

SKRIPSI

**INTERNALISASI TEORI *QURANIC LAW OF ATTRACTION* UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP SECARA HOLISTIK: STUDI
KASUS SEORANG MAHASISWA PAI**

**OLEH
RUBAYYI FIRDAUS
NIM. 210101110010**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2025

SKRIPSI

**INTERNALISASI TEORI *QURANIC LAW OF ATTRACTION* UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP SECARA HOLISTIK: STUDI
KASUS SEORANG MAHASISWA PAI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh

RUBAYYI FIRDAUS

NIM. 210101110010

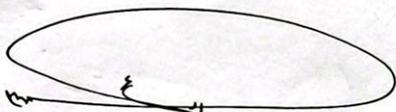


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "*Internalisasi Teori Quranic Law of Attraction* untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Seorang Mahasiswa PAI" oleh Rubayyi Firdaus ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan ke sidang ujian skripsi.

Pembimbing,

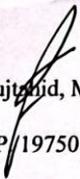


Mohammad Rohmanan, M.Th.I

NIP. 198505082018011003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam



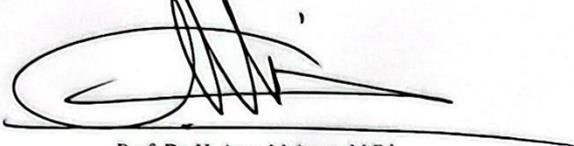
Mujtolid, M.Ag

NIP/197501052005011003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Internalisasi Teori Quranic Law of Attraction*
untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Seorang
Mahasiswa PAI" oleh Rubayyi Firdaus ini telah dipertahankan di depan sidang
penguji dan dinyatakan lulus pada tanggal 27 Mei 2025.

Dewan Penguji,



Prof. Dr. H. Agus Maimun, M.Pd
NIP. 196508171998031003

Penguji Utama



Faridatun Nikmah, M.Pd
NIP. 198912152019032019

Ketua



Mohammad Rohmanan, M.Th.I
NIP. 198505082018011003

Sekretaris

Mengesahkan
Dewan Penguji Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Nur Ali, M.Pd
NIP. 19804031998031002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rubayyi Firdaus

NIM : 210101110010

Program Studi: Pendidikan Agama Islam

Judul Skripsi : Internalisasi Teori *Quranic Law of Attraction* untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Seorang Mahasiswa PAI

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya yang telah ditulis atau diterbitkan orang lain. Adapun pendapat atau temuan orang lain dalam tugas akhir/skripsi/tesis/disertasi ini dikutip atau dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah dan dicantumkan dalam daftar rujukan. Apabila di kemudian hari ternyata skripsi ini terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia untuk diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

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

Malang, 23 April 2025

Hormat saya,



Rubayyi Firdaus

NIM. 210101110010

NOTA DINAS PEMBIMBING

Mohammad Rohmanan, M.Th.I
Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Rubayyi Firdaus

Malang, 24 April 2025

Lamp : 4 (empat) eksemplar

Yang Terhormat,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Di
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Sesudah melakukan beberapa bimbingan, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Rubayyi Firdaus
NIM : 210101110010
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Judul Skripsi : Internalisasi Teori *Quranic Law of Attraction* untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Seorang Mahasiswa PAI

Maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk diujikan. Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing,

Mohammad Rohmanan, M.Th.I
NIP: 198505082018011003

LEMBAR MOTTO

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ

“Barangsiapa mengerjakan kebajikan, maka itu untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri; kemudian kepada Tuhan-mu kamu dikembalikan.”

Q.S Al-Jasiyah (45): 15

“Aku sudah pernah merasakan semua kepahitan dalam hidup dan yang paling pahit ialah berharap kepada manusia.”

Ali bin Abi Thalib

“Ada pohon yang ditakdirkan tidak memiliki daun yang indah, tapi ia diberi akar yang kuat agar tidak tumbang. Langit tak selalu cerah, tapi hujan punya perannya sendiri untuk menumbuhkan kehidupan. Tidak semua kupu-kupu langsung terbang indah, ada yang harus berjuang lebih lama dalam kepompongnya. Tak semua bintang terlihat paling terang, tapi masing-masing punya tempatnya dilangit. Maka berdoalah, bersyukur, dan bersabar setiap insan berjuang untuk kehidupannya masing-masing.”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan rahmat Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Penulis sendiri, terimakasih banyak telah berjuang dari semester satu hingga bisa menyelesaikan skripsi ini tepat waktu di semester 8. Terimakasih kepada penulis karena telah meluangkan waktunya untuk mengerjakan skripsi ini bahkan sampai rela begadang hingga waktu Subuh. Terimakasih kepada penulis masih bertahan dan kuat sampai sekarang meskipun di barengi dengan kerja skripsinya bisa selesai tepat waktu dan alhamdulillah tidak jatuh sakit. Harapan untuk penulis semoga lulus dengan sebaik-baiknya, dan memanfaatkan ilmunya untuk dirinya dan juga orang lain.
2. Kedua orang tua penulis, yaitu bapak Mul Ambari dan Ibu Jamilah. Terimakasih banyak telah memberi dukungan kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya juga atas doa dan ridhonya kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan ini dengan sebaik-baiknya. Tanpa bapak dan ibu mungkin penulis tidak bisa sampai di titik ini dan bisa merasakan bangku perkuliahan. Penulis berharap dengan adanya skripsi ini mampu membuat kedua orang tua saya bangga atas yang telah saya capai sampai detik ini, meskipun penulis yakin hal ini kurang sebanding dengan jasa keduanya selama ini, namun saya sangat berterimakasih atas doa dan ridhonya.
3. Saudara kandung penulis, yakni mas Islam nur Alam, mbak Fatimah Firdaus, mbak Masrifatul Fauziah, adik Muhammad Jabir, dan adik Salma Salsabila. Penulis ucapkan terimakasih banyak karena telah mendukung dan menemani

proses pembuatan skripsi ini hingga skripsi ini selesai tepat waktu tanpa menambah semester. Terimakasih kepada saudara-saudara penulis karena telah menghibur penulis dan mendukung proses pengerjaan skripsi ini. Penulis berharap dengan selesainya skripsi ini mampu membuat mereka bangga bahwa penulis mampu menyelesaikannya tepat waktu.

4. Informan HZF, penulis ucapkan terimakasih banyak kepada subjek penelitian penulis yaitu informan HZF yang telah bersedia untuk menjadi subjek penelitian dan bersedia mengerjakan internalisasi ini dengan sebaik-baiknya sehingga penulis memperoleh hasil yang memuaskan dan penulisan skripsi bisa diselesaikan tepat waktu. Penulis berharap kebaikan informan HZF mendapatkan balasan kebaikan yang lebih banyak, dan penulis doakan segala sesuatunya terus dilancarkan.
5. Sahabat penulis yakni Aisyah Nurrohmah, Hafiza Zahra, Tsaniyatus Sholihah, Chumairo'. Penulis ucapkan terimakasih banyak karena telah banyak membantu penulis dalam mengerjakan skripsi ini hingga kesulitan-kesulitan bisa terselesaikan. Terimakasih banyak telah banyak memberi dukungan, bahkan bersedia menjadi tempat curhat dan keluh kesah penulis. Tanpa kalian penulis mungkin akan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini, jadi penulis ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya atas dukungannya. Semoga segala kebaikan dibalas oleh Allah SWT.
6. Dosen pembimbing, bapak Mohammad Rohmanan M.Th.I. Penulis ucapkan terimakasih banyak atas bimbingannya selama ini, dan bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan

skripsi ini tepat waktu. Terimakasih atas segala saran, masukan, koreksi, dan bimbingannya selama ini. Semoga selalu diberi kesehatan dan kebahagiaan.

7. Dosen Wali bapak Dr. H Ahmad Fatah Yasin M.Ag dan seluruh pengajar yang telah mendidik, membimbing, dan memberikan ilmu dengan penuh kesabaran dan dedikasi. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau semuanya.
8. Bos kerja penulis yakni ibu Fitri. Penulis ucapkan terimakasih banyak telah mengizinkan penulis cuti selama satu bulan untuk menyelesaikan skripsi sehingga skripsi penulis bisa selesai tepat waktu. Tanpa izin ini mungkin penulis akan kesulitan dalam menyelesaikannya, semoga kebaikan beliau ini dibalas oleh Allah SWT.
9. Seluruh teman-teman kelas PAI-A angkatan 2021, penulis ucapkan terimakasih banyak karena tanpa adanya kelas ini mungkin tidak akan ada kenangan-kenangan berharga selama perkuliahan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, karunia, dan ridho-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Internalisasi Teori *Quranic Law of Attraction* untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Seorang Mahasiswa PAI” Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW, karena berkat beliau lah membimbing umat manusia dari kegelapan menuju agama yang benar yaitu Islam.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Sehingga penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zainuddin, M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang beserta seluruh staff.
2. Bapak Prof. Dr. H. Nur Ali, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Mujtahid, M.Ag selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Mohammad Rohmanan, M.Th.I selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, pikiran, dan ilmu untuk membimbing dan mengarahkan penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Agama Islam yang telah memberikan ilmu sehingga penulis dapat meningkatkan wawasan keilmuan.
6. Kedua orang tua, Bapak Mul Ambari dan Ibu Jamilah yang dengan segenap hati memberika dukungan dalam penulisan skripsi ini.

7. Seluruh teman-teman Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2021 yang memberikan motivasi dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan dukungannya selama proses penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas perbuatan baik yang telah dilakukan oleh berbagai pihak. Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karenanya penulis selalu mengarapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sehingga penelitian ini kedepannya semakin baik. Harapan penelitian ini mampu memberi manfaat dan memotivasi orang lain untuk menginternalisasikannya juga, tidak hanya bermanfaat bagi subjek penelitian, penulis, namun juga bai orang lain.

Malang, 24 April 2025



Rubayyi Firdaus

210101110010

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi dalam skripsi ini menggunakan keputusan bersama Menteri Agama Republik Indonesia dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543 b/U/1987 sebagai berikut:

A. Huruf

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Arab	Huruf Latin
ا	-	ز	z	ق	Q
ب	b	س	s	ك	K
ت	t	ش	sy	ل	L
ث	ts	ص	sh	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	h	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	ه	h
د	d	ع	'	ء	-
ذ	dz	غ	g	ي	y
ر	r	ف	f		

B. Vokal Panjang

Vokal (a) Panjang = â

Vokal (i) Panjang = î

Vokal (u) Panjang = û

C. Vokal Diftong

أو = aw

أي = ay

أو = û

إي = î

DAFTAR ISI

LEMBAR SAMPUL.....	i
LEMBAR PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
LEMBAR MOTTO.....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
<i>ABSTRACT</i>	xxi
المُلخَص.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Orisinalitas Penelitian	14
F. Definisi Istilah.....	23
G. Sistematika Penulisan	26
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	28
A. Kajian Teori	28
B. Kerangka Berpikir.....	61
BAB III METODE PENELITIAN.....	64
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	64
B. Kehadiran Peneliti.....	66

C. Lokasi Penelitian.....	67
D. Subjek Penelitian.....	68
E. Data dan Sumber Data	70
F. Instrumen Penelitian.....	72
G. Teknik Pengumpulan Data.....	73
H. Analisis Data	76
I. Pengecekan Keabsahan Data.....	79
J. Prosedur Penelitian.....	82
BAB IV HASIL PENELITIAN	84
A. Deskripsi Data Umum.....	84
B. Deskripsi Data Khusus	89
BAB V PEMBAHASAN	123
A. Internalisasi Teori <i>Quranic Law of Attraction</i> Kepada informan HZF	123
B. Hasil Internalisasi Teori <i>Quranic Law of Attraction</i> Kepada Informan HZF Secara Holistik.....	139
C. Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Teori <i>Quranic Law of Attraction</i> Kepada Informan HZF.....	153
BAB VI PENUTUP	161
A. Kesimpulan	161
B. Saran.....	162
DAFTAR PUSTAKA	164

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabel Orisinalitas Penelitian	20
Tabel 4.1 Amalan sepertiga malam minggu ketiga Februari	98
Tabel 4.2 Amalan Subuh minggu kedua Januari	99
Tabel 4.3 Amalan pagi hari minggu kedua Januari.....	100
Tabel 4.4 Amalan siang hari minggu kedua Januari	101
Tabel 4.5 Amalan sore hari minggu kesatu Januari	102
Tabel 4.6 Amalan malam hari minggu kesatu Januari.....	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	63
Gambar 5.1 Bagan Hasil Temuan Penelitian	160

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perpanjangan Pengamatan.....	179
Lampiran 2 Lembar Observasi.....	180
Lampiran 3 Transkrip Wawancara.....	183
Lampiran 4 Lembar Dokumentasi	214
Lampiran 5 Catatan Informan HZF.....	217
Lampiran 6 Lembar Bukti Bimbingan.....	224
Lampiran 7 Lembar Sertifikat Turnitin.....	226

ABSTRAK

Firdaus, Rubayyi, 2025. *Internalisasi Teori Quranic Law of Attraction untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Seorang Mahasiswa PAI*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Skripsi: Mohammad Rohmanan, M.Th.I.

Berdasarkan observasi awal pada mahasiswa PAI, masih banyak ditemukan yang berpikiran negatif seperti *insecure*, *overthinking*, *negative thinking*. Bahkan banyak para anak muda yang mudah terpengaruh dengan banyaknya akses informasi yang didapat dari sosial media jadi hal ini sangat mempengaruhi cara berpikir mereka. Dalam penelitian ini menawarkan sebuah teori yang bisa diinternalisasikan dalam diri yaitu teori *Quranic Law of Attraction*. Dalam teori ini membahas bahwa perlunya seorang manusia untuk membiasakan berpikir positif, karena energi positif menarik energi positif, dan dalam teori ini dibahas caranya dalam sudut pandang Islam. Penelitian ini didasarkan pada kasus seorang mahasiswa PAI, sebagai calon guru PAI diharapkan mampu mengatasi pikiran-pikiran negatif sehingga mampu menjadi teladan yang baik bagi orang lain. Maka dari itu peneliti merumuskan solusi dengan menginternalisasikan teori *Quranic Law of Attraction* kepada Informan HZF sebagai mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Batu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan membahas: (1) Internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* untuk mengatasi permasalahan dan pikiran negatif informan HZF; (2) Hasil internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* terhadap dilihat dari 4 aspek yaitu aspek intelektual, aspek sosial, aspek emosional, dan aspek spiritual; (3) Faktor pendukung dan penghambat dalam proses internalisasi teori *Quranic Law of Attraction*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan kombinasi penelitian naratif. Adapun teknik pengambilan data yang digunakan yaitu observasi non-partisipan, wawancara semi-terstruktur secara mendalam, dan studi dokumen catatan harian informan HZF dan informasi yang berkaitan dengan penelitian internalisasi teori *Quranic Law of Attraction*. Subjek penelitian dari penelitian ini ditentukan dari observasi awal dengan teknik *purposive*. Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan teknik dari Miles dan Huberman yaitu kondensasi data, penyajian data, dan kesimpulan. Pengecekan keabsahan data dengan triangulasi, perpanjangan pengamatan, dan ketekunan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* dibagi menjadi 3 tahapan yaitu mengaktifkan dengan membuat *scripting* doa, lalu mempertahankan dengan memanfaatkan Al-Quran sebagai petunjuk untuk menemukan solusi dan melakukan berbagai amalan lainnya seperti amalan sepertiga malam, amalan subuh, amalan pagi hari, amalan siang hari, amalan sore hari, dan amalan malam hari. Lalu di tahap melipatgandakan energi positif dengan doa, syukur, dan sabar dengan menulis jurnal syukur, jurnal sabar, dan manifestasi. (2) Hasil internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* bisa dilihat dalam 4 aspek yaitu pertama aspek intelektual, perubahan pola pikir dari negatif ke positif (*believe sytem*), bertambahnya ilmu pengetahuan, dimudahkan dalam urusan mengerjakan skripsi sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI). Kedua aspek sosial,

hubungan komunikasi yang membaik dengan ayah maupun keluarga. Ketiga aspek emosional, perasaan lebih tenang dan bahagia, menangani perasaan cemas, *insecure, negative thinking, overthinking*, takut diabaikan dengan konsep doa, syukur, dan sabar. Keempat aspek spiritual, bertambahnya rasa keyakinan yang tinggi kepada Allah SWT, percaya dengan kekuatan doa dan tidak pernah berputus asa dalam berdoa, bertambahnya rasa syukur kepada Allah SWT, terbukanya pintu rezeki dari arah mana saja. (3) Faktor pendukung internalisasi teori ini yaitu menulis *scripting* doa dengan detail, dan melantungkannya dengan rutin, situasi dan kondisi yang stabil, manajemen waktu yang tertata. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu fase setelah haid, kesibukan semakin banyak, susah bangun tahajud, rasa malas, menggantungkan kebahagiaan pada orang lain.

Kata Kunci: *Quranic Law of Attraction*, Internalisasi, Mahasiswa PAI

ABSTRACT

Firdaus, Rubayyi, 2025. *Internalisasi Teori Quranic Law of Attraction untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus seorang Mahasiswa PAI*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Skripsi: Mohammad Rohmanan, M.Th.I.

Based on initial observations, many PAI students still have negative thoughts such as insecure, overthinking, negative thinking. Even many young people are easily influenced by the amount of access to information obtained from social media so this greatly affects their way of thinking. This study offers a theory that can be internalized in oneself, namely the Quranic Law of Attraction theory. This theory discusses the need for a human being to get used to thinking positively, because positive energy attracts positive energy, and this theory discusses how to do it from an Islamic perspective. This study is based on the case of a PAI student, as a prospective PAI teacher, it is expected to be able to overcome negative thoughts so that they can be good role models for others. Therefore, the researcher formulated a solution by internalizing the Quranic Law of Attraction theory to Informant HZF as a PAI student at IAI Al-Muhammad Batu.

This research aims to examine and discuss: (1) Internalization of the Quranic Law of Attraction theory to overcome problems and negative thoughts of HZF informants; (2) The results of internalization of the Quranic Law of Attraction theory on HZF informants seen from 4 aspects, namely intellectual aspects, social aspects, emotional aspects, and spiritual aspects; (3) Supporting and inhibiting factors in the process of internalization of the Quranic Law of Attraction theory on HZF informants. This study uses a qualitative approach with a case study research type with a combination of narrative research. The data collection techniques used are non-participant observation, in-depth semi-structured interviews, and document studies of HZF informants' diaries and information related to the research on internalization of the Quranic Law of Attraction theory. The research subjects of this study were determined from initial observations with purposive techniques. The data that has been collected was analyzed using techniques from Miles and Huberman, namely data reduction, data presentation, and conclusions. Checking the validity of the data with triangulation, extension of observation, and persistence of observation.

The results of the research show that: (1) Internalization of the Quranic Law of Attraction theory is divided into 3 stages, namely activating by creating a prayer script, then maintaining it by utilizing the Quran as a guide to find solutions and doing various other practices such as one-third of the night practice, dawn practice, morning practice, afternoon practice, evening practice, and night practice. Then in the stage of multiplying positive energy with prayer, gratitude, and patience by writing a gratitude journal, a patience journal, and manifestation. (2) The results of internalization of the Quranic Law of Attraction theory for HZF informants can be seen in 4 aspects, namely the first intellectual aspect, changes in mindset from negative to positive (belief system), increasing knowledge,

making it easier to work on a thesis as an Islamic Religious Education (PAI) student. Second social aspect, improved communication relationships with father and family. Third emotional aspect, feeling calmer and happier, dealing with feelings of anxiety, insecurity, negative thinking, overthinking, fear of being ignored with the concept of prayer, gratitude, and patience. The four spiritual aspects, increasing the sense of high belief in Allah SWT, believing in the power of prayer and never giving up in prayer, increasing the sense of gratitude to Allah SWT, opening the door of sustenance from any direction. (3) The supporting factors for internalizing this theory are writing detailed prayer scripts, and reciting them routinely, stable situations and conditions, and well-organized time management. While the inhibiting factors are the phase after menstruation, increasing busyness, difficulty waking up for tahajud, laziness, depending on other people for happiness.

Keywords: Quranic Law of Attraction, Internalization, PAI Student

الملخص

فردوس، رباعي، 2025. الاستيعاب الداخلي لنظرية قانون الجذب القرآني لتحسين جودة الحياة بشكل شمولي: دراسة حالة طلاب التربية الإسلامية. أطروحة، برنامج دراسة التربية الإسلامية، كلية التربية وعلوم القرآن الكريم. جامعة مولانا مالك بن إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية. المشرف على الرسالة: محمد رحمان، ماجستير التربية الإسلامية.

استنادًا إلى الملاحظات الأولية لطلاب معهد ، لا يزال هناك الكثير ممن يفكرون بطريقة سلبية مثل عدم الثقة بالنفس، والمبالغة في التفكير، والتفكير السلبي. حتى أن العديد من الشباب يتأثرون بسهولة بكثرة الوصول إلى المعلومات التي يحصلون عليها من وسائل التواصل الاجتماعي مما يؤثر بشكل كبير على طريقة تفكيرهم. يقدم هذا البحث نظرية يمكن استيعابها في النفس، وهي نظرية قانون الجذب القرآني. وفي هذه النظرية تناقش ضرورة أن يعتاد الإنسان على التفكير الإيجابي، لأن الطاقة الإيجابية تجذب الطاقة الإيجابية، وفي هذه النظرية يناقش كيفية ذلك من وجهة النظر الإسلامية. ويعتمد هذا البحث على حالة طالب علم النفس، حيث من المتوقع أن يكون معلم التربية الإسلامية قادراً على التغلب على الأفكار السلبية حتى يكون قدوة حسنة للآخرين. ولذلك، قام الباحث بصياغة حل من خلال استيعاب نظرية قانون الجذب القرآني للمخبر هـ ز ف كطالب في معهد في معهد المحمد باتو

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة ومناقشة: (1) الاستيعاب الداخلي لنظرية قانون الجذب القرآني للتغلب على المشاكل والأفكار السلبية لدى المخبرة هـ.ز.ف. (2) نتائج الاستيعاب الداخلي لنظرية قانون الجذب القرآني على المخبرة هـ.ز.ف. من 4 جوانب، وهي الجوانب الفكرية والجوانب الاجتماعية والجوانب العاطفية والجوانب الروحية؛ (3) العوامل الداعمة والمثبطة في عملية الاستيعاب الداخلي لنظرية قانون الجذب القرآني على المخبرة هـ.ز.ف. يستخدم هذا البحث منهجًا نوعيًا بنوع من بحوث دراسة الحالة مع مزيج من البحوث السردية. وتتمثل تقنيات جمع البيانات المستخدمة في الملاحظة غير التشاركية، والمعلومات المتعلقة HZF والمقابلات المتممة شبه المنظمة، والدراسات التوثيقية لمذكرات مخبري بالبحث في عملية استيعاب نظرية قانون الجذب القرآني. وقد تم تحديد مواضيع البحث في هذه الدراسة من الملاحظات الأولية باستخدام تقنيات مقصودة. تم تحليل البيانات التي تم جمعها باستخدام تقنيات من مابلز وهوبرمان، وهي اختزال البيانات، وعرض البيانات، والاستنتاج. التحقق من صحة البيانات باستخدام التثليل، وتوسيع نطاق الملاحظة، واستمرار الملاحظة.

أظهرت النتائج أن: (1) ينقسم الاستيعاب الداخلي لنظرية قانون الجذب القرآني إلى 3 مراحل، وهي التفعيل بكتابة الأدعية، ثم المحافظة باستخدام القرآن كدليل لإيجاد الحلول والقيام بممارسات أخرى متنوعة مثل ممارسة ثلاث الليل، وممارسة الفجر، وممارسة الصباح، وممارسة العصر، وممارسة الليل. ثم في مرحلة مضاعفة الطاقة الإيجابية بالصلاة والشكر والصبر بكتابة دفتر الشكر ودفتر الصبر ودفتر التجلي. (2) يمكن ملاحظة نتائج الاستيعاب الداخلي لنظرية قانون الجذب القرآني على المبلّغين في 4 جوانب، وهي: الجانب الفكري أولاً، تغيير في العقلية من السلبية إلى الإيجابية (النظام الإيماني)، زيادة المعرفة، تيسير العمل على رسالة علمية كطالب تربية دينية إسلامية. ثانيًا، الجوانب الاجتماعية، تحسن علاقات التواصل مع الأب والأسرة. ثالثًا، النواحي العاطفية، الشعور بالهدوء والسعادة، التعامل مع مشاعر القلق وعدم الأمان والتفكير السلبي والإفراط في التفكير والخوف من التجاهل بمفهوم الصلاة والشكر والصبر. رابعًا: الجوانب الروحية، زيادة الشعور بالإيمان العالي بالله سبحانه وتعالى، الإيمان بقوة الصلاة وعدم اليأس من الدعاء، زيادة الشكر لله سبحانه وتعالى، فتح أبواب الرزق من أي جهة كانت. (3) العوامل المساندة لاستيعاب هذه النظرية هي: كتابة نصوص الصلاة بالتفصيل، وترديدها بانتظام، استقرار الأوضاع والأحوال، تنظيم الوقت. بينما العوامل المانعة هي مرحلة ما بعد الحيض، كثرة الانشغالات، صعوبة الاستيقاظ للتهجد، الكسل، الاعتماد على النفس في الرزق على الآخرين.

الكلمات المفتاحية: قانون الجذب القرآني، الاستيعاب الداخلي، طلاب التربية الإسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT yang pada hakikatnya mereka sebagai makhluk individu. Individu menurut Effendi yaitu tidak terbagi, jadi individu itu adalah satu kesatuan yang tidak dibagi-bagi. Hal ini berarti bahwa manusia adalah makhluk individu yang terdapat kesatuan aspek yaitu aspek jasmani, rohani, fisik, psikologis yang harus menyatu agar manusia bisa dikatakan sebagai individu. Sebagai makhluk individu setiap manusia memiliki keunikannya masing-masing, tidak ada manusia yang memiliki ciri khas yang sama sekalipun lahir kembar.¹ Selain sebagai makhluk individu, manusia juga makhluk sosial yakni makhluk yang hidup bersama dengan orang lain, jadi hubungan manusia dengan manusia lain.²

Setiap manusia akan selalu berusaha untuk menemukan jati dirinya sebagai perjalanan untuk menjadi dirinya sendiri. Sebagaimana menurut Zanti Arbi dan Syahrudin menyatakan bahwa setiap individu bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri yakni atas perasaannya, pikirannya, pilihannya dan perilakunya. Manusia yang mampu mengendalikan secara penuh dirinya adalah yang benar-benar manusia, yang menjadi kata hatinya adalah kata hatinya sendiri tidak ada yang bisa mengendalikan selain manusia atau individu itu sendiri. Manusia

¹ Mahdayeni Mahdayeni, Muhammad Roihan Alhaddad, and Ahmad Syukri Saleh, "Manusia dan Kebudayaan (Manusia dan Sejarah Kebudayaan, Manusia dalam Keanekaragaman Budaya dan Peradaban, Manusia dan Sumber Penghidupan)," *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 2 (August 1, 2019): 155, <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1125>.

² Feby Fajriah et al., "Peran Manusia Sebagai Makhluk Individu Dan Makhluk Sosial," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 2250–4246.

sebagai makhluk sosial maka sifat dan tingkah lakunya dapat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi. Maka dari itu dibutuhkan kepribadian yang selalu bisa dalam jalan kebenaran bagaimanapun itu kondisinya.³

Kehidupan manusia terbagi menjadi beberapa tingkatan yakni masa balita, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan masa tua. Proses mencari jati diri dan banyak problematika adalah pada masa remajanya, dimana pada masa ini manusia mengalami ketidakstabilan emosi yang biasa disebut dengan labil. Masa remaja adalah masa dimana terjadi perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, perubahannya meliputi biologis, psikologis, dan sosial. Masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun lalu berakhir di umur 18-22 tahun.⁴ Pada masa ini, rawan terjadi banyak problematika yang dialami oleh remaja baik itu masalah dari dirinya sendiri, ataupun masalah dari lingkungan sosialnya. Pada masa pertumbuhan akan banyak mempengaruhi perkembangan psikis remaja seperti berfikir, emosi, pergaulan, dan kondisi seperti ini menyebabkan remaja mudah terpengaruh dengan dunia luarnya. Berbagai permasalahan yang biasanya dialami oleh remaja adalah mudah bersikap apatis, mengalami kecemasan, kurang percaya diri, stress dan frustrasi ketika tidak mampu menghadapi sebuah masalah, salah memilih pergaulan, dan lain sebagainya.⁵

³ Fauzan Izzudin Ishmat et al., "Problematika Akhlak Remaja Masa Kini dan Usaha dalam Menanganinya di Kelurahan Pasir Biru Kecamatan Cibiru Kota Bandung Provinsi Jawa Barat," *Gunung Djati Conference Series* 22, no. 1 (2023): 17.

⁴ Nurana Haris, "UPAYA MENGATASI PROBLEMATIKA REMAJA," *Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 4, no. 2 (2018): 73.

⁵ Budi Gautama Siregar, "Solusi Dalam Menghadapi Permasalahan Remaja," *HIKMAH* 7, no. 1 (2013): 102.

Masa remaja ini biasa disebut dengan masa pancaroba dimana ketika manusia mengalami perubahan dan perkembangan fisiologis dan psikologis yang akan banyak menimbulkan kecemasan. Sedangkan kecemasan akan menimbulkan banyak masalah dan masalah akan mempengaruhi kebahagiaan manusia.⁶ Maka dari itu sebagai manusia harus mampu mengendalikan pikirannya, jika bukan individu itu sendiri siapa lagi yang mampu untuk mengendalikan segala pikiran yang muncul dan mempengaruhi pikiran kita.

Kajian psikologi kognitif melihat manusia sebagai makhluk yang dapat berinteraksi secara aktif dengan lingkungannya melalui proses berpikir. Manusia berusaha memahami dan bereaksi terhadap lingkungannya dengan menggunakan pikiran. Psikologi kognitif mempelajari bagaimana informasi yang diterima oleh indera diproses dalam pikiran sebelum menjadi bagian dari kesadaran atau diwujudkan dalam perilaku. Reaksi terhadap rangsangan tidak selalu tampak dalam perilaku nyata, tetapi bisa berupa ingatan, kebingungan, atau emosi seperti kecemasan dan frustrasi, atau berubah menjadi sikap seperti suka atau tidak suka. Menurut Freege seorang tokoh psikolog kognitif menyatakan bahwa “Pengaruh seseorang terhadap orang lain sebagian besar disebabkan oleh pemikiran. Kita menciptakan perubahan yang serupa di dunia luar. Perubahan-perubahan ini, setelah dipersepsikan oleh orang lain, akan mendorong kita untuk memahami suatu gagasan dan menerimanya sebagai kebenaran”.⁷ Sehingga pikiran itu sangat mempengaruhi tindakan, perilaku, sifat

⁶ Azizah Azizah, “Solusi Dalam Menghadapi Permasalahan Remaja (Penggunaan Informasi Dalam Pelayanan Individual),” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2013): 303.

⁷ Magfirah Ramadanti, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni, “PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia),” *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (June 30, 2022): 49, <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>.

seseorang dalam melakukan interaksi dan hubungannya dengan orang lain maupun lingkungan. Segala hal yang dipikirkan akan mempengaruhi manusia itu sendiri, hal ini sangat sesuai dengan teori *Law of Attraction* (LoA) dimana teori ini membahas dalam ranah energi yang sangat mempengaruhi manusia yaitu pikiran manusia akan memunculkan sebuah energi di alam semesta yang dapat mempengaruhi kehidupan orang tersebut.

Teori *Law of Attraction* adalah sebuah teori yang disebut juga dengan hukum tarik menarik yang terjadi di alam semesta yang bisa dikendalikan di alam bawah sadar manusia, tidak terlihat namun bisa dirasakan pada diri setiap manusia terhadap lingkungannya. Pikiran manusia akan mempengaruhi dirinya terhadap apa yang akan terjadi padanya ataupun pada lingkungan sekitarnya itulah yang disebut dengan pikiran manusia memiliki efek yang besar terhadap kehidupannya.⁸ Teori *Law of Attraction* ini sudah diketahui dari abad-abad sebelum ini, namun tidak banyak orang yang tahu mengenai teori ini, mereka manusia hidup sebagaimana mestinya dengan mengikuti arus waktu, hanya beberapa manusia yang mungkin mengetahui keberlakuan teori ini terhadap kehidupan mereka.

Bahkan dalam Al-Quran sendiri yang diwahyukan kepada Nabi besar kita Nabi Muhammad SAW memang sudah dari awal membahas mengenai teori *Law of Attraction* ini dalam ajaran-ajaran Islam yang diwahyukan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW melalui Al-Quran. Namun memang tidak menggunakan istilah *Law of Attraction*. Al-Quran adalah sumber ajaran Islam

⁸ Dwi Putri Agustia and Nasrulloh, "LAW OF ATTRACTION PADA ENERGI KALAM QUR'AN," *Tarbiyah bil Qalam : Jurnal Pendidikan Agama dan Sains* 8, no. 1 (June 25, 2024): 22–35, <https://doi.org/10.58822/tbq.v8i1.186>. hal 23.

yang paling utama dan dipercaya kebenarannya oleh umat Islam. Kitab suci ini berisi firman-firman Allah SWT yang diturunkan melalui malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad SAW secara bertahap, dengan tujuan menjadi petunjuk bagi umat Islam dalam menjalani kehidupan agar mencapai kesejahteraan di dunia dan akhirat.⁹

Allah SWT memberikan pedoman hidup kepada manusia, yaitu Al-Qur'an. Ini berarti bahwa jika umat ingin menjalani kehidupan yang benar atau menghadapi berbagai masalah, mereka harus merujuk kembali kepada Al-Qur'an. Al-Qur'an perlu dipahami baik secara tekstual maupun kontekstual, sehingga dapat diyakini sebagai jawaban atas segala permasalahan hidup manusia hingga akhir zaman.¹⁰ Manusia yang tidak mengikuti jejak Al-Quran pada hakikatnya telah menyia-nyiakan kehidupannya baik itu di dunia maupun diakhirat. Manusia yang meninggalkan Al-Quran di kehidupannya maka akan berjalan di dalam kegelapan, kebodohan, kesesatan, dan kerugian.¹¹ Maka dari itu konsep *Law of Attraction* ini sesuai dengan pedoman yang telah tercantum di dalam Al-Quran, maka muncullah sebuah teori baru yakni "*Quranic Law of Attraction (QLoA)*".

Konsep hukum tarik-menarik (*Law of Attraction*) dalam perspektif Islam yakni *Quranic Law of Attraction* telah menjadi subjek pembahasan yang menarik dalam berbagai disiplin ilmu. Buku-buku yang berfokus pada konsep

⁹ Salim Said Daulay et al., "Pengenalan Al-Quran," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 5 (March 21, 2023): 472, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7754505>.

¹⁰ Ayat Dimiyati, "TELAAH METODOLOGIS PEMIKIRAN HOLISTIK TRANSFORMATIF: POLA DAN DASAR PEMIKIRAN TERHADAP AL-QURAN SEBAGAI PETUNJUK HIDUP UMAT MANUSIA," *Asy-Syari'ah* 17, no. 1 (December 31, 2014): 243, <https://doi.org/10.15575/as.v17i1.643>.

¹¹ Asunsa Putra, *Quranic Positioning System (QPS): Tafsir Tematik Fungsi Al-Quran Sebagai Petunjuk Manusia Berbasis Pendekatan Sistem Sosial*, 1st ed. (Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi, 2022), 6.

ini mendapat perhatian luas salah satunya adalah *Quranic Law of Attraction*, yang dikembangkan oleh Rusdin S. Rauf, menjadi sebuah kajian menarik yang menggabungkan prinsip-prinsip LoA (*Law of Attraction*) dengan ajaran Islam. Al-Qur'an sangat mendukung hukum tarik-menarik.

Islam telah mengajarkan hal secara terbuka kepada umat manusia bukan sebagai rahasia melainkan sesuatu yang untuk disebarluaskan agar manusia mendapatkan rahmat Allah SWT yang begitu luas.¹²

Banyak yang terjadi saat ini banyak orang tidak mengetahui mengenai keberlakuan teori ini, walaupun ada yang tau tapi belum tau bahwa di dalam kitab suci Al-Quran sendiri sudah mencakup ajaran-ajaran Islam yang ada keterkaitannya dengan teori *Law of Attraction* ini. Kebanyakan yang terjadi saat ini orang kaya cenderung memikirkan kekayaan dan kehidupan yang berlimpah, sedangkan orang miskin lebih sering memikirkan kesulitan. Itulah sebabnya orang kaya terus bertambah kaya, sementara orang miskin semakin terpuruk.¹³ Begitupun juga dengan kesuksesan, jika orang yakin dengan kesuksesannya maka pasti akan sukses, sedangkan kebanyakan orang miskin kadang sudah punya mindset tidak bisa mengubah kehidupannya yang sudah terpuruk sehingga kesuksesan itu jadi seakan sulit digapai.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti, dikalangan mahasiswa PAI (Pendidikan Agama Islam) dimana mahasiswa tersebut ada dimasa remaja sekarang kebanyakan selalu dihantui dengan pikiran-pikiran

¹² Rusdin S Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 37th ed. (Insight First Indonesia, 2024), 10.

¹³ Muskinul Fuad, "PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN MANUSIA," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 9, no. 1 (January 23, 2017): 114–32, <https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.834>. Hal 115.

buruk seperti *overthinking*, *insecure*, *negative thinking*, terhadap hal-hal yang belum terjadi, hal ini jika dibiarkan bisa-bisa energi negatif akan terus tertumpuk dalam jiwa mahasiswa tersebut sebagai seorang remaja dan akan berakibat pula dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mengarahkan pada ketidakseimbangan jiwa yang sedang labil-labilnya. Padahal sejatinya sebagai mahasiswa PAI sepatutnya memahami hal tersebut tidak baik dan harusnya mampu mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang dapat mempengaruhinya. Seringkali remaja zaman sekarang termasuknya mahasiswa PAI sekarang dalam keadaan yang tidak bisa dipisahkan dari yang namanya media sosial, dimana dalam media sosial ini banyak berseliweran kata-kata entah itu negatif ataupun positif yang dapat mempengaruhi pola pikir remaja tersebut. Bahkan ada istilah “Bahagia standard Tiktok”, jika seorang remaja tidak mempunyai prinsip dalam hidupnya akan mudah terpengaruh karena mempunyai jiwa labil sehingga mudah terbawa suasana dan dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan mereka dari mereka menyerap informasi yang berseliweran di aplikasi tiktok. Media sosial akan memberi pengaruh negatif maupun pengaruh positif terhadap remaja. Jika dulu mencari jati diri dengan berinteraksi langsung dengan teman sebaya, sekarang banyak yang lebih memilih media sosial sebagai sarana untuk menemukan jati diri mereka.¹⁴ Di media sosial, setiap orang bisa dengan bebas memberikan komentar dan menyampaikan pendapatnya tanpa rasa takut. Namun, ada juga banyak kepalsuan dan kejahatan di dalamnya.¹⁵ Masih banyak

¹⁴ Achmad Alie Auliya, Aliefan Badar Yahya, and Faizah Kanahaya Hurryos, “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia,” *JURNAL HARMONI NUSA BANGSA* 1, no. 1 (October 30, 2023): 60, <https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.297>.

¹⁵ Wilga Secsio Ratsja Putri, Nunung Nurwati, and Meilanny Budiarti S., “PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU REMAJA,” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 3, no. 1 (January 1, 2019): 49, <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>.

ditemukan sebagian dari mahasiswa PAI masih mudah terpengaruh dengan kata-kata yang berseliweran di beranda tiktok mereka, maka dari itu harusnya mereka mampu untuk memfilter mana yang baik dan mana yang buruk bagi kesehatan pikiran dan mental mereka. Padahal sebagai seorang mahasiswa PAI yang akan menjadi seorang guru harus mampu membimbing dan menjadi teladan bagi siswa-siswanya kelak.

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Khoirul Ibad dalam artikel yang berjudul “Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur`an dan Neurosains)” mengungkapkan bahwa sumber Law of Attraction dalam Al-Quran adalah hati, hati yang bersih dan positif mampu menarik energi positif. Penelitian ini didasarkan pada salah satu kasus *insecure, overthinking, sering negative thinking, anxiety*, dan memiliki kepribadian *avoidant attachment* yang terjadi pada seorang mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Batu sekaligus seorang remaja perempuan yang tinggal di Desa Oro Oro Ombo, Batu, Jawa Timur. Bentuk emosi negatif yang dialami mahasiswa ini mempengaruhi kehidupannya, cara interaksi dan pergaulannya dengan orang lain, sehingga dalam kesehariannya dia sering merasa tertekan. Apalagi dari segi keluarga juga mahasiswa PAI ini kurang mendapat dukungan emosional dan apresiasi sehingga semakin membuat dia tertekan. Sehingga dia selalu merasa dia memiliki energi negatif, sehingga dari pikiran seperti ini dia menjadi orang yang mudah curigaan, dan takut ditinggalkan berlebihan oleh orang lain. Seorang mahasiswa PAI yang seharusnya mampu untuk memahami dan mengendalikan perasaan dan pikiran seperti ini namun kenyataannya untuk menghilangkan secara penuh pikiran negatif seperti ini sangat sulit baginya. Agar mahasiswa

PAI tersebut tidak terus-terusan mengalami kekhawatiran dalam proses kehidupannya dan penyembuhannya, maka peneliti bermaksud merumuskan sebuah solusi untuk mahasiswa PAI ini agar mampu keluar dari permasalahannya tersebut.

Maka dari itu peneliti memilih untuk membantu mahasiswa PAI ini dengan menggunakan strategi internaslisasi teori *Quranic Law of Attraction* (QloA). Penanaman pada diri Teori ini bisa dipastikan mampu membantu mahasiswa PAI tersebut untuk keluar dari maslaahnya dan mampu berdamai dengan dirinya, dan mampu menggapai keinginan, dan mimpi-mimpinya dengan mudah. Hal yang diharapkan terjadi dari mampu membiasakan pemikiran dari teori ini adalah ketika tindakan seseorang menuju kepada hal yang positif dan yakin pasti akan terjadi hal yang sesuai dengan yang ada dipikrannya dan hasil yang baik, begitupun sebaliknya jika yang dipikirkan saja sudah buruk maka hasilnya akan buruk juga.¹⁶ Dengan teknik empati yang cermat dan dengan usaha untuk memahami informan dari segala bentuk perspektif dan keadaan informan, peneliti mampu membantu dan menawarkan pembiasaan dari teori ini yang akan memberikan dampak positif yang sangat signifikan. Teori *Quranic Law of Attraction* yang akan diterapkan oleh peneliti kepada informan yang mengalami kompleksitas masalah yang berasal dari pikirannya sendiri diharapkan mampu memberikan perkembangan positif didalam kehidupannya, dan juga dijadikan sebagai petunjuk dan arah apa yang harusnya dilakukan. Maka diharapkan dengan menanamkan pedoman-pedoman pada teori ini mampu menjadi arahan

¹⁶ Gusmawati, "KONSEP LAW OF ATTRACTION DALAM AL-QUR'AN (ANALISIS PEMIKIRAN RUSDIN S. RAUF DALAM BUKU QURANIC LAW OF ATTRACTION)" (Kendari, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KENDARI, 2023). Hal 25.

dan reminder bagi mahasiswa PAI sebagai informan tersebut dan juga generasi muda lainnya jika sedang mengalami sebuah masalah mampu mengendalikan dirinya dan membimbingnya menuju kearah yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dengan banyaknya mahasiswa PAI yang tidak tahu, dan adanya kasus yang kompleks yang disebabkan dari pikiran yang negatif maka diperlukan adanya penelitian yang membahas mengenai internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* agar dapat menjadi acuan dan mampu meminimalisir dampak negatif dari pikiran yang buruk, serta dari membantu memahami dan menerapkan teori ini diharapkan mampu membantu subjek penelitian atau informan dalam menyelesaikan masalahnya dan mampu memberi manfaat bagi orang lain pula yang mengalami keadaan yang sama. Maka dari itu keadaan yang diharapkan dengan menanamkan teori *Quranic Law of Attraction* ini dengan memanfaatkan prinsip-prinsip tertentu dalam Al-Quran dapat menarik hal-hal positif dalam hidup, seperti kesuksesan akademis, kesejahteraan emosional, atau peningkatan spiritualitas, dan lain-lain. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperkaya wawasan dan pemahaman tentang bagaimana konsep spiritualitas dan keislaman dari teori ini dapat diintegrasikan dan menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menanamkan pada diri nilai dari teori ini, sebagai seorang mahasiswa PAI yang kelak akan menjadi calon guru PAI diharapkan mampu berdamai, mengendaikan pikiran mereka, menyelesaikan segala masalah mereka dengan berpedoman pada Al-Quran dan mampu menerapkan teori ini dengan baik. Sehingga dengan menjadi guru PAI seperti itu diharapkan mampu mengajarkan, membimbing, dan menjadi teladan

bagi siswa-siswanya kelak. Maka dari itu untuk merealisasikan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Internalisasi Teori *Quranic Law of Attraction* Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Seorang Mahasiswa PAI”

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana internalisasi Teori *Quranic Law of Attraction* untuk mengatasi masalah pikiran negatif dan berbagai macam kekhawatiran yang dialami oleh seorang mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) tersebut?
2. Bagaimanakah hasil dari internalisasi Teori *Quranic Law of Attraction* untuk menangani masalah dilihat dari aspek-aspek kehidupan seorang mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) tersebut secara holistik, baik dari aspek emosional, spiritual, intelektual, maupun sosialnya?
3. Apa saja faktor-faktor yang mendukung dan menghambat kelancaran memahami, menerapkan, dan membiasakan kegiatan sesuai pedoman teori *Quranic Law of Attraction* untuk meningkatkan kualitas hidup seorang mahasiswa PAI tersebut?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengkaji dan membahas bagaimana internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* terhadap seorang mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menangani masalah dan pikiran-pikiran negatif
2. Untuk mengkaji dan membahas hasil dari internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* sebagai solusi menangani masalah dilihat dari aspek-aspek kehidupan seorang mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) tersebut secara holistik, dalam aspek emosional, spiritual, intelektual, sosial.

3. Untuk mengkaji dan membahas faktor-faktor apa yang mempengaruhi internalisasi teori ini termasuk faktor pendukung maupun faktor penghambatnya dalam mengetahui kelancaran membiasakan teori *Quranic Law of Attraction* untuk meningkatkan kualitas hidup seorang mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) tersebut.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, maka diharapkan mampu memberikan kemanfaatan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca dan peneliti-peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan penelitian mengenai teori *Quranic Law of Attraction* di bidang-bidang yang lebih meluas lagi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja yang memiliki masalah yang sama untuk melakukan pembiasaan pemikiran dari teori ini. Dengan begitu agar mampu menjadi seorang remaja yang selalu berpikiran positif akan kehidupan dan masa depannya.

- b. Bagi mahasiswa PAI

Penelitian ini dapat menjadi panduan untuk memahami dan menerapkan *Quranic Law of Attraction* dan jadi kebiasaan di kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka menjadi

lebih dari aspek emosional, spiritual, intelektual, sosial, maupun fisik. Mahasiswa PAI yang kelak menjadi calon guru diharapkan dengan begitu mampu menjadi guru yang sudah berdamai dengan dirinya sendiri sehingga mampu menjadi guru yang mengajarkan hal yang positif kepada siswanya, dan mampu membimbing dan menjadi teladan yang baik bagi siswanya.

c. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada masyarakat luas tentang bagaimana nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai keberhasilan dan kesejahteraan. Dan Penelitian ini dapat menginspirasi individu lain untuk menanamkan nilai dari teori *Quranic Law of Attraction* dalam kehidupan mereka, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih positif di masyarakat.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi tugas seorang peneliti dengan memanfaatkan pemikiran dari teori *Quranic Law of Attraction* dalam membantu informan yakni seorang mahasiswa PAI untuk mengurangi dan menangani masalah pikiran negatif dan *anxiety* yang seringkali muncul didalam dirinya. Peneliti berharap dengan mengubah pola pikir dan pembiasaan kegiatan dari teori ini mampu membantu informan menjadi pribadi yang lebih baik dan mampu menjadi calon guru yang sudah mampu berdamai dengan dirinya sendiri sebelum mengajar orang lain, agar energi negatif tidak menularkannya ke orang lain.

E. Orisinalitas Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai teori *law of attraction*, teori yang dibahas sama dan berkaitan dengan teori *Law of Attraction* namun cara penyajiannya yang beda dan objek yang diteliti beda-beda. Saya ambil 3 penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya yaitu:

1. Skripsi yang berjudul "Hubungan *Law of Attraction* (LoA) dan Religiositas Penganut Tarekat Shiddiqiyah di Kabupaten Bojonegoro" yang ditulis oleh Sulistianingsih dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2022. Dari tulisan tersebut dapat diketahui adanya keterkaitan antara *Law of Attraction* dengan religiositas pada penganut tarekat shiddiqiyah di Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini hanya berfokus pada teori *Law of Attraction*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara teori *Law of Attraction* dengan religiositas pada sebuah penganut tarekat shiddiqiyah di Kabupaten Bojonegoro. Metode penelitian yang digunakan didalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan mendeskripsikan uraian data dari lapangan. Hasil dari penelitian ini adalah Ajaran tarekat shiddiqiyah hampir sama dengan konsep *law of attraction* yang mana seperti kepercayaan terhadap Tuhan dan komitmen yang kuat dalam ajaran agama, perasaan dekat dan damai ketika bersama dengan Tuhan, merasa doanya dikabulkan, dan menjadikan agama sebagai tuntunan hidup sehari-hari. Pola pikir dan perasaan sendiri merupakan bagian utama dari terwujudnya *Law of Attraction* dalam kehidupan. Persamaan antara penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada teori yang membicarakan mengenai hukum tarik-menarik.

Sedangkan untuk perbedaannya yakni teori yang akan digunakan oleh peneliti lebih spesifik ke teori *Quranic Law of Attraction* bukan hanya *Law of Attraction*, pembahasan dan tujuan penelitiannya juga berbeda karena objek dan subjek yang diteliti itu berbeda, peneliti bukan meneliti mengenai hubungan teori dengan tarekat, namun akan meneliti dengan melakukan penanaman secara langsung dari teori *Quranic Law of Attraction* dan tujuan penelitiannya juga berbeda karena subjek yang diteliti berbeda, peneliti akan meneliti subjek penelitiannya yaitu seorang mahasiswa PAI yang memiliki berbagai permasalahan yang kompleks dalam hidupnya, dan dilakukan penelitian bertujuan untuk membantu menangani masalah mahasiswa PAI tersebut dengan melalui menanamkan pembiasaan dari teori *Quranic Law of Attraction*.

2. Skripsi yang berjudul “Teori *Law of Attraction* (Hukum Tarik Menarik) Dalam Perspektif Al-Qur’an)” yang ditulis oleh Ummu Kalsum dari Institute Agama Islam Negeri Palopo pada tahun 2015. Penelitian ini hanya berfokus untuk menelaah dan menggali lebih dalam materi mengenai teori *Law of Attraction* dalam perspektif Al-Quran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai teori *Law of Attraction* ditinjau dari pandangan Al-Quran. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yaitu dengan studi kepustakaan, atau mengkaji buku di perpustakaan dan data-data lainnya didapatkan dari kitab-kitab, buku, artikel yang berkaitan dengan topik yang dibahas di penelitian ini. Hasil dari penelitian ini adalah dapat diketahui bahwa *Law of Attraction* yang mana menyatakan bahwa segala hal baik atau buruk akan kembali

dengan hal yang serupa sejalan dengan ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Quran. Ayat-ayat tersebut secara tidak langsung membahas tentang hukum (*Law of Attraction*) LoA diantaranya yakni QS. al zalzalah (99) : 7-8, QS. an-nahl (18): 97 dan QS. al-an'am (6): 160. *Law of Attraction* ini dapat dicapai melalui tiga langkah yakni meminta, percaya dan menerima. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama membahas mengenai Teori *Law of Attraction* dilihat dari perspektif Al-Quran, sedangkan peneliti lebih spesifik memakai istilah teori *Quranic Law of Attraction*, sejatinya sama membahas dari perspektif Al-Quran. Sedangkan perbedaan antara kedua penelitian ini adalah pembahasan dan tujuan penelitiannya. Dalam penelitian ini mengkaji secara mendalam teori ini sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tidak hanya sekedar mengkaji teori tapi peneliti akan melakukan internalisasi langsung dari teori *Quranic Law of Attraction* dan melihat dan mengkaji hasil dari internalisasinya.

3. Skripsi yang berjudul “Konsep *Law of Attraction* Dalam Al-Quran (Analisis Pemikiran Rusdin S. Rauf Dalam Buku *Quranic Law of Attraction*)” yang ditulis oleh Gusmawati dari IAIN Kediri pada tahun 2024. Penelitian ini berfokus pada menganalisis dan menelaah pemikiran *Law of Attraction* dalam perspektif Al-Quran dari buku karangan Rusdin S. Rauf. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji lebih dalam dan mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai teori *Quranic Law of Attraction* yang digagas oleh tokoh Rusdin S. Rauf. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif analitis, analisisnya

menggunakan metode penyajian tafsir yang dipopulerkan oleh Islah Gusmian, dan analisis pemikiran Rusdin S. Rauf menggunakan teori Verstehen yang dikemukakan oleh Max Weber. Hasil penelitian ini menemukan bahwa hukum ketertarikan (*law of attraction*) didefinisikan sebagai sesuatu yang dipikirkan oleh seseorang akan berbalik dan kembali kepadanya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas mengenai teori *Law of Attraction* dalam perspektif Islam yang biasa disebut dengan *Quranic Law of Attraction*. Sedangkan perbedaan antara penelitian dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah subjek yang diteliti dan tujuannya. Dalam penelitian ini dilakukan sebuah analisis dengan berbagai bantuan metode mengenai teori *Quranic Law of Attraction* untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam, sedangkan peneliti akan melakukan penelitian menanamkan pemikiran teori ini pada diri individu dan untuk mengetahui hasil dari internalisasinya secara langsung terhadap seseorang, teori yang digagas oleh Rusdin S. Rauf hanya dijadikan pedoman dalam proses internalisasinya.

