

**NILAI-NILAI TASAWUF DALAM BUKU *SELF HEALING WITH QUR'AN* KARYA UMMU KALSUM  
DAN RELEVANSINYA DALAM PENGEMBANGAN  
AKHLAK GENERASI Z**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk  
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)**

**oleh:  
AZIZAH FARA ZAHRA  
NIM. 1917402293**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Azizah Fara Zahra  
NIM : 1917402293  
Jenjang : S-1  
Jurusan : Pendidikan Islam  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul "**Nilai-Nilai Tasawuf dalam Buku *Self Healing with Qur'an* Karya Ummu Kalsum dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Generasi Z**" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya yang dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 28 April 2023

Saya yang menyatakan,



Azizah Fara Zahra  
NIM. 1917402293



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO FAKULTAS  
TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126 Telepon (0281) 635624 Faksimili  
(0281) 636553

**PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

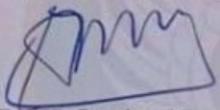
**NILAI-NILAI TASAWUF DALAM BUKU *SELF HEALING WITH QUR'AN* KARYA UMMU KALSUM DAN RELEVANSINYA DALAM PENGEMBANGAN AKHLAK GENERASI Z**

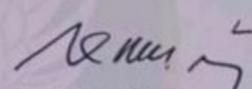
Yang disusun oleh Azizah Fara Zahra (NIM. 1917402293) Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada hari: Kamis, 22 Juni 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Disetujui oleh:

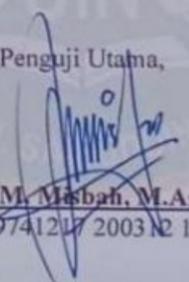
Penguji I/Ketua Sidang/Pembimbing,

Penguji II/Sekretaris Sidang,

  
**Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag.**  
NIP. 19710424 199903 1 002

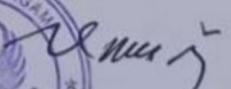
  
**Dr. H. M. Slamet Yahya, M. Ag.**  
NIP. 19721104 200312 1 003

Penguji Utama,

  
**Dr. M. Masbah, M. Ag.**  
NIP. 19741217 200312 1 006

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Islam,

  
**Dr. H. M. Slamet Yahya, M. Ag.**  
NIP. 19721104 200312 1 003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO FAKULTAS  
TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jl. Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126 Telepon (0281) 635624 Faksimili  
(0281) 636553

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi Sdr. Azizah Fara Zahra  
Lampiran : 3 Eksemplar

Kepada Yth.  
Ketua Jurusan Pendidikan Islam  
UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa:

Nama : Azizah Fara Zahra  
NIM : 1917402293  
Jurusan : Pendidikan Islam  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Judul : Nilai-nilai Tasawuf dalam Buku *Self Healing with Qur'an*  
dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Generasi Z

Sudah dapat diajukan kepada Ketua Jurusan Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd).  
Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr Wb.*

Purwokerto, 28 April 2023

Pembimbing

**Prof. Dr. H. Suwito, M. Ag**  
NIP. 197104241999031002

**NILAI-NILAI TASAWUF DALAM BUKU *SELF HEALING WITH QUR'AN* KARYA UMMU KALSUM DAN RELEVANSINYA DALAM PENGEMBANGAN AKHLAK GENERASI Z**

AZIZAH FARA ZAHRA

NIM. 1917402293

**Abstrak**

Krisis spiritual dan krisis moral yang dialami generasi Z saat ini ditandai dengan semakin banyaknya orang yang mengalami kegelisahan dan kehampaan eksistensial. Upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan pengamalan ajaran Tasawuf. Salah satu media sebagai wawasan dan memotivasi generasi Z menerapkan akhlak sufistik di kehidupan modern adalah dengan membaca buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan penanaman nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum dan relevansinya dalam pengembangan akhlak.

Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah penelitian kualitatif melalui metode kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam skripsi ini adalah analisis isi (*content analysis*). Adapun yang menjadi sumber data primer yaitu dari buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum dan sumber data sekunder berupa referensi lain yang berhubungan dengan penelitian.

Temuan skripsi ini adalah bahwa penanaman nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum dapat dilakukan dengan narasi praktik tasawuf harian bagi generasi Z. Praktik tersebut berkaitan dengan *zuhud, sabar, syukur, tawakkal, ridha, dan dzikir*. Dari ke 6 nilai-nilai tasawuf yang ditemukan dalam buku tersebut relevan dengan dunia anak *millennial*, karena memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan akhlak bagi generasi Z.

**Kata Kunci:** Nilai Tasawuf, Buku *Self Healing with Qur'an*, Akhlak

**SUFISM VALUES IN THE BOOK SELF HEALING WITH  
QUR'AN BY UMMU KALSUM AND ITS RELEVANCE IN  
GENERATION Z MORAL DEVELOPMENT**

AZIZAH FARA ZAHRA

NIM. 1917402293

*Abstract*

The spiritual crisis and moral crisis experienced by Generation Z today is marked by the increasing number of people experiencing existential anxiety and emptiness. The effort to overcome these problems is to practice the teachings of Sufism. One of the media as insights and motivating generation Z to apply Sufistic morals in modern life is to read the book *Self Healing with Qur'an* by Ummu Kalsum. Based on this background, this study aims to describe the inculcation of Sufism values contained in the book *Self Healing with the Qur'an* by Umm Kalsum and its relevance to moral development.

The research method used in this thesis is qualitative research through library research. The data collection technique used in this thesis is content analysis. As for the primary data source, namely from the book *Self Healing with Qur'an* by Umm Kalsum and secondary data sources in the form of other references related to research.

The findings of this thesis are that the inculcation of Sufism values in the book *Self Healing with Qur'an* by Ummu Kalsum can be carried out with narratives of daily tasawuf practices for generation Z. These practices are related to zuhud, patience, gratitude, resignation, pleasure, and *dhikr*. As for the 6 Sufism values found in the book, they are relevant to the world of millennial children, because they provide alternative solutions to problems and contribute to the moral development of generation Z.

**Keywords:** Value of Sufism, Book of *Self Healing with Qur'an*, Morals

## **MOTTO**

Tanpa menahan hawa nafsu maka manusia sama sekali tidak akan sampai pada Tuhannya. Ketahuilah bahwa kedekatan manusia terhadap Allah Swt menurut kadar kebersihan jiwanya

(Habib Umar bin Hafidz)

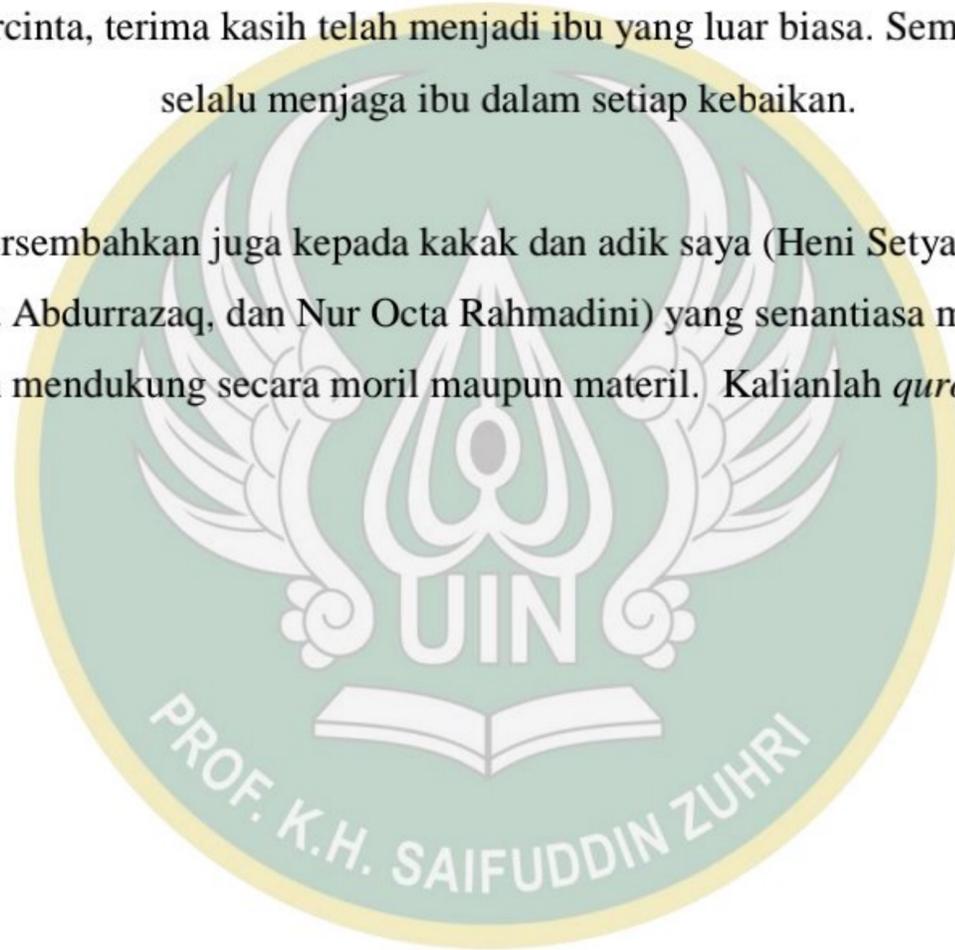


## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt atas terselesaikannya skripsi ini, saya persembahkan untuk kedua orang tua (Almarhum Bapak Narsito dan Ibu Taonah) yang selalu memperjuangkan dan memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Teruntuk bapak tercinta, terima kasih atas limpahan kasih sayang semasa hidupnya yang memberikan rasa rindu mendalam. “*Allahumma firlahu warhamhu wa'aa fihii wafuanhu*” amiin ya rabbal alamin. Teruntuk ibu tercinta, terima kasih telah menjadi ibu yang luar biasa. Semoga Allah selalu menjaga ibu dalam setiap kebaikan.

Saya persembahkan juga kepada kakak dan adik saya (Heni Setya Widiyanti, Widya Abdurrazaq, dan Nur Octa Rahmadini) yang senantiasa mendoakan dan mendukung secara moril maupun materil. Kalianlah *qurotu ain*.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbi' alamin. Segala puji bagi Allah Swt yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga skripsi dengan judul “Nilai-nilai Tasawuf dalam Buku *Self Healing with Qur'an* dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Generasi Z” dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat, dan umat Islam.

Karya tulis ini merupakan skripsi yang diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan banyak mendapat arahan, motivasi, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Suwito, M. Ag., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi peneliti, yang telah menyediakan waktu, pikiran, dan tenaganya untuk membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Suparjo, MA, Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Dr. Subur, M. Ag., Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Hj, Sumiarti, M. Ag., Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. H. M. Slamet Yahya, M. Ag., Ketua Jurusan Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

6. Rahman Afandi, S. Ag. M. SI., Kordinator Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Prof. Dr. H. Rohmad, M.Pd., Penasehat Akademik PAI G angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
8. Segenap dosen dan staff administrasi Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
9. Ummu Kalsum S.Ud. selaku penulis buku *Self Healing with Qur'an*, yang telah bersedia memberikan izin kepada peneliti untuk meneliti buku tersebut.
10. Teman-teman PAI G Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Hanya terimakasih yang dapat penulis sampaikan, semoga segala bentuk kebaikan yang dilakukan kepada penulis menjadi ibadah dan akan mendapat balasan dari Allah Swt. Aamiin

Purwokerto, 28 April 2023

Penulis



**Azizah Fara Zahra**  
**NIM. 1917402293**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Konseptual .....	6
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka .....	9
F. Metode Penelitian .....	11
G. Sistematika Pembahasan.....	13
<b>BAB II : LANDASAN TEORI .....</b>	<b>14</b>
A. Tasawuf .....	14
1. Pengertian Tasawuf .....	14

2. Konsep Tasawuf .....	15
3. Ragam Nilai-nilai Tasawuf.....	16
B. Pengembangan Akhlak.....	19
1. Pengertian Akhlak .....	19
2. Pembagian Akhlak.....	21
3. Pembiasaan Sebagai Proses Pengembangan Akhlak.....	22
C. Generasi Z Menurut Para Pakar.....	23
1. Pengertian Generasi Z Menurut Para Pakar .....	23
2. Karakteristik Generasi Z.....	24
3. Problematika Generasi Z .....	26
<b>BAB III : DESKRIPSI BUKU <i>SELF HEALING WITH QUR'AN</i> .....</b>	<b>29</b>
A. Profil Naskah Buku <i>Self Healing with Qur'an</i> .....	29
1. Latar Belakang Penulisan Buku <i>Self Healing with Qur'an</i> ....	29
2. Ikhtisar Buku <i>Self Healing with Qur'an</i> .....	30
B. Biografi Ummu Kalsum .....	43
1. Riwayat Hidup.....	43
2. Karya-karya Ummu Kalsum.....	44
<b>BAB IV : HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Penanaman Nilai-nilai Tasawuf dalam Buku <i>Self Healing with Qur'an</i> .....	45
1. <i>Zuhud</i> .....	46
2. <i>Sabar</i> .....	49
3. <i>Syukur</i> .....	55
4. <i>Tawakkal</i> .....	58
5. <i>Ridha</i> .....	62

6. <i>Dzikir</i> .....	63
B. Relevansi Nilai-nilai Tasawuf yang Terkandung dalam Buku <i>Self Healing with Qur'an</i> dalam Pengembangan Akhlak Generasi Z.	65
1. <i>Zuhud</i> Mengembangkan Akhlak Tidak Terlalu Mencintai Dunia .....	65
2. Sabar Mengembangkan Akhlak Pengendalian Diri.....	67
3. <i>Syukur</i> Mengembangkan Akhlak Empatik dan Kepedulian...	70
4. <i>Tawakkal</i> Mengembangkan Akhlak Optimis dan Fokus.....	72
5. <i>Ridha</i> Mengembangkan Akhlak Berlapang Dada .....	74
6. <i>Dzikir</i> Mengembangkan Akhlak Pengendalian Hawa Nafsu dan Ketundukan.....	76
<b>BAB V : PENUTUP</b> .....	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbedaan Istilah Akhlak dengan Moral .....	20
Tabel 2 Analisis Pembahasan Bab Keempat.....	80



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku Self Healing with Qur'an terhadap pengembangan akhlak generasi Z. ....	83
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Detail Buku
- Lampiran 2 Blangko Judul Skripsi
- Lampiran 3 Surat Rekomendasi Proposal
- Lampiran 4 Surat Keterangan Seminar Proposal
- Lampiran 5 Surat Keterangan Ujian Komprehensif
- Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian Kepustakaan
- Lampiran 7 Blangko Bimbingan Skripsi
- Lampiran 8 Surat Rekomendasi Munaqosyah
- Lampiran 9 Bukti Lulus Cek Plagiasi
- Lampiran 10 Surat Keterangan Wakaf Perpustakaan
- Lampiran 11 Sertifikat BTA-PPI
- Lampiran 12 Sertifikat Aplikasi Komputer
- Lampiran 13 Sertifikat PPL
- Lampiran 14 Sertifikat KKN
- Lampiran 15 Sertifikat Pengembangan Bahasa Arab
- Lampiran 16 Sertifikat Pengembangan Bahasa Inggris
- Lampiran 17 Surat Pernyataan Lulus Semua Mata Kuliah

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Adanya modernisasi yang semakin berkembang terbukti tidak hanya menimbulkan cara berpikir yang pragmatis, materialis, sekuler, dan rasionalis, tetapi juga menimbulkan depresi, kecemasan, dan ketidakbahagiaan. Hal tersebut dikarenakan takut kehilangan apa yang dimilikinya, perasaan kecewa dan tidak puas akibat berbuat kesalahan.<sup>1</sup>

Berada di tengah kehidupan modern ini, manusia kehilangan makna hidupnya sebagai akibat dari gaya hidup modern yang terlalu mengedepankan kebutuhan materialismenya. Hal tersebut didasarkan akan kehidupan modern yang menyeret pada kesengsaraan rohani sehingga menimbulkan masalah-masalah kejiwaan yang bervariasi. Frank menyebut kondisi ini sebagai *syndrome vacuum existential*. Dalam keadaan ini, manusia kehilangan arah.<sup>2</sup>

Penelitian yang dilakukan tahun 2022 oleh McKinsey Health mengungkapkan generasi Z yang dikenal sebagai *digital native* lebih rentan stres dan cemas dibandingkan generasi sebelumnya, yaitu generasi *millennial* dan generasi X. Penyebab generasi Z cenderung lebih cemas adalah tertinggal isu terkini, dalam istilah generasi Z disebut FOMO (*fear of missing out*). Kekhawatiran lain adalah media sosial membuat mereka sibuk membandingkan diri sendiri dengan persona sempurna di media sosial.<sup>3</sup>

Penelitian lain pada tahun 2022 oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan sebanyak 2,45 juta remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental yang disebabkan

---

<sup>1</sup> Mihmidaty Ya'cub, *Model Pendidikan Tasawuf: Pada Tariqah Shadhiliyah* (Surabaya: Pustaka Media, 2018), hlm. 9.

<sup>2</sup> Adrian Tomer, Grafton T. Eliason, dan Paul T.P. Wong, *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes, Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes* (London: Taylor & Francis, 2007), hlm. 292.

<sup>3</sup> Ninuk Mardiana Pambudy, "Kecemasan Gen Z akibat Media Sosial," *Kompas*, 2023 <<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/06/05/kecemasan-gen-z-akibat-media-sosial>> [diakses 27 Juni 2023].

perundungan di lingkungan sekolah maupun keluarga, tidak puas akibat rasa bersalah, kekerasan seksual, dan penggunaan zat narkoba.<sup>4</sup>

Oleh karena itulah, diperlukan nilai-nilai keagamaan yang mampu memperbaiki akhlak dan mengembalikan makna kehidupan bagi manusia modern. Dalam agama Islam terdapat ajaran yang dikenal dengan tasawuf. Al-Ghazali menjelaskan bahwa tasawuf adalah ilmu untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara membersihkan hati dan mensucikan jiwa guna mencapai kebahagiaan abadi.<sup>5</sup>

Menurut Komaruddin Hidayat, seperti dikutip oleh Muhammad Misbah, tasawuf menjadi sarana pencarian makna hidup, sarana peningkatan wawasan, sarana obat psikologis, dan sarana perkembangan wacana keagamaan. Empat cara pandang tersebut mendukung masyarakat modern kembali pada nilai-nilai spritual agar dapat memberikan makna kehidupan.<sup>6</sup>

Mengenai tasawuf, Syeikh Abdul Qodir Isa yang dikenal sebagai maestro dalam bidang tasawuf mengemukakan bahwa ilmu tasawuf merupakan ilmu yang secara khusus mengkaji untuk menemukan kotoran hati dan cara mengobatinya. Dengan pemahaman tasawuf, segala sekat-sekat jiwa dapat disingkirkan dan segala sifat yang tercela dapat dihilangkan, sehingga dapat mengosongkan hatinya dari sesuatu kecuali Allah dan menghiasi jiwanya. Upaya menghiasi jiwa yang telah bersih yaitu dengan *akhlak al-karimah*, seperti *tawakkal*, *dzikir*, *muraqabah*, *sabar*, *syukur*, *zuhud*, dan sifat-sifat terpuji lainnya.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," *Universitas Gadjah Mada*, 2022 <<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>> [diakses 3 Januari 2022].

<sup>5</sup> Yandi Irshad Badruzzaman, *Tasawuf dalam Dimensi Zaman: Definisi, Doktrin, Sejarah & Dinamika Keumatan*, Tasawuf (Zakimu.com, 2023), hlm. 8.

<sup>6</sup> Mohammad Misbah, "Fenomena Urban Spiritualitas Solusi Atas Kegersangan Spiritual Masyarakat Kota," *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 5, No.1, (2016), hlm 140–141.

<sup>7</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat tasawuf*, Terj.Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 18.

Sebagaimana dijelaskan oleh Suwito, dengan bertasawuf dapat memperbaiki akhlak seseorang. Tasawuf merupakan salah satu cara untuk memperbaiki aspek bathiniyah (dalam/jiwa) manusia. Aspek batiniyah akan memancar pada aspek lahiriyah (luar/badan). Dari batin tersebut muncul tampilan-tampilan lahir yang bersumber dari aspek batin. Jika aspek di dalam bagus, maka segala perbuatan lahiriyah terkendali menjadi baik. Begitupun sebaliknya, jika aspek dalamnya buruk, maka akan mencerminkan anggota badan yang menuju pada keburukan seperti keserakahan, kebohongan, dan sifat-sifat buruk lainnya.<sup>8</sup>

Tasawuf mengajarkan pada segenap manusia untuk senantiasa mengingat Allah (*dzikir*). Dengan mengingat Allah maka akan mengantarkan manusia menuju sikap *muraqqabah* (selalu merasa diawasi oleh Allah) sehingga sampai pada tingkatan ihsan. Hal ini bertujuan agar manusia merasakan ketentraman dalam kehidupan sehari-hari dan membantu mengatasi permasalahan dunia.<sup>9</sup> Sebagaimana yang termaktub dalam firman-Nya Q.S. Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”<sup>10</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sebagai umat islam untuk selalu mengingat Allah dalam kehidupannya.<sup>11</sup> Menurut Gus Miek dalam konteks “mengingat Allah” ini islam tidak terlepas dari Al-Qur’an sebagai media untuk berdialog dengan Allah. Al-Qur’an menyatakan dirinya sebagai *syifa* (obat) dan *hudan* (petunjuk). Oleh karena itu, sudah selayaknya manusia mencari obat dari

<sup>8</sup> Suwito, *Model Tazkiyat Al-Nafs dalam Tradisi Sufi* (Banyumas: CV. Rizquna, 2020), hlm. 2.

<sup>9</sup> Isham bin Muhammad Asy-Syarif, *Syarah Kumpulan Hadits Shahih Tentang Wanita* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), hlm. 105.

<sup>10</sup> Al-Qur’an dan Terjemah, (Bandung: Cordoba, 2018), hlm. 252.

<sup>11</sup> Wawan Susetya, *Membedah Kepribadian Kekasih Allah* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015), hlm. 146.

Al-Qur'an untuk menyembuhkan penyakit yang diderita, baik penyakit jasmani maupun rohani. Al-Qur'an akan mengarahkan manusia ke jalan yang benar. Maka ketika hati terasa sesak, kehilangan harapan, dan menderita, bacalah Al-Qur'an sehingga akan terhubung dengan Allah.<sup>12</sup>

Menapaki abad ke 21, tasawuf hadir dalam rangka membangun mental spiritual islami dengan bentuk karya-karya sastra yang berwawasan sufistik. Salah satu karya sastra tersebut adalah buku motivasi islami yang membangunkan jiwa untuk bangkit. Orang modern menyebutnya buku *how-to*, *self-help*, atau *self-improvement* karena mempresentasikan penyelesaian masalah dalam dirinya sehingga berdampak positif pada kesehatan mental.

Penulis tertarik menetapkan buku *Self Healing with Qur'an* yang bernafaskan tasawuf sebagai suatu objek penelitian, dikarenakan di dalam buku *Self Healing with Qur'an* peneliti mendapatkan nilai-nilai tasawuf seperti *zuhud*, *sabar*, *syukur*, *tawakkal*, *ridha*, dan *dzikir*, sehingga dapat membantu memberikan kontribusi bagi pengembangan akhlak generasi Z. Buku *Self Healing with Qur'an* mewakili bagaimana kondisi generasi Z saat ini dimana norma religius tidak lagi dijadikan landasan berpijak dalam kehidupan bermasyarakat. Padahal dalam proses kehidupan yang dijalani manusia, semua syariat islam bermuara pada pengembangan akhlak mulia.<sup>13</sup>

Buku ini ditulis oleh Ummu Kalsum diperuntukkan secara menyeluruh baik remaja maupun dewasa yang disebut generasi Z. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), generasi Z merujuk pada penduduk yang lahir tahun 1997-2012,<sup>14</sup> atau kini sudah 10 hingga 26 tahun, maka terhitung di tahun 2023 mereka memasuki fase remaja dan menuju dewasa. Generasi ini dianggap memiliki karakteristik super kreatif namun mudah rapuh, menyerah, dan galau kemudian di media sosial sangat menggaungkan kata *self healing* seakan-akan

<sup>12</sup> Fuji N Iman, *Gus Miek Kisah-Kisah Nyentrik dan Petuah- Petuah Sufistik* (Yogyakarta: Araska, 2020), hlm. 263.

<sup>13</sup> Alfauzan Amin, *Model Pembelajaran Agama Islam Di Sekolah* (Bengkulu: Samudra Biru, 2018), hlm. 102.

<sup>14</sup> Badan Pusat Statistik, "Hasil Sensus Penduduk 2020," 2020 <<https://demakkab.bps.go.id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020.html>> [diakses 23 Maret 2023].

menguatkan anggapan tersebut.<sup>15</sup> Seringkali *healing* disandingkan dengan hal-hal yang kurang baik seperti liburan dan berfoya-foya, mereka gembira sejenak namun setelah pulang hati kembali hampa. Padahal *self healing* sejatinya adalah berikhtiar dengan sungguh-sungguh untuk menyembuhkan diri dari luka batin.

Prinsip *self healing* dalam buku ini adalah menyandarkan semua keluhan mental kepada Allah sehingga mendatangkan ketenangan hidup. Penulis menceritakan tentang motivasi-motivasi kehidupan dalam sudut pandang agama islam dan menjelaskan tentang penenang hati dengan Al-Quran. Buku ini juga menawarkan cara pandang spiritual tentang cara membersihkan hati dan pikiran dengan bersabar, mengadu kepada Allah, bersyukur, berprasangka baik, *zuhud, ikhlas, tawakkal, dzikir* dan membaca Al-Qur'an. Betapa apiknya Ummu Kalsum menyajikan tulisannya dengan gaya bahasa yang menarik dan menghubungkan kisah inspiratif nabi dan para sahabat nabi sebagai pembelajaran menghadapi segala problematika hidup.

Judul-judul dalam sub bab dari buku ini menggunakan nuansa islami, seperti: *laa tahzan* (janganlah bersedih), *laa tabkii* (janganlah menangis), *laa takhaf* (janganlah takut), *laa taghdab* (janganlah marah), dan *laa taias* (janganlah berputus asa). Buku yang dirilis tahun 2022 ini sangat disayangkan apabila tidak diteliti, sebab isi dari buku ini memotivasi pembaca khususnya generasi Z untuk memperkuat mental spiritual dalam menghadapi tantangan dan tuntutan kehidupan global yang semakin eksis. Selain itu, hingga saat ini masih belum ada yang meneliti tentang nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum. Oleh karena itu, peneliti terdorong mengkaji lebih dalam tentang "Nilai-Nilai Tasawuf dalam Buku *Self Healing with Qur'an* Karya Ummu Kalsum dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Generasi Z."

---

<sup>15</sup> Asrul Right dan Farida, *Millennial Teachers for Gen Z* (Yogyakarta: Noktah, 2022), hlm. 47.

## B. Definisi Konseptual

### 1. Nilai Tasawuf

Secara bahasa, kata “nilai” berasal dari kata *value* (Inggris) dan dari kata *valere* (Latin) yang artinya: berharga, kuat, dan baik. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, nilai dimaknai sebagai suatu sifat-sifat penting yang berguna bagi kemanusiaan ataupun hal-hal yang mampu membuat manusia sempurna sesuai hakikatnya.<sup>16</sup> Pendapat senada disampaikan Rokeah dalam buku karya Ani Nur Aeni, menyatakan bahwa nilai merupakan suatu keyakinan mengenai apa yang layak dilakukan seseorang atau mengenai apa yang berharga dan tidak berharga. Sementara Mulyana menyatakan bahwa nilai sebagai keyakinan yang berpengaruh dalam menentukan pilihan.<sup>17</sup>

Kata selanjutnya yaitu “Tasawuf”. Abu Bakar al-Kattani berpendapat bahwa tasawuf berasal dari kata *shafa* (jernih, suci, atau bersih) dan *musyahadah* (menyaksikan Allah). *Shafa* artinya menyucikan hatinya untuk mendekatkan diri kepada Allah sehingga diposisikan sebagai jalan untuk mengantarkan pada sebuah tujuan, sedangkan musyahadah adalah tujuan tasawuf, yakni melihat Allah atau merasa diawasi Allah.<sup>18</sup> Sedangkan menurut Al-Junaid al-Baghdadi, tasawuf yaitu membersihkan jiwa dari sifat-sifat yang menyerupai binatang, menekankan sifat kemanusiaan, menjauhi hawa nafsu, memiliki sifat kerohanian, berpedoman pada ilmu kebenaran, menyampaikan nasihat kepada manusia, dan menepati janjinya kepada Allah Swt.<sup>19</sup>

Dari beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa nilai adalah gagasan seseorang mengenai apa yang layak dilakukan atau mengenai apa

<sup>16</sup> Tim Penyusun, Pada *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/nilai>, diakses 23 Maret 2023.

