KALIMAT *THAYYIBAH WRITING THERAPY* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* SEORANG SANTRI DI PANTI ASUHAN AULIYAA' WARU SIDOARJO

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

FISKA EMILA
NIM. B53214016

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2018

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fiska Emila

NIM : B53214016

Alamat : Jl. Tlogosari Wetan Rt. 03/02 Kecamatan Pedurungan. Kota Semarang. Provinsi Jawa Tengah

Menyatakan dengan sesungguhnya. bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi. saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya. 23 Januari 2018

Yang Menyatakan.

METERAI TEMPEL

A7F26AEF867093527

6000

ENAM RIBU RUPIAH

FISKA EMILA

NIM. B53214016

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Fiska Emila

NIM : B53214016

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* Seorang Santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 22 Januari 2018

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

195902051986032004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Fiska Emila ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 31 Januari 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. Hj. Suhartini, M.Si
NIP.195801131982032001

Penguji I

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III

Drs. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji IV

Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

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 : Fiska Emila
NIM : B53214016
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi /Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : fiskaemila07@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Kalimat thayyibah Writing Therapy sebagai Upaya Meningkatkan Emotional Intelligence Seorang Santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 9 Februari 2018

Penulis

(Fiska Emila)

ABSTRAK

Fiska Emila, 2018. Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* Seorang Santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo? 2) Bagaimana hasil kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo?

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, dengan desain studi kasus, serta analisis data deskriptif komparatif. Yaitu peneliti membandingkan teori dengan praktik di lapangan, serta kondisi sebelum dan sesudah proses konseling menggunakan kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence.* Kalimat *thayyibah writing therapy* diterapkan terhadap seorang subyek penelitian yang ada di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, serta dokumentasi.

Proses konseling yang dilakukan dengan kalimat *thayyibah writing therapy* ini dilakukan seperti tahapan umum prosedur konseling, yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment,* serta evaluasi & *follow up.* Adapun proses *treatment*nya peneliti melakukan tahapan dalam *writing therapy,* yaitu *recognition/initial write, examination/ writing exercise, juxtapotition/ feedback,* serta *aplication to the self.* Peneliti mengembangkan *treatment* ini dengan memasukkan kalimat-kalimat *thayyibah* dalam proses penerapannya.

Berdasarkan penyajian data dan analisis data yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa kalimat *thayyibah writing therapy* berhasil meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa', hal ini dapat dilihat dari *behavior checklist* yang telah dilakukan konselor, yaitu konseli lebih pandai dalam mengelola emosinya. Konseli mampu meluapkan emosinya melalui tulisan dibandingkan dengan membuat status di media sosial. Konseli juga lebih giat belajar karena mempunyai motivasi untuk membahagiakan orang tuanya. Selain itu, konseli selalu berusaha untuk membina hubungan baik dengan orang-orang disekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa indikator dari *emotional intelligence* sedikit demi sedikit sudah terpenuhi.

Kata Kunci: Kalimat *Thayyibah Writing Therapy, Emotional Intelligence*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI ..... **ii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **v**
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI ..... **vii**
ABSTRAK ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Penelitian 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 11
1. Manfaat Teoritis 11
2. Manfaat Praktis 11
E. Definisi Konsep 12
1. Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* 12
2. *Emotional Intelligence* 15
F. Metode Penelitian 17
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 17
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 20
3. Jenis dan Sumber Data 20
4. Tahapan Penelitian 22
5. Teknik Pengumpulan Data 26
6. Analisis Data 28
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 29
G. Sistematika Pembahasan 30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **32**

A. Kajian Teoritik 32
1. Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* 32
a. Pengertian Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* 32
b. Macam-macam Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* 38
c. Tujuan Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* 62
d. Manfaat Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* 64
e. Langkah Penerapan Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* 66
2. *Emotional Intelligence* 71
a. Pengertian *Emotional Intelligence* 71
b. Ciri-ciri *Emotional Intelligence* 73
c. Penerapan *Emotional Intelligence* 75
3. Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* 76
B. Penelitian yang Relevan 78

BAB III PENYAJIAN DATA **82**
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian 82
1. Deskripsi Lokasi Penelitian 82
2. Deskripsi Konselor 88
3. Deskripsi Subjek Penelitian 89
4. Deskripsi Masalah 92
B. Deskripsi Hasil Penelitian 94
1. Proses Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* 95
2. Hasil Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* 111

BAB IV ANALISIS DATA **114**
A. Analisis Proses Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* 114
B. Analisis Hasil Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* 120

BAB V PENUTUP **124**

DAFTAR PUSTAKA **127**

LAMPIRAN **131**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Keluarga berperan penting dalam pengembangan pribadi anak. Pengasuhan orang tua yang penuh kasih sayang dan pendidikan tentang kehidupan, baik agama maupun sosial budaya merupakan faktor kondusif mempersiapkan anak menjadi pribadi dan anggota masyarakat yang sehat. Pola asuh anak adalah cara, bentuk atau strategi pendidikan keluarga yang dilakukan orang tua kepada anak. Pembentukan pribadi anak yang positif tidak terlepas dari pola asuh anak yang diterapkan orang tua di dalam keluarga. Orang tua sebagai kepala keluarga mempunyai peran penuh untuk mengatur dan mendidik anaknya. Diana Baumrind (Grobman, 2003) mendefinisikan pola asuh adalah perlakuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan, memberi perlindungan dan mendidik anak dalam kehidupan sehari-hari.[1]

Pola asuh orang tua diharapkan mampu membentuk karakter yang baik bagi anak semenjak masa kecil, hal ini terbukti dengan banyak fakta maupun penelitian yang menunjukkan karakter anak yang baik berasal dari pola asuh yang baik pula. Oleh karena itu, keluarga yang merupakan madrasah pertama harus mampu mengoptimalkan secara fungsional keberadaannya. Namun, tak dapat dipungkiri semakin berkembangnya

[1] Sumardjono Padmomartono, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Anggota IKAPI, 2014), hal. 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

arus modern, kompleksitas tantangan keluarga modern pun menimbulkan banyak krisis keluarga yang berdampak pada kurangnya keharmonisan keluarga.

Krisis keluarga artinya kehidupan keluarga dalam keadaan kacau, tak teratur dan terarah, orang tua kehilangan kewibawaan untuk mengendalikan kehidupan anak-anaknya terutama remaja, mereka melawan orang tua, dan terjadi pertengkaran terus menerus antara ibu dengan bapak terutama mengenai soal mendidik anak-anak. Bahkan keluarga krisis bisa membawa perceraian suami-isteri. Dengan kata lain krisis keluarga adalah suatu kondisi yang sangat labil di keluarga, di mana komunikasi dua arah dalam kondisi demokratis sudah tidak ada. Jika terjadi perceraian sebagai puncak krisis yang berkepanjangan, maka yang paling menderita adalah anak-anak.[2]

Meskipun di dalam hukum agama sendiri perceraian diperbolehkan, akan tetapi dampak dari adanya perceraian tersebut pasti ada. Tidak hanya berdampak bagi pasangan yang bercerai, melainkan berdampak penting bagi anak-anak korban perceraian.

Penolakan oleh orang tua atau ditinggalkan oleh salah seorang dari kedua orang tuanya, jelas menimbulkan emosi, dendam, rasa tidak percaya karena merasa dikhianati, kemarahan dan kebencian, sentimen hebat itu menghambat perkembangan relasi manusiawi anak. Muncullah

[2] Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemudian *disharmonis social* dan lenyapnya kontrol diri, sehingga anak dengan mudah dapat dibawa ke arus yang buruk, lalu menjadi kriminal. Anak ini memang sadar, tetapi mengembangkan kesadaran yang salah.[3]

Efek langsung yang dialami anak adalah perasaan kehilangan salah satu sosok orang tua yang biasanya mereka jumpai setiap hari. Lalu, dampak lain pun akan muncul perlahan-lahan. Ini dapat terlihat pada kesehatan mental anak. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh profesor dari University of Montreal, Jennifer O'Loughlin, menunjukkan anak-anak remaja yang menghadapi perceraian orang tua biasanya akan mengalami gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek, seperti stres, cemas, dan depresi.[4]

Kasus disharmonisasi keluarga yang berujung perceraian seringkali berdampak buruk bagi anak. Kurangnya perhatian serta kasih sayang menjadi beberapa faktor yang membuat anak melampiaskan emosinya pada hal-hal yang negatif. Kasus yang paling sering ditemui adalah bentuk pemberontakan remaja. Masa remaja ini yang pada hakikatnya merupakan usia pencarian identitas diri dan penyesuaian sosial. Usia yang seharusnya mendapatkan pengawasan dari orang tua, akan dilampiaskan pada hal yang kurang baik jika orang tuanya sendiri belum bisa mendampinginya secara penuh. Terlebih bagi mereka yang sudah tidak didampingi langsung oleh

[3] Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*. (Grafindo Persada: Jakarta, 2002), h. 18.

[4] Munaya Nasiri, "Beda Dampak Perceraian bagi Anak Perempuan dan Laki-laki" diakses dari https://m.cnnindonesia.com diakses pada tanggal 6 September 2017 Pukul 00:03.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kedua orang tuanya, seringkali ditemukan fenomena banyaknya anak yang dititipkan di panti asuhan akibat perceraian keluarga.

Panti asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo merupakan salah satu panti asuhan yang menanungi beberapa anak dengan fenomena di atas. Yayasan Panti Asuhan Yatim Piatu Auliyaa' yang terletak di jalan Cendrawasih Bunderan no. 31 Perum Rewwin Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo memiliki anak asuh putra dan putri berjumlah 55 anak. Terdiri dari tingkat TK sampai perguruan tinggi. Berbagai latar belakang menghiasi kehidupan mereka. Motif ekonomi, keluarga, menyelimuti hingga mereka harus berada di panti asuhan ini.[5]

Selain bertempat di jalan Cendrawasih Bunderan No. 31 Perum Rewwin, Panti Asuhan Yatim Piatu Auliyaa' ini juga didirikan di Jalan Ngingas Selatan Baru No. 9. Bangunan ini diperuntukkan untuk para santri putri, yang berjumlah 14 orang santri.

Selain faktor orang tua yang sudah meninggal, beberapa anak korban perceraian juga banyak ditempatkan di panti tersebut. Mereka terpaksa untuk hidup terbiasa tanpa pengawasan langsung dari orang tua. Kasih sayang dan perhatian yang seharusnya sedang mereka butuhkan harus digantikan oleh wali yang tidak sekandung, yakni dari pendiri yayasan dan beberapa jajaran pengurus panti. Hal tersebut tentu saja

[5] Doni Yulianto, "Adlerian Family Teraphy Dalam Mengatasi Inferiority di Yayasan Yatim Piatu AULIYAA' Rewwin Waru Sidoarjo", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016), hal. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan ciri perbedaan dibandingkan dengan anak yang tumbuh secara langsung dalam dekapan orang tua kandung. Beberapa dari mereka ada yang tumbuh dengan karakter yang semakin baik berkat binaan dari panti setempat, ada juga yang masih membawa karakter kepribadian yang relatif sulit untuk diatur.

AJ (nama samaran) merupakan salah seorang anak perempuan yang kini beranjak remaja. Semenjak orang tuanya memutuskan untuk berpisah, AJ tinggal bersama bibinya, akan tetapi bibi AJ merasa jika lebih baik dititipkan di panti asuhan agar lebih terjamin pendidikannya. Sebagai seorang remaja, masa tersebut sering dikenal dengan masa pencarian identitas diri. Yakni fase di mana individu mengalami pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi.

Adanya perubahan emosi yang terjadi pada remaja tidak luput dari berbagai jenis pengaruh seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, dan teman-teman sebaya serta kegiatan yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Tak bisa dipungkiri bila masa remaja sangat identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif.[6]

Perubahan emosi pada usia remaja tak jarang membuat mereka bingung untuk meluapkannya. Terlebih pada kasus remaja korban

[6] Al. Tridhonanto, *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), hal.2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perceraian, gejolak emosi tidak jarang membuat resah orang-orang terdekatnya. Seringnya melakukan perbuatan yang tidak baik seperti merupakan bentuk ungkapan emosi yang negatif. Akan tetapi, hal tersebut juga tidak bisa dipandang tanpa mempertimbangkan hikmah di dalamnya, akibat perceraian tersebut mampu melatih mereka untuk hidup lebih mandiri.

Emosi yang mampu dikendalikan serta dikelola dengan cara yang tepat akan memberikan gambaran bagaimana kecerdasan emosional mampu mempengaruhi perilaku individu. Emosi terkadang membuat kemampuan seorang bertambah, tapi sebaliknya juga mampu mencabut kehebatan individu. Emosi terkadang menghadirkan kenyamanan, akan tetapi juga menghadirkan keresahan.

Kecerdasan emosional dapat diartikan dengan kemampuan untuk menjinakkan emosi dan mengarahkannya kepada hal-hal yang lebih positif. Seseorang dapat melakukan sesuatu dengan didorong oleh emosi, dalam arti bagaimana yang bersangkutan dapat menjadi rasional di suatu saat dan menjadi begitu tidak rasional pada saat yang lain. Dengan demikian, emosi mempunyai nalar dan logikanya sendiri. Tidak setiap orang memberikan respon yang sama terhadap kecenderungan emosinya. Seseorang yang mampu mensinergikan potensi intelektual dan potensi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

emosionalnya berpeluang menjadi manusia-manusia utama dilihat dari berbagai segi.[7]

Seperti halnya yang dirasakan oleh AJ, setelah melakukan wawancara dengan beberapa pengurus panti asuhan, mereka menyatakan bahwa sebagai anak yang mengalami disharmonisasi keluarga, AJ sudah berlatih bagaimana hidup mandiri tanpa pengawasan langsung dari ke-dua orang tuanya. Akan tetapi, latar belakang kondisi keluarganya tetap memberikan dampak bagi AJ sebagai seorang anak pertama yang tinggal di panti asuhan dengan ke tiga saudaranya yang tak sekandung tersebut, AJ belum sepenuhnya memiliki rasa tanggungjawab, dan empati yang masih harus ditingkatkan kepada adik-adiknya. Tidak adanya sosok orang tua juga membuat AJ memendam luapan emosionalnya selama ini. Sehingga, AJ kurang bisa mengekspresikan emosinya tersebut.

Kedudukan orang tua dalam hal melesatkan kecerdasan emosional adalah sebagai aktor utama, yang belajar untuk mencerdaskan emosinya di satu sisi, dan membelajarkan emosional kepada anak-anaknya di sisi lain. Pola yang digunakan untuk melesatkan kecerdasan emosional adalah dengan pola belajar-membelajarkan, yang berarti orang tua membenahi, menata, dan mengelola emosinya sendiri di satu sisi, sekaligus berusaha

[7] Nasaruddin Umar, *Manusia yang Mengakrabi Dirinya*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membelajarkan cara membenahi, menata, dan mengelola emosi anak-anaknya.[8] Pola ini juga telah disebutkan dalam Al-Qur'an:

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ قُوٓا۟ أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا ٱلنَّاسُ وَٱلْحِجَارَةُ

عَلَيْهَا مَلَـٰٓئِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَعْصُونَ ٱللَّهَ مَآ أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan". (Q.S at-Tahrim: 6)[9]

Dalam nuansa pengaruh kasus yang sangat mendalam pada jiwa-jiwa kaum muslimin ini, Al-Qur'an mewanti-wanti orang-orang yang beriman agar menunaikan kewajiban mereka dalam rumah tangga baik yang menyangkut pendidikan, pengarahan, maupun peringatan. Sehingga, mereka dapat menyelamatkan diri mereka dan keluarga mereka dari api neraka.[10]

Ayat di atas mengandung kata *anfus* atau yang bermakna diri. Diri ini lebih tapat diposisikan sebagai jiwa (psikis, emosi, dan nafsu). Seruan

---

[8] Muhammad Muhyidin, *ESQ Power For Better Life*, (Jogjakarta: Tunas Publishing, 2006), cet-1, hal. 38.

[9] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan,* (Jakarta: Maghfiro Pustaka, 2006), hal. 560.

[10] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Juz XXVIII,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2004) hal. 337.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peliharalah berarti diperintahkan untuk dicerdaskan atau dalam istilah sekarang ini disebut dengan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, tidak diragukan lagi bahwa sesungguhnya orang tua dituntut untuk memberikan pengajaran kepada anaknya agar memiliki kecerdasan emosional.

Akan tetapi, kenyataan tersebut sangat berbanding terbalik dengan AJ yang kini sudah tidak tinggal langsung dengan ke dua orang tuanya tersebut. Orang tua yang harusnya melesatkan kecerdasan emosionalnya, justru tidak melakukan peran mereka sebagai mana mestinya. AJ justru harus belajar menjadi orang tua pengganti bagi adik-adiknya yang tinggal di panti. Tidak adanya *role model* menjadikan AJ meluapkan emosinya dengan hal-hal yang kurang tepat. Oleh karena itu, dibutuhkan juga media pendukung untuk menyalurkan emosinya tersebut supaya AJ merasakan kelegaan dalam dirinya.

Media tulisan/catatan harian terkadang dijadikan alternatif oleh para remaja untuk menuangkan segala keluh kesahnya. Melalui tulisan, seorang akan bebas berekspresi. Media tulisan ini juga sering dimanfaatkan oleh AJ, ketika ingin menuangkan segala ceritanya. Karena AJ mengaku tidak terbiasa menceritakan kisahnya dengan orang-orang di sekitarnya. Alhasil, AJ hanya memendam saja cerita-ceritanya tersebut.[11]

Dari latar belakang kasus tersebut, maka peneliti tertarik untuk menerapkan kalimat *thayyibah writing therapy* kepada konseli untuk

[11] Hasil Wawncara dengan konseli, tanggal 23 September

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meningkatkan *emotional intelligence*/ kecerdasan emosionalnya, supaya konseli lebih memiliki rasa tanggungjawabnya tersebut sehingga dapat menyalurkan emosinya dengan tepat. Maka dari itu, peneliti mengambil sebuah judul penelitian "Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* Seorang Santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo".

B. Rumusan Masalah

Berangkat dari permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui proses penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Mengetahui hasil penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Memberikan wawasan bagi calon-calon konselor lain tentang kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional intelligence.*

b. Sebagai sumber informasi atau referensi tentang kegiatan kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional intelligence.*

2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini diharapkan mampu membantu meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri melalui kalimat *thayyibah writing therapy.*

b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam membantu meningkatkan *emotional intelligence.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Definisi Konsep

1. Kalimat *Thayyibah Writing Therapy*

Kalimat *thayyibah* secara bahasa berarti "Pengetahuan tentang Allah SWT yang baik lagi menenteramkan". Biasanya kalimat-kalimat ini digunakan umat Muslim untuk berzikir kepada Allah SWT. Para ulama menafsirkan kalimat *thayyibah* (yang baik) adalah kalimat *tauhid, tasbih, istighfar,* dan segala ucapan yang menyeru kepada kebajikan dan mencegah dari kemungkaran, dan lain-lain.[12]

Zikir adalah mengingat Allah dengan seluruh jiwa dan raga. Mengingat Allah berarti mewiridkan asma-Nya, yaitu tidak sebatas mengalirkan kata dari bibir, melainkan dengan akal, hati, dan juga perilaku.[13] Pada saat orang Muslim menyinambungkan *zikrullah,* ia akan merasa dekat kepada Allah SWT, serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, tenteram, dan bahagia.[14]

Bagi umat Muslim, zikir untuk mengingat Allah SWT bisa dilakukan dengan berbagai cara, tidak hanya dengan ucapan secara lisan, melainkan bisa dilakukan melalui media tulisan. Yakni, menuliskan zikir kalimat *thayyibah* untuk mengakui kebesaran Allah

---

[12] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa,* (Bandung: Mizania, 2008), cet-1, hal. 13

[13] Muhammad Muhyidin, *ESQ Power For Better Life,* (Jogjakarta: Tunas Publishing, 2006), cet-1, hal. 228.

[14] Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an,* (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 473.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta dalam rangkan mencari ridho-Nya. Kalimat *thayyibah writing therapy* merupakan macam-macam kalimat *thayyibah* yang akan digunakan dalam *treatment* terapi menulis.

Pennebaker (1990) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa nilai utama dari menulis adalah kemampuannya mengurangi pengekangan. Peristiwa-peristiwa mengganggu yang dituliskan akan memberikan pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri. Menuliskan pengalaman-pengalaman yang mengganggu secara psikologis, dan mungkin secara fisik, cukup menguntungkan.[15] Dalam al-Qur'an sendiri, Allah pun telah menurunkan surat al-Qalam, yakni surat yang bermakna menulis.

نٓۚ وَٱلۡقَلَمِ وَمَا يَسۡطُرُونَ ١

"Nun, demi kalam dan apa yang mereka tulis" (Q.S al-Qalam (68): 1)[16].