4. Skripsi yang berjudul “Analisis Teks Komunikasi Afirmasi pada Buku *Quranic Law of Attraction* dalam Perspektif Al-Quran Karya Rusdin S.Rauf” yang di tulis oleh Suci Salsabila dari Universitas Pasundan, Bandung, Jawa Barat pada tahun 2024. Penelitian ini berfokus pada menganalisis komunikasi afirmasi dari buku *Quranic Law of Attraction* karangan Rusdin S. Rauf. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji lebih dalam mengenai makna dari kebahagiaan dan kesuksesan menurut Rusdin S.Rauf berdasarkan dari buku karangannya. Metode penelitian ini menggunakan penelitian

kualitatif yang tekniknya berupa studi kepustakaan, dokumentasi, serta wawancara. Lalu untuk analisis mengenai teks komunikasi afirmatifnya menggunakan pendekatan kebahasaan, psikologis, dan analisis filosofis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi *Law of Attraction* dapat membantu manusia membentuk karakternya, dan karakter itu berasal dari kebiasaan dan tindakannya, tindakannya berasal dari pikiran yang mempengaruhi perasaannya. Melalui *Law of Attraction* ini mampu mengarahkan manusia untuk mengenali dirinya sendiri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas mengenai teori *Quranic Law of Attraction*. Sedangkan perbedaan antara penelitian dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah subjek yang diteliti dan tujuannya. Dalam penelitian ini dilakukan sebuah analisis komunikasi afirmatif dengan berbagai bantuan metode berdasarkan teori *Quranic Law of Attraction* pemikiran Rusdin S. Rauf untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam, sedangkan peneliti akan melakukan penelitian yang berfokus pada menginternalisasikan teori ini pada seseorang dan untuk mengetahui hasil dari internalisasinya secara langsung terhadap seseorang, teori yang digagas oleh Rusdin S. Rauf didalam buku karangannya hanya dijadikan pedoman dalam proses internalisasinya.

5. Artikel yang berjudul “Sumber *Law Of Attraction* (Analisis Al-Qur`an dan *Neurosains*)” yang ditulis oleh Khoirul Ibad dari Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Ittihad Cianjur pada tahun 2023. Penelitian ini berfokus pada analisis teori *Law of Attraction* berdasarkan analisis Al-Quran dan

Neurosains. Tujuan daei penelitian ini adalah Memperoleh pemahaman yang utuh mengenai teori Law of Attraction jika berdasarkan Al-Quran dan Neurosains. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode tafsir tematik dengan pendekatan kebahasaan, psikologis dan analisis filosofis. Hasil dari penelitian menunjukkan sumber kekuatan *Law of Attraction* dalam pandangan Al-Qur'an ialah Hati dan secara *neurosains* kekuatan tersebut dari bagian otak. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas mengenai teori *Law of Attraction* dan membahas analisisnya berdasarkan Al-Quran maka ada kaitannya dengan *Quranic Law of Attraction*. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian ini hanya mengkaji teori berdasarkan analisis Al-Quran dan Neurosains, sedangkan penelitian peneliti adalah bukan hanya mengkaji teori tapi melakukan internalisasi dari teori *Quranic Law of Attraction* terhadap seseorang yang memiliki kasus didalam dirinya, dari melakukan internalisasi ini peneliti akan mengetahui secara langsung hasil dan pengaruhnya jika seorang manusia menanamkan pada pikirannya terkait pemikiran dari teori ini.

Kelima penelitian tersebut sama-sama membahas tentang hukum tarik menarik namun objek, subjek, dan tujuan yang mereka teliti berbeda. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah peneliti meneliti subjek yang berbeda dan tujuan yang berbeda, peneliti lebih meneliti kepada proses internalisasinya dan menelaah hasil memahami, menerapkan, dan membiasakan pemikiran teorinya kepada seorang mahasiswa Pendidikan Agama

Islam (PAI) yang mengalami berbagai kompleksitas masalah di hidupnya salah satunya *anxiety*, *overthinking*, kepribadian *avoidant attachment*. Mahasiswa PAI yang jelas-jelas mereka mempelajari ilmu agama dan akan menjadi seorang calon guru PAI yang diharapkan mampu menjadi teladan guru yang baik, namun sayangnya tidak banyak yang tahu dan tidak banyak yang menerapkan konsep Quranic Law of Attraction ini. Jadi penelitian ini lebih kepada untuk mengetahui bagaimana cara memahami, menerapkan dan membiasakan teori ini lalu mengetahui pengaruhnya secara langsung. Guna mempermudah untuk memahami dari orisinalitas penelitian oleh penulis, maka dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tabel Orisinalitas Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun Penelitian, dan Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Sulistianingsih, 2022 "Hubungan <i>Law of Attraction</i> (LoA) dan Religiositas Penganut Tarekat Shiddiqiyah di Kabupaten Bojonegoro"	Skripsi	Pokok bahasan mengenai hukum tarik menarik	<ul style="list-style-type: none"> • Hanya membahas mengenai keterhubungan teori <i>Law of Attraction</i> dengan sebuah tarekat • Konsep penelitian beda, membicarakan keterhubungan bukan penerapannya • Objek, subjek, tujuan penelitian berbeda 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebih spesifik membahas mengenai internalisasi teori <i>Quranic Law of Attraction</i> • Subjek yang diteliti adalah mahasiswa PAI, yaitu menangani masalah dengan melakukan pembiasaan pemikiran dan amalan teori <i>Quranic Law of Attraction</i> • Tujuan penelitian untuk mencari solusi dari sebuah kasus

2.	Ummu Kalsum, 2015 “Teori <i>Law of Attraction</i> (Hukum Tarik Menarik) Dalam Perspektif Al-Qur’an)”	Skripsi	Pokok bahasan tentang teori <i>Law of Attraction</i> yakni bisa disebut juga dengan <i>Quranic Law of Attraction</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis penelitian studi analisis teori <i>Law of Attraction</i> berdasarkan perspektif Al-Quran • Tujuan penelitian untuk mengkaji dan menambah wawasan mengenai teori <i>Law of Attraction</i> dari perspektif Al-Quran 	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis penelitian studi kasus seorang mahasiswa PAI • Bukan hanya sekedar analisis tapi meneliti internalisasi teori <i>Quranic Law of Attraction</i> di seorang mahasiswa PAI yang sedang mengalami kompleksitas masalah • Tujuan penelitian untuk menangani dan memberi solusi masalah dengan melakukan penanaman pemikiran yang sesuai dengan teori <i>Quranic Law of Attraction</i>
3.	Gusmawati, 2024 “Konsep <i>Law of Attraction</i> Dalam Al-Quran (Analisis Pemikiran Rusdin S. Rauf Dalam Buku <i>Quranic Law of Attraction</i>)”	Skripsi	Pokok bahasan tentang <i>Quranic Law of Attraction</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis penelitian studi analisis terhadap teori <i>Quranic Law of Attraction</i> berdasarkan buku karangan Rusdin S. Rauf • Tujuan penelitian untuk memahami dan mengkaji teori ini lebih luas dengan menggunakan analisis metode tafsir dan teori Verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis penelitian studi kasus Seorang Mahasiswa PAI • Bukan hanya sekedar analisis tapi meneliti internalisasi teori <i>Quranic Law of Attraction</i> di seorang mahasiswa PAI yang sedang mengalami kompleksitas masalah • Tujuan penelitian untuk menangani dan memberi solusi masalah dengan melakukan penanaman pemikiran yang sesuai dengan teori <i>Quranic Law of Attraction</i>
4.	Suci Salsabilla, 2024 “Analisis	Skripsi	Pokok bahasan	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis penelitian 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak membahas mengenai teks

	<p>Teks Komunikasi Afirmasi pada Buku <i>Quranic Law of Attraction</i> dalam Perespektif Al-Quran Karya Rusdin S.Rauf”</p>		<p>membahas mengenai teori <i>Quranic Law of Attraction</i></p>	<p>adalah studi analisis teks komunikasi afirmatif berdasarkan teori <i>Quranic Law of Attraction</i> melalui buku karangan Rusdin S.Rauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan penelitian adalah untuk memahami dan mengkaji lebih dalam mengenai pembentukan karakter manusia dengan analisis komunikasi afirmatif yang berpedoman pada teori <i>Quranic Law of Attraction</i> 	<p>komunikasi afirmatif namun membahas mengenai internalisasi dari teori <i>Quranic Law of Attraction</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan pendekatan penelitian studi kasus • Buku karangan Rusdin S.Rauf hanya dijadikan pedoman dalam melakukan proses internalisasi teori <i>Quranic Law of Attraction</i> • Tujuan penelitian untuk menangani dan memberi solusi masalah dengan melakukan internalisasi pemikiran teori <i>Quranic Law of Attraction</i>
5.	<p>Khoirul Ibad, 2023 “Sumber <i>Law Of Attraction</i> (Analisis Al-Qur’an dan <i>Neurosains</i>)”</p>	<p>Artikel</p>	<p>Pokok bahasan membahas tentang teori <i>Law of Attraction</i> berdasarkan analisis Al-Quran</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis penelitian mengenai studi analisis terhadap teori <i>Law of Attraction</i> berdasarkan Al-Quran dan <i>Neurosains</i> • Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai teori <i>Law of</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan pendekatan penelitian Studi kasus • Lebih spesifik membahas mengenai teori <i>Quranic Law of Attraction</i> dalam hal melakukan internalisasinya • Tidak bertujuan untuk membahas dari segi <i>Neurosains</i> • Tujuan penelitian untuk menangani dan memberi solusi masalah dengan melakukan internalisasi

				<i>Attraction</i> dengan dilakukan analisis berdasarkan Al-Quran dan <i>Neurosains</i>	pemikiran teori <i>Quranic Law of Attraction</i>
--	--	--	--	--	--

F. Definisi Istilah

Sebagai langkah awal untuk menyusun skripsi ini maka saya sebagai peneliti akan mendefinisikan secara singkat judul dari penelitian ini agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam mendefinisikan, yaitu sebagai berikut:

1. Internalisasi

Internalisasi adalah sebuah proses menanamkan sebuah nilai, ide, pikiran, atau ajaran terhadap diri seseorang dengan menggunakan beberapa teknik seperti penghayatan, pendalaman, penguasaan, peneladanan, pembiasaan, dan sebagainya.¹⁷

2. Teori

Teori adalah kumpulan unsur atau variabel, definisi, dan prinsip yang saling berkaitan yang menyajikan pandangan sistematis tentang suatu fenomena dengan menetapkan hubungan antarvariabel yang bertujuan untuk menjelaskan fenomena alamiah.

3. *Quranic Law of Attraction*

Law of Attraction adalah konsep yang menyatakan bahwa pikiran dan emosi kita memiliki kekuatan untuk menarik pengalaman dan peristiwa

¹⁷ Muhammad Munif, "STRATEGI INTERNALISASI NILAI-NILAI PAI DALAM MEMBENTUK KARAKTER SISWA," *EDURELIGIA; JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 1, no. 1 (January 3, 2017): 3, <https://doi.org/10.33650/edureligia.v1i2.49>.

serupa ke dalam hidup kita.¹⁸ Ajaran yang pokok di dalam Al-Qur'an untuk dibahas diantaranya adalah kekuatan pikiran, pikiran ialah proses kerja akal untuk mengetahui sesuatu, dan juga pikiran dapat menarik segala sesuatu ke dalam dunia nyata inilah yang dinamakan law of attraction.¹⁹ Jadi Al-Quran ada keterhubungan yang erat dengan teori *Law of Attraction*.

4. Kualitas Hidup

Kualitas hidup adalah bagaimana seseorang menilai tempatnya dalam kehidupan, baik berdasarkan budaya maupun nilai-nilai yang ada di lingkungan tempat tinggal mereka. Hal ini berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan fokus mereka, yang mencakup aspek-aspek penting seperti kesehatan fisik, mental, hubungan sosial, dan keadaan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.²⁰

5. Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI)

Mahasiswa adalah orang yang mengambil pendidikan sampai ke perguruan tinggi untuk mendapatkan sebuah gelar. Jadi mahasiswa pendidikan agama Islam adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang mengambil jurusan pendidikan agama Islam. Para mahasiswanya diajarkan tentang ilmu keagamaan yang dikhususkan pada agama Islam. Tujuan jurusan ini adalah untuk

¹⁸ Destri Maya Rani et al., "TRANSFORMASI PRASANGKA DENGAN LAW OF ATTRACTION MEMBANGUN PIKIRAN POSITIF DI LINGKUNGAN KERJA," *Jurnal Pengabdian Multidisiplin dan Pemberdayaan Masyarakat* 1, no. 1 (May 8, 2024): 40–45, <https://doi.org/10.59485/abdikestrada.v1i1.53>. Hal 44.

¹⁹ Khoiril Ibad, "Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur'an dan Neurosains)," *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies* 2, no. 1 (February 15, 2023): 22–31, <https://doi.org/10.58355/lectures.v2i1.20>. Hal 25.

²⁰ Andry Ariyanto, Nurwahida Puspitasari, and Dinda Nur Utami, "AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13, no. 2 (2020): 145–51. Hal 146.

menciptakan sarjana yang memiliki keahlian dalam bidang pengajaran agama Islam.

6. Holistik

Holistik berasal dari kata holisme. Holisme berasal dari kata Yunani "*holos*" yang artinya keseluruhan. Smuts mendefinisikan holisme sebagai kecenderungan alam untuk membentuk sesuatu yang utuh, sehingga hasilnya lebih besar daripada sekadar gabungan bagian-bagiannya. Istilah "*holistik*" sendiri berasal dari bahasa Inggris "*whole*" yang berarti keseluruhan. Jadi secara umum, holistik mengacu pada cara pandang yang menyeluruh, melihat manusia dan kemampuannya sebagai sesuatu yang lebih kompleks daripada dari hasil tes atau penilaian biasa.²¹

7. Studi kasus

Kata kasus diambil dari kata "*case*" yang memiliki arti kasus, kajian, peristiwa. Studi kasus adalah eksplorasi dari "suatu sistem yang terikat" atau "suatu kasus". Kasus dapat dikaji melalui sebuah peristiwa, program, aktivitas, atau suatu individu. Jadi studi kasus adalah sebuah penelitian dimana peneliti menggali suatu kasus tertentu dalam suatu waktu atau kegiatan, lalu mengumpulkan informasi secara rinci, dan mendalam dengan menggunakan panduan prosedur pengumpulan data selama periode penelitian tersebut.²²

²¹ Muhammad Yusuf, "PENDIDIKAN HOLISTIK MENURUT PARA AHLI," 2021. Hal 5.

²² Dimas Assyakurrohim et al., "Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer* 3, no. 01 (December 21, 2023): 3, <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>.

G. Sistematika Penulisan

Dalam menyusun karya tulis ilmiah ini, agar pembahasan selalu fokus pada masalah dan pembahasan yang sedang dikaji dan tidak melebar ke pembahasan yang lain, maka sebagai penulis akan menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB 1 Pendahuluan, dalam bab ini dibahas mengenai latar belakang, fokus permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, Orisinalitas penelitian, Definisi istilah, dan sistematika penulisan

BAB 2 Tinjauan Pustaka, dalam bab ini membahas kajian teori yang berkaitan dengan judul penelitian dan kerangka berpikir. Kajian teoritis didapatkan melalui kajian-kajian terdahulu berupa buku, artikel atau jurnal ilmiah, skripsi, tesis, atau sumber-sumber lain yang relevan dengan teori tersebut.

BAB 3 Metode Penelitian, dalam bab ini membahas jenis penelitian yang diambil mulai dari lokasi penelitian, subjek penelitian, instrumen penelitian, teknik pengambilan data, pengecekan keabsahan data, analisis data dan prosedur penelitian

BAB 4 Hasil penelitian, dalam bab ini membahas mengenai hasil penelitian yang telah dijalankan oleh peneliti di lapangan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi sesuai dengan tahapan-tahapannya

BAB 5 Pembahasan, dalam bab ini membahas lebih dalam terkait hasil penelitian sesuai dengan teorinya dan studi dokumen sebagai data pendukungnya

BAB 6 Penutup, dalam bab ini membahas kesimpulan penelitian dan saran

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Internalisasi

a. Pengertian Internalisasi

Secara etimologi internalisasi berasal dari Bahasa Inggris yakni *Internalized* berarti *to incorporate in oneself* yang berarti proses penyatuan sikap nilai atau budaya menjadi bagian diri seseorang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia internalisasi adalah proses. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) internalisasi yaitu penghayatan, pendalaman, penguasaan terhadap penerapan suatu ajaran sebagai suatu keyakinan dan kesadaran dalam mewujudkan sikap dan perilaku. Internalisasi itu menanamkan pengetahuan lalu melakukan sebuah pengetahuan terhadap seseorang.²³ Menurut Peter L. Berger bahwa internalisasi adalah sebuah proses pemaknaan suatu fenomena, realitas atau konsep-konsep ajaran ke dalam diri individu.

Jadi Internalisasi adalah proses menanamkan nilai atau kebiasaan ke dalam diri seseorang, supaya pola pikir dan perilakunya sesuai dengan yang diharapkan dan yang sudah ditanamkan. Proses ini dilakukan dengan cara membimbing, membina, dan membiasakan, sampai akhirnya menjadi bagian dari diri seseorang. Internalisasi sebagai upaya memasukan pengetahuan (*knowing*), ketrampilan melaksainakan (*doing*)

²³ Moch Sya'roni Hasan, "INTERNALISASI NILAI TOLERANSI BERAGAMA Di Desa Jarak Kec. Wonosalam Kab. Jombang.," *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 6, no. 1 (2019): 85.

yang akan membuahkan kebiasaan (*being*) kedalam pribadi. Mengetahui (*knowing*) yaitu mampu mengetahui dengan utuh suatu konsep, gagasan, maupun ilmu. Dalam tahapan ini dilakukan indoktrinasi mengenai suatu konsep yang diyakini kebenarannya. Melaksanakan (*doing*) setelah proses mengetahui maka memperoleh pemahaman maka diharapkan mampu melaksanakan apa yang telah didapat sebelumnya. Lalu kebiasaan (*being*) Pada tahap ini, konsep yang telah diterima dan mempunyai gambaran konkrit pelaksanaannya kemudian masuk kedalam kepribadiaanya.

b. Tahapan-tahapan Internalisasi

Internalisasi berarti proses penanaman nilai atau pengetahuan kepada diri seseorang, maka untuk melakukan internalisasi terdapat 3 tahapan yang bisa dijadikan panduan untuk prosesnya yakni sebagai berikut:

1) Tahap Transformasi Nilai

Pada Tahap ini ditandai dengan proses penanaman pengetahuan kedalam diri seseorang, pada proses ini ditandai dengan terjadinya komunikasi searah dari seseorang yang memiliki pengetahuan kepada seseorang yang diharapkan mampu memiliki pengetahuan tersebut. Jadi terjadi transfer knowledge untuk mencapai tingkat pemahaman yang bagus terkait informasi yang disampaikan

2) Tahap Transaksi

Dalam tahap ini terjadi komunikasi timbal balik antara seseorang yang memiliki pengetahuan kepada seseorang yang diharapkan mampu memiliki pengetahuan tersebut. Selain memberi pemahaman, maka diberikan contoh perilaku atau amalan apa yang perlu dilakukan untuk menanamkan pengetahuan tersebut selain hanya di Tingkat pemahaman. Dalam tahap ini juga mampu melakukan apa yang sudah dipahami dalam seseorang tersebut.

3) Tahap Transinternalisasi

Dalam tahapan ini bukan lagi dilihat sosok fisiknya dalam melakukan melainkan dilihat sikap mental (kepribadiannya). Setelah melakukan tahap melakukan pengetahuan atau nilai yang sudah ditanamkan maka akan timbullah kepribadian yang mampu membiasakan perilaku tersebut, jadi sudah mampu mengintegrasikan atau menanamkan nilai tersebut dalam diri seseorang tersebut sehingga menjadi kebiasaan yang positif.

Jadi Internalisasi dapat dimulai dengan mengidentifikasi apa yang akan diinternalisasikan, kemudian menentukan pendekatan yang akan digunakan untuk menginternalisasikan pengetahuan tersebut terhadap seseorang, selanjutnya menyusun perencanaan perilaku yang bisa dilakukan untuk mengaktualkan pengetahuan tersebut. Setelah

proses dilaksanakan kemudian di lakukan monitoring dan evaluasi untuk mengetahui ketercapaian internalisasi tersebut.²⁴

2. Konsep Quranic Law of Attraction (QloA)

a. Law of Attraction

Secara bahasa kata *Law of Attraction* berasal dari bahasa inggris terdiri dari dua kata yaitu “*Law*” dan *Attraction*”. Secara bahasa *Law* adalah hukum dan *Attraction* adalah daya tarik menarik. Hukum adalah sebuah peraturan yang mengikat dan mengatur kehidupan yang dibuat oleh penguasa atau pemerintah untuk mengatur kehidupan manusia. Sedangkan *Attraction* adalah sebuah kejadian dimana sebuah objek atau energi saling tarik menarik sesuai dengan keadaannya masing-masing.²⁵ Hukum ini berkaitan dengan pikiran manusia, dimana segala sesuatu yang dipikirkan manusia akan didorong oleh semesta menjadi kenyataan. Pikiran dalam bahasa arab disebut juga dengan “*tafakkur*” dari kata tafakkara yang memiliki arti sebuah daya yang mengantarkan kepada ilmu. Jadi pikiran manusia itu menciptakan getaran dalam bentuk sinyal ke alam semesta sehingga apa yang sedang dipikirkan oleh manusia secara otomatis akan menarik segala sesuatu sesuai dengan pikiran manusia tersebut. Seperti pikiran yang bahagia akan menghasilkan kebahagiaan, begitupun sebaliknya pikiran sedih akan menarik kesedihan.²⁶ Sedangkan menurut istilah teori *Law of*

²⁴ Titik Sunarti Widyaningsih, Zamroni Zamroni, and Darmiyati Zuchdi, “INTERNALISASI DAN AKTUALISASI NILAI-NILAI KARAKTER PADA SISWA SMP DALAM PERSPEKTIF FENOMENOLOGIS,” *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi* 2, no. 2 (December 1, 2014): 195, <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i2.2658>.

²⁵ Agustia and Nasrulloh, “LAW OF ATTRACTION PADA ENERGI KALAM QUR’AN.” Hal 26.

²⁶ Ibad, “Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur’an dan Neurosains).” Hal 27.

Attraction adalah sebuah kepercayaan dimana mempercayai alam semesta itu mengandung hukum dimana alam tersebut akan menciptakan dan memberikan apa yang sedang dipikirkan oleh manusia dalam pikirannya. Jadi fokus pikiran manusia akan menentukan nasibnya karena alam semesta berjalan sesuai dengan energi pikiran yang seseorang pikirkan, jika seseorang memikirkan hal positif maka yang didapatkannya hal yang positif pula, sebaliknya jika seseorang selalu memikirkan hal negatif maka yang akan didapatkannya hal yang negatif pula.²⁷

Banyak para ilmuwan yang membahas mengenai teori hukum ketertarikan ini. Banyak para ilmuwan yang mendefinisikan hukum ini dengan berbagai versi mereka. Berikut adalah berbagai pengertian teori *Law of Attraction* dari para ilmuwan terkemuka:

- a. Menurut Michael J Losier sebagai pengarang buku *Law of Attraction* (LoA) menuliskan bahwa hukum ketertarikan adalah segala sesuatu yang dipikirkan dengan segenap perhatian, energi, dan konsentrasi pikiran baik hal yang positif maupun negatif akan datang kembali ke dalam kehidupan itu sendiri.²⁸
- b. Menurut Rhonda Byrne dalam bukunya yang berjudul *The Secret* menuliskan segala sesuatu adalah energi. Seseorang adalah magnet energi, jadi secara elektrik seseorang memberi energi pada segala sesuatu kearah orang tersebut dan secara elektrik memberi energi pada

²⁷ Nabila Najwa Assafira, “Efektivitas Law Of Attraction Sebagai Pengganti Overthingking Berdasarkan Perspektif Islam” (Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2023). Hal 30.

²⁸ Michael J. Losier, *Law of Attraction: Mengungkap Rahasia Kehidupan*, 1st ed. (Jakarta Selatan: PT. Cahaya Insan Suci, 2007), 14.

diri sendiri ke arah segala sesuatu yang diinginkan. Maksud dari *Secret* dalam bukunya adalah *Law of Attraction*.²⁹

- c. Menurut ahli metafisikawan Dr Joe Vitale mengatakan hal yang berkaitan dengan teori ini yaitu pikiran akan memencarakan sinyal seperti magnet yang akan kembali kepada pemikirnya, pikiran adalah magnet dan hukumnya adalah kemiripan akan menarik yang mirip pula, segala sesuatu yang terjadi kepada diri seseorang adalah akibat dari pikirannya sendiri jadi manusia sendiri lah yang menciptakan realita kehidupannya sendiri.³⁰
- d. Menurut Lisa Nichols seorang pengarang dan penasihat pemberdayaan pribadi mengatakan hukum tarik menarik itu bersifat mutlak, ketika seseorang memikirkkan sesuatu yang diinginkan dan hanya fokus pada fikiran tersebut maka hukum alam semesta akan memberikan atau menciptakan sesuai yang dipikirkan itulah cara kerja konsep teori *law of attraction*. Hukum ini tidak peduli dengan hal yang diinginkan atau tidak diinginkan, intinya ketika pikiran kita fokus pada sesuatu maka secara tidak langsung pikiran kita memanggil hal itu atau kejadian itu untuk terjadi.³¹
- e. Menurut Khatri teori *Law of Attraction* ini sama dengan konsepnya *nature abhors a vacuum* yang berarti jika kita melenyapkan hal-hal negatif dalam pikiran kita maka kita akan memberi kesempatan bagi

²⁹ Rhonda Byrne, *The Secret: Rahasia*, 1st ed. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 200AD), 209.

³⁰ Ibad, "Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur'an dan Neurosains)." Hal 27.

³¹ Ummu Kalsum, "Teori Law of Attarction (Hukum Tarik Menarik) Dalam Perspektif Al-Quran" (IAIN Palopo, 2020). Hal 28.

pikiran positif dalam hidup. Dengan adanya pertumbuhan pikiran yang positif pada diri maka akan berdampak perbaikan dari segala arah pada diri seseorang baik dari dirinya sendiri ataupun lingkungan sosialnya. Konsep dari *Law of Attraction* adalah sebuah alternatif untuk menarik kebahagiaan dalam hidup.

- f. Begitu juga menurut seorang penulis Erbe Sentanu menyatakan seseorang itu hakikatnya menarik sesuatu yang sedang dipikirkan, jika yang dipikirkan selalu adalah hal yang disukai maka kehidupannya akan dipenuhi dengan hal yang disukai, sedangkan jika pikirannya selalu dipenuhi dengan hal yang dibencinya maka kehidupannya akan seputar hal yang dibencinya, jadi seperti cermin yang memantulkan hal yang serupa.³²

Alam semesta bekerja layaknya cermin, dimana hukum alam semesta ini akan memantulkan hal yang serupa sesuai dengan getaran energi yang dideteksinya. Segala energi atau pikiran akan selalu menghasilkan pengalaman yang sama sesuai dengan yang ada di pikiran seseorang tersebut.

Cara kerja teori *Law of Attraction* ini bukan terjadi secara kebetulan, manusia memiliki banyak keinginan namun terkadang ada yang tidak berhasil mencapainya. Kegagalan dalam pencapaiannya ini bukan berarti membuktikan terjadi *Law of Attraction* itu tidak ada atau tidak berlaku. hukum tarik menarik sendiri menyatakan bahwa apapun yang manusia

³² Sulistianingsih Sulistianingsih, "HUBUNGAN LAW OF ATTRACTION (LoA) DAN RELIGIOSITAS PENGANUT TAREKAT SHIDDIQIYAH DI KABUPATEN BOJONEGORO" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022). Hal 34.

pikirkan secara tidak langsung manusia itu menarik sesuatu itu kedalam dirinya sendiri. Hukum ini sangat menarik dan diumpamakan seperti magnet. Magnet akan menarik unsur yang bisa ia tarik seperti besi, air dan minyak tidak bisa bersatu karena mereka beda unsur, sesuatu itu akan bersatu jika memiliki persamaan. Karena manusia memiliki unsur yang dapat menarik segala sesuatu yang menjadi keinginannya. Pikiran manusia menjadi magnet yang sangat kuat, oleh sebab itulah sadar dan tidak disadari apapun yang dipikirkan akan ditarik olehnya. Kita bisa melihat hasil dari hukum tarik menarik adalah melalui keberhasilan seseorang karena kehidupan manusia akan mencerminkan dari apa yang selama ini ia yakini. Keyakinan atau pola pikir manusia inilah yang akan membentuk kehidupannya atau pribadi dari manusia itu sendiri.

Hukum tarik menarik ini adalah hukum alam dimana dalam hukum ini tidak pemilih dari pikiran yang baik atau yang buruk karena semuanya yang difokuskan oleh manusia dalam pikirannya alam semesta akan bersengkongkol untuk mewujudkannya tidak peduli itu hal yang diinginkan atau yang tidak diinginkan. Maka dari itu pikiran manusia bisa menjadi malapetaka atau keuntungan bagi dirinya sendiri tergantung bagaimana cara kita memanfaatkannya atau menggunakannya karena pikiran manusia memiliki kekuatan yang sangat besar di alam semesta.³³ Sederhananya, cara kerja *Law of Attraction* terbagi menjadi tiga proses yaitu meminta, percaya dan merelakan. Proses yang pertama yakni meminta, manusia harus tahu apa yang diinginkannya dan mulai meminta kepada semesta untuk

³³ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*. Hal 20.

mewujudkan keinginannya, fokus dalam pikiran manusia yang menjadi keinginannya itu akan memberi getaran pada semesta untuk mewujudkannya. Setelah itu proses yang kedua yaitu percaya, manusia harus menanamkan pada dirinya bahwa percaya kalau dia akan memilikinya, ketika manusia sudah meminta dan percaya ia akan memilikinya maka hukum alam semesta akan mewujudkannya. Proses yang ketiga yaitu merelakan. Maka manusia tidak boleh ragu sedikitpun dalam pikiran atau hatinya dalam mendapatkan keinginannya tersebut, dia harus menerima dan merelakan hal itu pasti terjadi, jika ada rasa keraguan dalam diri getaran negatif ini akan menyebabkan kegagalan terjadinya proses mewujudkan keinginan tersebut, karena itu berarti tidak sinkron pikiran dengan lisannya yang sehingga alam lebih berpihak pada pikirannya yang fokus pada hal yang negatif, karena hukum ini tarik menarik dengan pikiran bukan dengan lisan.³⁴

Jika keinginan seseorang belum terwujud, hal tersebut karena orang tersebut menolaknya. Bayangkan mengendarai mobil dengan satu kaki di pedal gas dan satu kaki di rem. Mobil tetap bergerak, namun dengan hambatan dan kerusakan. Banyak orang yang frustrasi dan berhenti percaya pada kekuatan pikiran mereka karena tanpa sadar mereka menahan impian mereka sendiri. Frustrasi ini memperkuat pola pikir negatif, membuat mereka semakin tidak percaya pada hukum tarik menarik. Seperti halnya Jika takut terkena penyakit, maka akan benar tertular penyakitnya. Jika takut gagal secara finansial, maka akan terjadi kegagalan sungguhan.

³⁴ Sulistianingsih, "HUBUNGAN LAW OF ATTRACTION (LoA) DAN RELIGIOSITAS PENGANUT TAREKAT SHIDDIQIYAH DI KABUPATEN BOJONEGORO." Hal 30.

Pikiran manusia adalah magnet, baik untuk yang positif maupun negatif. Maka sesuatu yang menghalangi keberlakuannya dan tercapainya hukum tarik menarik adalah rasa takut dan ragu yang menghinggapi pikiran dan hati kita.³⁵ Maka sebaiknya seseorang dianjurkan memiliki target dan tujuan yang tinggi untuk meningkatkan kekuatan pikiran. Dengan memiliki target dan tujuan maka akan mendorong seseorang fokus berpikir dan bertindak, jika yakin tergapai maka seseorang tersebut akan konsisten melakukan tindakan. Sehingga sasaran itupun dapat dicapainya dengan kombinasi tindakan dan keyakinan yang sangat kuat dalam pikiran. begitulah cara kerja *Law of Attraction*.

Hukum tarik menarik atau *Law of Attraction* mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan, jadi sebagai seorang manusia harus selalu berusaha untuk berfikir positif baik dalam hal kesuksesan, kebahagiaan, ataupun sebagainya, teruslah berpikir positif dan memberi getaran energi positif pada alam semesta agar berpengaruh baik dalam hidup. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Albert Eistein “*If you can dream it, you can do it (wald disney), a person is whathe or she think about all day long. (Ralph Waldo Emerson), imagination is everything it is she preview of life coming attraction*” .³⁶

Menurut Michael J.Losier sebagai seorang pengarang buku *Law of Attraction* mengatakan, konsep *Law of Attraction* mulai dikenal pada tahun

³⁵ Jon Burras, “The Fundamentals of the ‘Law of Attraction,’” *The Inside of You* 8 (2020): 1–6. Hal 2.

³⁶ Agung Purwanto, Hanif Fadli Yanuar, and Gunawan Santoso, “The Law of Attraction: Kekuatan Intelegensi?,” *JUPETRA (Jurnsl Pendidikan Transformatif)* 02, no. 02 (2023): 73–78. Hal 77.

1900-an. Menurutnya pada tahun 1906 seorang pengarang buku William Walter Atkinson menerbitkan sebuah buku yang berkaitan dengan hukum ini yakni berjudul “*Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World*”. Pada tahun 1926 seorang tokoh bernama Ernest Holmes mengarang buku tentang dasar ilmu tentang pikiran manusia. Dari judul buku itu menunjukkan teori dan fakta mengenai pikiran manusia. Lalu pada tahun 1949 seorang tokoh bernama Raymond Holliwell mengarang buku yang berkaitan dengan bekerja dengan hukum. Mulai di tahun 1990-an informasi mengenai *Law of Attraction* ini mulai dikenal oleh banyak orang melalui buku yang beredar luas di masyarakat yang ditulis oleh Jerry dan Easther Hick. Lalu mulailah pada tahun 2000-an banyak sekali bermuculan artikel-artikel ataupun buku-buku yang membahas mengenai teori *Law of Attraction*, sehingga semakin banyak pihak yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam sampai sekarang dan mempraktikkan hukum ini dengan menanamkan prinsip-prinsipnya dalam kehidupan kesehariannya.

Salah satu buku yang terkenal yang berkaitan dengan hukum tarik menarik ini adalah buku karangan dari Rhonda Byrne yang berjudul *The Secret*. Dalam buku ini memaparkan rahasia kehidupan yang akan sangat berpengaruh kepada manusia jika manusia tersebut mengetahuinya. Rhonda Byrene menemukan tokoh-tokoh penting di dunia yang telah mengenal rahasia kehidupan ini yaitu seperti Plato, Newton, Hugo, Shakespeare, Lincoln, Edison, Beethoven, Emerson, dan Einstein. Seorang tokoh filsuf sekaligus seorang pengarang dan menjadi self conselor maupun kontributor buku *The Secret* Bob Proctol mengatakan bahwa ungkapan rahasia dalam

buku *The Secret* adalah teori Law of Attraction. Dalam buku ini, Rhonda Byrne mengajarkan kepada para pembacanya kemampuan untuk mendatangkan keinginan dengan mudah karena menurutnya *like attracts like*, kemiripan akan menarik kemiripan, begitulah yang tertulis di dalam buku karangannya.³⁷

Buku *The Secret* karangan Rhonda Byrne semakin dikenal oleh banyak orang, teori *Law of Attraction* semakin dikenal lagi ketika pada tahun 2006 buku *The Secret* ini diangkat menjadi sebuah film. Rhonda Byrne juga mengarang buku yang berjudul *The Power, The Magic, The Hero*, dan seterusnya. Buku-buku karangan Rhonda Byrne ini memotivasi banyak orang untuk menerapkan hukum tarik menarik, bahkan bukunya juga menjadi rujukan penulis lain untuk lebih memperdalam lagi kajian mengenai hukum ini. Seperti halnya Michael J. Losier dengan karangan bukunya yang berjudul "*Law of Attraction*".

Dari sejarah dan asal usul hukum ini dapat diketahui bahwa teori *Law of Attraction* bukanlah teori yang baru ada dan pembahasannya pun sudah ada sejak lama, namun kajiannya hingga sekarang masih sangat relevan untuk dikaji dan lebih diperdalam lagi, karena teori ini sampai kapanpun akan berlaku pada setiap manusia dimanapun itu, di siapapun itu hingga selamanya.

b. *Quranic Law of Attraction (Law of Attraction dalam Perspektif Islam)*

Setelah pembahasan secara umum mengenai *Law of Attraction*, maka dalam pembahasan kali ini akan mengkaji penjelasan mengenai pandangan

³⁷ Kalsum, "Teori Law of Attraction (Hukum Tarik Menarik) Dalam Perspektif Al-Quran." Hal 30.

Islam terhadap teori *Law of Attraction*. Teori ini mungkin baru bermunculan pada tahun 1990-an namun nyatanya dalam Islam sudah menerpakan dan mengamalkan teori dari tahun 1400 yang lalu. Dari ajaran Islam yang diwahyukan Allah SWT melalui Nabi Muhammad SAW pada abad ke 14 Masehi dengan Al-Quran sebagai kitab sucinya, dalam Al-Quran ini banyak ajaran dan tuntunan yang berhubungan dengan teori *Law of Attraction* hanya saja memang tidak memakai kalimat tersebut, dan konsep tersebut terbagi menjadi beberapa sikap yang dianjurkan oleh Allah SWT untuk dilakukan oleh manusia. Ajaran ini terdapat di dalam Al-quran dan menjadi bukti bahwa teori *Law of Attraction* benar adanya.

Dalam Al-Quran teori *Law of Attraction* ini sama dengan konsep doa, kebaikan yang dilakukan, begitu juga dengan perbuatan suudzon dan husnudzon. Dalam konsep doa ini yang berarti meminta kepada Allah SWT segala sesuatu yang diinginkan, doa ini sebagai bentuk pengharapan manusia kepada Allah SWT. Allah SWT selalu menganjurkan kepada umatnya untuk meminta segala sesuatu kepadanya melalui berdo'a sebagaimana firman-Nya dalam QS. Ghafir: 60 yang berbunyi "*Berdoalah kepadaku niscaya akan kuperkenankan bagimu*".³⁸ Allah SWT menganjurkan untuk berdo'a yang baik-baik dan tidak boleh tergesa-gesa dalam berdo'a karena itu berarti menandakan keimanan kurang kuat dan keraguan menguasai diri sehingga membuat terhalangnya doa untuk dikabulkan. Sebagaimana dalam hadist Shahih muslim, Rasulullah SAW pernah bersabda: "Seorang hamba akan selalu dikabulkan doanya oleh

³⁸ Assafira, "Efektivitas Law Of Attraction Sebagai Pengganti Overthinking Berdasarkan Perspektif Islam." Hal 31.

Allah SWT selagi ia tidak berdoa dengan sesuatu yang berdosa, memutuskan silaturahmi, dan tergesa-gesa.” Rasulullah SAW kembali berkata, “Orang yang tergesa-gesa adalah yang mengatakan, ‘Saya berdoa kepada Allah tapi tidak dikabulkan’, kemudian mengeluh karenanya dan berhenti untuk berdoa.” Perbuatan seperti ini menghalangi doa dikabulkan oleh Allah SWT.³⁹

Tahap *Law of Attraction* dalam doa sebagaimana yang dijelaskan di QS. Al-Fatihah yaitu pertama-tama diawali dengan membesarkan nama Allah SWT, mengagung-agungkannya, memujinya dengan sifat-sifat indah-Nya, menyebut nama Allah SWT mengakui bahwa hanya Allah SWT lah sang maha pemilik segala sesuatu. Lalu tahap yang kedua yaitu manusia harus rajin melakukan ibadah yang diwajibkan kepadanya sebagai bentuk hamba Allah SWT dan taat kepada-Nya, merasa bahwa tanpa adanya campur tangan Allah SWT maka manusia hanyalah makhluk yang lemah dan tanpa daya. Lalu yang ketiga mulai meminta permohonan, permohonan disini adalah harus menuju ke hal-hal yang baik seperti dituntut kepada jalan yang lurus, mendapatkan kenikmatan yang diridhoi oleh Allah SWT dan hakiki ataupun bermakna, dan juga melakukan permohonan agar tidak disesatkan pada golongan yang dimurkai oleh Allah SWT, yang berarti dalam permohonan ini terdapat keinginan-keinginan yang positif dan memiliki tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT maka permohonan

³⁹ Ellys Lestari Pambayun Pambayun et al., “LAW OF ATTRACTION PADA PENGUATAN USAHA BISNIS PEREMPUAN MUSLIM DI MAKASSAR,” *MIZANUNA: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah* 1, no. 2 (December 8, 2023): 53–67, <https://doi.org/10.59166/mizanuna.v1i2.137>. Hal 21.

tersebut jika di lakukan dengan maksimal dan seyakini mungkin pasti doa ini akan dikabulkan oleh Allah SWT .

Pengajaran atau pemahaman dalam melakukan ibadah atau kegiatan keagamaan mampu mempengaruhi sikap seseorang, dalam teori ilmu jiwa yang di gagas oleh Zakiah Daradjat dalam bukunya menguatkan bahwa ada pengaruh iman terhadap perilaku manusia. Menurut Zakiah Daradjat Ilmu jiwa agama meneliti dan menelaah kehidupan seseorang dan mempelajari beberapa besar pengaruh keyakinan agama itu dalam sikap dan tingkah laku, serta keadaan hidup pada umumnya. Di samping itu, psikologi agama juga mempelajari pertumbuhan dan perkembangan jiwa agama pada seseorang, serta faktor-faktor yang memengaruhi keyakinan tersebut, jadi tidak bisa dipungkiri bahwa kehidupan jiwa manusia juga butuh agama untuk membentuk perilaku dan kenyamanan jiwa seseorang terutama pada masa-masa pertumbuhan manusia pada masa remaja dimana masa mencari kebenaran dan jati diri.⁴⁰

Allah SWT sang maha pencipta memiliki kekuatan untuk menentukan segala aspek yang akan terjadi dalam kehidupan manusia. Ketika seorang manusia sedang berdoa atau memohon maka sejatinya dia meminta kekuatan Allah SWT sang maha Kuasa untuk mengabulkan keinginannya baik itu harapan ataupun cita-citanya, dengan berdoa maka akan menarik potensi keinginan tersebut terkabulkan. Akan terjadi sebuah mekanisme proses alam, gelombang pikiran manusia dan perasaan dalam keterkabulan doa manusia tersebut. Selain berdoa, manusia juga harus ada usahanya

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *ILMU JIWA AGAMA*, 14th ed. (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1993), 2.

dengan bekerja keras dan doa yang tulus maka pasti Allah SWT akan mengabulkan doanya. Dibalik doa harus ada pondasinya juga yaitu keyakinan yang kuat atas kekuasaan Allah SWT sebagai Tuhan yang mampu mengabulkan segala permintaan, dengan begitu teori *Law of Attraction* akan berpengaruh positif bagi kehidupan yang lebih baik.⁴¹

Bukan hanya melalui doa, konsep *Law of Attraction* dalam Islam juga berkaitan dengan kebaikan yang dilakukan oleh manusia akan kembali membuahkan hasil yang baik bagi manusia tersebut. Jadi dari segi kebaikan dan amal perbuatan menjadi sebab menarik hal baik datang kedalam kehidupan kita. Dalam QS. Al-Jatsiyah:15:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ

*“Barangsiapa mengerjakan kebajikan maka itu adalah untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri, kemudian kepada Tuhanmu kamu dikembalikan.”*⁴²

Begitu juga dalam QS. An-Nahl: 97 yang berbunyi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”.

⁴¹ Muhammad Nurdin, “THE LAW OF ATTRACTION DAN DOA DALAM ISLAM,” *Dialogia* 10, no. 2 (2012): 227–240. Hal 229.

⁴² Tim penyempurna penerjemah Al-Quran, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019).

Dalam kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa terjadinya hukum tarik menarik yang telah diajarkan oleh Allah SWT melalui kitab suci Al-Quran. Didalam ayat ini dinyatakan bahwa setiap perbuatan baik yang dilakukan manusia akan mendapatkan balasan kebaikan juga dengan kehidupan yang baik, pahala yang besar, dan sebagainya. Intinya memberi keberuntungan pada orang yang melakukan kebaikan dalam hidupnya.⁴³ Sedangkan sebaliknya dalam ayat ini juga dinyatakan seseorang yang melakukan kejahatan akan mendapatkan akibat juga dari perbuatannya tersebut. Apa yang dilakukan dan diyakini akan kembali pada diri sendiri, hal ini membuktikan perilaku juga sangat berpengaruh dalam keberlakuannya hukum tarik menarik.⁴⁴

Selain doa dan perbuatan yang baik, sikap berprasangka juga sangat berlaku juga dalam pembiasaan hukum ini. Berprasangka seperti suudzon (berprasangka buruk) ataupun husnudzon (berprasangka baik). Seperti halnya terdapat dalam firman Allah SWT dalam hadist Qudsi yang berbunyi: *“Aku mengikuti sangkaan hamba-Ku kepada-Ku. Jika sangkaannya baik, maka baiklah yang didapatkan. Jika sangkaannya buruk, maka buruklah yang didapatkan”*. (HR. Ahmad) ada juga dalam hadist Qudsi yang berbunyi: *“Aku tergantung persangkaan hamba kepadaku. Aku bersamanya kalau dia mengingatku. Kalau dia mengingatku pada dirinya, maka Aku mengingatnya pada diriku. Kalau dia mengingatku di keramaian, maka Aku akan mengingatnya di keramaian yang lebih baik*

⁴³ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*. Hal 25.

⁴⁴ Asep Sujana, Eka Rosdianwinata, and Henri Henriyan Al Gadri, “MAKNA LOW OF ATTRACTION: MENGUNGKAP RAHASIA MINAT BELAJAR MATEMATIKA SISWA,” *Seminar Nasional Pendidikan Matematika 01* (2018): 406–417. Hal 408.

dari mereka. Kalau dia mendekat sejengkal, maka Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Kalau dia mendekat kepada diriku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Kalau dia mendatangiku dengan berjalan, maka Aku akan mendatangnya dengan berlari” (HR. Bukhari). Dari kedua hadist Qudsi memiliki makna yang sama yaitu harus selalu berprasangka yang baik kepada Allah SWT dan juga kepada siapapun, karena dengan berprasangka yang baik maka kekuatan pikiran akan bekerja dan menarik hal yang baik pula, berbeda lagi jika selalu berprasangka buruk maka akan menarik hal buruk dan kesulitan juga dalam hidupnya karena *Law of Attraction* adalah hukum Allah SWT maka dari itu kita harus selalu berprasangka baik kepada-Nya. Maka dari itu segala sesuatu yang terjadi pada manusia juga tergantung dari pola pikir dan perasaannya.⁴⁵

Maka dari itu dalam Al-Quran *Law of Attraction* mencakup pada tiga hal yaitu doa, keyakinan, dan merelakan. Penafsiran iman menurut Thabari dalam ayat-ayat Al-Quran menunjukkan adanya konsep law of attraction, yaitu believe yang selaras dengan iman dan receive yang sejalan dengan tawakal. Hubungan antara ayat-ayat Al-Quran dengan konsep law of attraction mencakup ask (meminta) sebagai bentuk manifestasi, believe (keyakinan) yang mencerminkan kepercayaan kuat serta pengaruh pikiran dominan, dan receive (menerima) yang diwujudkan melalui penyerahan diri kepada kekuasaan yang lebih besar. Allah SWT sangat berperan dalam keterkabulannya keinginan manusia. Doa sebagai bentuk pengharapan manusia, setelah berdoa harus ada keyakinan yang kuat lalu harus

⁴⁵ Assafira, “Efektivitas Law Of Attraction Sebagai Pengganti Overthinking Berdasarkan Perspektif Islam.” Hal 35.

merelakan dan menerima lalu bertawakkal sepenuhnya kepada Allah SWT sebagai sang maha memenuhi semua kebutuhan manusia. Dalam konsep hukum ini segala sesuatu yang kita yakini dalam fikiran kita akan direalisasikan oleh Allah SWT. Jika selalu berfikir dengan apa yang selalu kita inginkan dengan diimbangi berdoa, yakin dan usaha sepenuh hati maka pasti Allah SWT akan mewujudkannya. Jangan sampai hati kita dipenuhi dengan kekhawatiran dan keraguan akan tercapainya keinginan tersebut jika tidak ingin hal itu terjadi pula dalam kehidupan kita. Siapapun akan mengalami hukum ini, ketika seseorang sedang memikirkan sesuatu maka sejatinya mengundang hal itu terjadi, dan ini merupakan rahmat dari Allah SWT untuk semua makhluknya tanpa terkecuali.⁴⁶

Dengan demikian tidak ada pertentangan antara teori *Law of Attraction* dengan Islam atau Al-Quran, malahan Al-Quran ini semakin memperkuat tentang adanya hukum tarik menarik ini dalam kehidupan kita, dan adanya hukum ini adalah sebagai bentuk kasih sayang atau rahmat Allah SWT kepada hamba-Nya.

Hal-hal yang dialami dalam kehidupan itu terjadi sesuai dengan hukum-hukum Allah SWT yang sudah tercantum di dalam Al-Quran. Ketika seorang menjelek-jelekan orang lain maka pasti akan mendapatkan balasan yang serupa yaitu dijelek-jelekan juga dengan orang lain. Sedangkan ketika ada seseorang yang berbuat kebaikan seperti memberi sedekah, tanpa disangka-sangka tiba-tiba mendapatkan rezeki yang lebih dari itu. Hal ini membuktikan bahwa Allah SWT telah melipatgandakan rezeki yang telah

⁴⁶ Pambayun et al., "LAW OF ATTRACTION PADA PENGUATAN USAHA BISNIS PEREMPUAN MUSLIM DI MAKASSAR." Hal 40.

kita syukuri. Allah SWT dalam kitab-Nya selalu mengingatkan kita sebagai manusia untuk selalu berpikir positif (kebaikan) dan selalu memancarkan kebaikan kepada orang lain. Maka hasilnya, orang lain ataupun alam semesta akan memberikan kebaikan pula pada diri manusia tersebut. Allah SWT selalu memerintahkan kita untuk selalu berbondong-bondong menebarkan kebaikan dan sangat melarang berbuat keburukan atau kerusakan, bahkan pada orang jahat sekalipun Allah SWT tetap memerintahkan kita untuk berbuat baik kepadanya.

Allah SWT juga telah mengukuhkan bahwa manusia harusnya meyakini adanya hukum ketertarikan di alam semesta ini. Didalam ayat Al-Quran yang lain yakni dalam QS. Al-Mulk: 15 dan QS. Al-Qashas: 77 yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

“Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu yang mudah dijelajahi, maka jelajilah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nyalah kamu (kembali setelah) dibangkitkan”. (QS. Al-Mulk:15)

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

“Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi.

Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.” (QS. Al-Qashas:77)⁴⁷

Ayat yang menunjukkan kata “*Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu yang mudah dijelajahi*”. Pernyataan ini didahului dengan pikiran positif. Seakan-seakan Allah SWT ingin mengatakan bahwa hidup ini mudah dan tidak susah. Jadi sebagai manusia tidak perlu memikirkan kesusahan dalam hidup, kita hanya perlu memikirkan hidup ini mudah. Lalu Allah SWT memerintahkan untuk “*jelajahilah*” maka yang dimaksud disini Allah SWT memerintahkan kita untuk berusaha dengan penuh keyakinan bahwa hidup itu mudah. Dengan begitu manusia bisa menjadi magnet rezeki dimana dapat mendatangkan limpahan rezeki yang lebih banyak. Lalu setelah ada kata berusaha, ada sikap pasrah yaitu *tawakkal* menyerahkan semua usaha kita kepada Allah dengan rasa yakin dan syukur. Sebagai manusia hanya perlu membutuhkan keyakinan yang kuat dengan berpikir positif, berusaha, dan memasrahkan hasil akhir kepada-Nya.

Al-Quran memberikan banyak informasi untuk meraih kebahagiaan dan kesuksesan hidup manusia. Al-Quran bukan hanya sekedar kebohongan belaka, kitab ini adalah petunjuk bagi kita sebagai manusia dalam menjalani kehidupan. Al-Quran itu memberikan energi dalam kehidupan. Dengan membaca dan tidak pernah melupakan Al-Quran dalam kehidupan maka hidup kita akan lebih terarah dan akan lebih damai. Dengan adanya Al-Quran didalam hati ini seolah-olah dapat menarik jiwa manusia menuju kebahagiaan dalam kehidupan. Jika kita benar-benar menyuntikkan energi

⁴⁷ Tim penyempurna penerjemah Al-Quran, *Al-Quran Dan Terjemahannya*.

Al-Quran dalam jiwa maka semua permasalahan dalam hidup niscaya punya jalan keluar. Dengan mendekatkan diri pada Al-Quran dan memasukkan energi itu didalam jiwa kita maka jalan keluar pasti akan didapatkan.

Ketika kita mendengarkan, memerhatikan, lalu menjalankan apa yang sudah diaturkan didalam Al-Quran, maka Al-Quran akan akan merespon keinginan kita dengan rahmat. Dan sebaliknya, jika yang kita inginkan hal yang tidak sesuai dengan tuntunan Al-Quran, maka Al-Quran akan memberi respon dan keinginan tersebut bahkan akan membawa diri kita dalam kerugian, lalu kerugian tersebut membuat kita tidak bahagia dalam menjalani kehidupan ini. Respon Al-Quran bisa saja berupa ayat-ayat Al-Quran yang menceritakan buruknya keinginan-keinginan kita atau bisa juga dengan tiba-tiba menemukan ayat Al-Quran yang memotivasi diri kita untuk segera mewujudkan keinginan tersebut. Atau bisa juga ketika ada masalah, dengan membaca Al-Quran dan mendalami artinya mendapatkan solusi dari permasalahan yang sedang kita alami. Bacaan Al-Quran selalu memberikan pencerahan dan jalan keluar bagi kehidupan kita jika kita mau menyelami dan mempelajarinya.⁴⁸

Pengaturan alam semesta ini sesuai dengan kehendak Allah SWT, dikatakan juga dengan hukum *sunnatullah*. Seluruh kehidupan manusia berada dalam gengaman Allah SWT. Hidup dan mati kita dalam gengaman takdirnya, dengan kita semakin mendekatkan pada Allah SWT maka semakin mudah mendapatkan apapun di alam semesta ini.

⁴⁸ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 22.

Al-Quran ini memiliki energi, dan energi ini tidak dapat dimusnahkan. Energi Al-Quran memiliki daya tarik yang dasyat, karena kitab ini sendiri bersumber dari yang maha dasyat yakni Allah SWT. Banyak energi Al-Quran yang disalurkan kepada manusia salah satunya yaitu energi doa, energi syukur, dan energi sabar. Ketiga energi ini jika dikolaborasikan dalam kehidupan manusia maka akan berdampak dasyat dalam kehidupannya, tidak pernah merasa resah, selalu damai dan tenang dalam menghadapi kehidupan ini. Al-Quran mendorong kita supaya mewujudkan segala hal yang diajarkan di dalamnya, kita Al-Quran ini selalu memberikan dorongan pada penikmatnya agar menjalankan apa yang tercantum didalamnya. Dari sinilah proses transformasi energi berlangsung. Bagi orang yang tidak mampu menerapkan dan tidak mau mengaplikasikan dalam kehidupannya maka tidak akan mampu melakukan transformasi energi yang dasyat tersebut. Jadi selain membaca kita juga harus mengamalkannya agar kita mendapatkan perubahan dan kedamaian dalam kehidupan kita sehingga menjadi lebih baik.