<sup>17</sup> Ani Nur Aeni, *Pendidikan Karakter untuk Mahasiswa PGSD* (Bandung: UPI Press, 2014), hlm. 33.

<sup>18</sup> Jamaludin, Solihah Sari Rahayu, dan Somantri, *Hubungan Fiqh Kalam dan Tasawuf dalam Pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya* (Mangku Bumi Media, 2021), hlm. 158.

<sup>19</sup> Sahri, *Mutiara Akhlak Tasawuf Kajian Spiritual Tasawuf Kebangsaan* (Depok: PT. RajaGrafindo Persada, 2019), hlm. 17.

berharga bagi kehidupan. Sedangkan tasawuf adalah upaya seseorang untuk memperbaiki akhlak yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Jadi, nilai tasawuf disini diartikan sebagai sifat-sifat berharga yang terdapat dalam ajaran tasawuf.

## 2. Buku *Self Healing with Qur'an*

Buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum disusun untuk memotivasi pembaca agar dapat menyikapi berbagai masalah kehidupan dalam sudut pandang agama islam. Terdapat 6 Bab yang di dalamnya mengandung pembelajaran yang diangkat dari kisah nabi dan ayat-ayat AlQur'an. Pada Bab pertama menjelaskan motivasi tentang meminta pertolongan kepada Allah ketika bersedih. Bab kedua memberikan motivasi untuk janganlah menangis ketika ditimpa kesulitan. Bab ketiga memberikan motivasi untuk janganlah takut karena Allah tidak akan meninggalkan hambanya. Bab empat menjelaskan motivasi untuk menahan marah dan mengendalikan emosi. Bab lima memberikan motivasi untuk janganlah berputus asa dijalan Allah. Bab enam memberikan motivasi mengenai ketenangan jiwa melalui Al-Qur'an.

Bab tersebut menunjukkan adanya nilai-nilai tasawuf seperti sikap *zuhud, sabar, syukur, tawakkal, ridha, dan dzikir*. Buku ini menekankan betapa pentingnya umat muslim untuk kembali mengingat kodratnya: sabar ketika diuji Allah, menahan marah ketika dihina, sekuat tenaga mengumpulkan bekal akhirat, tidak terlena dengan keindahan dunia, dan tentunya kembali bergantung pada Al-Qur'an atas segala problematika hidup.

## 3. Pengembangan Akhlak

Pengembangan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* berasal dari kata dasar kembang yang artinya menjadi bertambah sempurna kemudian mendapatkan imbuhan pe dan an sehingga menjadi pengembangan yang berarti proses, cara atau perbuatan mengembangkan. Jadi pengembangan disini adalah upaya seseorang yang dilakukan dengan sadar untuk mencapai

suatu tujuan yang hendak dilakukan supaya bertambah sempurna daripada sebelumnya.

Akhlak berasal dari bahasa Arab, jamak dari *khuluq (un)* yang artinya budi pekerti, perangai, tingkah laku, atau tabiat. Sedangkan menurut Muhaimin, akhlak dapat diartikan sebagai sikap, watak, karakter, perilaku yang dibiasakan seseorang. Menurut istilah, akhlak adalah sifat yang melekat pada diri seseorang sehingga menjadi kebiasaan dan mudah dilakukan.<sup>20</sup>

Adapun yang dimaksud pengembangan akhlak di dalam pembahasan ini merupakan suatu usaha seseorang membuat perubahan positif untuk meningkatkan sikap, karakter, dan perilaku melalui pembiasaan mempraktikkan nilai-nilai tasawuf agar dapat membentuk generasi Z yang berakhlak mulia.

#### 4. Generasi Z

Generasi Z adalah generasi yang lahir diantara rentang waktu awal tahun 1997 hingga tahun 2012. Generasi Z seringkali disebut dengan *Net Generation*, *iGeneration* dan *Post Millennial*.<sup>21</sup> Mereka selalu terhubung dengan internet dan bisa melakukan apapun dengan adanya kecanggihan teknologi. Sehingga pengenalan teknologi dan dunia maya secara otomatis memberikan dampak yang begitu kuat bagi kehidupan dan perkembangan kepribadian mereka.

### C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam skripsi ini dimaksudkan agar penelitian fokus pada pembahasan tertentu, sehingga memudahkan untuk memahami hasilnya. Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jabarkan di atas dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimana penanaman nilai-nilai tasawuf dalam buku “*Self Healing with Qur'an*” karya Ummu Kalsum?

<sup>20</sup> Ma'muroh, *Aktualisasi Nilai-Nilai Pendidikan Humanis dan Religius di Sekolah* (Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2021), hlm. 29.

<sup>21</sup> Renee Robinson et al., *Communication Instruction in the Generation Z Classroom: Educational Explorations* (London: Lexington Books, 2021), hlm. 4.

- b. Bagaimana relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum dalam pengembangan akhlak generasi Z?

#### **D. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

##### 1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mendeskripsikan penanaman nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam buku "*Self Healing with Qur'an*" karya Ummu Kalsum.
- b. Untuk menganalisis relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku "*Self Healing with Qur'an*" karya Ummu Kalsum dengan pengembangan akhlak generasi Z.

##### 2. Manfaat Penelitian

###### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, berupa pengetahuan tentang nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum dan dapat bermanfaat sebagai kontribusi pemikiran untuk upaya meningkatkan pengetahuan mengenai ilmu tasawuf dalam rangka pengembangan akhlak generasi Z.

###### b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti sebagai calon guru Pendidikan Agama Islam dan para pembaca, serta dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengajar dan siswa dalam mengaktualisasikan sistem pendidikan Islam khususnya pada pendidikan akhlak yang telah disadari betapa kritisnya pendidikan akhlak di era millennial yang semakin tidak menentu arahnya karena dahsyatnya arus globalisasi, modernisasi dan westernisasi.

#### **E. Kajian Pustaka**

Sejauh pengamatan peneliti, belum ditemukan nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum. Beberapa hasil

penelitian yang mengkaji permasalahan nilai tasawuf yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam penulisan, sebagai berikut:

*Pertama*, Syaeful Huda, dalam skripsinya yang berjudul “*Nilai-Nilai Tasawuf Pitutur Ja’far Sadiq dalam Naskah Dawuhan Banyumas*” memfokuskan penelitian terhadap nilai tasawuf dalam pitutur Ja’far Sadiq. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam pitutur Ja’far Sadiq adalah *nafi isbat*, iman, tauhid, *ma’rifat*, wujud Allah, penciptaan alam, *azal*, *majazi*, *tasybih*, *tanzih*, cermin, dan diri manusia. Penelitiannya dibatasi pada analisis nilai tasawuf.<sup>22</sup> Namun, yang peneliti bahas adalah relevansi nilai tasawuf dengan generasi Z.

*Kedua*, Nesia Mu’asyara, dalam skripsinya yang berjudul “*Nilai-nilai Tasawuf dalam Novel Ayat-ayat Cinta Karya Habiburrahman El Shirazy dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Al-Kharimah*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Novel Ayat-ayat Cinta karya Habiburrahman terdapat kandungan nilai-nilai tasawuf dan sangat relevan dalam pengembangan *akhlak al-karimah* seperti nilai *dzikir*, *sabar*, *zuhud*, dan *muhasabah*.<sup>23</sup> Pada penelitian ini memiliki persamaan yaitu melakukan penelitian tentang nilai tasawuf sebagai objek kajian. Namun, yang peneliti bahas adalah relevansi nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur’an* dalam pengembangan akhlak generasi Z.

*Ketiga*, Zainal Abidin dalam skripsinya yang berjudul “*Implementasi Nilai-nilai Tasawuf oleh Kalangan Santri di Pondok Pesantren dalam Menghadapi Era Globalisasi*”. Skripsi ini berisi tentang solusi yang diberikan pesantren untuk menghadapi faktor penghambat dalam mengimplementasikan nilai-nilai tasawuf yang meliputi *khauf*, *raja’*, *zuhud*, *sabar*, *ridha*, *fakir*, dan

<sup>22</sup> Syaeful Huda, “Nilai-Nilai Tasawuf Pitutur Ja’far Sa’diq dalam Naskah Dawuhan Banyumas” (FUAH UIN Syaifuddin Zuhri Purwokerto, 2019), hlm. v.

<sup>23</sup> Nesia Mu’asyara, “Nilai-Nilai Tasawuf dalam Novel Ayat-Ayat Cinta Karya Habiburrahman El Shirazy dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Al ...” (FU UIN Raden Intan Lampung, 2017), hlm. ii.

*muraqabah*.<sup>24</sup> Sedangkan peneliti mengkaji tentang relevansi nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* dalam pengembangan akhlak generasi Z.

Keempat, Alisha Andriyani dalam skripsi yang berjudul “*Self Healing untuk Mental Generasi Z dalam Perspektif Hadis*”. Skripsi ini berisi tentang konsep *self healing* bagi kesehatan mental yang sudah dicerminkan Rasulullah saw dalam hadis seperti berpikir positif, mendirikan shalat dan menyelamatkan diri dari keburukan.<sup>25</sup> Namun, peneliti menjelaskan tentang relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* terhadap pengembangan akhlak generasi Z.

Dari keempat judul skripsi di atas, tidak ada satupun penelitian yang sama dengan apa yang peneliti kaji. Letak kesamaannya hanya terletak pada ranah kajian mengenai nilai tasawuf. Namun dari segi objek dan isi yang dikaji berbeda. Objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku yang berjudul *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini ialah penelitian kualitatif dengan metode kepustakaan atau sering disebut *library reseacrh*. *Library reseacrh* adalah metode pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku-buku, literatur, catatan, dan sumber data lainnya yang berkaitan dengan penelitian.<sup>26</sup> Penelitian ini memiliki objek material yakni buku *Self Healing with Qur'an*, sedangkan objek formalnya adalah tasawuf.

---

<sup>24</sup> Zainal Abidin, “Implementasi Nilai-nilai Tasawuf oleh Kalangan Santri di Pondok Pesantren dalam Menghadapi Era Globalisasi” (FTIK UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020), hlm. xix.

<sup>25</sup> Alisha Andiyani, “Self Healing untuk Mental Generasi Z dalam Perspektif Hadis” (FU Sunan Gunung Djati Bandung, 2022), hlm. i.

<sup>26</sup> Ahmad Luthfi, Sri Kasnelly, dan Abdul Hamid, *Metodologi Penelitian Ekonomi* (Sumatera Barat: Insan Cendekia Mandiri, 2022), hlm. 204.

## 2. Sumber Data

### a. Sumber Primer

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini ialah buku ”*Self Healing with Qur'an*” karya Ummu Kalsum (Semarang: CV. Syalmahat Publishing, 2022).

### b. Sumber Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan dari berbagai sumber seperti buku-buku, jurnal ilmiah, ataupun artikel yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Adapun buku yang terkait dengan judul peneliti, yaitu “*Healing dalam Hening*” karya Ummu Kalsum. Buku ini hadir sebagai bagian kedua atau melanjutkan buku *Self Healing with Qur'an* sehingga mendukung penelitian.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dekumentasi. Metode dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan bahan-bahan pustaka berupa buku, artikel jurnal, dan lainnya, kemudian dianalisis hal-hal yang berkaitan dengan Nilai Tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan peneliti membaca secara keseluruhan dan kritis buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum kemudian membuat catatan nilai tasawuf apa saja yang ada dalam buku untuk selanjutnya dapat dikembangkan. Pengumpulan data berupa kutipan pengarang yang menunjukkan nilai tasawuf yang ada di dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum.

## 4. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode analisis isi atau *content analysis*. Analisis isi adalah upaya peneliti untuk membuat infrensi-infrensi yang dapat ditiru dan valid dengan memperhatikan kajiannya. Analisis ini mencakup prosedur: menentukan masalah, menyusun kerangka berpikir, kompilasi serangkaian metodologi, analisis data dan interpretasi

data. Tujuannya untuk memberikan wawasan, pengetahuan dan menyajikan fakta.<sup>27</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggambarkan kajian tertentu dalam buku *Self Healing with Qur'an* yaitu “nilai tasawuf”.

### G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan kerangka dari skripsi yang memberikan petunjuk mengenai pokok-pokok permasalahan yang ditulis. Supaya penelitian ini mudah dipahami dan dapat memberikan gambaran yang jelas, maka penulis akan mendeskripsikan bentuk sistematika penulisan penelitian ini yang terbagi menjadi lima bab. Adapun sistematikanya adalah sebagai berikut:

Bab pertama yaitu pendahuluan, pada bab ini membahas mengenai gambaran dan konteks yang mengarah pada penelitian yang akan dikaji dalam penelitian ini, di dalam pendahuluan terdapat pemaparan mengenai latar belakang masalah, definisi konseptual, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua merupakan landasan teori, yang menguraikan tentang pengertian tasawuf, konsep tasawuf, pengertian pengembangan akhlak, pembagian akhlak dan penjabaran mengenai karakteristik dan problematika generasi Z.

Bab ketiga merupakan biografi naskah yaitu deskripsi buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum. Dalam bab ini akan dijelaskan seputar pengenalan singkat biografi penulis dan profil naskah.

Bab keempat berisi analisis data dan hasil penelitian. Dalam bab ini, peneliti memaparkan dan menganalisis hasil temuan mengenai nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum dan relevansinya dalam pengembangan akhlak generasi Z.

Bab kelima yaitu penutup. Dalam bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran. Bagian akhir dari skripsi meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup.

---

<sup>27</sup> Umrati dan Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan* (Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), hlm. 16.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tasawuf

##### 1. Pengertian Tasawuf

Secara bahasa Abu Bakar al-Kattani berpendapat bahwa tasawuf berasal dari kata *shafa* (jernih, bersih, atau suci) dan *musyahadah* (menyaksikan Allah). *Shafa* artinya menyucikan hatinya untuk mendekatkan diri kepada Allah sehingga diposisikan sebagai jalan yang mengarahkan pada sebuah tujuan, sedangkan *musyahadah* adalah tujuan tasawuf, yakni merasa melihat Allah atau merasa diawasi Allah.<sup>28</sup>

Ada pula yang menyebutkan bahwa tasawuf berasal dari kata *shuff* yang berarti bulu domba. Maksudnya adalah bahwa seorang sufi hidupnya jauh dari kesan glamor karena memakai kain wol kasar dari bulu domba, dimana kain wol kasar adalah simbol kesederhanaan. Kata tasawuf juga berasal dari kata *shaff* yang artinya barisan. Maksudnya ialah jamaah yang berada di barisan terdepan ketika shalat, sebagaimana shalat yang berada di barisan terdepan maka akan mendapatkan kemuliaan dan pahala.<sup>29</sup>

Adapun yang menyebutkan bahwa tasawuf berasal dari kata *suffah*, maksudnya adalah sebutan bagi sahabat Rasulullah yang hidup *zuhud* di Serambi Nabawi semata-mata untuk beribadah dan menuntut ilmu. Mereka *Ahlu-Suffah* meskipun hidup miskin, tapi berhati bersih dan berakhlak mulia seperti sifat-sifat yang dimiliki kaum sufi.<sup>30</sup>

Sedangkan pengertian tasawuf secara istilah diartikan beragam, ada beberapa pendapat tentang tasawuf yang dikemukakan oleh para tokoh sufi. Menurut Syaikh Abdul Qodir Isa, tasawuf adalah usaha untuk

---

<sup>28</sup> Jamaludin, Solihah Sari Rahayu, dan Somantri, Hubungan Fiqh Kalam dan Tasawuf dalam Pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya, hlm. 158.

<sup>29</sup> Muh Hikamudin Suyuti, *Buku Ajar Ilmu Akhlak Tasawuf* (Penerbit Lakeisha, 2021), hlm. 4.

<sup>30</sup> Agustang K dan Sugirma, *Tasawuf Anak Muda (Yang Muda Yang Berhati Mulia)* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), hlm. 1.

membersihkan jiwa, memperbaiki akhlak dan mencapai *maqam* ihsan.<sup>31</sup> Muhammad bin Ali al-Qassab berpendapat bahwa tasawuf adalah akhlak *mahmudah*, yang terlihat pada waktu yang mulia, terpancar dari akhlak seorang yang mulia, dan bersama dengan golongan orang yang berakhlak yang mulia.<sup>32</sup>

Menurut imam Ghazali, tasawuf adalah akhlak atau karakter. Barang siapa yang memberikan bekal akhlak kepadamu, berarti ia memberikan atas dirimu dalam tasawuf. Maka jiwanya adalah menerima (perintah) untuk beramal, karena sesungguhnya mereka melakukan suluk kepada sebagian akhlak dengan cahaya iman.<sup>33</sup> Dari berbagai pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tasawuf secara keseluruhan adalah usaha untuk memperbaiki akhlak dan membersihkan jiwa.

## 2. Konsep Tasawuf

Dalam proses penyucian diri menurut Suwito,<sup>34</sup> seorang guru besar bidang ilmu tasawuf dari Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, membagi menjadi tiga langkah yang diformulasikan dengan istilah KIM (Kuras, Isi, Mancar/Mancur) atau dalam tasawuf disebut dengan *takhalli* (proses pengosongan/kuras), *tahalli* (proses pengisian sifat-sifat baik), dan *tajalli* (proses penguatan/mancar).

Beliau memberikan penjelasan bahwa yang dimaksud dengan proses kuras (*takhalli*) adalah menguras ladang spiritual dari kotoran-kotoran, membuang lumut-lumut hati, dan mendelete noda-noda kalbu seperti *riya'*, *ujub*, *ghadhab*, *takabur*, dan seterusnya. Cara menguras sifat-sifat buruk yang dilakukan para sufi adalah dengan taubat melalui *istighfar*.

Tahap selanjutnya melakukan proses isi (*tahalli*) sebagai proses mengisi, memenuhi, menginstal sifat-sifat mulia seperti mengingat Allah,

<sup>31</sup> Isa, *Hakekat tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, hlm. 8.

<sup>32</sup> Ya'cub, hlm. 21.

<sup>33</sup> Subaidi dan Barowi, *Tasawuf Dan Pendidikan Karakter: (Implementasi Nilai-Nilai Sufistik Kitab Tamwīrul Qulūb di MA Matholi'ul Huda Bugel Jepara)* (Jawa Barat: Goresan Pena, 2018), hlm. 8.

<sup>34</sup> Suwito, *Model Tazkiyat Al-Nafs dalam Tradisi Sufi*, hlm. 23–25.

dekat dengan Allah, penyayang, dan seterusnya. Cara mengisi sifat-sifat baik yang dilakukan dengan cara *installing* program kebaikan melalui pembacaan *dzikir*, *shalawat*, dan *munaqib*.

Adapun proses mancar (*tajalli*) sebagai tahap akhir upaya untuk mengejawentahkan dari dua proses sebelumnya. Tahap *tajalli* merupakan tahapan merealisasikan program yang telah terinstal pada aspek batin manusia. Jika aspek batin bagus maka akan memancarkan sifat-sifat baru dari manusia yang menghadirkan rasa aman baik secara fisik, spiritual, ataupun psikologis. Begitu pun sebaliknya, jika aspek batin buruk maka akan memancarkan perbuatan buruk yang menyebabkan jiwa tidak aman dan penderitaan di akhir kehidupan.

### 3. Ragam Nilai-nilai Tasawuf

Syaikh Abdul Qadir Isa menuliskan dalam kitab *Hakaiq al-tasawuf* yang diterjemahkan oleh Amru Harahap, nilai-nilai tasawuf berkaitan dengan *tobat*, *muhasabah*, *khauf*, *raja*, *shiddiq*, *ikhlas*, *sabar*, *wara*, *zuhud*, *ridha*, *tawakkal*, dan *syukur*. Adapun *dzikir* sebagai amalan praktis dalam ajaran tasawuf.

Selanjutnya, dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada pembahasan enam nilai-nilai tasawuf, yaitu *zuhud*, *sabar*, *syukur*, *tawakkal*, *ridha*, dan *dzikir*. Nilai-nilai tersebut relevan dengan perkembangan zaman, sehingga peran tasawuf pada kehidupan modern sangatlah penting. Berikut ini akan dipaparkan beberapa nilai-nilai tasawuf yang dapat berpengaruh terhadap pengembangan akhlak yaitu:

#### a. *Zuhud*

*Zuhud* merupakan suatu sikap hati yang menggambarkan seseorang tidak memalingkan hatinya kepada dunia dan tidak pula menyibukkan hatinya dengan perihal duniawi yang membuatnya lupa tujuan diciptakannya manusia oleh Allah. *Zuhud* bukan berarti memakai pakaian lusuh, memakan makanan murah, dan meninggalkan pekerjaan yang halal, sementara hatinya dipenuhi oleh kecintaannya

terhadap dunia. Sesungguhnya *zuhud* adalah menjadikan hati tidak bergantung pada dunia.<sup>35</sup>

Dalam ajaran tasawuf, *zuhud* termasuk salah satu sikap yang sangat penting dalam rangka mengendalikan diri dari pengaruh kelezatan duniawi. Di zaman modern yang lebih bersifat materi ini, *zuhud* menjadi metode yang efektif bagi perbaikan akhlak, karena orang yang bersikap *zuhud* lebih mementingkan akhirat yang bersifat kekal dari pada mengejar kehidupan dunia yang sementara. Hal tersebut memberi penegasan bahwa sikap *zuhud* sebagai nilai tasawuf yang sangat berpengaruh bagi kesucian hati, pikiran, dan akhlak. Sehingga patut sebagai teladan bagi masyarakat modern abad ini.

b. *Sabar*

*Sabar* merupakan sikap menahan diri berdasarkan apa yang diharuskan oleh akal dan syariat. Orang yang *sabar* akan senantiasa menjauhkan diri dari berbagai macam hal yang menyimpang. Para ulama membagi sabar menjadi tiga macam, yaitu sabar dalam ketaatan, sabar terhadap maksiat, dan sabar dalam menghadapi musibah.<sup>36</sup> Dengan demikian, sabar berarti keteguhan hati menghadapi ujian dan berbagai kejadian yang sulit dihadapi. Dengan pernyataan ini maka penerapan *sabar* bagi manusia modern menjadi modal penting untuk mendapatkan kebahagiaan yang hakiki.

c. *Syukur*

*Syukur* adalah kesinambungan hati untuk mencintai Dzat Pemberi nikmat, kesinambungan anggota badan untuk taat kepada-Nya, dan kesinambungan lisan untuk mengingat dan memuji-Nya. Adapun cara dalam bersyukur yang mencakup tiga sisi, diantaranya *syukur* dengan lisan yakni membicarakan nikmat Allah, *syukur* dengan hati yakni mengakui pemberian nikmat dari Allah, dan *syukur* dengan

<sup>35</sup> Isa, *Hakekat tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, hlm. 245–47.

<sup>36</sup> Isa, *Hakekat tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, hlm. 225.

anggota badan yakni beramal.<sup>37</sup> Dengan demikian, rasa syukur mendorong manusia modern terhindar dari sifat individualisme.

d. *Tawakkal*

Dalam tasawuf, *tawakkal* adalah menyerahkan segala sesuatu kepada Allah, bergantung kepada Allah dalam keadaan apapun, dan meyakini kekuasaan hanyalah milik-Nya. Orang yang bertawakkal dengan benar akan mendatangkan ketentraman dalam hati dalam menghadapi cobaan dan menciptakan ketenangan jiwa dalam menghadapi hukum-Nya.<sup>38</sup> Dengan demikian bertawakkal kepada Allah menjadi solusi dalam mengatasi kegalauan, frustrasi, depresi, dan stress yang melanda manusia modern.

Supriyanto membagi proses bertawakkal kepada Allah menjadi dua fase. *Fase pertama* ialah fase berusaha. Dalam fase ini, manusia harus mengikuti mekanisme alam semesta (*sunnatullah*). *Fase kedua* ialah fase menunggu hasil dari usaha. Dalam fase inilah manusia harus berpasrah kepada Allah dan meyakini bahwa bagaimana pun hasil dari usahanya tidak terlepas dari kehendak Allah.<sup>39</sup>

e. *Ridha*

Seseorang yang bersikap *ridha* berarti kondisi hati menerima dengan puas terhadap segala sesuatu yang diberikan Allah dengan iman yang kuat, jiwa yang tenang, dan hati yang tenang. Orang yang *ridha* terhadap ketentuan Allah akan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Karena nikmat *ridha* merupakan salah satu faktor utama menghilangkan rasa putus asa yang ditimbulkan oleh pikiran tentang tidak ditemukannya keberuntungan di dunia yang menyebabkan kecemasan.<sup>40</sup> Oleh karena itulah, sikap putus asa dapat diatasi dengan

<sup>37</sup> Isa, *Hakekat tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, hlm. 267–70.

<sup>38</sup> Isa, hlm. 262–64.

<sup>39</sup> Supriyanto, *Tawakkal Bukan Pasrah* (Jakarta: Qultum Media, 2010), hlm. 11.

<sup>40</sup> Isa, *Hakekat tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, hlm. 252–53.

nilai ridha yang diajarkan dalam tasawuf, yaitu selalu menerima ketentuan Allah.

f. *Dzikir*

*Dzikir* merupakan dasar setiap nilai-nilai tasawuf. Dalam tasawuf, *dzikir* diartikan sebagai pembersih hati, kunci pintu anugerah, dan jalan menuju *tajalli*. Oleh karena itu, manusia yang senantiasa mengingat Allah akan mendapatkan kebahagiaan yang abadi. Sementara manusia yang lalai dari mengingat Allah akan kebingungan. Adapun lafal-lafal *dzikir* ialah lafal *musytarak* yang mencakup ilmu, shalat, al-Qur'an, dan *dzikir* kepada Allah.<sup>41</sup>

## B. Pengembangan Akhlak

### 1. Pengertian Akhlak

Kata “akhlak” dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* sepadan dengan budi pekerti dan kelakuan.<sup>42</sup> Jika ditelusuri lebih dalam, akhlak juga sepadan dengan moral. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, kata moral adalah ajaran mengenai baik buruk yang diterima masyarakat terkait akhlak, perbuatan, sikap, budi pekerti atau susila. Lebih lanjut Warisno mengutip pandangan Muhaimin dalam bukunya mengartikan akhlak secara bahasa sebagai sikap, watak, karakter, atau perilaku yang dibiasakan seseorang.<sup>43</sup>

Untuk dapat memahami keterkaitan arti yang memiliki kemiripan diantara istilah-istilah di atas dengan pengertian kata “akhlak”, maka peneliti menggambarannya dalam bentuk tabel berikut:

<sup>41</sup> Isa, *Hakekat tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis, hlm. 88–90.

<sup>42</sup> Tim Penyusun, Pada *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/akhlak>, diakses 23 Maret 2023.

<sup>43</sup> Warisno, *Strategi Manajemen Pengembangan Mutu Pendidikan Berbasis Akhlak* (Malang: Literasi Nusantara, 2021), hlm. 37.