Pada ayat yang mula turun di Gua Hira, kata yang mula sekali ialah artinya, menyuruh membaca. Kalau hanya dipandang sepintas lalu niscaya akan kita katakan bahwa wahyu ini dan perintah ini datang kepada Nabi Muhammad SAW sendiri, padahal beliau *ummi*, tidak bisa membaca, dan itupun diakuinya sendiri: *"Maa ana biqari"*. "Saya tidak pandai membaca". Tetapi setelah kita renungkan lebih mendalam

[15] Dian Sari Utami, Amitya Kumara, *Ekspresi Menulis dan Menggambar*, (Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003), No.1.

[16] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan,* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006), hal. 564.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nampaklah bahwa maksudnya jauh lebih dari itu, yakni menerangkan bagaimana pentingnya membaca untuk *ummat* beragama, dan di ayat ke empat datang wahyu menerangkan bahwa Tuhan mengajar dengan *qalam*. Dengan *qalam* manusia diberitahu sesuatu yang tadinya mereka tidak tahu. Dan kemudian itu, di surat 68 ini, surat al-Qalam ini sudah diambil menjadi sumpah betapa penting artinya *qalam*, betapa pentingnya tinta yang dituliskan oleh *qalam* dan diiringkan lagi dengan sumpah betapa pentingnya apa yang mereka gariskan dengan *qalam* itu, yaitu ilmu.[17]

James W. Pennebaker adalah salah satu pelopor studi mengenai keterkaitan antara kegiatan menulis dan kondisi kesehatan manusia. Psikolog yang mengajar di Southern Methodist University, USA, ini sering menganjurkan konselinya untuk menuliskan soal-soal yang bersifat pribadi. Misalnya, seputar kejadian-kejadian di masa kecil, relasi dengan orangtua, orang-orang yang pernah dicintai atau yang sekarang anda cintai, atau karier.[18]

Menurut Prof. Dr. Jhon Nimpoeno, salah seorang psikolog dan pakar grafologi, gerakan menulis jelas menunjukkan adanya keterkaitan dengan kondisi psikologis seseorang. Pikiran dan emosi sesaat bisa muncul dalam tulisan tangan. Seiring dengan perkembangan dan kepribadian seseorang, sejak anak-anak hingga

[17] Abdulmalik Abdulkarim (Hamka), *Tafsir Al-Azhar Juz XXIX*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hal. 44.

[18] Andrias Harefa, *Happy Writing*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), hal. 231.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dewasa, bentuk, dan gaya tulisan mengalami perkembangan menjadi bentuk baku dan tidak mudah berubah. Ketika anak-anak, bentuk tulisan kelihatan kaku dan kurang rapi. Hal ini dipengaruhi oleh kepribadiannya yang belum matang. Kebanyakan anak kecil masih berada dalam masa tumbuh kembang, sehingga akan lebih menekankan pada kemampuan motoriknya.[19]

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kalimat *thayyibah writing therapy* merupakan terapi menulis dengan menggunakan kalimat-kalimat Islami, yakni kalimat yang mampu memberikan makna pengakuan diri seorang hamba kepada Allah SWT.

2. *Emotional Intelligence*

Daniel Goleman, seorang professor dari Universitas Harvard menjelaskan bahwa ada ukuran lain yang menentukan tingkat kesuksesan seseorang. Dalam bukunya yang terkenal, *emotional intelligence.* Dia mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial dan lingkungannya. Lebih lanjut Goleman menambahkan bahwa

[19] Abhicandra, *Panduang Lengkap Grafologi.* (Yogyakarta: Araska, 2017), hal. 10-11.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecerdasan emosional merupakan kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seorang dapat menempatkan emosinya pada posisi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengatur suasana hati.[20]

Daniel Goleman juga menyebutkan bahwa dasar kecakapan emosi dan sosial mencakup unsur-unsur berikut:

a. Kesadaran diri, berarti mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

b. Pengaturan diri, berarti mengenai emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

c. Motivasi, berarti menggunakan hasrat pada diri kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan serta frustasi.

[20] Al Tridhonanto, *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*, hal. 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Empati, berarti merasakan sebagaimana yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

e. Keterampilan sosial, berarti menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisishan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam suatu tim.[21]

F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah hal yang sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian. Karena dengan metode penelitian inilah peneliti bisa mendapatkan data-data yang mendukung penelitiannya. Metode penelitian adalah cara yang dilakukan untuk menemukan atau menggali sesuatu yang telah ada, untuk kemudian diuji kebenarannya yang mungkin masih diragukan.[22] Dengan Penelitian tersebut, peneliti berharap bisa menemukan, mengembangkan, menggali serta menguji kebenaran. Adapun dalam penelitian ini, peneliti ini menggunakan metode antara lain:

[21] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (terjemahan),* (t,p.,t.t), hal. 513-514

[22] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis,* (Jakarta : Rineka Cipta, 1997) hal. 120

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan fenomena masalah yang telah ditentukan, maka peneliti menggukan metode kualitatif dalam melakukan penelitian. Menurut Bogdan dan Taylor (1975:5) mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh). Jadi dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi ke dalam variabel atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan.[23]

Metode penelitian kualitatif digunakan dengan cara peneliti mengamati obyek penelitian secara alamiah, kemudian melaporkannya berdasarkan beberapa data yang telah diperoleh dengan deskriptif. Peneliti dalam mengamati obyek penelitian harus bersifat natural dan jujur sesuai dengan fenomena yang telah ditemukan di lapangan. Demi mendapatkan data lapangan yang akurat, peneliti mengamati secara menyeluruh perilaku konseli, didukung dengan data yang telah didapat dari hasil wawancara dengan pengurus Panti Asuhan Auliyaa'.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk

[23] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah atau rekayasa manusia. Penelitian ini mengkaji bentuk aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan dan perbedaannya dengan fenomena lain.[24]

Penelitian kulaitatif menggunakan desain penelitian studi kasus dalam arti penelitian difokuskan pada satu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam, dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya. Suatu fenomena tersebut bisa berupa seorang pimpinan, suatu program, suatu proses, suatu penerapan kebijakan, atau suatu konsep.[25]

Peneliti dalam hal ini memfokuskan pada sebuah fenomena seorang anak korban disharmonisasi keluarga dengan mengkaji secara mendalam bagaimana aspek emosionalnya. Oleh karena itu, peneliti menggunakan desain penelitian studi kasus, yakni mengkaji lebih dalam suatu fenomena yang telah dijelaskan diatas, dengan menerapkan *treatment* berupa kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* konseli.

---

[24] Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 72.

[25] Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 99.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah seorang santri putri di Panti Asuhan Auliyaa' yang berlokasi di Jalan Ngingas Selatan Baru Waru Sidoarjo.

3. Jenis dan Sumber Data

Menurut Lofland dan Lofland (1984: 47) sumber data utama dalam peneltian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.[26] Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara langsung dengan subyek penelitian, pengurus panti, serta teman sebaya subyek. Peneliti juga mendeskripsikan hasil observasi yang telah didapat di lapangan.

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data. Sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumadi Suryabrata dalam bukunya Metode Penelitian mengungkapkan bahwa sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dan sumber pertamanya. Sedangkan untuk data sekunder Sumadi Suryabrata berpendapat sumber data sekunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber

[26] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, hal. 157.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.[27]

a. Data Primer

Sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (petugasnya) dari sumber pertamanya.[28] Sumber pertama di lapangan yakni konseli yang sekaligus menjadi subyek penelitian penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional intelligence* dan hasil wawancara dengan pengurus Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

b. Data Skunder

Sumber data skunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data-data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.[29] Sedangkan untuk data skunder dalam penelitian kali ini adalah beberapa referensi terkait serta penelitian relevan terdahulu. Peneliti juga menggunakan dokumen Panti Asuhan Auliyaa' seperti jadwal kegiatan sehari-hari, visi dan misi panti, serta dokumen lain yang mampu dijadikan data pendukung dalam penelitian.

---

[27] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 94.

[28] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktik*, hal. 129.

[29] Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, hal. 93.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Tahapan-tahapan Penelitian

Dalam penelitian kali ini, peneliti melakukan penelitian dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahapan Pra lapangan

1) Menyusun rancangan penelitian

Proses pertama dalam merancang penelitian ini, peneliti yang sesuai dengan *basic* konsentrasi bidang mata kuliah, yakni Bimbingan dan Konseling Islam konsentrasi keluarga melihat berbagai fenomena yang berkaitan dengan permasalahan keluarga, yakni tentang kasus anak korban perceraian dengan melihat bagaimana aspek emosionalnya, di beberapa panti dan lembaga anak. Setelah paham akan fenomena tersebut maka peneliti membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih lapangan penelitian

Setelah menemukan gambaran tentang rumusan masalah yang akan diteliti, peneliti pun menetapkan lapangan penelitian yakni di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo. Lapangan penelitian ini dipilih karena banyaknya fenomena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

remaja korban disharmonisasi keluarga, sehingga mengakibatkan rendahnya *emotional intelligence* mereka.

3) Mengurus perizinan

Lapangan penelitian yang dipilih adalah sebuah lembaga resmi yang mempunyai struktur kepengurusan. Oleh karena itu, demi memperlancar proses penelitian maka peneliti meminta izin kepada pengurus panti asuhan setempat guna melaksanakan penelitian dan mengambil subyek penelitian dari tempat tersebut. Pengurus Panti Asuha Auliyaa' dengan leluasa memberikan izin kepada peneliti, sehingga mempermudah proses penelitian selanjutnya.

4) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai kondisi lapangan dan latar penelitian. Informan dalam penelitian kali ini adalah santri dan pengurus Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

5) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, peneliti mengadakan kontak dengan para informan di latar penelitian, yaitu beberapa pengurus di panti asuhan setempat. Hal lain yang disiapkan peneliti adaah berupa alat tulis untuk mencatat hal-hal penting

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketika observasi dan wawancara, instrumen wawancara yang telah dibuat, alat perekam audio dan gambar, map, klip, dan barang-barang lain yang berhubungan dengan data penelitian.

6) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan hal yang harus diperhatikan ketika akan memulai penelitian. Hal ini akan mempengaruhi proses lancarnya suatu penelitian kedepan. Berdasarkan etika penelitian, maka hal yang dilakukan peneliti adalah dengan pertama-tama menyampaikan maksud kedatangan peneliti pada pengurus Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo, serta menanyakan jadwal kegiatan apa saja yang ada di panti tersebut sehingga proses penelitian bisa diadakan di luar jadwal panti. Selain itu peneliti juga menyesuaikan nilai-nilai dan kebiasaan yang telah berlangsung di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

1) Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri

Pada tahap ini diperlukan persiapan diri baik secara fisik maupun mental, hal ini masih berkaitan dengan etika selama penelitian. Peneliti menyesuaikan nilai-nilai yang menjadi latar penelitian. Di samping itu, peneliti juga berpenampilan rapi dan sopan mengingat tempat penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut merupakan salah satu yayasan yang kental dengan ajaran agama Islam. Di samping hal tersebut, penentuan jadwal setiap pertemuan menyesuaikan dengan jadwal kegitan lembaga serta subyek penelitian.

2) Memasuki Lapangan

Fase memasuki lapangan dimanfaatkan oleh peneliti dengan membangun *rapport* kepada subyek penelitian. Peneliti dalam melakukan wawancara menyesuaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh konseli, yakni bahasa yang santai dan membuat konseli tidak merasa diinterograsi. Dalam tahap ini peneliti juga sudah membangun kontak dengan pengurus yayasan jauh hari sebelum datang ke lokasi penelitian.

3) Berperan Serta Mengumpulkan Data

Pada tahap ini peneliti sudah memperkirakan waktu, tenaga serta biaya yang akan dibutuhkan selama penelitian. Peneliti juga sudah menyiapkan *field note* untuk mencatat hasil observasi serta wawancara yang telah dilakukan ketika penelitian berlangsung. Dalam tahap ini peneliti juga berperan secara partisipatif saat proses terapi berlangsung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Tahap Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data untuk mengorganisasikan, mengurutkan dari data awal yang telah didapat ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulandata, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.[30] Teknik-teknik yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah :

a. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara *(interviewer)* yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara *(interviewee)* yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Maksud mengadakan wawancara, seperti ditegaskan oleh Lincoln dan Guba (1985: 266), antara lain: mengontruksi mengenai orang,

[30] Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), cet-22, hal. 308.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian, dan lain-lain.[31]

Percakapan ini dimaksudkan untuk menggali data tentang fokus masalah yang dijadikan penelitian. Teknik dilakukan dengan berwawancara langsung dengan para pengurus Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo, AJ selaku subyek penelitian, serta saudara AJ yang juga tinggal di panti tersebut.

b. Observasi

Marshall (1995) menyatakan bahwa *"through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior".* Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut.[32] Peneliti melakukan observasi aktif untuk mendapatkan data baik dari perilaku verbal maupun non verbal subyek, ekspresi emosi yang keluar, hubungan dengan keluarga, pengurus panti serta teman sebaya subyek.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data secara tidak langsung. Artinya sebagai pendukung atau alat bukti dalam suatu penelitian. Menurut Robert C. Bodgan dalam Sugiyono, mengemukakan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa yang

[31] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, hal. 186.
[32] Sugiyono, *Metode Penelitian*, hal. 310.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

telah berlalu, bisa berbentuk tulisan, gambar. Karya-karya monumental dari seseorang.[26]

Dokumentasi ini dilakukan dengan mengumpulkan data-data proses konseling melalui gambar atau foto dari sesi konseling yang telah dilakukan. Serta pengumpulan data atau dokumen terkait dari Panti Asuhan Auliyaa'.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif (Bogdan & Biklen, 1982) adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mentesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yan dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat ceritakan kepada orang lain.[33]

Teknik analisis data yang dipakai peneliti adalah analisis data deskriptif komparatif, yaitu dengan cara mengumpulkan data kemudian membandingkannya antara teori dan praktik di lapangan. Selain itu analisis ini digunakan untuk mengetahui dan membandingkan kondisi subyek penelitian sebelum dan sesudah menjalani *treatment* kalimat *thayyibah writing therapy*.

[33] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, hal. 248.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka dalam hal ini peneliti melakukan eksplorasi terhadap *writing therapy* yang dikombinasikan dengan *kalimat thayyibah* sehingga dapat ditemukan hipotesis penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa'.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan *(trustworthiness)* data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu.[34] Demi menjaga validitas dan reliabilitas data, maka peneliti mengupayakan:

a. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.[35]

Peneliti menggabungkan hasil data yang diperoleh dari wawancara, observasi, maupun dokumentasi yang telah dilakukan untuk melakukan perbandingan dan pengecekan data dalam upaya meminimalisir data yang tidak valid.

[34] Lexy. J. Moleong, *Metode Peneltian Kualitatif*, hal. 324.
[35] Sugiyono, *Metode Penelitian*, hal. 372.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Meningkatkan Ketekunan

Selama proses penelitian, demi meningkatkan keabsahan data peneliti akan terus mencari teori terkait untuk dipelajari lebih dalam, yakni tentang langkah penerapan terapi menulis, mengecek data-data yang telah terkumpul, serta melakukan penelitian secara *continue*.

c. Menggunakan Bahan Referensi

Yang dimaksud dengan bahan referensi di sini adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti.[36] Sebagai pendukung serta pelengkap data, hasil dari wawancara akan direkam dengan *tape recorder*, dan beberapa hasil kegiatan konseling diabadikan melalui gambar atau foto.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam memahami keseluruhan isi dari skripsi ini, maka perlu disusun secara sistematik sehingga menunjukkan totalitas yang utuh dalam pembahasan penelitian ini. Adapun sistematika pembahasannya yakni sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan, yaitu berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat teoritis dan praktis, definisi konsep mengenai kalimat *thayyibah writing therapy* dan *emotional*

[36] Sugiyono, *Metode Penelitian*, hal. 375.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

intelligence, metode penelitian, serta sistematika pembahasan dalam skripsi nantinya.

Bab dua ini membahas tentang kajian teoritik dari beberapa referensi untuk menelaah variabel penelitian. Yakni tentang kalimat *thayyibah writing therapy* (meliputi: pengertian kalimat *thayyibah writing therapy,* macam-macam kalimat *thayyibah writing therapy,* tujuan, serta tahapan kalimat *thayyibah writing therapy*) dan *emotional intelligence* (meliputi: pengertian *emotional intelligence,* ciri-ciri *emotional intelligence,* serta penerapannya).

Bab tiga penyajian data. Yaitu Implementasi kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional intelligence*. Bagian ini berisikan penyajian data hasil penelitian, yaitu pelaksanaan dan hasil dari implementasi kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

Bab empat ini berisikan analisis data proses penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional inteligence,* serta hasil akhir dari penerapan terapi tersebut.

Bab lima penutup. Bagian ini berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta saran perbaikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Kalimat *Thayyibah Writing Therapy*

   a. Pengertian Kalimat *Thayyibah Writing Therapy*

Berbicara tentang kalimat, telah banyak ditemukan di dalam Al-Qur'an bahwa ia berarti "Pengetahuan Allah SWT" Hal ini dapat dilihat dalam surat al-Kahf (18) ayat 109:

قُل لَّوۡ كَانَ ٱلۡبَحۡرُ مِدَادٗا لِّكَلِمَٰتِ رَبِّي لَنَفِدَ ٱلۡبَحۡرُ قَبۡلَ أَن تَنفَدَ كَلِمَٰتُ رَبِّي وَلَوۡ جِئۡنَا بِمِثۡلِهِۦ مَدَدٗا ١٠٩

"*Katakanlah, sekiranya lautan menjadi tinta untuk (menulis) kalimat-kalimat Tuhanku, maka sungguh habislah lautan itu sebelum selesai (penulisan) kalimat-kalimat Tuhanku, meskipun Kami datangkan tambahan sebanyak itu pula"*.[37]

Arahan redaksi ayat memaparkan kepada manusia tentang lautan yang luas dan berlimpah dalam bentuk tinta yang digunakan untuk menulis kalimat-kalimat Allah yang menunjukkan tentang ilmu-Nya. Namun, air laut tidak habis sedangkan kalimat-kalimat Allah tidak akan pernah habis. Kemudian Allah menyuplai bagi mereka lagi

[37] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan*, hal. 204

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lautan lain, lautan itu pun habis namun kalimat-kalimat Allah masih menanti tinta lain.[38]

Kata kalimat pada ayat tersebut adalah bentuk jamak dari *kalimah*. Ada ulama yang memahaminya dalam arti "Pengetahuan Allah SWT". Thahir Ibn Asyur yang memahami demikian, menulis bahwa, "Kalimat-kalimat Allah adalah semua hal yang menunjuk kepada Ilmu-Nya yang diwahyukan-Nya kepada Rasul". Segala yang diketahui dapat diberitakan, dan jika diberitakan ia menjadi kalimat.[39]

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾

"Tidakkah kamu memperhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan kalimat thayyibah (yang baik) seperti pohon yang baik, akarnya kuat dan cabangnya (menjulang) ke langit. Pohon itu menghasilkan buahnya pada setiap musim dengan seizin Tuhannya. (Q.S Ibrahim (14) : 24)".[40]

Berkata Ali Bin Abi Thalib dari Ibnu Abbas, bahwa yang dimaksud dengan kalimat yang baik ialah ucapan *La Ilaha Illallah*, sedangkan kalimat penjelasan pohon yang baik, ialah perumpamaan

[38] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz VII,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal.349.

[39] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 12.

[40] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan*, hal. 258.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia yang selalu beramal baik dan menjulang ke langit ketika tidak pernah terputus amalnya.[41]

Pada tulisan ini, yang dibahas adalah kalimat-kalimat *thayyibah* yang secara bahasa sayyid berarti "Pengetahuan tentang Allah SWT yang baik lagi menenteramkan". Memang untuk mengenal Allah dapat dilakukan dengan berbagai cara: Jika ingin menyucikan diri dari segala keburukan, berzikirlah dengan kalimat *tasbih;* jika ingin mengenal Allah dengan memuji-Nya atas segala nikmat yang diberikan-Nya, berzikirlah dengan kalimat *tahmid;* jika ingin mengesakannya dengan memurnikan *tauhid* dari segala kemusyrikan, berzikirlah dengan kalimat *tahlil;* demikian seterusnya. Jika seseorang telah terbiasa mengenal dan memuji-Nya, apa yang dilakukannya tersebut akan "Menenteramkan". Yakni ia memiliki hati yang tenteram, [42] seperti firman Allah SWT:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

"Ingatlah hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram". (Q.S ar-Ra'du (13) : 28)".[43]

Ketenteraman dengan mengingat Allah di dalam hati orang-orang mukmin itu adalah suatu hakikat yang dalam yang diketahui oleh orang-orang yang hanya dipenuhi dengan kecerahan dan keceriaan iman, lantas menjalin hubungan dengan Allah. Mereka

[41] Ibn Katsir, *Tafsir Ibn Katsir Jilid 4,* Terjemahan Oleh Salim Bahreisy & Said Bahreisy (Surabaya: Bina Ilmu, 1988), hal. 486.
[42] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa,* hal.13.
[43] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan,* hal. 252.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengetahui hakikat itu, tetapi tidak dapat mengungkapkannya dengan kata-kata kepada orang-orang yang tidak mengetahuinya, karena ia tidak dapat digambarkan dengan kata-kata. Ia meresap ke dalam hati yang menimbulkan kesenangan, kegembiraan, ketenangan, ketenteraman, dan kedamaian.[44]

Berzikir dengan menggunakan kalimat *thayyibah* disebut sebagai obat mujarab umat Islam dalam menenangkan hatinya. Menyebut nama Allah yang begitu Agung dan Mulia merupakan suatu terapi tersendiri yang bisa dilakukan di manapun dan kapanpun.