Untuk menanamkan pemikiran teori *Quranic Law of Attraction*, seseorang harus mampu menerapkan dan menghadirkan energi doa, syukur, dan sabar dalam kehidupannya. Seseorang tersebut harus mampu mengkolaborasikan antar ketigannya agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam kehidupannya. Dengan menerapkan energi-energi yang sudah terkandung didalam Al-Quran maka pasti dapat menghadirkan respon positif dalam kehidupan kita karena Al-Quran sendiri tidak mungkin tidak memberikan efek energi yang positif bagi pembacanya. Seseorang juga

harus memahami bagaimana cara Al-Quran merespons segala kebutuhan kita, dan bagaimana cara kita untuk merespons dan memanfaatkan energi positif dari Al-Quran tersebut. Jadi hal ini menunjukkan respon tarik menarik energi yang positif dari Al-Quran dan akan berdampak dalam kehidupan kita. Dengan menanamkan pada diri dengan hal ini, maka manusia dengan segala problematika atau masalah sesulit apapun, dengan menanamkan pada diri energi positif dari Al-Quran maka bisa dipastikan hidupnya akan lebih damai, dan lebih terarah dan tentunya akan mendapatkan kebahagiaan dari sang Pencipta.

3. Konsep Kualitas Hidup

a. Pengertian Kualitas Hidup

Pertama kali konsep kualitas hidup dijelaskan dalam budaya China yang menjabarkan bahwa kualitas hidup itu berkaitan dengan nilai atau nilai tertinggi dari kehidupan seseorang. Lalu pada tahun 1947 *World Health Organization* (WHO) yakni komunitas kesehatan juga mendefinisikan apa itu kualitas hidup. Menurut WHO kualitas hidup adalah pikiran seseorang tentang posisi mereka dalam konteks budaya, lingkungannya, lalu ada kaitannya juga dengan tujuan, harapan, standard, dan keinginan seseorang tersebut. Jadi WHO menganggap kualitas hidup ini didasarkan pada penilaian subjektif seseorang.⁴⁹ Sedangkan *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) juga sama mendefinisikan kualitas hidup fokusnya pada persepsi individu terhadap kesehatan fisik dan mental dan dihubungkan

⁴⁹ Jamarudin Sudirman, "DIMENSI PENGUKURAN KUALITAS HIDUP DI BEBERAPA NEGARA," *PALLANGGA PRAJA* 4, no. 1 (2022): 54.

dengan kondisi kesehatan, status fungsional, dukungan sosial, status ekonomi.⁵⁰

Ada beberapa pendapat dari para ahli mengenai definisi dari kualitas hidup. Campbell menjelaskan kualitas hidup adalah kondisi seseorang yang mempengaruhi hidupnya namun kondisi ini tidak menentukan pengalaman dari keseluruhan hidup seseorang. Lalu menurut Pearlman dan Uhlman kualitas hidup adalah pandangan seseorang terhadap kehidupannya secara subjektif.⁵¹ sedangkan menurut Lahtinen, Cooke, dan Johnson kualitas hidup adalah penilaian seseorang terkait kesejahteraan yang berkaitan dengan kesehatan. Untuk mengukur kualitas hidup, menurut Maria dinilai dari persepsi seseorang terhadap lingkungannya seperti pendapatan, kesehatan, psikologi, dan juga hubungan sosial.⁵²

Jadi kualitas hidup adalah bagaimana seseorang menilai tempatnya dalam kehidupan, baik berdasarkan budaya maupun nilai-nilai yang ada di lingkungan tempat tinggal mereka. Hal ini berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan fokus mereka, yang mencakup aspek-aspek penting seperti kesehatan fisik, mental, hubungan sosial, dan keadaan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.⁵³ Jadi secara menyeluruh, konsep kualitas hidup adalah bagaimana pikiran seseorang individu dalam mengukur kebaikan hidup mereka dari berbagai aspek. Dalam literatur lain ada yang

⁵⁰ Ajeng Tias Endarti, "KUALITAS HIDUP KESEHATAN: KONSEP, MODEL DAN PENGGUNAAN," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 7, no. 2 (2015): 97.

⁵¹ Yati Afyanti, "Analisis Konsep Kualitas Hidup," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 13, no. 2 (July 24, 2010): 83, <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.236>.

⁵² Sudirman, "DIMENSI PENGUKURAN KUALITAS HIDUP DI BEBERAPA NEGARA," 52.

⁵³ Ariyanto, Puspitasari, and Utami, "AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA." Hal 146.

sering menyambungkan kualitas hidup itu sama dengan kesejahteraan. Namun nyatanya dua kalimat ini memiliki perbedaan dalam keberlakuannya mendefinisikan kehidupan seseorang. Kesejahteraan lebih berfokus pada kondisi kehidupan suatu populasi secara umum, sedangkan kualitas hidup terbatas pada penilaian subjektif tentang kehidupan masing-masing yang dirasakan di setiap individu, lebih seperti menilai pengalaman subjektif seorang individu.⁵⁴

b. Aspek-aspek Kualitas Hidup

Menurut *World Health Organization Quality of Life Bref Version* (WHOQoL-BREF) awalnya aspek kualitas hidup ada 6 yaitu aspek kesehatan fisik, psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, hubungan dengan lingkungan, dan keadaan spiritual. Dari 6 aspek ini kemudian dirangkum menjadi 4 aspek saja yaitu:

1) Aspek Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik itu sangat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas. Dengan melakukan aktivitas disetiap harinya akan menumbuhkan kegiatan produktif yang akan memberikan pengalaman-pengalaman baru bagi seseorang. Kesehatan fisik mencakup aktivitas sehari-hari, ketergantungan medis, energi, kelelahan, dan lain-lain. Kondisi fisik mampu mempengaruhi kualitas hidup seseorang.⁵⁵

⁵⁴ Agustinus Hermino, "Komunitas Masyarakat Dan Perawatan Kesehatan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup," *DINAMIKA KESEHATAN JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN* 10, no. 1 (January 2, 2020): 13–14, <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.437>.

⁵⁵ Arifatul Choiri Fajriyah et al., "Kualitas Hidup Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an," *PSIMPHONI* 5, no. 1 (June 30, 2024): 47, <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i1.21012>.

2) Aspek Psikologis

Kalau aspek psikologis itu berkaitan dengan keadaan mental seseorang jadi seperti mengarah kepada aspek emosional seseorang. Keadaan mental ini akan mengarahkan seseorang mampu atau tidaknya menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman sesuai dengan kemampuannya. Kesehatan psikologis mencakup *bodily image* dan *appearance*, perasaan positif, perasaan negatif, *self esteem*, spiritual keyakinan seseorang, pribadi, berpikir, belajar, memori, dan konsentrasi. Seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan lancar apabila memiliki kondisi psikologis yang sehat dan tidak terganggu dengan pikiran-pikiran yang buruk.

3) Aspek Hubungan Sosial

Hubungan sosial adalah hubungan antara satu orang dengan orang lainnya. Tingkah laku setiap orang akan saling mempengaruhi antar individu yang sedang berinteraksi bisa dari segi positif ataupun negatif. Dengan berhubungan sosial dengan orang lain maka manusia bisa menjadi manusia yang seutuhnya. Aspek hubungan sosial bisa mencakup hubungan antar pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas yang melibatkan orang lain.

4) Aspek Lingkungan

Lingkungan ini berkaitan dengan tempat tinggal individu. Termasuk bagaimana keadaan lingkungannya, tempat tinggalnya, apakah akan mendukung seseorang untuk melakukan segala aktivitas mereka dalam kehidupan mereka. Hubungan dengan

lingkungan mencakup sumber keuangan, kebebasan, keamanan dan keselamatan fisik, akses ke layanan kesehatan dan perawatan sosial yang berkualitas, kondisi rumah, kesempatan untuk mendapatkan informasi dan keterampilan baru, ikut serta dalam kegiatan rekreasi dan aktivitas menyenangkan di waktu luang, kondisi lingkungan fisik seperti polusi, kebisingan, kualitas air, iklim, serta transportasi. Kondisi lingkungan yang baik akan memberi pengaruh yang signifikan dalam mendukung seseorang melakukan aktivitas dan kegiatannya dengan lancar.

4. Konsep Secara Holistik

a. Pengertian holistik

Holistik berasal dari kata holisme. *Holisme* berasal dari kata Yunani "*holos*" yang artinya keseluruhan. Smuts mendefinisikan *holisme* sebagai kecenderungan alam untuk membentuk sesuatu yang utuh, sehingga hasilnya lebih besar daripada sekadar gabungan bagian-bagiannya. Istilah "holistik" sendiri berasal dari bahasa Inggris "*whole*" yang berarti keseluruhan. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata Holisme didefinisikan cara pendekatan suatu masalah atau gejala. Yakni memandang suatu masalah menjadi satu kesatuan yang utuh. Menurut Jeremy Hanzell-Thomas melakukan sesuatu secara holistik adalah suatu upaya untuk membangun sesuatu secara seimbang pada setiap orang terhadap seluruh aspek kehidupannya yakni mencakup spiritual, moral, imajinatif, intelektual, budaya, estetika, emosi, dan fisik.⁵⁶

⁵⁶ Saat Safaat, "Pembentukan Karakter Secara Holistik," *Jurnal Inovasi Pendidikan* 3, no. 1 (September 17, 2019): 30, <https://doi.org/10.37012/jipmht.v3i1.83>.

Holistik bermakna menggambarkan sesuatu itu dengan menyeluruh contoh nya menggambarkan keadaan subjek penelitian secara menyeluruh, meskipun aspek atau elemen yang dibahas itu berbeda namun pada hakikatnya setiap elemen atau aspek tersebut tidak bisa dipisahkan, semuanya saling keterhubungan.⁵⁷ Dalam bidang pendidikan, pendidikan holistik adalah metode yang membangun manusia secara menyeluruh dengan mengembangkan semua potensi yang ada, termasuk potensi sosial-emosional, intelektual, moral atau karakter, kreativitas, dan spiritual.⁵⁸ Dalam bidang sains, *Holisme* dianggap sebagai cara untuk mengatasi pendekatan otomatis. Pendekatan otomatis ini memisahkan berbagai hal, seperti memeriksa bagian-bagian kecil secara terpisah untuk memahami keseluruhan, misalnya melalui molekul atau atom. *Holisme* ini meyakini bahwa hakikatnya seseorang tidak bisa dipahami secara terpisah dari lingkungannya, namun harus dipahami dan dikaji secara keseluruhan baru bisa memahami dan mengkaji lebih dalam.⁵⁹

Secara umum, holistik mengacu pada cara pandang yang menyeluruh, melihat manusia dan kemampuannya sebagai sesuatu yang lebih kompleks daripada dari hasil tes atau penilaian biasa.⁶⁰ Secara holistik ini adalah meninjau pengaruh sesuatu secara menyeluruh dilihat dari berbagai aspek, jadi disetiap aspek di bahas untuk melihat pengaruhnya

⁵⁷ Taufik Hidayat et al., "PENDIDIKAN HOLISTIK DALAM PEMBELAJARAN PAI: PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADIS," *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 5, no. 2 (2022): 96.

⁵⁸ Krisna Sukma Yogiswari, "PENDIDIKAN HOLISTIK JIDDU KRISHNAMURTI," *GUNA WIDYA: JURNAL PENDIDIKAN HINDU* 5, no. 1 (November 1, 2018): 93, <https://doi.org/10.25078/gw.v5i1.610>.

⁵⁹ Hermino, "Komunitas Masyarakat Dan Perawatan Kesehatan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup," 20.

⁶⁰ Yusuf, "PENDIDIKAN HOLISTIK MENURUT PARA AHLI," 2021. Hal 5.

secara menyeluruh. Jadi dalam penelitian ini bermaksud untuk membantu subjek penelitian meningkatkan kualitas hidupnya secara menyeluruh dari segala aspek. Dalam penelitian ini peneliti membantu subjek penelitian untuk menjadi manusia yang holistik yakni manusia yang mampu mengembangkan potensinya secara menyeluruh dengan menghilangkan terlebih dahulu pikiran-pikiran dan perasaan negatif didalam dirinya.

b. Prinsip-prinsip Holistik

Dalam pelaksanaan penelitian secara holistik, berpedoman pada 3 prinsip yaitu:

- 1) *Connectedness* adalah sebuah konsep interkoneksi berdasarkan pemikiran filosofi holisme lalu berkembang menjadi konsep ekologi, fisika kuantum, dan teori sistem
- 2) *Wholeness* (keseluruhan), holisme bukan berarti melakukan penjumlahan dari setiap elemennya. Sistem dari wholeness ini bersifat dinamis, jadi tidak hanya di patok dengan mempelajari salah satu komponennya
- 3) *Being* (menjadi) yaitu merasakan secara penuh apa yang terjadi saat ini. Hal ini berkaitan dengan mengkaji keseluruhan kedalaman jiwa, kebijaksanaan, wawasan, kejujuran, dan keontetikan.⁶¹

c. Aspek-Aspek Pembahasan secara Holistik

Dalam prosesnya terdapat beberap aspek yang bisa dibahas secara holistik yaitu sebagai berikut:

⁶¹ Yogiswari, "PENDIDIKAN HOLISTIK JIDDU KRISHNAMURTI," 34.

- 1) Aspek Kognitif, Kognitif adalah aktivitas seseorang yang membuat seseorang mampu menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan sesuatu, lalu dari hal tersebut sehingga seseorang mampu mendapatkan pengetahuan dari kemampuan kognitifnya. Kognitif dihubungkan dengan kecerdasan seseorang jadi kemampuan seseorang dalam berfikir. Dengan demikian, aspek kognitif berhubungan dengan aspek intelektual, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rithaudin yang menjelaskan ranah kognitif itu adalah sebuah perilaku yang menekankan pada aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir. Perkembangan aspek intelektual ini menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan proses belajar dan mengajar.⁶²
- 2) Aspek Emosional, emosi merupakan pengalaman pribadi, dan subjektif yang dialami oleh setiap orang. Aspek emosional ini berkaitan dengan keadaan mental seseorang. Emosi merupakan bagian penting dalam pengalaman sadar manusia. Pada dasarnya emosi merupakan reaksi atau respons individu terhadap kondisi tertentu.⁶³ Emosi itu ada banyak jenisnya ada emosi yang positif dan juga ada emosi yang negatif, maka dari itu seseorang harus mampu

⁶² Ulfah Ulfah and Opan Arifudin, "PENGARUH ASPEK KOGNITIF, AFEKTIF, DAN PSIKOMOTOR TERHADAP HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK," *Jurnal Al-Amar (JAA* 2, no. 1 (2021): 4.

⁶³ Syahida Hayati, "ASPEK EMOSI DALAM KEHIDUPAN," *Al-Irsyad: Jurnal Ilmiah Dakwah dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2015): 44.

mengendalikan emosinya agar selalu mengarahkan pada hal-hal yang baik bukan mengarahkan pada pikiran-pikiran yang buruk.

- 3) Aspek Sosial, Aspek sosial berkaitan dengan hubungan dengan orang lain, kemampuan berinteraksi dengan masyarakat, dan kontribusi yang diberikan kepada sesama. Untuk mencapai keseimbangan dalam hidup, penting untuk memperhatikan pemenuhan kebutuhan di aspek sosial. Dengan berhubungan sosial dengan orang lain maka manusia bisa menjadi manusia yang seutuhnya. Aspek sosial bisa mencakup hubungan antar pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas yang melibatkan orang lain.
- 4) Aspek Spiritual, Spiritualitas menciptakan berbagai pandangan individu tentang makna hidup, memungkinkan pemikiran yang lebih luas dan perubahan, serta memberikan rasa kebersamaan secara intelektual, emosional, dan spiritual. Pengetahuan seseorang tentang agama bisa mempengaruhi perilakunya, karena agama juga berperan dalam mengatur bagaimana manusia harus bertindak. Agama menentukan apa yang harus dilakukan dan apa yang sebaiknya dihindari, yang menjadi dasar perilaku manusia.⁶⁴

5. Mahasiswa Pendidikan Agama Islam

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi setelah mereka lulus dari sekolah menengah atas, dalam perguruan tinggi ini mereka menimba ilmu yang terdiri dari akademik,

⁶⁴ Giyarsi Giyarsi, "Peningkatan Kualitas Pendidikan Islam melalui Aspek Spiritual: Tinjauan Terhadap Praktek Pendidikan Spiritual," *An-Nuha: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 4 (November 8, 2023): 445, <https://doi.org/10.24036/annuha.v3i4.428>.

politeknik, sekolah tinggi, instintut dan universitas. Mahasiswa sering dianggap sebagai generasi muda cemerlang sebagai agen perubahan dan agen kontrol dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Mahasiswa sering dianggap sebagai seseorang yang berpendidikan yang harusnya berperilaku baik, saling menghormati, dan bertutur kata yang sopan.⁶⁵ Mahasiswa pendidikan agama Islam yaitu seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikannya di perguruan tinggi dengan mengambil jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) yang dimana berarti mahasiswa ini mempelajari berbagai ilmu yang berkaitan dengan agama Islam. Seorang mahasiswa jurusan pendidikan Islam ini notabeneanya akan menjadi guru maka hendaknya memiliki kriteria dan kompetensi yang harus dipenuhi untuk menjadi guru yang baik. Pendidikan agama Islam sendiri adalah sebuah penanaman ilmu atau pendidikan mengenai akhlakul karimah, pengenalan nilai-nilai Islam dalam jiwa manusia.⁶⁶

Mahasiswa jurusan pendidikan agama Islam ini mereka mempelajari berbagai ilmu yang berkaitan dengan agama Islam baik itu dalam segi ilmu fiqih, akidah, alquran hadist, sejarahnya Islam, bahasa arab, hukum Islam, dan sebagainya. Maka dari itu sebagai seorang mahasiswa yang sudah mengenal dan mempelajari ajaran Islam lebih dalam harusnya mengetahui akan konsep dari law of attarction ini karena teori ini dikaji dalam Al-Quran hanya saja tidak menggunakan istilah tersebut. Sebagai seorang mahasiswa

⁶⁵ Cahyani Eka Putri, "Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Institut Agama Islam Negeri Matro Tahun 2016/2017" (IAIN Metro, 2017). Hal 20.

⁶⁶ Mokh Iman Firmansyah, "PENDIDIKAN AGAMA ISLAM: PENGERTIAN, TUJUAN, DASAR, DAN FUNGSI," *Jurnal Pendidikan Agama Islam -Ta'lim* 17, no. 2 (2019): 79–90. Hal 80.

pendidikan agama Islam haruslah bukan hanya sekedar teori keilmuan saja yang didapatkan harusnya juga mampu untuk menerapkan dan mengamalkan lalu menyebarkannya kepada masyarakat agar orang lain juga mengetahui ilmunya. Sebagai seorang mahasiswa tidak boleh pelit ilmu dan harus selalu menyalurkan ilmunya tersebut agar berguna bagi banyak orang. Mahasiswa sebagai agen perubahan dan pemberdayaan jangan hanya kebanyakan teori namun juga harus disertai tindakan yang nyata.⁶⁷

Sebagai seorang mahasiswa yang sedang menempuh di jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) ini diharapkan mahasiswa PAI mampu mewujudkan 3 tujuan yakni: 1) terwujudnya insan kamil, 2) terciptanya insan yang kaffah, 3) terwujudnya fungsi kesadaran manusia sebagai hamba dan khalifah di bumi. Maka dari itu mahasiswa PAI harus mampu memberi contoh yang baik dan berakhlakul karimah dalam berperilaku kepada siapapun itu.

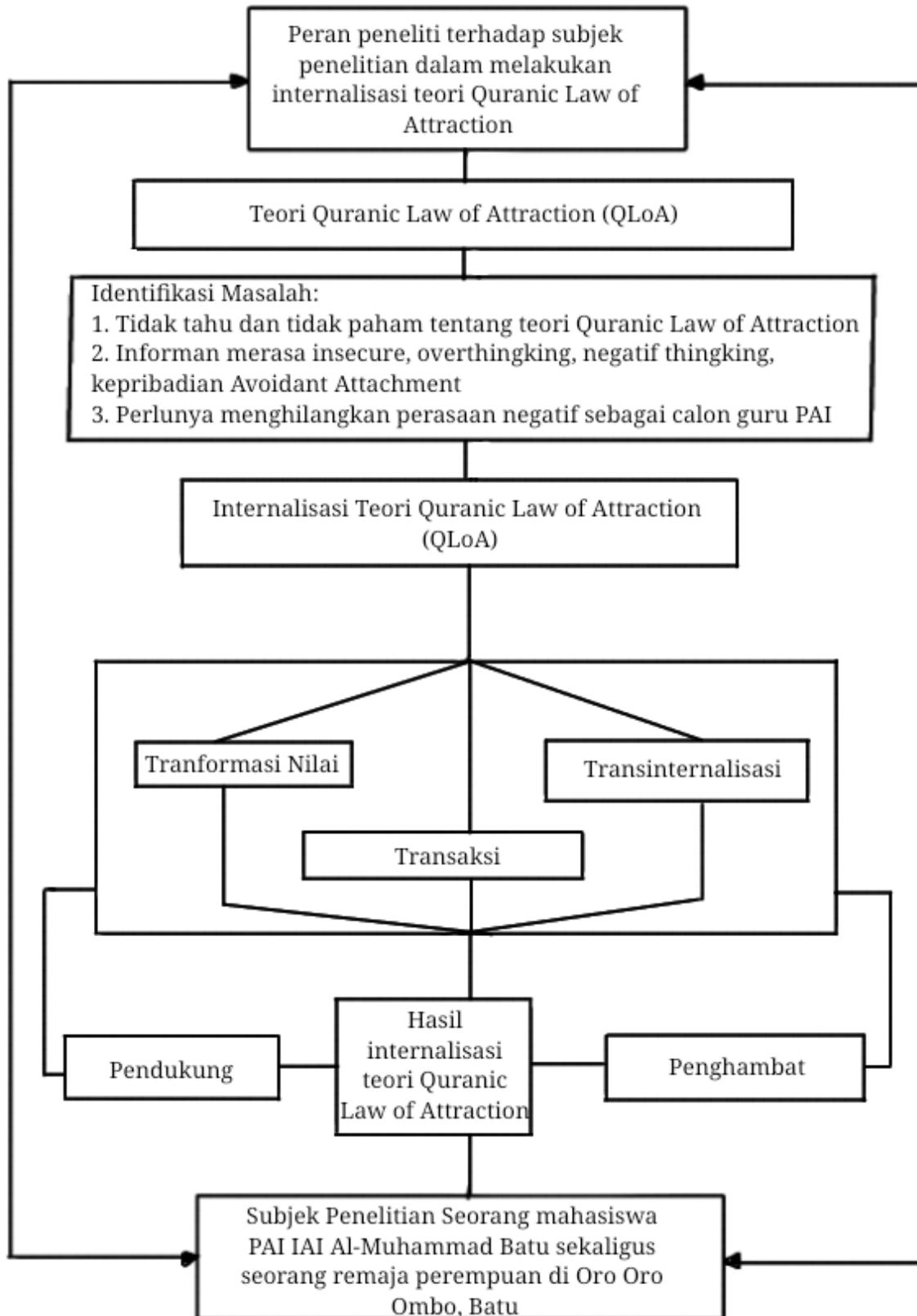
B. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah melakukan internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* diharapkan dapat membantu untuk mengurangi masalah dan berbagai kekhawatiran termasuknya *anxiety* pada seorang mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Batu dengan melakukan berbagai prosedur sebagai bentuk internalisasi dari teori *Quranic Law of Attraction*. Melakukan internalisasi teori ini kepada mahasiswa PAI ini merupakan proses bantuan yang diberikan peneliti pada subjek penelitian, dengan harapan seorang mahasiswa PAI ini mampu menyelesaikan masalahnya dan berdamai dan paham dengan dirinya sendiri setelah

⁶⁷ Habib Cahyono, "PERAN MAHASISWA DI MASYARAKAT," *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi* 1, no. 1 (2019): 32–43. Hal 34.

melakukan proses internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* pada dirinya, internalisasi ini dilakukan agar informan mampu memahami potensi, mengembangkan kemampuan dirinya sendiri, dan menyesuaikan diri secara positif, sehingga bisa berdampak di kehidupan masa depannya subjek penelitian sebagai persiapan untuk menjadi calon guru PAI yang cocok menjadi teladan. Tujuan dari melakukan studi kasus dan memberi solusi melalui internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* yang hendak dicapai dalam hal ini adalah memberi kesempatan dan kebebasan subjek penelitian untuk mengekspresikan perasaannya, berkembang dan membuka potensinya. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam menginternalisasikan pemikiran teori ini meliputi identifikasi masalah yang terjadi pada informan, setelah mengetahui permasalahannya kemudian ditentukan tahapan-tahapan yang akan dilakukan dimana dalam penelitian ini peneliti berpedoman pada teori *Quranic Law of Attraction*. Setelah itu internalisasi yang mencakup memberi pemahaman, menerapkan, dan membiasakan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan dengan beberapa kali pertemuan disertai wawancara dengan subjek penelitian, dan terakhir melakukan analisis hasil internalisasinya. Perubahan yang terjadi melalui proses ini bergantung pada persepsi subjek penelitian, dan niat yang kuat dari subjek penelitian, dalam hal ini juga akan dilakukan wawancara mengenai faktor penghambat dan faktor pendukung yang dirasakan oleh subjek penelitian selama proses penginternalisasian tersebut. Berikut ini merupakan kerangka berpikir dalam penelitian:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif ini menghasilkan data berbentuk data yang tertulis ataupun lisan dari sesuatu yang diamati hal ini sesuai dengan fokus pembahasannya pada implementasi untuk melihat peningkatan kualitas hidup secara holistik yang membutuhkan pengamatan secara langsung dan mendapatkan data yang akurat dari subjek yang diteliti. Objek yang diteliti diungkapkan keadaannya sesuai dengan keadaannya dan sewajarnya (natural setting).

Penelitian kualitatif ini berfokus untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam terhadap suatu masalah dari pada meneliti sebuah masalah untuk digeneralisasikan. Jadi teknik yang digunakan di penelitian kualitatif ini adalah teknik penelitian secara mendalam yakni meneliti sebuah kasus/masalah sedalam-dalamnya untuk mendapatkan informasi yang banyak dan akurat.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus yang termasuk dalam jenis penelitian naratif (*narrative reasearch*). Penelitian naratif merupakan suatu penelitian dengan pendekatan kualitatif. Penelitian naratif memiliki beberapa tipe seperti riset naratif, riset fenomenologis, riset *grounded theory*, riset etnografi, dan riset studi kasus.⁶⁸ Penelitian naratif adalah mendeskripsikan konsep tertentu, pengalaman,

⁶⁸ Afan Faizin and Haerussaleh, "NARRATIVE RESEARCH; A RESEARCH DESIGN," *Jurnal Disastri (Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia)* 2, no. 3 (December 29, 2020): 42, <https://doi.org/10.33752/disastri.v2i3.1139>.

pemikiran, atau gerakan yang dilakukan oleh seseorang dan menarik untuk ditulis dan dijelaskan. Fokus penelitian naratif adalah fokus pada kejadian pada individu atau beberapa individu dalam masyarakat. Dalam penelitian berfokus pada satu jenis model narasinya yaitu ada seseorang yang menjelaskan pengalaman-pengalaman hidupnya sehingga menjadi sebuah cerita yang utuh, dan hal ini berfokus pada pengalaman seseorang berdasarkan kasus yang dialami. Maka dari itu termasuk menggunakan tipe studi kasus.⁶⁹ Studi kasus adalah metode penelitian untuk mempelajari dan keadaan dan perkembangan seseorang secara mendalam dengan tujuan untuk membantu seseorang melakukan penyesuaian dengan lebih baik. Dalam studi kasus, peneliti berusaha menguji sesuatu seperti program, aktivitas, proses, peristiwa, atau individu secara mendalam. Peneliti mengumpulkan data secara mendalam selama dalam rentang waktu penelitian. Studi kasus ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang mendalam tentang sesuatu yang diteliti.⁷⁰

Studi kasus dalam penelitian ini menggunakan studi kasus individu. Menurut Susilo rahardjo dalam bukunya studi kasus adalah metode memahami individu secara integratif dan komprehensif untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam demi perkembangan yang lebih baik, suatu kasus dapat berupa individu, kelompok, masyarakat, organisasi, atau lembaga, suatu peristiwa, kegiatan sosial, atau kegiatan keagamaan.⁷¹ Dengan melakukan studi terhadap suatu kasus mampu memberi kemungkinan pada peneliti untuk mendapatkan

⁶⁹ Dede Rosyada, *Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Pendidikan*, 1st ed. (Jakarta: KENCANA, 2020), 54.

⁷⁰ Muh Fitrah and Luthfiyah, *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas, Studi Kasus)*, 1st ed. (Jawa Barat: CV Jejak, 2017), 180.

⁷¹ Agus Maimun, *Penelitian Studi Kasus: Bidang Pendidikan Islam*, 1st ed. (Malang: UIN-Maliki Press, 2020), 5.

informasi secara mendalam tentang kejadian atau peristiwa tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada seorang mahasiswa PAI sekaligus seorang remaja perempuan yang diteliti secara mendalam dalam rentang waktu tertentu. Dalam penelitian ini peneliti mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan interpretasi seorang mahasiswa PAI terkait dengan teori *Quranic Law of Attraction* serta untuk mengetahui bagaimana teori ini dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa PAI tersebut secara menyeluruh. Data yang didapatkan bisa dari berbagai sumber informasi untuk memberikan gambaran secara rinci terhadap kasus yang diteliti. Bentuk pengumpulan datanya yaitu dokumentasi, observasi, dan wawancara langsung.

B. Kehadiran Peneliti

Peneliti menjadi instrumen penelitian. Maka peneliti bertindak sebagai perencana, pelaksana, pengolah data, dan menjabarkan hasil dari penelitian yang dilakukan. Dengan menjadi instrumen, peneliti memiliki pengetahuan yang luas dan memahami konsep dan penerapannya dari teori *Quranic Law of Attraction* yang akan diterapkan pada seorang mahasiswa PAI sebagai calon guru PAI, Peneliti bertindak sebagai instrumen dan juga pengumpul data penelitian. Awalnya pada tanggal 5 Januari 2025 peneliti memberikan rangkuman materi terkait teori *Quranic Law of Attraction* dan juga rangkaian-rangkaian aktivitas yang perlu diisi oleh informan HZF, Lalu peneliti juga memberikan pemahaman terkait teori yang akan di internalisasikan kepada informan HZF. Lalu dalam proses penelitian, peneliti bertindak sebagai pengingat dan pemantau rangkaian aktivitas yang dilakukan oleh informan HZF. Peneliti bertindak sebagai pengumpulan data yang akurat melalui pengumpulan informasi yang dengan

bertindak langsung di lapangan dengan melakukan observasi dan melakukan wawancara pada informan HZF. Peneliti menjadi peneliti sekaligus informan bagi subjek penelitian. Peneliti aktif dalam melakukan observasi, wawancara, sekaligus dokumentasi terhadap informan HZF sesuai dengan data yang dibutuhkan. Setelah data yang dibutuhkan terkumpul peneliti menganalisis data hingga menemukan hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah, lalu hasil penelitian disusun oleh peneliti dalam bentuk laporan penelitian skripsi. Setelah itu untuk memastikan data yang disusun sudah sesuai dengan keadaan di lapangan, maka peneliti mendatangi informan HZF dan memastikan bahwa data sudah benar adanya sesuai dengan keadaan informan HZF.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berfokus pada meneliti internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* (QLoA) terhadap seorang mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Batu sekaligus seorang remaja perempuan yang tinggal di Desa Oro Oro Ombo, Batu. Maka penelitian dilakukan oleh peneliti dengan melakukan observasi ke kampus informan HZF untuk meneliti lingkungan dan tempat tersebut. Penelitian juga dilakukan di daerah tempat tinggal informan HZF yaitu di desa Oro Oro Ombo, dan ketika informan HZF mengajar di TPQ Namiroh, Kota Batu, selain untuk melakukan observasi lokasi ini juga akan memudahkan peneliti untuk melakukan wawancara terhadap informan disebabkan peneliti juga sedang bertempat tinggal di Kota Batu. Penelitian dengan wawancara dilakukan menyesuaikan dengan situasi dan kondisi waktu dari informan HZF. Lokasi penelitian melakukan proses internalisasi di rumah informan HZF, untuk proses

wawancara ada yang dilakukan di rumah peneliti, di ruangan diniyah TPQ Namiroh, dan di Wizzmie dekat UMM.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah hal yang diteliti, bisa berupa orang, benda, atau lembaga. Subjek ini menjadi dasar untuk menarik kesimpulan dari penelitian. Di dalam subjek penelitian, ada objek yang diteliti. Menurut Suharsimi Arikonto subjek penelitian adalah hal atau orang yang menjadi sumber data terkait variabel yang diteliti. Subjek penelitian sangat penting karena di dalamnya ada data yang akan diamati. Dalam penelitian kualitatif, subjek penelitian disebut informan, yaitu orang yang memberikan data yang dibutuhkan peneliti.⁷²

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik purposive. *Sampling purposive* adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Teknik ini paling sesuai untuk penelitian kualitatif yang tidak bertujuan untuk membuat generalisasi.⁷³ Dengan memilih sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu bisa termasuk dalam *sampling purposive*. Pada teknik ini, peneliti memilih subjek yang dianggap paling cocok atau relevan dengan tujuan penelitian. Dalam pemilihan subjek penelitian ini didapatkan dari instrumen penelitian berupa kuesioner menggunakan google form dalam observasi awal.

Peneliti menentukan subjek penelitian ini yaitu satu informan yang berinisial HZF yaitu seorang mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Batu,

⁷² Surokim Surokim, *Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula*, 1st ed. (Jawa timur: Pusat Kajian Komunikasi Publik, 2016), 131.

⁷³ Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas, "KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN," *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 14, no. 1 (2023): 23.

sekaligus seorang remaja perempuan yang sedang tinggal di desa Oro Oro Ombo, Kota Batu. Alasan peneliti memilih HZF ini adalah karena sesuai dengan kriteria-kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti di observasi awal yaitu informan HZF memiliki berbagai permasalahan yang kompleks dan mengalami *anxiety* yang menyebabkan mudah memunculkan pikiran-pikiran negatif didalam dirinya. Dilihat dari latar belakang keluarga yang kurang mendukung proses perkembangan dan pertumbuhan HZF sehingga dia harus selalu mengalami hal-hal yang tidak membuat dia merasa nyaman. Informan HZF masih sering mengalami *insecure, overthinking, negative thinking*. Pikiran-pikiran seperti ini akan mengganggu proses perkembangan dirinya jadi harus segera ditemukan solusi yang tepat untuk menangani hal ini. Selama ini HZF sering merasa rendahnya *self esteem*/kepercayaan diri pada dirinya. merasa tidak berharga dan tidak pantas untuk orang lain, membuatnya menjadi pribadi yang pasif dan selalu takut untuk tampil. Bahkan dengan sifat-sifat negatif seperti itu membuat dia menjadi pribadi yang takut untuk bergantung pada orang lain sehingga memunculkan kepribadian yang takut untuk ditinggalkan, dalam istilah psikologi biasa disebut dengan pribadi *Avoidant Attachment*. Informan HZF sangat ingin memperbaiki kondisi mentalnya dimana *anxiety* terkadang sering tiba-tiba muncul, dia ingin membangun hubungan dengan orang lain tanpa adanya kekhawatiran lagi yang disebabkan karena sifat kepribadian *Avoidant Attachment* yang dia miliki, dia tidak ingin mengalami *overthinking*, ataupun *negative thinking* yang berlebihan terhadap sesuatu, dan dia juga ingin menggapai segala keinginan dan mimpi-mimpinya tanpa merasa khawatir terhadap sesuatu yang negatif, maka dari itu ia merasa membutuhkan sesuatu hal

dimana hal tersebut bisa membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang sedang ia rasakan saat ini sebagai mahasiswa PAI yang sekaligus calon guru, dan juga seorang remaja yang sedang berada di fase pertumbuhan dimana fase ini adalah kesempatan dia untuk memperbaiki semuanya sebelum beranjak dewasa. Dari kriteria-kriteria seperti ini, dan kasus-kasus informan HZF yang kompleks memenuhi kriteria peneliti dalam melakukan penelitian dengan memberikan solusi penangannya berpedoman pada teori *Quranic Law of Attraction*, yaitu dengan melakukan penanaman pemikiran dari teori ini. Peneliti memilih satu subjek saja dikarenakan agar peneliti bisa lebih terfokus pada seorang mahasiswa PAI tersebut sehingga memudahkan peneliti untuk memantau proses dari menginternalisasikan pemikiran yang sesuai dengan teori tersebut. Dalam melakukan penelitian pada satu subjek dapat memberikan data dan informasi yang akurat terhadap kasus yang diteliti dan hasil internalisasi yang telah dilakukan.

E. Data dan Sumber Data

Data itu sangat penting untuk ditentukan dalam sebuah penelitian. Karena data yang ditemukan akan menggambarkan kondisi dari objek yang kita teliti. Data dapat memberikan deskripsi mengenai suatu situasi atau masalah.⁷⁴ Data yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

1. Data Primer, biasa disebut dengan data utama dari sebuah penelitian. Jika penelitian dikatakan berhasil adalah karena didasarkan pada data primer yang berarti benar-benar dilakukan sebuah penelitian. Dari data primer ini

⁷⁴ Hamni Fadlilah Nasution and M Pd, "INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF," *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman* 4, no. 1 (2016): 63.

rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti dapat terjawab secara langsung. Dari data yang didapat ini peneliti bisa mengkaji, memperdalam, menjadi lebih detail dan rinci. Data dikumpulkan oleh peneliti sendiri dengan melakukan observasi langsung ke tempat informan HZF menempuh pendidikan saat ini dan tempat tinggal informan HZF yang dilakukan berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari data primer bisa berupa hasil dari melakukan internalisasi teori *Quranic Law of Attraction*.

2. Data Sekunder, data yang didapatkan secara tidak langsung namun ada hubungannya dengan penelitian yang sedang dilakukan biasa disebut dengan data pendukung. Data sekunder ini digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan sebuah konsep, informasi, fakta, dan realitas yang sedang dikaji atau diteliti. Data yang didapat berdasarkan data sekunder ini tidak bisa dijadikan sebagai acuan utama data dan tidak bisa dianggap berhasil penelitian jika hanya menggunakan data sekunder, data ini digunakan hanya untuk membantu peneliti menerjemahkan atau menjelaskan istilah-istilah yang perlu untuk dijelaskan lebih jelas. Data sekunder ini bisa mencakup seperti studi pustaka, literatur dari penelitian terdahulu, buku, artikel, jurnal, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan istilah yang sedang dilakukan penelitian.

Sedangkan sumber data adalah darimana seorang peneliti mendapatkan data. Jadi sumber data bisa didapatkan dari orang, benda, objek, yang mempunyai informasi dan memberikan informasi yang ada kaitannya dengan penelitian yang sedang dikaji. Data ini bisa didapat dari data primer dan data sekunder.

Yakni jika sumber data nya dari data primer bisa dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi yang akan dilakukan kepada informan HZF seorang mahasiswa PAI dan seorang remaja perempuan. Sedangkan sumber data yang didapat dari data sekunder yaitu studi pustaka, literatur dari penelitian terdahulu, buku, artikel, jurnal, dan lain sebagainya.⁷⁵

F. Instrumen Penelitian

Peneliti adalah instrumen utama dalam melakukan penelitian. Menurut Arikunto, Instrumen penelitian adalah komponen penting dan strategis dalam keseluruhan proses penelitian. Pemilihan instrumen disesuaikan dengan jenis data yang dibutuhkan dan masalah yang diteliti. Sebagai bagian integral dari metodologi penelitian, instrumen ini berfungsi untuk mengumpulkan, memeriksa, dan menyelidiki masalah yang sedang diteliti.⁷⁶ Dalam hal ini peneliti sebagai instrumen utama menentukan pengambilan data bisa dengan instrumen penelitian berbentuk kuesioner yang digunakan untuk observasi awal guna mencari kasus, alat yang digunakan yakni google form untuk mengumpulkan data kuesioner. Untuk mendapatkan data utama maka dilakukan instrumen penelitian seperti wawancara, sebelum melakukan wawancara dan observasi ada panduan observasi dan panduan wawancara yang digunakan peneliti untuk memudahkan dalam mengumpulkan data. Sedangkan Instrumen pendukung yang digunakan bisa seperti alat dokumentasi dan perekam suara atau video.

⁷⁵ Ahmad Rijali, "ANALISIS DATA KUALITATIF," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (January 2, 2019): 94, <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.

⁷⁶ Nasution and Pd, "INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF," 60.

G. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dari sebuah penelitian yang sedang dilakukan maka ada beberapa teknik yang dilakukan dalam penelitian ini demi mendapatkan data yang akurat dan rinci. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu:

1. Observasi

Menurut Morris observasi adalah kegiatan mencatat suatu gejala dengan bantuan alat dan merekamnya untuk tujuan ilmiah atau lainnya. Dia juga menyebut bahwa observasi adalah kumpulan kesan tentang dunia sekitar yang diperoleh melalui semua indera manusia.⁷⁷ Jadi observasi adalah kegiatan yang dilakukan oleh peneliti untuk meneliti objek atau subjek yang akan diteliti demi mendapatkan data yang sebenarnya dari yang akan diteliti. Observasi merupakan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti. Observasi yang digunakan di penelitian ini ada 2 yaitu observasi pra penelitian yang digunakan untuk mendapatkan sebuah kasus sebagai observasi awal peneliti, dengan data kuesioner yang didapat, peneliti dapat menentukan subjek penelitiannya, dan observasi ketika penelitian secara langsung, yakni peneliti mengamati langsung pada objek yang diteliti dengan memanfaatkan pengamatan panca indra mata. Meskipun begitu, peneliti tidak ikut langsung terlibat dengan kehidupan subjek penelitian, kedudukannya berbeda yaitu hanya sebagai pengamat atau peneliti. Observasi dilakukan sebanyak 3 kali oleh peneliti, yang pertama pada

⁷⁷ Hasyim Hasanah, "TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)," *At-Taqaddum* 8, no. 1 (January 5, 2017): 26, <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.

tanggal 3 Januari 2025 ke rumah informan HZF, ke kmpus informan HZF, dan ke TPQ tempat mengajar informan HZF. Lalu pada tanggal 19 Januari untuk memantau perkembangan proses internalisasi ke rumah informan HZF. Lalu observasi yang dibarengi wawancara pada tanggal 16 Maret 2025 saat informan HZF sudah mendapatkan hasil dari internalisasi tersebut.

2. Wawancara

Percakapan yang memiliki tujuan tertentu, dilakukan oleh dua pihak, pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan orang yang diwawancarai yang memberikan jawaban. Wawancara merupakan bagian penting dari setiap survei, karena tanpa wawancara, peneliti tidak akan mendapatkan informasi yang hanya bisa diperoleh dengan bertanya langsung kepada responden.⁷⁸ Instrumen pengumpulan data yang dipakai adalah panduan atau daftar wawancara. Bentuk wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini semi terstruktur yang bersifat mendalam. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara secara mendalam yang memberikan peluang jawaban secara terbuka jadi tidak ada batasan seorang subjek untuk menjawab pertanyaan yang diajukan. Maka dari wawancara seperti ini peneliti akan mendapatkan banyak data yang bisa digunakan. Wawancara ini dilakukan pada informan, agar peneliti mendapatkan informasi mengenai masalah informan, lalu hasil yang dirasakan saat internalisasi teori, dan faktor penghambat dan faktor pendukung yang dirasakan oleh informan selama proses internalisasi teori Quranic Law of Attraction. Wawancara oleh peneliti kepada informan HZF dilakukan sebanyak 5 kali,

⁷⁸ Herdayati Herdayati and Syahril Syahril, "DESAIN PENELITIAN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN," *Jurnal Ilmiah* 7, no. 1 (2019): 5.

yang pertama pada tanggal 4 Januari 2025 wawancara pra penelitian terkait permasalahan yang sedang dihadapi oleh informan HZF, lalu yang kedua pada tanggal 5 Januari 2025 wawancara tentang pemahaman informan HZF terkait teori *Quranic Law of Attraction*. Lalu yang ketiga pada tanggal 9 Februari 2025 wawancar peneliti kepada informan HZF selama proses internalisasi untuk memantau perkembangan dan kelancaran dari internalisasi teori ini. Lalu yang keempat dan kelima pada tanggal 15 Maret 2025 dan 16 Maret 2025, wawancara peneliti terkait hasil internalisasi kepada informan HZF.

3. Dokumentasi

Menurut Ulfah Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data melalui dokumen atau catatan tertulis yang ada. Dokumentasi berasal dari kata "dokumen," yang berarti benda-benda tertulis. Dalam metode dokumentasi, peneliti memeriksa bahan-bahan tertulis, seperti buku, majalah, notula rapat, dan catatan harian.⁷⁹ Studi dokumen ini adalah pelengkap dari teknik observasi dan wawancara dalam penelitian studi kasus. Studi dokumen ini bisa dijadikan untuk bukti kredibilitas penelitian yang dilakukan. Metode dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan penelitian ini. Data dokumen yang digunakan termasuknya tentang pencarian hasil penelitian yang berkaitan dengan teori yang akan dilakukan internalisasinya yaitu teori *Quranic Law of Attraction*. Dokumentasi yang didapatkan oleh peneliti berbentuk catatan pribadi

⁷⁹ Rahman Tanjung et al., "MANAJEMEN MUTU DALAM PENYELENGGARAAN PENDIDIKAN," *JURNAL PENDIDIKAN GLASSER* 6, no. 1 (February 10, 2022): 32, <https://doi.org/10.32529/glasser.v6i1.1481>.

informan HZF terkait proses internalisasi ini dan hasil internalisasi yang telah dilakukan. Dokumentasi juga digunakan untuk pelengkap teori dari kasus yang sedang diteliti. Data-data terkait hasil observasi juga dijadikan sebagai pelengkap hasil penelitian.

H. Analisis Data

Data yang saya dapatkan melalui berbagai metode yang dilakukan dari wawancara, observasi, analisis dokumen. Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan saat data dikumpulkan dan setelah data terkumpul dalam periode tertentu. Selama wawancara, peneliti sudah menganalisis jawaban responden. Jika jawaban tersebut dirasa kurang memuaskan, peneliti melanjutkan dengan pertanyaan tambahan. Analisis data kualitatif adalah usaha untuk bekerja dengan data, mengorganisasinya, membaginya menjadi bagian yang dapat dikelola, menyusunnya kembali, mencari pola, menemukan hal penting, mempelajarinya, dan memutuskan apa yang bisa disampaikan kepada orang lain.⁸⁰ Terdapat 4 tahap yang bisa dilakukan untuk analisis data menurut Miles dan Huberman yaitu:

1. Pengumpulan Data

Peneliti melakukan observasi langsung sebagai pengamat kedalam kehidupan informan HZF selaku seorang mahasiswa PAI. Pengumpulan data nya dilakukan dengan cara observasi sebanyak 3 kali, wawancara sebanyak 5 kali, dan dokumentasi yaitu catatan pribadi informan HZF. Pengumpulan data terus dilakukan sepanjang waktu penelitian demi

⁸⁰ Annisa Rizky Fadilla and Putri Ayu Wulandari, "LITERATURE REVIEW ANALISIS DATA KUALITATIF: TAHAP PENGUMPULAN DATA," *MITITA: JURNAL PENELITIAN* 1, no. 3 (2023): 36.

mendapatkan informasi yang banyak dan rinci sampai semua data yang dibutuhkan sudah terkumpul. Demi mendapatkan data yang sebenarnya, pengumpulan data dilakukan dengan terperinci dan hati-hati.

2. Kondensasi Data

Kondensasi data adalah proses menyederhanakan data, lalu mengelompokkannya ke dalam konsep, kategori, dan tema tertentu.⁸¹ Langkah yang dilakukan adalah menajamkan analisis, menggolongkan dan mengkategorisasikan masalah dengan penjelasan singkat, mengarahkan dan membuang yang tidak perlu, dan mengelompokkan data sehingga dapat diambil kesimpulannya. Data yang dianalisis mengenai seluruh data dari permasalahan yang terjadi, yang didapat dari hasil internalisasi teori Quranic Law of Attraction pada seorang mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Batu, sekaligus seorang remaja perempuan yang bertempat tinggal di Desa Oro Oro Ombo, Batu untuk mengurangi problematika yang dialami oleh informan. Data yang direduksi membantu peneliti dan mempermudah peneliti dalam mengolah dan memahami data, sehingga mempermudah peneliti untuk mendapatkan data tambahan. Jadi data yang ada direduksi terlebih dahulu memudahkan peneliti untuk melakukan analisis data selanjutnya.

Cara peneliti melakukan kondensasi data yaitu dengan memberi kode secara manual berdasarkan rumusan masalah yang telah di rumuskan. Untuk data rumusan masalah 1 dan rumusann masalah 3 diberi kode berdasarkan urutan data yang di dapatkan. Lalu pada rumusan masalah 2

⁸¹ Ahlan Syaeful Millah et al., "Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas," *Jurnal Kreativitas Mahasiswa* 1, no. 2 (2023): 143.

diberi kode sesuai dengan aspek secara holistik, untuk aspek intelektual ditandai dengan kode AI, untuk aspek sosial ditandai dengan kode ASo, untuk aspek emosional di tandai dengan kode AE, lalu untuk aspek spiritual ditandai dengan kode AS. Selain itu juga diberi kode sesuai dengan urutan data yang didapatkan.

3. Penyajian Data

Setelah melakukan kondensasi data maka data yang direduksi disajikan dalam bentuk penyajian data. Penyajian data adalah bagian dari pembuatan laporan hasil penelitian yang bertujuan agar hasilnya mudah dipahami dan dianalisis sesuai tujuan. Penyajian data bisa dalam bentuk uraian naratif, bagan, hubungan antar kategori serta alur. Adanya penyajian data ini memudahkan peneliti untuk memahami masalah yang terjadi. Peneliti berusaha mengumpulkan data lalu dikumpulkan untuk mendapatkan jawaban dari masalah penelitian. Penyajian data mengenai hasil dari penelitian dilakukan sebaik mungkin agar mendapatkan data analisis kualitatif yang rinci dan valid. Data yang sudah di dapatkan disusun menjadi laporan penelitian yang tertera di bab 4 dan bab 5.

4. Kesimpulan dan verifikasi

Sebelum melakukan kesimpulan dan verifikasi data harus dipastikan terlebih dahulu proses kondensasi dan penyajian datanya sudah tepat dan rinci, sesuai dengan fakta yang terjadi dilapangan, jika diyakini sudah sesuai dengan yang ada dilapangan datanya maka peneliti membuat kesimpulan dan verifikasi data.⁸² Kegiatan ini bertujuan untuk memahami data yang

5. ⁸² Muhammad Dahri, "PENGANTAR BELAJAR STATISTIKA DASAR," Artikel, 2020,

dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, dan perbedaan. Kesimpulan ditarik dengan membandingkan pernyataan subjek dengan makna yang sesuai dengan konsep dasar penelitian. Verifikasi dilakukan untuk memastikan bahwa penilaian terhadap kesesuaian data dengan konsep dasar penelitian lebih akurat dan objektif.⁸³ Dalam penelitian kualitatif ini, Kesimpulan yang didapatkan adalah jawaban dari fokus penelitian yang sudah dirancang diawal penelitian yaitu menginternalisasikan teori *Quranic Law of Attraction* terhadap seorang mahasiswa PAI yang sudah tertera pada bab 6 laporan penelitian. Kesimpulan yang didapatkan ini mampu menangani dan memberikan solusi bagi informan dan dapat membantunya menjalani kehidupan yang lebih damai di masa yang akan datang, dan dapat menjadi pedoman sebagai calon guru PAI yang dapat dijadikan figur teladan oleh siswa-siswanya kelak.

I. Pengecekan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini peneliti ini menggunakan tiga teknik uji keabsahan data yaitu sebagai berikut:

1. Perpanjangan Pengamatan, Maksud dari perpanjangan pengamatan ini adalah peneliti kembali lagi ke lapangan untuk wawancara lagi dengan sumber data, tujuannya untuk mengetahui data yang di dapatkan sudah benar atau belum, atau mungkin masih dirasa kurang. Dengan melakukan perpanjangan pengamatan ini otomatis rencana awal yang mungkin diperlukan penelitian dilapangan selama sebulan namun demi mendapatkan data yang lebih luas lagi dan data yang sebenar-bennarnya dari informan

⁸³ Elma Sutriani and Rika Octaviani, "ANALISIS DATA DAN PENGECEKAN KEABSAHAN DATA," Makalah, 2019, 7.

maka diperlukan uji kredibilitas dengan perpanjangan pengamatan mungkin ada tambahan waktu tergantung yang dibutuhkan oleh peneliti, dengan melakukan perpanjangan pengamatan otomatis hubungan antara peneliti dengan yang diteliti akan semakin dekat dan membangun hubungan yang semakin akrab akan lebih lama, dengan begitu otomatis informan akan lebih terbuka kepada peneliti tidak ada yang dirahasiakan. Maka dari itu, jika setelah dilakukan pengecekan kembali ke lapangan atau perpanjangan pengamatan data yang didapat dirasa sudah cukup dan benar maka sudah kredible, dan penelitian bisa dihentikan.⁸⁴ Sebagai bukti bahwa peneliti telah melakukan uji kredibilitas, peneliti menyertakan bukti berupa surat keterangan perpanjangan pengamatan dalam laporan penelitian. Perpanjangan pengamatan dilakukan sekitar sebulan lebih.

2. Ketekunan Observasi atau meningkatkan ketekunan, Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dalam meningkatkan ketekunan ini dilakukan dengan maksud untuk pengecekan kembali data yang telah ditemukan salah atau tidak, dengan meningkatkan ketekunan peneliti dapat menjelaskan data dengan akurat dan sistematis tentang subjek yang sedang diteliti. Peneliti bisa meningkatkan ketekunan dengan membaca banyak referensi buku, atau hasil penelitian atau dokumentasi yang berkaitan dengan yang sedang diteliti. Hal ini dilakukan bertujuan untuk menambah wawasan yang banyak bagi peneliti agar semakin luas dan tajam, dengan memiliki wawasan seperti

⁸⁴ Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat," *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (September 10, 2020): 150, <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>.

itu maka bisa digunakan untuk memeriksa data yang didapat sudah benar atau tidak. Sedangkan ketekunan observasi bertujuan untuk mengenali ciri-ciri dan elemen yang penting dalam situasi yang terkait dengan masalah yang diteliti. Peneliti berusaha melakukan observasi secara teliti dan mendalam terhadap faktor-faktor yang menonjol, kemudian menganalisisnya sampai memahami semuanya. Selain itu memastikan kecocokan data observasi dengan data wawancara dan juga catatan pribadi informan HZF. Dengan cara ini, pada pemeriksaan awal, faktor-faktor yang telah dipahami akan terlihat jelas.⁸⁵

3. Triangulasi

Triangulasi adalah upaya untuk memeriksa keabsahan data atau informasi dari berbagai sudut pandang terhadap apa yang telah dilakukan peneliti, dengan cara meminimalkan ketidakjelasan dan makna ganda yang mungkin muncul saat data dikumpulkan dan dianalisis.⁸⁶ Teknik pengecekan keabsahan data yang dilakukan menggunakan triangulasi yaitu dengan cara menggabungkan dan membandingkan data dari berbagai sumber seperti sumber, metode, atau teori. Triangulasi dilakukan dengan mengumpulkan sumber data dari wawancara, observasi, dokumentasi lalu saling dicocokkan. Triangulasi dilakukan untuk menguji kejujuran, subjektivitas, kemampuan memahami data oleh peneliti. Jadi perlu berhati-hati jangan sampai mendapatkan data yang palsu karena ketidakjujuran. Dalam penelitian ini untuk memperoleh data yang akurat, peneliti menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber yang digunakan di

⁸⁵ Mekarisce, 151.