Tabel 1  
Perbedaan Istilah Akhlak dengan Moral<sup>44</sup>

No.	Aspek	Akhlak	Moral
1.	Definisi	Budi pekerti; kelakuan.	Baik buruknya suatu perbuatan, sikap, kewajiban, dan sebagainya; akhlak; budi pekerti; susila.
2.	Parameter	Al-Qur'an dan Sunnah Rasul	Adat istiadat / kesepakatan bersama
3.	Sifat	Absolut dan universal	Lokal dan temporer
4.	Sumber	Wahyu	Norma masyarakat
5.	Tujuan	<i>Habluminannas</i> dan <i>hablumminallah</i>	Hubungan sesama manusia

Dari tabel di atas, terlihat bahwa pengertian akhlak dan moral mencakup budi pekerti, kelakuan, sikap, dan perbuatan baik ataupun buruk dalam hubungannya Allah atau dengan sesama manusia. Objek dari akhlak dan moral adalah perbuatan manusia. Kedua istilah tersebut memiliki fungsi yang sama yaitu menghendaki terciptanya keadaan masyarakat yang baik. Oleh karena itu sesuai dengan tabel tersebut, maka yang dimaksud dalam pembahasan tentang akhlak dalam penelitian skripsi ini adalah terkait dengan: budi pekerti, kelakuan, sikap, perbuatan moral, karakter, sifat kejiwaan, serta tabiat yang memengaruhi tingkah laku.

Adapun definisi akhlak menurut al-Ghazali orang yang melakoni tasawuf, menyebut akhlak sama dengan sifat yang melekat dalam jiwa seseorang sehingga menghasilkan perbuatan-perbuatan tanpa membutuhkan sebuah pertimbangan. Syeikh Makarim Asy-Syirasi menyatakan bahwa akhlak merupakan sekumpulan maknawi dan tabiat

<sup>44</sup> Al Mawardi, "Etika, Moral, dan Akhlak," *Jurnal Lentera*, 13.1 (2013), 80 (hal. 80).

manusia. Ibnu Arabi mendefinisikan akhlak adalah tabiat, bawaan atau bisa juga merupakan kebiasaan sebagai hasil dari latihan.<sup>45</sup>

Dari beberapa definisi di atas, akhlak menurut peneliti adalah perbuatan yang tertanam dalam jiwa manusia tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Perbuatan tersebut dipengaruhi oleh sifat bawaan ataupun karena hasil pembiasaan. Pada pembahasan skripsi ini, akhlak adalah budi pekerti yang sesuai dengan ajaran agama islam.

## 2. Pembagian Akhlak

Akhlak dibagi menjadi dua macam, yaitu akhlak mulia (*akhlak mahmudah*) dan akhlak tercela (*akhlak mazmumah*). Pengertian akhlak *mahmudah* adalah akhlak mulia yang memberikan manfaat untuk diri sendiri maupun orang lain yang ikut merasakan. Sebaliknya, akhlak *mazmumah* adalah akhlak tercela atau perilaku yang tidak baik sehingga dapat merusak keimanan seseorang serta dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.<sup>46</sup>

Adapun sifat-sifat *mahmudah* ialah: pengendalian diri,<sup>47</sup> *at-tafaul* (optimis),<sup>48</sup> ketundukan kepada Allah,<sup>49</sup> peduli sesama,<sup>50</sup> *al-'afwu* (memaafkan), *at-takaful al-ijtima'I* (solidaritas sosial), dan lain-lain. Adapun sifat-sifat *mazmumah* ialah: *ananiah* (egois), *al-baghyu* (zalim, zina, permusuhan), *al-buhtan* (dusta), *az-zhulmu* (penindasan), *al-ghibah* (mengumpat), *al-hasd* (dengki), *al-kufrān* (menutupi nikmat dengan tidak mau mensyukurinya), *ar-riya* (ingin dipuji orang),<sup>51</sup> pesimis dan lain-lain.<sup>52</sup>

<sup>45</sup> Bagus Gunawan, *Akhlakku Keindahan Hidupku* (Jakarta: Guepedia, 2021), hlm. 8–9.

<sup>46</sup> Nuryantika, Surahman, dan Ismail Suardi Wekke, *Strategi Penerapan Akhlak Islami "Sadar Sampah" di Sekolah Islam Terpadu* (Indramayu: Penerbit Adab, 2021), hlm. 42.

<sup>47</sup> Suryadi, *Dimensi-Dimensi Manusia: Perspektif Pendidikan Islam*, hlm. 204.

<sup>48</sup> Waskito, *The Power of Optimism* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2013), hlm. 503.

<sup>49</sup> Lalu Muhammad Nurul Wathoni, *Akhlak Tasawuf: Menyelami Kesucian Diri* (Nusa Tenggara Barat: Forum Pemuda Aswaja, 2020), hlm. 43.

<sup>50</sup> Mahmud Arif, *Akhlak Islami & Pola Edukasinya* (Jakarta: Prenada Media, 2021), hlm. 17.

<sup>51</sup> Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter*, 4 ed. (Jakarta: Prenada Media, 2015), hlm. 98–99.

<sup>52</sup> Waskito, *The Power of Optimism*, hlm. 503.

### 3. Pembiasaan Sebagai Proses Pengembangan Akhlak

Berbicara mengenai akhlak maka tidak lepas dari pembahasan mengenai pembiasaan, karena sebelum ini telah dikemukakan bahwa akhlak lahir dari pembiasaan. Adapun pengertian pembiasaan secara bahasa berasal dari kata dasar biasa, lazim, atau sering kali. Pembiasaan adalah proses yang mendorong seseorang untuk mengupayakan pengulangan suatu perbuatan agar terbiasa melakukannya sehingga apa yang dilakukannya tidak memerlukan pertimbangan, seolah-olah terlaksana dengan sendirinya.<sup>53</sup>

Pembiasaan dalam konteks pengembangan akhlak, menurut al-Ghazali dilakukan dengan cara melatih jiwa secara bertahap mengendalikan diri untuk menghindari perbuatan buruk dan menerapkan perbuatan baik sehingga menjadi tabiat (kebiasaan).<sup>54</sup> Pendapat serupa diungkapkan oleh al-Mawardi menyatakan bahwa metode yang efektif dalam membentuk akhlak adalah dengan latihan menerapkan nilai-nilai akhlak *mahmudah* sekaligus berlatih menghindar dari perbuatan buruk dan maksiat.<sup>55</sup>

Berdasarkan pengertian pembiasaan di atas, maka dapat dipahami bahwa pembiasaan mempunyai peranan penting dalam mengembangkan akhlak. Pembiasaan dilakukan dengan cara berlatih mempraktikkan akhlak *mahmudah* dan menghindari akhlak *mazmumah*. Untuk membangun akhlak yang sempurna diperlukan pembiasaan-pembiasaan secara bertahap dan kontinu.

---

<sup>53</sup> M. Quraish Shihab, *yang Hilang dari Kita: Akhlak* (Tangerang Selatan: Lentera Hati Group, 2016), hlm. 89.

<sup>54</sup> Budi Hartono, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Menanamkan Akhlakul Kharimah Siswa di SMK Nurul Falah Pakem* (Jakarta: Guepedia, 2021), hlm. 12.

<sup>55</sup> Ainun Yaqin, *Pendidikan Akhlak/Moral Berbasis Teori Kognitif - Rajawali Pers* (Depok: PT. RajaGrafindo Persada, 2021), hlm. 32.

## C. Generasi Z Menurut Para Pakar

### 1. Pengertian Generasi Z Menurut Para Pakar

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang kian eksis pada abad ini mendukung lahirnya generasi baru yang disebut generasi Z. Terdapat perbedaan yang dikemukakan para ahli dalam mendefinisikan generasi Z. Menurut Tapscott, generasi Z adalah generasi yang terlahir pada tahun 1998 hingga 2009 ketika kekuatan akses informasi sangat mempengaruhi mereka sejak masih kecil. Oleh karena itu, generasi ini disebut sebagai *the silent generation*, generasi senyap dan generasi internet.<sup>56</sup>

Strauss dan Howe mendefinisikan generasi Z sebagai kumpulan individu yang dilahirkan pada pertengahan tahun 1990-2010.<sup>57</sup> Hellen Chou Paratama mengartikan generasi Z sebagai generasi yang kebergantungan dengan teknologi digital. Menurut David Stilmann dan Jonath Stilmann, generasi Z merupakan generasi yang sulit diatur karena merasa memiliki hak dalam segala hal.<sup>58</sup>

Populasi penduduk di Indonesia saat ini didominasi oleh generasi Z. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 27.94% atau sekitar 68,66 juta generasi Z kelahiran 1997-2012.<sup>59</sup> Generasi Z saat ini berada pada fase remaja dan memasuki fase dewasa awal. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Orang dewasa awal merupakan peralihan baik secara fisik, intelektual, peran sosial dan psikologis.<sup>60</sup>

<sup>56</sup> Pendi Susanto, *Pandemi dan Anak Bangsa Menjadi Pintar* (Ciamis: Tsaqiva Publishing, 2021), hlm. 118.

<sup>57</sup> Maizira Abdul Majid, dkk, *Transformasi Pengajaran Melayu dalam Era Generasi Z* (Siri Ilmiah APM-ITBM), Siri Ilmiah APM-ITBM (Kuala Lumpur: Institut Terjemahan & Buku Malaysia, 2018), hlm. 89.

<sup>58</sup> J Sumardianta dan Dhitta Puti Sarasvati, *Guru Posting Berdiri Murid Update Berlari: Transformasi Pendidik Zaman Kerumunan Virtual* (Yogyakarta: Diva Press, 2022), hlm. 46.

<sup>59</sup> Badan Pusat Statistik, "Hasil Sensus Penduduk 2020," <<https://demakkab.bps.go.id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020.html>> [diakses 23 Maret 2023].

<sup>60</sup> Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 3, No. 2, (2018), hlm. 36.

## 2. Karakteristik Generasi Z

David Stillman dan Jonath Stillman mengidentifikasi tujuh karakteristik generasi Z. Berikut ini adalah penjelasan dari ketujuh karakteristik generasi Z menurut David Stillman dan Jonath Stillman:<sup>61</sup>

### a. *Phygital*

Generasi Z merupakan generasi pertama yang terlahir ke dunia dengan segala kecanggihan teknologinya. Bagi generasi Z, ruang fisik dan ruang digital secara alami saling tumpang tindih. Inilah yang disebut dengan *figital*. Generasi Z akan mengintegrasikan ruang fisik dan digital ketika mereka berinteraksi, belajar, dan bekerja. Inilah penyebab terjadinya fenomena maraknya *influencer* yang mengangkat kehidupan sehari-harinya di dunia fisik ke ranah digital.

### b. *Hyper-custom*

Gen Z selalu menyesuaikan identitas mereka agar keberadaannya diketahui dunia. Identitas yang mereka pamerkan bukanlah agama, ras suku, dan hal lainnya, namun kelebihan dan keunikan yang mereka miliki, mulai dari pakaian, musik, dan sebagainya. Kemampuan gen Z untuk mengustomisasi sebanyak mungkin identitas mereka dengan harapan agar dunia dan orang-orang di sekitarnya dapat memahami perilaku dan keinginan mereka.

### c. Realistis

Generasi Z adalah kelompok yang lahir pada waktu yang sulit dan berita-berita buruk. Ketidakpastian akan keamanan, ekonomi, dan kesehatan telah menciptakan cara pandang yang sangat pragmatis dalam mempersiapkan masa depan. Generasi Z cenderung lebih realistis dibandingkan generasi sebelumnya dalam mengambil keputusan. Generasi Z merupakan generasi yang cenderung idealis dalam setiap aktivitasnya, khususnya dalam memasuki dunia pekerjaan dan perkuliahan.

---

<sup>61</sup> David Stillman dan Jonath Stillman, *Gen Z Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace* (HarperCollins, 2017).

d. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Ciri utama generasi Z adalah terbiasa dengan kemajuan teknologi dalam bidang informasi digital. Telah dijelaskan dalam *hyper-cutsom* bahwa gen Z berusaha menyesuaikan segala sesuatu yang berhubungan dengan diri mereka. Hal itu tanpa terkecuali dengan mencari informasi yang dibutuhkan dengan cepat. Sehingga seringkali gen Z merasa takut dan khawatir melewatkan informasi yang sedang populer, bahkan banyak yang menyebutkannya sebagai suatu *syndrom fear if missing out*.

e. *Weconomists*

Keberhasilan gojek dan traveloka paling tidak dipengaruhi oleh kehadiran generasi Z. Sejak kecil generasi Z mengenal adanya ekonomi berbagi sehingga lebih mengutamakan nilai kepraktisan. Gen Z terlatih untuk bertindak lebih praktis, misalnya memesan jasa antar mobil daripada membeli mobil dengan kewajiban membayar pajak. Berbeda dengan generasi millennial yang cenderung ingin memiliki aset. Inilah *weconomy*, gen Z akan memanfaatkan peran “kami” dalam berkontribusi sebagai filantropis.

f. *Do it yourself* (DIY)

Generasi Z percaya bahwa mereka dapat melakukan segala sesuatunya sendiri. Di era digital, gen Z mendapatkan kemudahan untuk mempelajari hal-hal baru secara mandiri dengan memanfaatkan teknologi melalui youtube dan google. Mereka semakin percaya diri karena dapat melakukan apa saja sendiri. Sementara milenial mengharapkan pelatihan dan pendidikan formal.

g. Terpacu

Gen Z memiliki sifat lebih kompetitif daripada generasi sebelumnya dengan berbagai potensi yang dimiliki sehingga terpacu menjadi yang terbaik. Generasi Z juga mempunyai karakteristik terpacu untuk melahirkan perubahan yang diciptakan oleh generasi Z itu sendiri. Salah satu kelebihan mereka adalah tidak menyukai berada

dalam satu level pekerjaan yang sama dalam waktu yang lama, mereka cenderung menyukai tantangan dan naik secara terus-menerus.

### 3. Problematika Generasi Z

Kemajuan teknologi telah menyebabkan kemunculan permasalahan generasi Z yang semakin kompleks, diantaranya adalah:

a. Tingkat depresi yang tinggi.

Generasi Z didiagnosis dengan tingkat depresi, kecemasan, perilaku bunuh diri dan tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Peningkatan penggunaan media sosial generasi Z menyebabkan meningkatnya masalah kesehatan mental, emosional, fisik, dan spiritual seseorang. Tidak dipungkiri, media sosial telah menciptakan standar dalam berbagai hal, seperti kecantikan, pekerjaan, dan pernikahan. Bagi yang belum mencapainya, hal ini memicu timbulnya kecemasan.<sup>62</sup>

b. Kecanduan Internet

Generasi Z lebih menggandrungi internet ketimbang generasi lainnya di Indonesia. Hal tersebut terlihat berdasarkan hasil survei Alvara Research Center, sebanyak 20,9% generasi Z masuk dalam kategori pencandu internet yang waktu pemakaiannya lebih dari tujuh jam.<sup>63</sup> Akibat banyaknya generasi Z yang terbelunggu dengan dunia digital membuat mereka memiliki kepribadian narsistik. Gangguan ini ditandai dengan kurangnya rasa empati terhadap orang lain dan tingginya kebutuhan agar keberadaan mereka diketahui orang lain. Pada saat ini, generasi Z mengidolakan tokoh-tokoh di media sosial, sehingga mempengaruhi tindak-tanduk atau gaya hidup mereka yang cenderung menjadi hedonisme. Karena sebagian besar aktivitas mereka dilakukan di media sosial, akibatnya semua konten yang

---

<sup>62</sup> Sibnath Deb dan Brian A Gerrard, *Handbook of Health and Well-Being: Challenges, Strategies and Future Trends* (Singapore: Springer Nature Singapore, 2022), hlm. 262.

<sup>63</sup> Titik Purwanti et al., *UMKM Membangun Ekonomi Kreatif* (Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi, 2023), hlm. 103.

disajikan biasanya tidak disaring, termasuk konten dewasa, sehingga dilakukan mereka dalam bentuk tindakan.<sup>64</sup>

c. Cinta kebebasan dan tidak suka diatur

Generasi Z lahir di dunia modern dimana media untuk berekspresi, berkarya, dan berpendapat sangat mudah digunakan dan mudah dijangkau. Generasi Z ingin memegang kontrol dan menginginkan kebebasan berekspresi. Kebebasan ekspresi yang mereka ungkapkan di dunia digital ternyata berdampak pada dunia nyata. Mereka melawan nasihat orang tua karena menurutnya tidak sejalan dengan saran yang diambil dari internet.<sup>65</sup>

d. Cenderung individual

Generasi Z cenderung berperilaku individualis yang membuat mereka terlalu egois. Perilaku tersebut timbul karena mereka lebih sering menghabiskan banyak waktu di jejaring sosial alih-alih memperhatikan lingkungan sekitarnya. Mereka menjadi kurang bersosialisasi secara langsung dengan orang lain karena beranggapan bahwa media sosial lebih menyenangkan untuk mereka berekspresi tanpa harus bertemu secara langsung.<sup>66</sup>

e. Berperilaku instan

Generasi Z terlahir ketika era digital telah berkembang pesat sehingga menyukai sesuatu yang serba instan. Terlebih sejak munculnya orang kaya dalam waktu singkat yang mendorong orang-orang untuk menirukannya walaupun dengan cara yang tidak lazim. Mereka mudah mengeluh, depresi dan tidak sabar untuk melalui proses panjang dalam memecahkan masalah kehidupan. Padahal dalam menjalani hidup memerlukan proses dalam menyelesaikan masalah.

---

<sup>64</sup> Leli Patimah dan Yusuf Tri Herlambang, "Menanggulangi Dekadensi Moral Generasi Z Akibat Media Sosial Melalui Pendekatan Living Values Education (LVE)," *Pembelajar: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 5.2 (2021), 153 (hlm. 153).

<sup>65</sup> Zakiah Nur Jannah, *Mendidik Anak Muslim Generasi Digital* (Yogyakarta: Al Uswah, 2020), hlm. 13.

<sup>66</sup> Jannah, *Mendidik Anak Muslim Generasi Digital*, hlm. 22.

Agama islam mengajarkan cara pandang yang terbaik dalam menyelesaikan masalah dengan ikhlas dan tuntas.<sup>67</sup>



---

<sup>67</sup> Jannah, Mendidik Anak Muslim Generasi Digital, hlm. 37.

**BAB III**  
**DESKRIPSI BUKU *SELF HEALING WITH QUR'AN***  
**KARYA UMMU KALSUM**

**A. Profil Naskah Buku *Self Healing with Qur'an***

1. Latar Belakang Penulisan Buku *Self Healing with Qur'an*

Menurut Ummu Kalsum selaku penulis buku *Self Healing with Qur'an* menjelaskan bahwa:<sup>68</sup> penulisan buku *Self Healing with Qur'an* dilatarbelakangi oleh pengamatan Ummu Kalsum pada generasi muda di media sosial yang menggembar-gemborkan *healing*. Betapa banyak yang *healing*, namun setelah itu masih merasa hampa. Mereka liburan, jalan-jalan, atau senang-senang dengan dalih ingin *self healing*. Tetapi setelah pulang *healing* mereka kembali galau.

Maka dari itu, penulis mengangkat tema *healing* dengan cara Islami. Pasti ada penyembuhan diri, pikiran, dan jiwa yang benar, yang telah diajarkan oleh Allah. Usai menelusuri lebih lanjut, ternyata *healing* atau penyembuhan diri yang paling ampuh adalah kembali pada Allah dan mendekatkan diri pada-Nya. Karena hati menjadi tentram, tenang, tidak merasa cemas ataupun khawatir hanya dengan mengingat-Nya. Semua motivasi dan langkah-langkah penyembuhan diri, telah Allah ungkapkan dalam Al-Qur'an. Oleh sebab itu, jawaban dari segala galau ada dalam al-Qur'an, bukan sekadar jalan-jalan.

Untuk itulah, hasil renungan Ummu Kalsum terhadap adanya fenomena tersebut dituangkan dalam sebuah tulisan. *Self healing* terbaik yang dapat dilakukan adalah salat, berdzikir, membaca Al-Qur'an, bertafakur, bermuhasabah, dan berserah diri dengan tujuan agar kita dapat menerima hal yang menyakitkan, merasakan kedamaian dan ketentraman

---

<sup>68</sup> Hasil Wawancara yang peneliti lakukan pada hari Senin, 9 Januari 2023 dengan Ummu Kalsum selaku penulis buku *Self Healing with Qur'an*.

hati, mengenal diri sendiri, serta menyertakan Allah Swt di saat merasakan emosi-emosi negatif.

## 2. Ikhtisar Buku *Self Healing with Qur'an*

Salah satu buku motivasi dengan penjualan terlaris nomor satu di berbagai platform penjualan adalah buku berjudul *Self Healing with Qur'an*. Buku ini adalah karya penulis yang bernama Ummu Kalsum. Buku ini rilis pertama kali pada tahun 2022 dan diterbitkan oleh penerbit Syalmahat Publishing. Buku ini berisi 186 halaman dengan ulasan yang menarik untuk dibaca.

Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* terdapat lima puluh judul sub-bab yang merupakan penjabaran dari enam bab yakni, *laa tahzan*, *laa tabkii*, *laa takhaf*, *laa taghdab*, *laa taias* dan *self healing with qur'an*. Adapun judul-judul sub-bab dalam tulisan yang ada di dalam buku ini sebagai berikut:

### a. *Laa Tahzan*

#### 1) Jangan Sedih Wahai Bilal, Allah Maha Melihat!

Judul ini mengisahkan ketabahan seorang budak yang bernama Bilal dalam mempertahankan keimanannya meskipun disiksa sedemikian rupa oleh Ummayah bin Khalaf. Majikan dan kaum kafir menyiksanya dengan tujuan menggoyahkan keimanannya karena Bilal masuk ke agama Islam. Namun sekejam apapun mereka menyiksanya, Bilal tetap berpegang teguh pada agama Allah. Hingga akhirnya, Allah mendatangkan pertolongan pada Bilal melalui Abu Bakar untuk memerdekakan Bilal. Lelaki yang dipandang rendah, namun karena iman di dada, Allah mengangkat derajatnya. Sementara mereka yang menganiaya hidupnya berujung sengsara karena jauh dari Allah. Sesungguhnya Allah Maha melihat akan hamba-hambanya.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Ummu Kalsum, *Self Healing with Qur'an* (Semarang: Syalmahat Publishing, 2022), hlm. 2-5.

## 2) Di Balik Layar Kehidupan

Pada tulisan ini mengulas kehidupan manusia di dunia yang tidak lepas dari dua hal, yaitu nikmat dan ujian. Setiap nikmat untuk menguji seberapa besar rasa syukur, sebab banyak yang merasakan kebahagiaan hingga lalai pada Allah. Sementara ujian untuk menguji seberapa kuat rasa sabar. Penulis mengajak pembaca untuk menyerahkan segala urusan hidup hanya kepada Allah.<sup>70</sup>

## 3) Sepenggal Kisah

Pada judul ini mengisahkan sepasang suami istri mengendarai sepeda motor. Sang istri cemburu atas kenikmatan orang lain dan menghendaki berada di posisi mereka yang mengendarai mobil mewah. Kemudian saat itu juga, Allah memperlihatkan kepadanya kehidupan ibu dan anak berpakaian lusuh yang hidup jauh lebih kekurangan namun tetap bersabar. Sementara mereka yang diberi nikmat oleh Allah tidak mau mensyukurinya.<sup>71</sup>

## 4) Simpul Rumit

Judul ini membahas mengenai hamba yang hendaknya berusaha memenangkan cinta Allah daripada hati semua orang. Menuntut semua orang untuk menyukai kita hanya akan membuat lelah. Maka bersabarlah dan terus memperbaiki diri ketika menerima hal-hal yang yang tidak menyenangkan dari orang lain meski kita sudah berusaha baik pada semuanya. Namun, ketika kita berusaha mendapatkan cinta Allah maka semua akan membahagiakan.<sup>72</sup>

## 5) Jodoh Pasti Bertemu

Terkadang sibuk memikirkan jodoh impian hingga lupa pada yang menciptakan jodoh itu sendiri. Seharusnya mengejar *ridha*

<sup>70</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 6-7.

<sup>71</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 8.

<sup>72</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 10-12.

Allah yang utama, sebab jika Allah telah *ridha*, maka Allah akan memberikan yang terbaik. Apabila belum dipertemukan, jangan galau dan tidak perlu memaksakan untuk berpacaran. Boleh jadi sekarang bukan waktu yang tepat atau Allah akan menggantikannya dengan yang lebih baik. Cukup saling mendoakan, mengikhlaskan, dan berjalan di visi masing-masing.<sup>73</sup>

6) Ya Allah, Karirku Hancur

Ketika karirmu hancur, bisa jadi karena tidak melibatkan Allah dalam setiap aktivitas. Namun, ketika merasa bahwa Allah selalu dilibatkan, bisa jadi ini sebagai ujian untuk mendewasakan. Yakinlah bahwa Allah akan menggantinya dengan yang lebih baik. Jangan bersedih ketika kehilangan pekerjaan, karena masih banyak nikmat yang patut disyukuri.<sup>74</sup>

7) *Laa Ba'saa Thahuurun*

Sakit akan menjadi penggugur dosa apabila dijalani dengan tabah. Jadikanlah momen sakit sebagai muhasabah dan mendekat pada-Nya. Sakit mengajarkan rasa syukur atas nikmat yang pernah dirasakan ketika sehat. Karena semasa sehat disibukkan dengan dunia hingga seringkali lalai untuk bersyukur, berdoa, dan bertobat.<sup>75</sup>

8) Saat "*Bullying*" Mendarat di Wajahmu

*Bully* adalah perilaku negatif seperti mengejek, menghina, merendahkan, atau bahkan merundung. Dalam islam, perilaku tersebut tidak diajarkan. Karena tindakan tersebut bukan hanya menyakiti korban, tetapi juga dapat menimbulkan rasa belas dendam. Maka saat mendapat *bullying*, cukup memperbaiki diri dengan beribadah, berdoa, belajar, dan mengembangkan potensi diri.<sup>76</sup>

<sup>73</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 12–16.

<sup>74</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 17.

<sup>75</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 20.

<sup>76</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 23.

### 9) Perhiasan Dunia Memang Tercipta Indah

Allah tidak akan mengambil sesuatu darimu kecuali memberi ganti dengan yang lebih baik. Sebagaimana dalam kisah indah tentang ketegaran dan keikhlasan seorang ibu yang ditinggal mati anaknya. Ibu itu adalah istri Abu Thalhah yang bernama Ummu Sulaim. Karena keikhlasannya, Allah menggantinya dengan sembilan anak laki-laki penghafal Al-Qur'an. Kehadiran mereka adalah perhiasan dunia. Saat kehilangan keluarga, tetap serahkan segala ketetapan kepada Allah.<sup>77</sup>

### 10) Hidup Bukan Sinetron "Kumenanggiis..."

Berburuk sangka kepada Allah merupakan kezaliman dan bukti kelemahan iman karena tidak percaya bahwa Allah akan memberi pertolongan. Padahal, berburuk sangka kepada Allah sama dengan memanen dosa. Maka ubahlah mindset bahwa Allah Maha Penolong sehingga mendatangkan kebaikan dan bernilai pahala. Ketika kita mengadukan doa dan keluh kesah kepada Allah, niscaya Allah akan memberikan pertolongan. Tidak perlu menunjukkan kesedihan di depan manusia, karena tidak ada jaminan dapat menyelesaikan problematika hidup.<sup>78</sup>

### 11) Hartamu Bukan Harta Qarun

Kisah Qarun lelaki miskin yang taat beribadah namun menjadi lalai kepada Allah ketika diberi rezeki yang berlimpah. Kemudian Allah datangkan azab karena kepribadiannya yang sombong, angkuh, dan tamak. Nabi Muhammad telah mencontohkan pola hidup sederhana. Dengan tempat tidur kecil, cara berpakaian, makan dengan sederhana dan bersedekah.<sup>79</sup>

<sup>77</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 27.

<sup>78</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 31.

<sup>79</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 34.

b. *Laa Tabkii*

1) Jangan Menangis Keluarga Yasir, Bagimu Surga!