Para ulama menafsirkan kalimat *thayyibah* (yang baik) adalah kalimat *tauhid, tasbih, istighfar,* segala ucapan yang menyeru pada kebajikan dan mencegah dari kemungkaran, dan lain-lain.[45]

Kalimat *thayyibah* yang dimanifestasikan dengan berpasrah diri dan mengakui kekuasaan Allah melalui zikir, tak hanya sebatas dilakukan dengan jangkauan lisan saja, seperti yang dijelaskan dalam teori *spiritual writing,* yakni menuliskan zikir tersebut merupakan upaya mengakui kebesaran Allah SWT.

Jika selama ini zikir dipahami dengan mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah*, maka seperti dijelaskan dalam buku Spiritual Writing karya Abdurrahman Misno Bambang Prawiro, bahwasanya ada cara lain berzikir yakni dengan menuliskan tanda-tanda kebesaran

[44] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz VII,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 52

[45] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah SWT untuk merenungi, menghayati, dan memikirkan seluruh kebesaran-Nya.

Dunia penulisan adalah dunia dengan ide-ide brilian dan imaginasi-imaginasi tanpa batas. Maka mereka yang konsen di dunia ini adalah para kreator yang berdiri di garda depan menghasilkan berbagai inovasi dalam bentuk tulisan. Tulisan sendiri adalah sebuah pondasi dasar bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Sementara ilmu pengetahuan adalah sarana untuk memudahkan manusia dalam kehidupannya.[46]

Setiap orang memiliki kata, walau berlainan bahasanya. Kata atau *word* adalah unsur bahasa yang diucapkan atau ditulis dan mengandung makna. Dalam makna ini mengandung perasaan dan pemikiran penggunanya. Maka seharusnya setiap kata yang diucapkan atau ditulis itu mengandung kekuatan, tujuan (sasaran) dan hasil. Jika tidak mengandung ketiga unsur tersebut berarti sia-sia.[47]

Kata dirasa memiliki kekuatan dahsyat tersendiri, setiap harinya manusia tak dapat terlepas dari kata baik terucap maupun dalam bentuk tulisan. Terlebih di zaman yang semakin berkembang ini, hampir setiap orang melakukan komunikasi melalui perantara telepon seluler atau yang sekarang ini sedang marak yang namanya

---

[46] Abdurrahman Misno Bambang Prawiro, *Spiritual Writing*, (Bogor: Majelis Penulis, 2015), hal. 17

[47] Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2015), hal. 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

android. Orang menjadi dekat karena rangkaian kata yang dikirim satu sama lain, juga menjadi jauh karena salah kata.

Berdasarkan fakta adanya kekuatan dahsyat dalam kata-kata, mendorong seorang psikolog dari University of Texas Austin-AS, Prof. Dr. James W. Pennebaker (2 Maret 1950) yakni sejak tahun 80-an menerapkannya sebagai terapi bagi para penderita luka non fisik (stress, depresi, dan trauma psikis). Pennebaker yang kini menjadi pelopor *writing for therapy* (menulis untuk terapi) tahun 1990 bekerjasama dengan para ahli bahasa *(linguist)* menderikan *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC).* Lembaga ini meneliti dan mengembangkan pemanfaatan kata-kata sebagai penyembuh trauma.[48]

Menurut (Pennebaker, 2007) *expressive writing* atau terapi menulis adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapi menulis ini adalah membebaskan konseli menuangkan segala bentuk rasa kecemasannya dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar.[49]

Natalie Golberg, seorang penulis Amerika Serikat dalam bukunya yang berjudul *Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within* mengungkapkan, "Menulis adalah komunikasi dengan diri

[48] Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, hal. 15.

[49] Diah Putri Ayu Purnamarini, Theodorus I. Setiawan, dkk, "Pengaruh Terapi Exspressive Writing terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah", Jurnal Bimbingan Konseling, (Juni, 2016), hal. 37.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sendiri, diolah dengan rasa dan dikendalikan oleh pikiran. Ini merupakan terapi jitu untuk membebaskan jiwa dari kungkungan kegelapan dan tekanan trauma”. [50]

Wright (dalam Bolton, 2004) mendefinisikan terapi menulis atau *writing therapy* sebagai proses menulis yang merupakan ekspresi dan refleksi individu yang dilakukan dengan keinginan sendiri atau dengan bimbingan terapis/ peneliti.[51]

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli yang telah dijelaskan di atas tentang *writing therapy*, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kalimat *thayyibah writing therapy* merupakan salah satu bagian dari terapi menulis dengan menggunakan/memanfaatkan kalimat *thayyibah* sebagai isi pesan dalam penerapan terapi tersebut, yang memberikan efek terapeutik berupa pengakuan diri manusia kepada Tuhan-Nya.

b. Macam-macam Kalimat *Thayyibah Writing Therapy*

نٓۚ وَٱلۡقَلَمِ وَمَا يَسۡطُرُونَ ١

“Nun, demi kalam dan apa yang mereka tulis”. (Q.S Al-Qalam (68): 1).[52]

Allah bersumpah dengan huruf *Nun*, *kalam* (pena, alat tulis), dan tulisan. Sangat jelas hubungan antara huruf *nun* sebagai salah satu

[50] Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, hal. 21

[51] Reni Susanti, Sri Supriyantini, “Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa”, Jurnal Psikologi, Vol. 9, No. 2, (Desember, 2013), hal. 121.

[52] Departemen Agama RI, *Al- Qur’an dan Terjemahan*, hal. 654.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

huruf abjad dengan pena (alat tulis), dan tulisan. Bersumpah dengannya berarti mengagungkan nilainya dan memberikan arah kepadanya, di tengah umat yang belum terarah melalui jalan ini. Pada zaman tersebut baca tulis di kalangan umat masih terbelakang dan jarang yang mengetahui, oleh karena itu diperlukan pengembangan di antara mereka. Baca tulis juga merupakan unsur asasi di dalam pengembangan tugas umat manusia sebagai pemimpin dunia.[53]

Agaknya perintah dan anjuran untuk menulis dalam Islam telah dijelaskan, yaitu salah satunya melalui surah al-Qalam. Beberapa tafsir menyebutkan bahwasanya surat ini berkenaan dengan turunnya perintah membaca dalam surah Iqra'. Karena membaca dan menulis merupakan dua komponen sebagai usaha untuk mengembangkan pengetahuan manusia.

Perlu dicermati, pada saat tangan menggoreskan huruf di atas kertas, mata pena bergetar dan itu akan memperlancar peredaran darah si penulis. Dampaknya, ketegangan *(tense)* jiwa pun tereduksi oleh kata-kata yang dicurahkan melalui tulisan.[54] Secara umum, anjuran untuk menulis tak hanya dijelaskan dalam al-Qur'an, melainkan manfaat serta tujuan dari menulis tangan ini sudah banyak dijelaskan melalui penelitian-penelitian dalam dunia psikologi. Secara fisik, saat menulis dengan tangan seorang dapat memposisikan diri senyaman mungkin sesuai dengan kehendak hati.

---

[53] Sayyid Quthb, *Fi Zhilail Qur'an,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 382.

[54] Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, hal. 25.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Banyak eksperimen menulis yang sudah dilakukan oleh para peneliti di laboratorium seluruh dunia. Menulis terutama tentang kemelut emosional diakui dapat memperbaiki kesehatan mental dan fisik anak-anak, tak hanya itu menulis juga memberikan keuntungan dalam mengurangi kecemasan dan depresi.[55]

Metode dalam menerapkan *writing therapy* ini adalah dengan memperbanyak kata atau kalimat yang mengandung makna positif. Makna positif akan memberikan *follow up* berupa *self healing* kepada penulisnya. Oleh karena itu, memanfaatkan kalimat *thayyibah* akan membantu membangun makna positif dari tulisan seorang.

Berikut ini merupakan beberapa bagian dari kalimat Islam/ kalimat *thayyibah* yang biasa digunakan oleh umat Muslim untuk senantiasa berzikir dan dijadikan media untuk terapi menulis:

1) *Basmalah*

Basmalah dalam bahasa Arab yang digunakan jika kita menyebutkan kalimat Islam *bismi-ilahi ar-rahmani ar-rahimi.* Kalimat ini merupakan kalimat yang tertera di dalam setiap awalan surat di dalam al-Qur'an, terkecuali di dalam Surat at-Taubah. Sering diucapkan setiap kali seorang Muslim dalam menunaikan shalat, pada saat memulai kegiatan harian lainnya, dan biasanya kalimat ini digunakan sebagai pembuka kalimat *(Mukadimah)* dalam konstitusi atau piagam di negara-negara Islam. *Basmalah*

[55] Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, hal. 43.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yaitu doa (menyebut Asma Allah) untuk memulai segala perbuatan baik.[56]

Imam Al-Qurthubi mengungkapkan, "Para ulama menjelaskan bahwa *bismillahirrahmanirrahim* merupakan sumpah dari Tuhan kita yang diturunkan pada awal setiap surah, untuk menunjukkan pada para hamba-Nya bahwa yang diturunkan Allah dalam surah tersebut adalah kebenaran dan Allah menjamin akan memberikan segala janji, kasih sayang, dan kebaikan yang Allah paparkan dalam surah tersebut".[57]

Salah satu dari sekian banyak kebaikan dalam ajaran Islam yaitu seseorang harus mengawali setiap kegiatannya atas nama Allah. Mengingat Allah sebelum memulai suatu pekerjaan yang merupakan pengakuan awal bahwa segalanya merupakan ciptaan Allah dan bahwa aktivitas apapun yang akan dikerjakan sudah diridhai oleh Allah SWT sehingga hal ini akan membangun derajat kesadaran dan rasa syukur pada Sang Pencipta.[58] Allah SWT berfirman:

[56] Sulistyowati Khairu, *Rahasia Kedahsyatan Basmalah*, (Tangerang: Lembar Pustaka Indonesia, 2015), hal. 7.
[57] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal.17
[58] Sulistyowati Khairu, *Rahasia Kedahsyatan Basmalah*, hal. 94.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ

ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَٰذَا بَٰطِلٗا سُبۡحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ

ٱلنَّارِ ١٩١

"Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, Tiadalah Engkau mencipta ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka". (Q.S Ali Imron (3): 191).[59]

Menurut Hamka, "Yaitu orang-orang yang mengingati Allah sewaktu berdiri, duduk atau terbaring" pangkal ayat 191. Di sini disebut *yazkuruna*, yang berarti ingat . Berpokok dari kalimat zikir. Arti zikir yaitu ingat, dan disebutkan bahwasanya zikir itu hendaklah bertali di antara sebutan dan ingatan. Kita sebut nama Allah dengan mulut karena dia telah terlebih dahulu teringat dalam hati. Maka teringatlah ia sewaktu berdiri, duduk termenung atau tidur terbaring. Sesudah penglihatan atas kejadian langit dan bumi, atau pergantian siang dan malam, langsungkan ingatan kepada yang menciptakannya, karena jelaslah dengan sebab-sebab ilmu

[59] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan,* hal. 59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengetahuan bahwa tidaklah ada yang terjadi dengan sia-sia secara kebetulan. Berzikir kepada Allah berarti memikirkan, maka datanglah sambungan ayat: *"dan mereka pikirkan kejadian langit dan bumi"*.[60]

Senantiasa mengingat Allah dapat diterapkan dengan selalu melafazkan kalimat *basmalah*. Jika basmalah secara sadar diterapkan, maka kedahsyatan yang akan didapatkan pun berbagai macam. Berikut ini adalah beberapa kedahsyatan *basmalah*:

a) Melemahkan kekuatan *syaithan* dan mengecilkan bentuknya.
b) Menghalangi masuknya *syaithan* ke rumah.
c) Menjaga diri dari gangguan *syaithan* sepanjang hari.
d) Pelindung diri dari kejahatan yang ada di luar rumah.
e) Menutup penglihatan Jin.
f) Melindungi generasi dari gangguan *syaithan*.
g) Sebagai obat.
h) Mendatangkan berkah.
i) Mendapatkan petunjuk, diberi kecukupan, dan diberi penjagaan.
j) Meraih kehidupan yang baik *(hayatan thayyibah)*.
k) Mendapatkan rezeki dari arah yang tak terduga.[61]

Menurut Thabathaba'i, *basmalah* juga merupakan pengakuan bagi hamba Allah SWT yang menyadari bahwa

[60] Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz IV*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1983), hal. 197.
[61] Sulistyowati Khairu, *Rahasia Kedahsyatan Basmalah*, hal. 96-138.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesungguhnya yang memiliki otoritas hanyalah Allah. Manusia hanya sebagai wakil Allah di muka bumi ini, bukan sebagai penguasa. Jika seorang mengucap *bismillahirrahmanirrahim,* ia telah mengakui kehambaannya kepada Allah SWT.[62]

2) *Tasbih*

Di antara kalimat-kalimat *thayyibah* (kalimat-kalimat yang baik dan akan mendapatkan pahala di sisi Allah SWT) yang dianjurkan untuk selalu dibaca dan dilantunkan adalah lafal *subhanallah.*[63]

Tasbih berasal dari kata *sabaha* yang berarti berjalan cepat. Ia merupakan bentuk turunan *sabaha-yasbahu-sabahah. Sabahah* bisa terjadi di air (renang) dan di udara (terbang), sebagaimana disebutkan dalam firman Allah:

لَا ٱلشَّمۡسُ يَنۢبَغِي لَهَآ أَن تُدۡرِكَ ٱلۡقَمَرَ وَلَا ٱلَّيۡلُ سَابِقُ ٱلنَّهَارِۚ وَكُلّٞ فِي فَلَكٖ يَسۡبَحُونَ ٤٠

"Dan masing-masing beredar pada garis edarnya" (Q.S Yasin (35):40).[64]

Sementara itu, *tasbih* dalam konteks ibadah adalah menyucikan Allah SWT.[65] Allah yang mencipta alam semesta yang amat besar ini telah menakdirkan jarak-jarak yang besar ini antara orbit bintang dan planet. Dia meletakkan rancangan alam

[62] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa,* hal. 36.
[63] Subki Al-Bughury, Hendri Kusuma Wahyudi. *Dahsyatnya Ibadah Malam.* (Jakarta: QultumMedia, 2010), cet-1, hal. 122
[64] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan*, hal. 442.
[65] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa,* hal. 38.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

semesta seperti ini untuk menjaganya, sesuai ilmu-Nya, dari perbenturan dan saling bergesekan sampai datang ajal waktu yang telah ditentukan. Sehingga, matahari tidak mungkin mendahului bulan. Dan, malam tidak mungkin mendahului siang, serta tidak mengganggu jalannya. Karena, putaran yang mendatangkan malam dan siang itu tak pernah macet sekalipun sehingga salah satunya tidak mendahului yang lain atau memapasinya di jalan.[66]

Allah dengan segala kekuasaan-Nya mampu mengatur sedemikian rupa alam dan seisinya. Kemudian, manusia akan merasa kecil di hadapan Allah SWT. saat ia melihat jutaan bintang yang tak terhitung jumlahnya, serta planet yang bergerak pada orbitnya. Hal tersebut tidak lain adalah kuasa Allah yang mengatur itu semua, maka dengan begitu sudah sepantasnya bagi manusia untuk senantiasa ber*tasbih* mengagungkan kekuasaan-Nya.

Mengucap ataupun mengagungkan zikir *subhanallah* menjadi kekuatan penting untuk menjaga diri agar berada dalam fitrah. Allah yang Maha Suci mencintai orang-orang yang berhati jernih (suci), serta jauh dari keinginan buruk dan kotor. Orang yang senantiasa pada bibir dan hatinya menempel kalimat *subhanallah* selalu berupaya menjaga diri dari kotoran-kotoran dunia, agar hati dan jiwanya terasa suci serta mampu menerima pancaran cahaya Allah. Orang dengan mental *subhanallah* dapat

[66] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz XXIII,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 395.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipastikan pantang melakukan-melakukan perbuatan tercela, karena perbuatan itu dengan sendirinya memudarkan pancaran kesucian Allah.[67]

Abu Hasan Al-Naisaburi mengutip banyak perkataan tentang *fadhilah* (keutamaan) bertasbih. Di antaranya, "jika engkau menginginkan selamat dari api neraka, bertasbihlah dengan membaca:

سُبْحَانَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"Mahasuci Engkau, peliharalah kami dari siksa neraka (Q.S Ali Imran(3): 191).[68]

Memahami kebenaran terhadap ketetapan alam semesta dan fenomena-fenomenanya, artinya ialah bahwa di sana terdapat ketetapan dan aturan, hikmah dan tujuan, serta kebenaran dan keadilan di balik kehidupan manusia di planet ini. Kalau begitu, di sana pasti akan ada hisab (perhitungan) dan pembalasan sesuai dengan amalan yang dilakukan oleh manusia. Di sana pasti ada negeri yang berbeda dengan negeri dunia ini yang akan ditunjukkan kebenaran dan keadilan.[69] Jika engkau ingin dibebaskan dari cobaan bencana, ber*tasbih*lah seperti *tasbih*nya Nabi Yunus, [70] yakni:

---

[67] M. Arifin Ilham, Yudy Effendy. *10 Dzikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah.* (Jakarta: Qultum Media, 2013), cet-2. hal.53

[68] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan*, hal. 75

[69] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz III,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 243

[70]M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

لَآإِلٰهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّىْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ ﴿٨﴾

"Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Engkau, Maha Suci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang yang dzalim" (Q.S Al-Anbiya' (21): 87)".[71]

Ayat ini berkenaan dengan kisah Nabi Yunus AS. Sesungguhnya Yunus tidak bersabar dalam menanggung *risalah* yang telah dibebankan kepadanya. Dia meninggalkan tugas dakwah terhadap kaumnya dalam keadaan marah. Akan tetapi, ternyata setelah ia meninggalkan kaumnya, Allah memberikannya cobaan yang lebih berat, dan kemudian ia pun merasakan bahwasanya cobaan atas kaumnya hanyalah cobaan yang ringan. Diapun mengakui kezalimannya dan kembali kepada kaumnya setelah Allah melepaskan kesempitan yang menimpa jiwanya. Hal ini merupakan kekuasaan Allah yang telah menjaga dan menyelamatkannya dari duka dan bencana yang menimpanya.[72]

Begitulah secuil kisah yang menggambarkan betapa Maha Sucinya Allah atas segala kuasa-Nya untuk mengembalikan kenikmatan Nabi Yunus, yakni dengan membebaskan ia dari cobaan yang membuat dadanya sesak. Maka dari itu, sebagai makhluk ciptaan-Nya, manusia akan banyak mendapatkan keutamaan ketika ia mampu melanggengkan *tasbih* kepada Allah SWT.

---

[71] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan*, hal. 329.

[72]Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz XVI,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam buku "Zikir-zikir Penenang Jiwa" karya Fauzi Rachman, dijelaskan bahwa seorang yang senantiasa mengucap dan berzikir dengan bertasbih kepada Allah SWT akan mendapatkan beberapa manfaat sebagai berikut:

a) Mendapatkan pahala yang besar di sisi Allah. Bahkan beberapa riwayat *hadits* menjelaskan tentang kalimat yang paling disukai oleh Allah. Yakni kalimat yang mengandung makna mengagungkan kesucian Allah. Seperti:

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ اَنَّ رَشُوْلُ اللهِ صَلَى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:

كَلِمَتَانِ خَفِيْفَتَانِ عَلَى الِّسَانِ ثَقِيْلَتَانِ فِيْ الْمِيْزَانِ, حَبِيْبَتَانِ إِلَى الرَّحْمَنِ:

سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ, سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيْمِ (متفق عليه)

"Dari Abu Hurairah Rasulullah SAW bersabda: Dua kalimat yang ringan di lisan, berat di timbangan dan disenangi Allah yang Maha Pengasih: سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ, سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيْمِ *(Maha Suci Allah yang Maha Agung).*[73]

b) Sebagai sarana untuk menghindarkan gangguan dan kesulitan dari yang tidak disukai. Seperti yang ditegaskan di dalam al-Qur'an:

[73] Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari Al-Ju'fi, *Sahih al-Bukhari Juz 9,* (Kairo: Dar al Hadits, 1422 H), cet-1, hal. 86

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

فَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحۡ بِحَمۡدِ رَبِّكَ قَبۡلَ طُلُوعِ ٱلشَّمۡسِ

وَقَبۡلَ غُرُوبِهَاۖ وَمِنۡ ءَانَآءِ ٱلَّيۡلِ فَسَبِّحۡ وَأَطۡرَافَ ٱلنَّهَارِ لَعَلَّكَ

تَرۡضَىٰ ١٣٠

"Sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya. Bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang". (Q.S Thaha (20): 130).[74]

Sesungguhnya *tasbih* kepada Allah adalah komunikasi. Jiwa yang selalu berkomunikasi akan merasa ketentraman dan kesenangan. Sedangkang Ridha adalah buah dari *tasbih* dan ibadah. Ia sendiri merupakan balasan langsung yang tumbuh dari dalam jiwa dan berkembang subur di dalam hati.[75]

c) Memperoleh sepuluh kebaikan. Hal ini diceritakan oleh Mus'ab bin Sa'd bahwa Rasulullah pernah menawarkan amalan yang dapat memberikan seribu kebaikan setiap hari. Pada saat itu, Rasulullah hanya mengisyaratkan membaca *tasbih* seratus kali, dan memberi nilai kebaikan seribu kali, maka dapat dikatakan jika *tasbih* tersebut dibaca sekali, maka

[74] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan*, hal. 321.