⁸⁶ Andarusni Alfansyur, "SENI MENGELOLA DATA: PENERAPAN TRIANGULASI TEKNIK, SUMBER DAN WAKTU PADA PENELITIAN PENDIDIKAN SOSIAL," *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 5, no. 2 (2020): 147.

penelitian ini untuk menguji kredibilitas data dengan cara menggali data yang telah diperoleh melalui satu sumber secara mendalam, lalu dianalisis, dan menghasilkan kesimpulan penelitian yang sudah sesuai dengan keadaan dan kesepakatan sumber data tersebut. Maka dari itu dengan triangulasi sumber ini melakukan penelitian internalisasi teori Quranic Law of Attraction terhadap seorang mahasiswa PAI untuk mengurangi segala bentuk pikiran negatif dalam dirinya dan mencetak calon guru PAI yang ideal sudah dianggap kredibel jika sudah sangat sesuai dengan kebenaran dari sumber data.

J. Prosedur Penelitian

Ada 4 tahapan yang dilakuk sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian ini yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap analisis, tahap menyusun laporan, penjelasan sebagai berikut:

1. Tahap perencanaan, tahap ini diawali dengan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti demi mencari kasus yang terjadi dikalangan mahasiswa PAI sekaligus digunakan untuk memilih subjek penelitian. Observasi awal memanfaatkan google form lalu mengisinya dengan berbagai pertanyaan yang bermacam-macam sesuai dengan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Dari kuesioner inilah peneliti mendapatkan kasus yang kebanyakan dialami oleh mahasiswa PAI dan memilih subjek penelitian dengan beberapa kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti. Dari sini ditentukan fokus permasalahannya dan juga subjek yang diteliti.
2. Tahap pelaksanaan, tahap ini dilakukan observasi terhadap kehidupan informan HZF. Tahap ini tidak lepas dari melakukan observasi,

wawancara, dokumentasi, dari subjek penelitian untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Dalam prosesnya, dalam tahap ini dilakukan penerapan berbagai aktivitas yang sesuai dan dianjurkan oleh teori *Quranic Law of Attraction* terhadap subjek penelitian, dan dalam proses penerapan dan pembiasaanya tersebut dipantau terus perkembangannya oleh peneliti, dan tidak lupa untuk dalam beberapa kali melakukan wawancara demi mendapatkan data yang akurat dan rinci sekaligus tepat

3. Tahap analisis data, setelah data yang akurat dan yang dibutuhkan telah didapatkan maka dilakukan tahap analisis data yaitu dengan berbagai tahapan yang telah dijelaskan sebelumnya, yakni setelah melakukan pengumpulan data, dilakukan reduksi data, penyajian data, dan menentukan kesimpulan dan verifikasi data yang sudah didapatkan. Dengan tahapan seperti ini memudahkan peneliti dalam melakukan analisis terhadap data yang sudah didapatkan ketika proses penelitian.
4. Tahap menyusun laporan, hasil dari analisis data dituangkan datanya dalam bentuk laporan penelitian. Jadi hasil dari penelitian yang telah dilakukan yaitu internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* terhadap seorang mahasiswa PAI demi meningkatkan kualitas hidupnya secara holistik ini dijabarkan hasilnya dalam bentuk laporan. Cara mengumpulkan data, mereduksi data, menyajikan data, dan juga kesimpulan semuanya akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Umum

1. Data diri Informan HZF

- a. Nama : HZF
- b. Tempat tanggal lahir : Yogyakarta, 11 April 2003
- c. Jenis kelamin : Perempuan
- d. Agama : Islam
- e. Anak ke : 1 (pertama)
- f. Saudara kandung : 2 (dua)
- g. Alamat rumah : Perumahan Puri Indah blok H2 no 6A, Oro Oro Ombo, Batu

2. Latar belakang informan HZF

Informan HZF ini tinggal di Perumahan Puri Indah blok no di Desa Oro Oro Ombo, Kota Batu. Rumahnya terletak strategis dekat dengan masjid dan juga tidak jauh dari pemukiman warga, jadi berdekatan juga sama rumah-rumah warga. Rumah informan HZF dilatar rumahnya terlihat banyak tanaman-tanaman dalam pot dan latar rumahnya digunakan untuk parkir sepeda motor. Terdapat satu ruang tamu, 3 kamar tidur, 1 kamar mandi, dan juga dapur. Orang tua informan HZF memiliki usaha gethuk pisang, jadi didalam dapur biasanya sering digunakan untuk produksi pembuatan gethuk pisang. Informan HZF di lingkungan keluarganya masih memiliki orang tua yang lengkap, dia termasuk anak pertama dari 3 bersaudara, dia memiliki 2 adik, adik yang pertama adalah laki-laki, lalu

adik keduanya adalah Perempuan. Sedangkan informan HZF sendiri saat ini saat itu berumur 21 tahun. Informan HZF juga adalah guru ngaji di perumahan tersebut, seperti yang saya amati sebelumnya rumah informan HZF dekat dengan masjid, biasanya ngajar ngajinya di masjid tersebut setiap sore hari dari jam 16.00-17.00 WIB, informan HZF ini lulusan pondok maka dipasrahi oleh lembaga TPQ tersebut untuk memegang kelas pasca lulus TPQ jadi mengajar kelas diniyah.

Selain itu observasi juga saya lakukan di lingkungan kampus informan HZF. Informan HZF adalah seorang mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Cepu yang bercabang di Batu. IAI Al-Muhammad ini di bawah yayasan pondok pesantren Mambaul Ulum. Informan HZF ini termasuk angkatan 2 dari semenjak dibedirikannya cabang kampus ini di Batu. Jumlah anak PAI yang seangkatan dengan informan HZF hanya berjumlah 6 orang perempuan semua. Di Observasi yang saya lakukan ini, lingkungan belajar di kampus informan HZF terasa sejuk dan nyaman karena terletak di daerah Batu yang banyak tumbuhan dan pepohonan yang tumbuh subur. Di dalam lingkungan kampus juga membebaskan masyarakat luar untuk keluar masuk kampus. Bahkan kampus IAI Al-Muhammad Batu karena di bawah yayasan pondok maka suasana keagamaan dan kesantriannya itu masih sangat kental, jadi terlihat banyak santri-dan santriwati yang kadang berlalu-lalang di dalam lingkungan kampus.⁸⁷

⁸⁷ Hasil observasi pada tanggal 3 Januari 2025 di rumah informan HZF, kampus Informan HZF dan di TPQ informan HZF.

3. Deskripsi permasalahan informan HZF

Pengalaman-pengalaman masa kecil seseorang itu membentuk karakter dan kepribadiannya hingga dewasa begitu juga dengan informan HZF. Dari pengalaman-pengalaman masa kecilnya yang membentuk karakter informan HZF hingga sekarang dan juga permasalahan-permasalahan yang ia hadapi membentuknya menjadi pribadi dengan berbagai permasalahan yang ia pendam. Permasalahan terbesar informan HZF adalah hubungan dengan kedua orang tuanya, kurangnya dukungan emosional, kurangnya komunikasi yang baik sehingga membuat informan HZF menjadi pribadi yang tertutup dan sulit percaya dengan orang lain. hubungan informan HZF dengan ayahnya sangat jauh dan tidak dekat sama sekali. Informan HZF sering terkena luapan emosi ayahnya atau dalam kata lain jadi sampah emosi. Dalam hal berkomunikasi ayah informan HZF tidak bisa asertif, dan komunikatif bahkan tidak bisa menjadi mediator yang baik, informan HZF merasa sulit sekali jika mau mengobrol dengan ayahnya, karena sikap ayah yang hanya mau di dengarkan tanpa memberi kesempatan kepada informan HZF untuk berbicara dan menjelaskan. Hubungan antara informan HZF dan ayahnya seperti ada tembok penghalang yakni ego masing-masing yang belum bisa diruntuhkan sehingga keinginannya untuk bisa berkomunikasi dengan ayahnya belum terealisasi selama bertahun-tahun. Menurut informan HZF dukungan atau apresiasi secara langsung terutama dalam kebutuhan emosional itu jarang didapatkan. Peran ayah kurang ia dapatkan bahkan sampai dia memiliki perasaan seperti tidak memiliki seorang ayah, karena fisiknya ada

namun perannya sebagai orang tua yang harusnya memberi rasa kasih sayang yang cukup pada anak itu tidak ada. Hal ini dikatakan sendiri oleh informan HZF,

“Aku ae sampek tau ngomong nang ibukku nek ‘aku ngeroso kyok gadue ayah’. Aku ga nyambung blas mbek ayah kyok ngeroso sampek gadue ayah”. [HZF.PP.5]⁸⁸

Dari permasalahan-permasalahan Informan HZF membentuk kepribadian informan HZF yang mudah cemas, *insecure*, *overthingking*, dan *negative thingking*. Rasa cemas yang di rasakan oleh informan HZF muncul ketika perasaan takut diabaikan muncul. Dia takut atau cemas ketika memulai berkomunikasi dengan orang lain lalu diabaikan itu hal yang paling ditakutkan baginya. Sama halnya perasaan *insecure*, *overthingking*, dan *negative thingking* muncul Ketika dia berkomunikasi dengan orang lain lalu orang lain tersebut menunjukkan sikap seperti tidak tertarik, hal ini membuat informan HZF langsung berpikiran negatif dan *overthingking*, seperti merasa diabaikan. Hal ini seperti yang diungkapkan sendiri oleh informan HZF dalam wawancara antara peneliti dan informan

“Yang mentrigger munculnya rasa cemas di aku itu ya takut diabaikan itu. Ketika orang menunjukkan disinterestnya ke aku. Tidak tertarik ke aku, situasi seperti ini membuat aku merasa *overthingking*, *insecure*, *negative thingking*” [HZF.PP.6].⁸⁹

Dari perasaan seperti ini menjadikan dia memiliki kepribadian *avoidant attachment*. *Avoidant attachment* terjadi ketika orang tua ataupun pengasuh umumnya bersikap dingin, tidak responsif, atau bahkan menolak. Pada awalnya mungkin anak akan “protes” terhadap kurangnya perhatian

⁸⁸ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan, 4 Januari 2025.

⁸⁹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan, 4 Januari 2025.

ini, namun kemudian akan menjadi “menjauh” dari pengasuh. Anak yang menghindar memiliki kemungkinan akan menekan rasa butuhnya dan menjadi mandiri secara premature. Mereka mudah curiga dan tidak dapat mengekspresikan diri mereka secara terbuka kepada orang lain, sehingga memilih untuk menjaga jarak. Seorang *avoidant* kurang mampu mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka serta cenderung berdiam diri.⁹⁰ Informan HZF dari dulu sangat sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain karena sulit percaya. Perasaan negatif orang lain tidak tertarik ke dirinya, takut diabaikan, takut bergantung dengan orang lain membuat dia sulit menjalin hubungan yang sehat, meskipun sekarang perasaan tersebut sudah berusaha dia hilangkan tapi perasaan takut diabaikan masih sangat melekat pada dirinya sehingga susah percaya kepada orang lain. Bahkan informan HZF menganggap bahwa Ketika dia meminta tolong ke orang lain atau mencoba bergantung kepada orang lain itu adalah hal yang membuat dia terlihat rapuh

“Menurutku nek tanya ke sesama teman itu menunjukkan titik lemah dan rapuhku apalagi kalau aku itu tidak begitu mempercayai orang tersebut, dadi kecemasan itu akan muncul ke orang yang tidak kupercayai”. [HZF.PP.10]⁹¹

Jadi dia sering mengandalkan dirinya sendiri karena sesusah itu dia untuk percaya dengan orang lain. Seseorang yang memiliki kepribadian *avoidant* itu cenderung menghindari kelekatan yang erat dengan orang lain karena merasa takut akan ditinggalkan duluan, dan takut diabaikan tersebut sehingga cenderung sering curiga terhadap orang lain.

⁹⁰ Mustaghfiroh Mustaghfiroh, Siti Muhibah, and Arga Satrio Prabowo, “Attachment Pada Remaja Perempuan,” *Diversity Guidance and Counseling Journal* 1, no. 1 (2023): 2.

⁹¹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan, 4 Januari 2025.

Pikiran-pikiran cemas yang muncul dalam diri informan HZF ini membuatnya sulit untuk menggapai tujuannya karena terkadang terlalu sering berfikir negatif jadinya mau bertindak itu maju mundur. Keinginan informan HZF untuk kehidupannya adalah bisa menghilangkan perasaan-perasaan negatif yang sering muncul dalam pikirannya, dan dia ingin hubungan dengan kedua orang tuanya terutama dengan ayahnya jadi lebih baik lagi.

B. Deskripsi Data Khusus

1. Internalisasi Teori Quranic Law of Attraction kepada informan HZF

Dalam proses internalisasi dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahapan Transformasi, transaksi, dan transinternalisasi yaitu dimana dalam tiga tahapan ini dibagi dalam 3 bentuk kegiatan yaitu tahap memberikan pemahaman atau materi terkait teori Quranic Law of Attraction, lalu tahap memberikan contoh perilaku dan mencoba melakukan, lalu setelah itu tahap membiasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam tahapan transformasi yaitu tahapan memberikan pemahaman terkait teori Quranic Law of Attraction, sebelumnya diketahui informan HZF masih belum tahu sama sekali terkait teori Quranic Law of Attraction, bisa dibilang teori tersebut adalah hal baru bagi dia. Sebelumnya dia hanya pernah mendengar tentang Law of Attraction namun kalau Quranic Law of Attraction belum pernah mendengar. Dalam tahap wawancara pra-penelitian informan HZF mengatakan

“Tidak begitu tau, yang saya tau hanya istilah Law of Attraction kalau ada Quranic nya saya tidak tau” [HZF.PP.12]⁹²

Dalam tahap pertama peneliti memberi catatan rangkuman yang ditulis oleh peneliti sendiri tentang teori Quranic Law of Attraction sesuai dengan yang ada di buku Quranic Law of Attraction karangan Rusdin S.Rauf. Di dalam rangkuman tersebut juga sudah terdapat panduan-panduan yang dianjurkan untuk dilakukan oleh informan HZF, tidak hanya itu tapi juga ada bagian juga untuk menuliskan diary didalam buku tersebut, jadi dalam rangkuman yang telah ditulis oleh peneliti dalam satu buku itu berisi materi Quranic Law of Attraction, Scripting doa, jadwal amalan sepertiga malam, Jadwal amalan Subuh, jadwal amalan pagi hari, jadwal amalan siang hari, jadwal amalan sore hari, jadwal amalan malam hari, jurnal Syukur dan jurnal sabar, lalu diary. Runtutan kegiatan tersebut telah dijadikan dalam satu buku oleh peneliti lalu diberikan kepada informan HZF untuk dibaca dan diisi.

Dalam melakukan pemahaman pada tanggal 5 Januari 2025 awalnya peneliti memberi penjelasan dengan metode ceramah, yaitu memberi penjelasan secara tatap muka, peneliti menjelaskan dan informan HZF mendengarkan. Lalu selain itu menggunakan metode tanya jawab dimana setelah menjelaskan teori dengan menggunakan metode ceramah, informan HZF diberikan kesempatan untuk bertanya lalu dijawab oleh peneliti. Selain peneliti menjelaskan kepada informan HZF, peneliti juga mengarahkan informan HZF untuk menonton video di Youtube, dalam video tersebut ada

⁹² Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 4 Januari 2025.

podcast yang narasumber nya adalah Rusdin S.Rauf yakni pengarang teori Quranic Law of Attraction. Dalam video podcast tersebut adalah membahas terkait teori Quranic Law of Attraction yang digagas oleh Rusdin S.Rauf, video tersebut berdurasi 56 menit 60 detik, setelah membaca catatan dan diberi penjelasan secara lisan oleh peneliti lalu melihat video, peneliti bertanya kepada informan HZF untuk memastikan tingkat pemahaman informan HZF terkait teori Quranic Law of Attraction.

Di dalam konsep Quranic Law of Attraction itu ada konsep Tarik menarik antara Al-Quran dengan diri sendiri, yakni cara bagaimana Al-Quran merespons diri kita lalu cara bagaimana kita merespons Al-Quran itu berbeda. Tarik menarik energi positif dengan menggunakan Al-Quran itu perlu untuk mengkoneksikan antar keduanya tidak hanya salah satunya. Al-Quran merespon kita itu dengan cara memberikan Solusi atas permasalahan kita, lalu sebaliknya kita juga perlu merespon Al-Quran dengan cara mengamalkan dan mendekatkan diri dengan Al-Quran. Pengkoneksi ini diperlukan untuk mendapatkan ketenangan lalu mencoba memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehingga mendapatkan energi positif dari Al-quran. Konsep ini sudah dipahami oleh informan HZF di dalam ungkapannya pada wawancara peneliti dengan informan

“Seng selama iki takkiro aku wes merespons Al-Quran dengan ‘Waw Quran ngasih aku tanda ini’ kek misale aku bingung terus dikei jawaban ikumang, takkiro iku wes bentuk aku ngerespons Al-Quran ternyata itu hanya bentuk Quran merespons aku, ternyata cara aku merespons aL-Quran itu dengan aku mengamalkan dan mendekatkan diri dengan Al-Quran.”. [HZF.RM1.1]⁹³

⁹³ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 5 Januari 2025

Hal ini menunjukkan bahwa informan HZF sudah paham terkait konsep Tarik menarik dengan Al-Quran.

Konsep ini bisa dilakukan oleh informan HZF ketika ia merasa gelisah, sedih, terkena masalah dan ingin mencari Solusi dari Al-Quran namun perlu juga untuk membiasakan dekat jiwanya dengan Al-Quran. Sebelum mencari solusi dari Al-Quran maka perlu juga untuk mencoba mendekatkan diri dengan Al-Quran yang dilakukan oleh informan HZF adalah dengan rutin membaca Al-Quran terkadang setelah subuh atau setelah maghrib, bisa juga dengan sewaktu-waktu informan HZF mendengarkan murrotal Al-Quran dari handphone/laptop. Lalu informan HZF juga mencari solusi didalam Al-Quran salah satunya pada tanggal 19 Januari 2025, dia ingin mencari jalan keluar terkait susahny dia melakukan interaksi dengan lawan jenis, bahkan dengan keluarganya sendiri. Saat itu dia membuka Al-Quran secara random lalu ia mengutip beberapa ayat yaitu, Qs. An-Nahl: 119, Qs. An-Nahl:121, Qs. An-Nahl:125, Qs. An-Nahl:126, Qs. An-Nahl:127, Qs. An-Nahl:128. Dalam surat An-Nahl ini terdapat salah satunya perintah untuk selalu bersyukur dan bersabar dalam segala situasi bahkan kepada orang yang menyakiti diri kita.⁹⁴ Hasil observasi peneliti menunjukkan informan HZF mencari solusi ini pada sore hari setelah sholat Ashar, informan HZF menyempatkan buka Al-Quran dan mencoba mencari solusi lewat Al-Quran, ketika menemukan ayat-ayat tersebut informan HZF merasa senang dan kagum karena sesuai dengan keadaannya saat ini.⁹⁵

⁹⁴ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 60.

⁹⁵ Hasil observasi salah satu proses internalisasi di rumah informan HZF pada jam 15.30 sore.

Selain itu yang paling penting dalam teori Quranic Law of Attraction juga ada konsep mengkolaborasikan antara doa, syukur, dan sabar. Di dalam teori Qurani Law of Attraction sangat ditekankan untuk setiap umat muslim mampu mengkolaborasikan ketiga hal tersebut, karena sepenting itu didalam buku Quranic Law of Attraction karangan Rusdi S.Rauf ini menerangkan secara detail terkait konsep doa, Syukur, dan sabar ini bahkan memberi cara-cara praktis yang bisa dilakukan untuk bisa mengkolaborasikan doa, Syukur, dan sabar ini. Hubungan melakukan scripting doa dengan Quranic Law of Attraction adalah menulis apa yang kita butuhkan dan apa yang kita inginkan, bukan hanya ditulis saja lalu menarik hal positif melalui tulisan tersebut, namun dalam scripting doa ini bukan hanya ditulis namun doa yang sudah ditulis ini akan selalu di ucapkan didalam doa setelah sholat wajib atau diwaktu-waktu mustajab tertentu, hal ini menandakan segala sesuatu kita hanya bisa meminta bantuan kepada Allah SWT. Awalnya informan HZF mengira bahwa tidak ada hubungan antara Quranic Law of Attraction dengan melakukan scripting doa, namun ia mulai memahami bahwa teori ini berbeda dengan LOA, dimana dalam teori Quranic Law of Attraction ini selalu tidak lupa untuk melibatkan Allah.

“Ikumang aku mikire ngene nek QLOA hubungane mbek scripting doa opo, ternyata kalau LOA doang itu paleng mek nulis, narik keinginan e kene, scripting doa malah ditulis dan dibaca selalu dalam doa”. [HZF.RM1.2]⁹⁶

⁹⁶ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 5 Januari 2025

Selain doa ada Syukur dan juga sabar, dalam buku *Quranic Law of Attraction* menerangkan bahwa jika seseorang hanya berdoa tanpa dibarengi dengan menumbuhkan sikap Syukur dan sabar itu tidak akan bisa berjalan dengan maksimal karena perlu untuk mengkolaborasikan antar keduanya. Tanggapan informan HZF terhadap konsep ini diungkapkannya dalam sesi wawancara

“Kalau Syukur, sabar itu sebagai bentuk membangun positif vibes berarti doa tanpa kolaborasi Syukur dan sabar tidak dapat berjalan secara maksimal”. [HZF.RM1.3]⁹⁷

Ungkapan informan HZF ini sudah menunjukkan keahliannya terkait pentingnya mengkolaborasikan doa, Syukur, dan sabar untuk mencapai keinginan dan menumbuhkan pikiran yang positif.

Dalam upaya mengkolaborasikan doa, Syukur dan sabar ada beberapa cara yang perlu dilakukan oleh informan HZF dalam proses penelitian ini sebagai upaya untuk menginternalisasi konsep ini dalam dirinya. Pertama yang harus dilakukan adalah menulis scripting doa. Scripting doa ini adalah menuliskan keinginan dalam bentuk tulisan, seperti yang peneliti tuliskan sebelumnya, peneliti memberikan buku catatan yang isinya ada rangkuman teori *Quranic Law of Attraction*, di buku ini juga sudah disediakan untuk menuliskan scripting doa informan HZF. Awal penelitian Informan HZF menuliskan 3 keinginan yaitu:

- a. Dimudahkan dan dilancarkan dalam urusan skripsi, selesai dan lulus tepat waktu tanpa menambah semester

⁹⁷ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 5 Januari 2025

- b. Diberi kemampuan membayar UKT dengan jerih payah atau usaha sendiri di sisa semester ini.
- c. Diperbaiki hubungan dengan keluarga terutama orang tua.⁹⁸

Ketiga doa tersebut selalu dilantunkan setiap selesai sholat wajib yang paling utama dan cara doanya mengikuti doa para nabi. Menurut Rusdin S. Rauf di dalam podcast yang telah diperlihatkan melalui youtube jika meniru cara para nabi dalam berdoa yang sudah tercantum didalam Al-Quran itu tidak perlu mengucapkan kata semoga, mudah-mudahan, para nabi selalu berdoa langsung sesuai dengan keinginan tanpa ada kata-kata seperti itu sebelumnya, menurut Rusdin S. Rauf hal ini menunjukkan tingkat keyakinan yang tinggi pada diri nabi tersebut sehingga pola doanya seperti itu. Setelah mengetahui hal tersebut, informan HZF mulai mencoba mengikuti pola doa yang seperti itu,

“Setelah menonton Youtube itu kan ada yang membahas konsep doa para nabi, lek mbiyen aku selalu pakek semoga awal doa, setelah ngerungokno iku tak Ganti seperti ya allah selamatkan. Dulu iku pernah krungu nek doa kek ngunu iku jarene kesane kek ngongkon ng pangeran mangkane ada mugi-mugi, tapi kalau menurut QLOA ini lebih ke keyakinan e bukan kurang sopan e, dadi tanpa semoga iku kayak keyakinan yang kuat bakal dikabulkan”. [HZF.RM1.8]⁹⁹

Sebelum membaca dan melantunkan skrip doa, informan HZF juga selalu merutinkan untuk membaca doa prioritas setiap selesai sholat yang dalam Bahasa Arab, doanya seperti ini:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ، حَمْدًا يُؤَافِي نِعْمَهُ وَيُكَافِي مَزِيدَهُ يَا رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِي لِجَلَالِ وَجْهِكَ
الْكَرِيمِ وَعَظِيمِ سُلْطَانِكَ اللَّهُمَّ لَا تَدْعُ لَنَا فِي مَقَامِنَا هَذَا ذَنْبًا إِلَّا عَفَرْتَهُ وَلَا عَيْبًا إِلَّا سَتَرْتَهُ وَلَا هَمًّا إِلَّا

⁹⁸ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 30.

⁹⁹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025

فَرَجْنَهُ وَلَا غَمًّا إِلَّا كَشَفْتَهُ وَلَا دَيْنًا إِلَّا قَضَيْتَهُ وَلَا سَائِلًا إِلَّا أَعْطَيْتَهُ وَلَا دَاعِيًا إِلَّا أَجَبْتَهُ وَلَا مَرِيضًا إِلَّا شَفَيْتَهُ وَلَا جَاهِلًا إِلَّا هَدَيْتَهُ وَلَا عَدُوًّا إِلَّا خَذَلْتَهُ وَلَا طَرِيفًا إِلَّا أَمَنْتَهُ وَلَا مُجْتَهِدًا فِي الْخَيْرَاتِ إِلَّا نَصَرْتَهُ وَلَا فَفِيرًا إِلَّا أَعْنَيْتَهُ وَلَا عَسِيرًا إِلَّا يَسَّرْتَهُ، وَلَا ضَيْفًا إِلَّا وَسَّعْتَهُ وَلَا حَاجَةً مِنْ حَوَائِجِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ هِيَ لَكَ رِضًا وَلَنَا فِيهَا صَلَاحٌ إِلَّا قَضَيْتَهَا وَيَسَّرْتَهَا يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا وَجَمِيعَ أَوْلَادِنَا وَتَلَامِيذِنَا مِنْ أَهْلِ الْعِلْمِ وَأَهْلِ الْخَيْرِ وَلَا تَجْعَلْنَا وَإِيَاهُمْ مِنْ أَهْلِ الشَّرِّ وَالضَّرِّ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ اللَّهُمَّ طَوَّلْ عُمُرَنَا وَصَحِّحْ أَجْسَادَنَا وَاخْتِمِ بِالصَّالِحَاتِ أَعْمَالَنَا وَاجْعَلْ آخِرَ كَلَامِنَا مِنَ الدُّنْيَا عِنْدَ انْتِهَائِهِ أَجَالِنَا قَوْلَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الْفَاتِحَةَ.....

Dalam doa tersebut meminta petunjuk, keselamatan, keberkahan bagi informan HZF namun masih secara umum, setelah membaca doa prioritas ini dilanjutkan dengan melantunkan doa yang sudah ditulis di scripting doa.

Selain itu ada Syukur dan sabar, secara prakteknya itu informan HZF awalnya mencoba merutinkan selalu menulis jurnal Syukur yaitu setiap kalimat bisa diawali dengan alhamdulillah, saya bersyukur, dan ucapan-ucapan Syukur yang lain. Lalu kalau untuk sabar secara prakteknya informan HZF juga menulis jurnal sabar yang diawali dengan kata saya merelakan karena maksud dari sabar adalah menahan diri maka kalimat saya merelakan itu berarti kalimat yang mendorong untuk bertahan dan bersabar dalam segala permasalahan dan melakukan sesuatu. Salah satu contoh jurnal Syukur informan HZF pada hari Selasa tanggal 21 Januari 2025

“Alhamdulillah...yang dikhawatirkan hanya bersarang di kepala....keep positive....dan alhamdulillah TOEFL ku diberi kelancaran, Alhamdulillah segala puji bagi Allah”.¹⁰⁰

Sedangkan salah satu contoh jurnal sabar informan HZF pada hari Jum'at tanggal 10 Januari 2025

“Saya merelakan sikap manusia yang selalu meremehkan dan menyinggung perasaan kita dimana hal itu merupakan hal diluar kendali kita, mungkin ia tidak bermaksud namun tertangkap basah, biarkan ia malu sendiri”.¹⁰¹

Sebenarnya melakukan doa, Syukur, dan sabar secara praktek ini untuk melatih diri sendiri agar lebih mudah untuk menerapkannya, namun secara konsep dan substansinya jika sudah mampu membiasakan pada diri untuk selalu berdoa, bersyukur, dan bersabar tanpa perlu bantuan dari tulisan-tulisan itu maka berarti sudah paham dan mampu membiasakannya, jika tulisan-tulisan ini selalu dilakukan maka lebih bagus lagi.

Dalam teori Quranic Law of Attraction ini yang paling utama adalah mampu memahami dan menerapkan hakikat dari doa, syukur, dan sabar lalu mampu mengkolaborasikannya tidak hanya salah satunya. Selain itu Untuk mendukung lebih mampu dan mudah menginternalisasikan konsep doa, Syukur, dan sabar pada diri itu maka dilakukanlah berbagai ibadah-ibadah yang wajib dilakukan dan juga sunnah untuk dilakukan. Ibadah-ibadah yang dilakukan sebagai upaya untuk menginternalisasikan teori ini sebagai berikut:

¹⁰⁰ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 54.

¹⁰¹ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 57.

a. Amalan Sepertiga Malam

Dalam amalan sepertiga malam ini terdapat beberapa ibadah yang sunnah atau dianjurkan untuk dilakukan karena di waktu sepertiga malam ini adalah waktu yang mustajab untuk berdoa, Doa akan mudah terkabulkan jika berdoanya di sepertiga malam. Beberapa ibadah yang dianjurkan untuk dilakukan adalah Sholat tahajud, dzikir, sholawat, membaca skrip doa, membaca Al-Quran. Salah satu contoh amalan sepertiga malam ini yang dilakukan oleh informan HZF pada minggu ketiga di bulan Februari:

Tabel 4.1 Amalan sepertiga malam minggu ketiga Februari

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat Tahajud	√	√	√	√	√	H	H
Dzikir	√	√	√	√	√	H	H
Sholawat	√	√	√	√	√	H	H
Membaca skrip doa	√	√	√	√	√	H	H
Membaca Al-Quran	√	√	√	√	√	H	H

Tabel ini menunjukkan data catatan informan HZF pada amalan sepertiga malam pada minggu ketiga di bulan Februari. Di minggu ketiga bulan Februari ini informan HZF terlihat rajin melakukan Sholat tahajud setelah sebelum-sebelumnya sulit bangun tahajud namun di hari Sabtu dan Minggu informan HZF berhalangan sehingga tidak mengisi jadwalnya untuk sementara.¹⁰²

¹⁰² Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 33.

b. Amalan Subuh

Pada amalan Subuh ini, ada ibadah wajib dan ibadah sunnah yang diarahkan untuk dilakukan oleh informan HZF. Pada waktu subuh ini juga adalah waktu yang bagus untuk memperbanyak ibadah untuk membangun pikiran yang positif dan energi yang positif. Beberapa ibadah yang dilakukan pada amalan pagi hari yaitu shalat qabliyah subuh, shalat subuh, Membaca skrip doa, dzikir, dan sholawat. Berikut adalah data amalan subuh informan HZF di minggu kedua bulan Januari:

Tabel 4.2 Amalan Subuh minggu kedua Januari

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat Qabliyah Subuh	√	√	√	√	√	√	√
Shalat Subuh	√	√	√	√	√	√	√
Membaca skrip doa	√	√	√	√	√	√	√
Dzikir	√	√	√	√	√	√	√
Sholawat	√	√	√	√	√	√	√

Tabel ini menunjukkan data catatan informan HZF pada amalan subuh pada minggu kedua di bulan Januari. Di minggu kedua bulan Januari ini informan HZF terlihat konsisten dalam melakukan amalan subuh ini. Selain yang ada di tabel terkadang informan HZF setelah subuh membaca Al-Quran juga.¹⁰³

¹⁰³ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 38.

c. Amalan Pagi Hari

Pada amalan pagi hari ini adalah ibadah sunnah yang bagus untuk dikerjakan, karena waktu pagi adalah waktu untuk menarik energi positif sebagai bekal melakukan kegiatan di hari itu, apalagi hakikat sholat dhuha juga bisa menarik rezeki datang dari arah mana saja. Beberapa amalan pagi hari yang dilakukan adalah sholat dhuha, dzikir pagi, sholawat, doa setelah Dhuha, membaca skrip doa. Berikut adalah salah satu data amalan subuh minggu kedua bulan Januari informan HZF:

Tabel 4.3 Amalan pagi hari minggu kedua Januari

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat Dhuha	√	√	√	√	√		
Dzikir pagi	√	√	√	√	√		
Sholawat	√	√	√	√	√		
Doa setelah dhuha	√	√	√	√	√		
Membaca skrip doa	√	√	√	√	√		

Tabel ini menunjukkan data catatan informan HZF pada amalan pagi hari pada minggu kedua di bulan Januari. Di minggu kedua bulan Januari ini informan HZF terlihat lumayan konsisten dalam melakukan amalan pagi hari ini. Namun di hari sabtu dan juga minggu terdata informan HZF tidak mengisi tabel tersebut di hari itu ia tidak melakukan dikarenakan ketiduran.¹⁰⁴

¹⁰⁴ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 41.

d. Amalan Siang Hari

Pada amalan siang hari ini, ada ibadah wajib dan ibadah sunnah yang dilakukan oleh informan HZF. Beberapa ibadah yang termasuk dalam amalan siang hari ini adalah shalat rawatib, shalat dhuhur, dzikir, sholawat, membaca skrip doa. Berikut adalah salah satu data catatan amalan siang hari informan HZF di minggu kedua bulan Januari:

Tabel 4.4 Amalan siang hari minggu kedua Januari

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat rawatib		√	√	√	√	√	√
Shalat Dzuhur	√	√	√	√	√	√	√
Dzikir	√	√	√	√	√	√	√
Sholawat	√	√	√	√	√	√	√
Membaca skrip doa	√	√	√	√	√	√	√

Tabel ini menunjukkan data catatan informan HZF pada amalan siang hari pada minggu kedua di bulan Januari. Di minggu kedua bulan Januari ini informan seperti biasa tidak pernah meninggalkan shalat wajib. Amalan siang hari ini dikerjakan secara konsisten namun di ibadah shalat rawatib terkadang masih kosong, salah satunya seperti di minggu ini tidak mengerjakan shalat rawatib di hari seninnya.¹⁰⁵

¹⁰⁵ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 44.

e. Amalan Sore Hari

Pada amalan sore hari ini terdapat ibadah wajib dan ibadah sunnah yang dikerjakan oleh informan HZF. Di waktu sore hari ini adalah waktu yang sangat bagus untuk memperbanyak istighfar, dzikir, sholawat, dan membaca Al-Quran, apalagi setelah melaksanakan sholat maghrib itu sangat dianjurkan jika dilanjutkan dengan membaca Al-Quran. Beberapa ibadah yang termasuk dalam amalan sore hari ini adalah shalat ashar, shalat maghrib, istighfar, dzikir, sholawat, membaca skrip doa, dan sholat ba'diyah maghrib. Berikut adalah salah satu data amalan sore hari informan HZF di minggu kesatu bulan Januari:

Tabel 4.5 Amalan sore hari minggu kesatu Januari

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat ashar	√	√	√	√	√	√	√
Shalat maghrib	√	√	√	√	√	√	√
Istighfar, dzikir, sholawat	√	√	√	√	√	√	√
Membaca skrip doa	√	√	√	√	√	√	√
Sholat ba'diyah maghrib	√	√	√	√	√	√	√

Tabel ini menunjukkan data catatan informan HZF pada amalan sore hari pada minggu kesatu di bulan Januari. Di minggu kesatu bulan Januari ini informan seperti biasa tidak pernah meninggalkan sholat wajib. Amalan sore hari ini dikerjakan secara konsisten tanpa pernah

terputus, terkadang di antara waktu maghrib dan isyak informan HZF juga membaca Al-Quran.¹⁰⁶

f. Amalan Malam Hari

Pada amalan malam hari ini terdapat ibadah wajib dan ibadah sunnah yang dikerjakan oleh informan HZF. Beberapa ibadah yang termasuk dalam amalan malam hari ini adalah shalat isyak, dzikir, istighfar, sholawat, shalat ba'diyah isyak, membaca skrip doa, dan adab sebelum tidur. Berikut adalah salah satu data amalan malam hari informan HZF pada minggu kesatu bulan Januari:

Tabel 4.6 Amalan malam hari minggu kesatu Januari

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat isyak	√	√	√	√	√	√	√
Istighfar, dzikir, sholawat	√	√	√	√	√	√	√
Shalat ba'diyah isyak	√	√	√	√	√	√	√
Membaca skrip doa	√	√	√	√	√	√	√
Adab sebelum tidur							√

Tabel ini menunjukkan data catatan informan HZF pada amalan malam hari pada minggu kesatu di bulan Januari. Di minggu kesatu bulan Januari ini informan seperti biasa tidak pernah meninggalkan shalat wajib. Amalan malam hari ini dikerjakan secara konsisten namun menurut informan HZF yang paling sulit dikerjakan adalah adab sebelum tidur karena malam hari sudah lelah dan malas ke kamar mandi dan mudah buang angin, namun setelah amalan-

¹⁰⁶ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 47.

amalan terutama yang wajib sudah diselesaikan di hari itu maka dia bisa tidur dengan tenang.¹⁰⁷

Amalan-amalan yang telah dijabarkan diatas, ada yang diwajibkan untuk dilakukan dan ada yang disunnahkann untuk dilakukan, namun jika dilakukan semuanya tanpa terputus itu sangat bagus, bukan hanya mendapatkan pahala yang besar namun juga mampu membiasakan kegiatan-kegiatan yang baik dalam keseharian kita, dengan melakukan kegiatan rutin seperti ini atas kehendak Allah SWT pasti segala kehidupan kita akan dipermudah, hal-hal positif pasti akan berdatangan jika kita itu selalu yakin. Rentetan amalan-amalan tersebut ini membantu untuk lebih memudahkan diri menginternalisasikan atau membiasakan pada diri untuk selalu berdoa, bersyukur, dan juga bersabar karena yang paling ditekankan dalam teori Quranic Law of Attraction adalah mampu mengkolaborasikan doa, Syukur, dan sabar dalam diri kita. Tujuannya agar mampu mencapai segala keinginan kita dan membantu permasalahan hidup yang sedang dialami untuk diberi jalan keluarnya.

2. Hasil internalisasi Teori Quranic Law of Attraction kepada informan HZF

Seperti yang sudah diterangkan di permasalahan informan HZF, dia mempunyai masalah dengan orang tuanya terutama ayahnya. Sebelum melakukan dan mengetahui teori Quranic Law of Attraction ini informan HZF pernah merasa kecewa saat sholat tahajud karena di saat dia berdoa hubungan yang baik dengan orang tuanya tapi dikasih sebaliknya hingga ia

¹⁰⁷ Studi dokumentasi catatan pribadi informan HZF, halaman 50.

pernah merasa trauma tahajud. Di wawancara peneliti dengan informan HZF dia mengatakan sendiri,

“aku njaluk hubunganku mbek ayahku kan membaik, seng biyen aku njaluk ndek tahajud sebelum ada penerapan QLOA ini, aku ndek knu bener-bener ndungo tentang hubungan baik di keluarga tapi aku malah dikei ajur isuk e, gelot mbek ayahku seng tak eleng sampek saiki masalah mbayar UKT. Waktu itu aku pikir kok ndungoku ga dijabah sampai trauma tahajud agak kecewa”. [HZF.RM2.1]¹⁰⁸

Namun di balik itu semua, dari kejadian yang tidak terduga-duga yang bakal terjadi, di wawancara peneliti dengan informan HZF pada 15 Maret 2025 dia bercerita bahwa Allah SWT ngasih jalan keluar dari permasalahannya yang selama ini ia pendam bertahun-tahun tidak pernah ia sampaikan, dari kejadian itu mampu memperbaiki hubungannya dengan kedua orang tuanya terutama kepada ayahnya.

“Ga nyongkooo sueneng pokok e aku wingi, memang ono kejadian seng ga disongko bakal ngebuka obrolan seng selama iki tak pendem. “ayah ngerti ga se aku ndek njobo iku gaiso ngomong mbek arek lanang blas, gara-gara ne opo, nddek omah aku gatau ngomong mbek ayah, selama iki aku lek mbek ayah iku lek gak mbok seneni, mbok amuki, giliran ate ngobrol ayah selalu pingin e didengarkan dan sedangkan aku lek ate ngomong kek gaoleh ngunu” “la iku soale ayah pas emosi” “yo yokpo carane cek iso ngobrol yah, assertif” aku sampek ngunu kan, mro “yo gaiso jenenge emosi yo gaiso” “yowes ngene ayah lek pas emosi aku tak meneng sampek ayah meneng, tapi lek aku ws ngomong ayo ngomong yo ngomong” aku ngunu “iyoo” “janji” “iyoo”. Kyok yowes aku iku mek pingin ngomong cek iso ngobrol dengan assertif, karena selama iki selalu passive agresif, lek ngomong kudu di rungokno ae, yo ikumang giliran aku ngomong “ws gausa” ngunuku lo lak mangkelno banget ga se. dadi keinginanku gae menyampaikan uneg-uneg ku selama iki iku iso tersampaikan dari kejadian seng sebenere ga disangka-sangka bakal terjadi atau bisa jadi diarahkan untuk terjadi gae aku iso menyampaikan iku seng ngebuat aku dadi lego banget.”. [HZF.RM2.Aso1]¹⁰⁹

¹⁰⁸ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

¹⁰⁹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 15 Maret 2025.

Permasalahan utama informan HZF ini mampu mendapatkan solusi dan dia mampu mengambil hikmah dari kejadian ini. Sehingga dari satu kejadian yang sudah menemukan jalan solusinya memberikan perubahan dan perkembangan yang banya pada diri informan HZF. Dari melakukan dan yakin dengan konsep doa, Syukur, dan sabar dari teori Quranic Law of Attraction ini mampu membantu informan HZF mencapai keinginannya dan tidak mudah berpikir negative, berikut ada beberapa aspek perubahan dan perkembangan hasil internalisasi teori Quranic Law of Attraction di informan HZF yaitu:

a. Aspek Intelektual

1) Perubahan pola pikir dari negatif ke positif (believe sytem)

Menanamkan dalam pikiran terkait konsep doa, syukur, dan sabar itu sangat penting tidak boleh hanya berat salah satunya. Ketika merasa sudah berdoa namun tidak segera dikabulkan dan bahkan mungkin diberi suatu peristiwa yang berkebalikan dengan apa yang di inginkan bukan berarti doa tidak diijabah, bisa jadi hal tersebut adalah kunci dari terkabulnya doa dengan cara Allah SWT yang lebih baik dari kejadian yang tidak terduga. Maka dari itu hanya sekedar berdoa itu kurang, karena ketika hanya berdoa terus tidak segera dikabulkan akan mudah menyerah dan berputus asa lalu kecewa, maka dari itulah perlunya untuk menanamkan pada pikiran juga perlunya mengkolaborasikan sabar dan syukurnya. sabar dan syukur ini mampu membantu pikiran dari yang awalnya negatif menjadi positif, ketika sudah mampu bersabar maka

muncullah rasa Syukur, maka *believe system* bisa diperbaiki dengan menggunakan konsep doa, syukur, sabar ini. Sebelum mengenal teori Quranic Law of Attraction ini informan HZF belum memahami konsep ini, dalam wawancara peneliti, informan HZF mengatakan:

“Waktu itu aku mikir kok ndungoku ga diijabah sampai trauma tahajud agak kecewa, tapi ternyata iku kunci awal menuju ke hubungan yang lebih baik. Ancen kudu ajor-ajoran dikek sehingga bisa saling memahami. Lek biyen pikiranku gorong nyampek ndek knu, sebelum kenal QLOA. Setelah kenal QLOA ketika ono sesuatu seng kok berbanding terbalik bisa jadi iku malah jadi kunci jadi ndek believe system e iku mang senng diubah awale nething jadi positive thingking.” [HZF.RM2.AI2]

“Dadi lek diterapkan di sehari-hari ketika sudah berdoa sabar iku terapkan. Ketika sudah mampu berpositive thingking rasa Syukur pasti akan muncul langsung.” [HZF.RM2.AI3]

“Bekal kehidupan untuk masa depan yang bisa dipegang doa, Syukur, dan sabar. Kalau doa nya ga kulakukan untuk mengalihkan ke sabar dan Syukur e keknya susah jadi bisa semua nya di masukkan di scrip doa apapun bisa di masukkan harapannya dadi Syukur dan sabar e bisa dipengaruhi dengan doa, karena susah melakukan Syukur dan sabar tanpa doa yang detail tadi.” [HZF.RM2.AI4]¹¹⁰

2) Bertambahnya ilmu pengetahuan

Seperti yang sudah diterangkan sebelumnya di rumusan masalah satu, informan HZF belum tahu sama sekali mengenai teori *Quranic Law of Attraction*, dengan adanya program peneliti kepada informan HZF ini juga menambah ilmu pengetahuan bagi informan HZF karena ilmu ini sangat bagus dan penting diketahui oleh setiap umat muslim agar tidak salah dalam memahami konsep islam. Bahkan teori ini juga bisa membantu umat muslim untuk

¹¹⁰ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

mendapatkan kehidupan yang lebih baik dan lebih dekat dengan Allah SWT. Informan HZF mengatakan:

“Lek dalam aspek pengetahuan yo mungkin menambah pengetahuan terkait ilmu pengetahuan yang selama ini aku belum mengetahui, aku mendapatkan sebuah ilmu dimana ilmu ini bisa membantu aku dan mengarahkan aku untuk menjadi pribadi yang lebih baik.” [HZF.RM2.AI1]¹¹¹

3) Dimudahkan dalam urusan mengerjakan skripsi sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI)

Saat ini informan HZF adalah mahasiswa semester 8 di IAI Al-Muhammad Batu. Dalam scripting doa yang ditulis oleh informan HZF di catatannya adalah dimudahkan dalam urusan skripsi. Doa ini ia tulis dan sering ia lantunkan, karena sebelum itu dia merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsinya karena dosen pembimbingnya tidak ada yang paham terkait substansi skripsinya sehingga dia bingung mau bertanya dan meminta tolong ke siapa, namun buah dari dia bersabar dan tetap ikhtiar akhirnya diberilah kemudahan dan diberi jalan oleh Allah SWT untuk membantu dia dalam mengerjakan skripsi, dalam wawancaranya informan HZF mengatakan:

“aku kan menerapkan QLOA nang pengerjaan skripsi iku aku mesti ngene dimudahkan, dilancarkan dalam mengerjakan skripsi, selesai tepat waktu tidak nambah semester, dalam pengerjaane sempet tak lantunkan seperti itu. Ketika menerapkan iku dalam urusan mengerjakan proposal iki yo dimudahkan karena ono dosen seng nguruki kan jadi dimudahkan juga karena sempet mendapatkan dosen yang tidak paham sama sekali terkait substansi skripsiku karena bukan bidangnya, lalu setelah menerapkan QLOA ini ada jawaban dari dosen yang murni PAI langsung direvisi kabeh jadi

¹¹¹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 9 Februari 2025.

termasuk sudah dimudahkan karena sama Allah sudah dikasih jawaban ikumang untuk dimudahkan.” [HZF.RM2.AI6]¹¹²

b. Aspek Sosial

1) Hubungan komunikasi yang membaik dengan ayah maupun keluarga

Hubungan komunikasi antara informan HZF dengan ayahnya mulai membaik, padahal selama bertahun-tahun dia tidak bisa membangun komunikasi yang baik antara dia dengan ayahnya, namun dari kejadian tidak terduga tersebut mampu memberikan jalan keluar bagi permasalahan informan HZF yaitu memperbaiki hubungannya dengan ayahnya. Dia ingin komunikasi dengan ayahnya bisa dengan komunikasi yang assertif bukan yang passive agresif. Selama ini dia selalu merasa tidak punya ayah, tidak pernah bisa mengobrol dengan baik dengan ayahnya, dia merasa ayahnya hanya mau mendengarkan namun tidak mau mendengarkan orang lain. Awalnya informan HZF merasa setelah dulunya pernah sholat tahajud lalu di buat kecewa merasa mustahil hubungan sama ayahnya bisa membaik, namun setelah dia mulai bisa memahami konsep doa, sabar, dan Syukur dia tidak putus harapan dan tetap berdoa ternyata dikasih jalan oleh Allah SWT dengan jalan yang tidak diduga sama sekali, dari kejadian tersebut dia bisa menyampaikan apa yang ia ingin sampaikan ke ayahnya, dan dari situlah awal mulai hubungan dia sama ayahnya mulai membaik.

“kepercayaan kepada keluarga, sumber dari permasalahan kepribadianku sekarang sudah membaik karena pola komunikasi yang sudah membaik.” [HZF.RM2.ASo2]

¹¹² Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

“Sosial dalam keluarga yang sangat diperbaiki, karena interaksi dalam keluarga sudah semakin baik” [HZF.RM2.Aso3]¹¹³

c. Aspek Emosional

1) Perasaan lebih tenang dan Bahagia

Selama ini hubungan informan HZF dengan keluarganya terutama dengan ayahnya itu sangat buruk, tidak ada kesempatan untuk berkomunikasi secara baik hingga informan HZF merasa tidak memiliki ayah. Namun dalam situasi tidak terduga, akhirnya perasaan yang terpendam selama ini kepada ayahnya bisa ia sampaikan akhirnya dia merasa lega. Informan HZF sendiri mengungkapkan bahwa ia sangat senang dan sangat Bahagia akhirnya perasaannya bisa disampaikan dan bisa ngobrol dengan ayahnya dengan sangat baik, kerenggangan antara hubungan dia dengan ayahnya bisa menemukan solusi yang terbaik. Dari pola komunikasi yang membaik antar dia dengan ayahnya memberikan dia perasaan senang, tenang, dan bisa lebih terbuka dengan keluarganya setelah selama ini dia selalu tertutup. Sebelum terjadinya kejadian itu setelah sebulan melakukan penelitian, peneliti mewawancarai informan HZF, dalam wawancara tersebut dia mengatakan:

“lek ndek aspek emosional jujur luweh tenang, tapi untuk sampai sekarang masih belum menemukan Solusi terkait permasalahanku seng paling utama.” [HZF.RM2.AE1]¹¹⁴

Namun setelah sekitar 2 bulanan melakukan penerapan, konsep doa, Syukur, dan sabar sudah terinternalisasi dalam diri informan

¹¹³ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

¹¹⁴ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 9 Februari 2025.

HZF dipertengahan bulan Februari itu barulah terjadi kejadian tidak terduga. Dalam penelitian tersebut informan bercerita pada peneliti dalam wawancaranya, bahkan dalam wawancara kali ini informan HZF memancarkan ekspresi bahagia dan senang karena salah satu permasalahan terbesar dia yaitu hubungan dengan ayahnya mendapatkan jalan keluar, ketika menceritakan hal tersebut dia terlihat menggebu-gebu mengekspresikan kesenangan.¹¹⁵ Informan HZF mengatakan:

“Ga nyongkooo sueneng pokok e aku wingi, memang ono kejadian seng ga disongko bakal ngebuka obrolan seng selama iki tak pendem. Aku iso menyampaikan uneg-uneg ku selama iki ngebuat aku lego banget. Ono bagian e ngene “aku selama iki ngene ancen, masio mbek (adek Perempuan) mesti sg ngejak omong dikek ae arek e” “iyo ayah yo ngunu” “yows aku melu gen e ayah” “kene meneng ketemu meneng yo meneng” ngunu jare “ngga ngunu, maksute iku lek pas ate ngobrol yo ngobrol ora aku mbok kongkon ngerungokno tok” ngunu seneng banget. Kejadian iki ngekei jalan keluar gae permasalahan ku selama iki cek iso lebih berdamai mbek keadaanku seng selama iki tak pendem suwe bertahun-tahun.” [HZF.RM2.AE2]¹¹⁶

“Iya, lebih tenang dan Bahagia karena permasalahan yang kupendam selama ini mendapatkan jalan keluar.” [HZF.RM2.AE5]

“Iya ada perubahan. Perasannya lebih baik dalam hal emosional dalam keluarga karena yang diterapkan adalah scripting doa, syukur, dan sabar.” [HZF.RM2.AE7]¹¹⁷

- 2) Menangani perasaan cemas, insecure, negative thinking, overthinking, takut diabaikan dengan konsep doa, syukur, dan sabar

Selama ini, karakter dan sifatnya itu terbentuk dari lingkungannya, menurut informan HZF dia memiliki kepribadian Avoidant Attachment yang menyebabkan dia memiliki sifat takut

¹¹⁵ Hasil observasi pada informan HZF saat wawancara pada tanggal 15 Maret 2025 pada jam 18.15-20.00 malam.

¹¹⁶ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 15 Maret 2025.