Kisah keluarga Yasir adalah contoh keteguhan dalam mempertahankan keimanannya hingga akhir hayat. Surga bagi keluarga Yasir menjadi buah dari keimanan mereka yang amat kuat.<sup>80</sup>

2) Depresi Tiada Henti

Orang paling sengsara bukanlah dia yang miskin harta, akan tetapi merekalah yang miskin iman dan keyakinan. Sebab hidupnya selalu diliputi kegelisahan. Hanya Allah yang dapat menghadirkan ketenangan di hati. Sementara generasi saat ini gemar mengikuti pola hidup budaya barat atau Kpop yang banyak bunuh diri untuk menenangkan jiwa. Itulah orang-orang yang miskin iman dan menyimpang dari tuntunan Allah.<sup>81</sup>

3) Aku Tersesat dan Tak Tahu Arah Jalan Pulang

Manusia berbuat maksiat dengan hawa nafsunya hingga tersesat jauh. Padahal jika menundukan nafsu duniawi dan mendekatkan diri kepada Allah dalam majelis ilmu, bergaul dengan orang saleh, dan berbuat kebaikan maka akan menuntun jalan kebenaran.<sup>82</sup>

4) Lapis-Lapis Kesedihan

Lapis-Lapis kesedihan bisa menjadi fase untuk mendewasakan diri yang membuat hatimu mampu ikhlas dan lapang dada untuk menerima ketetapan ilahi sehingga sedih itu mudah hilang. Namun semakin sulit menerima ketetapan Allah, maka hati akan semakin sedih.<sup>83</sup>

<sup>80</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 38-42.

<sup>81</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 43-46.

<sup>82</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 47.

<sup>83</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 51.

5) **Haruskan Menangis Dulu, Karena Bahagia Masih Menunggu?**

Adakalanya manusia dihadapkan dengan cobaan yang membuat sedih dan mengucurkan air mata. Tapi janganlah menangis berlarut larut, cukup sampaikan semua rasa sedih dan kecewa pada Allah maka semuanya akan lebih indah. Apabila dilewati dengan sabar dan tabah, cobaan tersebut justru akan menjadikanmu pribadi yang tangguh dan elegan.<sup>84</sup>

6) **Allah Akan Menghibur**

Allah akan menghibur hati hambanya dengan menunjukkan kekuasaannya. Tidak perlu sedih dan takut, karena Allah Maha Melihat dan akan menghilangkan segala kesulitan di hati. Seperti kisah Nabi Ibrahim dan Siti Sarah yang tidak pernah putus asa dalam berdoa meminta buah hati. Lalu Allah menghibur kesedihannya dengan menghadirkan sosok bayi ketika Sarah berusia 90 tahun.<sup>85</sup>

7) **Hapus Air Mata, Tujuh Warna Telah Tiba**

Sudah selayaknya seorang muslim memperbanyak doa baik di kala sempit maupun lapang. Karena doa-doa itulah yang akan melapangkan ketika sedih maupun susah.<sup>86</sup>

8) **Bersama Satu Kesulitan, Diapit Dia Kemudahan**

Allah mengajarkan makna sabar, lapang dada, pantang menyerah, dan husnuzon melalui berbagai macam ujian yang diberikan. Allah ingin anda mengeluarkan potensi terbaik dalam diri anda sehingga lahirilah pribadi baru yang lebih baik.<sup>87</sup>

9) **Sahabat, Jangan Rapuh!**

Ummu Kalsum mengulas kisah para nabi dengan ujiannya namun tidak pernah berputus asa dari Allah. Mereka akan terjaga

---

<sup>84</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 54.

<sup>85</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 55.

<sup>86</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 58.

<sup>87</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 61.

keimanannya karena selalu mengingat Allah. Dengan iman yang kuat maka akan membantu dalam menghadapi ujian.<sup>88</sup>

#### 10) Tampung Air Matamu untuk Menyirami Tanaman

Muslim yang bijak adalah dia yang mampu mengubah rasa susah menjadi berkah, sementara muslim yang rugi adalah dia yang tertimpa musibah namun menambah musibah baru dengan cara mengeluh dan bersedih. Ubahlah musibah menjadi lapang dada dengan cara berbaik sangka kepada Allah dan terus berbuat baik. Ibarat menampung air mata untuk menyirami tanaman agar tidak sia-sia.<sup>89</sup>

#### 11) Bedanya Kualitas Tangisan Kita dengan Rasulullah dan Sahabat

Kualitas tangisan seseorang melambangkan kualitas iman seseorang. Tangisan umat saat ini disebabkan karena harta, tahta, dan cita-cita yang belum tercapai. Sedangkan tangisan Rasulullah disebabkan oleh akhirat. Bagi yang sedih karena perkara duniawi, lebih baik berlapang dada dan menjalaninya dengan ikhlas sembari memperbaiki diri.<sup>90</sup>

#### c. *Laa Takhaf*

##### 1) Pukulkan Tokatmu, Wahai Musa!

Orang beriman yang yakin akan pertolongan Allah tidak pernah putus asa. Contohnya adalah kisah nabi Musa yang mengalami ketakutan di jiwanya sebanyak tiga kali. *Pertama*, ketakutan ketika dia memasuki ruang sidang Fir'aun, namun Allah menguatkan dengan menurunkan Q.S. Thaahaa/20:46. *Kedua*, ketakutan nabi Musa ketika menghadapi sihir milik Fir'aun, namun Allah kembali menguatkan melalui Q.S. Thaahaa/20:68. Allah memerintahkan nabi Musa melemparkan tongkat yang ada di tangannya, seketika berubah menjadi ular besar yang menelan

<sup>88</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 64.

<sup>89</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 67.

<sup>90</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 70.

tongkat sihir milik Fir'aun. *Ketiga*, ketakutan nabi Musa dan pengikutnya saat dikejar oleh Fir'aun dan pasukannya. Ketika nabi Musa dan kaumnya sampai di lautan, beberapa merasa takut dan kehilangan harapan. Namun nabi Musa menunjukkan keyakinannya bahwa Allah menolong orang-orang yang beriman. Kemudian Allah membelah laut untuk nabi Musa dan kaumnya. Sementara itu, Allah menutup lautan untuk Fir'aun beserta seluruh pasukannya sampai mereka tenggelam.<sup>91</sup>

## 2) Hijrah Itu Cinta

Hijrah dimaknai sebagai perpindahan dari rasa biasa menuju pengorbanan yang luar biasa dan memberimu rasa cinta. Sebagaimana Siti Khadijah yang rela mengorbankan seluruh hartanya untuk modal dakwah agama Islam. Sebagaimana cinta Abu Bakar Ash-Shiddiq pada Rasulullah yang mampu mengantarkan pada hakikat cinta sebenarnya, yaitu Allah. Sebagaimana Sa'ad bin Abi Waqqash yang rela munkar cinta ibunya menjadi cinta Allah demi menjemput surga.<sup>92</sup>

## 3) Bukalah Jendela, Kamu Tak Sendiri!

Berhenti mengurung diri di kamar, sebab ada Allah yang siap menghiburmu. Meratapi hanya akan menambah beban dan sakit. Solusinya adalah mencari cara untuk menyelesaikan masalah sembari menyimak kuasa Allah melalui ciptaanNya.<sup>93</sup>

## 4) Cobaan Bukan Valak

Ujian bukan hantu Valak dengan wujud yang menyeramkan. Tergantung mindset seseorang dalam menghadapi ujian. Percayalah bahwa Allah maha baik dan tidak akan menguji seseorang di luar batas kemampuannya.<sup>94</sup>

<sup>91</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 76.

<sup>92</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 80.

<sup>93</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 83.

<sup>94</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 86.

#### 5) Lawan Rasa Takut, Keajaiban Kan Tercipta

Iman itu menguatkan yang lemah dan menciptakan keajaiban. Sebagaimana keajaiban dari kisah perang Ghazwah Mut'ah. Meski kaum muslim hanya berjumlah 3000 pasukan, namun karena rasa yakin kepada Allah mereka mampu memenangkan peperangan dengan menghadapi 200.000 pasukan Byzantium.<sup>95</sup>

#### 6) Harusnya Kita Takut Bila

Banyak yang takut apabila ditinggal orang yang dicintai lalu menyalahkan keadaan dan tuhan. Takut gagal hingga sibuk mengejar uang dan jabatan. Takut jatuh miskin tanpa peduli contoh Rasulullah yang hidup sederhana. Takut mati di usia dini namun cinta buta terhadap dunia hingga lupa akhirat. Seharusnya takut saat hati telah mati, takut bermaksiat pada-Nya, takut bila Allah tidak ada di hati, takut saat tidak mengenal Nabi.<sup>96</sup>

#### d. *Laa Taghdab*

##### 1) Umar bin Khattab, Lelaki Tegas yang Dimarahi

Orang yang cerdas adalah dia yang tahu menempatkan rasa marah dan sabar pada tempatnya. Seperti Umar bin Khattab yang marah saat mendapati orang kafir menyakiti hati Rasulullah. Namun tertunduk saat dimarahi sang istri. Bukan berarti tidak sanggup melawan, hanya saja ia tahu untuk menempatkan segala emosi.<sup>97</sup>

##### 2) Ubah Mindsetmu, Jangan Asal Marah!

Jangan asal marah karena dapat merusak suasana hati orang lain. Gunakanlah mulut untuk hal-hal yang baik. Sebelum marah, lebih baik mencari tahu terlebih dahulu penyebabnya. Barangkali ada kebaikan yang tersimpan dalam sesuatu yang buruk.<sup>98</sup>

<sup>95</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 88.

<sup>96</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 93.

<sup>97</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 96.

<sup>98</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 99.

### 3) Sabarlah, Bagimu Surga!

Terdapat lima tips Rasulullah menyikapi penghinaan dari orang lain yakni, jangan hiraukan mereka, memaafkan mereka, membalas kebaikan mereka, membalas dengan kebaikan, mendoakannya, dan jangan melakukan hal yang sama.<sup>99</sup>

### 4) Tahan Lidahmu dari Berkata Buruk (Jika Perlu Gigitlah)

Berkata kasar ataupun menyinggung perasaan orang lain adalah perkara yang dapat menghapus pahala kebaikan. Maka dari itu, jagalah lidah dengan mengeluarkan kata-kata positif dan bermanfaat, seperti mengajak kebaikan, memberi nasihat, dan penuh motivasi.<sup>100</sup>

### 5) Ubah Amarah Menjadi Berkah

Terdapat lima tips mengubah amarah menjadi berkah. Pertama, melawan sifat pemaarah. Kedua, berwudulah. Ketiga, saat marah ubahlah posisi. Keempat, diam dan jangan berbicara ketika sedang marah. Kelima, mengingat-ingat balasan pahala bagi orang yang menahan amarahnya.<sup>101</sup>

### 6) Hurt People Hurt People

Hurt people berarti orang sakit yang menyakiti orang lain. Orang sakit dalam buku ini dimaknai dengan orang yang memiliki beberapa perilaku buruk, seperti iri, dengki, hasad, dan pemaarah. Isi hati mencerminkan perilakunya. Hati yang baik mengeluarkan perilaku yang tulus. Sementara hati yang sakit menampilkan perilaku munafik dan menyakitkan. Maka bertobat dan mendekat pada Allah agar mendapat kesucian hati.<sup>102</sup>

### 7) Jangan Marah, Tak Ada yang Betah

Marah ibarat api yang siap membakar dan merugikan baik materi maupun non materi, karena orang pemaarah tidak akan

<sup>99</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 101.

<sup>100</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 106.

<sup>101</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 109–11.

<sup>102</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 112–14.

disukai dan justru akan dijauhi teman, keluarga, atau pasangan. Maka janganlah marah karena tidak ada yang betah. Sementara sabar akan membuatmu tenang menjalani hidup.<sup>103</sup>

e. *Laa Taiias*

1) Menggali Parit dengan Segala Keajaiban

Keajaiban memang selalu datang menyertai orang yang bertawakkal kepada Allah. Kisah mengenai *tawakkal* datang juga dari Rasulullah. Saat menggali parit yang memakan waktu sehari-hari, keajaiban terjadi ketika seekor kambing kecil milik Jabir berubah menjadi makanan yang mampu mencukupi ratusan sahabat. Selain itu juga ditampakkan *nubuwwah* yang menyingkap rahasia masa depan ketika sebuah besar dipatahkan di Khandaq tentang futuhat negeri Syam, Persia dan Yaman.<sup>104</sup>

2) Hanya Orang Kafir yang Berputus Asa dari Rahmat Allah

Belajar dari kisah semut, yakni tentang semangat berjuang, pantang menyerah hingga meraih kesuksesan. Orang yang sedang mengalami cobaan terkadang hati merasa gelisah. Maka dari itu, jangan berputus asa dari rahmat Allah, karena Allah Maha melihat semua hal yang dikerjakan hamba-Nya.<sup>105</sup>

3) Terus Mengharap Keajaiban Dari-Nya

Seorang mukmin harus percaya bahwa keyakinan, harapan, dan keajaiban selalu ada selama ia mau bertawakkal dan berserah kepada-Nya. Seperti keyakinan ibu Musa pada Allah yang membuat semua keajaiban tercipta. Yakinlah, selalu ada keindahan demi keindahan di setiap rencana Tuhan.<sup>106</sup>

4) Jika Putus Asa Ada, Sumur Zam-Zam Takkan Pernah Ada

Kisah singkat Siti Hajar layak bagi kaum muslimah untuk meneladaninya dalam kehidupan sehari-hari. Siti Hajar mengajari

<sup>103</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 115–17.

<sup>104</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 120–28.

<sup>105</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 129–32.

<sup>106</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 133–37.

tentang keteguhan hati bahwa Allah tidak pernah meninggalkan hamba-Nya. Apapun ujian yang mendera, tetaplah bertawakkal dan jangan menyerah, karena pasti ada keindahan yang istimewa di balik cobaan itu.<sup>107</sup>

#### 5) Sebaik-Baik Pemberi Keajaiban

Penciptaan alam semesta adalah salah satu bukti keajaiban ciptaan Allah yang maha dasyat. Namun dari sini dapat dipahami bahwa Allah Swt adalah sebaik-baiknya pemberi keajaiban. Maka berprasangka baiklah kepada kemampuan Allah, sebab sangat mudah bagi Allah untuk mengangkat dari miskin ke kaya dan merendahkan dari kaya ke miskin.<sup>108</sup>

#### 6) Dan Aku Belum Pernah Kecewa dalam Meminta Pada Tuhanku

Doa adalah senjata saat yang diharapkan belum pasti tercapai. Dengan doa maka masalah akan teratasi, keburukan akan terhindari, kesedihan di hati akan terganti kebahagiaan, dan harapan akan tercapai. Allah mengabulkan doa-doa hamba-Nya dalam tiga cara. Pertama, doa dikabulkan sesuai permintaan. Kedua, diganti dengan yang lebih baik. Ketiga, diganti dengan yang lebih baik pada akhir akhir kelak.<sup>109</sup>

#### 7) Pikiran Adalah Sumber Kebahagiaan

Manusia dapat mengendalikan pikiran sendiri untuk berpikir sukses atau gagal. Berpikir gagal mengkondisikan pikiran yang menganggap bahwa itu sulit dan fisik malas berjuang hingga menghasilkan kegagalan.<sup>110</sup>

#### 8) Tinggal Tiga Kaki Lagi

Seringkali manusia menyerah atas kondisi yang ada, sehingga hanya menghasilkan kegagalan. Padahal jika mau

<sup>107</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 138–42.

<sup>108</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 143–46.

<sup>109</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 147–58.

<sup>110</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 153–54.

bersabar sebentar lagi, berjuang sedikit lagi, maka kesuksesan akan segera tercapai.<sup>111</sup>

f. *Self Healing with Qur'an*

1) Mengapa Harus Qur'an?

Al-Quran menjadi pedoman bagi orang yang bertakwa. Allah menurunkan Al-Quran dalam bahasa Arab supaya mudah dipahami maknanya. Apabila Al-Qur'an diturunkan dalam bahasa lain seperti bahasa Inggris maka artinya telah jauh berbeda. Karena bahasa tersebut selalu mengalami perubahan.<sup>112</sup>

2) Karena Al-Qur'an Kita Pernah Berjaya

Dulu islam pernah berjaya karena umat-umatnya giat menuntut ilmu dan giat mengkaji Al-Quran, namun kini telah mengalami kemunduran. Pemicu kemunduran umat islam masa kini ialah karena berada di umat yang salah, yang hanya cinta dunia dan lupa mengkaji agamanya.<sup>113</sup>

3) Karena Meninggalkannya Kita Kembali Terpuruk

Pembahasan mengenai pemuda-pemuda pada generasi awal yang tujuan hidupnya adalah akhirat atau mereka dikenal dengan sebutan anak-anak akhirat karena Al-Quran selalu di dada sehingga prestasi mereka masih lestari hingga zaman ini. Sementara pemuda-pemuda pada generasi sekarang dikenal dengan sebutan anak-anak dunia, karena mendominasi hidupnya hanya untuk dunia. Mereka mengabaikan Al-Qur'an sementara *gadget* selalu di tangan, mudah terpengaruh kaum kafir daripada percaya Al-Qur'an, Kpop menjadi panutannya daripada nabi dan sahabat, menangisi pacar daripada menangisi dosa, dan gaya hidup yang hedonisme hingga lupa cara berpakaian sederhana.<sup>114</sup>

<sup>111</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 155–58.

<sup>112</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 160–63.

<sup>113</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 164–66.

<sup>114</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 167–69.

#### 4) Dekati Al-Qur'an, Hatimu Akan Tenram

Di dalam kehidupan, manusia sering menghadapi masalah yang menerpa mereka. Ketika terjadi masalah, terkadang sering kali manusia malah mendapatkan kegelisahan, menguras fisik, menggoyahkan jiwa, dan berbagai penyakit muncul karena pikiran yang cemas atau tidak terkendali. Di saat-saat seperti itu, manusia membutuhkan kedamaian yang hanya di dapat melalui Al-Qur'an dan berdzikir. Al-Qur'an hadir sebagai obat atas segala penyakit hati dan obat bagi jiwa yang gersang ataupun tangguh. Manusia hanya dapat mencapai kedamaian dari kitab Allah dan berdzikir kepada-Nya.<sup>115</sup>

#### 5) Jangan Galau! Kau Tidak Butuh Liburan, Tetapi Baca Qur'an

Membahas tentang mengapa banyak orang muslim yang jauh-jauh *healing* menghilangkan kepenatan akan sibuknya dunia, menghabiskan uang untuk hal yang tidak dibutuhkan. Sebagai seorang muslim, sudah seharusnya kita mencari ketenangan di dalam Al-Quran karena Allah telah berjanji di dalamnya bahwa Al-Quran diturunkan sebagai obat penyembuh bagi hati dan jiwa yang sakit.<sup>116</sup>

#### 6) 20 Hal yang Harus Kusyukuri

Ummu Kalsum (penulis) meminta pembaca untuk menuliskan 20 hal yang harus disyukuri supaya tahu bahwa karunia Allah lebih besar melebihi semua masalah yang dihadapi.<sup>117</sup>

## B. Biografi Ummu Kalsum

### 1. Riwayat Hidup

Ummu Kalsum S.Ud. merupakan anak dari pasangan Sukardi dan Dulmia yang lahir di kota Palopo, Sulawesi Selatan, 30 Januari 1994. Ummu Kalsum menikah dengan laki-laki yang bernama Abid Ramadhan,

<sup>115</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 170–72.

<sup>116</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 173–78.

<sup>117</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 179.

S.E., M.Ak. kemudian dikaruniai dua orang anak dengan nama Moosa Almulk dan Mulkan Atherisena.

Selain sebagai ibu rumah tangga, kini ia bekerja sebagai editor buku di LPPI UMPress Palopo. Di luar pekerjaan, ia suka menghabiskan waktu produktifnya dengan menulis buku. Ummu juga aktif di berbagai organisasi sosial seperti Forum Literasi Tana Luwu dan Komunitas Wong Indonesia Nulis. Pada tahun 2022, Ummu terpilih sebagai Pemuda Pelopor Tingkat Nasional karena memiliki karya nyata berkualitas di bidang kepoloporannya yaitu di bidang pendidikan.

Riwayat pendidikan beliau dimulai di SD Negeri 89 Salobulo pada tahun 1999, kemudian tahun 2005 melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 7 Palopo. Setelah lulus, beliau melanjutkan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Palopo pada tahun 2008. Pada Tahun 2011, beliau melanjutkan pendidikan S1 di IAIN Palopo dengan program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Disinilah beliau menimba ilmu tasawuf islam dari gurunya yang bernama Syafruddin, sosok guru yang berkompeten dalam bidangnya.<sup>118</sup>

## 2. Karya-karya Ummu Kalsum

Selama hidupnya, Ummu Kalsum telah menulis 13 karya berupa buku-buku yang mampu memiliki tempat tersendiri di hati para pembacanya, yakni: *Fall & Fly*, *Tuhan Memberi yang Kita Butuhkan, Bukan yang Kita Inginkan*, *Muslimah Sejuta Pesona*, *Pelangi Impian*, *Takdir Allah Lebih Indah dari Untaian Doaku*, *Nikmat Tanpa Spasi*, *Bahagia Tanpa Jeda*, *Seikat Rindu untuk Ayah dan Ibu*, *Maaf ya Allah*, *Aku Belum Siap Mati*, *Syukuri Jangan Kufuri*, *Japri Allah*, *Cantikmu Auratmu* dan *Muslimah Limited Edition*.

---

<sup>118</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 182.

## BAB IV

### HASIL ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

#### A. Penanaman Nilai-nilai Tasawuf dalam Buku *Self Healing with Qur'an*

Dari pemaparan pembahasan nilai-nilai tasawuf pada Bab II, peneliti akan memaparkan beberapa penanaman nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam kutipan buku *Self Healing with Qur'an*. Buku yang berjudul *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum ini berisi kisah-kisah islami, inspiratif, memotivasi, dan renungan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Hal ini sesuai dengan tujuan agama Islam berupa kebahagiaan umatnya di dunia dan di akhirat. Tujuan agama ini bersinggungan dengan nilai-nilai tasawuf yang tertuang dalam kutipan buku *Self Healing with Qur'an* ini yakni nilai *zuhud, sabar, syukur, tawakkal, ridha* dan *dzikir*.

Setiap kalimat dalam buku *Self Healing with Qur'an* memiliki makna yang mendalam dan memberikan wawasan bagi para pembacanya. Melalui tulisannya ini, Ummu Kalsum mampu memberikan motivasi kepada para pembaca khususnya generasi Z untuk senantiasa mencari ketenangan kepada Allah. Hal tersebut dikarenakan tulisannya banyak menyuguhkan kisah-kisah islami inspiratif. Selain itu, setiap argumennya banyak dikuatkan dengan firman Allah maupun hadist. Buku *Self Healing with Qur'an* adalah karya tulis yang menyajikan fakta di lapangan mengenai generasi masa kini dan ide membangun agar menyadarkan bahwa mereka lah generasi pembawa perubahan islam.

Pada tahap ini, peneliti menganalisis penanaman nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* dengan cara membaca keseluruhan isi buku tersebut kemudian menentukan kutipan-kutipan yang berkaitan dengan objek penelitian, yakni tasawuf. Selanjutnya tahapan pencatatan dan pengkodean barulah menganalisis dan menyimpulkannya. Berikut ini penanaman nilai-nilai tasawuf yang terdapat dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum:

## 1. *Zuhud*

Menurut Abdul Mun'im al-Hasyimi yang dikutip dari buku oleh Halimatussa'diyah menyebutkan lima cara menumbuhkan *zuhud*, diantaranya: menumbuhkan keyakinan bahwa mengejar dunia sangatlah melelahkan, menyadari bahwa kemewahan dunia dapat memalingkan hati dari mengingat Allah, mementingkan kehidupan akhirat dan beranggapan bahwa dunia sebagai ladang akhirat, dan menyadari bahwa dunia sebagai tempat laknat kecuali *dzikir*, menuntut ilmu, mengajarkan ilmu, dan bekerja yang ditujukan pada Allah.<sup>119</sup> Seperti yang terlihat pada buku "*Self Healing with Qur'an*", Ummu Kalsum menampilkan ungkapan yang dapat memotivasi untuk menanamkan dan menumbuhkan *zuhud*.

*Pertama*, menumbuhkan kesadaran bahwa kemewahan di dunia dapat memalingkan hati dari mengingat Allah. Adapun kutipan yang menampilkan hal tersebut sebagai berikut:

Dunia yang terus-menerus di kejar akan melelahkan. Bila menghasilkan banyak, akan menggembirakan. Namun kadang membuat orang lupa segalanya, hingga ingin terus bekerja keras supaya mendapat lebih banyak lagi.<sup>120</sup>

Pada kutipan di atas, Ummu Kalsum menunjukkan bahwa orang yang kehidupannya semata-mata untuk mengejar dunia maka akan dilanda kelelahan. Saat mereka memiliki banyak harta, mereka terlalu gembira dan menjadikannya sombong. Waktunya tersita oleh kelelahan mengejar dunia hingga tidak memiliki waktu senggang untuk diri mereka sendiri, orang lain apalagi agama Allah. Oleh karena itu, hendaknya seseorang tidak berlebihan dalam mendapatkan kesenangan duniawi lalu lebih mengutamakan ketimbang kehidupan akhirat.

Kedua, Ummu Kalsum menampilkan gambaran lain terkait penanaman sikap *zuhud* dengan menumbuhkan kesadaran bahwa rizki yang diterimanya akan kembali kepada Allah.

<sup>119</sup> Hlmimatussa'diyah, *Mempertajam Mata Batin dengan Amalan Puasa Ya Man Huwa* (Surabaya: Jakad Media Publishing, 2023), hlm. 24–25.

<sup>120</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 34.

Jangan bersedih saat apa yang kau miliki hilang dari sisi. Sebab semua hanya titipan Illahi. Nanti akan datang lagi sebagai ganti. Jangan sampai hidup kita berakhir seperti Qarun dan harta kita seperti harta Qarun.<sup>121</sup>

Pada kutipan di atas tampak jelas sekali bahwa Ummu Kalsum menampilkan penanaman nilai *zuhud* dengan memenuhi indikator *zuhud*, yakni ialah tidak bersedih ketika dunia meninggalkannya.<sup>122</sup> Kutipan di atas dapat dipahami sebagai sikap atau perilaku seseorang yang tidak terlalu sedih jika kehilangan dunia, karena ia menyadari semua itu hanyalah titipan semata yang dapat diambil kapan saja oleh Allah. Bukan hilang, tapi Allah mengganti dengan yang lebih baik. Untuk bisa berperilaku *zuhud*, seorang muslim perlu memahami hakikat harta yang diberikan Allah Swt. Harta yang sebenarnya hanyalah yang digunakan untuk sarana taat kepada Allah Swt. Adapun harta yang digunakan untuk menyombongkan diri seperti Qarun, maka harta tersebut adalah bencana bagi dirinya.

*Ketiga*, penanaman selanjutnya ialah mementingkan kehidupan akhirat. Ummu Kalsum menyebut manusia yang cerdas adalah manusia yang menangis akhirat. Sebagaimana Rasulullah menangis ketika melihat kematian namun bekal menuju akhirat belum seberapa. Sikap mementingkan kehidupan akhirat tersebut terdapat pada judul tulisan “Bedanya Kualitas Tangisan kita dengan Rasulullah dan Sahabat”, sebagai berikut:

Sungguh, kualitas tangisan seseorang melambangkan kualitas iman seseorang. Tangisan yang selalu disebabkan karena dunia, maka dialah anak-anak dunia. Yang hidup, tumbuh besar, dan memiliki tujuan akhir pada dunia. Sedangkan tangisan yang selalu disebabkan oleh akhirat, maka dialah anak-anak akhirat. Walau jasadnya terlahir dan besar di bumi, namun hatinya terpatri pada akhirat yang kekal dan abadi. Merekalah sebaik-baiknya dan secerdasnya manusia.<sup>123</sup>

<sup>121</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 35.

<sup>122</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Madarijus Salikin: Penjabaran Kongkrit “*iybaka na'budu wa iyyaka nasta'in*”, Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2019).

<sup>123</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 73.