[75] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz XVI,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itupun mendatangkan sepuluh kebaikan. Dalam redaksi lain berbunyi:

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ اَنَّ رَسُولُ اللهِ صَلَى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:

مَنْ قَالَ: سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ, حُطَّتْ خَطَايَاهُ وَاِنْ

كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ (متفق عليه)

"Dari Abi Hurairah ra, Rasulullah SAW bersabda: Barangsiapa yang berkata سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ *(Maha Suci Allah dan Segala Puji bagi-Nya) dalam suatu hari, maka runtuhlah kesalahan-kesalahannya walau sebanyak buih di lautan.*[76]

d) Dapat menghapuskan segala dosa apabila dibaca seratus kali.

e) Sebagai bekal yang paling baik di akhirat.[77]

3) *Tahmid*

Zikir dengan *tahmid* adalah mengucapkan, *"Alhamdulillah"*. *Tahmid* merupakan bentuk turunan kata *hamada* yang berarti memuji keutamaan. Kata ini lebih khusus daripada kata *madaha* (menyanjung) dan lebih umum daripada kata *syakara* karena kata *madaha* digunakan untuk sifat-sifat *ikhtiyari* (pilihan) atau *taskhiri* (penundukan).[78]

---

[76] Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari Al-Ju'fi, *Sahih al-Bukhari Juz 8*, hal. 139

[77] Subki Al-Bughury, Hendri Kusuma Wahyudi. *Dahsyatnya Ibadah Malam*, hal.125-128.

[78] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 51.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tingkatan *tahmid* lebih tinggi dari tingkatan syukur. Sebab *tahmid* berarti murni pujian kepada Allah yang Maha Terpuji dengan segala sifat-sifat terpuji yang dimiliki-Nya. Sedangkan syukur adalah memuji Allah ta'ala karena sebelumnya diberi kebaikan.[79]

Manusia seringkali menarik pemahaman tentang nikmat Allah, yakni suka yang berasal dari kemuliaan Allah, dan duka merupakan ujian Allah yang datang kepada kita. Ketika kacamata yang dipakai oleh orang-orang Islam adalah kacamata Iman, maka suka ataupun duka akan dipandang sebagai anugerah dari Allah agar manusia mampu berucap syukur apapun yang datang dari Allah SWT.

Berbagai kenikmatan telah Allah limpahkan kepada hamba-Nya. Tidak ada yang mengetahui jumlahnya kecuali Allah semata. Oleh karena itu sudah sepantasnya sebagai seorang hamba untuk selalu zikir *Alhamdulillah*, Allah berfirman:

وَءَاتَىٰكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۚ وَإِن تَعُدُّوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ۗ إِنَّ

ٱلْإِنسَٰنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾

"Dan Dia telah memberikan kepadamu segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kalian menghitung nikmat

[79] Abu Bakar Muhammad al-Walid al-Fihri, *Doa-doa Ma'tsur.* (Jakarta: Mirqat Publishing, 2010), hal.21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah niscaya tidaklah dapat kalian menghitungnya". (Q.S Ibrahim (14): 34).[80]

Nikmat Allah itu lebih besar dan lebih banyak dari penghitungan yang dilakukan oleh sekelompok manusia atau seluruh manusia (sekalipun). Mereka semua terbatasi di antara dua batas waktu: Permulaan dan penghabisan. Juga di antara batasan pengetahuan, mengikuti batas-batas waktu dan tempat. Nikmat-nikmat Allah itu mutlak sehingga pengetahuan dan pengamatan manusia tidak bisa melingkupinya.[81]

Hamba yang beriman akan senantiasa mengakui dan menyadari bahwa kenikmatan apapun, baik yang bersifat lahir maupun batin, yang ada pada dirinya maupun orang lain, semua adalah karunia Allah semata yang wajib disyukuri.[82]

وَمَا بِكُم مِّن نِّعۡمَةٖ فَمِنَ ٱللَّهِۖ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ ٱلضُّرُّ فَإِلَيۡهِ تَجۡـَٔرُونَ ٥٣

"Dan apa saja nikmat yang ada pada kalian, maka dari Allah-lah datangnya", (Q.S An-Nahl (16): 53)[83]

Segala keesaan hanya milik Allah, baik dalam uluhiah (penyembahan), kekuasaan, ketaatan, kenikmatan, maupun tawajjuh. Fitrah manusia akan mengakui segala bentuk keesaan ini. Namun demikian, ada sebagian manusia yang menyekutukan

[80] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan,* hal. 260.
[81] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz XII,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 106.
[82] Subki Al-Bughury, Hendri Kusuma Wahyudi. *Dahsyatnya Ibadah Malam.* hal.105-106.
[83] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan,* hal. 272.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah sesudah ia mengesakan-Nya, yaitu ketika Allah menyelamatkan dirinya dari kesulitan yang menghimpitnya.[84]

Sejatinya, berucap *hamdalah* adalah ketika manusia selalu ridha atas segala ketetapan Allah, baik suka maupun duka yang telah mendatanginya. Karena Iman dan taqwa yang telah tertanam dalam hati mereka akan menuntun pada kenikmatan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, dianjurkan untuk senantiasa mengagungkan zikir *Alhamdulillah 'ala kulli hal* dalam keadaan apapun, terlebih ketika manusia mendapatkan sebuah kenikmatan.

Syaikh Burhanuddin Ibn Umar al-Baqa'i berkata "Dengan kalimat *alhamdulillah,* Allah hendak menunjukkan bahwa Dia berhak atas segala pujian karena dia zat dengan segala kesempurnaan yang dimiliki-Nya. Juga karena Allah adalah *Rabb* dan *Malik* (raja), Allah adalah *Rabb al-'Alamin".* Di samping itu, Allah akan menulis untuk hamba yang selalu memuji Allah satu *hasanah* (kebaikan) yang memberatkan timbangan kebajikannya.[85]

4) *Tahlil*

Kalimat *tauhid* adalah sumber penciptaan dan perintah, sumber pahala dan hukuman. Kalimat *tauhid* adalah kebenaran yang menjadi landasan agama dan kiblat. Pada hari kiamat, umat pertama hingga umat terakhir akan ditanya tentangnya, sehingga tidak seorang hambapun yang kakinya melangkah di hadapan

[84] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz XIV,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 187.

[85] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa,* hal. 61.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah sebelum ditanya dua masalah: Apa yang kalian sembah? Apa tanggapan kalian terhadap kehadiran Allah?.[86]

Tauhid berarti mengesakan Allah dan juga mengakui Rasul sebagai utusan Allah. Agaknya, arti kalimat tersebut mampu menjelaskan definisi *tauhid* bagi orang-orang yang sangat awam sekalipun.

Tahlil adalah berzikir dengan membaca *la ilaaha illallah.* Itu juga bisa disebut *ihlal atau tahalul.* Mengetahui makna kalimat yang mulia ini merupakan salah satu prinsip yang sangat mendasar pada akidah seorang Muslim. Jika seseorang mengucapkan kalimat *tauhid* ini, ia tidak akan bisa melaksanakan konsekuensinya sebelum mengetahui apa maknanya. Ia juga tidak akan mendapatkan berbagai keutamaan kalimat yang mulia ini sampai mengetahui apa maknanya, mengamalkannya, dan wafat di atas kalimat tersebut.[87]

Banyak ungkapan yang mengatakan "Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya". Manusia seringkali mengeluh dan gelisah, seolah bingung hendak mengadukan permasalahan hidupnya kepada siapa. Mereka seakan tersesat dalam jalan menuju pulang. Hal tersebut disebabkan ia belum mengenal betul siapa dirinya, terlebih siapa penciptanya.

---

[86] Abdur Razzaq Ash Shadr, *Berzikir Cara Nabi Merengkuh Puncak Pahala Zikir*, (Jakarta: Hikmah, 2007), hal. 195.

[87] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal.66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

La ilaha illallah merupakan zikir pembersih jiwa dari sikap buruk diri sendiri. Selama ini, secara sadar atau tidak, bisa jadi kita menghamba pada Tuhan lain selain Allah, seperti menuhankan harta, sehingga muncul sikap yang serakah terhadap dunia. Kita mendahulukan urusan dunia daripada beribadah kepada Allah atau lebih merindukan kemegahan dan kemewahan dunia dibanding saat-saat yang tenang dan khusyuk ketika menghadap Allah dalam ibadah.[88]

Apabila seorang telah menganut akidah *tauhid* dalam pengertian yang sebenarnya, akan lahir dari dirinya berbagai aktivitas yang kesemuanya merupakan ibadah kepada Allah, baik ibadah dalam pengertian yang sempit (ibadah murni) maupun pengertian yang luas. Ini disebabkan akidah *tauhid* merupakan satu prinsip lengkap yang menembus semua dimensi aksi manusia. Karena itu, Allah tidak mengampuni siapa yang mempersekutukan-Nya dengan sesuatu dan mengampuni selain itu bagi siapa yang Dia kehendaki.[89]

Keutamaan zikir telah disebutkan dalam hadits yang berbunyi:

عَنْ اَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ اَنَّهُ قَالَ: قُلْتُ: يَارَسُولَ اللهِ, مَنْ اَسْعَدُ الْنَّاسِ بِشَفَاعَتِكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؟ فَقَالَ: لَقَدْ ظَنَنْتُ يَاأَبَاهُرَيْرَةَ اَنْ لَايَسْأَلَنِي عَنْ هَذَالْحَدِيْثِ أَحَدٌ أَوَّلَ مُنِكَ, لِمَارَأَيْتُ مِنْ حِرْصِكَ عَلَى الْحَدِيْثِ. أَسْعَدُ الْنَّاسِ

[88] M. Arifin Ilham, Yudy Effendy. *10 Dzikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah*, hal.5.
[89] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 80.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

بِشَفَاعَتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ: مَنْ قَالَ: لَاإِلَهَ إِلَّاللهُ, خَالِصًا مِنْ قَبْلِ نَفْسِهِ. (متفق عليه)

"Dari Abu Hurairah ra berkata: Saya bertanya kepada Rasulullah SAW, wahai Rasulullah siapa manusia yang paling bahagia karena mendapat syafa'atmu di hari kiamat? Rasulullah SAW menjawab: Saya sudah mengira hai Abu Hurairah bahwa tidak ada orang yang menanyakanku tentang hal ini lebih dahulu dari kamu karena aku melihatmu sangat peduli terhadap hadits, orang yang paling bahagia dengan syafa'atku di hari kiamat adalah orang yang mengucapkan لَاإِلَهَ إِلَّاللهُ*(tiada Tuhan selain Allah penuh ikhlas dari dalam dirinya).*[90]

5) *Takbir*

وَٱذۡكُر رَّبَّكَ فِي نَفۡسِكَ تَضَرُّعٗا وَخِيفَةٗ وَدُونَ ٱلۡجَهۡرِ مِنَ ٱلۡقَوۡلِ بِٱلۡغُدُوِّ وَٱلۡأٓصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ ٱلۡغَٰفِلِينَ ٢٠٥

"Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai". (Q.S al-A'raf (7): 205). [91]

Allah menunjukkan tentang tata cara berzikir, yaitu dengan merendah diri, berharap kepada Rahmat-Nya dan takut dari balasan hukuman siksa-Nya. Zikir itu dilakukan dengan bersuara supaya suara itu perlahan bukan dengan jeritan. Sebagaimana

[90]Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari Al-Ju'fi, *Sahih al-Bukhari Juz 8*, hal. 117.
[91] Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan*, hal. 176.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketika Nabi SAW ditanya *"Apakah dekat Tuhan kami? sehingga cukup kita berbisik ataukah jauh sehingga kita harus menjerit?"*, sehingga turun ayat berikutnya *(Jika hamba-Ku bertanya padamu tentang Aku, katakanlah bahwa Aku selalu menyambut doa orang yang berdoa jika benar-benar berdoa kepada-Ku).*[92]

Tafsiran ayat tersebut sekaligus menunjukkan bahwa Allah memiliki sifat-sifat yang Agung, termasuk Allah yang Maha Besar, maka ketika hamba-Nya ingin berdoa diperintahkan dengan tata cara merendahkan diri, karena sejatinya hanya Allah-lah dzat yang Maha Agung.

Menurut Imam al-Ghozali, kebesaran Allah adalah kesempurnaan dzat, yaitu wujud-Nya. Kesempurnaan wujud ditandai oleh dua hal, yaitu keabadian dan sumber wujud. Allah abadi karena Dia-lah awal yang tanpa permulaan dan akhir yang tanpa akhir. Allah adalah Dzat yang wajib wujud-Nya, berbeda dengan makhluk yang diciptakan dengan permulaan dan mempunyai batas akhir. Dari segi sumber wujud, Allah adalah sumbernya, karena setiap yang *maujud* (ada) pasti ada yang mewujudkannya.[93] Maka kita sebagai manusia tak akan terlepas dari bayangan betapa Allah adalah Dzat yang Maha Besar.

Kalimat *takbir* memberikan kekuatan bagi jasad. Kita dapat menyaksikan bagaimana pejuang Indonesia merebut

[92] M. Quraish Shihah, *Tafsir al-Misbah Vol.6,* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 599-600.
[93] Khoirul Amru Harahap, Reza Pahlevhi Dahlimunthe. *Dahsyatnya Doa dan Dzikir,* (Jakarta: QultumMedia, 2008), cet-1, hal. 77.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemerdekaan dengan meletakkan kalimat ini. Belum lagi banyak ormas Islam maupun demonstran begitu nyaring dan lantang mengucapkan kalimat *Allahu Akbar*. Memang saat salah satu sifat Allah ini disebut, maka akan terasa pengaruhnya bagi sang pengucap.[94]

Melanggengkan zikir *takbir* ini adalah berarti kita sebagai umat Muslim sepenuhnya menyadari betapa ke-Maha besaran Allah, oleh karena itu segala rasa *takabbur* yang ada dalam diri kita secara tidak langsung harus terkikis habis. Inilah cara kita mengambil hikmah dari kalimat *takbir*, di samping mengikis kesombongan, kalimat ini juga membuat kita merenungkan tentang aneka ragam anugerah Allah SWT kepada hamba-Nya.

6) *Al-Hauqalah*

Allah adalah pencipta segala sesuatu, satu-satunya pemilik seluruh makhluk. Dialah yang menghimpun gumpalan awan, yang memanaskan dan menerangi bumi, mengubah arah angin, menerbangkan burung-burung di langit, menyemai benih, menentukan detak jantung manusia, menetapkan fotosintesis tanaman, dan menjaga planet agar tetap pada orbitnya. Sesungguhnya satu-satunya penguasa di alam raya ini adalah Allah SWT.[95]

لاَحَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِا للهِ

[94] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 88-89.
[95] M. Arifin Ilham, Yudy Effendy. *10 Dzikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah*, hal. 229.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan (rahmat) Allah".

Kalimat ini berintikan bahwa manusia adalah makhluk yang lemah dan hanya Allah yang memiliki kekuatan. Kata *quwwah* terdiri dari huruf *qaf* dan *wawu* yang maknanya berkisar pada dua hal yang bertolak belakang. *Pertama* "keras", "kuat", atau "lawan" dari lemah; dan *kedua*, lawan dari makna tadi yang juga berarti "sedikit kebaikannya". Kekuatan yang dimaksud dapat berwujud dalam badan atau *qalbu* manusia, dapat juga berwujud dari luar manusia, seperti bantuan pihak lain yang mendatangkan kekuatan atau bahkan dari Allah SWT. Sehingga makhluk yang dianugerahi-Nya mendapat kekuatan.[96]

Kalimat ini memiliki pengaruh yang sangat menakjubkan dalam meringankan beban yang berat, serta menghilangkan rasa takut pada raja-raja dan manusia yang biasa ditakuti, juga dalam menghadapi sebuah tantangan yang hebat sebagaimana ia dapat menolak kefakiran.[97] Seperti hadits:

عَنْ أَبِيْ مُوسَى الْاَشْعَرِيْ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ لِيْ رَسُولُ اللهِ صَلَى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَلَاأَدُلُّكَ عَلَى كَلِمَةٍ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ, (أَوْقَالَ: عَلَى كَنْزٍ مِنْ كُنُوْزِ الْجَنَّةِ)؟ فَقُلْتُ بَلَى. فَقَالَ: لاَحَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِا للهِ (رواه مسلم وأحمد)

[96] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 94.
[97] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 98

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Dari Abu Musa Al-Asy'ari ra berkata, Rasulullah SAW berkata kepadaku:Maukah kamu aku tunjukkan kalimat yang merupakan harta simpanan di surga (atau baginda bersabda: لاَحَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِا للهِ *(tidak ada daya dan kekuatan kecuali pada Allah).*[98]

7) *Istighfar*

Hidup dari seorang muslim tak bisa dipisahkan dari *istighfar*. *Istighfar* adalah rutinitas harian seorang muslim. Yang demikian karena kita sadar diri bahwa kita tak bisa apa-apa tanpa pertolongan-Nya. Kita insaf bahwa sukses, kemenangan, adalah pasti ada campur tangan dari Allah. Kita sadar, selalu saja ada amal kita yang kurang optimal, pekerjaan yang belum terlaksana dengan baik, atau kelupaan.[99]

Istighfar terambil dari kata *ghafara* yang berarti menutupi sesuatu dan mengampuni dosa. Sejenis tumbuhan yang digunakan untuk mengobati luka dinamakan *al-ghafaru.* Jika pendapat pertama yang dipilih, *istighfar* bermakna permohonan agar Allah menutupi dosa-dosa karena kemurahan dan anugerah-Nya. Pendapat kedua menyatakan bahwa *istighfar* bermakna penyesalan atas dosa-dosa sehingga penyesalan itu berakibat kesembuhan, terhapusnya dosa-dosa.[100]

---

[98] Muslim bin Hajaj an-Naisaburi, *Shahih Muslim,* (Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi, tth), hal. 2078

[99] Muhammad Azhar, *Dahsyatnya Energi Syukur, Istighfar, Muhasabah,* (Solo: As-Salam Publishing, 2014), hal. 94.

[100] M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa*, hal. 102.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

عَنْ أَبِيْ سَعِيْدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ قَالَ حِيْنَ يَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ: أَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيْمِ, الَّذِيْ لَا اِلَهَ اِلَّاهُوَ الْحَيُّ الْقَوْمَ, وَأَتُوْبُ اِلَيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ, غَفَرَ اللهُ لَهُ ذُنُوْبَهُ وَاِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ, وَاِنْ كَانَتْ عَدَدَ وَرَقِ الْشَّجَرِ, وَاِنْ كَانَتْ عَدَدَ رَمْلِ عَالِجٍ, وَاِنْ كَانَتْ عَدَدَ أَيَّامِ الْدُّنْيَا. (رواه الترمذي)

"Dari Abu Sa'id ra, Rasulullah SAW bersabda: Barangsiapa yang berdo'a sebelum tidur dengan bacaan : أَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيْمِ, الَّذِيْ لَا اِلَهَ اِلَّاهُوَ الْحَيُّ الْقَوْمَ, وَأَتُوْبُ اِلَيْهِ *(Aku memohon ampunan Allah yang Maha Agung, yang tidak ada Tuhan selain Dia yang Maha Hidup dan yang Maha Berdiri, dan aku bertaubat kepada-Nya) sebanyak tiga kali, maka Allah akan mengampuni dosa-dosanya walau sebanyak buih di lautan, dan walaupun sebanyak jumlah dedaunan, dan walau sebanyak pasir di padang pasir, walaupun sebanyak hari-hari umur dunia.*[101]

Banyak riwayat hadits yang menjelaskan bahwa dosa apapun akan diampuni oleh Allah asalkan kita mau bertobat.

[101] Ahamd bin Hanbal, *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal*, (Muassasah ar-Risalah, 2001), hal. 130.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sebab itu, tidak ada alasan yang kuat bagi kita untuk bersembunyi dari pintu ampunan yang telah dibuka lebar-lebar oleh Sang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Bahkan, jika tobat kita sungguh-sungguh dan dilakukan dengan cara yang benar, niscaya kita akan kembali suci sebagaimana bayi yang dilahirkan ke muka bumi.[102]

Banyak hikmah yang terkandung ketika seorang berzikir secara sungguh dengan kalimat *istighfar*, di dalam buku karangan Muhammad Azhar, dijelaskan bahwa mukjizat bacaan *istighfar* sangatlah bermacam-macam, yakni mulai dari kisah kemandulan seorang yang hilang, turunnya hujan saat kekeringan melanda, keberkahan dalam mencari rezeki, hutang lunas, melewati ujian dengan mudah, serta hikmah turunnya hujan yang memadamkan kebakaran rumah. Hal tersebut tidak terlepas dari dahsyatnya kekuatan *istighfar* ini.

c. Tujuan Kalimat *Thayyibah Writing Therapy*

Terapi menulis merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam terapi ekspresif (Malchiodi, 2007). Salah satu bagian dari terapi ekspresif adalah terapi menulis yang digunakan sebagai media penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental (Malchiodi, 2007). Secara umum tujuan dari terapi menulis di antaranya:

1) Meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain.

