang lebih baik lagi
18	Dalam kondisi sekarang, apa yang mendorong bapak untuk memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri?	Yaitu adanya motivasi dari diri sendiri dan keluarga bahwa ketika sakit, maka pikiran positif harus ditumbuhkan agar dapat mempercepat proses pemulihan
19	Dalam kondisi sekarang, seperti apa cara pandang yang positif terhadap orang lain yang sembuh?	Yaitu selalu berbaik sangka kepadanya, mensupportnya dan mengambil hikmah dari peristiwa yang dialaminya
20	Dalam kondisi sekarang, mengapa penting memiliki cara pandang yang positif terhadap orang lain yang sembuh?	Karena hal tersebut sebagai stimulus agar mempercepat proses pemulihan

21	Dalam kondisi sekarang, apa yang mendorong bapak untuk berpandangan positif terhadap orang lain yang sembuh?	Karena hal tersebut dapat memberikan efek positif terhadap diri sendiri, sehingga sikap optimis untuk sembuh semakin kuat
22	Dalam kondisi sekarang, bagaimana cara bapak membangun hubungan sosial yang baik terhadap semua petugas rumah sakit?	Yaitu selalu menjalin komunikasi yang baik
23	Dalam kondisi sekarang, bagaimana cara bapak membangun hubungan sosial yang baik terhadap keluarga?	Yaitu selalu menjalin komunikasi dengan baik, seperti selalu mendengarkan dan mengikuti arahan serta nasehat yang disampaikan oleh keluarga
24	Dalam kondisi sekarang, apa yang mendorong bapak untuk tetap membangun hubungan sosial yang baik terhadap teman atau kolega?	Yaitu agar mendapatkan do'a dari teman, agar tidak terputus tali silaturahmi dan supaya kondisi sakit ini menjadi pelajaran dan hikmah bagi teman tersebut