Dari kutipan di atas menunjukkan sikap *zuhud* memiliki tujuan akhir pada akhirat. Sikap *zuhud* tersebut dinyatakan melalui kata *menjadi anak-anak akhirat*. Hal ini dapat dipahami karena kesenangan di dunia hanya sesaat dan akhirat adalah tempat yang kekal dan abadi. Berdasarkan hal tersebut, ungkapan di atas menanamkan sikap *zuhud* agar selalu mementingkan kehidupan akhirat. Maka akan timbul kesadaran bahwa perbuatan yang dilakukan di dunia akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Sehingga tidak tertarik lagi dengan kemewahan di dunia yang bersifat fana. Kutipan di atas diperkuat dengan ayat Al-Qur'an surat Al-Anfal ayat 67:

...تُرِيدُونَ عَرَضَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُرِيدُ الْآخِرَةَ...

... “Kamu menghendaki harta benda duniawi sedangkan Allah menghendaki (pahala) akhirat (untukmu)...”<sup>124</sup>

*Keempat*, penanaman selanjutnya ialah menanamkan jiwa kesederhanaan. Hidup sederhana berarti hidup sesuai kebutuhan seperti yang dicontohkan Rasulullah.<sup>125</sup> Penyebab yang mempengaruhi manusia bersikap sederhana adalah keimanan. Manusia yang kualitas imannya baik tercermin pada kualitas tangisan. Contohnya Rasulullah yang air matanya menetes karena akhirat. Sedangkan tangisan anak-anak dunia disebabkan kehilangan harta, jabatan, dan popularitas, bahkan menangisi yang bukan *makhrum* sehingga sering mengalami kegelisahan, frustrasi, bahkan depresi.

Maka tidaklah salah jika Ummu Kalsum menganjurkan untuk meninggalkan segala pernak-pernik dunia apabila ingin merasakan ketenangan hidup. Berikut kutipannya:

Tak ada yang dapat menghadirkan ketenangan di hati selain Illahi. Bukan karena dari banyaknya harta. Sebab yang kaya raya (namun jauh dari Allah) banyak pula yang gila. Bukan dari mewahnya pakaian dan lezatnya makanan (namun lalai dari-Nya), sebab

<sup>124</sup> Al-Qur'an dan Terjemah, hal. 185.

<sup>125</sup> Oni Sahroni, *Fikih Muamalah Kontemporer: Jilid 4* (Jakarta: Republika Penerbit, 2020), hlm. 193.

banyak pula diberi nikmat seperti itu namun terus mencari kebahagiaan yang lain. Kebahagiaan itu dari Illahi.<sup>126</sup>

Salah satu indikator *zuhud* adalah menahan diri dan jiwanya dari berbagai bentuk kenikmatan duniawi supaya memperoleh kebahagiaan yang abadi. Hal tersebut sesuai dengan kutipan Ummu Kalsum di atas yang beranggapan bahwa kebahagiaan bukan diukur dari harta, namun dari spritualitas. Pada intinya ungkapan tersebut memberikan pelajaran untuk mengekang hawa nafsu yang menjerumuskan manusia pada kerusakan. Selanjutnya dikatakan orang yang bergelimang harta namun fakir iman dan tidak mengenal tuhan nya ialah orang yang hidupnya selalu diliputi kegelisahan. Sedangkan orang yang hatinya hanya terpaut kepada Allah akan mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan. Dengan demikian, Ummu Kalsum menampilkan penanaman jiwa kesederhanaan sebagai suatu sikap yang tidak berpatok pada kemewahan.

## 2. *Sabar*

*Sabar* adalah salah satu nilai tasawuf yang harus ditempuh oleh para sufi. Dimana seseorang harus mampu mengendalikan emosi diri dari keinginan hawa nafsu demi mencapai sesuatu yang baik. Adapun cara menanamkan sabar, diantaranya: menyadari bahwa semua yang ada pada diri manusia adalah milik Allah, membiasakan diri mengucapkan kalimat istirja saat ditimpa musibah, mengingat keutamaan sabar, senantiasa bersyukur nikmat pemberian Allah sekecil apapun, dan menjadikan musibah yang menimpa sebagai cara mendekatkan diri kepada Allah.<sup>127</sup>

Terbentuknya sikap *sabar* memiliki banyak indikasi, namun dalam buku *Self Healing with Qur'an* sesuai yang peneliti bahas ada beberapa penyebab yang mampu menumbuhkan nilai tasawuf berupa *sabar*, diantaranya yaitu:

<sup>126</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 44.

<sup>127</sup> Fida Abdilah dan Yusak Burhanudin, *Akidah Akhlak Madrasah Ibtidaiyah Kelas VI* (Jakarta: Bumi Aksara, 2021), hlm. 125.

*Pertama*, pada judul “Bersama Satu Kesulitan, Diapit Dua Kemudahan” Ummu Kalsum menjelaskan tentang pananaman sikap *sabar* dengan mengharapkan pahala dari Allah ketika tertimpa ujian. Adapun kutipannya sebagai berikut:

Ujian dunia memang membuat galau, namun setidaknya kita bisa menimba pahala dari setiap ujian karena buah dari kesabaran. Sebab bila dibandingkan dengan kesulitan akhirat, tatkala nama kita disebut sebagai ahli neraka, itulah seburuk-buruk ujian sesungguhnya. Maka, mari kita ubah energi negatif ujian kita hari ini menjadi positif, dengan cara menghadirkan Allah selalu di setiap lini kehidupan, meminta pertolongan pada-Nya, serta memupuk berbagai rasa positif karena Allah.<sup>128</sup>

Analisis peneliti terhadap kutipan di atas yaitu ujian yang menimpa manusia adalah bentuk rahmat dan bukti cinta-Nya untuk meringankan dosa di hari kiamat. Sebagaimana disebutkan Ummu Kalsum bahwasannya seburuk-buruknya ujian adalah di neraka. Bisa jadi Allah menghendaki seorang mukmin meraih surga yang tidak mungkin dicapai hanya dengan amalan-amalannya. Sehingga Allah datangkan ujian agar seorang mukmin mendapat kebaikan berupa pahala apabila ia menghadapinya dengan *sabar*. Maka selayaknya seorang mukmin menghadapi ujian dengan *sabar*, lapang dada, pantang menyerah, tidak berkeluh kesah dan berburuk sangka kepada Dzat yang memberikannya.

Adapun ayat yang menjelaskan bahwa orang yang bersabar akan diberi balasan berupa pahala. Dijelaskan dalam Q.S. Hud ayat 11 yang berbunyi:

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

“Kecuali orang-orang yang sabar, dan mengerjakan kebajikan, mereka memperoleh ampunan dan pahala yang besar.”<sup>129</sup>

*Kedua*, kesabaran tumbuh dengan kuat dalam jiwa orang-orang yang selalu berprasangka baik kepada Allah. Hal ini dimaksudkan Ummu

<sup>128</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 62.

<sup>129</sup> Al-Qur'an dan Terjemah, hlm. 222.

Kalsum agar seorang hamba tidak bersedih, karena setiap persoalan hidup dapat diselesaikan dengan cara menghadirkan Allah dalam setiap lini kehidupan. Sikap tersebut senada dengan pendapat Khalier Anwar<sup>130</sup> yang menyatakan bahwa sabar tumbuh dari sikap berprasangka baik kepada Allah, sehingga tidak mudah tenggelam oleh berbagai masalah. Sikap *husnuzan* di dalam buku *Self Healing with Quran* terdapat dalam kutipan sebagai berikut:

Dan memang benar adanya bahwa saat hidup memeras hati, pikiran, dan air mata kita dengan berbagai cobaan, itu karena Allah sedang ingin mengeluarkan potensi terbaik yang tersembunyi dalam diri kita. Agar potensi itu keluar terpancar dan lahirlah pribadi baru yang lebih baik dari sebelumnya.<sup>131</sup>

Kutipan di atas memperlihatkan bahwa salah satu tujuan Allah memberikan ujian yaitu ingin mengeluarkan potensi manusia yang terpendam. Dengan diberikannya berbagai ujian, manusia akan semakin berusaha mengembangkan seluruh potensi dalam dirinya. Potensi-potensi terpendam dalam diri manusia akan muncul saat ia harus menghadapi berbagai macam persoalan kehidupan.

*Ketiga*, penanaman sikap sabar yang selanjutnya ialah perintah untuk menjauhi kemaksiatan. Berikut kutipannya:

Maka saat kamu dan dia belum disatukan dalam sebuah ikatan halal, tak perlu memaksakan diri untuk saling mengikat (pacaran). Cukup saling mendoakan dan mengikhlaskan. Biarkan dia berjalan dengan visinya, mewujudkan impian-impianya, kamu pun tetap berjalan dengan visimu, menggapai segala mimpimu. Tak perlu saling melupakan.<sup>132</sup>

Orang yang *sabar* dalam ketaatan beribadah senantiasa mampu menjaga diri dalam kesucian dengan menghindari perbuatan maksiat.<sup>133</sup> Kutipan di atas menggambarkan bentuk sabar dalam menjauhi maksiat

<sup>130</sup> Khlmiel Anwar, *Lelah Berbuah Falah: Meraih Kesuksesan dengan Energi Sabar* (Jakarta: Pustaka Alvabet, 2019), hlm. 63.

<sup>131</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 62.

<sup>132</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 16.

<sup>133</sup> Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 17.2 (2020), hlm. 201.

berupa pacaran. Pacaran juga dianggap sebagai tindakan yang dapat mendekatkan diri pada zina dan dapat mengganggu konsistensi dalam beribadah. Maka dari itu, Ummu Kalsum sangat melarang untuk berpacaran. Apabila belum disatukan, cukup saling mendoakan dan mengihlaskan. Ummu Kalsum menyebutkan definisi ikhlas itu saat sudah tidak lagi memaksakan diri untuk melupakannya, tapi belajar untuk menerima semua ketetapan Allah dengan hati yang lapang agar tidak berakhir menyedihkan.

Jika dia adalah jodohmu, pasti tuhan memberikan jalan kemudahan untuk disatukan dalam ikatan halal. Tapi jika tidak, sebaik sangkalah kepada Allah dalam berbagai kondisi yang dihadapi. Boleh jadi akan dipertemukan saat sudah sama-sama layak atau menggantinya dengan yang lebih baik. Oleh karena itu, teruslah memperbaiki diri agar mendatangkan bahagia bersama.

*Keempat*, penanaman sikap *sabar* dengan menumbuhkan keinginan mendapat surga dan mencontoh nabi Muhammad. Berikut kutipan yang menggambarkan penanaman sikap *sabar*:

Bagi kita mungkin mustahil mencapai derajat kesabaran seperti beliau. Namun, apa salahnya untuk mencoba sabar menahan amarah sedikit demi sedikit. Setidaknya kita tidak terpancing emosi, agar dapat meraih surga Ilahi.<sup>134</sup>

Kutipan tersebut menggambarkan sikap meredam kemarahan meskipun ada yang memancing amarah. Seorang mukmin yang bersabar akan diberikan balasan oleh Allah dengan surga. Dalam buku *Self Healing with Qur'an* menuliskan kisah yang menggambarkan sikap pemaaf seorang Rasul, yaitu tidak membalas perlakuan penduduk Thaif yang melempari batu kepada Rasulullah. Kutipan di atas menyebutkan bahwa sulit bagi kebanyakan orang untuk mengamalkan praktik seperti Rasulullah kecuali orang yang mengharapkan surga. Namun cobalah belajar bersabar dari baginda Rasulullah.

---

<sup>134</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 103.

Ummu Kalsum menyebutkan lima tips Rasulullah menyikapi orang yang menghina secara bijak, diantaranya yaitu: jangan hiraukan mereka, maafkan mereka, membalas dengan kebaikan, mendoakannya, dan jangan melakukan hal yang sama. Kutipan di atas memberikan ajakan untuk meneladani kemuliaan Rasulullah. Awalnya memang sulit untuk mempraktikannya, tapi apabila membiasakan berlatih sabar maka akan selalu terbiasa menghadapi masalah dengan perasaan yang lebih tenang.

*Kelima*, penanaman sikap sabar yang selanjutnya ialah menjadikan cobaan yang diterima sebagai jalan mendekati diri kepada Allah. Pada judul “Saat *Bullying* Mendarat di Wajahmu” Ummu Kalsum menjelaskan tentang bersabar dalam menghadapi gangguan manusia yang dibarengi dengan mendekati diri kepada Allah, sebagaimana kutipan berikut ini:

Maka usaplah air mata, cobalah lapangkan dada. Sembari meyakini dalam hati bahawa angin hanya mengguncangkan pohon yang tinggi. Semakin tinggi sebuah pohon, maka akan semakin kencang ia berusaha untuk menjatuhkan. Semakin kuat iman seseorang, maka ujian pun kian menegangkan. Boleh jadi ujian di-*bully* habis-habisan adalah salah satu ujian dari iman, dengan syarat kamu semakin mendekat pada-Nya.<sup>135</sup>

Dari kutipan di atas, Ummu Kalsum memerintahkan pembaca untuk bersabar karena sabar menempati kedudukan tertinggi dalam iman. Semakin kuat iman seseorang semakin besar ujian yang akan dihadapi. Ketika Allah mencintai hambanya sehingga ia menjadi obyek kasih sayang dari dzat-Nya, maka Allah akan menguji kesabarannya dan meninggikan derajatnya dengan memberikan ujian dunia. Syarat agar lulus dalam ujian yang diberikan yaitu dengan mendekat pada Allah.

Tujuan dari ilmu tasawuf adalah mendekati diri sedekat mungkin dengan Allah dan membersihkan jiwa untuk memunculkan perilaku berakhlak mulia. Hal tersebut sejalan dengan redaksi Ummu Kalsum mengenai perbaikan diri, orang yang memperbaiki diri dalam hidupnya dilakukan dengan mendekat kepada Allah. Salah satunya adalah dengan

---

<sup>135</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 25.

melaksanakan berbagai bentuk ibadah dan berdoa meminta petunjuk dari Allah, sebagaimana tertulis pada halaman 26:

Tak perlu berdiam atau fokus melawan sekuat tenaga. Cukup melakukan perbaikan diri, dengan ibadah, berdoa, belajar, fokus meningkatkan diri, mengembangkan potensi diri, siapa tahu esok-esok Allah akan mengubah keadaan dengan keberhasilan. Sehingga mereka yang menghina saat ini menjadi ciut, mulut dan tangannya terbungkam oleh prestasimu.<sup>136</sup>

Kutipan Ummu Kalsum di atas memotivasi korban *bullying* untuk fokus mengembangkan potensi diri. Menjadikan hinaan itu sebagai motivasi besar untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan supaya membuat mereka yang telah menyakiti tertunduk diam dan malu. Dengan demikian, sabar dalam menghadapi gangguan manusia bukan berarti membalas kejahatan atau berdiam, melainkan dengan memperbaiki diri dengan cara beribadah, berdoa, belajar, dan mengembangkan potensi diri secara maksimal.

*Keenam*, penanaman sikap sabar yang diungkapkan Ummu Kalsum yaitu dengan selalu mensyukuri nikmat Allah sekecil apapun. Dalam kutipan lain diceritakan mengenai kisah sepasang suami istri yang menunjukkan sabar dalam menghadapi kemiskinan yang terdapat pada judul “Sepenggal Kisah” sebagai berikut:

Seketika Allah memberi peringatan. Ia hadirkan siapa saja, entah dari berbagai penjuru, orang-orang yang hidupnya jauh lebih kekurangan dari kita, masalah hidupnya lebih pelik, tapi mereka tetap bersabar. Sementara kita yang sejak kemarin mengeluh, tiba-tiba merasa malu.<sup>137</sup>

Kutipan di atas merupakan gambaran wujud kesabaran dalam menghadapi kemiskinan. Salah satu wujud dari kesabaran ini maka manusia menahan diri untuk tidak mengeluh. Kutipan di atas merupakan sepenggal kisah sepasang suami istri yang berkeluh kesah karena iri melihat kemewahan orang lain. Kemudian Allah perlihatkan orang yang jauh lebih

<sup>136</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 26.

<sup>137</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 5.

kekurangan tapi tidak mengeluh sedikitpun, sedih, dan marah pada kemiskinan yang menimpanya. Atas kondisi tersebut, lalu sepasang suami istri itu bersyukur kepada Allah atas nikmat yang seringkali tidak disadari.

### 3. *Syukur*

Dalam tasawuf, *syukur* bermakna ucapan, perbuatan terimakasih kepada Allah dan pengakuan secara tulus atas nikmat yang telah diberikannya. Ada tiga cara bersyukur kepada Allah, yaitu: bersyukur dengan lisan, bersyukur dengan hati, dan bersyukur dengan amal perbuatan.<sup>138</sup> Dalam buku *Self Healing with Qur'an* ditemukan perintah bersyukur yang dilakukan dengan hati, berikut kutipannya:

Jangan bersedih karena kegagalan, karena kita masih memiliki banyak nikmat yang patut disyukuri. Coba kita ubah lensa kesyukuran kita hari ini. Kegagalan sedikit, tak sebanding dengan nikmat yang berbukit.<sup>139</sup>

Kutipan di atas menunjukkan penanaman sikap *syukur* dengan hati yang dilakukan dengan senantiasa mengingat nikmat dari Allah. Umat muslim wajib menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang ada lebih banyak dibandingkan musibah yang menimpanya. Sehingga sikap ini mengantarkan manusia rela menerima sekecil apa pun nikmat tersebut tanpa berkeluh kesah. Ummu Kalsum menerangkan bahwa memilih untuk menumbuhkan nilai syukur akan membawa manusia pada kebahagiaan, sedangkan meratapi kesulitan hanya akan menambah kesedihan.

Dalam kutipan lain juga menyebutkan tentang *syukur* atas nikmat kesehatan, “...*karena nikmat sehat, lebih berharga dibanding lelahnya bekerja*”. Di dalam kutipan singkat tersebut Ummu Kalsum mengajak pembaca untuk merenungkan sejenak mengukur seberapa besar rasa *syukur* akan nikmat sehat yang diberikan Allah.

<sup>138</sup> Akmal, “Konsep Syukur (Gratefulnes) Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau,” *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 7, No.2, (2018), hlm. 10.

<sup>139</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 18.

Segala nikmat yang Allah berikan kepada setiap umat tidak dapat dihitung jumlahnya. Maka memanjatkan puji syukur kepada Allah merupakan amalan yang dianjurkan bagi umat muslim. Oleh karena itu, Ummu Kalsum menyadarkan para pembacanya untuk menumbuhkan rasa *syukur* di dalam diri dengan senantiasa berterima kasih kepada Allah. hal tersebut nampak pada kalimat “*Hidup berlimpah makanan, namun syukur lupa dipanjatkan. Astaghfirullah.*”<sup>140</sup>

Kutipan singkat di atas memiliki nilai tasawuf yakni *syukur* yang dipraktikkan dengan lisan. Hal ini nampak dari kata *syukur lupa dipanjatkan*. Artinya ungkapan tersebut memberikan pelajaran untuk senantiasa mengucapkan kesadaran diri bahwa dirinya telah menerima nikmat. Contohnya betapa banyak manusia yang kufur nikmat. Kufur nikmat berarti sifat tidak mau menyadari bahwa Allah telah memberikan berbagai kenikmatan. Dengan kata lain, kufur nikmat sama dengan tidak mensyukuri pemberian Allah. Dari sinilah kutipan di atas memiliki nilai syukur agar orang yang memperoleh nikmat juga memiliki kesadaran untuk memanjatkan rasa terima kasih kepada Allah.

Dalam Islam manusia diperintahkan untuk membalas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan Allah Swt dengan cara bersyukur, salah satunya dituangkan dalam Q.S. Adh-Dhuha ayat 11, yang berbunyi:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ؕ

“Dan terhadap nikmat Tuhanmu hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).”<sup>141</sup>

Kemudian pada akhir ayat tersebut disebutkan *fahaddits* yang artinya *hendaklah engkau sebut-sebut*, bukan dengan mulut untuk *riya* namun dengan perbuatan. Yakni mempergunakan karunia Allah sesuai tujuan penganugerahannya. Diantaranya seperti menjaga harta dengan baik

<sup>140</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 73.

<sup>141</sup> Al-Qur'an dan Terjemah, hlm. 596.

dan menyedekahkannya atau mengajarkan ilmu kepada orang lain.<sup>142</sup> Adapun syukur yang dilakukan dengan perbuatan juga disebutkan dalam buku *Self Healing with Qur'an*. Berikut kutipannya:

Berapa kali sang suami menyebut nama merek mobil yang lewat di hadapan mereka. “Saya ingin punya mobil bukan kerena ingin pamer, dek. Atau buat gaya-gayaan, atau tidak bersyukur. Tapi lebih kepada ingin menjadikan mobil itu sebagai sarana untuk menolong banyak orang. Khususnya keluarga. Kita kan keluarga besar, jadi butuh transportasi untuk mengangkut ke sana-kemari.”<sup>143</sup>

Quraish Shihab mendefinisikan *syukur* dengan perbuatan ialah dengan memanfaatkan kelimpahan rezeki yang diterima sesuai dengan tujuan penganugerahannya.<sup>144</sup> Definisi tersebut sejalan dengan kutipan di atas. Sepenggal kisah di atas menunjukkan tentang keinginan suami yang ingin memiliki mobil sebagai sarana untuk menolong orang lain tanpa rasa *riya*. Hal yang dilakukan oleh suami semata sebagai bentuk *syukur* atas rezeki yang Allah berikan kepadanya.

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* terdapat kutipan yang menampilkan penanaman nilai syukur dengan senantiasa merasa cukup (*qana'ah*) dan memandang yang dibawah. Berikut kutipannya:

Di saat sang istri sedang menatap orang-orang yang melintas dengan kendaraan mewahnya, kadang terbesit, lalu membayangkan berada di posisi mereka. Ah sepertinya enak. Tak keujanan dan tak kepanasan. Namun saat itu juga, Allah sisingkan potret kehidupan lain di depan mata. Tiba-tiba tertangkap olehnya, seorang ibu dan anak yang tertidur pada bangku-bangku taman kota yang berpakaian lusuh, membawa karung, dan tentu saja tanpa kendaraan. Ah, sang istri terasa ditampar angin topan. Ternyata ada yang jauh serba kekurangan.<sup>145</sup>

Dalam kutipan di atas, Ummu Kalsum ingin mengingatkan cara menumbuhkan rasa syukur, yakni dengan senantiasa bersikap *qanaah* dan

<sup>142</sup> M. Khlmilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shlmat Dhuha* (Jakarta: WahyuMedia, 2008), hlm. 81.

<sup>143</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 8.

<sup>144</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 221.

<sup>145</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 8.

jangan selalu melihat ke atas. Sikap *qana'ah* yaitu merasa cukup dengan segala nikmat yang dimiliki tanpa berangan-angan kenikmatan yang orang lain miliki. Jangan hanya melihat kehidupan yang lebih sukses, tetapi seyogyanya memandang kehidupan orang yang lebih kekurangan. Ketika merasa kekurangan, ternyata masih banyak orang lain yang justru lebih kekurangan. Contohnya, dikaruniai motor butut hendaknya berkaca kepada yang tidak punya kendaraan. Dikaruniai rumah hendaknya berkaca kepada orang yang tidur di jalanan. Apabila demikian adanya, kehidupan manusia menjadi lebih damai.

#### 4. *Tawakkal*

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mengemukakan tujuh langkah yang harus ditempuh untuk menuju *tawakkal*. *Pertama*, mengenal Allah dan sifat-sifat-Nya. *Kedua*, menyadari ketetapan sebab akibat. *Ketiga*, melekatnya hati dalam tauhid. *Keempat*, menggantungkan dan menyandarkan hati hanya kepada Allah. *Kelima*, senantiasa berprasangka baik kepada Allah. *Keenam*, menyerahkan hati kepada Allah dengan melakukan perbuatan yang disukai dan meninggalkan perbuatan yang dibenci-Nya. *Ketujuh*, berpasrah diri.<sup>146</sup>

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* terdapat ungkapan yang menggambarkan penanaman sikap *tawakkal* yang serupa dengan langkah-langkah di atas. Yang pertama yaitu memiliki keyakinan tentang kekuasaan Allah. Adapun kutipan tersebut sebagai berikut:

Maka, tak merindingkah kamu saat harus membayangkan semua ke-Maha Agung-an Allah Swt? Yang Maha Segalanya, namun masih sering kita rendahkan kuasa-Nya, bahkan kita ragukan kemampuan-Nya dalam menolong kita yang tak ada apa-apanya ini.<sup>147</sup>

Di dalam kutipan pada judul “Sebaik-Baik Pemberi Kejaiban” di atas memberikan tiga pelajaran. Pelajaran pertama, penciptaan alam

<sup>146</sup> Al-Jauziyah, Madarijus Salikin: Penjabaran Kongkrit "iyyaka na;budu wa iyyaka nasta'in", hlm. 243.

<sup>147</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 145.

semesta sebagai bukti ke-Maha Agungan Allah. Pelajaran kedua, menerangkan tentang kesadaran untuk mengakui dengan penuh keyakinan bahwa Allah sebagai penolong makhluknya. Pelajaran ketiga, menguatkan tauhid bahwa Allah Maha Kuasa atas segalanya. Dengan keyakinan yang teguh akan kemahakuasaan Allah akan menumbuhkan sikap *tawakkal*.

*Kedua*, yaitu menyadari ketetapan hukum kausalitas sebab akibat yang harus dilaksanakan. Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* ini terdapat kisah inspiratif tentang pentingnya sikap pantang menyerah. Adapun kutipan tersebut sebagai berikut:

Kita terlanjur lelah dan mundur ke belakang. Sehingga hanya kegagalan demi kegagalanlah yang kerap menyapa. Jika kita ingin bersabar sebentar lagi, berjuang sedikit lagi, maka kesuksesan akan segera terengkuh.<sup>148</sup>

Kutipan di atas mengajarkan kepada pembaca untuk mengaitkan sebab dengan akibat. Ummu Kalsum mencontohkan dua hukum kausalitas sebab dan akibat, yaitu bersabar dan berjuang adalah sebab untuk mendapatkan kesuksesan. Sedangkan menyerah dan putus asa adalah sebab yang berakibat kegagalan. Dengan pemahaman tersebut, membantu seseorang untuk mencapai apa yang ingin diraihinya.

*Ketiga*, yaitu adanya tauhid dalam hatinya agar bisa bertawakkal dengan sempurna. Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* ini terdapat kutipan yang menjelaskan bahwa segala ketidakpastian dalam hidup membutuhkan rasa keyakinan kepada Allah. Adapun kutipan tersebut sebagai berikut:

Hanya percikan iman di dada yang berhasil membuat dunia takjub pada keajaiban-Nya. Hanya rasa yakin pada Allah yang mampu mengibas segala ketidakpastian.<sup>149</sup>

Kutipan di atas menerangkan bahwa dibalik setiap angan-angan yang manusia inginkan tidak bisa terwujud jika hanya dengan mengandalkan kekuatan diri sendiri. Hal ini terlihat dari ungkapan di atas

<sup>148</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 168.

<sup>149</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 91.

yang pada intinya memberikan pelajaran untuk meyakini bahwa Allah adalah tuhan yang mengatur segala perkara. Tanpa melibatkan dan mempercayakan segala ketidakpastian kepada Allah menandakan sifat kesombongan dalam hati seseorang yang dapat merusak tawakkalnya.

*Keempat*, yaitu menggantungkan dan menyandarkan hati hanya kepada Allah. Penanaman sikap *tawakkal* di dalam buku *Self Healing with Qur'an* yang mengungkapkan hal tersebut terdapat di dalam kutipan sebagai berikut:

Lantas, pernahkah kita mendengar beliau putus asa dari Allah? Tentu tidak. Karena semakin diuji, beliau akan semakin mendekatkan diri pada Ilahi, sehingga Allah-lah yang menjadi satu-satunya penguat dan penghibur segala tangis di hati.<sup>150</sup>

Kutipan di atas menceritakan sikap *tawakkal* yang dicontohkan oleh Rasulullah Saw. Ketika mendapatkan ujian, beliau tidak bersandar kepada apapun kecuali hanya bersandar kepada Allah Swt. Ketika sedang sedih dan terpuruk, Allah yang menjadi penguat dan penghibur. Maka dari itu, perlu bagi seorang muslim untuk memiliki sikap *tawakkal* supaya tidak berputus asa dari rahmat Allah dan menjadikan Allah satu-satunya tempat bersandar, bergantung, dan meminta pertolongan.