[102] M. Arifin Ilham, Yudy Effendy. *10 Dzikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah.* hal. 140.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Meningkatkan ekspresi diri dan harga diri.
3) Memperkuat kemampuan komunikasi interpersonal.
4) Mengekekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis), dan menurunkan ketegangan
5) Meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi.[103]

Tujuan umum *writing therapy* ini juga dirangkum dalam penelitian Reni Susanti tentang penurunan kecemasan berbicara di depan umum, bahwasanya terapi tersebut bertujuan meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreatifitas, menyalurkan ekspresi dan harga diri, meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis), menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu. (Gorelick, dalam Malchiodi, 2007).[104]

Jika kalimat *thayyibah* yang dimanifestasikan pada aksi berzikir kepada Allah, yakni bertujuan untuk mengenal sifat-sifat Allah. Maka tujuan dari kalimat thayyibah *writing therapy* pun tidak jauh dari penghayatan maknanya. Hal ini menunjukkan bahwa secara singkatnya, kalimat *thayyibah writing therapy* bertujuan untuk melepaskan perasaan emosional seorang melalui kalimat-kalimat

[103] Hary Theozard Fikri, "Pengaruh Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja", Jurnal Humanis, Vol. IX No. 2 (Agustus, 2012, hal. 104-105.
[104] Reni Susanti, Sri Supriyantini, "Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa", hal.121

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

thayyibah yang dituliskan oleh konseli, yaitu mengakui kepasrahan seorang hamba kepada Tuhan-Nya.

Melalui terapi menulis menggunakan kalimat-kalimat *thayyibah* ini diharapkan klien mampu mendapatkan ketenangan batin sehingga emosi negatif yang masih tersisa pada dirinya, mampu diubah menjadi emosi-emosi positif. Kalimat *thayyibah* dijadikan sebagai sugesti positif bagi klien untuk mengambil makna terdalam dari sebuah pengakuan diri kepada Allah SWT.

d. Manfaat Kalimat *Thayyibah Writing Therapy*

Menurut Baikie dan Wilhelm (2005), manfaat jangka panjang dari menulis dengan metode *expressive writing* antara lain: meningkatkan dan memperbaiki suasana hati *(mood)*, fungsi sistem imun (kekebalan tubuh), fungsi paru-paru (terkhusus pada penderita asma), kesehatan fisik dan nyeri (terutama pada penderita kanker), fungsi hati, menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan yang berkaitan dengan harus kembali ke dokter, mengurangi jumlah hari dirawat di rumah sakit (terutama pada penderita fibrosis kistik), meringankan keparahan *rheumatoid arthritis* (radang sendi karena rematik), mempercepat kesembuhan pasca operasi, mengurangi intensitas nyeri pada wanita dengan nyeri pelvis kronis (nyeri panggul yang menahun), memperbaiki kesehatan psikoligis, mengurangi gejala-gejala depresi, mengurangi dampak *negative pasca* trauma,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mempengaruhi respons imun penderita infeksi HIV, serta *on set* waktu tidur pada penderita gangguan tidur.[105]

Writing for therapy atau menulis untuk terapi bertujuan untuk pencerahan jiwa melalui pelepasan: kegiatan menulis. WFT untuk semua orang, tanpa mengenal usia dan strata pendidikan maupun kelas ekonomi. Dengan kata lain, siapa saja berhak melakukannya tanpa pandang bulu.[106]

Dalam buku Quantum Writing diungkapkan bahwasanya Pennebaker menjelaskan beberapa manfaat menulis, di antaranya adalah:

1) Menulis menjernihkan pikiran. Hal ini bisa dicoba ketika mendapatkan tugas yang rumit, yaitu dengan menuliskannya terlebih dahulu apa yang ada di pikiran dan perasaan.
2) Menulis mengatasi trauma yang menghalangi penyelesaian tugas-tugas penting. Sesudah terjadinya peristiwa *traumatic,* orang cenderung memikirkan terus menerus kejadian tersebut, sehingga tidak jarang hal tersebut mengambil kapasitas pikirannya dan tidak bisa memusatkan perhatian pada pekerjaan-pekerjaan baru yang besar. Menulis tentang trauma akan membantu dalam mengelola trauma, dan dengan demikian akan membebaskan pikirannya.
3) Menulis membantu dalam mendapatkan dan mengingat informasi baru. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian tentang kegiatan

[105] Jonru, *Sembuh dan Sukses dengan Terapi Menulis,* (Jakarta: Dapur Buku, 2013), cet-2. hal. 15.

[106] Naning Pranoto, *Writing for Therapy,* hal. 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mencatat, menulis catatan yang penuh pemikiran, atau, dalam kasus ana-anak kecil, coretan-coretan, membantu orang-orang untuk mendapatkan dan mengingat kembali gagasan-gagasan baru.

4) Menulis membantu memecahkan masalah. Karena menulis mendorong integrasi informasi, maka menulis dapat membantu memecahkan masalah yang rumit. Ketika seorang menulis, maka ia akan memusatkan perhatiannya lebih panjang pada satu topik tertentu. Karena menulis lebih lambat daripada berpikir, maka setiap gagagasan akan dipikirkan lebih terperinci. Menulis lebih bersifat "linier" daripada berpikir.
5) Menulis bebas membantu kita ketika kita terpaksa harus menulis.[107]

Jika terapi menulis bebas saja sudah memberikan segudang manfaat baik klien yang mengalami trauma, depresi, stress, dan sebagainya, maka dengan menggunakan kalimat *thayyibah writing therapy*, yakni terapi menulis dengan menggunakan kalimat *thayyibah* maka efek terapeutik tersebut tak akan hanya memberikan kesembuhan, melainkan pembinaan rohani dan mengembangkan sisi spiritualitas serta emosional klien.

e. Langkah Penerapan Kalimat *Thayyibah Writing Therapy*

Menulis untuk terapi terdiri dari beberapa level: *Expressive writing, free writing, life writing,* dan *fun writing.* Level pertama adalah melakukan *expressive writing* (EW). EW atau menulis

[107] Hernowo, *Quantum Writing*, (Bandung: Kaifa, 2016), cet-2, hal. 54-57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ekspresif merupakan bentuk tulisan untuk melepaskan dan mengeksplorasi emosi dan pikiran yang terdalam, paling traumatis yang membuat penderitanya merasa luka batin.[108]

Writing therapy dalam penelitian kali ini juga merupakan bentuk dari *expressive writing therapy*, karena dalam proses konselingnya, klien diminta untuk menuliskan hal-hal apa saja secara ekspresif untuk melepaskan tekanan emosionalnya.

Karakteristik *writing therapy* yaitu partisipan menulis pengalaman traumatis dalam hidupnya, waktu pelaksanaan dari 2-4 hari berturut-turut atau menyesuaikan tujuan penelitian dan dilakukan selama 15-30 menit setiap kali menulis, tidak ada umpan balik yang diberikan, partisipan bebas menulis pengalaman traumatis yang pernah mereka alami, dan efek langsung yang dirasakan oleh sebagian besar partisipan ketika mengingat pengalaman traumatisnya antara lain menangis atau sangat marah (Slatcher & Pennebaker, 2005).[109]

Langkah penerapan terapi menulis menurut Pennebaker dan Beal adalah:

1) Cukup dilakukan 15 menit namun teratur selama empat hari berturut-turut.

[108] Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, hal. 39.

[109] Reyza Dahlia Murti, Hamidah, "Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya", Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol.1 No.2, (Juni, 2012), hal. 96.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Tulis pemikiran dan perasaan terdalam tentang pengalaman yang traumatis di sepanjang kehidupan. Bisa tentang perasaan, permasalahan, emosi, yakni yang telah mengubah diri dan hidup.
3) Biarkan tulisan tersebut menjelajahi emosi dan pikiran yang terdalam.
4) Topik yang dituliskan boleh bebas. [110]

Tahapan *expressive writing* (Hynes & Thompson, 2006) menjelaskan proses penerapannya menjadi empat tahap:

1) *Recognition/Initial Write/* Pengenalan: merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, relaksasi, dan menghilangkan kekuatan yang mungkin muncul pada diri konseli, serta mengevaluasi kondisi perasaan atau konsentrasi konseli. Pada sesi ini, konseli diberikan kebebasan untuk menuliskan hal apa saja yang diinginkan oleh konseli.
2) *Examination/ Writing Exercise/* Latihan Menulis: Tahap ini bertujuan untuk mengeksplor reaksi konseli terhadap suatu situasi tertentu. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, yakni 10-30 menit setiap sesi, setelah itu konseli dapat membaca kembali hal-hal yang telah ia tulis tersebut. Waktu pertemuan dalam terapi menulis ini bisa berlangsung 4-5 hari secara berturut-turut atau satu kali seminggu.

[110] Jonru, *Sembuh dan Sukses dengan Terapi Menulis,* hal. 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) *Juxtapotition/Feedback/* Umpan Balik: Tahap ini merupakan tahap yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang dalam tentang dirinya. Hal lain yang dapat digali pada tahap ini adalah bagaimana perasaan penulis saat menyelesaikan tugas menulisnya tersebut.
4) *Aplication to the Self/* Aplikasi pada Diri: Pada tahap terakhir ini, konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan baru dalam dunia nyata. Peran konselor adalah untuk membantu mendapatkan pemahaman tentang sikap-sikap apa saja yang ingin diubah konseli ataupun sikap yang akan dipertahankan oleh konseli. Pada proses ini, konselor juga perlu menanyakan apakah konseli mengalami perubahan yang baik selama proses terapi berlangsung.[111]

Setelah memaparkan mengenai tahapannya, Pennebaker (2002) menjelaskan syarat tulisan yang bermanfaat bagi penulisnya antara lain: 1) Tulisan yang banyak mengandung kata positif seperti bahagia, cinta, emosi, tertawa, dan lain-lain. 2) Menuliskan kata-kata emosi negatif yang jumlahnya sedang (tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit) seperti marah, benci, dan lain-lain. 3) Menggunakan kata-kata kognitif pada akhir sesi, seperti kata-kata kausal (sebab, akibat, dan

[111] Diah Putri Ayu Purnamarini, Theodorus I. Setiawan, dkk, "Pengaruh Terapi Exspressive Writing terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah", hal. 37-38.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

alasan) dan wawasan (refleksi dan pemahaman diri). 4) Membangun kisah yang jelas dan koheren.[112]

Berbicara mengenai kata-kata yang dianjurkan adalah kata yang mengandung energi positif, maka sama halnya dengan kandungan dalam kalimat *thayyibah.* Berzikir menggunakan kalimat *thayyibah* akan membuat getaran *ilahiyah* mengalir dalam organ tubuh. Zikir pun mampu menyingkirkan ketakutan, menepis kegundahan, serta mendatangkan kebahagiaan. Pikiran orang yang senantiasa berzikir menjadi tenang. Hal ini serupa dengan seruan Allah dalam firman-Nya

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". (Q.S Ar-Ra'd: 28).[113]

Tidak ada orang yang lebih celaka di muka bumi ini daripada orang yang terhalang mendapatkan ketenteraman dalam berhubungan dengan Allah. Tidak ada orang yang lebih celaka daripada orang yang terputus hubungannya dengan alam sekitarnya di muka bumi ini,

[112] Reyza Dahlia Murti, Hamidah, "Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya" Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol.1 No.2, hal. 97.
[113] Departemen Agama RI, *Al-Qur an dan Terjemahannya*, hal- 252.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena terlepas dari tali kuat yang menghubungkannya dengan apa yang ada di sekitarnya pada Allah Sang Pencipta Alam.[114]

Menuliskan kalimat-kalimat zikir, dijadikan peneliti sebagai tahapan *follow up* dalam kalimat *thayyibah writing therapy* setelah melalui beberapa tahapan yang telah dijelaskan di atas. Kalimat tersebut merupakan kalimat penutup dalam proses menulis, sebagai upaya mendapatkan energi positif dari zikir kepada Allah SWT.

2. *Emotional Intelligence*

a. Pengertian *Emotional Intelligence*

Istilah "kecerdasan emosional" pertama kali dilontarkan pada 1990 oleh psikolog Peter Salovery dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.[115]

Kecerdasan emosional mengandung dua kata yang luar biasa, yakni cerdas dan emosi. Kedua kata inilah yang mendorong riset puluhan tahun di bidang *neuroscience* (ilmu tentang syaraf) yang akhirnya disimpulkan bahwa kemampuan berfikir manusia mempengaruhi emosi, demikian pula sebaliknya emosi mempengaruhi kualitas berpikir.[116]

---

[114] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilail Qur'an Juz VII,* Terjemahan oleh As'ad Yasin, Idris Abdul Shomad, dkk, hal. 52

[115] Tutu April A. Suseno. *EQ Orangtua VS EQ Anak,* (Jogjakarta: Locus, 2009), cet-1, hal. 2.

[116] Anthony Dio Martin, *Smart Emotion Volume 1: Membangun Kecerdasan Emosi,* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), hal. 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Slavery dan Mayer, kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan memonitor perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, memilih antara emosi-emosi yang muncul, dan mempergunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan seseorang. [117]

Batas kecerdasan emosional menurut mereka adalah kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi, dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual.[118]

Kecerdasan emosional yang perlu dikembangkan dan diintegrasikan dalam pendidikan, di antaranya: empati, mengendalikan amarah, kemandirian, disukai, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, sikap hormat, kemampuan beradaptasi, kemampuan memecahkan masalah, kecakapan sosial, integritas, konsisten, komitmen jujur, berpikir terbuka, memiliki prinsip, kreatif, bersifat adil, bijaksana, kemampuan mendengarkan, kemampan berkomunikasi, motivasi, kemampuan bekerja sama, kenginan untuk memberi kontribusi, dan masih banyak lagi kualitas emosional yang perlu dikembangkan dalam proses pendidikan.[119]

---

[117] Indra Soefandi, S. Ahmad Pramudya, *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak*, (Jakarta: Bee Media Indonesia, 2009), hal. 46.

[118] Ridawan Saptoto, "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif", Jurnal Psikologi, Vol.37, No.1, (Juni, 2010), hal. 15

[119] Indra Soefandi, S. Ahmad Pramudya, *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak*, hal. 47.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kecerdasan emosional adalah kemampuan khusus untuk membaca perasaan terdalam mereka yang melakukan kontak, dan menangani relasi secara efektif. Sementara pada saat yang sama dapat memotivasi diri sendiri, dan memenuhi tantangan manajemen relasi. Singkatnya, bagaimana mengantisipasi, mengelak, dan atau memecahkan masalah yang terjadi di awal. [120]

Daniel Goleman menjelaskan perlunya kecerdasan emosional dalam bukunya dikarenakan tekanan moral yang mendesak dalam masyarakat. Yaitu ketika sifat mementingkan diri sendiri, banyaknya kekerasan, dan maraknya kejahatan yang telah meleburkan sifat baik masyarakat. Di sinilah perlunya kecerdasan emosional yang bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak dan naluri moral. Semakin banyaknya bukti bahwa sikap etik dalam kehidupan masyarakat berasal dari kemampuan emosionalnya.[121]

b. Ciri-ciri *Emotional Intelligence*

Kualitas relasi manusia bermula dengan kecerdasan emosional. Eksekutif yang bekerja di pelbagai negara menyadari bahwa dalam lingkungan kultural tertentu orang cenderung lebih sensitif daripada lainnya, dan juga kurang pemaaf. Karena itu, sangat penting menjadi cerdas secara emosional.[122]

---

[120] Henry R. Meyer, *Emotional Intelligece Cara Humanis memimpin Bisnis*, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2011), cet-1, hal. 58.

[121] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), cet-19, hal. 13.

[122] Henry R. Meyer, *Emotional Intelligece Cara Humanis memimpin Bisnis*, hal.57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Salovey dalam buku Kecerdasan Emosional karya Daniel Goleman menyebutkan lima dasar kecerdasan emosional yang berupa:

1) Mengenali emosi diri. Seperti halnya orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka. Mengenali emosi diri berarti paham dan mampu memantau perasaannya dari waktu ke waktu.
2) Mengelola Emosi. Berarti mampu menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, melepaskan kemurungan atau ketersinggungan, dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar ini.
3) Memotivasi diri sendiri. Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, dan menguasai diri sendiri, serta berkreasi.
4) Mengenali emosi orang lain. Berempati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.
5) Membina hubungan. Orang-orang yang mempunyai keterampilan bergaul akan mudah untuk mencapai kesuksesan. Hal ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikarenakan apapun pekerjaan manusia, akan selalu berhubungan dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.[123]

c. Penerapan *Emotional Intelligence*

Inti dari kecerdasan emosional/ *emotional intelligence* yang selama ini diperkenalkan adalah kemampuan kita dalam membangun emosi secara baik dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain.[124] Pergerakan emosi seorang tentu saja tak selalu stagnan, berada pada poros positif saja, melainkan sesekali berada pada zona emosi negatif yang tak sanggup dikendalikan. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan-latihan untuk menerapkan *emotional intelligence* dalam kehidupan sehari-hari.

1) Menenangkan Diri

Menenangkan diri setelah terjadi pembajakan emosi (situasi yang mendorong seorang untuk bertindak berdasarkan stimulus perasaan emosi yang negatif) merupakan langkah yang konstruktif. Tanpa langkah tersebut tidak akan ada kemajuan dalam proses penyelesaian masalah. Intinya seorang mempunyai kemampuan untuk memulihkan dirinya dari *flooding* akibat pembajakan emosi.

2) Dialog Batin untuk Membersihkan Racun

Dialog batin ini dapat berupa pemutar balikan peran, artinya ketika seorang sedang meluapkan emosinya kepada yang

[123] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence,* hal. 56-57.
[124] Muhamad Muhyidin, *ESQ-Power For Better Life,* (Yogjakarta: Tunas Publishing, 2006), cet-1, hal. 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain, hal tersebut dapat dijadikan sebagai pengingat untuk dirinya sendiri. Apakah yang ia lakukan sudah sangat sempurna atau masih sering terjebak pada emosi negatif yang menguasai dirinya.

3) Mendengarkan dan Berbicara tanpa Bersikap Defensif

Bentuk paling ampuh mendengarkan non defensif adalah dengan berempati. Yaitu sungguh-sungguh mendengarkan perasaan-perasaan dibalik apa yang tersurat.

4) Berlatih

Ketiga strategi di atas bisa diterapkan secara otomatis pada diri kita, jika mampu melatihnya. Meski tidak dapat dipungkiri jika keadaan emosional seseorang selalu tidak dalam kondisi yang sama. Namun, apabila suatu respon dilatih sedemikian rupa sehingga menjadi otomatis, maka respon tersebut mempunyai peluang lebih baik untuk dapat diungkapkan selama keadaan darurat emosional.

3. Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence*

Kualitas dan kestabilan jiwa raga manusia menurut filsuf Immanual Kant ditentukan oleh tiga unsur berikut:

a. *Thoughts* (Pikiran): Apa yang kita pikirkan?
b. *Emotions* (Berbagai emosi): Apa yang kita rasakan?
c. *Behavior*: Apa yang kita lakukan?[125]

[125] Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, hal. 40.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ketiga unsur tersebut akan menjadi positif maupun negatif sesuai dengan imajinasi masing-masing orang. Maka yang paling tepat, ketika ingin mendapatkan jiwa yang baik, seorang harus memposisikan imajinasi pada jalur yang positif yaitu dimulai dengan kata. Yaitu kata untuk mengungkapkan perasaan, baik kata yang terucap *(spoken)* maupun kata tertulis *(written).* Maka ketika seorang ingin menjadi cerdas secara emosional, ia harus terbebas dari emosi gelap, dan langkah yang paling sederhana digunakan adalah dengan membiasakan menggunakan kata positif untuk menstabilkan emosi. Hal ini bisa dilatih dengan kegiatan menulis bebas dengan menggunakan kata positif berupa kalimat *thayyibah*.