¹¹⁷ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

diabaikan jadi lebih baik menghindar. Perasaan takut diabaikan ini menyebabkan dia mudah memunculkan perasaan cemas, negative thinking, overthingkin dan insecure. Dia memang ingin menghilangkan perasaan-perasaan takut seperti itu namun dia hanya memendam perasaan tersebut tanpa pernah mengucapkannya dalam doa. Dilihat dari scripting doa yang sudah peneliti cantumkan diatas tidak ada tulisan doa yang menginginkan hilangnya perasaan takut diabaikannya. Jadi selama jangka waktu penelitian ini dia belum bisa sepenuhnya menghilangkan perasaan takut tersebut hanya saja dia sudah mendapatkan solusi dari sumber permasalahannya selama ini. Informan HZF beranggapan ketika dia sudah mulai mulai memperbaiki *believe system* nya, tanpa mengkolaborasikan doa, sabar, dan Syukur itu maka belum bisa menemukan solusi dari permasalahannya. Selama ini dia tidak pernah melantunkan dalam doa terkait keinginannya untuk menghilangkan perasaan diabaikan orang lain tersebut, sebab itulah dia tidak pernah mendapatkan arahan untuk menghilangkan perasaan tersebut, namun sekarang dia percaya jika memang itu menjadi keinginannya yang kuat untuk menghilangkan perasaan negative seperti itu harusnya dia tidak malas dalam melantungkannya dalam doa baru setelah itu dia bisa menerapkan sabar dan syukurnya. Dalam wawancara informan HZF mengatakan:

“konsep ikumang iso mengatasi perasaan-perasaan kyak gitu dengan mengubah negative thingking ke positive thingking dalam hal yang sudah kulantunkan dalam doa. Tapi lek seng durung tak lantunkan dalam doa aku cenderung susah mengalihkan perasaan

kayak gitu termasuk yang masalah takut diabaikan, kalau masalah-masalah kemaren yang sudah kulantunkan dalam setiap doa aku cenderung iso ngatasi cemas e. Berarti dalam konsep QLOA ngatasi cemas iku bisa dengan mengalihkan perasaan negative ikumang dengan sabar dan Syukur dalam hal yang sudah di doakan.” [HZF.RM2.AE6]

“Bisa jika hal itu termasuk dalam scripting doaku, nek seng masalah takut diabaikan ku lupa belum ku masukkan di scripting doaku dan belum pernah kulantunkan dalam doa jadi masih belum bisa.” [HZF.RM2.AE8]

“Harapanku bisa menerapkan dari apapun keinginanaku, dadi kyok ga mager gae menunjukkan keinginan itu dalam scripting doa dan melantungkannya dalam doa, karena kadang iku aku pengen tak atasi tapi kadang males ngomong males doa.” [HZF.RM2.AE9]¹¹⁸

d. Aspek Spiritual

1) Bertambahnya rasa keyakinan yang tinggi kepada Allah SWT

Setelah melakukan Scripting doa dan melantunkan doa lebih detail bisa membantu informan HZF lebih yakin dan mampu menerapkan sabar dan syukurnya sekaligus. Setelah sempat dia merasa kecewa dengan apa yang diberikan oleh Allah SWT setelah sholat tahajudnya dulu, kini ketika dia mulai memaahami betapa pentingnya selain berdoa menerapkan sabar dan syukurnya juga sehingga keyakinannya semakin kuat kepada Allah SWT. Informan HZF meyakini bukan berarti doanya tidak dikabulkan, memang perlu kesabaran hingga akhirnya diberikan sesuatu yang sesuai dengan harapannya.

“Moment ketika aku meminta kebaikan tapi sama Allah dikasih hujan tapi ternyata iku jalan menuju Pelangi.” [HZF.RM2.AS5]¹¹⁹

¹¹⁸ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

¹¹⁹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

Informan HZF juga semakin yakin bahwa jika ia menerapkan doa, Syukur, dan sabar tanpa terkecuali maka Allah SWT pasti akan membantu dan memberi solusi. Pikiran yang baik mampu membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT.

Informan HZF mengatakan:

“Awal-awal kan terpaksa ya, tapi justru iku membangun rasa keyakinan yang semakin tinggi terhadap Allah Swt. Kan konsepnya dari yang awalnya terpaksa jadinya terbiasa jadi hubungan sama Allah diperbaiki sumpa. Sebelum melaksanakan QLoA kan ada sempet rasa kecewa namun setelah menerapkan dan memahami konsep QLoA ini jadi lebih paham. Iya hubungannya bisa merubah mindsetku menjadi lebih baik” [HZF.RM2.AS6]

“Betul, karena mindsetku diperbaiki setelah mengetahui konsep QLoA ini.” [HZF.RM2.AS7]¹²⁰

- 2) Percaya dengan kekuatan doa dan tidak pernah berputus asa dalam berdoa

Setelah melakukan scripting doa lebih detail, informan HZF merasa langsung dibantu oleh Allah terkait permasalahannya selama ini, Allah itu baik selalu mengetahui apa yang kita butuhkan dan diberikan pada kejadian yang tepat dan tidak terduga-duga, dari sini keyakinannya semakin kuat terkait kekuatan doa yang ditulis dan diucapkan setiap hari Informan HZF jadi lebih yakin akan Allah bantu jika selalu ia lantunkan dalam doa. Dalam wawancaranya informan HZF mengatakan:

“wah Allah baik banget ya, iki antara Allah ate membantu Rubayyi, maksute cek penelitianmu lancar, kabeh langsung dikei sebelum amu ate nginterview maneh iki lo seolah olah, paham ngga si, Allah baik banget, tapi ya bisa jadi karena aku yakin mbek scripting doa wingi seng tak tulis lebih detail” [HZF.RM2.AS1]¹²¹

¹²⁰ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

¹²¹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 15 Maret 2025.

“Aku merasa setelah aku doakan bisa untuk lebih yakin Allah kasih jalan.” [HZF.RM2.AS9]¹²²

Informan HZF semakin yakin dengan kekuatan doa, tanpa dia berdo'a akan sulit untuk mencapai keinginannya dan mengalihkan perasaan-perasaan negative dalam dirinya, ketika dia berdo'a, informan HZF merasa ada kekuatan yang mendorongnya semakin yakin. Maka harusnya informan HZF tidak boleh berhenti dan berputus asa dalam berdo'a. Dalam wawancaranya dia mengatakan:

“lek seng durung tak lantunkan dalam doa aku cenderung susah mengalihkan perasaan kayak gitu termasuk yang masalah takut diabaikan, kalau masalah-masalah kemaren yang sudah kulantunkan dalam setiap doa aku cenderung iso ngatasi cemas e.” [HZF.RM2.AS4]¹²³

3) Bertambahnya rasa Syukur kepada Allah SWT

Ketika sudah mampu menerapkan doa, lalu menerapkan sebaagai bentuk mengubah pikiran negative ke positif. Ketika pikiran sudah positif maka pasti akan mengarahkan diri kita untuk selalu dalam posisi bersyukur. Informan HZF merasa rasa syukurnya semakin tinggi setelah mengetahui konsep dari doa, sabar, dan Syukur ini membuktikan bahwa rasa ketauhidannya semakin tinggi. Meningkatnya rasa syukur informan HZF dengan menerima keadaan dan memanfaatkan segala anugrah yang diberi oleh Allah dengan sebaik-baiknya. Dalam wawancaranya informan HZF mengatakan:

“Dadi lek diterapkan di sehari-hari ketika sudah berdo'a sabar iku terapkan. Ketika sudah mampu berpositive thingking rasa

¹²² Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

¹²³ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

Syukur pasti akan muncul langsung “alhamdulillah ternyata iki jalan tekan Allah meskipun sebenere kyok gak kejawab blas” [HZF.RM2.AS3]¹²⁴

4) Terbukanya pintu rezeki dari arah mana saja

Dalam salah satu scripting doa yang ia lantunkan, informan HZF memiliki keinginan untuk bisa membayar biaya kuliahnya dengan usahanya sendiri. Sebelum melakukan penerapan ini, dia pernah merasa bingung dengan keadaan keuangannya, namun berkat usahanya dalam berdoa, Allah kasih kemudahan yang tidak disangka-sangka, dan menurut informan HZF dia diberi kemudahan dalam mencapai keinginannya tersebut dan tercapai. Salah satu jalan pintu rezeki dia melalui peneliti ini, ketika dia merasa khawatir dari akhir tahun 2024, akhirnya di bulan februari dia mulai mendapatkan kerja lagi. Hal ini membuktikan juga bahwa ketika yakin dengan doa, sabar, dan Syukur pasti akan Allah kasih jalan kemudahan.

Dalam wawancaranya informan HZF mengatakan:

“lalu ke struggle an ku tentang uang sebelumnya diberi jalan keluar juga melalui amu, salah satune aku bersyukur juga karena itu, karena di mulai bulan November itu aku wes mulai galau masalah duek, tapi ternyata dikasih jalan lewat amu tepak pas lagi proses menerapkan iki.” [HZF.RM2.AS2]¹²⁵

3. Faktor pendukung dan penghambat ketika menjalani proses internalisasi teori Quranic Law of Attraction kepada informan HZF

¹²⁴ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

¹²⁵ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

a. Faktor Pendukung

- 1) Menulis scripting doa dengan detail, dan melantungkannya dengan rutin

Setelah Informan HZF melantunkan doa dengan detail, dia merasa keinginannya langsung cepat tercapai, jadi dia beranggapan ketika dia berdoa secara detail keyakinannya itu semakin menguat dan mampu menarik keinginan tersebut agar cepat tercapai dengan ketentuan Allah SWT. Dalam wawancara peneliti dengan informan HZF dia mengatakan:

“kabe langsung keturutan, padahal aku nulis scripting doane sebelum e ga sedetail itu baru seminggu melakukan tak tulis detail, tp sebenere sebelum e doaku itu pdo tapi ucapan e ga podo, pokok intine pdo, cuman setelah melakukan scripting itu semakin detail, termasuk iki keturutan seng masalah ambk ayahku.” [HZF.RM3.6]¹²⁶

“Scripting doa yang detail itu mendukung untuk mendapatkan perubahan.” [HZF.RM3.7]¹²⁷

- 2) Situasi dan kondisi yang stabil

Kalau dalam hal melakukan penerapan kegiatan-kegiatan amalan dengan rincian ibadah sebagai upaya untuk menginternalisasikan dalam diri, faktor pendukung untuk melakukannya itu perlu situasi dan kondisi yang stabil. Situasi dan kondisi yang stabil ini diperlukan untuk mendukung proses internalisasinya karena lingkungan itu sangat mempengaruhi karakter, sifat, dan kepribadian seseorang, situasi dan kondisi yang

¹²⁶ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 15 Maret 2025.

¹²⁷ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

stabil ini bisa memberi energi positif bagi informan HZF untuk menerapkannya. Informan HZF mengatakan:

“Kalau faktor pendukung untuk melakukan yaitu dengan kondisi dan situasi yang stabil.” [HZF.RM3.8]¹²⁸

3) Manajemen Waktu yang tertata

Kedisiplinan itu sangat penting untuk membantu menerapkan kegiatan-kegiatan tersebut, bisa dimulai dengan membuat jadwal agar setiap kegiatan itu tertata dan melatih diri kita juga untuk konsisten melakukan penerapan ini. Manajemen waktu yang tertata ini membantu kedisiplinan pada diri sehingga melatih hidup produktif. Informan HZF sendiri mengatakan:

“Memperbaiki manajemen waktu. Sehingga kedisiplinan itu penting.” [HZF.RM3.9]¹²⁹

b. Faktor Penghambat

1) Fase setelah Haid

Awal-awal melakukan amalan-amalannya, Informna lumayan rajin melakukan. Namun informan HZF merasa ketika dia mulai datang bulan, dia tidak pernah membuka catatannya selama haid, dan dia merasa fase setelah haid terasa sulit untuk membangun hubungan dengan Allah SWT, atau dalam melakukan amalan itu, jadi suasana malas itu masih melekat ketika fase setelah haid, dan untuk membangunnnya lagi perlu waktu.

“Aku merasa fase setelah haid menghubungkan Kembali iku kek pasang surut, kek yaampun aku butuh effort lebih.” [HZF.RM3.1]¹³⁰

¹²⁸ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

¹²⁹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

¹³⁰ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 9 Februari 2025.

2) Kesibukan semakin banyak

Seperti yang telah diterangkan sebelumnya, di akhir tahun 2024 dia bingung masalah keuangan karena tidak punya kerja, dia hanya bekerja menjadi guru ngaji di dekat rumahnya di sore hari saja. Melakukan penerapan ini dari mulai bulan Januari, lalu dibulan Februari dia mulai mendapatkan kerja. Kerjanya hanya 4 jam dari jam 08.00-12.00 lalu sorenya tetep mengajar ngaji seperti biasa. Menurut informan HZF setelah kesibukannya semakin banyak dia merasa lumayan sulit untuk melakukan rutinitas sesuai dengan yang dijadwalkan.

“Apalagi ketika aku sudah mulai punya kerja dadi aku kyok ngeroso waktu leha-leha ku berkurang. Kyok e kelelahanku ndek kno, kyok pas kegiatanku bertambah dadi ne merasa waktu ku gae berleha-leha berkurang.” [HZF.RM3.2]¹³¹

3) Susah bangun tahajud

Dalam upaya melakukan internalisasi di rumusan masalah satu sudah diterangkan untuk mendukung penanaman nilai dalam diri yaitu kahikat doa, sabar dan Syukur ada beberapa amalan dan ibadah-ibadah yang perlu dilakukan oleh informan HZF, ada yang wajib dan ada yang sunnag. Salah satunya dalam amalan itu ada amalan sepertiga malam yaitu ibadah sholat tahajud. Dari beberapa rangkaian ibadah yang di list kan, Sholat tahajud adalah salah satu ibadah yang lumayan sulit di konsisten kan sama informan HZF

¹³¹ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 9 Februari 2025.

karena banyak kenadala seperti susah bangun, masih ngantuk, dan lain-lain.

“Sholat tahajud agak sulit banget, padahal aku wes pasang alarm, tak pateni terus.” [HZF.RM3.3]¹³²

4) Rasa Malas

Salah satu faktor penghambat melakukan penerapan ini juga adalah rasa malas. Informan HZF itu paham dengan hakikat doa, sabar, dan Syukur namun untuk melakukan ibadah dan amalan-amalan nya sebagai Upaya pendukung mendekatkan diri kepada Allah SWT kadang masih malas. Informan HZF dalam wawancaranya mengatakan:

“Terus seng sulit dipahami insyaallah sampai sini tuh paham tapi untuk menerapkannya itu masih mood-mood an.” [HZF.RM3.4]¹³³

5) Menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain

Salah satu faktor penghambat berpikir positif adalah menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain. Ketika masih menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain itu tandanya masih kurang bersabar dan kurang bersyukur, sehingga perasaan dan pikiran-pikiran negative masih sulit dihilangkan.

“Yang menghambat untuk konsisten berpikir positif ya itu rasa diabaikan, bisa jadi karena aku masih menggantungkan kebahagiaanaku kepada orang lain.” [HZF.RM3.10]¹³⁴

¹³² Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 9 Februari 2025.

¹³³ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 9 Februari 2025.

¹³⁴ Kutipan hasil wawancara peneliti dengan informan HZF, 16 Maret 2025.

C. Rangkuman Temuan Penelitian

1. Fokus Penelitian 1

Dalam proses internalisasi ada beberapa fase yang perlu dilakukan yaitu:

- a. Mengaktifkan energi positif dengan memahami terlebih dahulu konsep dari doa, syukur, dan sabar. setelah itu melakukan scripting doa
- b. Mempertahankan energi positif dengan memanfaatkan energi positif dari Al-Quran dengan mencari solusi melalui Al-Quran. Setelah itu dianjurkan untuk melakukan beberapa amalan yaitu amalan sepertigamalam, amalan subuh, amalan pagi hari, amalan siang hari, amalan sore hari, amalan malam hari.
- c. Melipatgandakan energi positif dengan menulis jurnal syukur, jurnal sabar, melakukan manifestasi.

2. Fokus Penelitian 2

Dalam hasil internalisasi ada hasil yang dapat dijabarkan melalui 4 aspek yaitu sebagai berikut:

- a. Aspek intelektual: perubahan pola pikir dari negatif ke positif (*believe system*), bertambahnya ilmu pengetahuan, memudahkan dalam urusan mengerjakan skripsi sebagai mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI)
- b. Aspek sosial: hubungan komunikasi yang membaik dengan ayah maupun keluarga

- c. Aspek emosional: perasaan lebih tenang dan bahagia, menangani perasaan cemas, insecure, negative thinking, overthinking, takut diabaikan dengan konsep doa, syukur, dan sabar
 - d. Aspek spiritual: bertambahnya rasa keyakinan yang tinggi kepada Allah SWT, percaya dengan kekuatan doa dan tidak pernah berputus asa dalam berdoa, bertambahnya rasa Syukur kepada Allah SWT, terbukanya pintu rezeki dari arah mana saja
3. Fokus Penelitian 3
- a. Faktor pendukung proses internalisasi: menulis scripting doa dengan detail, dan melantungkannya dengan rutin, situasi dan kondisi yang stabil, manajemen waktu yang tertata
 - b. Faktor penghambat proses internalisasi: fase setelah haid, kesibukan semakin banyak, susah bangun tahajud, malas/tergantung mood, menggantungkan kebahagiaan pada orang lain

BAB V

PEMBAHASAN

A. Internalisasi Teori *Quranic Law of Attraction* Kepada informan HZF

Dalam Upaya menginternalisasikan teori *Quranic Law of Attraction* yang paling ditekankan adalah mampu memahami dan mengkolaborasikan doa, sabar, dan Syukur dalam segala bidang kehidupan. Melalui teori *Quranic Law of Attraction* dalam buku karangan Rusdin. S.Rauf ini sudah diterangkan cara-cara praktisnya yang mudah dipahami untuk mudah dalam mewujudkan keinginan apapun itu, dalam mewujudkan keinginan perlu energi-energi positif melalui doa, sabar, dan Syukur. Dalam mengkolaborasikan doa, sabar, dan syukur bisa dilakukan dengan diawali mengenali keinginan-keinginan yang ingin diwujudkan, Selalu berdoa dalam keadaan senang maupun susah berfokus pada tujuan keinginan kita dan tidak boleh ragu-ragu, setelah itu dibarengi dengan menghidupkan rasa syukur dalam hati, menggunakan energi sabar untuk bangkit dari kegagalan, lalu rajin beribadah dengan penuh sabar dan syukur. Itulah hakikat mengkolaborasikan doa, syukur, dan sabar lalu untuk cara-cara praktisnya menerapkan itu bisa dimulai dengan mengaktifkan, mempertahankan, lalu melipat gandakan getaran positif dalam diri.¹³⁵ Dalam bab ini akan dibahas satu persatu cara praktiknya sesuai dengan hasil penelitian diatas:

Pertama, fase mengaktifkan ini salah satunya yang dilakukan adalah *scripting* doa. *Scripting* ini adalah sebuah teknik yang diajarkan dalam teori

¹³⁵ Rauf, *Quranic Law of Attarction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 206.

Law of Attraction untuk menuliskan segala hal yang di inginkan dan dirasakan. Namun kalau dalam teori *Quranic Law of Attraction* ini di sandingkan dengan kata doa, Maka secara bahasa, doa memiliki arti mengundang, merayu, memelas, mengutarakan serta meminta. Sedangkan secara istilah, doa ialah mendekatkan diri kepada Allah swt. dengan seluruh jiwa dan raga untuk mengungkapkan suatu permohonan. Doa adalah salah satu bentuk komunikasi manusia dengan Allah SWT untuk memohon, meminta, dan mengungkapkan semua yang diharapkan sebagai bentuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan hanya Allah saja yang bisa memberikan pertolongan.¹³⁶ Dari pengertian ini bisa disimpulkan *scripting* doa adalah kegiatan menuliskan segala keinginan atau permohonan doa dalam bentuk tulisan dengan detail. Kalau dalam teori *Law of Attraction* hanya menuliskan dan menarik tulisan tersebut untuk terjadi sedangkan kalau dalam teori *Quranic Law of Attraction* disandingkan dengan doa, maka tulisan ini bisa diucapkan dalam setiap doa baik itu setiap selesai sholat lima waktu, atau di waktu-waktu yang mustajab untuk berdoa. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mustajab dan manjur atau mujarab. Kalau dihubungkan dengan doa waktu mustajab adalah waktu yang bagus dan manjur untuk mudahnya terkabulnya doa seseorang maka dianjurkan bagi setiap muslim ketika punya keinginan untuk tidak lupa selalu doa di waktu yang mustajab. Contoh waktu mustajab seperti di sepertiga malam, setiap selesai sholat lima waktu, ketika adzan, di antara adzan dan iqamah,

¹³⁶ Zhila Jannati and Muhammad Randicha Hamandia, "KONSEP DOA DALAM PERSPEKTIF ISLAM," *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)* 6, no. 1 (June 28, 2022): 40, <https://doi.org/10.19109/jkpi.v6i1.12955>.

saat sujud dan sebelum salam di dalam shalat, ketika turun hujan, juga saat safar atau menempuh perjalanan.¹³⁷

Tujuan dilakukan *scripting* doa dalam teori *Quranic Law of Attraction* adalah untuk memotivasi diri kita menjadi lebih baik. Menurut Rusdin S.Rauf keinginan-keinginan yang dituliskan jauh lebih menggetarkan daripada keinginan yang sebatas ucapan minimal tulisan akan menegur kita menjadi memori yang hidup. Catatan keinginan ini membantu kita untuk selalu ingat dan mampu memotivasi kita seolah-olah kita memiliki tanggung jawab untuk merealisasikannya sehingga bisa membantu membangkitkan semangat.¹³⁸ Jadi pertama-pertama yang harus diketahui sebelum menulis *scripting* doa adalah apa hal yang benar-benar diinginkan dalam diri lalu dituliskan di sebuah kertas atau didalam buku catatan. Ketika sudah menuliskan keinginan ini, karena dihubungkan dengan doa maka catatan keinginan ini bisa di baca dan dilantunkan setiap hari di dalam doa baik selesai sholat atau dalam keadaan-keadaan tertentu, harus selalu konsisten. Hal ini membuktikan bahwa dengan berdoa ini mampu menambah keimanan kita, bahwa hanya Allah SWT yang mampu mewujudkan segala keinginan, jika kita yakin dan percaya pasti Allah SWT akan mengabulkan. Dalam *scripting* doa ini, bisa menuliskan semua keinginan, bisa dibedakan juga mana keinginan yang paling pingin cepat dikabulkan dan mana keinginan yang butuhnya dalam jangka waktu yang panjang.

¹³⁷ Mulki B. Azkiani and Asep Ahmad Siddiq, "Peran Dakwah Kelas a Letter to Allah (ALETTA) dalam Pengamalan Agama Melalui Doa," *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam* 2, no. 2 (December 21, 2022): 119, <https://doi.org/10.29313/jrkpi.vi.1497>.

¹³⁸ Rauf, *Quranic Law of Attarction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 104.

Kedua, fase mempertahankan ini setelah fase mengaktifkan dengan memahami konsep doa, Syukur, dan sabar lalu sudah melakukan *scripting* doa juga, maka dilanjutkan dengan melakukan kegiatan atau amalan-amalan yang bisa membantu mendukung mempertahankan konsep tersebut. Bukan hanya pikiran yang perlu diubah namun kebiasaan juga perlu diubah menjadi lebih baik untuk membantu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dalam fase mempertahankan dalam teori *Quranic Law of Attraction* ini ada beberapa tata cara praktis yang perlu dilakukan yang sudah ada panduannya dalam buku *Quranic Law of Attraction* salah satunya yaitu Tarik menarik energi positif dengan Al-Quran. Al-Quran itu tiang penopang yang bisa dijadikan sandaran hidup. Dalam buku ini sudah memberikan tatacara bagaimana Al-Quran bisa merespond diri kita begitupun sebaliknya bagaimana cara kita merespons Al-Quran. Cara ini bisa digunakan Ketika hati merasa gundah, tidak tenang, atau bisa juga untuk mencari Solusi terkait permasalahan hidup. Al-Quran di tujukan untuk mendampingi manusia dalam menjalani kehidupan ini namun sangat disayangkan saat ini banyak yang lebih percaya pada buku ramalan, primbon, tarot, dan sejenisnya.¹³⁹ Padahal di dalam Al-Quran itu terdapat informasi dan pengetahuan yang bisa dijadikan pedoman manusia bahkan informasi tentang karakter manusia. Al-Quran bisa dijadikan landasan pemecahan masalah bagi umat islam.¹⁴⁰

¹³⁹ Rauf, 153.

¹⁴⁰ Munawir Munawir, Fina Alfiana, and Sekar Putri Pambayun, "Menyongsong Masa Depan: Transformasi Karakter Siswa Generasi Alpha Melalui Pendidikan Islam yang Berbasis Al-Qur'an," *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 7, no. 1 (April 2, 2024): 2, <https://doi.org/10.54069/attadrib.v7i1.628>.

Sebelum mencari solusi melalui Al-Quran, perlu sebelumnya berdoa untuk meminta petunjuk terkait jalan keluar masalah melalui Al-Quran. Hal ini bisa dilakukan setiap waktu ketika merasa gundah. Setelah berdoa, ambillah Al-Quran, lalu buka secara random halaman berapa saja, lalu bacalah dan salami maknanya, renungkanlah dalam-dalam, Dengan melakukan hal ini. Sebenarnya kita sedang memasrahkan semua permasalahan kita kepada Allah SWT. Dalam hal ini kita perlu meyakini dengan sangat bahwa Allah pasti akan membantu melalui Al-Quran ini sehingga bisa selalu berpikir positif (husnudzon). Dengan membaca dan memahami berarti sedang membantu mengkondisikan perasaan ke arah yang positif.¹⁴¹ Selain itu, supaya Al-Quran mudah merespons kehendak kita maka perlu juga untuk kita merespons Al-Quran, itulah Tarik menarik, harus saling menyambung. Jika ingin terkoneksi dengan Al-Quran maka perlu upaya untuk mengkoneksikannya juga, hal ini sesuai dengan konsep tarik menarik bahwa pikiran menarik pikiran yang serupa. Pikiran adalah magnet dan hukumnya adalah kemiripan akan menarik yang mirip pula.¹⁴² Cara kita merespons Al-Quran bisa dengan rajin membaca Al-Quran setiap hari, bermeditasi dengan Al-Quran mendengarkan murrotal, dan tidak hanya membaca namun juga memahami perkataan Al-Quran, lalu bisa juga dengan menggunakan doa-doa yang tercantum di dalam Al-Quran. Membiasakan membaca Al-Quran adalah setiap pagi atau selesai sholat maghrib.¹⁴³

¹⁴¹ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 162.

¹⁴² Ibad, "Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur'an dan Neurosains)," 30.

¹⁴³ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 184–98.

Selain itu, untuk mempertahankan berpikiran positif melalui doa, sabar, dan syukur perlu juga untuk melaksanakan amalan-amalan atau ibadah yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT baik itu amalan yang wajib dikerjakan dan amalan yang sunnah untuk dikerjakan, selain itu juga agar keinginan cepat terwujud.

Amalan sepertiga malam adalah waktu yang sangat bagus untuk berdoa dan bermunajat kepada Allah SWT. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

يُنزَلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَيَقُولُ مَنْ
يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ

“Allah turun ke langit dunia ketika sepertiga malam terakhir dan berkata: ‘Siapa yang berdoa kepada-Ku, Aku akan mengabulkannya, siapa yang meminta kepada-Ku, Aku akan memberinya, dan siapa yang memohon ampunan kepada-Ku, Aku akan mengampuninya.’” (HR.Bukhari)

Amalan sepertiga malam identik dengan sholat tahajud. Secara Bahasa, “tahajud” berasal dari akar kata “hajada,” Kata "hajada" berarti bangun setelah tidur siang, sedangkan "yahjudu" berarti seseorang yang terbangun, "hujudan" berarti terjaga, dan "ahjada" berarti seseorang yang terbangun dari tidurnya. Secara Istilah, tahajud adalah shalat malam yang dilakukan khususnya setelah tidur.¹⁴⁴ Yang termasuk dalam amalan sepertiga malam ini adalah melakukan tahajud, lalu dilanjutkan dengan dzikir, membaca sholawat, membaca skrip doa, dan membaca Al-Quran. Sholat tahajud

¹⁴⁴ Nurul Khotimah, Muhammad Zaki Akhbar Hasan, and Alam Tarlam, “MENYELAMI MAKNA DAN KEUTAMAAN SHALAT TAHAJUD DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN,” *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (November 16, 2024): 199, <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i2.667>.

sunnah untuk dilakukan namun sangat dianjurkan untuk dilakukan karena sunnah itu jika dilakukan akan membawa manfaat di dunia dan mendapatkan keberkahan di akhirat.¹⁴⁵

Amalan subuh identik dengan sholat subuh, ada beberapa ibadah yang dianjurkan untuk dilakukan. Salah satunya yang wajib dilakukan adalah shalat Subuh. “subuh”, lafadz *الصبح* berasal dari kata *صبح* (shabaha) artinya cahaya atau sinar, sehingga alat penerangan atau alat yang bercahaya dalam bahasa arab disebut dengan *المصباح* (al-mishbah). Menurut Zakariya al-Qazwini lafadh shabaha ini menunjukkan sebuah warna, yaitu aslinya berwarna kemerahan, sehingga waktu ini disebut subuh karena warna yang kemerah-merahan.¹⁴⁶ Dari makna secara Bahasa ini subuh adalah waktu mengawali cahaya di siang hari. Subuh adalah waktu dimana melaksanakan shalat fardhu subuh, waktu ini adalah waktu yang sangat Istimewa. Selain melaksanakan shalat fardhu subuh, di waktu ini juga dianjurkan melakukan shalat qabliyah subuh yaitu shalat 2 rakaat sebelum shalat subuh karena pahalanya sangat besar. Dalam hadist berbunyi:

رَكْعَتَا الْفَجْرِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا

“*Dua raka'at fajar (salat sunah qobliyah subuh) lebih baik daripada dunia dan seisinya.*” (HR. Muslim)

¹⁴⁵ Syahrul Amsari, Isnaini Harahap, and Zuhri M Nawawi, “Transformasi Paradigma Pembangunan Ekonomi: Membangun Masa Depan Berkelanjutan melalui Perspektif Ekonomi Syariah,” *Ekonomis: Journal of Economics and Business* 8, no. 1 (March 13, 2024): 737, <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v8i1.1703>.

¹⁴⁶ Setyawan Setyawan, “EPISTEMOLOGI WAKTU PAGI DALAM AL-QUR’AN (Hikmah Pembagian Waktu Pagi: Sahur, Fajr, Subuh Dan Dhuh),” *KORDINAT* 22, no. 1 (2023): 118.

Dalam amalan subuh ini selain melakukan qobliyah dan shalat subuh, kita juga sangat dianjurkan untuk memperbanyak dzikir, sholawat, beristighfar. Semua amalan yang dilakukan pada waktu ini berpahala besar seperti sedekah, membaca Al-Quran karena Rosulullah SAW mendoakan keberkahan khusus pada waktu ini.¹⁴⁷

Dalam amalan ini juga dianjurkan untuk berdzikir, ada keutamaan tidak beranjak dari tempat duduk hingga terbit fajar. Kita sangat dianjurkan untuk selalu berdzikir, Sebagaimana dalam QS. Ar-Rum:17 yang berbunyi:

فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ

"Maka bertasbihlah kepada Allah pada petang hari dan pada pagi hari" (Ar-Rum:17)

Waktu subuh adalah waktu yang sangat penting bagi setiap muslim, dan Allah telah menjadikannya istimewa. Cara mengisi waktu tersebut dengan amalan baik dan bermanfaat, baik amalan wajib maupun sunnah seperti berdzikir, membaca Al-Quran, membaca skrip doa dan sebagainya.

Amalan pagi hari, Pagi adalah waktu yang banyak keutamaannya. waktu pagi adalah waktu yang memberikan semangat hidup. Islam begitu peduli tentang awal hari ini karena di daalamnya terkandung banyak keutamaan. Dalam Al-Quran sendiri Allah SWT bersumpah mengenai waktu pagi seperti "*ad-dhuha*"(demi waktu dhuha), "*Wal fajri*" (demi waktu fajar). Bahkan Rosulullah SAW juga mendoakan kaum muslimin "Ya Allah berkatilah umatku pada pagi hari". Doa Rosulullah SAW menunjukkan

¹⁴⁷ Setyawan, 119.

bahwa umat islam harusnya bisa memanfaatkan waktu pagi dengan sebaik-baiknya.¹⁴⁸

Dalam amalan pagi hari ini ibadah yang dianjurkan untuk dilakukan adalah salah satunya sholat dhuha. Dhuha adalah waktu menyebarnya sinar matahari yang sudah mulai beranjak siang hari atau sudah mulai dirasakan panasnya sinar matahari.¹⁴⁹ Menurut Jumhur ulama, waktu dhuha ialah mulai matahari meninggi lebih dari sepenggalan hingga sedikit menjelang masuknya waktu dzuhur (menjelang tengah hari).¹⁵⁰ Shalat dhuha adalah 2 rakaat shalat atau lebih yang dikerjakan di waktu dhuha. Melaksanakan shalat dhuha banyak sekali keutamaannya seperti pengganti sedekah anggota badan, dibangun istana emas disurga, diampuni dosa-dosanya, dicukupi kebutuhan hidupnya, mendapat pahala setara ibadah haji dan umrah, masuk surga melalui pintu ad-dhuha. Dengan melaksanakan shalat dhuha ini juga bisa menjadi salah satu pelancar terpenuhi segala kebutuhan hidup atas izin Allah SWT. Bagi umat muslim yang merasa pingin cepat diampuni dosa-dosanya bisa juga rajin melakukan ibadah shalat dhuha ini,¹⁵¹ sebagaimana Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ حَافِظَ عَلَى شُفْعَةِ الضُّحَى غُفِرَ لَهُ ذُنُوبُهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ

¹⁴⁸ Muhammad Iqbal, *Penakluk Subuh: 13 Amalan Pagi Untuk Meraih Keberkahan Hidup*, 1st ed. (Jakarta Selatan: QultumMedia, 2016), 3–4.

¹⁴⁹ Setyawan, “EPISTEMOLOGI WAKTU PAGI DALAM AL-QUR’AN (Hikmah Pembagian Waktu Pagi: Sahur, Fajr, Subuh Dan Dhuha),” 119.

¹⁵⁰ Iqra’ Al-Firdaus, *Agar Shalat Dhuhamu Berbuah Kekayaan*, 1st ed. (Yogyakarta: Laksana, 2019), 17.

¹⁵¹ Imam Nur Suharno, *Shalat Dhuha: Rezeki Gampang, Ibadah Tenang*, 1st ed. (Solo: Tinta Medina, 2023), 37–43.

“Barangsiapa yang menjaga shalat dhuha, maka dosa-dosanya akan diampuni meskipun sebanyak buih di lautan.” (HR.Ibnu Majah)

Amalan pagi yang jarang ditinggalkan oleh Rosulullah SAW adalah shalat dhuha. Dalam melaksanakan shalat ini bacaan surat pendek yang paling diutamakan yaitu QS. Asy-Syams dan QS Ad-Dhuha. Setelah melakukan shalat dhuha juga tak lupa melantunkan doa setelah dhuha. Begitu utamanya waktu ini hingga ada doa khusus yang bisa dilantunkan di waktu dhuha. Doa nya sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنَّ الصَّحَاءَ ضَحَاءُكَ، وَالْبَهَاءَ بِهَاءِكَ، وَالْجَمَالَ جَمَالِكَ، وَالْقُوَّةَ قُوَّتِكَ، وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتِكَ،
وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتِكَ. اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَإِنْ
كَانَ مُعْسِرًا (مُعْسِرًا) فَيَسِّرْهُ وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَإِنْ كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضَحَاءِكَ
وَبِهَاءِكَ وَجَمَالِكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ آتِنِي مَا أَنْتَ عَبْدُكَ الصَّالِحِينَ

“Wahai Tuhanku, sungguh dhuha ini adalah dhuha-Mu, keagungan ini adalah keagungan-Mu, keindahan ini adalah keindahan-Mu, kekuatan ini adalah kekuatan-Mu, kuasa ini adalah kuasa-Mu, dan penjagaan ini adalah penjagaan-Mu. Wahai Tuhanku, jika rezekiku berada di atas langit maka turunkanlah. Jika berada di dalam bumi maka keluarkanlah. Jika sukar atau dipersulit (kudapat), mudahkanlah. Jika (tercampur tanpa sengaja dengan yang) haram, sucikanlah. Jika jauh, dekatkanlah. Dengan hak dhuha, keelokan, keindahan, kekuatan, dan kekuasaan-Mu, datangkanlah padaku apa yang Engkau datangkan kepada para hamba-Mu yang saleh.”

Setelah melakukan shalat dhuha, bisa memperbanyak dzikir, sholawat, dan membaca doa. Dalam waktu ini bisa membaca doa sebanyak-

banyaknya juga, karena waktu ini juga sebagai jalan mudahnya mendapatkan ampunan dan memperlancar rezeki.

Amalan Siang hari adalah waktu dimana dimulai tengah hari hingga menjelang sore hari. Pada waktu ini biasanya manusia disibukkan dengan berbagai macam aktivitas. Pada siang hari ini ada ibadah yang wajib dilakukan oleh umat muslim yaitu shalat dhuhur. Shalat dhuhur adalah salah satu salat wajib dimana dalam pelaksanaannya dilakukan setelah matahari cenderung berada diatas langit yang berada ditengah-tengah.¹⁵² Menurut Jamil Waktu dhuhur adalah ketika matahari tergelincir sampai bayang bayang matahari sama panjangnya. Dalam astronomi waktu dhuhur dimulai sesaat matahari terlepas dari titik atas, atau matahari terlepas dari meridian langit.¹⁵³

Shalat Dhuhur ini dilaksanakan sejumlah 4 rakaat tidak boleh kurang, tidak boleh lebih. Dalam melakukan shalat dhuhur, ada juga anjuran untuk melakukan shalat rawatib yaitu shalat sunnah yang mengiringi shalat fardhu seperti shalat *qabliyah* dhuhur (sebelum dhuhur) dan shalat *ba'diyah* Dhuhur (setelah Dhuhur). Disebut shalat sunnah rawatib karena dikerjakan secara menetap dan terus menerus. Allah SWT menyariatkan untuk melaksanakan shalat sunnah karena meningkatkan amal manusia dan juga menutupi kekurangan-kekurangan shalat fardhu.¹⁵⁴

¹⁵² Hilmiati Hilmiati and Febria Saputra, "PENANAMAN NILAI-NILAI RELIGIUS MELALUI PEMBIASAAN SHALAT DUHA DAN SHALAT DHUHUR BERJAMAAH DI MI RAUDLATUSSHIBYAN NW BELENCONG," *El Midad: Jurnal PGMI* 12, no. 1 (August 26, 2020): 76, <https://doi.org/10.20414/elmidad.v12i1.2506>.

¹⁵³ Arino Bemis Sado, "WAKTU SHALAT DALAM PERSPEKTIF ASTRONOMI; SEBUAH INTEGRASI ANTARA SAINS DAN AGAMA," *Mu'amalat* 7, no. 1 (2015): 77.

¹⁵⁴ Ubaidurrahim El-Hamdy, *Super Lengkap Shalat Sunah*, 1st ed. (Jakarta Selatan: Kawah Media, 2013), 9.

Pada amalan siang hari ini selain mengerjakan shalat Dhuhur dan shalat rawatib nya setelah itu bisa melakukan dzikir, sholawat, dan tak lupa juga membaca skrip doa atau mendoakan haal-hal yang diinginkan selepas shalat. Doa yang rutin dilantunkan besar kemungkinan menarik hal tersebut untuk segera dikabulkan atas izin Allah SWT.

Amalan sore hari, ibadah wajib yang harus dilakukan adalah shalat ashar dan shalat maghrib. Shalat ashar adalah 4 rakaat shalat wajib yang harus dilakukan oleh umat muslim. Menurut jumhur, waktu Ashar bermula ketika panjang suatu benda sama dengan tinggi benda sebenarnya. Namun menurut Hanafiyah, waktu Ashar bermula ketika panjang suatu benda dua kali dari panjang sebenarnya. Kalau akhir waktu Ashar, menurut Malikiyah terdapat dua pendapat: Ketika Panjang suatu benda dua kali dari panjang sebenarnya, pendapat ini juga didukung oleh sebagian Syafi'iyah dan Selama matahari belum menguning, pendapat ini didukung juga oleh Hanabilah. Sedangkan shalat maghrib adalah shalat yang wajib dilaksanakan umat islam sejumlah 3 rakaat. Waktu Magrib bermula sejak terbenam Matahari sampai hilangnya cahaya merah di langit barat (antara terbenam matahari hingga terbenamnya syafaq). Ketika masuk waktu Maghrib ini menandakan permulaan malam hari.¹⁵⁵

Selain melakukan ibadah shalat wajib, tidak lupa juga melakukan shalat rawatib yang mengiringi shalat wajib terutama shalat *ba'diyah* maghrib. Selain itu waktu setelah maghrib sebelum Isyak adalah waktu yang sangat baik untuk memperbanyak ibadah juga seperti memperbanyak istighfar,

¹⁵⁵ Muhajir Muhajir, "Awal Waktu Shalat Telaah Fiqh dan Sains," *Madinah: Jurnal Studi Islam* 7, no. 2 (December 1, 2020): 208–9, <https://doi.org/10.58518/madinah.v7i2.1432>.

dzikir, dan sholawat. Bahkan setelah shalat maghrib ini juga dianjurkan untuk membaca Al-Quran. Membaca Al-Quran setelah shalat Maghrib dipercaya bisa menyehatkan mata, mencegah rabun, serta meningkatkan kecerdasan otak. Rumah yang penghuninya rutin membaca Al-Quran akan tampak bercahaya seperti bintang di malam hari. Para malaikat pun akan mendoakan agar penghuni rumah tersebut diberi keselamatan dan dimudahkan dalam segala urusan dan usahanya.¹⁵⁶ Tak lupa juga untuk selalu melantunkan doa setiap selesai shalat fardhu.

Pada malam hari juga ada beberapa ibadah yang dilakukan, yang wajib dilakukan adalah shalat isya. Shalat isya adalah shalat 4 rakaat yang harus dilakukan oleh umat muslim. Di Indonesia, para ulama sepakat bahwa waktu Isya ditandai dengan mulai memudarnya mega merah di bagian langit sebelah barat, yaitu tanda masuknya gelap malam. Lalu untuk batas waktu isya, ada tiga pendapat, yang pertama sampai sepertiga malam (menurut Syafi'I dan Abu Hanifah), kedua sampai separoh malam (menurut Imam Mâlik), dan terakhir sampai terbit fajar (menurut Imam Dawd).¹⁵⁷

Selain mengerjakan yang wajib, dianjurkan juga untuk melakukan yang sunnah salah satunya adalah shalat rawatib terutama shalat *ba'diyah* isya. Selain itu setelah shalat bisa memperbanyak dzikir, istighfar, dan sholawat. Disetiap akhir sholawat dianjurkan untuk berdzikir karena Upaya selalu

¹⁵⁶ Abdul Rahman, "Habituaasi Gerakan Maghrib Mengaji Pada Masyarakat Desa Pakkabba Kabupaten Takalar," *Solidaritas: Jurnal Pengabdian* 1, no. 2 (January 1, 2021): 81, <https://doi.org/10.24090/sjp.v1i2.5901>.

¹⁵⁷ Tamhid Amri, "WAKTU SHALAT PERSPEKTIF SYAR'I," *Asy-Syari'ah* 16, no. 3 (December 31, 2014): 213, <https://doi.org/10.15575/as.v17i1.640>.

mengingat Allah SWT dan terhindar dari kegelisahan dan kekhawatiran dalam setiap musibah dan kejadian di bumi ini. Dengan berdzikir, manusia mewujudkannya sebagai rasa Syukur.¹⁵⁸ Tidak lupa juga untuk selalu melantunkan doa keinginan setiap selesai sholat.

Pada malam hari ini juga, ada ibadah khusus yang dianjurkan untuk dilakukan yaitu adab sebelum tidur. Malam adalah waktunya manusia untuk beristirahat dan di islam juga diajarkan sebelum tidur pun ada adab nya. Adab sebelum tidur yang bisa dilakukan yaitu berwudhu, membaca QS, Al-Ihlas, QS. Al-Falaq, dan QS. An-Nas, membaca ayat kursi, dan membaca doa sebelum tidur, lalu bisa tidur diiringi dengan murrotal A-Quran.

Ibadah-ibadah yang telah dijabarkan diatas ini adalah sebagai upaya untuk mendukung menginternalisasikan pada diri mengenai hakikat doa, sabar, dan Syukur. Ibadah-ibadah ini sebagai upaya untuk mempertahankan sikap positif dan membiasakan diri melakukan kegiatan yang positif sehingga memudahkan diri untuk selalu mendekati diri kepada Allah SWT, rasa ketauhidan semakin tinggi maka sikap doa, sabar, dan Syukur lebih mudah untuk dilakukan.

Ketiga, fase melipatgandakan energi positif dalam mewujudkan hal yang diinginkan itu perlu semangat yang tinggi dan pantang menyerah, harus terus berupaya semaksimal mungkin. Untuk menjaga tidak menurun semangatnya maka perlu energi positif untuk memompa semangat kita. Maka setelah mengaktifkan lalu mempertahankan perlu untuk

¹⁵⁸ Muhammad Yusuf Aria Widjaja, "Konsep Spiritual Leadership Menghidupkan Sunnah Harian Nabi Muhammad Dalam Pembentukan Karakter SDI Di Era Millennial," *SAUJANA: Jurnal Perbankan Syariah Dan Ekonomi Syariah* 2, no. 1 (2020): 78.

melipatgandakan energi positif tersebut dengan melakukan beberapa tips sesuai dengan teori *Quranic Law of Attraction*.¹⁵⁹ Hal yang perlu dilakukan untuk melipatgandakan energi positif yaitu membuat jurnal Syukur, jurnal sabar, selalu manifestasi energi.

Sebelum memperoleh hal yang diinginkan, kita harus mensyukuri apa yang telah dimiliki saat ini. istilah syukur terambil dari kosa kata bahasa Arab, yaitu al-syukur (الشكر) isim masdar (kata benda) yang berasal dari kata شكر يشكر شكرا شكورا artinya berterima kasih atau ucapan/pernyataan terima kasih. Jadi syukur adalah Mengakui nikmat Allah yang telah diberikan dengan cara merendahkan diri kepada-Nya dan menggunakannya sesuai dengan keridhaan-Nya.¹⁶⁰

Apapun yang dimiliki itu perlu disyukuri, cara untuk melipatgandakan rasa syukur ada 2 yaitu kesyukuran diikuti upaya keras untuk mewujudkannya, doa saja itu tidak cukup namun juga butuh usaha untuk mewujudkannya. Bentuk syukur juga bisa dengan cara diungkapkan yaitu bisa dengan menulis jurnal syukur setiap hari agar membiasakan diri untuk tidak lupa atas nikmat Allah SWT yang luas ini seperti menulis alhamdulillah telah diberi kesehatan oleh Allah SWT sehingga bisa memanfaatkannya untuk mencari rezeki, terimakasih ya Allah, dan sebagainya. Setiap Langkah dalam kehidupan harus diiringi dengan rasa syukur. Lalu yang kedua kesyukuran bisa diikuti dengan rajn beribadah seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Rajn beribadah adalah wujud

¹⁵⁹ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 206.

¹⁶⁰ Desri Ari Enghariano, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal El-Qanuny* 5, no. 2 (2019): 271.

syukur, jika memang ingin keinginan cepat terkabul bisa dibiasakan beribadah melebihi orang pada umumnya maksudnya rajin mengerjakan yang sunnah-sunnah juga.¹⁶¹

Selain mensyukuri perlu juga untuk merasakan apa yang belum kita capai menjadi kenyataan (manifestasi). Dengan bersyukur, itu bisa membantu diri untuk selalu dalam pikiran yang positif. Selain menuliskan scripting doa bisa juga dengan manifestasi memanfaatkan energi positif Tarik-menarik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), manifestasi merupakan perwujudan dari suatu perasaan, pendapat, atau sesuatu yang sebelumnya tidak tampak. Manifestasi berkaitan dengan cara memahami keinginan, yang berperan dalam membentuk pengalaman hidup, lalu dilanjutkan dengan upaya untuk mewujudkan keinginan tersebut.¹⁶² Ketika memiliki keinginan bisa juga dengan membayangkan keinginan menjadi nyata, jangan lupa tersenyum, dan mengucapkan alhamdulillah. Dengan membiasakan diri merasakan impian menjadi nyata akan menambah gairah untuk mengejarnya sehingga membantu menarik getaran positif.¹⁶³

Syukur saja tidak cukup maka diperlukan kesabaran juga atau menerima dengan sadar. Selain berdoa dan bersyukur kita juga perlu menerima dengan sadar apa yang akan terjadi di dalam kehidupan kita, dengan kata lain perlu tawakkal dan menyerahkan hasil kepada Allah SWT.

¹⁶¹ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 210.

¹⁶² Melita Kumolontang, Sonny Tilaar, and Andy A. Malik, "MANIFESTASI COMPACT CITY DI KOTA KOTAMOBAGU," *MEDIA MATRASAIN* 20, no. 2 (December 18, 2023): 143, <https://doi.org/10.35793/matrasain.v20i2.53911>.

¹⁶³ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 215.

Menerima dengan sadar ketentuan Allah SWT ini juga anjuran untuk bersabar, jadi sikap sabar juga ditekankan. Secara bahasa sabar dapat berarti tabah hati, manahan, menanggung, mencegah. Secara istilah sabar adalah menahan diri(nafsu) dari keluh kesah, meninggalkan keluhan atau pengaduan pada selain Allah. Sabar itu bukan berarti pasrah tapi menahan diri dari hal-hal negative, sabar bisa berarti juga berusaha.¹⁶⁴ Hakikat sabar adalah tenang dibawah kekuasaan takdir Allah SWT tanpa mengeluh dihadapan makhluk dan putus asa terhadap karunia Allah SWT.

Cara bersabar dan menerima dengan sadar yaitu mengungkapkan kerelaan melakukan sesuatu untuk menarik energi positif, hal ini bisa dilakukan dengan menulis jurnal sabar yang diawali dengan kalimat saya merelakan seperti saya merelakan untuk berusaha lebih keras demi mewujudkan keinginan. Dengan mengungkapkan kerelaan seperti itu bisa menarik getaran positif karena secara sadar mampu mengkondisikan diri kita dalam pikiran dan hati yang positif yaitu berprasangka baik kepada Allah SWT.¹⁶⁵

B. Hasil Internalisasi Teori *Quranic Law of Attraction* Kepada Informan HZF Secara Holistik (Aspek Intelektual, Sosial, Emosional, Spiritual)

1. Aspek Intelektual

Ada beberapa hal yang mampu ditumbuhkan ketika berusaha menginternalisasikan teori ini salah satunya bisa dilihat dari aspek

¹⁶⁴ Khoirul Ulum and Ahmad Khoirur Roziqin, "SABAR DALAM AL-QUR'AN: KAJIAN TAFSIR MAUDHU'I," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 4, no. 1 (2021): 125.

¹⁶⁵ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 217.

intelektual yaitu mampu merubah pola pikir dari yang awalnya negatif menjadi positif.

Dalam berdoa diperlukan keyakinan yang kuat, ketika belum dikabulkan bukan berarti doa tersebut tidak terkabul lalu berujung menyerah dan kecewa, pola pikir seperti ini bisa menyebabkan pikiran negatif. Tertundanya permohonan boleh jadi belum waktunya doa tersebut dikabulkan karena segala sesuatu telah ditetapkan waktu terjadinya, sehingga segala sesuatu yang belum waktunya tidak akan mungkin terjadi. Allah mengabulkan sebuah doa pada waktu yang dikehendaki-Nya, dan bukan pada waktu yang dikehendaki oleh seorang hamba atau bisa juga doa diganti menjadi yang lebih baik, maka sebagai seorang muslim hanya perlu tidak berhenti berdoa, lalu bersabar, dan bersyukur.¹⁶⁶

Selain berdoa diperlukan sabar dan syukur juga, ketiga sikap ini memiliki keterkaitan yang erat untuk membangun kebahagiaan. Syukur adalah buah dari kesabaran. Orang yang senantiasa membiasakan diri untuk bersabar, besar kemungkinan memiliki tingkat kesyukuran yang sebanding. Sabar dan syukur harus dilakukan sejalan, manakala punya nikmat maka bersyukur, manakala di timpa ujian maka bersabar.¹⁶⁷ Rosulullah SAW bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ
فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

“Sungguh unik urusan orang yang beriman itu. Semua urusan baik baginya. Hal itu hanya dimiliki oleh orang-orang yang beriman. Jika dia

¹⁶⁶ Aulia Fadhli, *Doa-Doa Mustajab Orang Tua Untuk Anaknya*, 1st ed. (Media Pressindo, 2017), 34.

¹⁶⁷ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 96–97.

memperoleh kegembiraan, dia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ditimpa kesulitan, dia bersabar, dan itu baik baginya.”(H.R. Muslim).

Doa, sabar dan syukur ini harus sejalan, karena doa tanpa dibarengi kesyukuran dan kesabaran tidak akan dikabulkan. Ketika mengalami hal yang berkebalikan dari yang diinginkan bukan berarti langsung menyerah bisa jadi akan diberikan yang lebih baik menuju doa dikabulkan. Jika sudah mampu memahami hakikat ini dalam pikiran dan hati lalu menerapkannya maka bisa membantu memperbaiki pola pikir yang lebih baik dari yang awalnya sering berpikiran negatif berubah menjadi pikiran yang positif.

Selain mampu merubah pola pikir, dengan menginternalisasikan teori ini mampu menambah wawasan dalam ilmu pengetahuan terkait teori *Quranic Law of Attraction*. Dalam islam telah diperintahkan untuk menuntut ilmu dan tidak pernah berhenti belajar. Dengan menuntut ilmu, seorang muslim tidak hanya akan memperoleh pengetahuan, tetapi juga akan meningkatkan kualitas imannya, mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan memberikan manfaat bagi sesama. Rosulullah SAW yang menganjurkan umat Islam untuk menuntut ilmu dari sejak bayi hingga liang lahat menunjukkan betapa pentingnya proses pembelajaran sepanjang hayat dalam Islam.¹⁶⁸ (Sebagaimana Rosulullah SAW bersabda:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

"Menuntut ilmu itu wajib atas setiap Muslim" (HR. Ibnu Majah no. 224, dari sahabat Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu).

¹⁶⁸ Lingga Fahrurrosi et al., "Analisis Kewajiban Menuntut Ilmu Dalam Islam Perpspektif Al- Qur'an Dan Hadis," *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2025): 349.

Kalau dalam *Law of Attraction* adalah hukum yang menentukan keutuhan keteraturan semesta, setiap saat dan setiap hal yang dialami di kehidupan ini. Tidak peduli siapapun itu dan dimanapun berada, hukum tarik-menarik membentuk seluruh pengalaman hidup, dan hukum yang sangat berdaya ini melakukannya melalui pikiran. Jadi kamu bisa mengendalikan pikiranmu, dan mewujudkan hukum tarik-menarik ini.¹⁶⁹ Maka Rusdin S.Rauf mencetuskan teori *Quranic Law of Attraction* dalam sudut pandang islam agar umat islam tidak salah dalam mengartikannya. Konsep nya diubah oleh Rusdin S.Rauf dari “saya magnet rezeki” menjadi Allah yang memberi rezeki, jadi diubah cara melakukan afirmasinya, bukan diri yang seakan akan egois bisa menarik apapun, namun segalanya itu keberkahan dari Allah SWT, jadi afirmasinya bisa diubah menjadi “saya yakin Allah akan mendatangkan pada saya rezeki”. Jadi konsep teori *Quranic Law of Attraction* dari Rusdin S.Rauf ini tetap selalu melibatkan Allah SWT. Alam semesta memang merespon namun segalanya tetap dari Allah SWT, yang bisa mengabdikan keinginan, kemudahan, segalanya itu dari Allah SWT, tidak ada yang mutahil bagi Allah SWT. Jadi secara teknis sama dengan *Law of Attraction* yaitu visualisasi, scripting namun fundamentalnya berbeda yaitu berlandaskan Al-Quran dengan konsep doa, sabar, dan Syukur.¹⁷⁰ Bertambahnya ilmu hikmah dari dilaksanakan mampu melaksanakan program internalisasi ini.