*Kelima*, penanaman sikap *tawakkal* dengan senantiasa berbaik sangka kepada Allah. Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* ini terdapat kutipan yang menggambarkan hal tersebut, berikut kutipannya:

Sesungguhnya Allah Swt yang Maha Tahu hidup kita ke depan. Berhenti suuzan. Lebih baik terus memperkaya husnuzan. Yakinlah, akan selalu ada keindahan demi keindahan di setiap rencana Tuhan.<sup>151</sup>

Ungkapan di atas menumbuhkan sikap *tawakkal* yang dilakukan dengan berprasangka baik kepada Allah. Hal tersebut tampak pada ungkapan *lebih baik terus memperkaya husnuzan* artinya seseorang harus membangun keyakinan bahwa pilihan dari Allah adalah pilihan terbaiknya.

<sup>150</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 65.

<sup>151</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 37.

Maka dari itu, Ummu Kalsum mengajak para pembaca untuk menghindari *suuzan*, dikarenakan Allah sudah jauh lebih mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan pada perjalanan kehidupan manusia.

*Keenam*, yaitu berserahnya hati kepada Allah dengan diiringi melakukan perbuatan yang disukai-Nya. Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* ini terdapat kutipan yang menggambarkan hal tersebut, berikut kutipannya:

Kirim rasa cinta kita dalam bentuk doa-doa panjang untuk keselamatan mereka, meski air mata menetes, dada masih sedih. Tak mengapa, semua akan terlewati dan kita akan menjalani hidup seperti sedia kala. Percayalah. Tetap serahkan segala ketetapan, takdir, dan perasaan kita pada Allah.<sup>152</sup>

Dalam kutipan di atas, menyerahkan diri dan berbuat baik menjadi satu kesatuan. Hal ini nampak dari kata *Serahkan segala ketetapan, takdir, dan perasaan kita pada Allah*. Ungkapan tersebut berarti berserah diri pada takdir dan ketetapan Allah. Sedangkan yang dimaksud dengan kata *Kirim rasa cinta kita dalam bentuk balutan doa-doa panjang untuk keselamatan mereka* dalam kutipan di atas adalah perintah mendoakan kebaikan untuk orang tua meski keduanya telah wafat sebagai wujud melakukan kebaikan. Dengan demikian, Ummu Kalsum memerintahkan para pembaca untuk tidak terlalu bersedih hati karena tugas manusia ialah berserah diri kepada Allah dengan diiringi berbuat kebaikan.

*Ketujuh*, yaitu berpasrah diri kepada Allah. Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* ini terdapat kutipan yang menggambarkan hal tersebut, "*Kembalikanlah segala rasa baik dan buruk kepada Allah.*"<sup>153</sup>

Di dalam kutipan pada judul "Di Balik Layar Kehidupan" di atas memerintahkan seorang mukmin untuk mengembalikan segala urusan baik berupa kebahagiaan, kegundahan, kesedihan, kegalauan, ataupun kebimbangan hanya kepada Allah. Cukup Allah sebagai tempat menampakkan kelemahan dan rasa keluh kesah, bukan pada sesama

<sup>152</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 28.

<sup>153</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 7.

manusia atau media sosial. Sebagaimana pada judul “Jika Putus Asa Ada, Sumur Zam-Zam Takkan Pernah Ada” terdapat kisah inspiratif yang mengisahkan Nabi Ibrahim as. meninggalkan istri dan putranya di sebuah lembah gersang karena perintah Allah Swt. Kisah tersebut menunjukkan bahwa Nabi Ibrahim as. senantiasa mengembalikan segala urusan kepada Allah.

### 5. *Ridha*

Dalam perspektif tasawuf, seseorang yang bersikap *ridha* berarti menerima dengan ikhlas terhadap apapun ketetapan Allah. Adapun cara menumbuhkan *ridha* yang dapat dilakukan dengan senantiasa berpikir positif, senantiasa berikhtiar, mengambil hikmah dari ketetapan Allah, dan senantiasa bersyukur.<sup>154</sup> Terdapat kutipan di dalam buku *Self Healing with Qur'an* yang menampilkan penanaman nilai tasawuf berupa *ridha* dengan cara berpikir positif dan introspeksi diri. Adapun kutipannya sebagai berikut:

Kadang kita harus terluka dulu, untuk bertumbuh dan maju. Sebab berada pada zona nyaman kadang membuat kita tak berkembang, kadang kita harus dibuat bersedih dahulu untuk menyadari kesalahan-kesalahan atau sebagai momen introspeksi diri. Sebab banyak tertawa dan sedikitnya ujian sering membuat kita lupa pada tujuan hidup. Jangan bersedih sahabat, saat Anda sedang diuji oleh bencana, maka ubahlah sudut pandang kita menjadi hal yang positif. Pasti ada sesuatu yang berharga dibalik kejadian ini.<sup>155</sup>

Kutipan di atas mengharapkan umat muslim untuk mengintrospeksi diri ketika ada takdir buruk menimpanya. Dengan adanya musibah akan membuat dirinya sadar atas kesalahan-kesalahan yang pernah diperbuat kemudian memperbaikinya. Sedangkan seseorang yang tertimpa musibah namun mengeluh dan menyalahkan tuhan hanya akan menambah kesedihan. Ummu Kalsum memberikan pelajaran untuk berpikir positif bahwa dibalik musibah-musibah yang menimpanya pasti ada kebaikan-

<sup>154</sup> Hlmimatussa'diyah, Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam Multikultural (Surabaya: Jakad Media Publishing, 2020), hlm. 203–204.

<sup>155</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 68.

kebaikan yang Allah inginkan dari hambanya. Ketika meyakini hal tersebut, maka akan menumbuhkan rasa ridha terhadap ketetapan Allah.

## 6. *Dzikir*

Ulama membagi *dzikir* menjadi tiga jenis, diantaranya *dzikir* lisan yang dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat *dzikir* dengan bersuara, *dzikir* hati sebagai bentuk bertafakkur, dan *dzikir* panca indra ialah menundukkan seluruh anggota jasmani kepada Allah dengan cara memenuhi perintah-Nya dan meninggalkan larangan-nya.<sup>156</sup> Adapun pengucapan lafal, seperti lafal *Al-Baaqiyatu As Shalihatu*, membaca Al-Qur'an, membaca *Asmaul Husna*, dan lain-lain sebagai sarana *dzikrullah*.<sup>157</sup>

Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* terdapat praktik atau penerapan *dzikir* yang mencakup tiga hal. *Pertama*, *dzikir* dengan berdoa dan bertobat. Ummu Kalsum dalam bukunya menuliskan “*Basuh rasa sedih dan air mata dengan banyak mengingat Allah. Rapal dalam bentuk doa dan tobat pada-Nya.*” Kutipan tersebut menampilkan penerapan *dzikir* dengan mengucapkan doa sebagai penguat ketika dirundung kesedihan dan ritual mendekatkan diri kepada Allah. Sementara orang yang selalu bertobat akan senantiasa mengingat Allah dan berhati-hati agar tidak terlibat dalam perbuatan maksiat.

*Kedua*, yaitu *dzikir* yang dilakukan dengan hati. Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* ini terdapat praktik *dzikir* yang dilakukan dengan membaca, merenungkan, dan memikirkan ayat-ayat Al-Qur'an, sebagaimana terungkap dalam kalimat “*Membaca Al-Qur'an dengan penuh perenungan atau mentadabburinya adalah kunci kebahagiaan.*”<sup>158</sup> Kutipan tersebut menunjukkan bahwa selain praktik *dzikir* yang dilakukan dengan membaca Al-Qur'an, terdapat praktik *dzikir* dengan *tadabbur* atau

<sup>156</sup> Rizem Aizid, *Cerdas Total: Melejitkan Potensi Multiple Intelligences melalui Dzikir-dzikir Harian* (Yogyakarta: Safirah, 2017), hlm. 109.

<sup>157</sup> Hadriani, “Implementasi Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual ( Perspektif Pendidikan Islam ),” Vol. 9, No. 1 (2021), hlm. 6.

<sup>158</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 170.

*tafakkur* Al-Qur'an. Praktik seperti ini dilakukan dengan mendalami atau merenungi Al-Qur'an baik bacaan maupun kandungannya sebagai bagian dari *dzikir* dengan hati. Menurut Ummu Kalsum, Al-Qur'an merupakan kunci dan sumber kebahagiaan apabila sudah memahami dan memikirkan makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

*Ketiga*, yaitu penerapan *dzikir* yang dilakukan dengan panca indera. Di dalam buku *Self Healing with Qur'an* ini terdapat kisah inspiratif yang mengisahkan para sahabat Rasulullah yang menangis ketika membaca Al-Qur'an. Adapun kutipan tersebut sebagai berikut:

Cobalah sejenak kita mendengar lantunan murotal ketika hati sedang galau. Pasti akan muncul ketenangan hati. Lalu bandingkan saat kita mendengar musik *melonkolis* ketika sedih, pasti hati semakin meringis. Bukan hanya tambah galau, tetapi juga terasa keras. Rasulullah saw. senang mendengar Al-Qur'an dari lisan sahabat atau orang yang lain. Sembari merenungi maknanya dalam-dalam, lalu mengucurkan air mata haru.<sup>159</sup>

Kutipan di atas merupakan praktik *dzikir* dengan panca indra yang dicontohkan Rasulullah saw dan para sahabat. Kata *mendengar* merupakan contoh *dzikir* kedua telinga dengan mendengarkan bacaan Al-Quran. Kata *lisan* merupakan contoh *dzikir* lidah dengan mengucapkan ayat-ayat Al-Qur'an. Kata *mengucurkan air mata haru* merupakan contoh dari *dzikir* kedua mata yaitu dengan menangis ketika para sahabat membaca Al-Qur'an. Ummu Kalsum juga menyebutkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an memiliki efek relaksasi terbaik untuk menurunkan kesedihan dibandingkan mendengarkan musik *melonkolis*. Dengan demikian, kutipan di atas memotivasi pembaca untuk mempraktekan *dzikir* yang dicontohkan nabi Muhammad guna menumbuhkan ketenangan.

Praktik *dzikir* tersebut senada dengan yang disampaikan oleh Rezim Aizid bahwa *dzikir* panca indera menurut ulama tasawuf ialah *dzikir* kedua mata dengan menangis, kedua telinga dengan mendengarkan sesuatu yang baik dan menjauhi sesuatu yang tidak berguna. Adapun menurut Ummu

---

<sup>159</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 171.

Kalsum dalam buku *Healing dalam Hening* sebagai lanjutan buku pertama yaitu *Self Healing with Qur'an*, beliau menyebutkan bahwa dzikirnya orang yang mencintai Allah ialah tasbih, tahmid, takbir dan tahlil. Sedangkan dzikirnya orang-orang yang suka maksiat adalah gurauan yang sia-sia, mendengar lagu yang melalaikan, dan *ghibah*.<sup>160</sup>

## **B. Relevansi Nilai-nilai Tasawuf yang Terkandung dalam Buku *Self Healing with Qur'an* dalam Pengembangan Akhlak Generasi Z**

Untuk mengembangkan akhlak generasi Z diperlukan pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan dengan cara melatih jiwa menanamkan dan menerapkan nilai-nilai tasawuf. Pembahasan pada tahap ini menegaskan tentang relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* dengan pengembangan akhlak generasi Z melalui pembiasaan mempraktikkan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari. Adapun nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* yang memiliki relevansi dalam pengembangan akhlak generasi Z, diantaranya:

### **1. *Zuhud* Mengembangkan Akhlak Tidak Terlalu Mencintai Dunia**

Pada dasarnya sikap yang ditunjukkan generasi Z sebagaimana yang dijelaskan di atas, yakni: generasi Z saat ini menganut gaya hidup hedonisme sehingga menimbulkan perilaku konsumtif. Oleh karenanya, konsep *zuhud* Ummu Kalsum tentu sangat direkomendasikan apabila diterapkan pada pendidikan saat ini untuk mengatasi gaya hidup hedonism pada generasi Z. Hal ini dikarenakan sebagaimana dikemukakan oleh Ummu Kalsum tentang *zuhud*, yakni suatu sikap yang dijalani seseorang untuk berusaha lebih mengutamakan akhirat dan menghindari keduniawian.

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum peneliti mendapatkan nilai *zuhud* yang terkandung yaitu mencegah sikap terlalu mencintai dunia. Adapun kutipan *zuhud* yang terdapat dalam buku *Self*

---

<sup>160</sup> Ummu Kalsum, *Healing dalam Hening* (Semarang: Syalmahat Publishing, 2023), hlm. 180.

*Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum ini relevan dengan akhlak generasi Z. Adapun kutipannya sebagai berikut:

Maka tak perlu dipertanyakan lagi saat ini hati selalu cemas, gegana (gelisah, galau, merana), lantaran kita sendiri yang memutuskan diri dan hati pada Al-Qur'an. Kebutuhan pada dunia sangat tinggi, sehingga Al-Qur'an ditelantarkan. Sementara pemuda tangguh islam masa lalu, ditakuti, disegani, bertabur prestasi yang saat ini sulit dicapai oleh remaja zaman *now*, karena mereka berkebalikan dengan kita. Kebutuhan pokok mereka ialah Al-Qur'an, maka tak jarang dari mereka yang sukses dunia akhirat.<sup>161</sup>

Kutipan di atas merupakan kutipan yang terdapat dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum pada judul "Jangan Galau! Kau Tidak Butuh Liburan, Tetapi Baca Qur'an". Kutipan tersebut menyinggung mengenai generasi islam masa lampau yang tidaklah sama dengan generasi masa kini yang telah dihipnotis oleh arus pergaulan dan gaya hidup hedonisme. Salah satu contoh hedonisme seperti hidup hura-hura, foya-foya atau menghamburkan uang adalah cara untuk bahagia hingga lupa menjadikan gaya hidup sederhana Rasulullah sebagai tauladan. Semestinya generasi saat ini meneladani sikap kesungguhan pemuda islam dahulu yang meninggalkan kehidupan dunia demi mengejar akhirat.

Terdapat beberapa kutipan yang dapat menumbuhkan sikap *zuhud* dalam buku *Self Healing with Qur'an*, yaitu dengan menumbuhkan kesadaran bahwa kemewahan di dunia dapat memalingkan hati dari mengingat Allah, menumbuhkan kesadaran bahwa rizki yang diterimanya akan kembali kepada Allah, mementingkan kehidupan akhirat, dan menanamkan jiwa kesederhanaan. Kemudian penanaman sikap *zuhud* yang dilakukan dengan *istiqamah* dapat mengantarkan seseorang untuk mengutamakan kepentingan akhirat daripada duniawi. Dengan demikian, *zuhud* dapat mengembangkan akhlak tidak terlalu mencintai dunia.

Maka dari itu, jelaslah bahwa sikap *zuhud* yang disampaikan oleh Ummu Kalsum relevan dan memiliki manfaat untuk diterapkan oleh

---

<sup>161</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 177.

generasi Z dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka menghadapi budaya materialisme dan hedonisme yang kini marak melanda generasi Z. Hal tersebut diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Danata Fadhilah Lestari yang membuktikan bahwa zuhud efektif dalam mengatasi gaya hidup hedonisme.<sup>162</sup> Dengan menerapkan nilai *zuhud* dalam kehidupan sehari-hari maka dapat memberikan ketenangan bagi generasi Z yang umumnya mengalami keresahan dan kesedihan dalam menggapai dunia.

## 2. Sabar Mengembangkan Akhlak Pengendalian Diri

Generasi Z adalah generasi yang terlahir di era digital sehingga menyukai sesuatu yang serba instan. Terlebih sejak munculnya orang kaya dalam waktu singkat yang mendorong orang-orang untuk menirukannya walaupun dengan cara yang tidak lazim. Mereka mudah mengeluh, depresi dan tidak sabar untuk melalui proses panjang dalam memecahkan masalah kehidupan.

Oleh karena itulah, Ummu Kalsum mengajarkan para pembacanya agar senantiasa bersabar. Hal tersebut nampak dari kalimat "*keberhasilan hidup hanya akan didapatkan oleh panasnya perasaan berpadu dengan hebatnya ujian, namun berhasil dilalui dengan kesabaran.*"<sup>163</sup> Kalimat tersebut dapat mendorong seseorang agar tidak mudah mengeluh. Sebab, kesabaran yaitu kekuatan pantang menyerah walaupun harus melalui kegagalan berkali-kali.

Penanaman sikap sabar yang termuat di dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum meliputi: mengharapkan pahala dari Allah ketika tertimpa ujian, berprasangka baik kepada Allah, perintah untuk menjauhi kemaksiatan, menumbuhkan keinginan mendapat surga dan mencontoh nabi Muhammad, menjadikan cobaan yang diterima sebagai jalan mendekatkan diri kepada Allah, dan selalu mensyukuri nikmat Allah

---

<sup>162</sup> Danata Fadhilah Lestari, "Efektivitas Konsep Zuhud Al-Ghazali dalam Mengatasi Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa: Studi Kasus di Pesantren Ulumuddin Cirebon" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020), hlm. i.

<sup>163</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 60.

sekecil apapun. Penanaman sikap sabar tersebut mengajarkan kepada para pembaca bagaimana seharusnya menghadapi cobaan, menghindari segala larangan-Nya, mengatasi semua gangguan manusia, dan menahan hawa nafsu duniawi.

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* terdapat kutipan yang menampilkan sikap sabar dalam dalam ketaatan dan relevan dengan generasi saat ini. Adapun kutipannya sebagai berikut:

Sementara kini lebih banyak umatnya yang lalai dan enggan mengingat Rasulnya. Malas mempelajari agama, mengikuti sunnah, berselawat padanya, apalagi membaca sirahnya. Tak pernah setetes pun air mata umatnya yang lalai itu, menetes karena ingat Rasulullah.<sup>164</sup>

Kutipan di atas menggambarkan bagaimana generasi pada zaman sekarang yang malas mempelajari agama islam dengan seiring perkembangan zaman yang semakin maju. Jika seseorang sungguh-sungguh dalam bersabar maka akan memperoleh hasil yaitu tumbuhnya ketaatan kepada Allah Swt. Oleh sebab itu, sudah selayaknya sebagai seorang muslim melawan rasa malas karena islam adalah agama yang mengajarkan pemeluknya untuk selalu bersemangat.

Berdasarkan hasil pengamatan Ummu Kalsum terhadap generasi Z, mereka malas mengkaji agamanya karena lebih lekat dengan *gadget* dengan segala aspek negatifnya yang salah satunya adalah *bullying*. Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, Ummu Kalsum menekankan agar korban *bullying* untuk bersabar dalam menghadapi gangguan manusia yang diaktualisasikan dengan sikap pemaaf dan tidak membalas orang yang berbuat zalim dengan dengan kezaliman yang sama. Selain kasus *bullying*, adapun remaja zaman sekarang yang tersesat dalam pergaulan bebas. Sebagaimana dalam kutipan berikut:

Memikirkan bukan mahram atau pacar menjadi hal yang lumrah, bahkan menangisinya sudah biasa. Sementara menangis dosa-dosa dianggap lebay.<sup>165</sup>

<sup>164</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 72.

<sup>165</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 168.

Kutipan di atas menunjukkan generasi masa kini yang melupakan batasan agama hingga terjerumus ke jurang perzinaan. Ummu Kalsum menerangkan bahawasannya jodoh akan selalu cepat dan tepat tanpa memaksakan untuk berpacaran. Oleh karena itu, Ummu Kalsum mengajarkan untuk bersabar dalam menahan hawa nafsu dengan cara berprasangka baik kepada Allah, memperbaiki diri agar mendapatkan jodoh yang berkualitas, mengikhhlaskan segala sesuatu yang tidak bermanfaat, dan menjauhi kemaksiatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Usman ditemukan bahwa remaja yang memiliki religiusitas dan sabar dapat mendorong remaja untuk mengendalikan dirinya agar terhindar dari perilaku berpacaran.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penanaman sikap sabar dalam buku *Self Healing with Qur'an* jika diterapkan dengan maksimal maka akan berkontribusi dalam menembangkan akhlak pengendalian diri bagi generasi Z. Sebagaimana dikemukakan oleh Salsabila Syafni Aulia bahwa sabar dapat membentuk pengendalian diri apabila sungguh-sungguh melatih diri untuk menahan emosi.<sup>166</sup> Hal tersebut juga didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Usman ditemukan bahwa remaja yang memiliki religiusitas dan sabar dapat mendorong remaja untuk mengendalikan dirinya agar terhindar dari perilaku berpacaran.<sup>167</sup>

Adapun perilaku yang termuat dalam buku *Self Healing with Qur'an* mengenai akhlak pengendalian diri, yaitu: mengendalikan amarah, mengendalikan hawa nafsu, mengendalikan rasa malas, memupuk sikap memaafkan, membiasakan berpikir positif dalam berbagai kondisi yang

---

<sup>166</sup> Salsabila Syafni Aulia et al., *Budi Pekerti dan Character Building* (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm. 55.

<sup>167</sup> Usman, "Pengaruh Religiusitas dan Sabar Terhadap Kontrol Diri (Studi Pada Remaja yang Tidak Ingin Berpacaran)" (Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, 2016), hlm. iv.

dihadapinya, melatih sikap pantang menyerah, dan melatih diri tidak mudah mengeluh.

### 3. *Syukur* Mengembangkan Akhlak Empatik dan Kepedulian

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* peneliti memahami penanaman sikap syukur yang mencakup empat hal. *Pertama*, senantiasa mengingat nikmat Allah. *Kedua*, senantiasa berterima kasih kepada Allah. *Ketiga*, memanfaatkan anugerah yang diterima sesuai dengan tujuan penganugerahannya. *Keempat*, bersikap *qanaah* dan jangan selalu melihat ke atas. Adapun kutipan tentang nilai syukur dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum yang relevan dengan generasi Z.

Kita telah berhasil dipropaganda oleh media. Kulit putih mulus, rambut lurus, badan tinggi kurus, adalah definisi cantik. Badan kekar dan berbidang, tinggi dan cool adalah kriteria ganteng. Sehingga mereka yang berkulit hitam, rambut ikal, postur pendek dan gemuk merasa didiskriminasikan oleh media dan dianggap tidak menarik.<sup>168</sup>

Kutipan di atas menerangkan bahwasannya media sosial telah menciptakan standar dalam berbagai hal, seperti kecantikan dan ketampanan. Bagi yang belum mencapainya, hal ini memicu timbulnya perilaku diskriminasi yang dapat menyebabkan kecemasan, generasi Z menyebutnya sebagai *insecure*. Salah satu cara mengatasi rasa *insecure* adalah dengan bersyukur. Dengan syukur, menjadikan seseorang merasa puas atas nikmat Allah yang diterimanya sehingga mencapai potensi kebahagiaan dan ketenangan hidup. Oleh karenanya, syukur menjadi relevan untuk diaplikasikan oleh generasi Z dalam perilaku kehidupan sehari-hari.

Pendapat tersebut didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Lulu Mahram Nabila yang menemukan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh yang dapat mengatasi *insecurities* yang dialami remaja umur 15-

---

<sup>168</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 174.

18 tahun.<sup>169</sup> Selain rentan merasa *insecure*, generasi Z juga cenderung bersikap individualis yang membuat mereka terlalu mementingkan diri sendiri. Sikap ini timbul karena mereka lebih sering menghabiskan waktunya di jejaring sosial dari pada memperhatikan lingkungan sekitar. Terdapat kutipan dalam buku *Self Healing with Qur'an* yang menampilkan sikap syukur dengan perbuatan sebagai berikut:

Berapa kali sang suami menyebut nama merek mobil yang lewat di hadapan mereka. “Saya ingin punya mobil bukan karena ingin pamer, dek. Atau buat gaya-gayaan, atau tidak bersyukur. Tapi lebih kepada ingin menjadikan mobil itu sebagai sarana untuk menolong banyak orang. Khususnya keluarga. Kita kan keluarga besar, jadi butuh transportasi untuk mengangkut ke sana-kemari.”<sup>170</sup>

Kutipan di atas menceritakan seorang suami yang mencerminkan perilaku alturistik. Perilaku alturistik merupakan kebalikan dari sifat individualis, yang selalu memprioritaskan diri sendiri. Kesadaran untuk memberikan bantuan dan berbagi kenikmatan dengan orang lain tidak melekat dalam jiwa orang yang individualis.<sup>171</sup> Perilaku syukur yang tercermin dari kutipan di atas diharapkan menjadi latihan jiwa bagi generasi Z untuk menjadi pribadi yang alturistik.

Pendapat tersebut didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Siti Helmiyyah, Neka Erlyani, dan Marina Dwi Mayangsari tentang hubungan rasa syukur dengan alturisme pada masyarakat. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa hubungannya ialah semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi alturisme pada masyarakat. Begitu juga sebaliknya, semakin

---

<sup>169</sup> Lulu Mahram Nabila, “Pengaruh Syukur Terhadap Insecurities yang Dialami Remaja Usia 15-18 Tahun di Kelurahan Antapani Wetan” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022), hlm. ii.

<sup>170</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 8.

<sup>171</sup> Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruist: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif,” *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5, No. 2 (2017), hlm. 179.

rendah rasa syukur yang dimiliki maka semakin rendah pula altruisme pada masyarakat.<sup>172</sup>

Kemudian perilaku bersyukur yang dilakukan secara optimal berpengaruh dalam pengembangan sikap empatik dan kepedulian terhadap orang yang membutuhkan bantuan. Dengan demikian, penanaman sikap syukur dalam buku *Self Healing with Qur'an* sangat relevan bagi generasi Z sebagai latihan untuk memanfaatkan pemberian Allah dalam rangka mengatasi sikap individualisme.

#### 4. *Tawakkal* Mengembangkan Akhlak Optimis dan Fokus

Pada era globalisasi ini, fenomena K-Pop telah digandrungi oleh kalangan remaja di Indonesia khususnya generasi Z. Fenomena kegandrungan para K-Popers (sebutan para penggemar K-Pop) akan idola mereka menimbulkan ketertarikan sekaligus kecemasan. Ketertarikan yang berlebihan terhadap K-Pop sering kali menjadi hal yang *fanatic*, sehingga cenderung meniru perilaku dari idol K-Pop itu sendiri meskipun bertentangan dengan keyakinan. Hal ini juga diungkapkan Ummu Kalsum yang mengatakan bahwa kegandrungan generasi Z pada K-Pop merupakan suatu hal kepastian dan kecemasan.

Singkatnya, kehidupan akan terasa hambar tanpa iman di balik dada. Sementara saat kita menoleh sejenak saja, pada kehidupan hegemoni budaya barat atau K-Pop yang terkenal dengan tingkat bunuh diri tertinggi di dunia. Hal ini disebabkan tingkat stress mereka pada kerja, karir, cinta, dan segala hal yang berkaitan dengan dunia, lantas, apakah pantas mereka dijadikan sebagai panutan? Kita tahu seperti apa gaya hidup mereka, dan bagaimana keputusan akhir hidup mereka? Namun mengapa kita masih betah berkiblat pada pola hidup mereka? Sadarlah.<sup>173</sup>

Kutipan di atas menyadarkan diri sendiri maupun orang lain yang beridentitaskan seorang muslim untuk mengidolakan sesuatu yang dapat dijadikan panutan. Ummu Kalsum menerangkan bahwa para idol K-Pop

<sup>172</sup> Siti Helmiyah, Neka Erlyani, dan Marina Dwi Mayangsari, "Hubungan Rasa Syukur Dengan Altruisme Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Wilayah Tambang Batubara Asam-Asam," *Jurnal Kognisia*, 2.2 (2019), hlm. 143.

<sup>173</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 45–46.

tidak beriman kepada Allah sehingga tidak pantas menjadikan mereka sebagai panutan. Tidak sedikit pula idol K-Pop yang mengalami stress hingga memutuskan bunuh diri untuk menyelesaikan masalah. Sebagaimana yang disebutkan dalam kutipan di atas, budaya hedonisme adalah salah satu hal yang nyata yang ditunjukkan K-Pop. Apa yang dilakukan oleh idol K-Pop tersebut atas dasar tuntutan hidup yang berorientasi pada kecintaan dunia semata. Oleh karena itu, sebagai seorang muslim haruslah memahami bahwa yang pantas dijadikan panutan adalah Rasulullah. Rasulullah mencontohkan perilaku *tawakkal* menjadi suatu sikap bijaksana dalam menghadapi setiap masalah yang ada.

