

**PENERAPAN TERAPI TAUBAT DENGAN TEKNIK *SELF*
INSTRUCTION UNTUK MENGATASI SEORANG REMAJA YANG
SERING MELALAIKAN WAKTU SHALAT FARDLU DI DAERAH
JEMURWONOSARI WONOCOLO SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos)**



Disusun Oleh :

Abidatul Hasanah

B73214042

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2018

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Abidatul Hasanah

NIM : B73214042

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Karang agung, Dusun Karang, Kecamatan Giagah,
Kabupaten Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga tinggi mana pun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan merupakan plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan akripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 21 Januari 2018

Saya yang menyatakan



Abidatul Hasanah

B73214042

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Abidatul Hasanah
Nim : B73214042
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Penerapan Terapi Tubat dengan Teknik *Self Instruction* untuk Mengatasi Anak yang Sering Melalaikan Waktu Shalat Fardlu

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 15 Januari 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd., M.Pd., Kons.

NIP: 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Abidatul Hasanah ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Skripsi

Surabaya, 30 Januari 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Rr. Suhartini, M.Si

NIP. 195801131982032001

Penguji I,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd, M.Pd, Kons.

NIP. 197708082007101004

Penguji II,

Dr. H. Abd Syakur, M.Ag

NIP. 196607042003021001

Penguji III,

Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd

197311212005011002

Penguji IV,

Mohammad Thohit, M.Pd.I

197905172009011007



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Abidatul Hasanah.
NIM : B73214042.
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Pimbinan Konseling Islam.
E-mail address : hasanahabida@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Penetapan Terapi Taubat Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengatasi Seorang Remaja Yang Sering Melalaikan Waktu Sholat Fardhu di daerah Jemurwonosari Wonocolo Surabaya.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Februari 2018

Penulis

(Abidatul Hasanah)
nama terang dan tanda tangan

Disamping konseli melakukan langkah-langkah diatas maka disini konselor menyuruh konseli supaya melakukan langkah-langkah selanjutnya yaitu melakukan shalat taubat. Yang mana pengertian dari sholat taubat disini adalah bukti keseriusan bahwa kita benar-benar ingin bertaubat atas segala dosa atau kesalahan yang pernah dilakukan dan benar-benar ingin diampuni. Adapun dosa yang dimaksud tersebut adalah malas dan sering meremehkan ibadah dan ketaatan. Ketika Allah sudah membuktikan dengan adanya sesuatu semisal ada suara petir seseorang baru sadar bahwasannya ketika ada suara tersebut Allah marah dan ingin mengerjakan kebaikan yaitu salah satunya adalah shalat. Adapun dilihat dari dosa yang membuat orang malas shalat dan supaya orang itu kembali kepada Allah, disini konselor memberikan terapi taubat yaitu dengan shalat taubat, adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a) Niat karena Allah, dan bersungguh-sungguh tidak mengulagi perbuatan yang melalaikan waktu shalat fardlu tersebut.
- b) Bertawakkal kepada Allah SWT.
- c) Menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangannya.
- d) Wudlu atau bersih diri terlebih dahulu, niat wudlu sama seperti dengan niat wudlu pada umumnya.
- e) Niat shalat taubat:

persamanya adalah sama-sama menggunakan Teknik *Self Instruction* dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh konseli.

3. Efektifitas Teknik *Self Instruction* dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas XI MA Yarobi, Kecamatan Grobogan, Kabupaten Grobogan

Oleh : Enggar Sayekti

NIM : 111 11 132

Jurusan : Pendidikan agama Islam/Tarbiyah/IAIN Salatiga

Tahun : 2017

Kata Kunci : Self Instruction

Perbedaan dan Persamaan

Jadi dalam penelitian ini perbedaannya adalah pada studi kasus yang digunakan yaitu mereduksi stress. Sedangkan persamanya sama-sama menggunakan Teknik *Self Instruction* dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh konseli.

4. Peranan Terapi Taubat dalam membina kesehatan mental

Oleh : Ali Usman

NIM : 9911000093

Jurusan : PAI/Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/UIN Syarif Hidayatullah