Ketika sebagai umat muslim mampu menginternalisasikan teori ini dalam kehidupannya maka pastinya seala urusan dan segala permasalahan

¹⁶⁹ Byrne, *The Secret: Rahasia*, 5.

¹⁷⁰ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 44.

akan Allah SWT beri arahan dan jalan kemudahan. Salah satunya mampu membantu mahasiswa PAI dalam kesulitannya mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa jenjang S1 dengan mengangkat suatu topik atau bidang tertentu, berdasarkan kajian teori dari para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil eksperimen. Penulisan skripsi menjadi bentuk tanggung jawab akademik sekaligus cerminan penerapan ilmu yang telah dipelajari selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.¹⁷¹

Doa perlu usaha yang mengiringinya, Wujud pengabulan doa seorang hamba mengharuskan adanya keterlibatan dalam usaha meraih apa yang ia doakan. Tidak boleh hanya berpangku tangan menanti datangnya bantuan dari Allah tanpa adanya usaha. Dalam hal ini, Ali bin Abi Thalib menegaskan akan pentingnya perwujudan usaha “*Orang yang berdoa tanpa usaha ibarat pemanah tanpa busur*”.¹⁷² Ketika jika sudah mampu mengkolaborasikan doa, sabar, dan Syukur maka usahanya pasti akan optimal dan membangun keyakinan dan pikiran yang positif Allah pasti akan membantu dan memudahkan.

2. Aspek Sosial

Dalam menginternalisasikan teori ini juga mampu menumbuhkan keadaan sosial yang lebih baik, baik itu dengan teman, keluarga ataupun hubungan kerabat lainnya. Salah satunya dalam hubungan keluarga dengan

¹⁷¹ Husni Wakhyudin and Anggun Dwi Setya Putri, “ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI,” *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 1 (June 22, 2020): 15, <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>.

¹⁷² Ahmad Fauzan, “Relasi Doa dengan Usaha Dalam Perspektif Al-Qur’an,” *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 2, no. 1 (June 14, 2022): 72, <https://doi.org/10.19109/jsq.v2i1.11523>.

kita selalu berpikir positif dan berharap akan pertolongan Allah SWT melalui doa, syukur, dan sabar maka pasti Allah SWT akan memberi jalan meskipun seperti terlihat mustahil. Salah satu hasil dari internalisasi ini dalam aspek sosial adalah Hubungan komunikasi yang membaik dengan ayah maupun keluarga.

Keluarga merupakan lingkungan awal yang berperan penting dalam memengaruhi berbagai aspek tumbuh kembang anak, termasuk perkembangan sosialnya. Keterlibatan ayah dalam pengasuhan berkontribusi dalam menumbuhkan rasa kasih sayang, mendukung proses perkembangan anak, serta menjadikan ayah sebagai teladan dan sosok yang dapat dicontoh oleh anak-anaknya. Ketiadaan peran ayah dalam kehidupan anak dapat menimbulkan perasaan kesepian, kecemburuan, kesedihan, serta rasa kehilangan yang mendalam. Hal ini berdampak pada menurunnya kemampuan mengendalikan diri, meningkatnya perilaku berisiko, terganggunya kesejahteraan emosional, dan kecenderungan neurotis, khususnya pada anak perempuan.¹⁷³ Menurut hasil penelitian Goleman anak-anak yang tumbuh tanpa kehadiran ayah cenderung menghadapi berbagai masalah fisik dan psikologis, seperti depresi, penurunan prestasi akademik, serta kesulitan dalam pergaulan sosial.

Sedangkan Anak yang memiliki kelekatan aman dengan ayahnya, melihat sosok ayah sebagai sumber motivasi yang membuat anak nyaman berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, lebih baik dalam mengatasi stres

¹⁷³ Elia Wardani and Rizky Aulia, "Pengaruh Kelekatan Relasi Ayah-Anak Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini," *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini (Anaking)* 2, no. 2 (September 6, 2023): 2, <https://doi.org/10.37968/anaking.v2i2.598>.

dan frustrasi, memecahkan masalah, dan mengendalikan emosi dan dorongan hati mereka. Gottman & DeClaire menyatakan bahwa peran aktif ayah dalam kehidupan anak dapat membantu mengembangkan kemampuan anak untuk berempati, menunjukkan kasih sayang dan kepedulian, serta membentuk hubungan sosial yang lebih harmonis. Keterlibatan tersebut juga berkontribusi pada pembentukan identitas gender yang sehat, perkembangan emosi yang positif, dan kemampuan anak dalam menyesuaikan diri secara baik.¹⁷⁴

Dalam perspektif Islam peran ayah dalam pengasuhan anak terdapat dalam sebuah hadist. Rosulullah SAW bersabda:

قَالَ النَّبِيُّ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: مَا نَحَلَ وَالِدٌ وَوَلَدَهُ أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ حَسَنٍ.

“Tidak ada pemberian seorang ayah untuk anaknya yang lebih utama dari pada (pendidikan) tata krama yang baik.” Hadis ini diriwayatkan oleh imam At-Tirmidzi dan imam Al-Hakim dari sahabat Amr bin Sa’id bin Ash r.a. Dalam hadist ini mengungkapkan betapa pentingnya peran orang tua terutama peran ayah.¹⁷⁵

Sesuai yang dijabarkan diatas, peran ayah itu sangat mempengaruhi segala bentuk karakter anak dalam emosinya, sosialnya, akademisnya, pertumbuhan bakatnya, dan sebagainya. Jika ada seorang anak tidak pernah mendapatkan dukungan-dukungan seperti hanya sekedar finansial saja dan menjadi tempat sampah emosi ayahnya akan mengakibatkan anak yang

¹⁷⁴ Dinda Septiani and Itto Nesya Nasution, “PERKEMBANGAN REGULASI EMOSI ANAK DILIHAT DARI PERAN KETERLIBATAN AYAH DALAM PENGASUHAN,” *PSYCHOPOLYTAN: Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 25.

¹⁷⁵ Rinah Rinah et al., “Rekonstruksi Jiwa Peserta Didik dalam Perspektif Pendidikan Hadits,” *Akhlak : Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat* 1, no. 4 (August 28, 2024): 4, <https://doi.org/10.61132/akhlak.v1i4.83>.

tumbuh dengan rasa trauma, kurang kasih sayang, dan sulit menjalin hubungan dengan orang lain. Dengan menginternalisasikan teori ini mampu memberikan ketenangan batin, dan membantu untuk menerima luka masa lalu, mengajarkan pada diri untuk memaafkan orang yang pernah menyakiti, dengan begitu ketika mampu menggapai rasa ketenangan itu rasa jjalan yang lebih baik akan Allah SWT berikan bahkan dengan kejadian yang tidak terduga akan terjadi.

3. Aspek Emosional

Indikator keberhasilan yang didapatkan dari menerapkan teori *Quranic Law of Attraction* ini adalah ketenangan atau hati yang tenang. Karena jika hati semakin tenang bisa membantu diri atau pikiran lebih fokus. Perasaan tenang ini berarti mampu menerima luka batin, mampu membersihkan luka-luka batin. Dengan lebih tenang mampu membangun koneksi yang lebih baik dengan doa, sabar, dan Syukur. Dengan perasaan yang lebih tenang mampu menumbuhkan pikiran yang positif dan berprasangka baik kepada Allah SWT sehingga lebih yakin. Jadi dalam proses menerapkan teori *Quranic Law of Attraction* ini perlu menikmati, memantaskan diri, dalam melakukan proses mencapai ketenangan, dan keberhasilan sehingga mencapai ketauhidan yang tinggi.¹⁷⁶

Dalam proses internalisasi dianjurkan memperbanyak dzikir, membaca Al-Quran, sholawat, dan ibadah-ibadah lainnya. Dzikir berperan dalam menenangkan pikiran dan menghadirkan ketenangan dalam batin. Membaca ayat-ayat Al-Qur'an secara konsisten tidak hanya menjadi pedoman hidup,

¹⁷⁶ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 203.

tetapi juga membuka ruang bagi ketenteraman jiwa. Terlebih lagi, memahami makna yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang, sehingga menghadirkan rasa damai dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁷⁷ Berdasarkan data teori ilmu jiwa agama karangan Zakiah Daradjat juga mengungkapkan beragam emosi yang muncul tanpa disadari turut mewarnai kehidupan beragama orang pada umumnya, seperti perasaan lega dan damai setelah melaksanakan salat; rasa tenang dan terbebas dari tekanan batin usai berdoa atau membaca ayat-ayat suci; ketenangan hati saat berserah diri setelah berzikir; serta ingatan kepada Allah saat menghadapi kesedihan dan kekecewaan. Hal ini membuktikan bahwa dengan melakukan ibadah mampu menumbuhkan ketenangan jiwa.¹⁷⁸ Dalam melakukan internalisasi ini mengarahkan pada kita untuk mengikhlaskan apapun yang terjadi dalam kehidupan kita dengan begitu ketenangan dan kebahagiaan akan tercapai.

Doa, Syukur, dan sabar ini memiliki keterkaitan yang erat untuk membangun kebahagiaan dalam kehidupan ini apalagi untuk mendapatkan ketenangan batin. Tanpa mengkolaborasikan doa, sabar, dan Syukur itu maka belum bisa menemukan solusi dari permasalahannya. Meskipun perasaan-perasaan negative belum hilang namun dengan menginternalisasikan ini mampu mendapat solusi untuk menangani perasaan negatif, jika memang sulit dihilangkan maka hanya Allah SWT yang bisa membantunya meskipun terlihat mustahil, maka sebagai seorang

¹⁷⁷ Ilham Ramadhani Huda and Satrio Artha Priyatna, "Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (July 3, 2024): 114, <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>.

¹⁷⁸ Daradjat, *ILMU JIWA AGAMA*, 5.

umat muslim harusnya menyadari bahwa tidak sepatutnya malas berdoa untuk meminta kepada Allah SWT dalam menangani permasalahan yang kita alami.

Doa, sabar, dan Syukur itu perlu dikolaborasikan antar ketiganya. Doa tanpa Syukur dan sabar maka tidak akan dikabulkan, sedangkan usaha tanpa doa juga dianggapnya sombong. Allah sendiri juga telah memerintahkan kepada kita untuk selalu berdoa dan meminta pertolongan kepada-Nya karena hanya Allah SWT lah sebaik-baiknya penolong. Sebagaimana firman-Nya di QS. Ali-Imron:

.....وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

“.....dan mereka menjawab, “Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.” (QS.Ali-Imron:173)

Sebagai umat muslim, jika punya harapan dan keinginan ingatlah hanya Allah yang bisa memberimu jalan kemudahan untuk terkabulnya keinginan tersebut. Maka dalam islam sangat dianjurkan untuk terus berdoa, karena berdoa adalah wujud seorang hamba yang berserah diri kepada tuhan-Nya dan mendekatkan diri pada-Nya. Doa ini sangat penting untuk dilakukan, Allah SWT memerintahkan kepada umatnya untuk berdoa kepada-Nya. Sebagaimana dalam firman-Nya di dalam Al-Quran:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina.” (QS.Ghafir:60)

Dalam ayat ini Allah telah memerintahkan untuk berdoa kepada-Nya karena Allah SWT sendiri sudah membuka diri-Nya kepada manusia untuk meminta apapun padanya, Allah Swt memberikan gambaran jelas tentang diri-Nya bahwasanya Dialah Sang yang Maha Pencipta yang layak untuk dimintai oleh manusia. Melalui ayat ini, Allah Swt juga memberikan balasan berupa pahala bagi yang taat, serta ancaman neraka yang hina bagi siapa pun yang menyombongkan diri, yaitu mereka yang enggan beribadah, berdoa, atau menaati perintah-Nya.¹⁷⁹ Jadi segala keinginan apapun, tidak selayaknya kita malas berdoa, karena hanya Allah lah yang mampu menghilangkan kesulitan di setiap manusia, maka harusnya tidak pernah berhenti berdoa karena berdoa juga termasuk dalam usaha.

4. Aspek Spiritual

Hakikat doa, syukur, dan sabar mampu membuat keyakinan semakin tinggi kepada Allah SWT. Ketika berdoa dengan yakin lalu di iringi dengan sikap sabar dan syukur pasti suatu saat pertolongan Allah SWT akan datang. Pikiran-pikiran yang negatif bisa menghambat terkabulnya doa, maka dengan sabar dan syukur ini bisa membantunya selalu berpikir positif, dengan berpikir positif maka tingkat keyakinan dirinya pada Allah SWT semakin tinggi sehingga tingkat keimanan semakin meningkat. Jadi mindsetnya diubah yaitu tidak ada yang mustahil bagi Allah SWT. Doa membantu berkomunikasi dengan Allah SWT, sabar membantu selalu berpikir positif, dengan bersabar rasa syukur dalam diri pasti muncul.

¹⁷⁹ Umar Abdur Rahim, "DOA SEBAGAI KOMUNIKASI TRANSEDENTAL DALAM PRESPEKTIF KOMUNIKASI ISLAM," *Idarotuna* 2, no. 1 (November 1, 2019): 51, <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v2i1.8189>.

Keyakinan semakin tinggi terhadap Allah SWT pasti Allah SWT akan membantu, sesuai dengan firmanNya dalam QS. Al-Baqarah: 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 153)

Sholat menjadi jalan untuk menemukan solusi terbaik atas berbagai persoalan hidup. Dalam kondisi seberat apapun, kita diajak untuk kembali kepada Allah melalui sholat, yang juga menjadi momen untuk berdoa kepada-Nya. Surat ini pun menekankan pentingnya kesabaran, karena sabar merupakan bagian dari solusi. Dengan bersabar, seseorang dapat menenangkan pikiran dan hatinya. Namun, kesabaran tidak akan tumbuh tanpa adanya keyakinan bahwa segala sesuatu adalah ketetapan dari Allah SWT. Keyakinan inilah yang melahirkan kesabaran sejati. Secara sederhana, kondisi batin seseorang yang yakin kepada takdir Allah akan berada dalam ketenangan, penuh kebahagiaan, dan jauh dari kesedihan yang berlebihan.¹⁸⁰

Doa adalah sarana umat muslim untuk berkomunikasi langsung oleh Allah SWT, maka harusnya ketika tidak segera dikabulkan kita tidak boleh berhenti atau berputus asa dalam berdoa, karena Allah SWT punya cara sendiri untuk mengabulkan doa tersebut. Al-Imam Ibnu 'Athaillah Assakandari menyampaikan lewat Kitab Hikam-nya, “*Janganlah engkau*

¹⁸⁰ Rini Antika Sari Rangkuti and Sriwahyuni Pasaribu, “SABAR DAN SHOLAT SEBAGAI PENOLONG DALAM AL – QUR’AN SURAH AL – BAQARAH AYAT 153,” *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat (JURRAFI)* 2, no. 2 (July 14, 2023): 41, <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i2.1528>.

berputus asa, berhenti berdo'a disaat apa yang kau pinta terlambat (belum Allah ijabah) padahal engkau sudah memintanya dengan serius dan sungguh-sungguh. Sebab Allah pasti menjamin ijabah untukmu, sesuai pilihan Allah untukmu, bukan sesuai pilihanmu untukmu, pada waktu yang Allah tetapkan, bukan pada waktu yang kau inginkan”.

Doa itu memiliki energi, energi doa tersebut bisa menjadi energi yang konkret yaitu tercapainya keinginan yang diharapkan. Dalam berdoa haruslah sama antara ucapan dengan hati. Allah mengetahui apa yang ada di lubuk hati, jika kita berdoa tanpa menghadirkan ketulusan hati, doa menjadi hampa dan tidak berbobot, doa akan menjadi sia-sia, maka sebelum berdoa pastikan kejernihan hati agar ucapa dan hati memiliki keinginan yang sama.¹⁸¹ Dengan memiliki hati yang yakin maka doa pasti akan dikabulkan, tidak lupa juga dibarengi dengan sabar dan syukur.

Tujuan menerapkan teori *Quranic Law of Attraction* adalah ketauhidan yang semakin tinggi, dengan doa, syukur, dan sabar itu mampu meningkat rasa syukur. Ketika sudah mampu memahami konsep tersebut, diberi nikmat yang berlimpah sehingga rasa syukur bisa semakin meningkat, ketika mampu bersabar dengan keadaan mampu membantu pikiran berprasangka baik, sehingga memunculkan rasa syukur pada diri. Meningkatnya rasa syukur adalah sebagai bukti rasa ketauhidannya semakin tinggi. Dengan bersyukur ini mampu memanfaatkan segala potensi dan peluang untuk mencapai hal yang lebih baik, karena dengan pandai bersyukur dalam keadaan apapun mampu memberikan getaran positif pada diri. Dalam Al-

¹⁸¹ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 48.

Quran sendiri setiap manusia diwajibkan untuk selalu bersyukur. Al-Quran memberikan panduan agar kita senantiasa bersyukur kepada Allah SWT tidak mnegingkari, semakin banyak bersyukur maka kenikmatan pasti akan berdatangan.¹⁸²

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

(QS.Ibrahim:7)

Dengan meningkatkan keyakinan, dan ibadah, lalu yakin dengan konsep doa, syukur, sabar ini mampu menambah ketakwaan kepada Allah SWT dan mampu menarik rezeki dari arah yang tidak diisangka-sangka. Dalam perspektif Islam, permasalahan, tekanan, atau tuntutan yang dihadapi akan menemui jalan keluar ketika diikuti dengan sikap seseorang yang tetap bertakwa dan bertawakal kepada Allah SWT.¹⁸³ Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-

¹⁸² Rauf, 56.

¹⁸³ Iswan Saputro, Annisa Fitri Hasanti, and Fuad Nashori, “Qana’ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres,” *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 3, no. 1 (2017): 13.

Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”

(QS.At-Thalaq:3)

C. Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Teori *Qurranic Law of Attraction* Kepada Informan HZF

1. Faktor Pendukung

Menulis dan melantunkan doa dengan detail mampu menarik doa cepat terkabulnya. Menurut Rusdin S.Rauf, menulis *scripting* doa ini bertujuan untuk membantu agar antara hati dan yang diucapkan dalam doa itu terhubung atau selaras, karena salah satu sebab tertundanya doa tidak segera dikabulkan adalah karena tidak selarasnya suara hati dengan lisan yang diucapkan. Sa'id Al-Lahham dalam bukunya, *Fiqhud-Du'a*, menuturkan bahwa jika suara lidah sesuai dengan suara hati, Allah akan mengabulkan apa saja yang kita inginkan. Sebaliknya. Suara lidah yang berbenturan dengan suara hati menyebabkan jawaban do akita tertunda. Maka penting sekali untuk fokus pada suara hati dan suara lisan yang saling bersinergi. Untuk membantu keselarasan antara lisan dan hati, bisa melakukan *scripting* doa dulu, karena sebelum menulis *scripting* doa ini perlu untuk menanyakan terlebih dahulu pada diri kita apa hal yang benar-benar diinginkan dalam hidup ini, mengapa menginginkan hal tersebut, dan apakah kita akan Bahagia jfika hal tersebut dikabulkan. Tujuan menulis doa ini mampu membantu menyelaraskan antara lisan dan hati karena hanya diri kitalah yang mengetahui apa saja yang bisa membuat diri kita bersemangat, senang mengerjakannya tanpa terbebani. Untuk berdoa secara sadar dan sungguh-sungguh, maka membutuhkan cara sederhana yang dapat

dipraktikkan setiap hari yaitu dengan menuliskan doa-doa ini. Dengan menulis doa ini membantu mengetahui keinginan diri kita secara spesifik sehingga bisa berdoa dengan detail dan sesuai dengan isi hati kita. Dengan berdoa seperti ini mampu memberi keyakinan yang tinggi pada hati dan lebih cepat terkabulnya.¹⁸⁴

Bahkan dalam proses internalisasi situasi dan kondisi yang stabil ini diperlukan untuk mendukung proses internalisasinya karena lingkungan itu sangat mempengaruhi dan membentuk karakter, sifat, dan kepribadian seseorang. Situasi dan kondisi yang stabil ini bisa memberi energi positif bagi manusia untuk menerapkannya. Situasi dan kondisi yang stabil penting untuk melakukan kegiatan karena dapat membantu kita merasa nyaman, aman, dan bahagia. Stabilitas dapat membantu kita menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang. Dengan situasi dan kondisi yang stabil dapat membantu informan HZF melaksanakan penerapan ini dengan sebaik-baiknya tanpa terganggu gangguan dari luar sehingga mampu melakukan penerapan sesuai panduan teori *Quranic Law of Attrcation* secara maksimal.

Selain situasi dan kondisi yang stabil, perlunya juga manajemen waktu karena jika situasinya sudah stabil namun tidak memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya maka akan terbuang sia-sia. Mempunyai manajemen waktu yang tertata membantu manusia dalam mengatur jadwalnya secara runtut jadi setiap hari waktunya tidak ada yang tidak berguna, sekaligus mampu mengusahakan melakukan penerapan ini dengan sebaik-baiknya. Mengatur waktu dengan baik membantu kita menjadi lebih

¹⁸⁴ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 46.

produktif dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan merencanakan aktivitas harian dan menetapkan prioritas, kita dapat mencapai tujuan dengan lebih efisien. Ini termasuk waktu untuk beribadah, bekerja, belajar, dan bersosialisasi. Memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya adalah kewajiban setiap muslim.

Waktu begitu berharga. Waktu kemarin, sekarang, dan esok adalah kesempatan yang Allah berikan kepada manusia untuk diisi dengan hal-hal baik yang berefek positif tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi orang lain. Banyak orang yang tidak memperhatikan waktu. Waktu yang telah lewat seringkali tidak dijadikan pelajaran untuk memperbaiki.¹⁸⁵ Allah SWT sendiri berfirman dalam Al-Quran:

وَالْعَصْرُ # إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ # إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ ؕ
وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ

“Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan sert saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran” (QS. Al Ashr: 1-3). Manusia tertipu karena tak memanfaatkan kesehatan untuk melakukan kebaikan dan waktu luang untuk melakukan hal-hal bermanfaat. Akibatnya, bukan keuntungan yang didapatkan, tetapi kerugian.

2. Faktor Penghambat

Dalam melakukan penerapan ini untuk kelancarannya tergantung niat dari masing-masing individu, Ketika niatnya kuat pasti semua rangkaian penerapan itu akan dilakukan dengan sepenuh hati tidak ada paksaan. Salah

¹⁸⁵ Fajar Fajar, *Hidup Hanya Sekali, Manfaatkan Waktumu*, 1st ed. (Jakarta: PT. Elex Media Komputudo, 2023), 1.

satu faktor penghambat dalam melakukan internalisasi ini adalah rasa malas apalagi pada seorang wanita yang ada kalanya mengalami haid karena untuk terkadang perasaan untuk mengembalikan niat harus mulai dari awal lagi. Secara bahasa, kata haid berarti sesuatu yang mengalir. Secara istilah, para ulama memberikan beragam definisi mengenai haid (menstruasi). Sebagian di antaranya mendefinisikan haid sebagai darah yang keluar secara alami dari tubuh perempuan dalam jangka waktu tertentu setelah mencapai usia baligh, tanpa adanya sebab-sebab lain seperti penyakit, kehamilan, atau faktor serupa yang memicu keluarnya darah tersebut.¹⁸⁶ Ketika Perempuan dalam fase haid itu mengalami perubahan hormon yang mempengaruhi suasana hati Perempuan tersebut

Selain itu penghambat lainnya juga adalah kesibukan semakin banyak. Sebenarnya kesibukan yang semakin banyak itu tidak bisa dijadikan alasan untuk bermalas-malasan karena dalam melakukan ini tergantung kekuatan niat dalam diri seseorang tersebut. Dalam buku *Quranic Law of Attraction* sendiri sudah memberikan cara agar tetap konsisten diantara kesibukan yang semakin banyak. Meskipun kesibukan seakan-akan membuat kita tidak punya waktu untuk membaca Al-Quran namun dengan penuh kesadaran, cobalah untuk selalu membaca Al-Quran pada pagi hari sebelum memulai aktivitas diluar rumah, sempatkan waktu membaca Al-Quran meski hanya semenit dengan begitu bisa membantu menumbuhkan perasaan Bahagia dan pikiran yang positif. Selain itu, bisa juga menggunakan Al-Quran sebagai sarana meditasi yaitu menyimak ayat-ayat Al-Quran dan meresapinya,

¹⁸⁶ Lutfi Rahmatullah, "Haid (Menstruasi) dalam Tinjauan Hadis," *PALASTREN* 6, no. 1 (2013): 30.

dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Quran ini membantu pikiran rileks dan nyaman sehingga perasaan dan pikiran selalu positif. Untuk merealisasikan apa yang diinginkan harusnya berusaha untuk terus berkomitmen dan konsisten maka pasti akan memperoleh hasilnya.¹⁸⁷

Lalu Salah satu penghambat lainnya dalam melakukan ibadah rutin adalah susah bangun tahajud. Waktu sholat tahajud yang paling mustajab adalah di sepertiga malam terakhir dimana dalam waktu ini adalah waktu istirahat. Dalam membiasakan sholat tahajud memang tergantung dari kesadaran diri sendiri dan kuatnya niat, meskipun sholat tahajud sunnah untuk dilakukan namun ketika bisa melakukan hal tersebut adalah keberuntungan yang perlu disyukuri, karena waktu sepertiga malam adalah waktu yang sangat bagus untuk berdoa dan memohon ampunan kepada Allah SWT. Didalam sebuah hadist Rosulullah SAW bersabda: *“Sesungguhnya setiap perbuatan itu diberi ganjaran sesuai dengan niatnya, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan ganjaran sesuai dengan niatnya, maka barangsiapa yang hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya, dan barangsiapa yang hijrahnya untuk urusan dunia, atau untuk wanita yang ingin dinikahinya, maka hijrahnya adalah untuk apa yang diniatkannya.”* (HR Bukhari dan Muslim) Hadist ini menerangkan bahwa segala perbuatan dan balasannya tergantung niatnya, akan mendapat balasan yang mulia jika niatnya Ikhlas karena Allah SWT, dan jika niatnya untuk dunia maka mendapatkan balasan

¹⁸⁷ Rauf, *Quranic Law of Attraction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*, 184–92.

yang serupa juga.¹⁸⁸ Bahkan dalam ayat Al-Quran juga sudah tercantum bahwa kita umat muslim dianjurkan untuk bangun dari tidur untuk sholat tahajud yang terdapat dalam QS. Al-Isra':79 yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji”. (QS. Al-Isra':79)

Penghambat terbesar internalisasi ini adalah rasa malas. Rasa malas adalah kecenderungan yang umum dialami banyak orang, bahkan sering kali muncul tanpa alasan yang jelas atau tanpa alasan sama sekali. Kondisi ini terjadi ketika tubuh dan pikiran lebih memilih aktivitas yang tidak produktif serta membutuhkan energi yang minim. Sejalan dengan hal tersebut, Monica mengemukakan bahwa malas adalah keadaan di mana seseorang lebih memilih untuk tidak melakukan apa-apa daripada melakukan suatu aktivitas.¹⁸⁹ Munculnya rasa malas ini membuat menunda-nunda melakukan kegiatan-kegiatan positif, Kembali lagi niatnya harus lebih dikuatkan lagi. Rasa malas ini bisa membuat orang meneysal kemudian hari, dalam islam sangat melarang sikap malas. Dalam pepatah arab mengatakan:

اجْهَدْ وَلَا تَكْسَلْ وَلَا تَكُ غَافِلًا فَنَدَامَةُ الْعُقْبَىٰ لِمَنْ يَتَكَاسَلُ

¹⁸⁸ Nurlia Putri Darani, “Kewajiban Menuntut Ilmu dalam Perspektif Hadis,” *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (April 15, 2021): 142, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14345>.

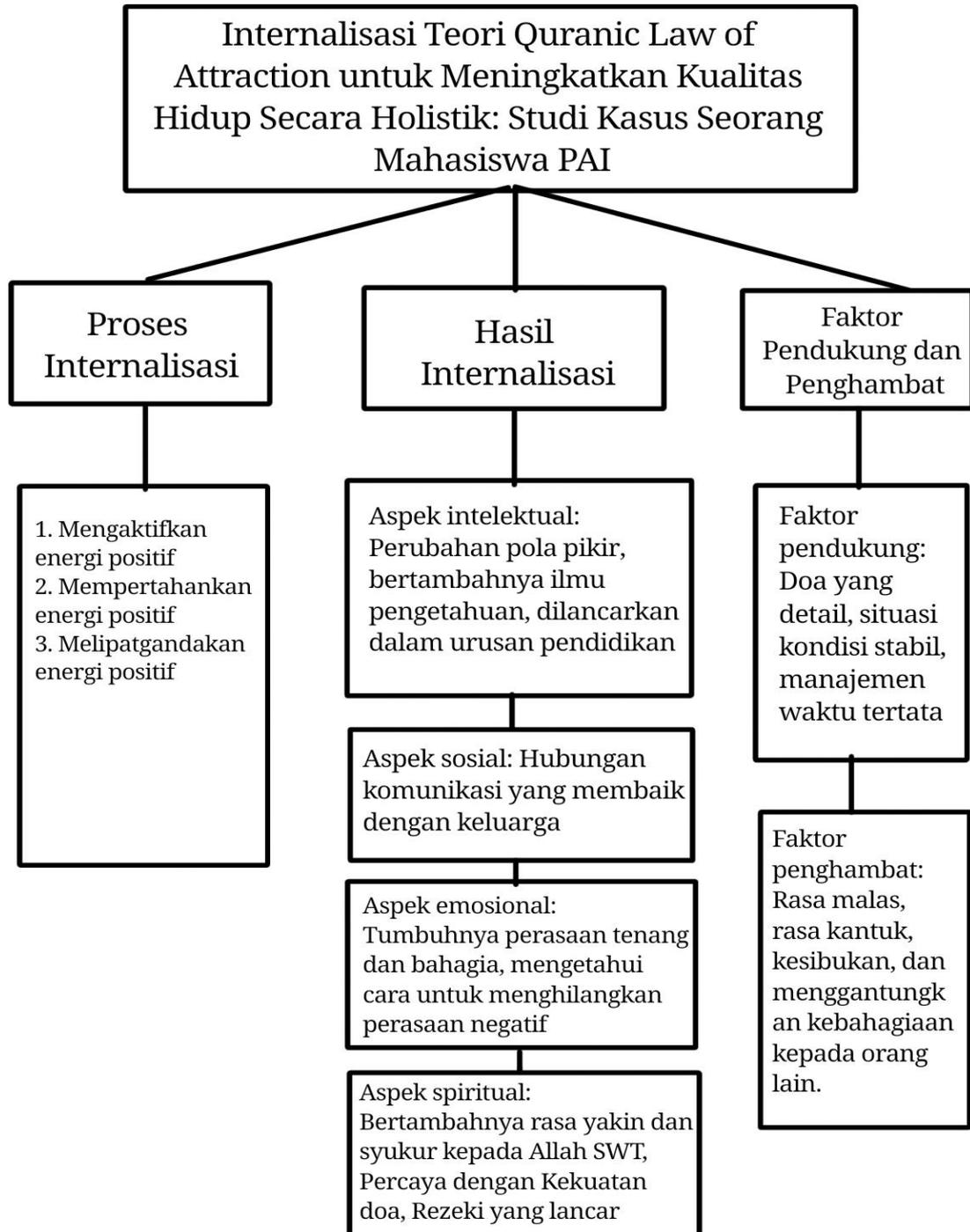
¹⁸⁹ Gabriel Saragih and Alan Dwi Manalu, “Strategi Efektif Mengatasi Rasa Malas Di Kalangan Mahasiswa Untuk Meningkatkan Produktivitas,” *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama* 2, no. 4 (2024): 159.

“Bersungguh-sungguhlah dan jangan bermalas-malasan, dan jangan pula lengah, karena penyesalan itu bagi orang yang bermalas-malasan.”

Penyebab dari munculnya perasaan-perasaan negative seperti ini adalah salah satunya karena masih menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain. Sehingga dia kesulitan untuk konsisten berpikir positif karena masih mudah terpengaruh dengan respons orang lain yang terlihat tidak senang atau tidak peduli pada dirinya. Sifat masih menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain ini perlu untuk dihilangkan kewajiban membahagian diri sendiri adalah pihan masing-masing karena ketenangan berasal dari dalam dengan mendekati diri kepada Allah SWT, bukan tanggung jawab orang lain, karena ketika menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain kekecewaan yang akan didapatkan. Ungkapan yang paling populer saat ini pernah diungkapkan oleh sahabat nabi Ali bin Abi Thalib yaitu: *“Aku sudah pernah merasakan semua kepahitan dalam hidup dan yang paling pahit ialah berharap kepada manusia”*. Menurut Al-Ghazali tujuan hidup manusia adalah untuk mencapai kebahagiaan. Dan tujuan akhirnya adalah untuk memperoleh kebahagiaan akhirat.¹⁹⁰ Maka dari itu jika masih menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain akan mudah berpikiran negatif, hanya kepada Allah SWT tempat bergantung, maka kebahagiaan pasti akan datang.

¹⁹⁰ Latifah Masruroh and Izatul Millah, “KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT ISLAM DAN PSIKOLOGI (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm),” *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 2, no. 2 (August 24, 2021): 28, <https://doi.org/10.31943/counselia.v1i2.23>.

Gambar 5.1 Bagan Hasil Temuan Penelitian



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dalam melakukan internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* ada tiga tahapan yang dilakukan dalam proses penelitiannya yaitu tahapan transformasi, transaksi, dan transinternalisasi. Dalam tiga tahapan yang sudah dilakukan maka cara internalisasi dibagi menjadi 3 yaitu pertama mengaktifkan membuat scripting doa tujuannya membantu menyelaraskan antara lisan dengan hati terkait yang diinginkan. Lalu kedua mempertahankan, dalam proses mempertahankan ini melakukan amalan-amalan dimana yang mendukung internalisasi konsep doa, syukur, dan sabar. Cara-cara untuk mempertahankan yaitu mengkonekkan diri dengan Al-Quran lalu melakukan amalan-amalan seperti amalan sepertiga malam, amalan subuh, amalan pagi hari, amalan siang hari, amalan sore hari, dan amalan malam hari. Lalu yang ketiga yaitu melipatgandakan, melipatgandakan getaran positif adalah menulis jurnal syukur, jurnal sabar, dan manifestasi keinginan.
2. Hasil dari internalisasi teori *Quranic Law of Attraction* dibagi dalam 4 aspek. Pertama aspek intelektual yaitu perubahan pola pikir dari negatif ke positif (*believe system*), Bertambahnya ilmu pengetahuan, Dimudahkan dalam urusan sebagai seorang manusia yang menempuh pendidikan. Kedua aspek sosial yaitu hubungan komunikasi yang membaik dengan ayah maupun keluarga. Ketiga aspek emosional yaitu perasaan lebih tenang dan Bahagia, menangani perasaan cemas, *insecure*, *negatif thinking*,

overthinking, takut diabaikan dengan konsep doa, syukur, dan sabar. Keempat aspek spiritual yaitu bertambahnya rasa keyakinan yang tinggi kepada Allah SWT, percaya dengan kekuatan doa dan tidak pernah berputus asa dalam berdoa, Bertambahnya rasa Syukur kepada Allah SWT, terbukanya pintu rezeki dari arah mana saja.

3. Dalam melakukan internalisasi teori Quranic Law of Attraction juga terdapat faktor pendukung dan penghambatnya juga. Faktor pendukungnya yaitu menulis scripting doa dengan detail, dan melantungkannya dengan rutin, situasi dan kondisi yang stabil, manajemen waktu yang tertata. Lalu faktor penghambatnya yaitu kesibukan semakin banyak, Susah bangun tahajud, rasa malas, menggantungkan kebahagiaan kepada orang lain.

B. Saran

1. Bagi informan HZF selaku subjek penelitian, terus membiasakan pada diri untuk selalu berpikir positif dengan memanfaatkan konsep doa, syukur, dan sabar sesuai yang terdapat dalam teori Quranic Law of Attraction, dengan begitu mampu menarik energi positif dan getaran positif pada alam semesta. Meskipun tanpa adanya penelitian ini, diharapkan informan HZF tetap membiasakan kegiatan-kegiatan tersebut sesuai dengan panduan teori ini. Dengan menginternalisasikan konsep yang diajarkan pada teori ini pasti akan menumbuhkan ketenangan hati dan rasa ketauhidan yang tinggi.
2. Bagi peneliti disarankan juga untuk selalu istiqomah berpikir positif, bukan hanya ketika melakukan penelitian namun diharapkan mampu selalu membiasakan dalam kehidupan terkait penerapan teori ini. Diharapkan juga mampu membagikan ilmu yang sangat bermanfaat ini kepada orang lain.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memotivasi orang lain untuk mempelajari lebih dalam dan mampu menginternalisasikannya juga pada dirinya masing-masing

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Yati. "Analisis Konsep Kualitas Hidup." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 13, no. 2 (July 24, 2010): 81–86. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.236>.
- Agustia, Dwi Putri, and Nasrulloh. "LAW OF ATTRACTION PADA ENERGI KALAM QUR'AN." *Tarbiyah bil Qalam : Jurnal Pendidikan Agama dan Sains* 8, no. 1 (June 25, 2024): 22–35. <https://doi.org/10.58822/tbq.v8i1.186>.
- Alfansyur, Andarusni. "SENI MENGELOLA DATA: PENERAPAN TRIANGULASI TEKNIK, SUMBER DAN WAKTU PADA PENELITIAN PENDIDIKAN SOSIAL." *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 5, no. 2 (2020): 146–50.
- Al-Firdaus, Iqra'. *Agar Shalat Dhuhamu Berbuah Kekayaan*. 1st ed. Yogyakarta: Laksana, 2019.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. "KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN." *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 14, no. 1 (2023): 15–31.
- Amri, Tamhid. "WAKTU SHALAT PERSPEKTIF SYAR'I." *Asy-Syari'ah* 16, no. 3 (December 31, 2014): 206–15. <https://doi.org/10.15575/as.v17i1.640>.
- Amsari, Syahrul, Isnaini Harahap, and Zuhri M Nawawi. "Transformasi Paradigma Pembangunan Ekonomi: Membangun Masa Depan Berkelanjutan melalui Perspektif Ekonomi Syariah." *Ekonomis: Journal of Economics and Business* 8, no. 1 (March 13, 2024): 729. <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v8i1.1703>.

- Aria Widjaja, Muhammad Yusuf. “Konsep Spiritual Leadership Menghidupkan Sunnah Harian Nabi Muhammad Dalam Pembentukan Karakter SDI Di Era Millenial.” *SAUJANA: Jurnal Perbankan Syariah Dan Ekonomi Syariah* 2, no. 1 (2020): 69–84.
- Ariyanto, Andry, Nurwahida Puspitasari, and Dinda Nur Utami. “AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA.” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13, no. 2 (2020): 145–51.
- Assafira, Nabila Najwa. “Efektivitas Law Of Attraction Sebagai Pengganti Overthingking Berdasarkan Perspektif Islam.” Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2023.
- Assyakurrohim, Dimas, Dewa Ikham, Rusdy A Sirodj, and Muhammad Win Afgani. “Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif.” *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer* 3, no. 01 (December 21, 2023): 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>.
- Auliya, Achmad Alie, Aliefan Badar Yahya, and Faizah Kanahaya Hurryos. “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia.” *JURNAL HARMONI NUSA BANGSA* 1, no. 1 (October 30, 2023): 57. <https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.297>.
- Azizah, Azizah. “Solusi Dalam Menghadapi Permasalahan Remaja (Penggunaan Informasi Dalam Pelayanan Individual).” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2013): 295–315.
- Azkiani, Mulki B., and Asep Ahmad Siddiq. “Peran Dakwah Kelas a Letter to Allah (ALETTA) dalam Pengamalan Agama Melalui Doa.” *Jurnal Riset*

- Komunikasi Penyiaran Islam* 2, no. 2 (December 21, 2022): 117–24.
<https://doi.org/10.29313/jrkpi.vi.1497>.
- Burras, Jon. “The Fundamentals of the ‘Law of Attraction.’” *The Inside of You* 8 (2020): 1–6.
- Byrne, Rhonda. *The Secret: Rahasia*. 1st ed. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 200AD.
- Cahyono, Habib. “PERAN MAHASISWA DI MASYARAKAT.” *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi* 1, no. 1 (2019): 32–43.
- Dahri, Muhammad. Artikel. “PENGANTAR BELAJAR STATISTIKA DASAR.” Artikel, 2020.
- Daradjat, Zakiah. *ILMU JIWA AGAMA*. 14th ed. Jakarta: PT Bulan Bintang, 1993.
- Darani, Nurlia Putri. “Kewajiban Menuntut Ilmu dalam Perspektif Hadis.” *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (April 15, 2021): 133–44.
<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14345>.
- Daulay, Salim Said, Adinda Suciyanthani, Sopan Sofian, Juli Julaiha, and Ardiansyah. “Pengenalan Al-Quran.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 5 (March 21, 2023): 472–80.
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.7754505>.
- Dimiyati, Ayat. “TELAAH METODOLOGIS PEMIKIRAN HOLISTIK TRANSFORMATIF: POLA DAN DASAR PEMIKIRAN TERHADAP AL-QURAN SEBAGAI PETUNJUK HIDUP UMAT MANUSIA.” *Asy-Syari’ah* 17, no. 1 (December 31, 2014): 243–67.
<https://doi.org/10.15575/as.v17i1.643>.

- El-Hamdy, Ubaidurrahim. *Super Lengkap Shalat Sunah*. 1st ed. Jakarta Selatan: Kawah Media, 2013.
- Endarti, Ajeng Tias. “KUALITAS HIDUP KESEHATAN: KONSEP, MODEL DAN PENGGUNAAN.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 7, no. 2 (2015): 97–108.
- Enghariano, Desri Ari. “Syukur Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal El-Qanuny* 5, no. 2 (2019): 270–83.
- Fadhli, Aulia. *Doa-Doa Mustajab Orang Tua Untuk Anaknya*. 1st ed. Media Pressindo, 2017.
- Fadilla, Annisa Rizky, and Putri Ayu Wulandari. “LITERATURE REVIEW ANALISIS DATA KUALITATIF: TAHAP PENGUMPULAN DATA.” *MITITA: JURNAL PENELITIAN* 1, no. 3 (2023): 34–46.
- Fahrurrosi, Lingga, M Taufik Ismail Siregar, Abadullah Hilmi Az-Zuhdy, and Hesim Muzedi. “Analisis Kewajiban Menuntut Ilmu Dalam Islam Perpspektif Al- Qur’an Dan Hadis.” *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2025): 348–57.
- Faizin, Afan, and Haerussaleh. “NARRATIVE RESEARCH; A RESEARCH DESIGN.” *Jurnal Disastri (Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia)* 2, no. 3 (December 29, 2020): 142–48. <https://doi.org/10.33752/disastri.v2i3.1139>.
- Fajar, Fajar. *Hidup Hanya Sekali, Manfaatkan Waktumu*. 1st ed. Jakarta: PT. Elex Media Komputudo, 2023.
- Fajriah, Feby, Sentia Fita ama, Sivina Noviyanti, and Faizal Chan. “Peran Manusia Sebagai Makhluk Individu Dan Makhluk Sosial.” *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 2250–4246.

- Fajriyah, Arifatul Choiri, Itsna Nurrahma Mildaeni, Imam Faisal Hamzah, and Dyah Astorini Wulandari. "Kualitas Hidup Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an." *PSIMPHONI* 5, no. 1 (June 30, 2024): 44–54. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i1.21012>.
- Fauzan, Ahmad. "Relasi Doa dengan Usaha Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 2, no. 1 (June 14, 2022): 55–78. <https://doi.org/10.19109/jsq.v2i1.11523>.
- Firmansyah, Mokh Iman. "PENDIDIKAN AGAMA ISLAM: PENGERTIAN, TUJUAN, DASAR, DAN FUNGSI." *Jurnal Pendidikan Agama Islam - Ta'lim* 17, no. 2 (2019): 79–90.
- Fitrah, Muh, and Luthfiyah. *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas, Studi Kasus)*. 1st ed. Jawa Barat: CV Jejak, 2017.
- Fuad, Muskinul. "PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN MANUSIA." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 9, no. 1 (January 23, 2017): 114–32. <https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.834>.
- Giyarsi, Giyarsi. "Peningkatan Kualitas Pendidikan Islam melalui Aspek Spiritual: Tinjauan Terhadap Praktek Pendidikan Spiritual." *An-Nuha: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 4 (November 8, 2023): 433–49. <https://doi.org/10.24036/annuha.v3i4.428>.
- Gusmawati. "KONSEP LAW OF ATTRACTION DALAM AL-QUR'AN (ANALISIS PEMIKIRAN RUSDIN S. RAUF DALAM BUKU QURANIC LAW OF ATTRACTION)." INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KENDARI, 2023.

- Haris, Nurana. "UPAYA MENGATASI PROBLEMATIKA REMAJA." *Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 4, no. 2 (2018): 71–82.
- Hasan, Moch Sya'roni. "INTERNALISASI NILAI TOLERANSI BERAGAMA Di Desa Jarak Kec. Wonosalam Kab. Jombang." *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 6, no. 1 (2019): 79–111.
- Hasanah, Hasyim. "TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)." *At-Taqaddum* 8, no. 1 (January 5, 2017): 21–46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>.
- Hayati, Syahida. "ASPEK EMOSI DALAM KEHIDUPAN." *Al-Irsyad: Jurnal Ilmiah Dakwah dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2015).
- Herdayati, Herdayati, and Syahrial Syahrial. "DESAIN PENELITIAN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN." *Jurnal Ilmiah* 7, no. 1 (2019): 1–11.
- Hermiono, Agustinus. "Komunitas Masyarakat Dan Perawatan Kesehatan Dalam Peningkatan Kualitas Hidup." *DINAMIKA KESEHATAN JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN* 10, no. 1 (January 2, 2020): 11–24. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.437>.
- Hidayat, Taufik, Nur Zakiyah, Ibnu Ubay Dillah, and Zulkipli Lessy. "PENDIDIKAN HOLISTIK DALAM PEMBELAJARAN PAI: PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADIS." *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 5, no. 2 (2022): 93–104.
- Hilmiati, Hilmiati, and Febria Saputra. "PENANAMAN NILAI-NILAI RELIGIUS MELALUI PEMBIASAAN SHALAT DUHA DAN SHALAT DHUHUR BERJAMAAH DI MI RAUDLATUSSHIBYAN NW BELENCONG." *El*

Midad: Jurnal PGMI 12, no. 1 (August 26, 2020): 70–87.
<https://doi.org/10.20414/elmidad.v12i1.2506>.

Huda, Ilham Ramadhani, and Satrio Artha Priyatna. “Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf.” *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (July 3, 2024): 105–18.
<https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>.

Ibad, Khoirul. “Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur’an dan Neurosains).” *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies* 2, no. 1 (February 15, 2023): 22–31. <https://doi.org/10.58355/lectures.v2i1.20>.

Iqbal, Muhammad. *Penakluk Subuh: 13 Amalan Pagi Untuk Meraih Keberkahan Hidup*. 1st ed. Jakarta Selatan: QultumMedia, 2016.

Ishmat, Fauzan Izzudin, Fitra Nurul Madina, Ghina Mardhiyya Rachmaali, and Hildan Izzuddin Ansorulloh. “Problematika Akhlak Remaja Masa Kini dan Usaha dalam Menanganinya di Kelurahan Pasir Biru Kecamatan Cibiru Kota Bandung Provinsi Jawa Barat.” *Gunung Djati Conference Series* 22, no. 1 (2023).

Jannati, Zhila, and Muhammad Randicha Hamandia. “KONSEP DOA DALAM PERSPEKTIF ISLAM.” *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI)* 6, no. 1 (June 28, 2022): 36–48. <https://doi.org/10.19109/jkpi.v6i1.12955>.

Kalsum, Ummu. “Teori Law of Attarction (Hukum Tarik Menarik) Dalam Perspektif Al-Quran.” IAIN Palopo, 2020.

Khotimah, Nurul, Muhammad Zaki Akhbar Hasan, and Alam Tarlam. “MENYELAMI MAKNA DAN KEUTAMAAN SHALAT TAHAJUD DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN.” *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan*

Agama Islam 2, no. 2 (November 16, 2024): 195–205.
<https://doi.org/10.69698/jpai.v2i2.667>.

Kumolontang, Melita, Sonny Tilaar, and Andy A. Malik. “MANIFESTASI COMPACT CITY DI KOTA KOTAMOBAGU.” *MEDIA MATRASAIN* 20, no. 2 (December 18, 2023): 142–53.
<https://doi.org/10.35793/matrasain.v20i2.53911>.

Losier, Michael J. *Law of Attraction: Mengungkap Rahasia Kehidupan*. 1st ed. Jakarta Selatan: PT. Cahaya Insan Suci, 2007.

Mahdayeni, Mahdayeni, Muhammad Roihan Alhaddad, and Ahmad Syukri Saleh. “Manusia dan Kebudayaan (Manusia dan Sejarah Kebudayaan, Manusia dalam Keanekaragaman Budaya dan Peradaban, Manusia dan Sumber Penghidupan).” *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 7, no. 2 (August 1, 2019): 154–65. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1125>.

Maimun, Agus. *Penelitian Studi Kasus: Bidang Pendidikan Islam*. 1st ed. Malang: UIN-Maliki Press, 2020.

Masruroh, Latifah, and Izatul Millah. “KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT ISLAM DAN PSIKOLOGI (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm).” *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 2, no. 2 (August 24, 2021): 23–35.
<https://doi.org/10.31943/counselia.v1i2.23>.

Mekarisce, Arnild Augina. “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat.” *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan*

Masyarakat 12, no. 3 (September 10, 2020): 145–51.
<https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>.

Millah, Ahlan Syaeful, Dede Arobiah, Elsa Selvia Febriani, and Eris Ramdhani.
 “Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas.” *Jurnal Kreativitas Mahasiswa* 1, no. 2 (2023): 140–53.

Muhajir, Muhajir. “Awal Waktu Shalat Telaah Fiqh dan Sains.” *Madinah: Jurnal Studi Islam* 7, no. 2 (December 1, 2020): 202–13.
<https://doi.org/10.58518/madinah.v7i2.1432>.

Munawir, Munawir, Fina Alfiana, and Sekar Putri Pambayun. “Menyongsong Masa Depan: Transformasi Karakter Siswa Generasi Alpha Melalui Pendidikan Islam yang Berbasis Al-Qur’an.” *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 7, no. 1 (April 2, 2024): 1–11.
<https://doi.org/10.54069/attadrib.v7i1.628>.

Munif, Muhammad. “STRATEGI INTERNALISASI NILAI-NILAI PAI DALAM MEMBENTUK KARAKTER SISWA.” *EDURELIGIA; JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM* 1, no. 1 (January 3, 2017): 1–12.
<https://doi.org/10.33650/edureligia.v1i2.49>.

Mustaghfiroh, Mustaghfiroh, Siti Muhibah, and Arga Satrio Prabowo. “Attachment Pada Remaja Perempuan.” *Diversity Guidance and Counseling Journal* 1, no. 1 (2023): 1–15.

Nasution, Hamni Fadlilah, and M Pd. “INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF.” *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman* 4, no. 1 (2016): 59–75.

- Nurdin, Muhammad. "THE LAW OF ATTRACTION DAN DOA DALAM ISLAM." *Dialogia* 10, no. 2 (2012): 227–40.
- Pambayun, Ellys Lestari Pambayun, Sarmila Sarmila, M. Akhsanul Basyar Basyar, Achmad Zaqi Zamharir Rahayaan Rahayaan, and Indra Putra Wijaya Wijaya. "LAW OF ATTRACTION PADA PENGUATAN USAHA BISNIS PEREMPUAN MUSLIM DI MAKASSAR." *MIZANUNA: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah* 1, no. 2 (December 8, 2023): 53–67. <https://doi.org/10.59166/mizanuna.v1i2.137>.
- Purwanto, Agung, Hanif Fadli Yanuar, and Gunawan Santoso. "The Law of Attraction: Kekuatan Intelegensi?" *JUPETRA (Jurnsl Pendidikan Transformatif)* 02, no. 02 (2023): 73–78.
- Putra, Asunsa. *Quranic Positioning System (QPS): Tafsir Tematik Fungsi Al-Quran Sebagai Petunjuk Manusia Berbasis Pendekatan Sistem Social*. 1st ed. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi, 2022.
- Putri, Cahyani Eka. "Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Institut Agama Islam Negeri Matro Tahun 2016/2017." IAIN Metro, 2017.
- Putri, Wilga Secsio Ratsja, Nunung Nurwati, and Meilanny Budiarti S. "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU REMAJA." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 3, no. 1 (January 1, 2019): 1–154. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>.
- Rahim, Umar Abdur. "DOA SEBAGAI KOMUNIKASI TRANSEDENTAL DALAM PRESPEKTIF KOMUNIKASI ISLAM." *Idarotuna* 2, no. 1 (November 1, 2019): 14–58. <https://doi.org/10.24014/idarotuna.v2i1.8189>.

- Rahman, Abdul. "Habitiasi Gerakan Maghrib Mengaji Pada Masyarakat Desa Pakkabba Kabupaten Takalar." *Solidaritas: Jurnal Pengabdian* 1, no. 2 (January 1, 2021): 75–84. <https://doi.org/10.24090/sjp.v1i2.5901>.
- Rahmatullah, Lutfi. "Haid (Menstruasi) dalam Tinjauan Hadis." *PALASTREN* 6, no. 1 (2013): 23–56.
- Ramadanti, Magfirah, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni. "PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (June 30, 2022): 46–59. <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>.
- Rangkuti, Rini Antika Sari, and Sriwahyuni Pasaribu. "SABAR DAN SHOLAT SEBAGAI PENOLONG DALAM AL – QUR'AN SURAH AL – BAQARAH AYAT 153." *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat (JURRAFI)* 2, no. 2 (July 14, 2023): 38–51. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v2i2.1528>.
- Rani, Destri Maya, Lutfiyah Rizqulloh, Bajeng Nurul Widyaningrum, Salma Nadiah, and Hendro Prabowo. "TRANSFORMASI PRASANGKA DENGAN LAW OF ATTRACTION MEMBANGUN PIKIRAN POSITIF DI LINGKUNGAN KERJA." *Jurnal Pengabdian Multidisiplin dan Pemberdayaan Masyarakat* 1, no. 1 (May 8, 2024): 40–45. <https://doi.org/10.59485/abdikestrada.v1i1.53>.
- Rauf, Rusdin S. *Quranic Law of Attarction (Meraih Asa Dengan Energi Kalam Illahi)*. 37th ed. Insight First Indonesia, 2024.