Senada dengan konsep kestabilan jiwa ala Kant, ketiga unsur tersebut merupakan manifestasi dari perilaku manusia. Emosi merupakan salah satu unsur yang berpengaruh besar terhadap bentuk perilaku manusia, maka tak heran jika Daniel Goleman menyebut bahwa suksesnya seorang bergantung pada kecerdasan emosional yang dimilikinya itu. Keterkaitan emosi dalam mewujudkan kestabilan jiwa seorang, juga dijelaskan dalam buku Smart Emotion karangan Anthony Dio Martin, di mana pikiran mempengaruhi emosi, dan emosi mempengaruhi kualitas tindakan seorang.[126]

Daniel Goleman mengemukakan hasil surveynya terhadap para orangtua dan guru, yang hasilnya menunjukkan bahwa ada kecenderungan yang sama di seluruh dunia, yaitu generasi sekarang lebih banyak

[126] Anthony Dio Marthin, *Smart Emotion*, hal. 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami kesulitan emosional dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Mereka menampilkan sifat-sifat:

a. Lebih kesepian dan pemurung.
b. Lebih beringasan dan kurang menghargai sopan santun.
c. Lebih gugup dan mudah cemas.
d. Lebih impulsif (mengikuti kemauan naluriah/instinksif tanpa pertimbangan akal sehat) dan agresif.[127]

Maka dapat disimpulkan bahwa ketidakstabilan emosi mengakibatkan organ di dalam rapuh. Semuanya itu bisa diatasi dengan mengubah emosi negatif melalui kata-kata yang diucapkan maupun yang ditulis.[128] Dari beberapa pemaparan maka dapat dikatakan bahwasanya kalimat *thayyibah writing therapy* berkaitan dengan salah satu upaya dalam melatih meningkatkan kecerdasan emosional seorang.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan kajian utama tentang Kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *Emotional Intelligence* yang diangkat dalam penelitian kali ini, maka peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan seperti:

1. *Expressive Writing Treatment* untuk Mengatasi Ekspresi Emosi Negatif pada Siswa SMP di Desa Segoro Tambak Kab. Sidoarjo Jawa Timur.

   Nama : Octavia Hairin

   NIM : B53213066

[127] Syamsu Yusuf & A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, ((Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), cet-5, hal. 240.

[128] Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, hal. 41.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Institusi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Jenis Penelitian : Skripsi

Tahun : 2017

Persamaan dengan penelitian ini adalah, sama-sama mengangkat tema tentang terapi menulis/*writing therapy* dalam membantu permasalahan klien. Penelitian tersebut juga menggunakan metode penelitian yang sama yakni, metode penelitian kualitatif. Adapun letak perbedaannya adalah, jika penelitian tersebut masalah yang diangkat adalah masalah emosi negatif, sedangkan penelitian sekarang ini yang jadi topik adalah kecerdasan emosionalnya. Selain itu, model pendekatan pada penelitian Octavia Hairin menggunakan pendekatan kuratif, sedangkan model pendekatan yang dipakai oleh peneliti sekarang ini merupakan bentuk preventif dan pengembangan.

2. Efektivitas *Positive Thinking Training* (PTT) dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto.

Nama : Agung Yudistira

NIM : B03213001

Institusi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Jenis Penelitian : Skripsi

Tahun : 2017

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menerapkan sebuah terapi untuk meningkatkan kecerdasan emosional, sedangkan perbedaannya adalah bentuk terapi yang diberikan serta metode penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang digunakan. Peneliti terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan menerapkan *Positive Thinking Training* kepada 30 siswa SMA N 2 Mojokerto. Adapun peneliti yang sekarang menggunakan kalimat *thayyibah writing therapy* dalam meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri.

3. Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi pada Remaja Perempuan dengan Orangtua Bercerai.

   Nama : Uly Daniatul Firdaus

   NIM : 10710072

   Institusi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

   Jenis Penelitian : Skripsi

   Tahun : 2015

   Persamaan dengan penelitian tersebut adalah penerapan terapi menulis yang digunakan, serta obyek penelitiannya, yakni remaja putri. Sedangkan perbedaannya adalah pada masalah yang ditangani, yaitu masalah depresi pada penelitian Uly Daniatul Firdaus dan masalah yang ditangani oleh peneliti yang sekarang adalah masalah *emotional intelligence.*

4. Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Membina Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat di MTs Negeri Sumber Bungur-Pamekasan.

   Nama : Siti Fatimah

   NIM : D03212056

   Institusi : UIN Sunan Ampel Surabaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jenis Penelitian : Skripsi

Tahun : 2016

Persamaan dalam penelitian ini adalah tema permasalahan yang diangkat yakni tentang kecerdasan emosional beserta metode penelitian kualitatif deskriptif yang digunakan. Peneliti juga menggunakan data-data yang ada di lapangan untuk mendeskripsikan kecerdasan emosional klien dalam penelitiannya. Adapun letak perbedaannya adalah pada proses konseling yang digunakan, peneliti terdahulu menggunakan model peran bimbingan guru BK. Sedangkan peneliti yang sekarang menerapkan proses kalimat *thayyibah writing therapy.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

   a. Sejarah Berdirinya Panti Asuhan Auliyaa'

Panti asuhan Auliyaa' sudah berdiri lima belas tahun lamanya, yakni tepatnya pada tanggal 17 Agustus 1998. Panti asuhan ini berada di Jalan Cendrawasih Bunderan Nomor 29 Rewwin, Kepuh Kiriman Waru, Sidoarjo, Jawa Timur. Berdirinya panti asuhan ini tidak terlepas dari gigihnya usaha pengasuh yang akrab dipanggil dengan Abah Dimas Sukiran, S.Ag, MM. Panti tersebut telah tercatat secara resmi di dinas sosial Provinsi Jawa Timur Nomor 466.3/201/404.3.3/2010, serta tercatat juga dalam dinas kesejahteraan sosial Kabupaten Sidoarjo Nomor 466.3/672/404.3.11/2007. [129]

Tabel 3.1 Sumber Perizinan

No.	Sumber Perizinan	Nomor Pendaftaran
. 1	Badan Kesatuan Bangsa dan Perlindungan Masyarakat (BAKESBANGPOL) Kab. Sidoarjo	200/1758/404.4/08/2007
. 2	Nomor Pokok Wajib Pajak (NPWP) Kementerian Keuangan RI	70.062.064.4-643.000
. 3	Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (KEMENKUMHAM) RI	AHU-01642.50.10.2014 tanggal 19 Mei 2014.

Panti asuhan yang sudah terbilang berkembang pesat ini, pada awal pendiriannya tidak memiliki bangunan tetap untuk dihuni oleh

[129] Admin, *Selayang Pandang Panti Asuhan Auliyaa'*, diakses dari www.yatim-auliyaa.com, tanggal 29 November 2017 Pukul 16.00.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

para santrinya. Namun, seiring berkembangnya waktu dengan disertai usaha yang kuat dari pengasuh dan berbagai pihak yang membantu, kini panti asuhan Auliyaa' telah memiliki dua bangunan resmi yang terdiri dari bangunan khusus untuk santri putra dan santri putri. Asrama putra terletak di alamat utama yang tertera di atas, sedangkan asrama putri terletak di Jalan Ngingas Selatan Baru Nomor 9, Waru, Sidoarjo.

Menurut hasil wawancara dengan pengasuh Panti Asuhan Auliyaa', panti asuhan tersebut berdiri sejak tanggal 18 Agustus 1998 yang mulanya berkat *hibah* sebuah rumah dari murid ngaji Abah Dimas, yang memang didirikan untuk panti asuhan selama jangka waktu sepuluh tahun. Awal berdirinya panti ini, dihuni oleh empat orang anak asuh. Seiring berjalannya waktu, pendiri Panti Asuhan Auliyaa ini mulai menggigihkan usahanya untuk merumuskan sebuah visi misi, legalitas yayasan, serta penggalangan donatur untuk menunjang perkembangan yayasan.[130]

Sejalan dengan usahanya untuk terus mencari donatur dan mengurus panti tersebut, anak asuh yang mulanya hanya berjumlah empat orang, semakin lama semakin banyak. Kemudian, tahun 2008 datang yang menandakan bahwa masa *hibah* dari sebuah rumah yang tadinya dihuni oleh para santri Auliyaa' mulai sampai pada habisnya masa kontrak. Pengasuh pun tidak lantas berhenti sampai di tahun

[130] Doni Yulianto, "Adlerian Family Therapy dalam Megatasi Inferiority di Yayasan Yatim Piatu Auliyaa' Rewwin Waru Sidoarjo", hal. 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut, melainkan terus mengeraskan usaha dan doa hingga Allah SWT mendatangkan rezeki sehingga mampu membeli sebuah bangunan yang kini dijadikan asrama.

Kini panti asuhan yang sudah berdiri sejak lima belas tahun yang lalu itu sudah memiliki 39 anak asuh, yakni 25 anak asuh putra dan 14 anak asuh putri yang menetap di asrama. Mereka ada yang datang sendiri, juga melalui para *da'i* hasil didikan pengasuh yayasan yang tersebar di berbagai kota. Hingga tidak heran jika anak didik di panti tersebut hampir mayoritas berasal dari luar Surabaya di antaranya dari Lumajang, Malang, Kediri, Lamongan, Tulungagung, Tuban, Solo, bahkan Lombok. Anak asuh tersebut datang dengan berbagai latar belakang, ada yang *dhu'afa*, yatim, piatu, maupun konflik keluarga. Kini, mereka di sekolahkan sesuai dengan jenjangnya di yayasan-yayasan terdekat. Ada yang masih TK, SD, SMP, SMA, bahkan sampai ke perguruan tinggi.[131]

b. Letak Geografis Panti Asuhan Auliyaa'

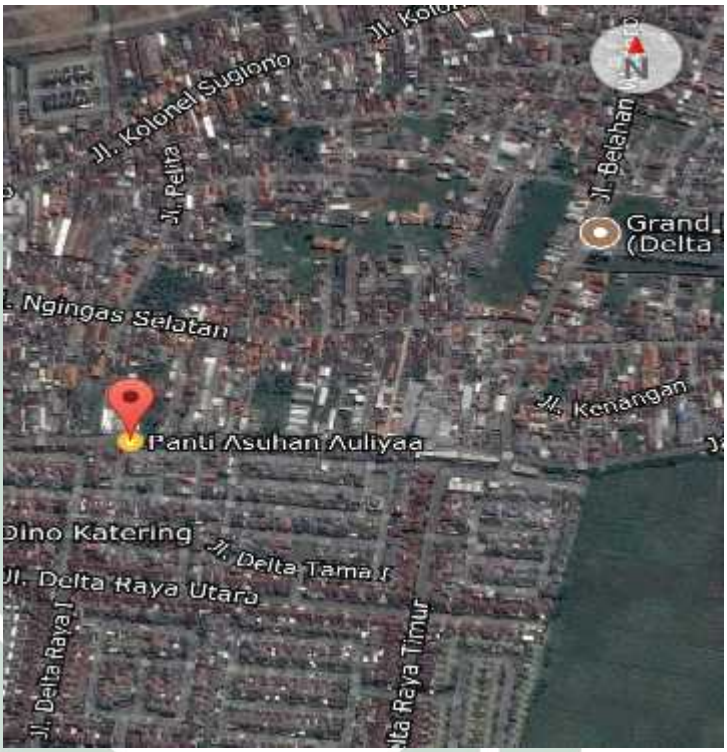
Penelitian yang bertemakan kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* ini, mengambil objek penelitian di salah satu panti asuhan yang ada di Waru Sidoarjo. Panti asuhan tersebut adalah Panti Asuhan Auliyaa' yang secara geografis terletak di Jalan Ngingas Selatan Baru No. 9, yaitu berada di belakang taman Delta Sari. Panti asuhan tersebut berada di sekitar pemukiman warga yang tidak berhadapan secara langsung dengan

[131] Hasil Wawancara dengan Doni, Pengurus Panti, tanggal 22 September 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jalanan umum yang ramai. Sehingga, lokasi pencarian yang paling mudah dijadikan rujukan adalah Taman Delta Sari.

Gambar 3.1 Lokasi Panti Asuhan Auliyaa'



c. Visi dan Misi Panti Asuhan Auliyaa'

Adapun visi dan misi dari Panti Asuhan Auliyaa' adalah: Menjadi yayasan yang termaju, termapan, dan terpandang. Sedangkan misi dari panti asuhan ini adalah:

1) Memberikan pelayanan sebagai pengganti orang tua.
2) Memberikan pembiayaan hidup (papan, pangan, sandang).
3) Memberikan pembiayaan pendidikan (formal dan non formal).
4) Memberikan pembinaan rohani (pendidikan agama).
5) Memberikan pembinaan kewiraan/ kemandirian usaha.
6) Memberikan wujud kaderisasi yang berkesinambungan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7) Memberikan orientasi lapangan kerja.

8) Mengangkat harkat martabat dan menyejahterakan *dhuafa'*.[132]

d. Jadwal Kegiatan Santri

Sedangkan untuk jadwal kegiatan panti adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Jadwal Kegiatan Santri

No.	Waktu	Kegiatan
1.	03.00-04.00	- Salat Tasbih - Salat Tahajud - Salat Witir
2.	04.00-04.15	Salat Subuh
3.	04.15-05.15	Mengaji Pagi
4.	05.15-05.30	Piket Harian
5.	05.30-06.00	Mandi Pagi dan Ganti Baju
6.	06.00-06.15	Sarapan
7.	06.15-07.00	Berangkat Sekolah
8.	07.00-13.00	Belajar di Sekolah
9.	13.15-15.00	- Salat Dhuhur - Makan Siang - Istirahat Siang
10.	15.15-15.30	Salat Ashar
11.	15.30-16.30	Mengaji Al-Qur'an, Tafsir Al-Qur'an, dan Hadits-hadits
12.	16.30-17.00	Piket Sore
13.	17.00-17.30	Mandi Sore
14.	17.50-18.15	Salat Magrib
15.	18.15-19.15	Membaca Amalan Rutin Panti - Surat Yasin - Surat al-Waqi'ah - Surat al-Mulk - Ayat Sepuluh - *Asmaul Husna* - *Salawat nariyah*
16.	19.20-19.40	Salat Isya'
17.	19.45-20.00	Makan Malam
18.	20.00-21.00 20.00-21.30	- Belajar Pelajaran Sekolah Usia TK dan SD - Belajar Pelajaran Sekolah Usia SMP dan SMA
19.	21.00-03.30 21.30-03.00	- Tidur Malam bagi Usia TK dan SD - Tidur Malam bagi Usia SMP dan SMA

Adapun untuk jadwal kegiatan lain yang tidak dicantumkan dalam tabel merupakan kegiatan yang bersifat kondisional, seperti

[132] Arsip Dokumen Panti Asuhan Auliyya'

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jadwal undangan dari para donatur, baik yang tetap maupun tidak tetap. Undangan itu bisa berupa perayaan hari Islam, maupun hajat dari para pengundang itu sendiri. Para santri biasanya membaca beberapa surat yang menjadi amalan sehari-hari panti ketika ada undangan.[133] Selain itu, ada juga jadwal kegiatan yang memiliki periode pelaksanaan satu bulan sekali, yakni penerbitan buletin Auliyaa'. Buletin tersebut dimaksudkan sebagai wadah komunikasi antara pengurus dengan para donatur serta masyarakat umum.

Buletin yang terbit sebulan sekali itu, diterbitkan secara gratis untuk para donatur serta masyarakat umum.[134] Di dalamnya pun berisikan berbagai macam konten seperti *iftitah*, kajian utama, tausyiah, motivasi, *khazanah*, inspirasi, kisah hikmah, *munajah*, tokoh-tokoh teladan, opini seputar Islam, mutiara, profil donatur, profil santri, aktivitas, tutorial hijab, laporan keuangan, bahkan resep masakan. Buletin tersebut biasanya diisi dengan tulisan dari para pengurus, santri dan donatur tetap panti asuhan Auliyaa'.

e. Susunan Pengurus Panti Asuhan Auliyaa'

Berdasarkan surat keterangan yang telah terdaftar dari KEMENKUMHAM RI AHU-01642.50.10.2014 tanggal 19 Mei 2014, dibentuk struktur pengurus panti asuhan Auliyaa' sebagai berikut:

[133] Wawancara dengan Konseli, Tanggal 15 Desember 2017
[134] Wawancara dengan Pengurus Panti, Tanggal 15 Desember 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.3 Susunan Pengurus

No	Nama	Organ Yayasan	Jabatan
1	KH. Abdul Firman	Pembina	Ketua
2	Abdan Syakuroo	Pembina	Anggota
3	Adi jaya	Pembina	Anggota
4	H. Dimas Sukiran S.Ag, MM	Pengurus	Ketua Umum
5	Hj. Narti Zumaroh	Pengurus	Bendahara
6	Doni Yulianto	Pengurus	Sekretaris
7	Anis Istiawan	Pengawas	Ketua
8	Faizal Rachman	Pengawas	Anggota
9	Anang Edi Kustoro	Pengawas	Anggota

2. Deskripsi Konselor

Adapun dalam penelitian ini, peneliti sekaligus bertindak sebagai konselor/terapis dalam proses penelitian kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence*. Konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa aktif UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

a. Identitas Konselor

Tabel 3.4 Identitas Konselor

Nama	Fiska Emila
NIM	B53214016
Tempat/Tanggal Lahir	Semarang, 6 Juli 1996
Alamat Asal	Jl. Tlogosari Wetan Kecamatan Pedurungan Semarang
Alamat Tinggal	Jl. Jemurwonosari Gang Lebar No. 69
Riwayat Pendidikan	RA Al-Wathoniyyah Semarang MI Al-Wathoniyyah Semarang MTs Al-Wathoniyyah Semarang MA Al-Wathoniyyah Semarang Pondok Pesantren Al-Itqon Semarang
Nama Orang tua	Muji Priyono Muthowasih

b. Pengalaman Konselor

Pengalaman merupakan hal yang bisa dijadikan bekal dalam melakukan praktik konseling dalam kehidupan nyata. Selama menempuh jenjang perkuliahan, konselor terlah belajar tentang ilmu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bimbingan dan Konseling Islam baik secara akademik maupun pengembangan. Adapun di bidang akademik, konselor banyak belajar tentang teknik konseling baik secara teoritis, maupun praktis. Konselor juga telah menempuh program KKN (Kuliah Kerja Nyata) pada semester 6, sebagai bekal untuk melihat fenomena permasalahan yang ada di lingkup masyarakat. Selain itu, konselor juga telah melaksanakan program PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur (LPA JATIM) sebagai bekal penerapan proses konseling secara langsung.

Selain ilmu yang telah digali dalam perkuliahan, konselor juga telah melakukan pelatihan *certified hypnotherapist* di Pacet, Mojokerto melalui lembaga sertifikasi Indonesia Board of Hypnotherapy (IBH), *certified Neuro Linguistic Programming* (NLP), pelatihan *psycho camp Healing Innerchild Within* (HIW) bersama psikolog Asep Haerul Gani, dan beberapa kali mengikuti *workshop* Psikologi.Id.[135] Sebagai hasil *follow up* dari beberapa pelatihan tersebut, konselor juga ikut menjadi *trainer* dalam pelatihan *hypnotherapy* kepada mahasiswa BKI semester I, dan mahasiswa PMI semester I.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada tema kali ini adalah seorang santri yang tinggal di panti asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

[135] Lihat lampirann 1, lampiran 2, dan lampiran 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Identitas Konseli

Tabel 3.5 Identitas Konseli

Nama	AJ (nama samaran)
Tempat, Tanggal Lahir	Surabaya, 19 Juni 2004
Nama Ayah	AYL (nama samaran)
Nama Ibu	AR (nama samaran)
Riwayat Pendidikan	SDN Ngingas Sidoarjo
Alamat Tinggal	Jalan Ngingas Selatan Baru No. 9 Waru Sidoarjo

b. Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan seorang anak pertama dari persalinan ibu kandungnya AR. Ayah kandungnya yaitu AYL, kini telah bercerai dan tidak tinggal bersama lagi dengan AJ. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada pihak panti, ayah kandung AJ, kini kurang diketahui di mana keberadaannya. Sedangkan AJ sendiri pun sudah tidak pernah bertatap muka dengan ayah kandungnya tersebut.[136]

Semenjak bercerai, AJ sempat tinggal bersama dengan saudara perempuan ibunya. Semenjak kenal dengan dunia sosial media, Ibu AJ pun kurang memerhatikan AJ dan berkenalan dengan banyak orang. Ibunya menikah lagi dengan D yang dikenalnya melalui sosial media.[137] Namun, karena faktor ekonomi yang juga tidak mendukung, akhirnya AJ dimasukkan ke Panti Asuhan Auliyaa' bersama ketiga saudaranya. Akan tetapi, ketiga saudaranya tersebut bukan merupakan saudara sekandung, yakni saudara beda ayah. Sehingga konseli pun kurang memiliki kedekatan emosional dengan ketiga adiknya tersebut.