Dalam buku *Self Healing with Qur'an* terdapat nilai tasawuf berupa *tawakkal* yang relevan dalam pengembangan akhlak yaitu sikap optimis dan fokus. Adapun kutipannya sebagai berikut:

Tak harus grasa-grusu, sibuk mempertanyakan apakah doa kita telah sampai? Apakah harapan kita telah sesuai, atau akankah ingin kita tercapai? Karena yang lebih utama ialah menumbuhkan bibit-bibit keyakinan yang berkualitas pada-nya. Percayalah, Allah telah berjanji pasti akan menepati, Ia telah menghidupkan kita dan pasti akan menjamin setiap rezeki. Dengan keyakinan yang mantap itulah, hidup kita akan lebih tenang, optimis, dan fokus.<sup>174</sup>

Dari kutipan di atas menerangkan bahwa dalam hal bertawakkal manusia harus bisa menyerahkan sepenuh hati kepada Allah dalam menunggu hasil dari doa dan ikhtiar. Dengan begitu akan menumbuhkan keyakinan bahwa Allah telah menjamin rezeki untuk umat-Nya dan berprasangka baik atas hasil yang diberikan. Pendapat Ummu Kalsum ini berdasarkan firman Allah Q.S. Ath-Thalaq ayat 3 yang berbunyi:

...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بُلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

... “Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”<sup>175</sup>

<sup>174</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 136.

<sup>175</sup> Al-Qur'an dan Terjemah, hlm. 558.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa siapa saja yang bertawakkal kepada Allah, maka Allah akan memberikan kecukupan segala kebutuhannya dan memudahkan semua urusannya. Menurut Ummu Kalsum dalam kutipan di atas, penanaman sikap *tawakkal* yang dilakukan dengan benar akan mengembangkan akhlak optimis (berpandangan baik) dalam menghadapi persoalan hidup dan fokus pada pencapaian diri.

Selain itu, hikmah *tawakkal* sebagaimana terdapat dalam kutipan di atas adalah dapat membuat seseorang memiliki ketenangan hati. Kutipan tersebut diperkuat dengan penelitian oleh Agus Mulyana yang menunjukkan bahwa *tawakkal* yang dilakukan dengan benar berpengaruh untuk menurunkan kecemasan. Semakin tinggi tingkat *tawakkal* yang dimiliki seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya karena sudah tidak pernah ragu dengan takdir dan senantiasa mensyukurinya.<sup>176</sup> Maka dari itu, konsep ini sangat efektif dan relevan untuk dipraktikkan generasi Z dalam kehidupan sehari-hari.

##### **5. *Ridha* Mengembangkan Akhlak Berlapang Dada**

Sikap yang ditunjukkan generasi Z sebagaimana yang dijelaskan di atas, yakni: seringkali generasi Z merasa takut dan khawatir akan tertinggal dari orang lain, bahkan banyak yang menyebutnya sebagai suatu *syndrom fear of missing out*. Generasi Z yang mengalami FOMO kerap berdampak pada sikap membandingkan diri sendiri dengan kesuksesan orang lain.

Untuk itulah peneliti menyimpulkan bahwa hadirnya FOMO dalam kehidupan modern adalah sebagai ujian yang Allah berikan. Solusi untuk menghadapi cobaan tersebut yakni dengan cara *ridha* atas pemberian Allah sehingga timbul perasaan lapang dada. Maksud dari lapang dada yakni merasa tenang dan bahagia. Oleh karena itu, sikap *ridha* yang termuat dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum sangat relevan untuk diterapkan generasi Z. Hal ini dikarenakan sebagaimana dikemukakan oleh

---

<sup>176</sup> Agus Mulyana, "Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vo. 2, No.1 (2015), hlm. 21.

Ummu Kalsum tentang *ridha*, yakni ikhlas menerima ketetapan Allah. Adapun kutipannya sebagai berikut:

Jika engkau mencintai seseorang atau sedang menanti jodoh impian, maka yang pertama kita temui adalah Allah Yang Maha Menciptakan. Rida Allah yang utama, berbalas cinta pada-Nya jauh lebih utama. Banyak yang berlomba-lomba mengejar rida-Nya. Sebab jika Allah telah rida, jangankan harta, tahta, pendamping, jodoh impian, surga pun akan ia berikan. Namun adakah sesuatu yang lebih indah dari rida Allah? Ada. Yakni Allah sendiri. Bersama-Nya jauh lebih menenangkan.<sup>177</sup>

Kutipan di atas menerangkan bahwa dalam hal meraih keridhaan, seseorang harus mengutamakan kecintaan kepada Allah Swt. Maka sudah semestinya *ridha* akan mendidik sikap berlapang dada dengan pemberian Allah. Sebab mereka yakin bahwa kebaikan disisi Allah jauh lebih indah dibandingkan perkara duniawi. Keridhaan semacam inilah yang akan mendatangkan ketenangan hati. Hal tersebut nampak dari kata *bersama-Nya jauh lebih menenangkan*.

Menurut Lutfi dalam buku karya Sunanto, menyatakan bahwa orang yang dapat merealisasikan *ridha* adalah orang yang tidak mengharapkan apapun kecuali untuk menghambakan dirinya kepada Allah. Sunanto menyimpulkan pendapat tersebut bahwa *ridha* dapat mendidik jiwa atau mental seseorang agar selalu menerima dengan lapang dada atas karunia ataupun musibah yang menimpanya.<sup>178</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa orang yang berhati *ridha* kepada Allah dapat mengembangkan *akhlak mahmudah* yaitu berlapang dada. Dengan demikian, penanaman dan pengamalan sikap *ridha* yang dilakukan secara kontinu relevan dan efektif untuk diterapkan generasi Z sebagai terapi mengatasi *syndrom fear of missing out*.

<sup>177</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 14.

<sup>178</sup> Sunanato, *Maulana Al Habib Muhammad Luthfi Bin Yahya: Biografi dan Pemikirannya* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2019), hlm. 29.

## 6. *Dzikir* Mengembangkan Akhlak Pengendalian Hawa Nafsu dan Ketundukan

Beberapa waktu belakangan ini, kata “*self healing*” marak diperbincangkan orang-orang terutama kalangan generasi Z. Banyak generasi muda yang melakukan *self healing* (penyembuhan luka) dengan liburan untuk menghilangkan kepenatan. Hal tersebut tidak salah namun tidak sepenuhnya benar juga. Hal ini juga diungkapkan Ummu Kalsum yang mengatakan bahwa pemaknaan *self healing* oleh generasi muda salah kaprah.

Kita pun telah dihipnotis arus pergaulan sekarang, di mana hidup hura-hura, foya-foya atau menghamburkan uang adalah cara untuk bahagia. Hidup bebas bergaul dengan siapa pun atau travelling ke berbagai daerah adalah cara mengusir kepenatan dari berbagai tuntutan pekerjaan. Hingga, kita lupa atribut sebagai muslim. Kita lupa mengembalikan segala problematika, mencari solusi pada agama. Lantaran, kita telah berkiblat pada selain Islam, menjadikan kaum kafir sebagai sosok tauladan, menjadikan gaya hidup mereka sebagai kiblat utama, dan mencari penyembuhan luka dari kitab-kitab lain (bukan Al-Qur'an).<sup>179</sup>

Kutipan di atas menerangkan bahwa tidak sedikit dari masyarakat yang menafsirkan bahwa *self healing* berarti liburan dan menghamburkan uang hingga lupa dengan segala beban. Padahal sebagai seorang muslim, proses *self healing* yang sebenarnya adalah dengan cara *dzikrullah* (mengingat Allah), yakni mencakup Al-Qur'an dan lafal *dzikir*. Menurut Ummu Kalsum, *self healing* tidak semata-mata dimaknai sebagai *travelling* saja namun dampak apa yang akan dirasakan setelah metode tersebut dilakukan. Adapun kutipan dalam buku *Self Healing with Qur'an* yang relevan dengan perilaku generasi Z.

Padahal, *self healing* terbaik ada dalam Al-Qur'an. Allah telah memaparkan dengan jelas berbagai cara metode penyembuhan. Baik rasa sedih, kecewa, takut, marah, ataupun putus asa hanya bisa diatasi melalui Al-Qur'an. *Self healing* melalui hiburan, liburan, ataupun yang ada dalam *gadget* hanya bersifat sementara. Semu. Kegaluannya hilang sebentar, setelah itu galau kembali.

---

<sup>179</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 174.

Sedangkan Allah Swt., akan melenyapkan segala rasa sedih dan gelisah hingga ke akar-akar, lalu mengubahnya menjadi rasa tenang.<sup>180</sup>

Kutipan di atas menjelaskan bahwa metode *self healing* yang terbaik yaitu dengan cara mencari ketenangan dari Allah dan Al-Qur'an. Metode tersebut akan mengubah kesedihan menjadi ketenangan. Berbeda ketika seseorang *healing* dengan cara berlibur yang hanya bersifat sementara. Jadi, ketika seseorang pulang dari liburan ia kembali merasa sedih. Adapun kutipan lain yang mengajak pembaca untuk mencari ketenangan dari Al-Qur'an dan berdzikir.

Riuhnya permasalahan hidup, kegelisahan orang-orang sekitar, dan pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain sangat potensial untuk menggoyahkan jiwa, menguras kekuatan fisik, dan mencabik-cabik ketenangan hati Anda. Dalam suasana seperti itu ketenangan hanya Anda dapatkan dalam kitab Allah dan berdzikir kepada-Nya.<sup>181</sup>

Kutipan di atas menjelaskan bahwa seseorang yang senantiasa membaca Al-Qur'an dan berdzikir kepada Allah Swt akan menemukan ketenangan. *Dzikir* juga sebagai benteng untuk menghadapi segala permasalahan hidup yang dapat menggoyahkan ketenangan dan kestabilan jiwa manusia. Kemudian Ummu Kalsum menguatkan pendapatnya dengan firman Allah Q.S. Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”<sup>182</sup>

Melalui ayat yang tertulis di atas, memuat dampak positif dari dzikir yaitu dapat memberikan ketenangan hati. Maka dari itu, dzikir menjadi solusi bagi orang-orang yang dalam hidupnya selalu cemas, gelisah, dan kebingungan karena hidupnya jauh dari Allah. Lebih lanjut, Ummu Kalsum

<sup>180</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. III.

<sup>181</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 171.

<sup>182</sup> Al-Qur'an dan Terjemah, hlm. 252.

menjelaskan bahwa *dzikrullah* berfungsi sebagai pengembangan akhlak.

Adapun kutipannya sebagai berikut:

Membaca Al-Qur'an dengan penuh perenungan atau mentadabburinya adalah kunci kebahagiaan. Ia penuh dengan petunjuk, hadir sebagai cahaya bagi hati yang gersang, serta sebagai penawar atas semua yang ada di dalam jiwa. Al-Qur'an hadir sebagai obat atas segala penyakit-penyakit hati yang mendera.<sup>183</sup>

Kutipan di atas menunjukkan bahwa *dzikir* yang dilakukan dengan membaca Al-Qur'an dan mentadabburinya bertujuan untuk membersihkan hati dari penyakit-penyakit hati. Imam al-Ghazali<sup>184</sup> menyatakan terdapat tiga penyakit hati, diantaranya *hasad*, *riya*, dan *ujub*. Selain itu, dalam kutipan di atas disebutkan bahwa *dzikir* mampu mengisi jiwa seseorang yang gersang dengan ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan. Maka dari itu, ketika generasi Z mengalami kondisi jiwa yang gersang cobalah untuk membaca Al-Qur'an dan mentadabburi Al-Qur'an agar mendapat kesejukan jiwa.

Contoh dari kegersangan spiritual manusia modern ini seperti *existential vacuum* (kehampaan hidup). Kehampaan hidup disebabkan terlalu mementingkan kebutuhan dunia semata namun tidak tahu bagaimana menghidupi kehidupan. Pada kondisi seperti itulah, manusia ingin kembali kepada sisi spiritual. Para ulama menawarkan pengamalan nilai-nilai tasawuf untuk mengatasi permasalahan tersebut.<sup>185</sup> Sebagaimana yang terdapat dalam kutipan buku *Self Healing with Qur'an*, berikut kutipannya:

Tak ada yang dapat menghadirkan ketenangan di hati selain Illahi. Bukan karena dari banyaknya harta. Sebab yang kaya raya (namun jauh dari Allah) banyak pula yang gila. Bukan dari mewahnya pakaian dan lezatnya makanan (namun lalai dari-Nya), sebab

<sup>183</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 170.

<sup>184</sup> Labib Syarief, *Pergilah ke Dalam Diri Sendiri untuk Mengenal Allah* (Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022), hlm. 106.

<sup>185</sup> Adi Candra Wirinata, *Tasawuf Sosial (Memahami Islam Rahmah lil Alamin Perspektif Hablun min Allah wa Hablun min an-Nas)* (Jakarta: Guepedia, 2021), hlm. 12.

banyak pula diberi nikmat seperti itu namun terus mencari kebahagiaan yang lain. Kebahagiaan itu dari Illahi.<sup>186</sup>

Kutipan di atas menggambarkan sebagian besar umat Islam yang melalaikan Allah dan memiliki tingkat kedekatan yang rendah dengan-Nya. Hal tersebut menyebabkan kegersangan jiwa dan kehampaan hidup karena tidak terpenuhinya kebutuhan rohani. Pakaian mewah, makanan lezat, dan materi berkecukupan ternyata tidak selamanya menghadirkan kebahagiaan karena terbuai dengan kemewahan hingga menjauh dari Allah. Ummu Kalsum menegaskan bahwa kebahagiaan datang kepada manusia yang mengenal, mendekat, dan mengingat Allah (*dzikrullah*). Pada intinya, kutipan di atas memberikan jawaban bagi manusia yang bergelimang harta namun merasakan kehampaan hidup.

Pendapat tersebut didukung penelitian oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori yang menemukan bahwa dzikir memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan ketenangan jiwa dan memberikan kontrol emosi pada responden dalam mengatasi penyimpangan berpikir.<sup>187</sup> Adapun penelitian lain yang membuktikan bahwa pelatihan dan praktik dzikir dapat membantu meningkatkan kebermaknaan hidup dan mententralkan hati.<sup>188</sup>

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa apabila generasi Z senantiasa berusaha untuk *istiqamah* dalam mengingat Allah (berdzikir) maka akan berkontribusi dalam mengembangkan *akhlak mahmudah*. Karena *dzikir* yang dilakukan dengan benar dapat membersihkan hati dari perilaku tercela, mengendalikan hawa nafsu, dan menjadikan jiwa tenang. Selain itu berdzikir mampu menumbuhkan akhlak ketundukan kepada

<sup>186</sup> Kalsum, *Self Healing with Qur'an*, hlm. 44.

<sup>187</sup> Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4.1 (2017), hlm. 62.

<sup>188</sup> Wahyu Kurniawan et al., "Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa," *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (2014), hlm. 85.

Allah, yaitu berupa kepasrahan karena dalam situasi apapun ia akan mengembalikan semua persoalan kepada-Nya.

Secara umum, analisis peneliti terhadap pembahasan bab keempat tentang penanaman nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam buku *Self Healing with Qur'an* dan relevansinya dalam pengembangan akhlak generasi Z dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2  
Analisis Pembahasan Bab Keempat

No	Sub Bahasan	Analisis Peneliti
1.	<i>Zuhud</i>	Terdapat empat cara penanaman nilai tasawuf berupa <i>zuhud</i> , yaitu (a) menumbuhkan kesadaran bahwa kemewahan di dunia dapat memalingkan hati dari mengingat Allah, (b) menumbuhkan kesadaran bahwa rizki yang diterimanya akan kembali kepada Allah, (c) mementingkan kehidupan akhirat, (d) menanamkan jiwa kesederhanaan. Kemudian pembiasaan menanamkan nilai <i>zuhud</i> yang dilakukan dengan <i>istiqamah</i> dapat mengembangkan akhlak tidak terlalu mencintai dunia.
2.	<i>Sabar</i>	Terdapat empat cara menanamkan nilai tasawuf berupa <i>sabar</i> , yaitu: (a) mengharapkan pahala dari Allah ketika tertimpa ujian, (b) berprasangka baik kepada Allah, (c) perintah untuk menjauhi kemaksiatan, (d) menumbuhkan keinginan untuk mendapat surga dan mencontoh nabi Muhammad, (e) menjadikan cobaan yang menyimpannya sebagai jalan mendekatkan diri

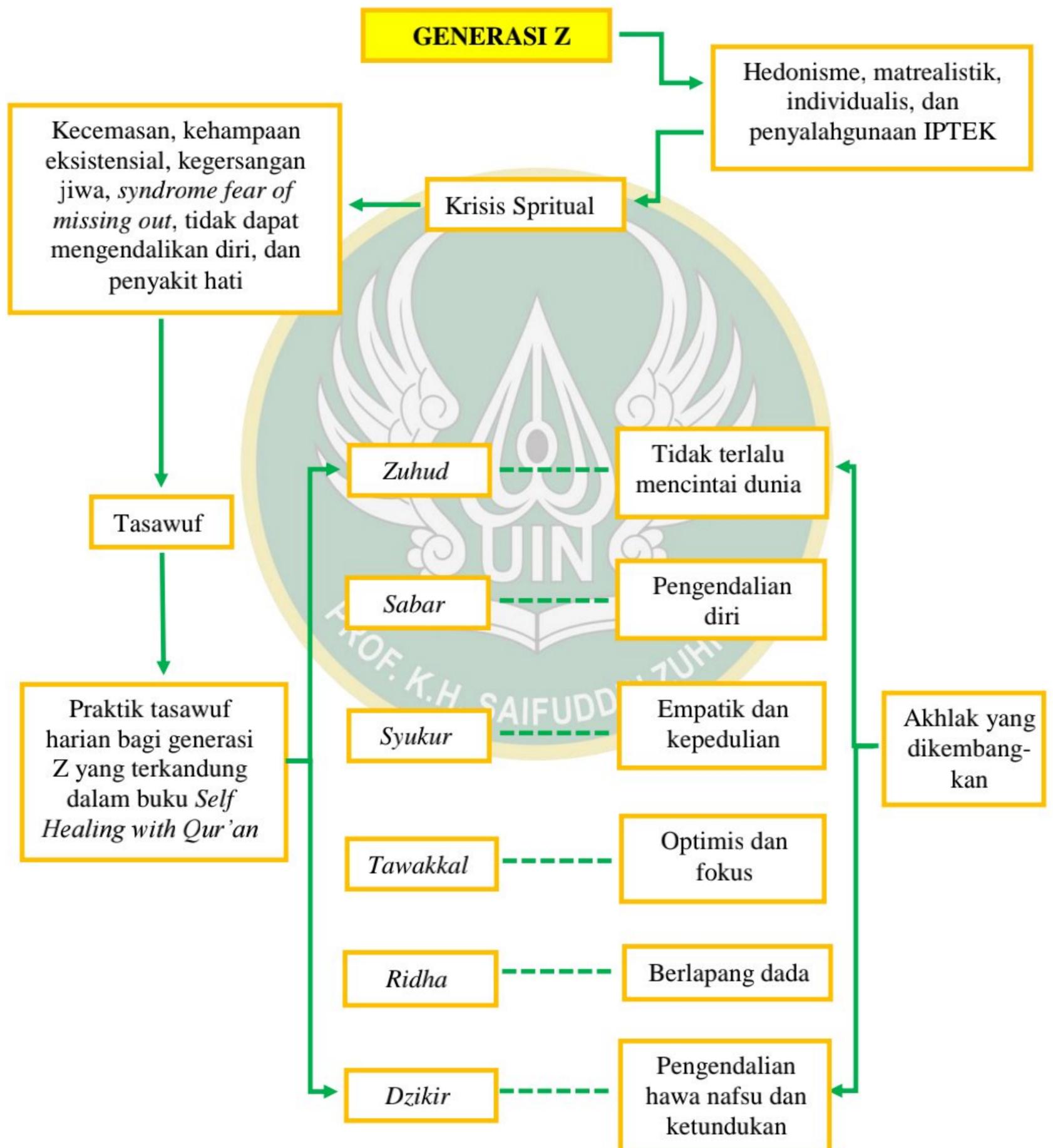
		<p>kepada Allah. (f) selalu mensyukuri nikmat Allah sekecil apapun. Kemudian membiasakan berlatih <i>sabar</i> dapat mengembangkan akhlak pengendalian diri, seperti: mengendalikan amarah, mengendalikan hawa nafsu, mengendalikan rasa malas, memupuk sikap memaafkan, membiasakan berpikir positif dalam berbagai kondisi yang dihadapinya, melatih sikap pantang menyerah, dan melatih diri tidak mudah mengeluh.</p>
3.	<i>Syukur</i>	<p>Terdapat empat cara menanamkan nilai tasawuf berupa syukur, yaitu: (a) senantiasa mengingat nikmat Allah, (b) senantiasa berterima kasih kepada Allah, (c) memanfaatkan kelimpahan rezeki yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya, (d) bersikap <i>qana'ah</i> dan jangan selalu melihat ke atas. Kemudian syukur yang dilakukan secara optimal dapat mengembangkan akhlak empatik dan kepedulian terhadap orang lain yang membutuhkan bantuan.</p>
4.	<i>Tawakkal</i>	<p>Terdapat tujuh cara menanamkan <i>tawakkal</i>, yaitu: (a) memiliki keyakinan tentang kekuasaan Allah, (b) menyadari ketetapan sebab akibat, (c) melekatnya hati dalam tauhid, (d) menyandarkan hati hanya kepada Allah, (e) berbaik sangka kepada Allah, (f) <i>istislam</i> (berserah), (g) berpasrah diri. Kemudian <i>tawakkal</i> yang dilakukan dengan</p>

		benar dapat membangun pribadi yang optimis dan fokus pada pencapaian diri.
5.	<i>Ridha</i>	Terdapat cara menumbuhkan nilai tasawuf berupa <i>ridha</i> , yaitu dengan berpikir positif dan introspeksi diri. Kemudian <i>ridha</i> yang dilakukan dengan kesungguhan hati dapat mengembangkan akhlak berlapang dada menerima pemberian Allah.
6.	<i>Dzikir</i>	Terdapat tiga cara mempraktikkan <i>dzikir</i> , yaitu: (a) berdoa, (b) bertobat, dan (c) mentadabburi ayat-ayat al-qur'an. Kemudian <i>dzikir</i> yang dilakukan dengan benar dapat mengembangkan akhlak pengendalian hawa nafsu dan ketundukan.



Berikut akan peneliti gambarkan mengenai relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum terhadap pengembangan akhlak generasi Z.

Gambar 1  
Relevansi nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* terhadap pengembangan akhlak generasi Z.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan dari keseluruhan pembahasan skripsi ini sesuai dengan rumusan masalah. Peneliti berkesimpulan: *Pertama*, penanaman nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum dapat dilakukan dengan narasi praktik tasawuf harian bagi generasi Z. Praktik tersebut berkaitan dengan *zuhud, sabar, syukur, tawakkal, ridha, dan dzikir*.

*Kedua*, peneliti berpandangan bahwa nilai-nilai tasawuf dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum relevan dengan dunia anak *millennial*, karena memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan akhlak bagi generasi Z.

#### B. Saran

Setelah mengkaji, menelaah, dan menganalisis nilai-nilai tasawuf yang terkandung dalam buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum, maka peneliti merekomendasikan beberapa saran.

1. Bagi kalangan generasi Z, agar menjadikan buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum sebagai wawasan akan pentingnya ilmu tasawuf bagi kehidupan modern dan motivasi menerapkan akhlak sufistik.
2. Bagi pendidik, agar menjadikan buku *Self Healing with Qur'an* karya Ummu Kalsum sebagai salah satu media meningkatkan motivasi peserta didik berakhlak mulia.
3. Bagi pemerintah, lembaga swadaya, dan lembaga pendidikan, agar menyelenggarakan program pengembangan akhlak mulia dengan memfokuskan pada aspek tasawuf untuk mewujudkan masyarakat Indonesia berakhlak.
4. Peneliti berharap pada peneliti selanjutnya, pembahasan dalam penelitian ini masih terdapat ruang kosong sehingga diperlukan penelitian lebih

mendalam lagi tentang relevansi nilai-nilai tasawuf terhadap pengembangan akhlak generasi Z.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, Fida, dan Yusak Burhanudin. 2021. *Akidah Akhlak Madrasah Ibtidaiyah Kelas VI*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Abidin, Zainal. 2020. "Implementasi Nilai-nilai Tasawuf oleh Kalangan Santri di Pondok Pesantren dalam Menghadapi Era Globalisasi." FTIK UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Aeni, Ani Nur. 2014. *Pendidikan Karakter untuk Mahasiswa PGSD*. Bandung: UPI Press.
- Agus Mulyana. 2015. "Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2(1):21.
- Agustang K, dan Sugirma. 2017. *Tasawuf Anak Muda (Yang Muda Yang Berhati Mulia)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aizid, Rizem. 2017. *Cerdas Total: Melejitkan Potensi Multiple Intelligences melalui Dzikir-dzikir Harian*. Yogyakarta: Safirah.
- Akmal. 2018. "Konsep Syukur (Gratefulnes) Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau." *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 7(2):10.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2019. *Madarijus Salikin: Penjabaran Kongkrit "iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in"*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Qur'an dan Terjemah. 2018. *No Titl*. Bandung: Cordoba.
- Amin, Alfauzan. 2018. *Model Pembelajaran Agama Islam Di Sekolah*. Bengkulu: Samudra Biru.
- Andiyani, Alisha. 2022. "Self Healing untuk Mental Generasi Z dalam Perspektif Hadis." FU Sunan Gunung Djati Bandung
- Anwar, Khaliel. 2019. *Lelah Berbuah Falah: Meraih Kesuksesan dengan Energi Sabar*. Jakarta: Pustaka Alvabet.
- Arif, Mahmud. 2021. *Akhlak Islami & Pola Edukasinya*. Jakarta: Prenada Media.
- Aulia, Salsabila Syafni, Teguh Ardianto, Dian Mustika Maya, Abdillah Aufa Hanif, Andri Iimam Subekhi, Heman, Jonata, Arlis, dan Akhmad Kharis. 2022. *Budi Pekerti dan Character Building*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Badan Pusat Statistik. 2020. "Hasil Sensus Penduduk 2020." Diambil 23 Maret 2023 (<https://demakkab.bps.go.id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020.html>).
- Badruzzaman, Yandi Irshad. 2023. *Tasawuf dalam Dimensi Zaman: Definisi, Doktrin, Sejarah & Dinamika Keumatan*. Zakimu.com.

- Deb, Sibnath, dan Brian A. Gerrard. 2022. *Handbook of Health and Well-Being: Challenges, Strategies and Future Trends*. Singapore: Springer Nature Singapore.
- Gloriabarus. 2022. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." *Universitas Gadjah Mada*. Diambil 3 Januari 2022 (<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>).
- Gunawan, Bagus. 2021. *Akhlakku Keindahan Hidupku*. Jakarta: Guepedia.
- Hadriani. 2021. "Implementasi Dzikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual ( Perspektif Pendidikan Islam )." 9(1):6.
- Halimatussa'diyah. 2020. *Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam Multikultural*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Halimatussa'diyah. 2023. *Mempertajam Mata Batin dengan Amalan Puasa Ya Man Huwa*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Hartono, Budi. 2021. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Menanamkan Akhlakul Kharimah Siswa di SMK Nurul Falah Pakem*. Jakarta: Guepedia.
- Helmiyyah, Siti, Neka Erlyani, dan Marina Dwi Mayangsari. 2019. "Hubungan Rasa Syukur Dengan Altruisme Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Wilayah Tambang Batubara Asam-Asam." *Jurnal Kognisia* 2(2):143.
- Huda, Syaeful. 2019. "Nilai-Nilai Tasawuf Pitutur Ja'far Sa'diq dalam Naskah Dawuhan Banyumas." FUAH UIN Syaifuddin Zuhri Purwokerto.
- Isa, Abdul Qadir. 2005. *Hakekat tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press.
- Isham bin Muhammad Asy-Syarif. 2006. *Syarah Kumpulan Hadits Shahih Tentang Wanita*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Jamaludin, Solihah Sari Rahayu, dan Somantri. 2021. *Hubungan Fiqh Kalam dan Tasawuf dalam Pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya*. Mangku Bumi Media.
- Jannah, Zakiah Nur. 2020. *Mendidik Anak Muslim Generasi Digital*. Yogyakarta: Al Uswah.
- Kalsum, Ummu. 2022. *Self Healing with Qur'an*. Semarang: Syalmahat Publishing.
- Kalsum, Ummu. 2023. *Healing dalam Hening*. Semarang: Syalmahat Publishing.
- Kalsum, Ummu. n.d. "Hasil Wawancara dengan Penulis tentang Latar Belakang Penulisan."
- Kumala, Olivia Dwi, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori. 2017. "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(1):62.