- Rijali, Ahmad. "ANALISIS DATA KUALITATIF." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (January 2, 2019): 81–95.
<https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.
- Rinah Rinah, Azni Aisyah, Binar Binar, and Syukri Syukri. "Rekonstruksi Jiwa Peserta Didik dalam Perspektif Pendidikan Hadits." *Akhlak : Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat* 1, no. 4 (August 28, 2024): 1–14.
<https://doi.org/10.61132/akhlak.v1i4.83>.
- Rosyada, Dede. *Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Pendidikan*. 1st ed. Jakarta: KENCANA, 2020.
- Sado, Arino Bemi. "WAKTU SHALAT DALAM PERSPEKTIF ASTRONOMI; SEBUAH INTEGRASI ANTARA SAINS DAN AGAMA." *Mu'amalat* 7, no. 1 (2015): 69–83.
- Safaat, Saat. "Pembentukan Karakter Secara Holistik." *Jurnal Inovasi Pendidikan* 3, no. 1 (September 17, 2019): 27–34.
<https://doi.org/10.37012/jipmht.v3i1.83>.
- Saputro, Iswan, Annisa Fitri Hasanti, and Fuad Nashori. "Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 3, no. 1 (2017): 11–20.
- Saragih, Gabriel, and Alan Dwi Manalu. "Strategi Efektif Mengatasi Rasa Malas Di Kalangan Mahasiswa Untuk Meningkatkan Produktivitas." *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama* 2, no. 4 (2024): 157–71.
- Septiani, Dinda, and Itto Nesyia Nasution. "PERKEMBANGAN REGULASI EMOSI ANAK DILIHAT DARI PERAN KETERLIBATAN AYAH

DALAM PENGASUHAN.” *PSYCHOPOLYTAN: Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 23–30.

Setyawan, Setyawan. “EPISTEMOLOGI WAKTU PAGI DALAM AL-QUR’AN (Hikmah Pembagian Waktu Pagi: Sahur, Fajr, Subuh Dan Dhuha).” *KORDINAT* 22, no. 1 (2023): 112–23.

Siregar, Budi Gautama. “Solusi Dalam Menghadapi Permasalahan Remaja.” *HIKMAH* 7, no. 1 (2013): 100–116.

Sudirman, Jamarudin. “DIMENSI PENGUKURAN KUALITAS HIDUP DI BEBERAPA NEGARA.” *PALLANGGA PRAJA* 4, no. 1 (2022): 51–63.

Suharno, Imam Nur. *Shalat Dhuha: Rezeki Gampang, Ibadah Tenang*. 1st ed. Solo: Tinta Medina, 2023.

Sujana, Asep, Eka Rosdianwinata, and Henri Henriyan Al Gadri. “MAKNA LOW OF ATTRACTION: MENGUNGKAP RAHASIA MINAT BELAJAR MATEMATIKA SISWA.” *Seminar Nasional Pendidikan Matematika 01* (2018): 406–17.

Sulistianingsih, Sulistianingsih. “HUBUNGAN LAW OF ATTRACTION (LoA) DAN RELIGIOSITAS PENGANUT TAREKAT SHIDDIQIYAH DI KABUPATEN BOJONEGORO.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.

Surokim, Surokim. *Riset Komunikasi: Strategi Praktis Bagi Peneliti Pemula*. 1st ed. Jawa timur: Pusat Kajian Komunikasi Publik, 2016.

Sutriani, Elma, and Rika Octaviani. Makalah. “ANALISIS DATA DAN PENGECEKAN KEABSAHAN DATA.” Makalah, 2019.

Tanjung, Rahman, Yuli Supriani, Annisa Mayasari, and Opan Arifudin. “MANAJEMEN MUTU DALAM PENYELENGGARAAN

PENDIDIKAN.” *JURNAL PENDIDIKAN GLASSER* 6, no. 1 (February 10, 2022): 29–36. <https://doi.org/10.32529/glasser.v6i1.1481>.

Tim penyempurna penerjemah Al-Quran. *Al-Quran Dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019.

Ulfah, Ulfah, and Opan Arifudin. “PENGARUH ASPEK KOGNITIF, AFEKTIF, DAN PSIKOMOTOR TERHADAP HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK.” *Jurnal Al-Amar (JAA* 2, no. 1 (2021): 1–9.

Ulum, Khoirul, and Ahmad Khoirur Roziqin. “SABAR DALAM AL-QUR’AN: KAJIAN TAFSIR MAUDHU’I.” *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur’an dan Hadist* 4, no. 1 (2021): 120–42.

Wakhyudin, Husni, and Anggun Dwi Setya Putri. “ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI.” *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 1 (June 22, 2020): 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>.

Wardani, Elia, and Rizky Aulia. “Pengaruh Kelekatan Relasi Ayah-Anak Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini.” *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini (Anaking)* 2, no. 2 (September 6, 2023): 1–8. <https://doi.org/10.37968/anaking.v2i2.598>.

Widyaningsih, Titik Sunarti, Zamroni Zamroni, and Darmiyati Zuchdi. “INTERNALISASI DAN AKTUALISASI NILAI-NILAI KARAKTER PADA SISWA SMP DALAM PERSPEKTIF FENOMENOLOGIS.” *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi* 2, no. 2 (December 1, 2014): 181–95. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i2.2658>.

- Yogiswari, Krisna Sukma. "PENDIDIKAN HOLISTIK JIDDU KRISHNAMURTI." *GUNA WIDYA: JURNAL PENDIDIKAN HINDU* 5, no. 1 (November 1, 2018): 33–42. <https://doi.org/10.25078/gw.v5i1.610>.
- Yusuf, Muhammad. "PENDIDIKAN HOLISTIK MENURUT PARA AHLI," 2021.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perpanjangan Pengamatan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341) 552398 Malang
<http://fitk.uin-malang.ac.id>, email : fitk@uin_malang.ac.id

Nomor : 575/Un.03.1/TL.00.1/02/2025 17 Februari 2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada

Yth. Mahasiswa PAI
di
Desa Oro Oro Ombo Kota Batu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:

Nama : Rubayyi Firdaus
NIM : 210101110010
Jurusan : Pendidikan Agama Islam (PAI)
Semester - Tahun Akademik : Genap - 2024/2025
Judul Skripsi : **Internalisasi Teori Qurani Law of Attraction untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Mahasiswa PAI**
Lama Penelitian : Februari 2025 sampai dengan April 2025 (3 bulan)

diberi izin untuk melakukan penelitian di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu.

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik di sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
Muhammad Walid, MA
19730823 200003 1 002

Tembusan :

1. Yth. Ketua Program Studi PAI
2. Arsip

Lampiran 2 Lembar Observasi

Hari/Tanggal	:	Jum'at, 3 Januari 2025
Tempat	:	Rumah Informan HZF, Kampus Informan HZF, TPQ Namiroh kelas diniyah
Subjek Observasi	:	Informan HZF

Fokus Penelitian	Aspek	Hasil
Data Pra-Penelitian	Kehidupan informan HZF	<p>Dalam observasi ini saya lakukan pada 3 Januari 2025, dalam penelitian ini saya datang ke rumah pada jam 11.00 pagi untuk mengetahui informasi terkait dia tentang kehidupan dia dirumahnya. Informan HZF ini tinggal di Perumahan Puri Indah blok no dii Desa Oro Oro Ombo, Kota Batu. Rumahnya terletak strategis dekat dengan masjid dan juga tidak jauh dari pemukiman warga, jadi berdekatan juga sama rumah-rumah warga. Ketika saya memasuki rumahnya, rumah informan HZF dilatar rumahnya terlihat banyak tanaman-tanaman dalam pot dan latar rumahnya digunakan untuk parkir sepeda motor. Terdapat satu ruang tamu, 3 kamar tidur, 1 kamar mandi, dan juga dapur. Orang tua informan HZF memiliki usaha gethuk pisang, jadi didalam dapur biasanya sering digunakan untuk produksi pembuatan gethuk pisang. Informan HZF dilingkungan keluarganya masih memiliki orang tua yang lengkap, dia termasuk anak pertama dari 3 bersaudara, dia memiliki 2 adik, adik yang pertama adalah laki-laki berumur 18 tahun, lalu adik keduanya adalah perempuan yang berumur 16 tahun, sedangkan informan HZF sendiri saat ini saat itu berumur 21 tahun.</p> <p>Informan HZF adalah seorang mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Cepu yang bercabang di Batu. IAI Al-Muhammad ini dibawah yayasan pondok pesantren Mambaul Ulum. Informan HZF ini termasuk angkatan 2 dari semenjak dibedirikannya cabang kampus ini di Batu. Jumlah anak PAI yang seangkatan dengan informan HZF hanya berjumlah 6 orang perempuan semua. Di Observasi yang saya lakukan ini pada jam 13.00 siang di lingkungan</p>

		<p>kampus IAI Al-Muhammad Batu, perjalanan yang ditempuh dari rumah informan HZF ke kampus sekitar 20 menit. Lingkungan belajar di kampus informan HZF terasa sejuk dan nyaman karena terletak di daerah batu yang banyak tumbuhan dan pepohonan yang tumbuh subur. Di dalam lingkungan kampus juga membebaskan masyarakat luar untuk keluar masuk kampus. Bahkan kampus IAI Al-Muhammad Batu karena dibawah yayasan pondok maka suasana keagamaan dan kesantriannya itu masih sangat kental, jadi terlihat banyak santri-dan santriwati yang kadang berlalu-lalang didalam lingkungan kampus.</p> <p>Informan HZF juga adalah guru ngaji di perumahan ini, seperti yang saya amati sebelumnya rumah informan HZF dekat dengan masjid, biasanya ngajar ngaji nya di masjid tersebut, informan HZF ini lulusan pondok maka dipasrahi oleh lembaga TPQ tersebut untuk memegang kelas pasca lulus TPQ jadi mengajar kelas diniyah. Pada jam 16.30 sore informan HZF sudah berada di kelas diniyah untuk mengajar materi bahasa arab metode ittiba'ah. Di dalam kelas informan HZF terlihat menerangkan dan santri-santriwatinya mendengarkan dengan seksama.</p>
--	--	---

Hari/Tanggal	:	Minggu, 19 Januari 2025
Tempat	:	Rumah Informan HZF
Subjek Observasi	:	Informan HZF

Fokus Penelitian	Aspek	Hasil
Rumusan Masalah 1: Proses internalisasi teori <i>Quranic Law of Attraction</i>	Salah satu kegiatan penerapan teori <i>Quranic Law of Attraction</i> dan respons informan HZF	Pada hari minggu di tanggal 19 Januari 2025, peneliti inisiatif untuk kerumah informan HZF dengan seizin dari informan HZF. Peneliti ke rumah Informan HZF pada sore hari sebelum informan HZF melaksanakan sholat ashar. Dalam upaya kunjungan ke rumah informan HZF ini untuk mengambil foto sebagai bukti dokumentasi. Peneliti memantau informan HZF melaksanakan sholat ashar di kamarnya, terlihat

kepada informan HZF		informan HZF mengerjakannya dengan khusyu', setelah sholat ashar seperti biasa dzikir, dan sholawat. Lalu setelah itu peneliti mengarahkan informan HZF untuk mencoba mencari solusi permasalahannya melalui Al-Quran, dia menemukan beberapa ayat yang sesuai dengan kondisi saat itu, ekspresi informan HZF senang dan kagum melihat hasilnya. Setelah itu peneliti mengarahkan untuk menuliskan di buku diary yang sudah di sediakan oleh peneliti. Setelah itu karena tidak bisa berlama-lama di rumah informan HZF, jadi peneliti izin pulang.
---------------------	--	---

Hari/Tanggal	:	Sabtu, 16 Maret 2025
Tempat	:	Wizzmie dekat UMM
Subjek Observasi	:	Informan HZF

Fokus Penelitian	Aspek	Hasil
Rumusan Masalah 2: Hasil internalisasi teori <i>Quranic Law of Attraction</i> kepada informan HZF	Respons informan HZF saat mewawancarai terkait hasil internalisasinya	Dalam penelitian hasil ini, peneliti mewawancarai informan HZF di Wizzmie dekat UMM pada jam 18.15-20.00 malam. Di proses wawancara ini, peneliti juga mengamati respon dan juga ekspresi dari informan HZF, dalam wawancara tersebut karena masih pagi ketika mewawancarai informan HZF berjalan lancar. Dalam wawancara kali ini informan HZF memancarkan ekspresi bahagia dan senang karena salah satu permasalahan terbesar dia yaitu hubungan dengan ayahnya mendapatkan jalan keluar, ketika menceritakan hal tersebut dia terlihat menggebu-gebu mengekspresikan kesenangan. Berbeda dengan sebelumnya ketika permasalahan dengan ayahnya tidak mendapatkan solusi setiap kali wawancara dia akan sering mengeluhkan tentang hubungan dia dengan ayahnya yang tak kunjung membaik. Dalam wawancara ini, peneliti mengamati informan HZF terlihat bahagia dan senang.

Lampiran 3 Transkrip Wawancara

Transkrip Wawancara 1

Nama Informan	:	Informan HZF
Identitas Informan	:	Mahasiswa PAI
Hari/Tanggal	:	Sabtu, 4 Januari 2025
Tempat	:	TPQ Namiroh kelas diniyah
Waktu	:	13.00-15.40

No	Pertanyaan	Jawaban	Koding
1.	Ceritakan sedikit mengenai diri kamu dan latar belakang kehidupan dari lingkungan keluargamu?	Namaku HZF adalah mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Cepu di cabang Batu yang berakumulasi di Pondok Pesantren Al-Mambaul Ulum Hajasi. Saya anak pertama dari tiga bersaudara cewek, cowok, cewek.	[HZF.PP.1] Nama HZF mahasiswa PAI di IAI Al-Muhammad Batu. Anak pertama dari 3 bersaudara
2.	Bagaimana Pengalaman masa kecilmu hingga sekarang yang sampai sekarang mempengaruhi perasaanmu saat ini?	Masa kecilku itu ya, kan aku ambek adekku cowok yang jarak e 3 tahun, pas ono adekku kan pas itu jek cilik, I am verry happy, dulen dulen dulen sueneng dulen, pdo ndue circle dwe-dwe. Ibukku sempet pas adekku jek cilik banget pas aku umuran SD, sering banget dikongkon jak o dolen adekmu. Pas iku ingatanku tentang adekku sg cewe jek kosong. Mungkin arek e jek cilik ya. "ajakken adekmu". Aku emoh, gangerti opo o pokok e emoh, emoh ae adek lanang aku wedok. Kek aku yo ambk koncoku, di pekso maksute, nang TPQ pun dikongkon ngejak adek. Mungkin iku bentuk ibukku cek membangun kepribadian e adekku. Adekku biyen semeneng iku seganyambung iku, se hah heh hoh iku, aku sebagai kakak pas iku ya ga paham banget opo o, jadi ganyambung kene. Terus seiring waktu tambah gedhe, aku iri ambek adekku karena ibukku menerapkan patriarki yang tidak disadarinya. Dadi ibukku kan dua	[HZF.PP.2] Permasalahan HZF di lingkungan keluarga terutama terkait hubungan dengan kedua orang tua. Permasalahan pertama dengan ibunya, dia merasa ibunya secara tidak sadar itu menerapkan sikap patriarki terhadap anak-anaknya. Sikap ibu terhadap anak laki-laki terasa lebih istimewa dari pada ke anak perempuannya contohnya anak laki-laki lebih sering dibela dan diberi perlakuan yang lebih baik. Patriarki ibu HZF terhadap anak-anaknya ini dalam hal komunikasi dan interaksi, HZF merasa ibunya lebih sering berusaha perhatian dan berkomunikasi dengan anak laki-laknya tanpa anak laki-laknya mengajak komunikasi duluan

	<p>bersaudara, mas e mbek ibuk. Tanpa sadar, mbiyen ibuk entuk perlakuan patriarki tekan ibuk e, nah mas e iku ya, tanpa sadar iku tp sampek saiki ibukku ya gasadar. Dari ceritone ibukku iso menyimpulkan ooo ibuk berlaku ngunu pas aku cilik nang adekku, tanpa sadar iku bentuk cerminan tekok sikap e wong tuwone ng de e mbiyen. Dadi mas e, pakdheku ditukokno iki iku, termasuk kendaraan gae sekolah, tapi ya masuk akal iku gae nggonceng ibukku gae nang sekolah, tapi iku koyok seolah olah ibukku bener-bener gak entuk opo-opo, ga dianggap ngunuku. Dadi iki aku menyimpulkan ibuk tanpa sadar memperlakukan anak wedok e kyok ngunu mbek anak lanange kek ngunu karena mbiyen entuk perlakuan kek ngunu tapi gasadar. Oooo itu aku sangat ingat pas di Kediri, dulur tekan ayah ya, dadi ayah mbek adek e, tanteku, mbuh jarak e piro yo paleng yo titik, anak e kan otomatis ga adoh a, aku sebagai anak pertama e ayahku ambk anak pertamane tanteku itu jarak e 3 tahun seumuran adekku. Pas iku aku wes 3 bersaudara tekok tanteku ws 2 bersaudara. Pas iku si adekku ini bertingkah, si anak lanang ini bertingkah, balon e adekku seng tekok tanteku iki di culno mungguh bablas, aku dengan suemangat nyalahno arek e sebagai dendamku ndek kehidupanku selama iki. “Yokpo se goblokk” sejahat itu aku biyen, karena itu representasi dari tekok ayahku bersikap nang aku. Sumpah bil haq, aku tau di omongi kasar, “goblok kon iku nguawur” pokok aku dengan senang hati melakukan itu, nangesss, yokpo ga nanges mbak e ngunu ya. Adekku nanges, ibuk, ayah, tante muleh. Moleh-moleh ibukku mbelo adekku, “kon iku adekmu ojok di kunukno” la arek e salah, balon e terbang, arek seng balon e ilangno iku aslie ga senanges</p>	<p>sedangkan kepada anak perempuannya tidak seperti itu, anak Perempuan lebih sering mengawali baru bisa terjadi interaksi. Efek dari sikap patriarki yang dilakukan oleh ibunya ini ternyata berefek dari cara mengajar informan HZF kepada murid-muridnya, dia merasa membangun komunikasi dan hubungan antara murid laki-laki dan murid Perempuan berbeda. Tanpa sadar sikap ibunya terealisasikan pada dirinya yang selalu berusaha membangun komunikasi terlebih dahulu ke murid laki-laki daripada ke murid Perempuan.</p> <p>[HZF.PP.3] Permasalahan kedua dengan orang tuanya yakni dengan ayah, hubungan informan HZF dengan ayahnya sangat jauh dan tidak dekat sama sekali. Informan HZF sering terkena luapan emosi ayahnya atau dalam kata lain jadi sampah emosi. Dalam hal berkomunikasi ayah informan HZF tidak bisa asertif, dan komunikatif bahkan tidak bisa menjadi mediator yang baik, informan HZF merasa sulit sekali jika mau mengobrol dengan ayahnya, karena sikap ayah yang hanya mau di dengarkan tanpa memberi kesempatan kepada informan HZF untuk berbicara dan menjelaskan. Dari sikap ayahnya tersebut sehingga menimbulkan perasaan benci karena</p>
--	---	--

	<p>iku, seng nanges banget iku malah adekku, dan fakta lek adekku iku secengeng iku. Semenjak di belo ibukku, kan aku semakin benci mbiyen. Lo iku ws jelas-jelas adekku seng salah di belo se mbek ibukku. Itu fase-fase dimana aku merasa jauh banget ambk ibukku mbek adekku. aku benci adekku dan tanpa sadar aku yo benci mbek ibukku, tapi aku butuh, anak kecil iku butuh ibuk. Seng paleng tak eleng ayahku ndelok keributan itu, emosi ngegas “wes meneng” nang adekku, aku seneng yo, terus mro adekku digwo mbo nangdi mbek ayahku, tapi respon e ayahku guduk dadi mediator guduk dadi menengah, haruse nek penengah kan harus e menenangkan “opo o se”, “cerito”, “opo salahe” iso dengan halus asertif komunikasi yang baik, gaiso ayahku pasti mbengok, orang seng menenangkan “ykpo perasaanmu, opo o adekmu kok kyok ngunu” gaiso mbek aku kyok ngunu. Iku seng paleng tak eleng tentang patriarki. terus pas dipondok, sambang yo aku SMA, adekku SMP beda 3 tahun ndek pondok sg sama. Ndek omah aku ws terbiasa mendem perasaan, tidak menunjukkan sakit hati, kesenangan pun aku tidak menunjukkan ndek omah ya, dadi aku susah pun aku ngga nunjukno. Tapi adekku dengan mudahnya menunjukkan lek lagi sedih nangess, sambang sambang, aku gaiso kek ngunu “buk sambang” karena sangking kebiasaan e pirang tahun aku sampai SMA iku. Pas adekku kyok ngunu yoo langsung disambang, ya aku entuk untunge aku dadi melu disambang. Tapi setelah eroh ceritone ibukku “rene gara-gara adekmu nanges” sambang 2 minggu pisan iku adekku nanges langsung dituruti, bahkan tau sampek kecelakaan gara-gara nuruti adekku. Nah, pas iku aku ngerosone pas ibukku menjemput</p>	<p>seakan-seakan peran ayah dan kehidupan informan HZF itu tidak dia dapatkan, dulu dia sangat membenci tapi karena udah mulai bernajak dewasa perasaan benci tersebut mulai mengurang hanya saja untuk memafaafkan dan memulai komunikasi yang baik dengan ayahnya masih belum bisa. Jadi hubungan antara informan HZF dan ayahnya seperti ada tembok penghalang yakni ego masing-masing yang belum bisa di runtuhkan sehingga keinginannya untuk bisa berkomunikasi dengan ayahnya belum terealisasikan selama bertahun-tahun.</p> <p>[HZF.PP.4] Dengan tidak kedekatan hubungan komunikasi dan emosional antara HZF dengan orang tuanya sehingga memunculkan kepribadian HZF yang suka mendem perasaan susah untuk mengeskpresikan perasaan dan kurang bisa terbuka dengan keluarganya terutama orang tuanya, jadi perasaan saat sedih, ataupun senang hampir tidak pernah ia tunjukkan karena merasa tidak berguna. Dalam sikap seperti ini membuat dia jadi orang yang tidak mau bergantung dengan orang lain karena dari selama kehidupannya dia merasa hanya bisa mengandalkan dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain karena perasaan survive dan</p>
--	--	--

	<p>aku, seperti tidak ada rasa senang di mukanya, ngerti ga se perasaan kek ngunu, mungkin aku sensitif ya, tapi aku iku peka banget mbek muka mimik e wong iku paham banget, kek “ibukku kyok gaseneng”, tapi pas adekku teko, dadi seng nyusul aku ndek pondok putri iku ibuk, seng nyusul adek ndek pondok putra iku ayah, engkok ngumpul ndek tengah. Pas nyusul aku kyok meneng wes gaenek opo opo meneh, pas adekku teko sek adoh ae ws ngguyu kyok amu pasti langsung perasaan sebagai arek wedok. Dadi kyok opo o sih dadi arek perempuan kok kyok ngene. Pas ndek sambangan iku, lek mbek adek akeh cerito, nek ambk aku ngga, otomatis aku mblayune ng HP, masuk akal kan, aku ga dijak omong, aku terbiasa ga ngomong pisan, padahal pingin ditakok i pisan. Nang adekku iku iso basa-basi nang aku gaiso, kek sakit banget mbek aku kek mek butuhe tok. Mbek adekku di luar kebutuhane iku ngobrol akeh, mungkin iku mbalek meneh ng masa sebelum e nang adekku iku sayang, otomoatis kan mesti ditakok i, nang aku ngga. Dan ngerti boom e ndek opo, aku liburan, ndek omah, adekku iku cengeng e kegoeo sampek SMP, dadi aku iku korban nek arek e nanges iku aku seng disalahno, iku kek seolah-olah biasa ndek persaudaraan padahal iku sakit ndek pihak kakak. Arek e sensi cengeng nanges aku sg disalahno, sg dibelo mesti adekku. Pokok setiap arek kan emang tau diseneni ndek omah, tapi adekku seng cewe dibalik iku ngeroso, opo o se nek adekku sg lanang di seneni kene diseret-seret padahal iku masalah e adekku, kene kenek emosi iku pisan. Tapi lek sebagai anak perempuan seng salah, adekku sg lanang ga keseret-seret dan ga kenek emosi iku pisan, tapi iku perasaan e adekku sg cewe, pokok e melu diseneni mesti nek sg adekku sg</p>	<p>keinginan untuk melindungi dirinya sendiri sangat kuat karena dari kecil dia merasa tidak bisa menggantungkan atau meminta bantuan kepada orang lain terkait permasalahannya.</p>
--	--	--

		<p>lanang diseneni. Adekku seng wedok iki tau ngomong “ibuk nek ng mas kok baik nang kene kok gak” “lo amu yo ngeroso ngunu ta” sumpah iku pertama kali, dan aku langsung luego, dadi selama iki sg tak rasano, adekku sg wedok yo ngerasakno sebagai sesama anak perempuan. Kek tervalidasi lek ibuk nang anak lanange segitunya, sejak saat itu aku mbek adekku sg wedok selalu nyindir ibuk dan suwe-suwe nyadar. Dan saiki karena aku ws lumayan iso speak up dan adekku sg wedok kocak jadi suasana e ga sesuram mbiyen. Pernah ada di masa-masa kelam e patriarki dan perlakuan ayahku sg dadekno aku jadi sampah emosi hanya karena aku kakak fisik e ketok paleng gedhe. Saiki sg efek mbiyen, biyen ngomong salah ga ngomong salah akhire mbiyen keputusanku ga ngomong sampek saiki jek keseret, dan opo meneh nek aku pas sedih, dan ga basa basi blas mbek ayahku, biyen aku benci banget mbek ayahku, cuman mungkin nek saiki ga benci tapi belum memaafkan, lebih ke memaklumi karena paleng ayah tau mengalami sprti itu. Patriarki ini mempengaruhi perasaanku saiki, jujur aku ngerasakne efek e pas aku ngajar, aku nang murid wedok iso guyon, tapi aku luweh tertarik gae ngomong nang murid lanang, setiap ngajar nang murid wedok was was tapi nang ark lanang ga was was sampek seneng guyon mbek arek lanang, aku wes berusaha gae seimbang. Kan lek ng omah aku mendapati ibukku ng adekku lanang luwe ngobrol, dan iku terjadi ng aku, nang muridku seng wedok iku lebih struggle gae membangun boanding dan komunikasi timbang nang arek lanang. Ket biyen aku merasa aneh kok dadi merasa kek kyok ibukku, di bawah alam sadar iku kek nemplek dan terealisasi kan ndek kehidupan nayataku. Murid wedok iku berusaha</p>	
--	--	--	--

		<p>ngomong sek nang aku, tapi nek murid lanang tanpa berusaha ngomong nang aku ya tak jak omong dikek, soale seng selama iki tak hadapi kek ngunu, ndek omahku aku selalu berusaha ngomong disikkan nang ibukku baru terjadi interaksi, tapi lek ng adekku sg lanang selalu ibuk seng ngajak omong dikek jadi adekku gausa susah-susah ngejak omong dikek. Dadine sikap iku nemplek ng aku dan pas ngajar dadine ngunu. Karena patriarki ku dalam hal komunikasi interaksiku dadine ngunu.</p>	
3.	<p>Bagaimana kondisi lingkungan keluargamu mempengaruhi perkembangan emosionalmu? Apakah selalu mendapatkan dukungan atau mungkin tekanan?</p>	<p>Ndek periode tekok lahir, opo meneh pas SMP iku kan akeh tekanan, terus pas SMA karena ndek pondok jadi yang lebih terlihat dukungan, karena jarang ketemu. Cuman, Ndelok konco-koncoku telpon ambk keluargane dengan komunikasi yang bagus banget, sedangkan ibukku pas tak telpon langsung to the point “opo butuh mu” ga basa basi dulu. Aku langsung ngeroso se ga diingat itukah aku, sedangkan mbek ayahku komunikasi tambah nol. Jadi ngerasa didukung ya ga didukung juga. Didukung e pas opo? Pas itukan aku MC, ustadzku kan masyaallah disuruh mendatangkan orangtua, akhire orang tuaku ya datang, iku bentuk dukungane, tapi tetep ae secara emosional aku merasa memang ga se di dukung itu. Contoh lain kayak pas aku SMP melu lomba, gaada dukungan tekan orang tua, lek ndelok orang-orang liane seng podo melu lomba iku diterno, aku ambk partnerku dari SMP sama memang ga diterno, tapi partnerku ini ark e broken home jadi ya dia beda ngunu. Tapi untuk mendapat dukungan emosi seperti apresiasi secara langsung iku ngga pernah, tapi tanpa disangka pernah satu kali mengucapkan apresiasi lewat story. Karena ga pernah di apresiasi akhirnya terkadang aku jadi males-malesan. Mungkin secara kasat mata</p>	<p>[HZF.PP.5] Menurut informan HZF dukungan atau apresiasi secara langsung terutama dalam kebutuhan emosional itu jarang didapatkan. Peran ayah kurang ia dapatkan bahkan sampai dia memiliki perasaan seperti tidak memiliki seorang ayah, karena fisiknya ada namun perannya sebagai orang tua yang harusnya memberi rasa kasih sayang yang cukup pada anak itu tidak ada. Ibunya pernah menganggap HZF bersikap acuh tak acuh padahal dibalik itu perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh informan HZF itu sangat kompleks, ada saat dimana takut untuk memulai obrolan dengan orang lain duluan karena perasaan takut diabaikan, bahkan pernah juga dibandingkan dengan adek laki-lakinya yang terlihat hubungan sosial dengan temen-temannya baik, padahal karena memang hubungan emosional dan tidak bisa terbukanya informan HZF</p>

		<p>aku iki keliatan berprestasi, tapi ayahku tau ngomong ga ngajeni wong tuo, ayahku kan ga asertif ayahku pasif agresif gelem e ngomong dirungokno tapi aku gomong gaoleh didalam hati aku ngene “njaluk dihormati sebagai orang tua tapi aku gatau mbok sayangi”. Aku meneng mikir ga diapresiasi malah ngomong ngunu yang menyakiti hati. Aku tau sekali adekku komunikasi apik, adekku ga sepedean aku, aku tau lo ngejak omong wong ae wedi, ambek ibuk aku diarani acuh tak acuh, padahal guduk peduli, aku nnahan diriku, aku iku masang tembok, aku wedi diabaikan ketika aku mencoba mengajak omong orang duluan. Nah terus tekanannya juga, april 2022 atau 2021 waktu ulang tahun ku ya... aku diilokno kok ga kyok adekku, adekku iku sosial e apik koncone akeh seng nang omah. Padahal aku masang tembok dan merasa tertekan, dulu aku tidak mau sama sekali ngajak konco nang omah karena aku gagelem koncoku eroh aku sama keluargaku itu kek ngunu dan aku juga gagelem orang tuaku tau aku ketika dengan temanku dan aku gamau orang tuaku tau ceritaku ke temenku. Sebenarnya kalau dukungan di rumah itu pasti ada, tapi mereka itu gapernah secara langsung mengatakan secara lisan tapi secara tindakan, kayak tiba-tiba memberi sesuatu setelah bertengkarr. Aku ambek ayahku iku bener-bener kek “apasih masalahnya” kyok ibukku iku sampek seneng deh nek ndelok aku ngomong mbek ayahku, kyok terpana itu ga mencampuri sama sekali. Aku ae sampek tau ngomong nang ibukku nek “aku ngeroso kyok gadue ayah”. Aku ga nyambung blas mbek ayah kyok ngeroso sampek gadue ayah, aku pernah di fase itu, tapi mesti mari</p>	<p>dengan keluarganya sehingga membuat dia memasang jarak dan merasa tertekan sehingga membuat dia kurang percaya diri. Bahkan untuk mengajak teman bermain di rumah itu dia tidak terlalu suka karena dia gamau temannya itu tau hubungan dengan kedua orang tuanya gimana.</p>
--	--	--	--

		deeptalk mene ne gelut. Mene ne langsung nanges sembab.	
4.	Biasanya permasalahan apa yang sering kamu hadapi yang bisa memicu timbulnya rasa cemas atau <i>anxiety</i> dari dalam dirimu?	Oww pengabaian, contohe bahkan mbek muridku dewe aku wedi di abaikan. Biyen 2022 awal arek arek seng tak ajar saiki mbiyen iku aku ngewangi guru gae ngajar quran saja, wohh judes kabeh, gaenek arek-arek seng friendly, saiki karena metode ku teman nang mereka, mereka akhire menganggap aku teman dan santai. Biyen aku mek mode guru, kereng, moleh aku meker “aku ga direken mbek arek iki” murid padahal. Untuk saiki perasaan diabaikan masih ada, cemas, cuman mungkin tidak separah dulu. Untuk sekarang lebih kepada diabaikan oleh teman sendiri atau kepada seorang lawan jenis. Aku wes diabaikan aku emoh terulan dadi aku bener-bener emoh njawab tapi kegowo mimpi berarti kepikiran. Yang mentrigger munculnya rasa cemas di aku itu ya takut diabaikan itu.	[HZF.PP.6] Rasa cemas yang di rasakan oleh informan HZF muncul ketika perasaan takut diabaikan muncul. Dia takut atau cemas ketika memulai berkomunikasi dengan orang lain lalu diabaikan itu hal yang paling ditakutkan baginya. Perasaan overthingking, insecure, negative thingking muncul ketika orang lain seperti menunjukkan ketidaktertarikannya kepada dirinya, jadi seperti diabaikan akhirnya muncullah perasaaan - perasaan negatif lainnya.
5.	Dalam situasi-situasi yang bagaimana yang membuat kamu sering merasa overthingking, insecure, ataupun negatif thingking?	Ketika orang menunjukkan disinterestnya ke aku. Tidak tertarik ke aku, situasi seperti ini membuat aku merasa overthingking. Contoh kecil chat, ketika ga dijawab chatku aku langsung mikir, overthingking, insecur, negatif thingking. Jadi seperti diabaikan, insecure nya langsung merasa “opo karena aku ngene, ngono,dll”	

6.	<p>Kenapa kamu merasa bahwa kamu adalah pribadi yang <i>Avoidant Attachment</i> dimana dalam kepribadian ini kamu sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain? Lalu bagaimana hubungan mu selama ini dengan orang lain apakah kamu merasa sulit untuk mempercayai mereka?</p>	<p>Fakta, ket biyen tak titeni aku sulit menjalin hubungan dengan orang lain. Dari dulu bahkan nemen banget, dari dulu sulit banget menjalin hubungan sama orang lain, sampai konco-koncoku mikir aku pilih-pilih konco, padahal iku karena aku sulit percaya. Contoh waktu dulu aku ditugaskan MC, aslinne banyak yang penggen kenal aku tapi karena akune terlihat tidak ramah akhire wedi. Suatu hari tau kan ono 2 kubu, arek lawas dan arek anyar, nah suatu hari arek lawas seng notabene e gatau kene kenalan tiba-tiba nyopo, mbek senyum. Aku langsung mikir “ya allah suudzon iku aku mbek wong liyo”. Aku selalu mikir bahwa wong liyo bakalan judes nang aku. Opo maneh setelah onok arek seng tau kene ga kenal tapi moro-moro ngomong “ladies and gentleman” pas ono aku kyok ngenyek aku pas MC. Aku langsung mikir kabeh wong kyok ngunu, kabeh wong seng ketemu aku bakal seng dieleng iku. Tapi ono arek seng gakenal aku nyopo aku dengan sumringah, aku langsung mikir se gapercoyo iku aku nang kabeh wong, dadi mungkin biyen merasa di bully. Kalau untuk sekarang teman dekat aku ada beberapa tapi obrolannya dalam beberapa konteks yag berbeda-beda. Namun rasa curiga itu masih sering ada karena takut diabaikan tadi.</p>	<p>[HZF.PP.7]¹⁹¹ Informan HZF dari dulu sangat sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain karena sulit percaya. Perasaan negatif orang lain tidak tertarik ke dirinya, takut diabaikan, takut bergantung dengan orang lain membuat dia sulit menjalin hubungan yang sehat, meskipun sekarang perasaan tersebut sudah berusaha dia hilangkan tapi perasaan takut diabaikan masih sangat melekat pada dirinya sehingga susah percaya kepada orang lain.</p>
7.	<p>Dari kepribadian ini apakah kamu merasa takut untuk ditinggalkan atau merasa kesulitan bergantung dengan orang lain? Lalu bagaimana ini dapat mempengaruhi hubungan sosialmu?</p>	<p>Iya nemen, salah satu seng aneh dari perasaan takut ditinggalkan itu roto-roto arek seng takut ditinggalkan itu ws biasa mendapat perlakuan buruk, aku ws biasa mendapat perlakuan buruk ndek omahku diabaikan ikumang. Belakangan iki Ibukku apik nang aku, ayahku tidak menyentil aku sama sekali, adekku selalu ngejak obrol aku dikek, iku aneh bagi aku seng takut diabaikan. Perasaan takut ditinggalkan, diabaikan, takut bergantung ini pengaruhnya itu ya banget, sampai-sampai ketika aku diperlakukan baik</p>	<p>[HZF.PP.8] Informan HZF sering merasa takut ditinggalkan dan takut bergantung kepada orang lain membuat dia merasa ketika dia mendapatkan perlakuan baik itu merasa aneh dan tidak nyaman, sering merasa tidak layak diperlakukan baik. Bahkan ketika berkomunikasi dengan orang lain lalu</p>

		<p>aku itu merasa tidak layak untuk mendapatkan perlakuan baik itu. Jarang banget meminta tolong ke orang lain kecuali kepada orang yang mungkin aku percaya banget, kalau belum percaya banget aku itu ga berani bertanya dan bergantung ke orang lain. Sempat aku tabrakan di jalan ketika aku iku ate njupuk buku ke temanku di rumahe. Jadi sekalian aku cerito ke temenku itu waktu aku ngalami musibah itu, tapi perasaan aneh ku yang sangat ditinggalkan iki, pas aku cerito, temenku ini response ngga seempati itu, aku langsung ngeroso ngunupas muleh aku langsung ngene “kapok wes aku cerito nang wong”. Aku ngeroso ndek knu temenku iki empatine kurang, karena respon e kek gitu akhire aku gamau cerito meneh apalagi ke temenku itu. Pokoknya pas aku cerito ke orang lain namun tidak mendapatkan respon yang sesuai seperti yang kuharapkan aku langsung merasa takut diabaikan dan tidak mau bercerita lagi karena perasaan negatif itu, kayak muncul rasa menyesal karena cerita. Perasaan takut ditinggalkan ini adalah ketika amu berusaha ngobrol dikikan, mro dikikan, respon e kek ngunu, langsung muncul kecemasan banyak wes sampek muncul janji ke diri sendiri gabakal mbaleni nang arek ikumang. Hal ini mempengaruhi hubungan sosialku jadi akhirnya takut untuk meminta bantuan ke orang lain</p>	<p>mendapatkan respon yang tidak sesuai harapan membuat perasaan takut diabaikan tadi muncul sehingga mempengaruhi hubungan sosialku yaitu jarang meminta tolong dan susah percaya dengan orang lain.</p>
8.	<p>Bagaimana perasaan-perasaan negatif seperti yang telah kamu alami ini mempengaruhi kehidupan akademismu sewaktu kuliah, apalagi kamu adalah mahasiswa PAI yang</p>	<p>Dalam pembelajaran di kuliah ini, dalam kegiatan diskusi dengan teman-teman enak-enak aja, tetapi dalam suatu keadaan ketika aku mengalami kesulitan aku gapernah takon, aku lebih memilih untuk mencari solusi sendiri dari</p>	<p>[HZF.PP.9] Ketika informan HZF mengalami kesulitan dalam hal akademis atau dalam menngerjakan tugas Ketika dia merasa tidak</p>

	notabene nya akan menjadi calon guru PAI di masa depan?	permasalahan tugasku sendiri karena gamau memperlihatkan sisi lemah aku gamau memperlihatkan sisi rapuhku. Menurutku nek tanya ke sesama teman itu menunjukkan titik lemah dan rapuhku apalagi kalau aku itu tidak begitu mempercayai orang tersebut, dadi kecemasan itu akan muncul ke orang yang tidak kupercayai. Aku gamau keliatan furnreble tidak mau keliatan rapuh, takut tampak rapu di depan orang lain.	bisa dia memilih tidak bertanya karena menurutnya Ketika bertanya kepada orang lain itu dia terlihat lemah sedangkan dia tidak mau terlihat lemah. Hal ini disebabkan karena kuatnya rasa tidak mau bergantung dan sulit percaya dengan orang lain
9.	Apakah kecemasan dan pikiran-pikiran negatif ataupun ketakutan menjalin hubungan dengan orang lain ini membuatmu sulit untuk dalam pencapaian tujuan dan impianmu?	Sulit banget contohe pas aku MC, aku mbek partnerku iku bedo, aku anak e tertutup, koncoku terbuka. Kan pasti ada tujuan misal kostum e iku opo, teks e opo seng perlu dihilangkan pastine ono obrolan iku, kan aku takut, mikir negatif terus bakal menolak pendapatku, meneng aku, untunge aku ndue partner seng kek ngunu, tujuanku menyampaikan iku nang orang yang lebih dewasa tercapai gara-gara koncoku, iku salah satune. Kalau dari masalah keluarga aku selalu manut dari dulu karena takut untuk menentang. Kalau sekarang misal di TPQ sudah mulai bisa menyampaikan pendapat. Misal pas ngelamar kerjo, aku jek ragu-ragu terus ate ngirim CV karena pikiranku negatif, mikirnya itu scam padahal aku pengen cepet dapet kerja.	[HZF.PP.10] Pikiran-pikiran cemas yang muncul dalam diri informan HZF ini membuatnya sulit untuk menggapai tujuannya karena terkadang terlalu sering berfikir negative jadinya mau bertindak itu maju mundur
10.	Apa yang ingin kamu ubah dalam hidupmu untuk meningkatkan kualitas hidupmu menjadi lebih baik?	Perasaan takut diabaikan, ngga pingin rapuh iku jadi sesuatu seng memalukan bagi aku contohe aku emoh njaluk duek ukt ng ayahku iku bentuk aku emoh keliatan rapuh padahal itu normal bagi anak njaluk dinafkahi bapak. Padahal aku segatau iku njaluk-njaluk duek nang wong tuo tapi setakut iku soale seng masalah pas iko, aku menganggap lek aku njaluk berarti aku rapuh,	[HZF.PP.11] Keinginan informan HZF untuk kehidupannya adalah bisa menghilangkan perasaan-perasaan negatif yang sering muncul dalam pikirannya seperti rasa takut diabaikan, takut terlihat rapuh, yang

		terus maneh ga gampang merasa diabaikan, aku pengen rasa takut diabaikan iku bukan menjadi sesuatu yang tak takutkan. Diabaikan itu harusnya biasa, gausa takut diabaikan, sedangkan bagi aku itu diabaikan itu sesuatu yang menjadi masalah terbesarku saat ini. Dan aku ingin hubunganku terutama mbek ayah bisa lebih baik lahi	membuat dia jadi sering berprasangka buruk.
11.	Apa yang kamu ketahui mengenai teori Quranic Law of Attraction?	Tidak begitu tau, yang saya tau hanya istilah Law of Attraction kalau ada Quranic nya saya tidak tau	[HZF.PP.12] Informan HZF tidak tahu tentang Quranic Law of Attraction.
12.	Ketika kamu telah melakukan penerapan dari teori Quranic Law of Attraction, apa harapanmu setelah melakukan penerapan teori ini dalam kehidupan sehari-harimu?	Spiritual menguat, dan ketakutan-ketakutan emosional ikut hilang atau berkurang	
13.	Apakah masih ada yang sangat ingin kamu sampaikan mengenai dirimu yang mungkin belum dibahas atau mungkin terlewatkan dari pertanyaan-pertanyaan sebelumnya? (untuk mendapatkan pengalaman atau cerita dari informan HZF lebih banyak lagi)	Pas iko tau ono masalah, aku ceritoning kakak pembimbing, pas tak ceritoni responnya cuek banget, tekan iku aku wes emoh cerito meneh. Kan aku pengen bersikap kek konco-koncoku seng lain dan bahkan mbak iku dewe pisan seng ngomong “nek ono masalah apa-apa cerita aja gapapa” tak lakoni, ternyata responnya ga sesuai ekspektasi akhire aku gagelem meneh cerito. Kakak pembimbingku iki melek-meleh konco sampek ono sebutan “mbak-mbak an” jadi seng di respon iku ya seng punya hubungan dekat mbek kakak pembimbing kamarku.	

Transkrip Wawancara 2

Nama Informan	:	Informan HZF
Identitas Informan	:	Mahasiswa PAI
Hari/Tanggal	:	Minggu, 5 Januari 2025
Tempat	:	Rumah Peneliti
Waktu	:	08.00-10.00

No	Pertanyaan	Jawaban	Koding
1.	Setelah kujelaskan terkait Quranic Law of Attraction, dan melihat Youtube, sejauh ini apa yang sudah kamu pahami terkait teori tersebut?	<p>Atrraction itukan menarik, law itu hukum, hukum menarik yang secara Quran e. kan amu ws menjelaskan bagaimana cara Quran merespon kita, dan sebenere sebelum ada program inikan aslinya aku udah pernah melakukan, tapi dengan adanya program ini aku belajar untuk mengistiqomahkan diriku mengkoneksikan diri dengan Al-Quran, seng pertama cek Quran merespons aku dengan cara aku nggolek sesuatu dari Al-Quran untuk Solusi permasalahan hidupku, nah itu seng tak pahami pertama. Terus ada hal lain yang dari dulu gapernah aku lakukan yang kebalikannya yaitu bagaimana aku merespons Al-Quran itu tadi. Seng selama iki takkiro aku wes merespons Al-Quran dengan “Waw Quran ngasih aku tanda ini” kek misale aku bingung terus dikei jawaban ikumang, takkiro iku ws bentuk aku ngerespons Al-Quran ternyata itu hanya bentuk Quran merespons aku, ternyata cara aku merespons aL-Quran itu dengan aku mengamalkan dan mendekatkan diri dengan Al-Quran. Nah itu yang tak pahami dari program internalisasi teori ini. Wingi</p>	<p>[HZF.RM1.1] Mengkoneksikan diri dengan Al-Quran dengan kata lain Tarik menarik energi positif dengan menggunakan Al-Quran itu perlu untuk mengkoneksikan antar keduanya tidak hanya salah satunya. Jadi dalam Quranic Law of attraction ada istilah Al-Quran merespon kita itu dengan cara memberikan Solusi atas permasalahan kita, lalu sebaliknya kita juga perlu merespon Al-Quran dengan cara mengamalkan dan mendekatkan diri dengan Al-Quran. Pengkoneksian ini diperlukan untuk mendapatkan ketenangan lalu mencoba memahami dan menerapkannya dalam kehidupan. Dengan melakukan koneksi ini membuktikan bahwa sebagai seorang muslim harus selalu melibatkan Allah SWT dalam segala kegiatan agar selalu berpikir positif dengan menerapkan prinsip doa, Syukur, sabar.</p>

		<p>onok satu dua hal seng tak temukan dari pertanyaanku, dan ketika masalah itu muncul tak ingat-ingat lagi, jadi itu bagusnya. Dadi iku seng tak pahami tekok Quranic Law of Attraction, tentang pokok e mengkoneksikan diri dengan Al-Quran, cari ketenangan melalui Al-Quran dan mencoba memahami lalu menerapkan dan membiasakan ndek hidupku tentang hubungan doa dengan menulis scripting doa, lalu Syukur dengan menulis jurnal Syukur, lalu sabar dengan menulis jurnal sabar. Intinya yang kupahami aku sebagai seorang muslim harusnya bisa dan membiasakan mengkoneksikan diri dengan Al-Quran dan selalu melibatkan Allah dalam segala kegiatanku dengan selalu berpikir positif kepada segala Keputusan-Nya dengan selalu melibatkan doa, Syukur, sabar dalam kehidupanku.</p>	
2.	<p>Oke, aku berharap kamu bakal menemukan ketenangan dari situ, dan memiliki hati yang lapang dan luas untuk memaafkan orang-orang yang menurutmu sulit dimaafkan, aku tau itu sulit, tapi aku berharap ketika menerapkan teori ini amu bisa menemukan rasa ketenangan mu sendiri. Lalu ada yang masih ingin</p>	<p>Nah ikumang kan tak piker scripting doa iku gaada hubungannya ambk QLOA, aku malah mikir e scripting doa iku sebagai bentuk LOA e ne tok tanpa Quran. Ikumang aku mikire ngene nek QLOA hubungane mbek scripting doa opo, lek seng mbok jelaskan mang kan menkoneksikan diri dengan AlQuran, sebenere yo nyambung ambek scripting doa ini, karena kalau LOA doang itu paleng mek nulis, narik keinginan e kene, scripting doa malah di tulis dan dibaca dalam doa yang menandakan kita adalah hamba Allah yang segala sesuatu kita hanya bisa</p>	<p>[HZF.RM1.2] Hubungan melakukan scripting doa dengan Quranic Law of Attraction adalah menulis apa yang kita butuhkan dan apa yang kita inginkan, bukan hanya ditulis doang lalu menarik hal positif melalui tulisan tersebut, namun dalam scripting doa ini bukan hanya ditulis namun doa yang sudah ditulis ini akan selalu di ucapkan didalam doa setelah sholat wajib atau diwaktu-waktu mustajab tertentu, hal ini menandakan segala sesuatu kita hanya bisa meminta bantuan kepada Allah SWT.</p>

	kamu tanyakan ngga terkait pemahaman QLOA, apakah ada yang belum paham?	meminta bantuan kepada Allah SWT.	
3.	Didalam rangkaian kegiatan yang sudah aku list kan ke kamu itu secara tidak langsung melakukan doa, Syukur, dan sabar. Dalam melakukan segala sesuatu harus selalu doa, lalu bersyukur, dan bersabar yang berarti menahan diri dalam melakukan usaha agar tidak putus asa, bagaimana menurutmu doa, Syukur, dan sabar itu?	Lek Syukur, sabar iku sebagai bentuk membangun positif vibes berarti doa tanpa kolaborasi Syukur dan sabar tidak dapat berjalan secara maximal. Oke sekarang jadi lebih paham dan lebih terarah terkait mau melaksanakan rangkaian-rangkaian kegiatan yang bakal dilakukan.	[HZF.RM1.3] Untuk menumbuhkan pikiran yang positif dan suasana yang positif perlunya dalam segala kondisi untuk mengkolaborasikan antara doa, Syukur, dan sabar, karena doa tanpa dibarengi dengan Syukur dan sabar maka tidak mendapatkan hasil yang maximal.