Tahun : 2003

Kata Kunci : Terapi Taubat

Untuk lebih jelas mengetahui kondisi atau keadaan konseli secara luas maka konselor akan menguraikan tentang latar belakang keluarga konseli, kepribadian konseli, keadaan ekonomi, lingkungan sekitar konseli, dan latar belakang keagamaan konseli, sebagai berikut ini:

a. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah sosok seorang pemuda yang terlahir dari keluarga yang biasa bukan terkenal tapi ya bukan dikenal, salah satu keluarga yang tidak disegani oleh masyarakat Desa Sawahan, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Bapak dan Ibunya merupakan penduduk asli Jawa Timur. Mereka (Bapak dan Ibu dari konseli) tidak mempunyai basic agama dan mayoritas keluarganya tidak ada basic dari pesantren. Konseli merupakan anak ke 1 dari 2 bersaudara. Anak pertama yaitu (konseli sendiri) yang berusia 20 tahun yang saat ini sedang menempuh pendidikannya di bangku kuliah tepatnya di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Anak yang kedua umur 17 tahun, bernama Leni yang dulunya dia putus sekolah saat masih kelas 3 di SMP Islam Brawijaya Jombang, karena dia mengikuti pergaulan teman-temannya yang nakal sehingga dia terlibat menjadi remaja yang nakal juga saat itu. Akan tetapi semenjak orang tuanya rujuk dalam penceraian Adik dari konseli ini sudah berubah menjadi baik lagi karena adik dari konseli ini mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang lebih besar dari Ayah dan Ibunya. Dan adik dari

Dillah adalah anak perempuan yang bertipe anaknya sangat tertutup, kalau ada yang mengajaknya dia akan ngomong dan kalau tidak ada ya anaknya diam saja, dia juga tidak suka dengan tempat keramaian oleh karenanya dia sering berada di kamar terus dan jarang untuk pergi ke tempat kamar-kamar temannya yang ada di kos. Dia alumni MAN Jombang, dari kecil dia bersekolah tidak di pesantren, oleh karena itu dia tidak begitu mengenal ilmu agama, karena orang tua dia pun juga tidak mempunyai basic agama, apalagi orang tua si konseli saya ini kedua-duanya memang tidak ada basic sama sekali tentang agama, jadi tidak begitu mengurus dan sangat acuh tak acuh sekali kepada anak-anaknya mengenai masalah agama. Sehingga dari sejak kecil apabila konseli saya ini tidak mengerjakan shalat lima waktunya atau mengakhirkan shalatnya orang tua konseli pun juga sangat membiarkan anaknya, dan tidak pernah menegur untuk disuruhnya mengerjakan shalat. Karena kedua orang tua konseli khususnya Ayah dari konseli sangat menekankan sekali bahwasannya agama itu tidak terlalu penting tapi kepintaran anaknya adalah sesuatu yang penting. Hal yang menyebabkan konseli melalaikan waktu shalat fardlu adalah dia sengaja melalaikan waktu shalatnya karena pada dasarnya konseli sadar dengan waktu shalat fardlu, akan tetapi konseli malas untuk mengerjakannya akibat konseli beralasan dengan banyak aktivitas.

Dari penjelasan diatas, masalah yang dialami oleh konseli ini berawal dari kedua orang tuanya dimana kedua orang tua konseli tidak begitu menekankan anaknya untuk bisa mengerti agama, dari situlah konseli sampai sekarang masih terbawa dengan suasana tersebut, dan hal lain yang menyebabkan konseli melalaikan waktu shalat fardlu adalah dia sengaja melalaikan waktu shalatnya karena pada dasarnya konseli sadar dengan waktu shalat fardlu, akan tetapi konseli malas untuk mengerjakannya akibat konseli beralasan dengan banyak aktivitas. Masalah yang sedang dialami konseli ini tidak sampai menyangkut masalah fisik ataupun sosial, namun lebih menyangkut permasalahan kepribadian konseli. Yang dulunya konseli lumayan lebih mengenal agama ketika dia bersekolah di MAN Jombang, dan ketika berkuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya ini konseli mulai lagi tidak begitu rajin shalat fardlunya akibat tugas kuliah menumpuk dan lebih mementingkan tugasnya daripada shalatnya padahal konseli sadar dengan waktu shalat fardlunya akan tetapi konseli malas untuk mengerjakannya beralasan banyak aktivitas, konseli menjadi berubah kearah yang negatif lagi.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Taubat dengan Teknik *Self Instruction* untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Sering Melalaikan Waktu Shalat Fardlu

Berdasarkan pendekatan dan jenis penelitian yang peneliti lakukan yaitu penggunaan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, maka penelitian ini menghasilkan data deskriptif yakni kata-kata, hasil wawancara, observasi pada perilaku konseli yang peneliti lakukan baik secara langsung maupun melalui wawancara yang dilakukan kepada sumber data sekunder.