[136] Wawancara dengan Pengurus Panti, Dwi Lestari, 23 Desember 2017, Pukul 16.00

[137] Hasil tulisan AJ, Minggu, 10 Desember 2017, Pukul 10.00. Lihat lampiran 10 hasil tulisan konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Latar Belakang Pendidikan

Latar belakang pendidikan konseli dipengaruhi oleh kondisi permasalahan yang dialami keluarganya pada saat ibu dan ayahnya berpisah, konseli tidak sampai tamat SD ketika tinggal di Surabaya. Ia dimasukkan ke panti asuhan oleh ibunya dan terpaksa harus melanjutkan jenjang sekolah dasarnya di SDN Ngingas, yang dekat dengan Panti Asuhan Auliyaa'. Kini, konseli tercatat sebagai seorang siswa di SMP Buana Waru, Sidoarjo. Konseli pun terbilang siswa yang cukup pandai di kelasnya, hal itu dilihat dari peringkat kelasnya yang berada di peringkat sepuluh besar.

d. Latar Belakang Ekonomi

Apabila dilihat dari kondisi ekonomi, tergolong sebagai keluarga dengan ekonomi kurang. Ibunya yang sudah beberapa kali menikah, namun suaminya tersebut tidak mempunyai pekerjaan tetap untuk menghidupi konseli dan saudara-saudaranya. Akhirnya, konseli harus rela tinggal di panti demi mencari kehidupan yang layak dan melanjutkan pendidikannya.

e. Latar Belakang Keagamaan

Pendidikan keagamaan konseli sebelum tinggal di panti, keluarga konseli kurang menanamkan pendidikan secara keagamaan. Kini, saat tinggal di panti, beberapa kegiatan panti mengajarkan beberapa nilai yang mengandung unsur keagamaan, seperti kegiatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sholat berjama'ah lima waktu, mengaji bersama, menghafal surat-surat pendek, serta kegiatan keagamaan lainnya.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Peneliti menentukan pokok masalah dengan melakukan wawancara serta observasi. Wawancara tersebut dilakukan dengan tiga pengurus Panti Asuhan Auliyaa', serta wawancara dengan konseli secara langsung. Peneliti juga menekankan observasi pada tingkah laku verbal maupun non verbal konseli.

Konseli selama tinggal di panti, telah tumbuh dan dididik menjadi seorang anak yang tumbuh mandiri meski jauh dari kasih sayang orang tua kandungnya. Selain itu, tinggal bersama anak-anak lain di dalam lingkup panti membuat konseli merasa tidak sendirian. Konseli mulai menikmati hidup berbagi dan bersama di Panti Asuhan Auliyaa'. Akan tetapi, latar belakang disharmonisasi keluarga yang dialami konseli, secara tidak langsung memengaruhi pola perilaku maupun pola emosional konseli dalam aktivitasnya sehari-hari.

Konseli cenderung masih sulit untuk mengatur emosinya sendiri, dan sering menunaikan kewajibannya yang menyangkut tugas sehari-hari seperti piket kebersihan dengan kurang bersemangat, konseli juga belum memiliki empati secara mendalam dengan adik-adiknya yang tinggal bersamanya di panti yang sama. Namun, tingkah laku konseli tersebut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masih dikatakan pada batas perilaku yang wajar sebagai seorang remaja.[138]

Sebagai seorang remaja yang sudah tidak tinggal dengan orang tua kandungnya, konseli dituntut untuk mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi. Konseli perlu melatih kepekaan sosialnya dengan berempati, untuk menjadi panutan bagi adik-adiknya yang tinggal di panti yang sama. Emosi yang terkadang tak terkendali merupakan salah satu bentuk kebingungan konseli untuk mengekspresikan emosinya tersebut.[139] Peran orang tua yang digantikan oleh pengurus panti akan berbeda dengan perang orang tua kandungnya secara langsung. Faktor inilah yang menjadi salah satu alasan luapan emosional konseli kurang bisa menempatkan dengan baik.

Selain melakukan wawancara dengan *significant other*, konselor melakukan wawancara langsung dengan konseli mengenai kegiatan sehari-hari konseli. Konseli menyatakan bahwa ia masih sering melalikan tanggungjawab/tugas yang ada di panti, terkadang konseli harus selalu diingatkan dulu untuk merapikan kamar, serta piket kebersihan di panti. Selain itu, konseli juga masih sering meluapkan emosinya dengan cara melampiaskannya terhadap orang-orang di sekitarnya. Konseli menyadari bahwa hal tersebut harus diperbaiki.[140]

---

[138] Wawancara dengan Dwi Lestari, Tanggal 25 November 2017. Lihat lampiran 5 hasil wawancara dengan pengurus panti.

[139] Wawancara dengan Doni, Tanggal 25 November 2017.

[140] Wawancara dengan AJ, Tanggal 25 November 2017. Lihat lampiran 5 verbatim wawancara dengan konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain menggunakan instrumen wawancara, peneliti juga melakukan observasi ketika bertemu langsung di lingkungan tempat konseli tinggal. Konselor melihat interaksi antara konseli dengan adik ke-tiganya yang tinggal di Panti Asuhan Auliyaa' Putri. Konseli terlihat kurang dekat dengan adiknya tersebut. Selain itu konselor juga menanyakan perihal kedekatannya dengan adiknya yang tinggal di panti asuhan putra kepada pengurus panti putra. Pengurus panti juga melihat bahwa konseli jarang berinteraksi secara langsung dengan ke-tiga adiknya.

Setelah melakukan wawancara dan pengamatan baik secara langsung maupun tidak langsung, maka yang menjadi permasalahan konseli adalah perlunya peningkatan kecerdasan emosional yang dimiliki oleh konseli. Sehingga konseli perlu untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, berempati terhadap orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada pembahasan ini, akan dipaparkan dua sub bab pembahasan, yakni tentang proses penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* dan hasil penerapan terapi tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. **Proses penerapan Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence***

Adapun proses penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* dalam penelitian ini adalah sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Pada langkah ini yang diperhatikan adalah mengenal gejala awal dari suatu masalah yang dihadapi konseli. Dalam menentukan gejala awal ini diperlukan ketelitian untuk memerhatikan gejala yang tampak, untuk dianalisis dan selanjutnya dievaluasi. Proses identifikasi masalah yang dilakukan konselor dengan usaha melakukan pertemuan dengan pengurus Panti Asuhan Auliyaa'.

Proses ini diawali dengan penggalian data secara mendalam mengenai latar belakang konseli. Proses penggalian data ini dilakukan kepada salah satu pengurus panti asuhan yakni Dicky Setiawan, yang menceritakan latar belakang konseli berada di Panti Asuhan Auliyaa'.

Beberapa kali pernikahan yang berujung perceraian terhadap ibu kandung konseli, serta keadaan ekonomi yang tidak mendukung membuat konseli dan ke tiga saudara tak sekandungnya tersebut dititipkan di Panti Asuhan Auliyaa'. Pada saat itu usia konseli belum genap memasuki usia tamat Sekolah Dasar (SD). Hal inilah yang kemudian disebut sebagai alasan mengapa konseli kurang memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kedekatan emosional dengan ke tiga adiknya serta kurang memiliki empati dan tanggungjawab sebagai seorang kakak.[141]

Setelah menggali data dari satu pengurus, konselor pun melakukan wawancara dengan Dwi Lestari sebagai pengurus di Panti Asuhan Putri Auliyaa' yang sekaligus menjadi administrator donatur panti. Secara pengalaman, pengurus yang akrab dipanggil *Mbak Dwi* ini telah tinggal lama di panti sehingga sedikit banyak telah mengetahui karakteristik para santri yang tinggal di panti. Pihaknya menjelaskan bahwasanya konseli memang perlu meningkatkan kepekaannya dengan kondisi lingkungan, baik dari tanggungjawabnya sebagai seorang kakak maupun tanggungjawabnya sebagai seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa'.[142]

Doni, yang juga selaku pengurus panti, meski tidak selalu melihat keseharian konseli. Ia juga telah lama tinggal di panti tersebut, sehingga sedikit banyak mengetahui seluk beluk latar belakang keluarga konseli. Konseli sebagai anak yang menjadi korban disharmonisasi keluarga, ingin mengaktualisasikan dirinya hanya saja terkadang melalui cara yang kurang tepat.[143]

Sedangkan pertemuan awal yang telah dilakukan oleh konselor ketika berinteraksi langsung dengan konseli, terlihat bahwa sebenarnya konseli merupakan anak yang memiliki sopan santun, hal

[141] Hasil Wawancara dengan Dicky Setiawan, di UIN Sunan Ampel Surabaya, Tanggal 19 September 2017. Lihat lampiran 4 hasil wawancara dengan Dicky Setiawan.
[142] Lihat lampiran 5 hasil wawancara dengan Dwi Lestari.
[143] Lihat lampiran 7 hasil wawancara dengan Doni.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut terlihat dari cara konseli menyambut maksud perkenalan konselor. Konseli selalu menampakkan senyuman ketika diajak berbincang, juga menjawab pertanyaan konselor dengan sukarela. Konseli juga terbilang siswa yang pintar di kelasnya. Ketika ditanya perihal emosionalnya, konseli menjawab bahwasanya masih sering meluapkan emosinya terhadap orang-orang di sekitarnya.[144]

b. Diagnosis

Pada langkah diagnosis yang dilakukan adalah menetapkan masalah berdasarkan analisis latar belakang yang menjadi penyebab timbulnya masalah. Dalam langkah ini dilakukan kegiatan pengumpulan data mengenai berbagai hal yang menjadi latar belakang atau yang melatar belakangi gejala yang muncul.[145]

Setelah melakukan wawancara dan observasi, peneliti menganalisis dan memadukan terhadap gejala yang tampak pada tahap identifikasi masalah. Adapun gejala-gejala yang tampak pada diri konseli adalah:

1) Meluapkan emosi dengan cara yang kurang tepat/ kurang mengenali dan mengelola emosi diri.
2) Kurang menyadari tanggungjawabnya/ kurang mampu memotivasi diri sendiri
3) Kurang memiliki rasa empati kepada saudaranya/ kurang mengenali emosi orang lain

[144] Lihat lampiran 6 verbatim wawancara dengan konseli.
[145] Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling edisi revisi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014), cet-4, hal. 32.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Kurang tepat dalam mengaktualisasi diri/ membina hubungan.

Data tersebut didasarkan pada wawancara dengan berbagai sumber informan. Sikap konseli yang nampak saat ini memang tidak terlepas dari pengalaman hidup masa kecilnya. Beberapa kali pernikahan yang dilakukan oleh ibunya sehingga membuat konseli kurang memiliki hubungan emosional dengan saudara-saudaranya yang beda ayah tersebut. Akan tetapi, sebagai seorang remaja seusianya yang mengalami kejadian tersebut, konseli terbilang cukup mandiri untuk memposisikan dirinya yang sekarang ini tinggal di panti dan jauh dari orang tua kandungnya.

Gejala-gejala yang telah dipaparkan di atas, sesuai dengan unsur yang terdapat dalam *emotional intelligence* yang dikemukakan oleh Daniel Goleman. Oleh karena itu, permasalahan yang diangkat oleh konselor adalah meningkatkan *emotional intelligence* konseli.

c. Prognosis

Langkah prognosis ini berarti konselor menetapkan tindakan bantuan yang akan diberikan. Berdasarkan diagnosis di atas, pada kasus AJ, nampak bahwa AJ merupakan anak yang sudah memiliki sopan santun, dan mandiri. Akan tetapi, *emotional intelligence* AJ terbilang masih rendah sehingga harus diadakan upaya intervensi untuk meningkatkan *emotional intellegence* tersebut.

Dengan tetap memerhatikan latar belakang kehidupan konseli, maka rencana tindakan yang akan diberikan adalah dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan kalimat *thayyibah writing therapy* untuk meningkatkan *emotional intelligence* konseli. Atau dalam kata lain merupakan terapi menulis kalimat *thayyibah*, yakni kalimat yang mengandung makna positif/ pengakuan diri kepada Allah untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya.

Kalimat *thayyibah writing therapy* ini mengembangkan model terapi menulis Pennebaker (seorang peneliti tentang *writing therapy)*, dengan melalui empat tahapan, seperti: 1) *Recognition* (Pengenalan) yaitu tahap menulis bebas bagi konseli. 2) *Examination* (Ujian) yaitu tahap menuliskan tema tertentu bagi konseli, untuk mengetahui reaksi emosionalnya. 3) *Juxtapotition* (Penjajaran) yaitu tahap pemerolehan kesadaran baru oleh diri konseli, 4) *Aplication to the self* (Aplikasi pada Diri) yaitu tahap mengaplikasikan nilai melalui kata positif yang ditulis ke dalam diri konseli.

Tujuan dari kalimat *thayyibah writing therapy* ini adalah untuk media menyalurkan emosi negatif yang masih tersisa dalam diri konseli, yang selama ini menghambat *emotional intelligence*nya. Setelah melalui tahapan menulis ekspresif, konseli akan diajak untuk menuliskan kalimat-kalimat *thayyibah* untuk memberikan ketenangan batin dalam diri konseli.

d. *Treatment*

Setelah dilakukan langkah perencanaan pemberian bantuan, maka pada langkah ini merupakan proses untuk merealisasikan terapi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Islam yang akan dilakukan terhadap konseli. Pertemuan awal dengan konseli dilakukan pada hari Sabtu, 23 September 2017. Konselor melakukan penggalian data awal dengan pengurus Panti Asuhan Putri Auliyaa' yakni Dwi Lestari yang telah lama tinggal di panti tersebut. Data yang diperoleh yaitu berupa latar belakang berdirinya Panti Asuhan Auliyaa', kegiatan santri, serta cerita umum mengenai subyek penelitian yakni AJ. Konselor disambut baik dengan pengurus panti serta diperkenalkan langsung oleh AJ, yang akan dijadikan subyek penelitian kali ini.

Pada tahap awal pertemuan ini, konselor mulai membangun *rapport/ rapport buliding* dengan konseli. Konselor bertemu AJ yang juga langsung menyambut baik kedatangan konselor. AJ menjulurkan tangannya untuk bersalaman dengan konselor. Konselor pun mencoba untuk membuka percakapan-percakapan awal dengan AJ. Selain bertemu langsung dengan AJ, adik ke tiga AJ yaitu RL juga turut serta hadir di ruangan tersebut. Perkenalan itu diawali konselor dengan obrolan mengenai keseharian AJ, seperti hobi, serta aktivitasnya di panti dan sekolah. Akhirnya konselor berinisiatif untuk meminta nomor telepon genggam AJ, untuk memudahkan proses komunikasi sekaligus memudahkan proses penelitian selanjutnya.[146]

Pertemuan ke-dua dilakukan pada Minggu, 29 Oktober 2017. Pertemuan ke-dua ini bermaksud untuk menetapkan kontrak selama proses konseling berlangsung. Konselor dan konseli juga telah

[146] Lihat lampiran 6 verbatim wawancara dengan konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membuat tujuan akhir dari proses konseling dengan kalimat *thayyibah writing therapy* ini. Pada langkah ini konselor memberikan satu buah buku catatan harian. Buku ini juga berfungsi sebagai tugas rumah untuk konseli, sebagai upaya untuk mendorong minat tulis konseli.

Adapun untuk selebihnya proses pemberian *treatment* dengan kalimat *thayyibah writing therapy* adalah sebagai berikut:

1) *Recognition/ Initial Write*

Tahap ini merupakan tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, relaksasi, dan konsentrasi menulis konseli. Pada tanggal 5 November 2017, konselor menyediakan satu lembar kertas HVS berwarna putih dan sebuah bolpoin untuk membuka sesi ini. Tahap ini merupakan tahap menulis bebas, konselor tidak menentukan topik tertentu, yakni boleh topik seputar pengalaman bahagia ataupun pengalaman menyedihkan dalam hidup konseli. Waktu menulis berlangsung selama 20 menit. Konseli pun langsung menjalankan instruksi dari konselor.

Selama proses menulis bebas ini, konselor melakukan pengamatan terhadap raut muka serta gerakan tangan konseli. Awal mula konseli nampak terjeda-jeda ketika menuliskan di kertas tersebut. Namun setelah beberapa detik berlalu, tampak raut muka konseli saat itu fokus pada kertas dengan mengerutkan ke-dua alisnya. Tangan konseli ketika menulis di kertas itu juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penuh dengan penekanan dan tidak lagi berhenti di tengah tulisannya.

Setelah 20 menit berlangsung, sesi menulis bebas ini pun selesai. Konselor memberikan jeda waktu untuk konseli membaca kembali hasil tulisannya tersebut. Konselor memberikan keluasan bagi konseli jika ia ingin menambahi beberapa kalimat sebelum sesi pertama tersebut berakhir. Konseli pun langsung menggerakkan tangannya dan menulis beberapa kalimat tambahan di kertas.

Konselor menawarkan kepada konseli apakah tulisannya tersebut boleh dibaca ataukah tidak, konseli memberikan hasil tulisannya tersebut dengan mempersilahkan konselor untuk menyimpan kertas hasil tulisannya. Pada akhir sesi, konselor menanyakan perasaan konseli setelah menulis bebas di kertas. Konseli menyatakan bahwa ia merasa lega.[147]

Pada tahap *recognition* ini yang ditulis konseli adalah mengenai pengalaman buruknya ketika di sekolah. Di situ konseli meluapkan kekesalannya terhadap temannya, juga terhadap gurunya yang ketika itu memberikan hukuman terhadap murid-murid di kelas.[148]

Tahap menulis bebas ini belum menyertakan nilai kalimat *thayyibah* kepada konseli, konselor terlebih dahulu mengukur

[147] Lihat lampiran 8 Verbatim wawancara dengan konseli.
[148] Lihat lampiran 9 Hasil Tulisan Konseli, Tanggal 5 November 2017.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sejauh mana kemampuan konseli dalam menuliskan kalimat Arab, dengan melakukan wawancara kepada konseli apakah pernah mengikuti kelas menulis Baca Tulis Al-Qur'an (BTQ). Konseli pun mengaku bahwa dalam salah satu pelajarannya di jenjang SMP, ia diajarkan pelajaran BTQ.

2) *Examination/ Writing Exercise*

Tahap ini bertujuan untuk mengeksplor reaksi konseli terhadap topik tertentu. Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk menuliskan pengalaman emosional yang masih terpendam dalam dirinya dan belum sempat konseli utarakan kepada siapa pun. Sesi ini berlangsung selama 20 menit. Konseli pun langsung menuliskan pengalamannya tersebut di kertas HVS yang telah disediakan oleh konselor.

Selama proses menulis ini berlangsung, tampak penekanan tangan konseli ketika menuliskannya di kertas, raut mukanya sedikit memerah dan sesaat kemudian matanya berkaca-kaca. Konselor terus mengamati dan membiarkan konseli mengeksplor perasaannya tersebut melalui tulisan di kertas. Tujuan dari tahap *examination* ini adalah untuk melepaskan kepenatan emosional yang mungkin saja masih dipendam oleh konseli. Sehingga, tanpa bercerita konseli mampu menceritakan gejolak emosionalnya melalui tulisan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah 20 menit berlalu, konseli menyatakan cukup untuk menuliskan ceritanya, konselor pun menanyakan bagaimana perasaan konseli ketika proses *examination* ini berlangsung. Konseli pun mengungkapkan bahwa ia hampir menangis. Namun tidak bisa, akhirnya konseli hanya menikmati tulisannya tersebut dan lega bisa menceritakan hal yang belum pernah ia ceritakan ke orang lain melalui media tulisan.

Pada sesi ini konseli menuliskan rasa rindunya terhadap ibunya,

"Dear Mama, AJ sebenere mau bilang ke mama, kalau AJ kangen. AJ pengen keluarga kita kayak dulu lagi, susah seneng ditanggung bareng. AJ butuh kasih sayang ortu ma. AJ pengen kayak temen-temen lainne yang masih dimanja sama mamanya masing-masing".[149]

Kutipan tulisan konseli yang menggambarkan rasa rindunya tersebut kepada ibunya, sehingga hal tersebutlah yang membuatnya hampir meneteskan air mata. Namun, ketika konselor mempersilahkan kepada konseli untuk menangis, konseli mengatakan tidak bisa keluar air matanya tersebut. Sehingga sesi itu ditutup dengan membaca kembali tulisan yang telah ditulisnya, dan konselor juga melakukan refleksi perasaan konseli pada tahap *examination* ini. Konseli mengaku merasa tenang, dan bisa mengungkapkan cerita tersebut.[150]

[149] Kutipan Catatan Konseli pada Sesi *Examination*. Lihat lampiran 10 catatan konseli.
[150] Hasil Catatan Konseli pada Sesi *Examination.* Lihat lampiran 10 hasil catatan konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) *Juxtapotition/ Feedback*

Sesi ini merupakan sesi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang dalam tentang dirinya. Sesi ini diawali dengan merefleksikan tulisan pada sesi *Examination/ Initial Writing*. Konselor memberikan instruksi kepada konseli untuk membaca kembali tulisannya tersebut. Kemudian, konselor mengajak konseli untuk mengambil segi positif dirinya yang sekarang karena pengalaman yang ada di tulisannya tersebut. Konseli pun terdiam sembari meresapi hasil tulisannya pada sesi sebelumnya. Konselor membiarkan proses refleksi diri konseli selama beberapa menit.

Konselor memberikan satu lembar kertas HVS untuk menuliskan hasil refleksi diri konseli, dengan menggunakan kata-kata positif. Tulisan tersebut diawali dengan kalimat *basmalah* untuk mulai mengenalkan kalimat *thayyibah* sebagai proses terapeutik bagi konseli.