- Kurniawan, Wahyu, Rahma Widyana, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu, dan Buana Yogyakarta. 2014. "Pengaruh pelatihan dzikir terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada mahasiswa the effect of dzikir training to increasing the meaningfulness of life on students." *Jurnal Intervensi Psikologi* 6:85.
- Lestari, Danata Fadhilah. 2020. "Efektivitas Konsep Zuhud Al-Ghazali dalam Mengatasi Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa: Studi Kasus di Pesantren Ulumuddin Cirebon." UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Luthfi, Ahmad, Sri Kasnelly, dan Abdul Hamid. 2022. *Metodologi Penelitian Ekonomi*. Sumatera Barat: Insan Cendekia Mandiri.
- Ma'muroh. 2021. *Aktualisasi Nilai-Nilai Pendidikan Humanis dan Religius di Sekolah*. Jakarta: Publica Indonesia Utama.
- Mahfani, M. Khalilurrahman Al. 2008. *Berkah Shalat Dhuha*. Jakarta: WahyuMedia.
- Maizira Abdul Majid, Tengku Intan Marlina Tengku Mohd Ali, dan Nur Yuhanis Mohd Nasir. 2018. *Transformasi Pengajian Melayu dalam Era Generasi Z (Siri Ilmiah APM-ITBM)*. Kuala Lumpur: Institut Terjemahan & Buku Malaysia.
- Mawardi, Al. 2013. "Etika, Moral, dan Akhlak." *Jurnal Lentera* 13(1):80.
- Misbah, Mohammad. 2016. "Fenomena Urban Spiritualitas Solusi Atas Kegersangan Spiritual Masyarakat Kota." *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 5(1):140-41.
- Miskahuddin. 2020. "Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah* 17(2):199-204.
- Mu'asyara, Nesia. 2017. "Nilai-Nilai Tasawuf dalam Novel Ayat-Ayat Cinta Karya Habiburrahman El Shirazy dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Al ...." FU UIN Raden Intan Lampung.
- N Iman, Fuji. 2020. *Gus Miek Kisah-Kisah Nyentrik dan Petuah- Petuah Sufistik*. Yogyakarta: Araska.
- Nabila, Lulu Mahram. 2022. "Pengaruh Syukur Terhadap Insecurities yang Dialami Remaja Usia 15-18 Tahun di Kelurahan Antapani Wetan." UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nuryantika, Surahman, dan Ismail Suardi Wekke. 2021. *Strategi Penerapan Akhlak Islami "Sadar Sampah" di Sekolah Islam Terpadu*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Pambudy, Ninuk Mardiana. 2023. "Kecemasan Gen Z akibat Media Sosial." *Kompas*. Diambil 27 Juni 2023 (<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/06/05/kecemasan-gen-z-akibat-media-sosial>).

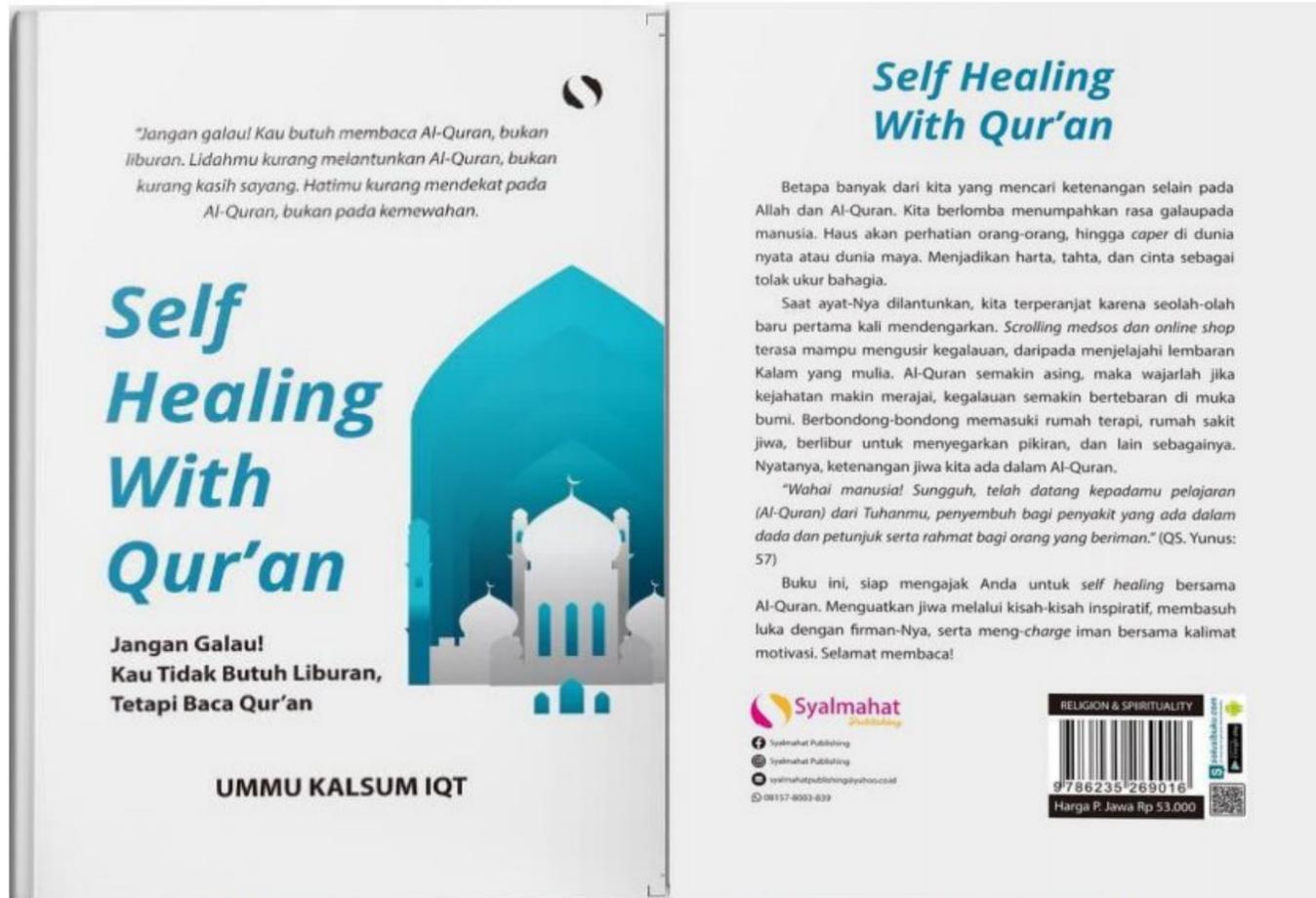
- Patimah, Leli, dan Yusuf Tri Herlambang. 2021. "Menanggulangi Dekadensi Moral Generasi Z Akibat Media Sosial Melalui Pendekatan Living Values Education (LVE)." *Pembelajar: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran* 5(2):153.
- Penyusun, Tim. n.d. "Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring." Diambil 23 Maret 2023 (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/nilai>).
- Purwanti, Titik, Rida Ristiyana, Bambang Libriantono, T. Widayati, N. A. Budiman, L. Nugroho, I. H. Kusnadi, J. Ilmiha, dan M. N. Sari. 2023. *UMKM Membangun Ekonomi Kreatif*. Sumatera Barat: Global Eksekutif Teknologi.
- Putri, Alifia Fernanda. 2018. "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya." *Schouldid: Indonesian Journal of School Counseling* 3(2):36.
- Right, Asrul, dan Farida. 2022. *Millennial Teachers for Gen Z*. Yogyakarta: Noktah.
- Robinson, Renee, S. E. Cheema, K. T. Christman, T. Cooper, C. S. Damasceno, T. K. Frey, J. James, S. Jovanovic, C. J. Liberman, dan J. D. McCall. 2021. *Communication Instruction in the Generation Z Classroom: Educational Explorations*. London: Lexington Books.
- Sahri. 2019. *Mutiara Akhlak Tasawuf Kajian Spiritual Tasawuf Kebangsaan*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sahroni, Oni. 2020. *Fikih Muamalah Kontemporer: Jilid 4*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Shihab, M. Quraish. 2016. *yang Hilang dari Kita: Akhlak*. Tangerang Selatan: Lentera Hati Group.
- Shihab, Quraish. 1996. *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Stillman, David, dan Jonath Stillman. 2017. *Gen Z Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace*. HarperCollins.
- Subaidi, dan Barowi. 2018. *Tasawuf Dan Pendidikan Karakter: (Implementasi Nilai-Nilai Sufistik Kitab Tanwîrul Qulûb di MA Matholi'ul Huda Bugel Jepara)*. Jawa Barat: Goresan Pena.
- Sumardianta, J., dan Dhitta Puti Sarasvati. 2022. *Guru Posting Berdiri Murid Update Berlari: Transformasi Pendidik Zaman Kerumunan Virtual*. Yogyakarta: Diva Press.
- Sunanato. 2019. *Maulana Al Habib Muhammad Luthfi Bin Yahya: Biografi dan Pemikirannya*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Supriyanto. 2010. *Tawakal Bukan Pasrah*. Jakarta: Qultum Media.
- Suryadi. 2015. *Dimensi-Dimensi Manusia: Perspektif Pendidikan Islam*.

Deepublish.

- Susanto, Pendi. 2021. *Pandemi dan Anak Bangsa Menjadi Pintar*. Ciamis: Tsaqiva Publishing.
- Susetya, Wawan. 2015. *Membedah Kepribadian Kekasih Allah*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Suwito. 2020. *Model Tazkiyat Al-Nafs dalam Tradisi Sufi*. Banyumas: CV. Rizquna.
- Suyuti, Muh Hikamudin. 2021. *Buku Ajar Ilmu Akhlak Tasawuf*. Penerbit Lakeisha.
- Syarief, Labib. 2022. *Pergilah ke Dalam Diri Sendiri untuk Mengenal Allah*. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media.
- Takdir, Mohammad. 2017. "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif." *Jurnal Studia Insania* 5(2):179.
- Tomer, Adrian, Grafton T. Eliason, dan Paul T. P. Wong. 2007. *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*. London: Taylor & Francis.
- Umrati, dan Hengki Wijaya. 2020. *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Usman. 2016. "Pengaruh Religiusitas dan Sabar Terhadap Kontrol Diri (Studi Pada Remaja yang Tidak Ingin Berpacaran)." Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Warisno. 2021. *Strategi Manajemen Pengembangan Mutu Pendidikan Berbasis Akhlak*. Malang: Literasi Nusantara.
- Waskito. 2013. *The Power of Optimism*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Wathoni, Lalu Muhammad Nurul. 2020. *Akhlak Tasawuf: Menyelami Kesucian Diri*. Nusa Tenggara Barat: Forum Pemuda Aswaja.
- Wirinata, Adi Candra. 2021. *Tasawuf Sosial (Memahami Islam Rahmah lil Alamin Perspektif Hablun min Allah wa Hablun min an-Nas)*. Jakarta: Guepedia.
- Ya'cub, Mihmidaty. 2018. *Model Pendidikan Tasawuf: Pada Tariqah Shadhiliyah*. Surabaya: Pustaka Media.
- Yaqin, Ainun. 2021. *Pendidikan Akhlak/Moral Berbasis Teori Kognitif - Rajawali Pers*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Zubaedi. 2015. *Desain Pendidikan Karakter*. 4 ed. Jakarta: Prenada Media.



## Lampiran 1 Detail Buku



Judul : *Self Healing with Qur'an*  
Penulis : Ummu Kalsum  
Halaman : 186  
Penerbit : Syalmahat Publishing  
Tanggal terbit : 7 April 2022  
ISBN : 978-623-5269-01-6

Lampiran 2 Blangko Judul Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624, Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

**BLANGKO PENGAJUAN  
JUDUL PROPOSAL SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Azizah Fara Zahra  
2. NIM : 1917402293  
3. Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
4. Semester : 7 (Tujuh)  
5. Penasehat Akademik : Dr. H. Rohmad, M.Pd  
6. IPK (sementara) : 3.75

Dengan ini mengajukan judul proposal skripsi: **Nilai-Nilai Pendidikan Tasawud dalam Buku Self Helaing With Quran Karya Ummu Kalsum IQT dan Relevansinya Terhadap Pembinaan Akhlak di Era Milenial**

Calon Dosen Pembimbing yang diajukan :  
1. Dr. Muhammad Nurhalim, S.Pd.I., M.Pd  
2. Dr. H. Rohmad, M.Pd

Mengetahui:  
Penasehat Akademik

  
Drs. Rohmad, M.Pd  
NIP. 196612221991031002

Purwokerto, 26 Oktober 2022

Yang mengajukan,

  
Azizah Fara Zahra  
NIM. 1917402293



UIN.PWT/FTIK/05.02  
Tanggal Terbit : diisi tanggal  
No. Revisi : 0

*Lampiran 3 Surat Rekomendasi Proposal*



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

**REKOMENDASI**  
**SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**

Dengan ini kami Dosen Pembimbing Skripsi dari mahasiswa:

Nama : Azizah Fara Zahra  
Nim : 1917402293  
Semester : 7/Tujuh  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Agama Islam  
Tahun Akademik : 2022/2023  
Judul Proposal Skripsi : Nilai-Nilai Tasawuf dalam Buku *Self Healing With Qur'an*  
Karya Ummu Kalsum dan Relevansinya dalam  
Pengembangan Akhlak Generasi Z

Menerangkan bahwa proposal skripsi mahasiswa tersebut telah siap untuk diseminarkan apabila yang bersangkutan telah melengkapi berbagai persyaratan akademik yang telah ditentukan.

Demikian rekomendasi seminar proposal skripsi ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Koordinator Prodi

Rahman Afandi, S.Ag. M.S.I  
NIP. 196808032005011001

Purwokerto, 13 Januari 2023

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag.  
NIP. 191710424199903 1 002

*Lampiran 4 Surat Keterangan Seminar Proposal*



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

**SURAT KETERANGAN**  
**SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**  
No. B.e.446/Un.19/FTIK.JPI/PP.05.3/02/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menerangkan bahwa proposal skripsi berjudul :

**NILAI-NILAI TASAWUF DALAM BUKU SELF HEALING WITH QUR'AN KARYA UMMU KALSUM DAN RELEVANSINYA DALAM PENGEMBANGAN AKHLAK GENERASI Z**

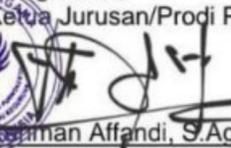
Sebagaimana disusun oleh:

Nama : Azizah Fara Zahra  
NIM : 1917402293  
Semester : 8  
Jurusan/Prodi : PAI

Benar-benar telah diseminarkan pada tanggal : 17 Februari 2023

Demikian surat keterangan ini dibuat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purwokerto, 24 Februari 2023

Mengetahui,  
Ketua Jurusan/Prodi PAI  
  
Isman Affandi, S.Ag., M.Si.  
NIP. 196808032005011001

*Lampiran 5 Surat Keterangan Ujian Komprehensif*



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 www.uinsaizu.ac.id

**SURAT KETERANGAN**  
**No. B-1248/Un.19/WD1.FTIK/PP.05.3/05/2023**

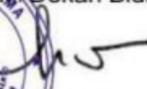
Yang bertanda tangan di bawah ini Wakil Dekan Bidang Akademik, menerangkan bahwa :

N a m a : Azizah Fara Zahra  
NIM : 1917402293  
Prodi : PAI

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melaksanakan ujian komprehensif dan dinyatakan **LULUS** pada :

Hari/Tanggal : Senin, 8 Mei 2023  
Nilai : C+

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purwokerto, 17 Mei 2023  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
D. Suparjo, M.A.  
19730717 199903 1 001

*Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian Kepustakaan*

**SURAT PERNYATAAN PENELITIAN SKRIPSI LITERER**

Dengan ini, mengatakan bahwa:

Nama : Azizah Fara Zahra

NIM 1917402293

Kelas : 7 PAI G

Melakukan penelitian skripsi literer dengan judul "Nilai-nilai Tasawuf dalam Buku *Self Healing With Qur'an* Karya Ummu Kalsum dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Generasi Z".

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk memenuhi persyaratan pendaftaran ujian seminar proposal.

Purwokerto, 13 Januari 2023

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag.  
NIP. 191710424199903 1 002

Mahasiswa



Azizah Fara Zahra  
NIM. 1917402293

Lampiran 7 Blangko Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

BLANGKO BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Azizah Fara Zahra  
No. Induk : 1917402293  
Fakultas/Jurusan : FTIK/PAI  
Pembimbing : Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag  
Nama Judul : Nilai-nilai Tasawuf dalam Buku Self Healing with Qur'an Karya Ummu Kalsum dan Relevansinya dalam Pengembangan Akhlak Generasi Z

No	Hari / Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	
			Pembimbing	Mahasiswa
1.	Rabu, 1 Maret 2023	Metode pengumpulan data disesuaikan dengan penelitian		
2.	Senin, 6 Maret 2023	Memperbaiki penulisan bahasa asing (dimiringkan)		
3.	Selasa, 13 Maret 2023	Memperbaiki penulisan daftar pustaka		
4.	Selasa, 21 Maret 2023	Teori pada Bab II dijadikan dasar analisis pada Bab IV.		
5.	Senin, 27 Maret 2023	Kutipan-kutipan langsung pada Bab IV sebaiknya diberi rujukan halaman buku		

Dipindai dengan CamScanner



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

6.	Selasa, 04 April 2023	Menyesuaikan pembahasan Bab IV dengan rumusan masalah		
7.	Selasa, 18 April 2023	Susunan pada kesimpulan dan abstrak disesuaikan dengan rumusan masalah		
8.	Jum'at, 28 April 2023	ACC		

Dibuat di : Purwokerto  
Pada tanggal : 28 April 2023  
Dosen Pembimbing

Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag  
NIP.197104241999031002

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8 Surat Rekomendasi Munaqasyah



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.unsaizu.ac.id

REKOMENDASI MUNAQOSYAH

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi dari mahasiswa :

Nama : Azizah Fara Zahra  
NIM : 1917402293  
Semester : 8  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Islam/ PAI  
Angkatan Tahun : 2019  
Judul Skripsi : Nilai-nilai Tasawuf dalam Buku Self Healing with  
Qur'an dan Relevansinya dalam Pengembangan  
Akhlah Generasi Z

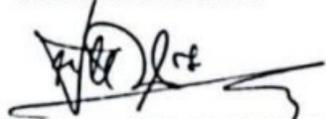
Menerangkan bahwa skripsi mahasiswa tersebut telah siap untuk dimunaqosyahkan setelah mahasiswa yang bersangkutan memenuhi persyaratan akademik yang ditetapkan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk menjadikan maklum dan mendapatkan penyelesaian sebagaimana mestinya.

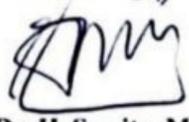
*Wassalamu'alikum Wr. Wb.*

Dibuat di : Purwokerto  
Tanggal : 28 April 2023

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PAI

  
**Rahman Affandi, S. Ag., M.S.I**  
NIP. 19680803 200501 1 001

Dosen Pembimbing

  
**Prof. Dr. H. Suwito, M.Ag.**  
NIP. 19710424199903 1 002

Lampiran 9 Bukti Lulus Cek Plagiasi

18 APRIL SKRIPSI AZIZAH

ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	4%
2	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	2%
3	kumparan.com Internet Source	2%
4	id.123dok.com Internet Source	1%
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	1%
7	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
8	repository.ptiq.ac.id Internet Source	1%
9	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%

*Lampiran 10 Surat Keterangan Wakaf Perpustakaan*



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Jenderal A. Yani No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
Website: <http://ib.uinsaizu.ac.id>, Email: [ib@uinsaizu.ac.id](mailto:ib@uinsaizu.ac.id)

**SURAT KETERANGAN SUMBANGAN BUKU**

Nomor : B-1478/Un.19/K.Pus/PP.08.1/5/2023

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : AZIZAH FARA ZAHRA  
NIM : 1917402293  
Program : SARJANA / S1  
Fakultas/Prodi : FTIK / PAI

Telah menyumbangkan buku ke Perpustakaan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan judul dan penerbit ditentukan oleh perpustakaan. Sumbangan buku tersebut dilakukan secara kolektif atau gabungan dengan menipkan uang sebesar :

**Rp 40.000,00 (Empat Puluh Ribu Rupiah)**

Uang terkumpul dibelanjakan buku yang kemudian buku hasil pembeliannya diserahkan secara sukarela sebagai koleksi perpustakaan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk menjadi maklum dan dapat digunakan seperlunya.

Purwokerto, 2 Mei 2023  
Kepala,  
  
Aris Nurohman



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**  
**UPT MA'HAD AL-JAMI'AH**

Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto, Jawa Tengah 53126, Telp:0281-635624, 628250 | www.iainpurwokerto.ac.id

## SERTIFIKAT

Nomor: In.17/UPT.MAJ/14965/14/2020

Diberikan oleh UPT Ma'had Al-Jami'ah IAIN Purwokerto kepada:

**NAMA** : AZIZAH FARA ZAHRA  
**NIM** : 1917402293

Sebagai tanda yang bersangkutan telah LULUS dalam Ujian Kompetensi Dasar Baca Tulis Al-Qur'an (BTA) dan Pengetahuan Pengamalan Ibadah (PPI) dengan nilai sebagai berikut:

# Tes Tulis	:	94
# Tartil	:	85
# Imla'	:	81
# Praktek	:	82
# Nilai Tahfidz	:	87



Purwokerto, 14 Agt 2020



ValidationCode

Lampiran 12 Sertifikat Aplikasi Komputer

**SERTIFIKAT**  
APLIKASI KOMPUTER

KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
**UPT TEKNOLOGI INFORMASI DAN PANGKALAN DATA**  
Alamat: Jl. Jend. Ahmad Yani No. 40A Telp. 0281-835624 Website: www.iainpurwokerto.ac.id Purwokerto 53126

**IAIN PURWOKERTO**

No. IN.17/UPT-TIPD/8812/V/2023

**SKALA PENILAIAN**

SKOR	HURUF
96-100	A
91-95	A-
86-90	B+
81-85	B-
75-80	C

Diberikan Kepada:  
**AZIZAH FARA ZAHRA**  
NIM: 1917402293  
Tempat / Tgl. Lahir: Banyumas , 14 April 2002

**MATERI PENILAIAN**

MATERI	NILAI
Microsoft Word	80 / C
Microsoft Excel	75 / C
Microsoft Power Point	80 / C

Sebagai tanda yang bersangkutan telah menempuh dan **LULUS** Ujian Akhir Komputer pada Institut Agama Islam Negeri Purwokerto **Program Microsoft Office®** yang telah diselenggarakan oleh UPT TIPD IAIN Purwokerto.

Purwokerto, 17 Mei 2023  
Kepala UPT TIPD



**Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc**  
NIP. 19801215 200501 1 003



CS Dipindai dengan CamScanner



Lampiran 13 Sertifikat PPL





 |  

# Sertifikat

Nomor Sertifikat : 1654/K.LPPM/KKN.50/09/2022

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)  
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menyatakan bahwa:

Nama Mahasiswa : **AZIZAH FARA ZAHRA**  
NIM : **1917402293**  
Fakultas : **Tarbiyah & Ilmu Keguruan**  
Program Studi : **Pendidikan Agama Islam (PAI)**

Telah mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) Angkatan ke-50 Tahun 2022,  
dan dinyatakan **LULUS** dengan nilai **A (92)**.



Certificate Validation

## السماوة

الرقم: ان.١٧ / UPT.Bhs / PP.٠٠٩ / ١٦٣٤٣ / ٢٠٢٠

منحت الى

الاسم

: عزيزة فراع زهر

المولودة

: بيانوماس، ١٤ أبريل ٢٠٠٢

الذي حصل على



٤٥ :

فهم المسموع

٤٥ :

فهم العبارات والتراكيب

٥٠ :

فهم المقروء

٤٦٦ :

النتيجة

في اختبارات القدرة على اللغة العربية التي قامت بها الوحدة لتنمية اللغة في التاريخ ١٤  
مايو ٢٠٢٠

بورووكرتو، ٢ مايو ٢٠٢٠  
رئيس الوحدة لتنمية اللغة،

الحاج أحمد سعيد، الماجستير  
رقم التوظيف: ١٩٧٠٠٦١٧٢٠٠١١٢١٠٠١



ValidationCode

## EPTIP CERTIFICATE

(English Proficiency Test of IAIN Purwokerto)  
Number: In.17/UPT.Bhs/PP.009/16343/2020

This is to certify that

**Name** : AZIZAH FARA ZAHRA  
**Date of Birth** : BANYUMAS, April 14th, 2002

Has taken English Proficiency Test of IAIN Purwokerto with paper-based test, organized by Language Development Unit IAIN Purwokerto on April 29th, 2020, with obtained result as follows:

1. Listening Comprehension	: 54
2. Structure and Written Expression	: 48
3. Reading Comprehension	: 56

---

**Obtained Score** : 526



The English Proficiency Test was held in IAIN Purwokerto.



ValidationCode

Purwokerto, May 8th, 2020  
Head of Language Development Unit,

**H. A. Sangid, B.Ed., M.A.**  
NIP: 19700617 200112 1 001

*Lampiran 17 Surat Pernyataan Lulus Semua Mata Kuliah*



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

**SURAT PERNYATAAN**  
**LULUS SELURUH MATA KULIAH**  
**PRASYARAT UJIAN KOMPREHENSIF**

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Azizah Fara Zahra  
NIM : 1917402293  
Jurusan / Prodi : Pendidikan Islam / Pendidikan Agama Islam

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa

1. Semua nilai mata kuliah teori dan praktik sebagaimana dipersyaratkan dalam ujian Komprehensif telah lulus (minimal mendapatkan nilai C).
2. Semua ujian BTA-PPI, Pengembangan Bahasa serta matakuliah dengan bobot nol (0) SKS telah lulus serta dapat dibuktikan dengan sertifikat.

Apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa:

1. Dibatalkan hasil kelulusan ujian komprehensif;
2. Mengulang mata kuliah yang belum lulus secara reguler melalui pengisian KRS;
3. Mengikuti ujian komprehensif ulang setelah ybs lulus semua mata kuliah.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Purwokerto, 29 Maret 2023  
Yang Menyatakan

Azizah Fara Zahra

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Azizah Fara Zahra
2. NIM : 1917402293
3. Tempat/Tgl. Lahir : Banyumas/14 April 2002
4. Alamat Rumah : Karangduren, RT 01 RW 06, Purwojati, Banyumas
5. Nama Ayah : Almarhum Narsito
6. Nama Ibu : Taonah

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. TK Diponegoro, tahun lulus 2007
  - b. SD Negeri 1 Gendurek, tahun lulus 2013
  - c. MT's Ma' Arif NU 1 Purwojati, tahun lulus 2016
  - d. SMK Negeri 1 Purwojati, tahun lulus 2019
  - e. S1 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, tahun masuk 2019
2. Pendidikan Non-Formal  
Pondok Pesantren Manbaul Husna Purwokerto

Purwokerto, 28 April 2023



Azizah Fara Zahra