Sebelum konselor melakukan proses konseling dengan terapi taubat dengan teknik *self instruction* konselor mulai menggali informasi lewat salah satu teman dekat konseli, konseli itu sendiri dan tetangga kamar konseli. Berikut ini deskripsi tahap-tahapnya:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor dalam kasus ini yaitu mengenai konseli yang disertai dengan gejala-gejala yang nampak. Konselor dapat mengumpulkan data-data mengenai konseli dengan cara membandingkannya untuk mendapatkan gambaran tentang masalah yang ada pada diri konseli tersebut, dengan cara wawancara, observasi serta dokumentasi. Wawancara dilakukan pada konseli sendiri, teman dekat konseli, dan tetangga kamar konseli. Dari hasil wawancara ini, peneliti mendapat informasi tentang keseharian konseli serta kepribadian konseli.

Adapun dalam langkah ini konselor lebih dahulu melakukan pendekatan kepada konseli, agar konseli menerima dan nyaman atas kehadiran konselor, sehingga mempermudah saat jalannya

shalat taubat supaya konseli menyesali atas apa yang sudah dia lakukan dengan melalaikan waktu shalat fardlu tersebut, dan supaya konseli kembali kepada Allah dengan tidak melalaikan waktu shalat fardlu lagi selain dengan terapi taubat yaitu dengan teknik *self instruction* agar proses konseling lebih efektif. Dalam teknik *self instruction* ini konselor menggunakan model *Cognitive Behavior Modification* bagaimana cara berfikir, merasa, dan bertindak. Dan bisa menginstruksi dirinya konseli dengan membuatkan skrip dengan kata-kata yang bagus dan indah.

d. Terapi (*Treatment*)

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosis. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan sebelumnya. Hal ini sangatlah penting dalam proses konseling karena langkah ini yang menetapkan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah klien.

Konselor memakai terapi taubat dengan teknik *self instruction* dalam memberikan bantuan kepada konseli, yang mana pada terapi taubat adalah berfokus pada tingkah laku seseorang supaya seseorang tersebut kembali kepada Allah atas apa yang pernah dia lakukan sebelumnya, dan teknik *self instruction* ini bagaimana seseorang bisa menginstruksi dirinya sendiri dengan

menginstruksi dirinya sendiri dengan melihat kata-kata tersebut. Pada pembuatan skrip disini konseli sudah melihat dan sedikit dia berfikir dengan kalimat yang membawa kesan baik itu, dan konseli juga takut melalaikan waktu shalat fardlunya itu.

- 2) Dengan menyetepkan karet ke pergelangan tangan sewaktu membangunkan konseli ketika mau shalat. Tujuannya supaya konseli kaget dengan setepan karet itu dan konseli langsung kaget untuk bertindak mengerjakan shalatnya. Pada menyetepkan karet ini dilakukan oleh konselor setiap konselor membangunkan konseli ketika konseli tidur dan sulit untuk dibangunkan.
- 3) Selalu menasehati konseli supaya konseli menentang pikiran irrasional konseli yang awalnya konseli berfikiran malas dan tidak mau bertindak untuk mengerjakan shalatnya. Disini dengan menasehatinya dengan mengambil alih fikiran konseli mendorong supaya konseli sadar dan tidak malas lagi.

Menasehati konseli ini dengan cara supaya konseli giat untuk melaksanakan shalat fardlunya dengan cara memberikan nasehat yang isinnya tentang shalat dan bahaya tidak melakukan shalat.

		<p>lamban waktu sekali sehingga waktu shalat itu terkadang sampai dilupakannya dan terkadang shalatnya digabung-gabung.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Konseli malas mengerjakan shalat fardlunya, konseli sadar dengan waktu shalat fardlunya akan tetapi konseli malas dan dianggapnya santai sehingga lupa waktu shalatnya. 4. Konseli sangat mengentengkan waktu shalatnya, kecuali konseli sadar bahwa Allah telah marah dengan dibuktikannya ada petir maka konseli giat dan takut untuk melalaikan waktu shalatnya, begitupun sebaliknya.
3	<p>Prognosa Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.</p>	<p>Dalam prognosa ini, konselor memberikan jenis bantuan berupa terapi taubat dengan teknik <i>self instruction</i>. Yaitu konselor memberikan dorongan kepada konseli supaya konseli berfikir, merasa, bertindak dalam mengerjakan sesuatu teruma dalam hal shalat, supaya konseli ada kemauan dan giat dalam hal dan membuatkan skrip atau kata-kata yang indah tentang bahaya tidak melakukan shalat, dari situlah konseli bisa berfikir dan menginstruksi dirinya sendiri. Disamping itu konselor juga memberikan penerapan shalat taubat supaya konseli menyesali atas apa yang pernah dia lakukannya.</p>
4	<p>Terapi/ treatment Proses pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan prognosis. Adapun terapi yang digunakan adalah Terapi Taubat dengan menggunakan Teknik Self Instruction</p>	<p>Pada terapi ini konselor memberikan erapi taubat dengan teknik <i>self instruction</i> yang diberikan konselor kepada konseli dengan langkah-langkah terapinya antara lain sebagai berikut ini: Sebelum melaksanakan terapi taubat dengan shalat taubat dan dengan teknik <i>self instruction</i> ada ketentuan tata aturan dalam terapi taubat agar benar-benar taubat membuat jiwa kita nyaman dan tenang supaya bisa menginstruksi dirinya konseli itu sendiri:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niat karena Allah, dan bersungguh-sungguh tidak mengulagi perbuatan yang melalaikan waktu shalat fardlu tersebut. Karena dengan niat kepada Allah maka tidak ada keterpaksaan ketika melaksanakan apapun.