Transkrip Wawancara 3

Nama Informan	:	Informan HZF
Identitas Informan	:	Mahasiswa PAI
Hari/Tanggal	:	Minggu, 9 Februari 2025
Tempat	:	Rumah Peneliti
Waktu	:	08.00-08.45

No	Pertanyaan	Jawaban	Koding
1.	Bagaimana perasaanmu saat pertama kali mencoba panduan ini?	Jujur, pas aku membaca panduan e aku ngeroso aneh soale ono beberapa bacaan seng menurutku ga cocok kyok sholat e kyok beda mbek seng biasane aku baca, kek aku gatau ngerti ambek sholat seng kyok ngene, dadi	[HZF.RM1.4] Informan HZF melakukan kegiatan rutin setiap hari seperti dzikir, sholat, dan doa namun ada beberapa yang ia ubah di bagian sholatnya jadi agak berbeda dengan yang ada di

		<p>ono beberapa bacaan seng tak ubah dwe seng bagian sholat, aku tetep baca sholat tapi yang sedikit berbeda dengan yang ada di panduan. Perasaanku pisan iku kyok uwaw aku ws biasa moco urutan dzikir, sholat, sampek doa duowo iku biasa. Karena ini hal baru dan aku merasa ada yang berbeda awalnya aku merasa aneh, tapi sebenarnya urutannya sama kayak yang biasane ku baca malah lebih Panjang dari biasanya yang kubaca namun ternyata sama aja hanya mungkin ada beberapa yang beda jadi aku merutinkan kegiatan yang sama namun ada beberapa sedikit yang kuubah biar sreg ambk atiku, dan biar aku ngerasa nyaman.</p>	<p>buku panduan, namun intinya sama merutinkan atau membiasakan melakukan sholat dan juga dzikir setiap hari. Tujuan dari dia baca sholat yang sedikit berbeda dengan panduan karena dia sudah terbiasa membaca sholat yang seperti itu jadi agar tetap merasa nyaman.</p>
2.	<p>Bagian mana dari panduan yang paling sering kamu terapkan?</p>	<p>Sholat wajib, kalau yang quran sebelum udzur sering melakukan namun setelah udzur agak berkurang melakukannya, berarti untuk yang sekarang sering dilakukan sholat wajib, dzikir, sholat, dan doa prioritas selalu dibaca setelah sholat. Aku merasa fase setelah haid menghubungkan Kembali iku kek pasang surut, kek yaampun aku butuh effort lebih, apalagi ketika aku sudah mulai punya kerja dadi aku kyok ngeroso waktu leha-leha ku berkurang. Kyok e kelelahanku ndek kno, kyok pas kegiatanku bertambah dadi ne merasa waktu ku gae berleha-leha berkurang</p>	<p>[HZF.RM1.5] Awal mencoba melakukan pembiasaannya yang masih paling rutin ia lakukan sholat wajib, dzikir, sholat, doa prioritas</p> <p>[HZF.RM3.1] Faktor penghambat menerapkan fase setelah haid</p> <p>[HZF.RM3.2] Faktor penghambat lainnya yang kesibukan yang semakin banyak</p>
3.	<p>Apakah ada bagian yang sulit dipahami atau diterapkan?</p>	<p>Sholat tahajud agak sulit banget, padahal aku wes pasang alarm, tak pateni terus. Terus seng sulit dipahami insyaallah sampai sini tuh paham tapi untuk menerapkannya itu masih mood-mood an</p>	<p>[HZF.RM3.3] Faktor penghambat susah bangun tahajud kareena ngantuk dan susah bangun</p> <p>[HZF.RM1.6] Informan HZF paham dengan teori Quranic Law of Attraction</p>

			[HZF.RM3.4] Faktor penghambat melakukannya masih sering mood-mood an
4.	Apakah setelah melakukan penerapan ini kamu merasa ada perubahan dalam kehidupanmu terutama dalam aspek intelektual, sosial, emosional, dan spiritual?	Lek dalam aspek pengetahuan yo mungkin menambah pengetahuan terkait ilmu pengetahuan yang selama ini aku belum mengetahui, aku mendapatkan sebuah ilmu dimana ilmu ini bisa membantu aku dan mengarahkan aku untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Terus lek ndek aspek emosional jujur luweh tenang, tapi untuk sampai sekarang masih belum menemukan Solusi terkait permasalahanku seng paling utama tau kan. Terus kalau di aspek spiritual aku merasa karena ono internalisasi ini aku terdorong untuk melakukan, lek ga ngisi pisan kek merasa sakno amu juga, kek ngunu lah jadi yang terdorong aecuman yang kendalane setelah haid itu agak hancur banget, menghubungkan e masih pasang surut banget, solusine aku harus sadar sih gae tetep konsisten dan ga males. Tapi aku berharap e karena ada dorongan tersebut iso ngebuat aku konsisten melakukan bukan hanya sebab penelitianmu saja begituu.	[HZF.RM2.AI1] Menambah pengetahuan dari yang awalnya tidak tahu Quranic Law of Attraction jadi tahu [HZF.RM2.AE1] Ketenangan batin
5.	Apa saja hal yang membuatmu sulit melakukannya?	Agak canggung aatau malu lek mro-mro keliatan rajin sholat pas ndek omahmang aja pas dhuha ne ibukku pas metu, ayahku turu, adekku ndek kamar, terus aku sholat dhuha cepet-cepet sumpaa, aku emoh ketok ngunu lo.	[HZF.RM3.5] Faktor penghambat adanya perasaan malu terhadap keluarga karena tidak biasa melakukan rutinan ibadah sprit itu

Transkrip Wawancara 4

Nama Informan	:	Informan HZF
Identitas Informan	:	Mahasiswa PAI
Hari/Tanggal	:	Sabtu, 15 Maret 2025
Tempat	:	Wizzmie dekat UMM
Waktu	:	18.15-20.00

No	Pertanyaan	Jawaban	Koding
1.	Jadi selama melakukan pembiasaan kegiatan teori Quranic Law of Attraction, apakah kamu merasa ada perubahan atau sesuatu yang membuat kamu tidak menyangka akan terjadi?	Iki ceritoku ono sg dowo pisan ya, kabeh langsung keturutan, padahal aku nulis scripting doane sebelum e ga sedetail itu baru seminggu melakukan tak tulis detail, tp sebenere sebelum e doaku itu pdo tapi ucapan e ga podo, pokok intine pdo, cuman setelah melakukan scripting itu semakin detail, termasuk iki keturutan seng masalah ambk ayahku, wingi lungguh sak keluargaku, seng akhire aku iso menyampaikan uneg-unegku nang ayahku selama iki, ayahku langsung kyok (menirukan ekspresi ayahnya yang diam dan wajah berfikir) ngunu. Aku mikire “wah Allah baik banget ya, iki antara Allah ate membantu Rubayyi, mmaksute cek penelitianmu lancar, kabeh langsung dikei sebelum amu ate nginterview maneh iki lo seolah olah, paham ngga si, Allah baik banget, tapi ya bisa jadi karena aku yakin mbek scripting doa wingi seng tak tulis lebih detail”	<p>[HZF.RM3.6] Faktor pendukung keberhasilan penerapan adalah scripting doa dan melantunkan doa dengan detail</p> <p>[HZF.RM2.AS1] Setelah melakukan scripting doa lebih detail, informan HZF merasa langsung dibantu oleh Allah terkait permasalahannya selama ini, Allah itu baik banget selalu tau apa yang kita butuhkan dan diberikan pada moment yang tepat dan tidak terduga-duga, dari sini keyakinannya semakin kuat terkait kekuatan doa yang ditulis dan diucapkan setiap hari</p> <p>[HZF.RM2.ASo1] Hubungan komunikasi antara informan HZF dengan ayahnya mulai membaik, padahal selama bertahun-tahun dia tidak bisa membangun komunikasi yang baik antara dia dengan ayahnya, namun dari kejadian tidak terduga tersebut mampu memberikan jalan keluar bagi permasalahan informan HZF yaitu memperbaiki hubungannya dengan ayahnya. Dia ingin komunikasi dengan ayahnya bisa dengan komunikasi yang</p>
2.	Berarti hal yang membuat kamu merasa semua dikasih itu masalah selama ini yang sama ayahmu dikasih jalan keluar kan, itu ceritanya	Kemaren itu dikumpulkan semua di ruang tamu, adekku seng lanang ga melok aslie, cuman kana nak wedok kabeh iki pdo iri mbek adekku seng lanang, ternyata kan ga aku tok, adekku seng wdok juga. Seng ngawali hal itu terjadi gara-gara masalahe	

	<p>kemaren bagaimana?</p>	<p>adekku seng wedok, adekku ono masalah, awale aku mangkel soale aku diceluk mbek ayahku pisan mbek adekku seng wedok, awale aku mikir masalah e spo seng diceluk spo, tapi gapopo awale aku mangkel tapi ternyata ga ngerti iku dadi jalan keluar selama iki. Aku dadi ga sesungkan iku ngomong nang ayah kyok “ayah ngerti ga se ayah meneng aku meneng” “la amu berusaha o” “la iki gen tekok ayah” aku ngono. Dadi kyok lek mbiyen masalahe pdo kyok pas aku MTs pacarana, nek aku kan berakhir tragis aku ne maleh mangkel mbek ayah, komunikasi bener-bener hancur bertahun tahun ya, iku ora, berakhir e akhire guyon, karena aku dikongkon ngewangi terus aku buka-bukaan, “adekku iku wedi ayah kyok ngunu dikek iku adekku wedi, dadi carane iku seng alus” “gaono wong alus iku ndek kene, ayah sebagai ayah iki kudu ngene” ya allah dikei saran tapi ngunu, tapi kyok ancen proses kan, awal-awal emosi menggebu gebu, suwe-suwe emosi ne turun ayahku iku sadar mbek omonganku seng adekku iku wedi terus mro ngomong “yows kno, mbek mbak mu kno, mbek ibuk pisan, dibukak chat e, pokok e ayah mek pingin ngerti inti masalah e opo, kok sampek HP dikunci-kunci, metu ga ndang muleh” pdo kasus e mbek aku cuman kan cara komunikasine, disaat ini aku berusaha speak up ngebantu adekku, akhire ending e iku ga setragis aku mbiyen intine ikulah, ayahku akhire yo guyon-guyon ndek akhir iku biyen kan aku muangkel bangettt. Mangkane adekku seng wedok tak kenekno “ws yo iki amu ws</p>	<p>asertif bukan yang passive agresif</p> <p>[HZF.RM2.AE2] Dari kejadian tidak terduga yaitu dia mampu memperbaiki komunikasi dengan ayahnya memberikan dia perasaan lega karena uneg-uneg selama bertahun-tahun yang ia pendam akhirnya bisa terungkapkan juga, selain lega dia juga merasa sangat senang karena akhirnya permasalahannya dengan ayahnya menemukan jalan keluar, dan mampu memberikan kondisi emosinya menjadi lebih baik lagi.</p>
--	---------------------------	---	--

		<p>tak ewangi, aku mbiyen gaenek seng ngewangi amu sek cilik, saiki amu saiki tak ewangi”. Terus ibukku saiki kan ndek fase paham soale aku sering cerito mbek ibuk “aku loro hati loh buk mbek ayah, aku gagelem ngomong mbek ayah iku bener-bener gaero opo o iku aku jujur” ibukku paham kan, berarti wingi setelah ibuk ws mari pelukan “yows saling terbuka mulai saiki” ibukku kyok ws berusaha memahami aku kan mro ngomong “ikilo (subjek) ate ngomong” ngunu pisan ngewangi pisan. Ga nyongkooo sueneng pokok e aku wingi, memang ono kejadian seng ga disongko bakal ngebuka obrolan seng selama iki tak pendem. “ayah ngerti ga se aku ndek njobo iku gaiso ngomong mbek arek lanang blas, gara-gara ne opo, nddek omah aku gatau ngomong mbek ayah, selama iki aku lek mbek ayah iku lek gak mbok seneni, mbok amuki, giliran ate ngobrol ayah selalu pingin e didengarkan dan sedangkan aku lek ate ngomong kek gaoleh ngunu” “la iku soale ayah pas emosi” “yo yokpo carane cek iso ngobrol yah, assertif” aku sampek ngunu kan, mro “yo gaiso jenenge emosi yo gaiso” “yowes ngene ayah lek pas emosi aku tak meneng sampek ayah meneng, tapi lek aku ws ngomong ayo ngomong yo ngomong” aku ngunu “iyoo” “janji” “iyo”. Kyok yowes aku iku mek pingin ngomong cek iso ngobrol dengan assertif, karena selama iki selalu passive agresif, lek ngomong kudu di rungokno ae, yo ikumang giliran aku ngomong “ws gausa” ngunuku lo lak mangkelno banget ga se. dadi keinginanku gae</p>	
--	--	---	--

		<p>menyampaikan uneg-uneg ku selama iki iku iso tersampaikan dari kejadian seng sebenere ga disangka-sangka bakal terjadi atau bisa jadi diarahkan untuk terjadi gae aku iso menyampaikan iku seng ngebuat aku dadi lego banget. Seng selama iki keinginanku banget gae iso menyampaikan akhire tercapai juga di waktu seng ga disangka-sangka. Ono bagian e ngene “aku selama iki ngene ancen, masio mbek (adek Perempuan) mesti sg ngejak omong dikek ae arek e” “iyo ayah yo ngunu” “yows aku melu gen e ayah” “kene meneng ketemu meneng yo meneng” ngunu jare “ngga ngunu, maksute iku lek pas ate ngobrol yo ngobrol ora aku mbok kongkon ngerungokno tok” ngunu seneng bangettt</p>	
3.	<p>Oke, berarti kan akhire amu ws lega menyampaikan uneg-unegmu ndek waktu iku ya, terus akhire pas pagi-pagi ketemu ayahmu ngunu piye?</p>	<p>Ayahku ngejak omong dikek, tapi aku njawab tapi ono keseling ambk suara banter liyane, mbo krungu opo ora ayahku seng tak omongno, pokok e langsung biasa karena wingi endinge ya seng lego dan penak ngunu ga separah aku mbiyen, cuman ya ternyata tetep ndek adek wedok ku seng ternyata mangkel yaa tapi emang karena de e ketahuan see jadi maklum nek mangkel ngunu, cuman gae aku iso dadi jalan keluar paham kan, karena aku dadi mikir “iki jangan-jangan Allah ngekei jalan keluar gae adekku sadar iyo cuman arek e mangkel, cuman gae aku iso dadi jalan keluar meskipun awal e mangkel melu diceluk”. Dadi peristiwa iki bukan memberi jalan keluar gae adekku, tapi malah ngekei jalan keluar gae permasalahan ku selama iki cek</p>	

		iso lebih berdamai mbek keadaanku seng selama iki tak pendem suwe bertahun-tahun.	
--	--	---	--

Transkrip Wawancara 5

Nama Informan	:	Informan HZF
Identitas Informan	:	Mahasiswa PAI
Hari/Tanggal	:	Minggu, 16 Maret 2025
Tempat	:	Rumah Peneliti
Waktu	:	07.00-08.50

No	Pertanyaan	Jawaban	Koding
1.	Bagaimana pemahaman Anda tentang konsep Quranic Law of Attraction setelah 2 bulan melakukan penerapan,?	Intinya di doa, syukur, dan sabar. Pondasi nya ada Syukur dan sabar, dadi believe system e iku kudu bener sek, dadi ketika berdoa iku rasa yakin iku muncul. Sehingga indicator keberhasilan dari melakukan QLOA ini menurutku terijabahnya doa, tapi ketika ada perasaan kok ga dikabulkan aku memperbaiki ndek believe sytem ku mang Syukur dan sabar. Dadi kyok oww iki bukan berarti ga dituruti tapi sek durung, sedangkan iki merupakan sinyal, dadi missal aku njaluk hubunganku mbek ayahku kan membaik, seng biyen aku njaluk ndek tahajud sebelum ada penerapan QLOA ini, aku ndek knu bener-bener ndungo tentang hubungan baik di keluarga tapi aku malah dikei ajur isuk e, gelot mbek ayahku seng tak eleng sampek saiki masalah mbayar UKT. Waktu itu aku mikir kok ndungoku ga diijabah sampai trauma tahajud agak kecewa, tapi ternyata iku kunci awal menuju ke hubungan	<p>[HZF.RM2.AI2] Perubahan cara berpikir dari konsep terkabulnya doa</p> <p>[HZF.RM2.AE3] Yang awalnya sering merasa kecewa tapi sekarang bisa mengalihkan pikiran negative ke positif terkait doa yang dilantunkan</p> <p>[HZF.RM2.1] Trauma tahajud karena yang didoakan ternyata malah mendapatkan hal yang sebaliknya.</p> <p>[HZF.RM2.AS2] Terbukanya pintu rezeki ketika proses menerapkan ini</p>

		<p>yang lebih baik. Ancen kudu ajor-ajoran dikek sehingga bisa saling memahami. Lek biyen pikiranku gorong nyampek ndek knu, sebelum kenal QLOA. Setelah kenal QLOA ketika ono sesuatu seng kok berbanding terbalik bisa jadi iku malah jadi kunci jadi ndek believe system e iku mang senng diubah awale nething jadi positive thingking. Dari hal ini akhirnya tnpa disangkan hubunganku dengan ayah membaik, lalu ke struggle an ku tentang uang sebelumnya diberi jalan keluar juga melalui amu, salah satune aku bersyukur juga karena itu, karena di mulai bulan November itu aku wes mulai galau masalah duek, tapi ternyata dikasih jalan lewat amu tepak pas lagi proses menerapkan iki.</p>	
2.	<p>Bagaimana menurutmu tentang konsep doa, Syukur, sabar jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?</p>	<p>Iki kyok e tak terduga, kyok contoh punya keinginan, ketika berdoa mungkin bakalan ada sesuatu yang surprise bgt dalam kehidupan kita ikumang, tapi bisa jadi berbanding terbalik dengan yang diinginkan namun bisa jadi iku jadi jalan atau gerbang utama menuju keinginanmu tercapai, jadi ketika sudah berdoa iku diterapkan juga sabar dan Syukur nya, sabar dan Syukur iku ono hubungan e mbek believe system . menurutku sabar iku kyok ngerubah pikiran negative ke pikiran positive dadi kan pas aku haruse pas tahajud biyen sampek trauma iku haruse aku tetap tahajud dan menerapkan sabar, kan aku ga menerapkan sabar e aku langsung kecewa. Dadi lek diterapkan di sehari-hari ketika</p>	<p>[HZF.RM2.AI3] Mampu mengalihkan pikiran negative ke positif itu dengan memahami konsep doa, sabar lalu Syukur</p> <p>[HZF.RM2.AE4] Mampu mengambil hikmah dari perasaan kecewa</p> <p>[HZF.RM2.AS3] Meningkatkan rasa Syukur kepada Allah</p>

		sudah berdoa sabar iku terapkan. Ketika sudah mampu berpositive thingking rasa Syukur pasti akan muncul langsung “alhamdulillah ternyata iki jalan tekan Allah meskipun sebenere kyok gak kejawab blas” jadi kek gitu urutan e dari doa, sabar, lalu Syukur.	
3.	Apakah Anda merasa ada perubahan dalam pola pikir setelah memahami konsep ini?	Iya, dari yang awalnya negative thingking menjadi positive thingking setelah memahami konsep dari doa, sabar, dan Syukur ini. Namun untuk masalah takut diabaikannya masih ada karena aku sendiri masih belum mendetailkannya di doanya atau scripting doane	
4.	Sejauh mana Anda merasa yakin bahwa QLOA dapat diterapkan dalam kehidupan Anda?	100% yakin jika selalu mampu melakukan doa, Syukur, dan sabar.	
5.	Apakah ada perubahan emosi yang Anda rasakan setelah menerapkan konsep ini? (misalnya, lebih tenang, optimis, atau bahagia)	Iya, lebih tenang dan Bahagia karena permasalahan yang kupendam selama ini mendapatkan jalan keluar	[HZF.RM2.AE5] Perasaan akan lebih tenang dan Bahagia jika sebuah permasalahan yang terpendam mampu diungkapkan
6.	Bagaimana konsep ini memengaruhi cara Anda menghadapi perasaan cemas, overthinking, dan insecure?	Dengan merubah pikiran ikumang, konsep ikumang iso mengatasi perasaan-perasaan kyak gitu dengan mengubah negative thingking ke positive thingking dalam hal yang sudah kulantunkan dalam doa. Tapi lek seng durung tak lantunkan dalam doa aku cenderung susah mengalihkan perasaan kayak gitu termasuk yang masalah takut diabaikan, kalau masalah-masalah kemaren yang sudah kulantunkan dalam setiap doa	[HZF.RM2.AE6] Mengatasi rasa cemas, overthinking, insecure yang muncul dengan menggunakan konsep doa, Syukur, dan sabar tanpa kolaborasi ketiga-tiganya itu tidak bisa. [HZF.RM2.AS4] Selalu berdoa atas segala sesuatu dan tidak pernah berputus asa dalam berdoa

		aku cenderung iso ngatasi cemas e. Berarti dalam konsep QLOA ngatasi cemas iku bisa dengan mengalihkan perasaan negative ikumang dengan sabar dan Syukur dalam hal yang sudah di doakan	
7.	Apakah ada momen tertentu yang membuat Anda semakin yakin dengan konsep QLOA?	Moment ketika aku meminta kebaikan tapi sama Allah dikasih hujan tapi ternyata iku jalan menuju pelangi	[HZF.RM2.AS5] setelah berdoa tidak selalu langsung dikabulkan terkadang perlu ada tangisan dulu daru dikasih hal yang mengejutkan
8.	Bagaimana Anda menerapkan konsep QLOA dalam aktivitas sehari-hari?	Kalau dalam prakteknya selain sholat wajib lima waktu, lalu doa, dzikir, sholawat selalu aku lakukan dan dhuha juga, cuman kalau tahajud kadang kalau sempet. Cuman sekarang aku paham sebenarnya yang perlu dipahami konsep dari doa Syukur dan sabar iku kalau untuk praktek ibadahnya itu tergantung kesadaranku. Dadi aku menerapkan QLOA ne yang paling kubanterkan di doa, Syukur, dan sabar e. kalau dalam prakteknya sehari-hari iku di pagi hari kadang tahajud kadang ngga, kalau tahajud sambil nunggu subuh kalau ngga tahajud bangun subuh, setelah subuh kada baca Quran kalau ngerasa kalut atau pingin sambil menunggu waktu dhuha, lalu tidur sampai jam 7 bangun mandi berangkat kerja smpai jam 1, setelah itu sholat dhuhur lalu sholat ashar, setelah itu ke TPQ ngajar ngaji, pulang sholat maghrib, antara sholat maghrib sama isyak itu kadang baca Al-Quran kadang main HP, terus habis sholat isyak kalau ngantuk	[HZF.RM1.7] Yang harus dipahami dan dijadikan pegangan dalam kehidupannya informan HZF adalah konsep doa, Syukur, dan sabar. Untuk praktek-praktek ibadahnya itu sebagai pendukung dari konsep tersebut seperti ibadah sepertiga malam yakni tahajud, ibadah pagi hari sholat dhuha, ibadah siang hari sholat dhuhur, ibadah sore hari sholat ashar dan sholat maghrib, lalu ibadah malam hari sholat isyak. Tak lupa terkadang baca Al-quran setiap habis shubuh atau habis maghrib. Dalam kegiatan-kegiatan ibdah tersebut tak lupa juga selalu berdoa, bersholawat, dna berdzikir.

		tidur, atau mengerjakan tugas skripsi. Kalau adab sebelum tidur itu sangat sulit aku lakukan soale kadang ws ngantuk mager nang jedhing terus gampang ngentut. Pokok setiap selesai sholat selalu membaca doa terutama doa prioritas, dzikir, dan sholawat.	
9.	Apakah ada kebiasaan baru yang Anda mulai setelah memahami konsep ini?	Tentang konsep doa, setelah menonton Youtube itu kan ada yang membahas konsep doa para nabi, lek mbiyen aku selalu pakek semoga awal doa, setelah ngerungokno iku tak Ganti seperti ya allah selamatkan. Dulu iku pernah krungu nek doa kek ngunu iku jarene kesane kek ngongkon ng pangeran mangkane ada mugi-mugi, tapi kalau menurut QLOA ini lebih ke keyakinan e bukan kurang sopan e, dadi tanpa semoga iku kayak keyakinan yang kuat bakal dikabulkan	[HZF.RM1.8] Meningkatkan keyakinan dengan mengubah cara berdoa dengan cara berdoanya para nabi
10.	Apa harapan Anda terhadap penerapan QLOA dalam kehidupan ke depannya?	Bisa istiqomah, bekal kehidupan untuk masa depan yang bisa dipegang doa, Syukur, dan sabar. Kalau doa nya ga kulakukan untuk mengalihkan ke sabar dan Syukur e keknya susah jadi bisa semua nya di masukkan di scrip doa apapun bisa di masukkan harapannya dadi Syukur dan sabar e bisa dipengaruhi dengan doa, karena susah melakukan Syukur dan sabar tanpa doa yang detail tadi.	[HZF.RM2.AI4] Tanpa melakukan doa yang detail sulit untuk menerapkan sabar dan syukur

No	Pertanyaan	Jawaban	Koding
1.	Bagaimana perasaanmu setelah menjalani proses penerapan teori	Iya ada perubahan. Perasannya lebih baik dalam hal emosional dalam keluarga karena yang diterapkan	[HZF.RM2.AE7] Perubahan emosi menjadi lebih baik dalam keluarga,

	QLoA ini, apakah kamu merasa ada perubahan yang sangat kamu rasakan setelah melakukan penerapan ini?	adalah scripting doa, syukur, dan sabar	dari yang awalnya tertutup jadi bisa lebih terbuka
2.	Apakah kamu merasa lebih bisa mengontrol perasaan negatif seperti overthinking, ataupun perasaan cemas yang berlebihan?	Bisa jika hal itu termasuk dalam scripting doaku, nek seng masalah takut diabaikan ku lupa belum ku masukkan di scripting doaku dan belum pernah kulantunkan dalam doa jadi masih belum bisa.	[HZF.RM2.AE8] Bisa mengontrol perasaan negatif melalui doa yang dilantunkan, jika tidak melantunkan doa maka masih belum bisa. Jadi perasaan takut diabaikan masih belum hilang sepenuhnya namun perasaan lebih tenang karena sumber permasalahan utama sudah tertangani
3.	Apakah kepribadian <i>Avoidant Attachment</i> mulai berkurang ketika setelah melakukan penerapan ini?	Belum sepenuhnya hilang karena ya sebab tidak selalu kulantunkan dalam doaku tadi, dan belum kumasukkan di scripting doa. Namun kepercayaan kepada keluarga, sumber dari permasalahan kepribadianku sekarang sudah membaik karena pola komunikasi yang sudah membaik.	[HZF.RM2.ASo2] Pola komunikasi dalam keluarga membaik
4.	Bagaimana efek penerapan teori QLoA ini terhadap kemampuanmu dan mencapai segala keinginan dan impianmu?	Efek teori ini bisa membantu aku untuk memperbaiki believe system terhadap keinginan yang ingin tercapai yang sudah kulantunkan dalam doa.	[HZF.RM2.AI5] Mencapai segala keinginan dengan memperbaiki believe sytem dalam diri terkait doa.
Aspek Intelektual			
5.	Bagaimana penerapan teori QLoA ini mempengaruhi cara berpikirmu sebagai mahasiswa PAI?	Sebagai mahasiswa PAI yang harus mengerjakan tugas akhir secara substansi dan finansial cukup terbantu dengan menerapkan konsep ini.	[HZF.RM2.AI6] Dimudahkan dalam urusan mengerjakan skripsi sebagai mahasiswa PAI
6.	Bagaimana penerapan teori QLoA ini membantu kamu menghadapi	Lek masalah keraguan kemampuan diri iku aku kan menerapkan QLOA nang pengerjaan skripsi iku aku mesti ngene dimudahkan, dilancarkan dalam mengerjakan	

	tantangan selama proses menimba ilmu, seperti <i>overthinking</i> , keraguan kemampuan diri, atau saat menyelesaikan tugas-tugas akademik?	skripsi, selesai tepat waktu tidak nambah semester, dalam pengerjaane sempet tak lantunkan seperti itu. Ketika menerapkan iku dalam urusan mengerjakan proposal iki yo dimudahkan karena ono dosen seng nguruki kan jadi dimudahkan juga karena sempet mendapatkan dosen yang tidak paham sama sekali terkait substansi skripsiku karena bukan bidangnya, lalu setelah menerapkan QLOA ini ada jawaban dari dosen yang murni PAI langsung direvisi kabeh jadi termasuk sudah dimudahkan karena sama Allah sudah dikasih jawaban ikumang untuk dimudahkan, tapi kadang untuk merevisinya masih belum kukerjakan.	
Aspek Spiritual			
7.	Bagaimana penerapan teori QLoA ini membantumu dan mempengaruhi hubunganmu dengan Allah SWT?	Awal-awal kan terpaksa ya, tapi justru iku membangun rasa keyakinan yang semakin tinggi terhadap Allah Swt. Kan konsepnya dari yang awalnya terpaksa jadinya terbiasa jadi hubungan sama Allah diperbaiki sumpa. Sebelum melaksanakan QLoA kan ada sempet rasa kecewa namun setelah menerapkan dan memahami konsep QLoA ini jadi lebih paham. Iya hubungannya bisa merubah mindsetku menjadi lebih baik	[HZF.RM2.AS6] Keyakinan kepada Allah SWT semakin tinggi dan meningkat
8.	Apakah kamu merasa lebih tenang dan lebih dekat dengan Allah SWT secara spiritual setelah melakukan penerapan teori ini?	Betul, karena mindsetku diperbaiki setelah mengetahui konsep QLoA ini	[HZF.RM2.AS7] Pikiran yang baik mampu membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT
9.	Apakah dengan melakukan penerapan teori QLoA ini telah	Iya betul pasti	[HZF.RM2.AS8] Meningkatnya rasa syukur dengan menerima keadaan dan memanfaatkan segala

	membuatmu bersyukur dan lebih bisa menerima keadaan dan memanfaatkan privillage mu sebagai anugrah dari Allah SWT untuk hamba-Nya?		anugrah yang diberi oleh Allah dengan sebaik-baiknya
Aspek Sosial			
10.	Bagaimana penerapan teori QLoA ini dapant mempengaruhi dan mengubah interaksimu dengan teman-teman dan keluagamu? Apakah kamu sudah lebih merasa percaya diri dan lebih nyaman dalam hubungan sosial?	Sosial dalam keluarga yang sangat diperbaiki, karena interaksi dalam keluarga sudah semakin baik, kalau ke teman-teman sempet overthingking wingi karena ketika diabaikan selalu masih muncul rasa overthingking, namun ketika mood lagi tidak baik-baik saja ketika ada hal yang membangkitkan semangatku kembali itu membuat moodku naik lagi. Karena seolah-olah Allah ngerti aku saat itu lagi dalam keadaan mood tidak baik karena overthingking tapi pagi harinya ketika ada hal yang membahagiakan seakan-akan seperti dihibur jadi membuat moodku naik lagi dan pede lagi. Setelah rasa ngga mood itu perlu ada orang lain yang Allah kirimkan atau suasana lain yang membahagiakan untuk mengembalikan rasa percaya diri aku lagi. Jadi seakan-akan Allah selalu tau keadaan hatiku lalu diberikan suasana baru yang mampu untuk memperbaiki rasa sedihku. Jadi aku sadar perasaan yang seperti itu hanya sementara. Aku sebenarnya hanya perlu merubah mindset yang baik-baik tidak perlu mendramatisir hal tersebut, aku perlu mengubah pola pikir yang positif untuk kembali percaya diri namun juga terkadang perlu suasana baru dari orang lain untuk kembali percaya diri.	[HZF.RM2.ASo3] Komunikasi dengan keluarga semakin membaik

11.	Apakah mengalami peningkatan kualitas komunikasi mu dengan orang lain setelah menerapkan teori ini?	Ke ayah	[HZF.RM2.ASo4] hubungan dengan ayah membaik
Aspek Emosional			
12.	Bagaimana penerapan teori QLoA ini membantumu mengatasi mengelola perasaan negatif seperti kecemasan, <i>overthinking</i> , atau <i>insecure</i> ?	Aku merasa setelah aku doakan bisa untuk lebih yakin Allah kasih jalan.	[HZF.RM2.AS9] Yakin dengan kekuatan doa [HZF.RM2.AE9] Perasaan negatif seperti cemas, insecure, overthing, takut diabaikan itu bisa di tangani jika tidak malas dalam melantunkan doa, jika benar-benar menjadi keinginan harusnya tidak males untuk ngomong dan berdoa kepada Allah, dari doa tersebut bisa sabar dan bersyukur.
13.	Apakah dengan melakukan penerapan teori ini membuatmu lebih optimis dan penuh harapan?	Iyaa dengan memegang konsep doa, sabar, dan syukur. Harapanku bisa menerapkan dari apapun keinginanaku, dadi kyok ga mager gae menunjukkan keinginan itu dalam scripting doa dan melantungkannya dalam doa, karena kadang iku aku pengen tak atasi tapi kadang males ngomong males doa	
Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat			
14.	Apa yang menurutmu paling mendukung dalam melakukan penerapan teori QLoA ini sehingga kamu bisa merasakan perubahan dalam aspek kehidupanmu?	Scripting doa yang detail itu mendukung untuk mendapatkan perubahan, kalau faktor pendukung untuk melakukan yaitu dengan kondisi dan situasi yang stabil, lalu memperbaiki manajemen waktu. Sehingga kedisiplinan iku penting	[HZF.RM3.7] Menulis scripting doa dengan detail, dan melantungkannya dengan rutin [HZF.RM3.8] Faktor pendukung situasi dan kondisi yang stabil [HZF.RM3.9] Faktor pendukung memperbaiki manajaemen waktu untuk melatih kedisiplinan

15.	Bagaimana peran spiritualitas dan keyakinanmu membantu mendukung penerapan teori QLoA ini?	Keyakinanku tinggi ketika sudah kulantunkan dalam doa, tapi masih kurang dalam melakukan penerapan karena ya gitu hambatanya banyak.	
16.	Apakah ada hambatan yang kamu alami atau situasi yang menyulitkanmu untuk terus konsisten dalam berpikir positif dan berfokus pada tujuan?	Yang menghambat untuk konsisten berpikir positif ya itu rasa diabaikan, bisa jadi karena aku masih menggantungkan kebahagiaanku kepada orang lain.	[HZF.RM3.10] Menggantungkan kebahagiaan pada orang lain menghambat pikiran positif.

Lampiran 4 Lembar Dokumentasi

1. Rumah informan HZF



2. Kampus informan HZF



3. Informan HZF mengajar di TPQ Namiroh kelas diniyah



4. Wawancara pra-penelitian dengan informan HZF tanggal 4 Januari 2025



5. Penjelasan materi dan Wawancara dengan informan HZF pada tanggal 5 Januari 2025



6. Observasi kegiatan ke rumah informan HZF pada tanggal 19 Januari 2025



7. Wawancara dengan informan HZF pada tanggal 9 Februari 2025



8. Wawancara hasil penelitian dengan informan HZF pada tanggal 15 Maret 2025



9. Wawancara hasil penelitian dengan informan HZF pada tanggal 16 Maret 2025



Lampiran 5 Catatan Informan HZF

30

Date: _____ Page: _____

3 KOMPONEN SCRIPTING DO'A

مكونات

Komponen 1	Komponen 2	Komponen 3
KEINGINAN	ALASAN	JIKA TERCAPAI....
1. Simulasikan dan Silancarkan Salam urusan skripsi: selesai dan lulus tepat waktu tanpa menambal sint.	DISIPLIN.	
2. Given kemampuan membayar UKT dgn jorih patah utukha senkin & sisa sant ini.		
3. Diperbaiki hub. kekeluargaan.		
4. teratasi masalah abanishment issues salam bin.		

31

Date: _____ Page: _____

WA PRIORITY SETIAP SAAT

Jadikan dalam bentuk satu kalimat!

1. اللهم عمل على كيدنا محمد . لا اله الا انت سبحانك . انى كنت من الظالمين . الحمد لله رب العالمين . حمدنا نعمين . حمدنا شاكرين . حمدنا يواقي نعمه وسكافو عزيد . بارئنا لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك الكريم وعلو سلطانت . اللهم لا تدعنا في مقامنا هذا ذنبا الا تغفره . ولا عيبا الا تحسبه . ولا همما الا فرجه . ولا غما الا تكشفه . وديننا الا قضيه . ولا سائلا الا اعطيه . ولا ظمنا الا اجبه . ولا مرضنا الا شفيه . ولا عدوا الا خذله . ولا طريقا الا امنه . ولا بطلا الا جده . ولا عرجا الا مشيه . ولا عرجة في السموات الا نصرته . ولا قبيلا الا اغنته . ولا عسيرا الا يسره . ولا ضيقا الا وسعته . ولا حاجة من حوائج الدنيا والآخرة . هي لك رضي ولنا فيها صلاح الا قضيتها وسورتها يا رب العالمين .

ربنا ظلمنا انفسنا واذ لم تقف لنا وترحمنا . لسكوننا من الخاصرتنا ربنا هبنا من ازواجنا وذرنا قرة اعين . ووجعنا للمتقين اماما . زعيم هبلي من الصالحين . رب اجعلنا مقيم الصلاة . اللهم اننا نيفدك . اللهم لعل سمواتنا وارضنا اجسادنا واشتمم بالصلوات اعمالنا . وجعل امر كلانا من الدنيا عندنا . انما لنا قول لا اله الا الله محمد رسول الله . ربنا اتنا في الدنيا حسنة . وفي الآخرة حسنة . وقنا عذاب النار . وصلى الله على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليما كثيرا . والحمد لله رب العالمين . توفيقك يا ارحم الراحمين

32

Date: _____ Page: _____

اللهم اجعلنا رضيع اولادنا وتلاميذنا من اهل العلم واهل الخير ولا تجعلنا من اهل الشئ والخبث انك على كل شئ قدير

Ya Allah jadikanlah kami dan seluruh anak murid kami dan guru ahli ilmu kebarokan . dan jgn jadikan kami dan seluruh anak murid kami dan guru ahli kebonowanso

33

Date: _____ Page: _____

February

Atinangka + JANUARI

(S)	(S)	(R)	(K)	(J)	(S)	(M)
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 WEEK 1
13	14	15	16	17	18	19 WEEK 2
20	21	22	23	24	25	26 WEEK 3 hari 21
27	28	29	30	31		WEEK 4

FEBRUARI

(S)	(S)	(R)	(K)	(J)	(S)	(M)
		1	2			
3	4	5	6	7	8	9 WEEK 1
10	11	12	13	14	15	16 WEEK 2
17	18	19	20	21	22	23 WEEK 3
24	25	26	27	28	29	30 WEEK 4

(S) (S) (R) (K) (J) (S) (M)

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

(35)

Date. Page.

January

Minggu ke 1

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat tahajjud	X	✓	X	X	X	X	X
Zikir	X	✓					
Sholawat	X	✓					
Membaca skip doa	X	✓					
Membaca Al-Quran	✓	✓	X	✓	✓	X	X

Minggu ke 2 (JANUARY WEEK-2)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat tahajjud	X	X	X	✓	X	X	X
Zikir				✓			
Sholawat				✓			
Membaca skip doa				✓			
Membaca Al-Quran	X	X	X	✓	✓	✓	✓

Minggu ke 3 (JANUARY WEEK-3)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat tahajjud	X	X	X	✓	+		
Zikir							
Sholawat							
Membaca skip doa	✓	✓	✓				
Membaca Al-Quran	✓	✓	✓				

(36)

Date. Page.

Minggu ke -9

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat tahajjud	+						+
Zikir							
Sholawat							
Membaca skip doa							
Membaca Al-Quran							

(38)

Date. Page.

January

Minggu ke -1

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat @oblyah subuh	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat subuh	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Membaca Doa prioritas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zikir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Minggu ke -2 (JANUARY WEEK-2)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat @oblyah subuh	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat subuh	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Membaca Doa Prioritas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zikir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

(39)

Date. Page.

Minggu ke -3 (JANUARY WEEK-3)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat @oblyah subuh	✓	✓	✓	✓	+		
Sholat subuh	✓	✓	✓	✓			
Membaca doa prioritas	✓	✓	✓	✓			
Zikir	✓	✓	✓	✓			
Sholawat	✓	✓	✓	✓			

Minggu ke -4 (JANUARY WEEK-4)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat @oblyah subuh	+						+
Sholat subuh							
Membaca doa prioritas							
Zikir							
Sholawat							

Date. Page. 41

January

Minggu ke-1

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat Dhuh	✓	✓	X	✓	✓	✓	X
Zikir pagi	✓	✓	X	✓	✓	✓	X
Sholawat	✓	✓	X	✓	✓	✓	X
Doa setelah Dhuh	✓	✓	X	✓	✓	✓	X
Membaca skrip doa	✓	✓	X	✓	✓	✓	X

Minggu ke-2 (JANUARY WEEK-2)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat Dhuh	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
Zikir pagi	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
Sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
Doa setelah dhuh	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓	✓	X	X

Date. Page. 42

Minggu ke-3 (JANUARY WEEK-3)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat Dhuh	✓	✓	X	X	H		
Zikir pagi	✓	✓	X	X			
Sholawat	✓	✓	X	X			
Doa setelah dhuh	✓	✓	X	X			
Membaca skrip doa	✓	✓	X	X			

Minggu ke-4 (JANUARY WEEK-4)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat Dhuh	H						H
Zikir pagi							
Sholawat							
Doa setelah dhuh							
Membaca skrip doa							

Date. Page. 44

January

Minggu ke-1

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat Rawahib	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat zuhur	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zikir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Minggu ke-2 (JANUARY WEEK-2)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat Rawahib	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat zuhur	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zikir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Date. Page. 45

Minggu ke-3 (JANUARY WEEK-3)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat Rawahib	✓	X	✓	✓	H		
Sholat zuhur	✓	✓	✓	✓			
Zikir	✓	✓	✓	✓			
Sholawat	✓	✓	✓	✓			
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓			

Minggu ke-4 (JANUARY WEEK-4)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat Rawahib	H						H
Sholat zuhur							
Zikir							
Sholawat							
Membaca skrip doa							

(47)

Date. Page.

January

Minggu ke-1

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat ahar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat Maghrib	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Istighfar, Zikir, sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat ba'diyah maghrib	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Minggu ke-2 (JANUARY WEEK-2)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat ahar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat maghrib	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Istighfar, zikir, sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat ba'diyah maghrib	✓	X	X	✓	✓	✓	✓

(48)

Date. Page.

Minggu ke-3 (JANUARY WEEK-3)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat ahar	✓	✓	✓	✓	H		
Sholat maghrib	✓	✓	✓	✓			
Istighfar, zikir, sholawat	✓	✓	✓	✓			
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓			
Sholat ba'diyah maghrib	✓	X	X	✓			

Minggu ke-4 (JANUARY WEEK-4)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Sholat ahar	H						H
Sholat Maghrib							
Istighfar, zikir, sholawat							
Membaca skrip doa							
Sholat ba'diyah maghrib							

(50)

Date. Page.

January

Minggu ke-1

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat isya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zikir, istighfar, sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat ba'diyah isya'	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Adab sebelum tidur	X	X	X	X	X	X	✓

Minggu ke-2 (JANUARY WEEK-2)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat isya'	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zikir, istighfar, sholawat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sholat ba'diyah isya'	✓	X	X	✓	✓	✓	✓
Membaca skrip doa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Adab sebelum tidur	X	X	X	X	X	X	X

51

Date. Page.

Minggu ke-3 (JANUARY WEEK-3)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat isya	✓	✓	✓	✓	H		
Zikir, istighfar, shalat	✓	✓	✓	✓			
Shalat ba'diyah isya	✓	x	x	✓			
Membaca strip dan		✓	✓	✓			
Adab sebelum tidur	x	1/2	x	x			

Minggu ke-4 (JANUARY WEEK-4)

Amalan	S	S	R	K	J	S	M
Shalat isya'	H						H
Zikir, istighfar, shalat							
Shalat ba'diyah isya'							
Membaca strip dan							
Adab sebelum tidur							

52

Date.

Jurnal Syukur

Pertahankan untuk mendis jurnal syukur setiap hari!

Hari ke-1 tanggal ...

SENIN, 6-1-2025

Alhamdulillah masih diberi kesempatan hidup di dunia dan memperbanyak amal baik, terlelah untuk bekal diakhirat melalui program ini...

SELASA, 7-1-2025

Alhamdulillah bisa merasakan kasih sayang tuhan orang tua ataupun benduannya....

RABU, 8-1-2025

Alhamdulillah benar! Diwarispektasi, hari ini apa yg aku sepet lebih dari sekedar yg aku bayangkannya.

KAMIS, 9-1-2025

Mendengar berita pilu semalam, segala puji bagi Allah yg masih memberi kesempatan aku hidup di dunia untuk memperbaiki diri dan lebih beramal baik di hari selanjutnya.

53

Date. Page.

JUMAT, 10-1-2025

Alhamdulillah masih diberi kesempatan mendengar ayat suci Al-Qur'an yg diturunkan dgn lisan oleh imam shalat Jumat yang jidat berkat nikmat.

SABTU, 11-1-2025

Alhamdulillah dgn dipertemukan kembali dgn teman masa MTs, banyak hal yg bisa dibagikan, terlelah dg persni saat ini dimana silih berganti bisa lebih enjoy dg diri sendiri.

MINGGU, 12-1-2025

Alhamdulillah dgn apa yg telah dilalui minggu pagi hingga siang menyadarkan bahwa aku layak dan pantas tanpa merasa kurang hati. sytopiniber.

SENIN, 13-1-2025

Alhamdulillah selalu ada yg bisa dipelajari jika kita mau berusaha menyabari.

SELASA, 14-1-2025

Alhamdulillah senantiasa bersyukur sebagai "papa" menepis hal-hal negatif di hari-hari kita.

RABU, 15-1-2025

Alhamdulillah hari ini dikelas PASCA banyak target yang tercapai! Alhamdulillah...

54

Date. Page.

KAMIS, 16-1-2025

Alhamdulillah Ta Allah... Pertolongan-tuhan hari ini terasa begitu nyata. Alhamdulillah... Alhamdulillah... Segala puji bagi Allah.

JUMAT, 17-1-2025

Alhamdulillah atas segala nikmat yang Engkau beri hari ini.

SABTU, 18-1-2025

Alhamdulillah atas nikmat yg telah Engkau beri Ya Rabb..

AHAD, 19-1-2025

Alhamdulillah atas nikmat yg bisa saya rasakan....

SENIN, 20-1-2025

Alhamdulillah masih diberi kesempatan hidup oleh Allah. Menghimpun ilah, berangan hingga manifestasi...

SELASA, 21-1-2025

Alhamdulillah... Yang ditakutkan hanya bersarang di kepala. KEEP POSITIVE! Dan Alhamdulillah... TOEFL ku diberi kelancaran. Alhamdulillah... Segala puji bagi Allah.

RABU, 22-1-2025

Alhamdulillah masih diberi kesempatan hidup. Diakhir mata timbunan 13 hari pun lebih sadar kesehatan itu mahal, sehat asal afiyat itu berharga, dan hal-hal itu perlu. Alhamdulillah sudah bisa dapatkan.

55

Date. Page.

KAMIS, 23/1/2025
 Alhamdulillah hari ini bisa keluar bpk hal. TOEFL TOEFL
 baliklah senape udah masuk ke rumah/kitabro live yg mau
 aksi Lamar. Alhamdulillah Ya Allah atas semua jalan yg telah
 Engkau berikan...

SAB, 1/2/2025
 Hey! Day 1 kerja yg beneran kerja!
 MasyaAllah, tabarakallah Alhamdulillah....

ALAD, 16/2/2025...
 Alhamdulillah, semoga yg aku kira ga akan
 pernah terjadi, hari ini terjadi. Segala puji bagi Engkau
 Ya Rabb yg telah mengizinkan ini terjadi, dan meng-
 hentikan ini terjadi, bangga tak ada lagi beban dan
 rasa kebetulan yg tersisa & hal-hal terhadapanmu.

SABTU, 15/2/2025.
 Alhamdulillah... Alhamdulillah... semakin tampak sinyal-
 sinyal dari Engkau Ya Rabb sebagai jawaban atas do'a-
 do'a tak henti-hentinya kulantarkan f'u agar dimudahkan
 dan dilancarkan urusan dipinjanya, bilik dari sisi
 finansial maupun proses perjalanan/pengerjaannya
 Engkau beri jalan. Masya Allah, tak henti-henti
 rasa rasa syukur ini membasahi hati.

56

Jurnal Sabar

Unkapikan rasa sabar dengan dua kalimat
 "Saya merelakan":

SENIN, 6-1-2025
 Saya merelakan takdir TIMAS INDONESIA pindah & tangan
 pelatih yang punya track record mengentkan, sambil
 berharap TIMAS makin baik, bukan terpuruk.

SELASA, 7-1-2025
 Saya merelakan waktu tidur & yg malam saya untuk belajar
 lebih demi membangun good habit, dan semoga konsisten
 meski telah lepas dari program ALDA & bawah pengawasan
 teman saya.

RABU, 8-1-2025
 Saya merelakan kenyataan bahwa manusia adalah
 makhluk yg lemah dan hanya bisa menerima apa
 apa yg ditakdirkan Tuhan kami, Pencipta kami.

57

Date. Page.

KAMIS, 9-1-2025
 Saya akan berusaha sabar dg kenyataan bahwa
 manusia tidak bisa apa-apa tanpa Tuhan nya.
 maka hmtulah aku Ya Allah....

MINGGU, 12-1-2025
 Saya akan terus berusaha menerima takdir
 di masa lalu dari Rabb-ku... Saya hanya bisa accept
 it... hanya bisa menerima dan berusaha merelakan.

JUMAT, 10-1-2025
 Saya merelakan sikap manusia yg ^{selalu} ^{meremehkan dan} ^{menghinggung}
 perasaan kita dimana hal itu merupakan hal & luar
 kendali kita.. mungkin ta tidak bermaksud, namun
 terdampak basah. biarlah ta malu sendiri.

SENIN, 13-1-2025
 Relakan semua yg diluar kendali kita....
 Ikhlas...

SELASA, 14-1-2025
 APAJIH? Malin hah heh hah! Sabar...

RABU, 15-1-2025
 Merelakan off jalan terbaik.

KAMIS, 16-1-2025
 Selain sabar dan ikhlas, "mengungkapkan"
 mungkin juga merupakan jalan baik yg sering
 terlupakan?

58

Date. Page.

SENIN, 20-1-2025
 Hari kerarin berat sekali. Bismillah, ingat atas
 petunjuk Allah dalam Qur'an-Nya; sabarlah karena Allah.

SELASA, 21-1-2025
 Sabar dan mencoba menerima meski berat
 atas apa yg telah terjadi. Mencoba membah mindset
 mengenai traumatic things, and insyaallah, Allah
 diffed me & will always.

RABU, 22-1-2025
 Sabar atas apa? yg bagi kita kurang nyaman
 karena boleh jadi Allah bakal kasih sesuatu yg malah
 yg tak pernah kita bayangkan & ujungnya sabar kita.

SABTU, 15-2-2025
 Hamba menerima Ya Rabb, Entah prosesnya
 harus merelakan beberapa hal yang tidak sesuai dgn
 rencana. Ketika rencana bulan Sepun hendak dibayarkan
 biaya smt 7 yg hanya sebagian, harus menerima selain
 agar memperjelas pembayaran ketepannya.
 Tidak apa?, karena ini buhkan lebih baik. Rencana Eng-
 juh lebih baik dari selain yg bisa hamba rencanakan
 Ya Rabb. Hamba Malin Engkau pasti menurunkan
 pertolongan - Mu kepada hamba-Mu yg lemah ini.

7

Date Page

KAMIS, 9-1-2025

Saya akan berusaha sabar dg kenyataan bahwa manusia tidak bisa apa-apa tanpa Tuhan nya. maka hmbalah aku Ya Allah....

MINGGU, 12-1-2025

Saya akan terus berusaha menerima takdir fi masa lulu fari Rabb-ku... saya hanya bisa accept it... hanya bisa menerima dan berusaha merelakan.

→ JUMAT, 10-1-2025

Saya merelakan sikap manusia yg ^{selalu meremehkan dan menyinggung} perasaan kita dimana hal itu merupakan hal & luar kembali kita.. mungkin ta tidak bermaksud, namun terdampak basah. biarlah ta malu sendiri.

SENIN, 13-1-2025

Relakan semua yg & luar kembali kita...
Ikhlaslah...

SELASA, 14-1-2025

APATIH? Malin lah heh hoh! Sabar...

RABU, 15-1-2025

Merelakan off jalan terbaik.

KAMIS, 16-1-2025

Selain sabar dan ikhlas, "mengungkapkan" mungkin juga merupakan jalan baik yg sering terlupakan?

58

Date Page

SENIN, 20-1-2025

hari kemarin berat sekali. Bismillah, ingat atas petunjuk Allah dalam Qur'an-Nya; Sabarlah karena Allah.

SELASA, 21-1-2025

Sabar dan mencoba menerima meski berat atas apa yg telah terjadi. Mencoba membaharui mindset mengenai traumatic things, and insyaallah, Allah gillifed me & will always.

RABU, 22-1-2025

Sabar atas apa? yg bang kita kurang nyamuk karena boleh jadi Allah bakal kasih sesuatu yg indah yg tak pernah kita bayangkan fi ujung sabar kita.

SABTU, 15-2-2025

Hamba menerima Ya Rabb. Dalam prosesnya harus merelakan beberapa hal yang tidak sesuai dgn rencana. Ketika rencana bulan depan harus dibayarkan biaya smt 7 yg hanya sebagian, harus menamban selain agar memperjelas pembayaran ke depannya.

Tidak apa?, karena ini bukan lebih baik. Rencana Inggris jauh lebih baik dari selabar yg bisa hamba rencanakan Ya Rabb. Hamba Malin Inggris pasti menurunkan pertolongan - Mu kepada hamba-Mu yg lebih ini.

Lampiran 6 Lembar Bukti Bimbingan

5/5/25, 10:31 PM

... Sistem Informasi Akademik Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2.0

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
Jalan Gajayana Nomor 50, Telepon (0341)551354, Fax: (0341) 572533
Website: <http://www.uin-malang.ac.id> Email: info@uin-malang.ac.id

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI/TESIS/DISERTASI

IDENTITAS MAHASISWA

NIM : 210101110010
 Nama : RUBAYYI FIRDAUS
 Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jurusan : PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
 Dosen Pembimbing 1 : MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I
 Dosen Pembimbing 2 :
 Judul Skripsi/Tesis/Disertasi : Internalisasi Teori Quranic Law of Attraction untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik: Studi Kasus Seorang Mahasiswa PAI

IDENTITAS BIMBINGAN

No	Tanggal Bimbingan	Nama Pembimbing	Deskripsi Proses Bimbingan	Tahun Akademik	Status
1	12 September 2024	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan Setor Judul revisi judul karena kebanyakan fokus permasalahan, ganti judul dengan fokus pada satu permasalahan saja	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
2	30 September 2024	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB I Latar belakang terlalu sedikit, menambahi Problematika manusia saat ini, pengertian Al-Quran, dan menambahkan arabnya hadist Qudsi	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
3	07 Oktober 2024	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB II Menambah penjelasan mengenai jkonsep implementasi, Quranic Law of Attraction, konsep kualitas hidup, dan secara Holistik	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
4	18 Oktober 2024	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB III, penjelasan terlalu singkat jadi harus lebih dijelaskan dan dijabarkan cara-caranya dalam melakukan peneitian	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
5	24 Oktober 2024	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan Keseluruhan hasil Proposal dari Cover sampai Lampiran, koreksi penulisan, dan koreksi typo-typonya, setelah itu diizinkan untuk mendaftar Seminar Proposal	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
6	07 April 2025	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB IV, di beri arahan cara dalam melakukan analisis data	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
7	09 April 2025	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB IV, bahasa yang digunakan kurang baku, dan merapikan beberapa tulisan yang tidak sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
8	10 April 2025	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB IV, tata cara kepenulisan dan urutannya sudah bagus, lalu diberi arahan untuk mengerjakan bab selanjutnya yaitu BAB V	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
9	15 April 2025	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB V, penjelasan terlalu singkat, perlu untuk menambahi penjelasan-penjelasan yang sesuai dengan yang dibahas dari dokumen-dokumen pendukung lainnya	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
10	18 April 2025	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB V, penjelasan sudah lumayan lengkap, di bimbing untuk membenarkan ayat Al-Quran dan terjemahannya, lalu dikoreksi typo-typonya juga	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
11	21 April 2025	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan BAB VI dan kelengkapann lampiran. Kalimat kesimpulan perlu disesuaikan lagi dengan isi pembahasan. Lampiran sudah lengkap hanya perlu dirapikan lagi.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
12	22 April 2025	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Bimbingan Keseluruhan hasil Skripsi, kelengkapannya di cek typo-typonya, lalu diperbolehkan untuk mendaftar ujian sidang skripsi	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
13	24 April 2025	MOHAMMAD ROHMANAN,M.Th.I	Cek kelengkapan berkas dan meminta tanda tangan untuk daftar ujian sidang skripsi	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi

<https://siskad.uin-malang.ac.id/2025/04/24/PrintLembarBimbinganTA-07c11d8c87d51c5e7101642aa71d28f04be55c75a395ab693634480f65>

1/2

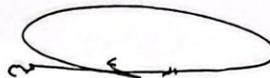
5/5/25, 10:31 PM

Sistem Informasi Akademik Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2.0

Telah disetujui
Untuk mengajukan ujian Skripsi/Tesis/Desertasi

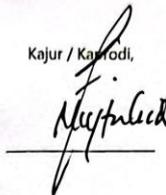
Dosen Pembimbing 2

Malang, _____
Dosen Pembimbing 1



MOHAMMAD ROHMANAN, M.Th.I

Kajur / Kaprodi,



Lampiran 7 Lembar Sertifikat Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
PUSAT PENELITIAN DAN ACADEMIC WRITING

Sertifikat Bebas Plagiasi

Nomor: 1178/Un.03.1/PP.00.9/07/2024

diberikan kepada:

Nama : Rubayyi Firdaus

NIM : 210101110010

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Judul Karya Tulis : Internalisasi Teori Quranic Law of Attraction untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Holistik:
Studi Kasus Seorang Mahasiswa PAI

Naskah Skripsi/Tesis sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Pusat Penelitian dan Academic Writing,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.



Malang, 2 Mei 2025

Kepala,



Benny Afwadzi

BIOGRAFI PENULIS



- Nama Lengkap : Rubayyi Firdaus
- NIM : 210101110010
- Tempat, Tanggal Lahir: Batu, 4 April 2003
- Fakultas : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
- Program Studi : Pendidikan Agama Islam
- Alamat Rumah : Perumahan Puri Indah Blok i2 nomer 8. Desa Oro Oro
Ombo, Kec. Batu, Kota Batu, Jawa Timur
- Email : rubayyiayyi46@gmail.com
- Nomor Telepon : 085871199438
- Riwayat Pendidikan :
1. SDN Beji 02 Batu (2009-2015)
 2. Mts Negeri Kota Batu (2015-2018)
 3. MAN Kota Batu (2018-2021)
 4. S1 PAI UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2021-2025)