		<p>2. Bertawakkal kepada Allah SWT pada ketentuan ini konseli bertawakkal kepada Allah sebelum dan sesudah melaksanakan shalat taubat tersebut.</p> <p>3. Menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangannya. Setelah melakukan shalat taubat ini konseli berikrar kepada dirinya sendiri supaya tetap menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah.</p> <p>4. Wudlu atau bersih diri terlebih dahulu, dan niatnya sama seperti dengan niat wudlu pada umumnya. Sebelum melaksanakan shalat taubat ini konselor menyuruh konseli supaya berwudlu terlebih dahulu sebelum melaksanakan shalat taubat tersebut.</p> <p>5. Melakukan shalat taubat disertai dengan:</p> <p>a. Niat shalat taubat:</p> <p style="text-align: center;">اصَلِّ سُنَّةَ التَّوْبَةِ رَكَعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى</p> <p>b. Dzikir Dalam dzikir ini konseli diajak konselor untuk membaca dzikir setelah shalat taubat, bacaannya yaitu:</p> <p style="text-align: center;">اَسْتَغْفِرُاللهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا اِلَهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَاَتُوْبُ اِلَيْهِ تَوْبَةً عَبْدٌ ظَالِمٌ لَا يَمْلِكُ لِنَفْسِهِ ضَرًاوَلَا نَفْعًا وَّلَا مَوْتًا وَّلَا حَيَاةً وَّلَا نَشُوْرًا</p> <p>Dzikir dibaca sebanyak 41x dan berdo'a juga setelah dzikir bacaannya adalah:</p> <p style="text-align: center;">اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَاَنَا عَبْدُكَ، وَاَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَّوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، اُبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَاُبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاعْفِرْ لِيْ فَاِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ</p> <p>c. Do'a setelah shalat taubat Membaca do'a setelah shalat taubat, bacaannya adalah:</p> <p style="text-align: center;">اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ ظَلَمْتُ نَفْسِيْ ظُلْمًا كَثِيْرًا ،</p>
--	--	--

B. Analisis Hasil Akhir dari Pelaksanaan Terapi Taubat dengan Menggunakan Teknik Self Instruction untuk Mengatasi Anak yang Sering Melalaikan Waktu Shalat Fardlu

Pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dan terapi taubat pada seorang remaja di daerah Jemurwonosari Gang Lebar Wonocolo Surabaya dapat dikatakan cukup berhasil, meskipun belum maksimal dikarenakan masih adanya gangguan yang terkadang masih dialami konseli tersebut seperti belum istiqomah. Namun terlepas dari hal itu, berhasil dan tidaknya tindakan penyembuhan yang konselor lakukan dapat dilihat dari terjadinya perubahan pada diri konselor antara sebelum diberikan bimbingan dan konseling islam dengan terapi taubat dengan teknik *self instruction* dengan kondisi konseli setelah mendapatkan bimbingan dan konseling islam dengan terapi taubat dengan teknik *self instruction*. Seperti yang awalnya konseli ketika mengerjakan shalat fardlu masih mengentengkan waktu shalatnya, belum bisa memmanagement waktunya, malas untuk melaksanakan shalat fardlunya, dan setelah memperoleh terapi taubat dan teknik *self instruction* konseli mulai sedikit berubah dan menyesali atas dosa apa yang pernah dia lakukan, akan tetapi shalat shubuhnya masih harus ada dorongan buat membangunkan konseli karena itu keinginan dari konseli sendiri. Konseli menjalankan jadwal aktivitas yang sebagaimana konseli buat dengan konselor, dan menurut teman dekat konseli, konseli memang benar menjalankan perintah sesuai dengan perjanjian yang ada di jadwal tersebut.