"Ya Allah, terimakasih dengan semua ini saya bisa lebih mandiri, lebih dewasa, bisa lebih sabar dengan menjalani takdirmu".[151]

Tulisan tersebut dihasilkan sebagai usaha untuk mendorong pemahaman baru konseli dengan kalimat positif yang mampu menginspirasi perilaku dan sikap konseli.

[151] Lihat lampiran 11 catatan konseli pada Sesi *Juxtapotition*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahap ini dilanjutkan dengan menuliskan surat untuk masa depan. Yakni konselor meminta konseli menuliskan harapan-harapan yang ingin dicapainya kedepan. Pada tahap ini konseli diajak untuk banyak menggunakan kalimat-kalimat positif, termasuk memulainya dengan kalimat *thayyibah* berupa *basmalah* di setiap akan memulai terapi menulis. Waktu yang diberikan selama 20 menit kepada konseli, untuk merancang mimpi mereka ke depan melalui tulisan.

Konselor memulainya dengan *basmalah* karena kalimat ini merupakan kalimat yang biasa dijadikan permulaan dalam memulai segala hal dalam kalangan umat Muslim, begitu halnya dengan konseli yang sudah tidak asing lagi dengan kalimat tersebut. Oleh karena itu, yang dikembangkan adalah pembiasaan bagi konseli untuk menuliskan kalimat *basmalah* tersebut dalam setiap memulai kegiatannya sehari-hari.

Nampak ketika konseli mendapatkan instruksi tersebut dari konselor yang terlihat adalah wajah sumringah konseli, kemudian konseli langsung menuliskannya di kertas HVS yang telah disediakan. Setelah 20 menit berlalu, konseli menyerahkan kertasnya tersebut kepada konselor. Konselor menanyakan apakah konseli percaya dengan impian dan harapan yang ia tuliskan di kertas tersebut, konseli pun menganggukkan kepala dan *positive thinking* bahwa harapannya akan tercapai.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil dari tulisan ini kemudian akan ditempel pada dinding kamar konseli, untuk selalu memotivasi dirinya, dan terus memberikan rasa semangat untuk terus belajar dan membahagiakan orang tua konseli.[152]

4) *Aplication to the Self*

Pada tahapan ini, konseli didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dalam dunia nyata. Setelah pada tahapan sebelumnya, konseli dituntun untuk banyak menuliskan kalimat-kalimat positif, pada sesi terakhir kalimat *thayyibah writing therapy* ini konseli diarahkan untuk merefleksikan tulisannya melalui kalimat-kalimat *thayyibah.* Sebelumnya, konselor menawarkan kepada konseli, jika saja ada luapan emosional yang masih ingin konseli tuliskan, tetapi konseli mengaku merasa cukup dengan sesi-sesi sebelumnya.

Kali ini, konselor menyiapkan kertas HVS berwarna supaya proses di akhir sesi ini tidak menimbulkan rasa jenuh bagi konseli. Tahap ini diisi dengan ungkapan perasaan konseli secara bebas, boleh yang berkaitan dengan masalah teman, keluarga, masa lampau, maupun masa sekarang. Konseli juga diberikan kebebesan untuk memilih warna kertas yang akan dijadikannya menulis. Tahap ini berlangsung selama 15 menit. Konseli pun mengambil kertas HVS berwarna hijau untuk menulis di sesi akhir ini. Tidak lupa, konselor mengingatkan untuk menyertakan

[152] Lihat lampiran 12 Foto hasil tulisan yang di tempel pada dinding.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kalimat *basmalah* sebelum memulai tulisannya. Tulisan tersebut mengungkapkan rasa sedihnya ketika liburan telah tiba, karena konseli harus berpisah dengan teman-temannya.[153]

Setelah konseli menuliskan keluh kesahnya ketika berpisah dengan temannya, konselor memulai mengajak konseli untuk menerapkan kalimat *thayyibah* pada tulisan-tulisan konseli. Konselor membawakan empat kertas catatan konseli pada lembar HVS yang telah dilakukan pada tahap pertama hingga tahap ke-tiga. Konselor memberikan kertas-kertas tersebut kepada konseli supaya konseli dapat mengingat kembali apa yang telah dituliskan. Konselor memberikan instruksi untuk membaca kertas-kertas tersebut selama beberapa menit. Konseli pun langsung memahami instruksi dari konselor dan membaca kertasnya sendiri.

Selain menyediakan kertas HVS berwarna, konselor juga telah menyediakan tujuh macam tulisan kalimat *thayyibah* yang akan dijadikan contoh penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* bagi konseli. Tujuh kalimat itu berupa kalimat *Basmalah, Hamdalah, Tasbih, Takbir, Tahlil, Hauqolah* dan *Istighfar* beserta artinya masing-masing. Konseli mengamati ke tujuh tulisan kalimat *thayyibah* itu. Konselor memberikan penjelasan makna dari tujuh kalimat itu, serta memberikan contoh situasi yang bisa direfleksikan menggunakan kalimat *thayyibah.* Misalnya, kalimat *hamdalah* mengandung makna syukur atas nikmat yang telah

[153] Lihat lampiran 13 Tulisan Konseli pada Sesi *Aplication to the Self.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah berikan, dan bisa kita zikirkan ketika kita mendapat rezeki. Konseli nampak memperhatikan penjelasan konselor, dan sesekali menganggukkan kepala sesudah mendengar pemaparan konselor.

Selanjutnya, ketika konseli sudah merasa paham akan penjelasan konselor, konseli pun dipancing untuk memberikan contoh serupa dengan apa yang telah dijelaskan oleh konselor. Hal ini sebagai tolok ukur tingkat pemahaman kandungan zikir dengan menggunakan kalimat *thayyibah.* Konseli memberikan contoh ketika ia sedang ingin marah, ia akan berucap *istighfar*. Setelah memahami kandungan zikir tersebut, maka proses merefleksikan semua sesi tulisan dengan menggunakan kalimat *thayyibah* pun dilakukan.

Tulisan pertama pada tahap *Recognition* direfleksikan konseli sendiri dengan kalimat *takbir*. Sebelum menuliskan kalimat tersebut, konseli terdiam, kemudian konseli mampu memadukan tulisannya dengan kalimat *thayyibah* yang mewakili perasaannya pada tulisan pertamanya tersebut. Konseli mengambil satu lembar HVS berwarna, kemudian menuliskan kalimat *takbir* beserta artinya. Konselor juga mencoba untuk mengajak konseli meresapi makna kalimat *thayyibah* yang sedang dituliskannya tersebut.[154]

Pada tulisan konseli yang ke-dua, ia memilih kalimat *Istighfar* untuk mewakili hasil tulisannya, tulisan ke-tiga konseli

[154] Lihat lampiran 14 foto sesi *aplication to the self*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memilih kalimat *Hamdalah* beserta artinya di kertas berbeda, tulisan ke-empat konseli memilih kalimat *Basmalah* dan menuliskannya beserta artinya.[155]

Pada sesi ini, konselor menanyakan alasan konseli memilih kalimat-kalimat *thayyibah* tersebut, konseli mengatakan itu yang sesuai dengan perasaannya saat itu. Kemudian konselor pun menanyakan perasaannya saat menulis dari sesi pertama hingga sesi terakhir. Konseli mengaku lega dan tenang, karena ada media yang bisa dijadikan bercerita, selama ini konseli mengaku tidak bisa bercerita secara bebas kepada orang, dengan media tulisan ini ia bisa meluapkan perasaannya sehingga membuatnya lega. Perasaan emosinya yang biasa ia luapkan melalui status sosial media juga bisa dialihkan dengan media tulisan tersebut.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dapat dilakukan selama proses pemberian bantuan berlangsung sampai pada akhir pemberian bantuan. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik, seperti melalui wawancara, angket, observasi, diskusi, dokumentasi, dan sebagainya.[156] Selama proses *kalimat thayyibah writing therapy* ini berlangsung, konselor selalu menanyakan perasaan konseli seusai menjalankan terapi menulis. Konselor juga menanyakan sejauh mana tugas rumah yang telah diberikan.

[155] Lihat lampiran 13 hasil tulisan konseli.
[156] Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling edisi revisi*, hal. 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil proses pengumpulan data berupa wawancara, observasi, serta dokumentasi, maka dapat dikatakan bahwa sejauh ini konseli telah mampu mengatur dan mengontrol emosinya melalui tulisan. Sebelumnya, konseli selalu meluapkan emosinya tersebut dengan teman maupun status-status yang konseli buat di media sosial.

2. Hasil Penerapan Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence*

Peneliti dalam mengetahui hasil dari proses penerapan kalimat *thayyibah writing therapy* ini mengamati kondisi konseli saat sebelum dan sesudah melakukan terapi. Setelah melakukan beberapa kali pertemuan dan menerapkan kalimat *thayyibah writing therapy* dengan menggunakan penggalian data melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi. Maka untuk mendukung data hasil penelitian kalimat *thayyibah writing therapy* ini peneliti melakukan pengamatan dengan menggunakan *behavior checklist* untuk melihat perubahan konseli.

Behavior checklist merupakan merupakan metode dalam observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul tidaknya perilaku yang diobservasi dengan memberikan tanda cek (√) jika perilaku yang diobservasi muncul.[157] Metode tersebut disajikan dalam tabel yang memuat lima unsur *Emotional Intelligence* Daniel Goleman, sebagai berikut:

[157] Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial,* (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2016), hal. 136.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.6 Indikator *Emotional Intelligence*

No.	Indikator	Hasil Pengamatan		
		Sering	Kadang	Tidak
1.	Mengenali Emosi Diri	√		
2.	Mengelola Emosi		√	
3.	Memotivasi Diri Sendiri	√		
4.	Mengenali Emosi Orang Lain		√	
5.	Membina Hubungan	√		

Hasil *behavior checklist* tersebut didasarkan pada observasi dan wawancara setelah proses kalimat thayyibah *writing therapy* diterapkan. Perilaku-perilaku yang ditunjukkan seperti:

a) Mengenali emosi diri: Sebelum mengikuti *treatment*, konseli mengaku sering merasakan emosi yang naik turun tanpa tahu penyebab pastinya. Sehingga, hal tersebut sampai membuat resah konseli akan tanggungjawabnya seperti piket harian panti, merapikan tempat tidur, dan lebih memilih menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*. Setelah proses kalimat *thayyibah writing therapy* berlangsung, konseli lebih menyadari akan rasa tanggungjawabnya tersebut dengan menjalankan kegiatan di awal waktu.

b) Mengelola emosi: Konseli mampu meluapkan emosinya melalui tulisan, sehingga ia tidak lagi meluapkan kekesalannya tersebut melalui status di sosial media serta kepada orang-orang terdekatnya

c) Memotivasi diri sendiri: Konseli lebih giat belajar karena termotivasi dengan surat yang ditempelkannya di dinding.

d) Mengenali emosi orang lain: Mengenai hubungan dengan adiknya, konseli mengaku untuk terus berusaha mengurus beberapa adiknya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e) Membina hubungan: Konseli juga semakin bersikap ramah terhadap orang-orang di sekitar, seperti menyambut ramah tamu yang datang di Panti.

Sedangkan untuk perilaku-perilaku lainnya, sejauh ini konselor masih terus melakukan pendampingan serta mengikuti perkembangan perilaku konseli. Emosi negatif yang selama ini masih tersisa pada diri konseli, adalah salah satu wujud dari pengalaman emosionalnya yang terpendam, yang tidak pernah ia ceritakan kepada siapapun karena konseli merasa sungkan jika harus menceritakan kepada orang lain. Melalui kalimat *thayyibah writing therapy* ini konseli merasakan ketenangan karena mampu mengekspresikan segala perasaannya melalui tulisan, dengan begitu tulisan merupakan proses katarsis dalam diri konseli, sehingga ia lebih bisa mengenali emosi dalam dirinya.

Kalimat *thayyibah* yang digunakan dalam proses *treatment* ini juga konseli lebih merasakan ketenangan dalam hatinya, konseli selalu diajak untuk senantiasa melibatkan Allah SWT dalam setiap aktivitasnya. Kebiasaan hidp mandiri karena ditinggal oleh ke dua orang tuanya, kini melalui media tulisan konseli semakin mampu mengelola emosinya sendiri tanpa harus bingung akan bercerita dengan siapa. Kalimat *thayyibah* yang dijadikan sugesti dalam diri konseli, mampu memberikan peningkatan pemahaman emosional dalam dirinya. Dapat dikatakan bahwa hasil dari kalimat *thayyibah writing therapy* ini membantu meningkatkan *emotional intelligence* konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS KALIMAT *THAYYIBAH WRITING THERAPY* SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* SEORANG SANTRI DI PANTI ASUHAN AULIYAA' WARU SIDOARJO

A. Analisis Proses Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* Seorang Santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari wawancara, pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto, dan sebagainya.[158] Pengumpulan berbagai sumber tersebut, kemudian disatukan sehingga dapat dikelola dan menghasilkan kesimpulan tentang hasil penemuan selama penelitian berlangsung.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan model analisis komparatif. Yaitu dengan melakukan perbandingan teori, serta perbandingan kondisi konseli ketika sebelum dan sesudah mengikuti *treatment* kalimat *thayyibah writing therapy*. Proses konseling yang dilakukan adalah dengan tahapan pada umumnya, yaitu mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, serta *follow up*. Proses ini dilakukan peneliti selama dua bulan lebih, yaitu mulai dari pengenalan diri peneliti dengan melihat kondisi lokasi penelitian, melakukan penggalian data pada subyek penelitian, serta mengumpulkan data melalui beberapa informan yang berkaitan dengan subyek penelitian.

[158] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 247.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut ini merupakan uraian analisis proses konseling yang dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo:

1. Identifikasi Masalah

   Tahap ini merupakan mengenal gejala awal masalah konseli. Sebelumnya yang ditekankan oleh konselor adalah *rapport building/* membangun hubungan dengan konseli. Oleh karena itu konselor bersikap empati terhadap konseli untuk membangun kepercayaan konseli. Dalam hal ini, konselor menyampaikan bahwa posisi konselor adalah sebagai teman dan sangat terbuka mendengarkan cerita-cerita konseli. Konselor juga menanyakan banyak aktivitas konseli serta kegemarannya untuk membangun percakapan yang menarik dengan konseli.

   Proses penggalian data dalam identifikasi masalah ini, tidak hanya dilakukan kepada konseli, melainkan wawancara dengan tiga pengurus Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo, yang telah lama tinggal di panti tersebut, yang juga mengetahui latar belakang keluarga konseli. Pada tahap ini, konselor mengetahui latar belakang konseli, masalah keluarga konseli, serta melakukan observasi secara langsung terhadap sikap konseli, dengan membandingkan apa yang sudah diceritakan oleh para pengurus Panti Asuhan Auliyaa'.

2. Diagnosis

   Langkah ini berupa penetapan masalah berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan, serta mengetahui faktor penyebab

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permasalahan yang dihadapi konseli. Maka setelah melalui proses identifikasi masalah sebelumnya, diketahui bahwa kecerdasan emosional konseli harus lebih ditingkatkan. Adapun faktor yang menyebabkan kurangnya kecerdasan emosionalnya itu karena kurangnya kasih sayang yang harusnya didapatkan dari ke-dua orang tuanya tersebut. Konseli merupakan anak korban perceraian ke-dua orang tuanya, sehingga mengharuskan konseli kini tinggal di Panti Asuhan Auliyaa'.

3. Prognosis

Langkah ini merupakan penetapan bantuan konselor terhadap konseli. Pada tahap ini konselor akan menerapkan kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* konseli. Tujuan dari terapi ini adalah untuk meluapkan pengalaman emosional konseli yang masih terpendam dalam dirinya. Konseli juga diajarkan untuk memperbanyak kalimat positif untuk memberikan sugesti terhadap perubahan perilakunya. Kalimat positif itu diperkuat dengan penerapan terapi menulis berbagai macam kalimat *thayyibah.*

Adapun selama proses *treatment*, konselor melakukan tahapan yang sesuai dengan tahapan *writing therapy*, yaitu mulai dari tahap *recognition/* tahap menulis bebas, tahap *examination/* tahap menuliskan tema tertentu, tahap *juxtapotition/* tahap menulis untuk pemerolehan kesadaran baru konseli, serta tahap *aplication to the self/* tahap mengaplikasikan nilai positif dalam diri konseli. Nilai positif ini berasal dari refleksi makna tujuh kalimat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

thayyibah, di antaranya berupa *tasbih, tahmid, tahlil, takbir, istighfar, basmalah,* serta, *hauqalah.*

4. *Treatment*

Langkah ini merupakan langkah penerapan *treatment*, dengan kesepakatan yang telah dibuat bersama antara konselor dengan konseli. Pada tahap ini kalimat *thayyibah writing therapy* diterapkan untuk membantu meningkatkan *emotional intelligence* konseli.

Analisis tahapan kalimat *thayyibah writing therapy* di lapangan:

Tabel 4.1 Analisis Tahapan *Writing Therapy*

Teori	Praktik di Lapangan
***Recognition/ Initial Write*:** Tahap pembuka menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk membuka imajinasi, relaksasi, dan konsentrasi menulis konseli	***Recognition/ Initial Write*:** Konselor pada tahap pertama *treatment* ini menyediakan satu lembar kertas HVS berwarna putih serta satu buah bolpoin, konselor menginstruksikan kepada konseli untuk menulis topik apa saja dengan tema bebas. Waktu yang diberikan selama 20 menit kepada konseli, selanjutnya konseli dipersilahkan untuk membaca tulisannya sendiri, dan diperbolehkan untuk menambahi hasil tulisannya tersebut. Dari sesi pertama ini konselor juga aktif melakukan observasi non verbal. Nampak bahwa konseli menulis dengan penuh penekanan pada tangannya, serta mengerutkan wajahnya. Tulisan pertama konseli ini adalah tulisan kekesalan konseli terhadap teman kelas serta gurunya di sekolah. Pada tahap ini konseli mengaku lega seusai menulis.
***Examination/ Writing Exercise*:** Tahap ini merupakan tahapan ke-dua dalam kalimat *thayyibah writing therapy*, yaitu merupakan tahap untuk mengeksplor reaksi emosional konseli terhadap tema tertentu	***Examination/ Writing Exercise*:** Pada tahap ini, konseli diminta untuk menuliskan pengalaman emosionalnya yang masih terpendam dan belum sempat diceritakan kepada siapapun. Waktu yang diberikan sama dengan sesi sebelumnya, yaitu berlangsung selama 20 menit. Konseli pun menceritakan kondisi keluarganya dengan berkaca-kaca. Pada sesi ke-dua ini, konseli menceritakan tentang ibunya yang pergi meninggalkan konseli, sehingga ia berada di panti saat ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Cerita terpendam tersebut akhirnya bisa konseli ungkapkan melalui sesi ini dan membuat konseli merasa lega.
***Juxtapotition/ Feedback*:** sesi yang mendorong pemerolehan kesadaran baru dan menginspirasi perilaku, sikap, atau nilai yang baru, serta membuat individu memperoleh pemahaman yang dalam tentang dirinya.	***Juxtapotition/ Feedback*:** Pada tahap ini, konseli diajak untuk mengubah pemikirannya. Konseli diinstruksikan untuk membaca ulang tulisannya pada tahap *Examination/ Writing Exercise*. Pada tahap sebelumnya yang ditulis oleh konseli adalah pengalaman emosionalnya ketika ibunya mulai menikah dengan orang baru, dan meninggalkan konseli beserta adik-adiknya di panti asuhan. Konselor mengajak konseli untuk memikirkan dampak positif dari kejadian tersebut, dan menuliskannya di kertas HVS. Dengan mulai diperkenalkan kalimat *basmalah* sebagai penerapan model kalimat positif, konseli pun mengikuti instruksi tersebut dengan baik. Kalimat *basmalah* dipilih konselor karena kalimat ini sudah umum dikenal, bahkan oleh orang awam sekalipun. Dengan membiasakan berzikir menggunakan kalimat ini, maka segala sesuatu akan dilindungi oleh Allah SWT. Sesi-sesi selanjutnya pun selalu di mulai konseli dengan kalimat *basmalah*
***Aplication to the Self*:** Yaitu merupakan tahapan konseli untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya di kehidupan nyata	***Aplication to the Self*:** Pada tahap ini, konseli diajak untuk merefleksikan hasil tulisannya tersebut dengan kalimat *thayyibah*. Konselor membawakan tujuh macam kalimat *thayyibah* berupa: *basmalah, hamdalah, takbir, tahlil, istighfar, tasbih*, serta *hauqalah* dan memberikan pemahaman makna dari macam-macam kalimat tersebut. Tidak lupa konselor juga memberikan contoh keadaan di mana konselor boleh melanggengkan zikir *hamdalah.* Setelah memahami pemaparan konselor dan meyakini nilai-nilai dalam kalimat tersebut, maka konseli diajak untuk merefleksikan semua tulisannya dengan kalimat *thayyibah.* konselor menanyakan alasan konseli memilih kalimat-kalimat *thayyibah* tersebut, konseli mengatakan itu yang sesuai dengan perasaannya saat itu. Kemudian konselor pun menanyakan perasaannya saat menulis dari sesi pertama hingga sesi terakhir. Konseli mengaku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	lega dan tenang, karena ada media yang bisa dijadikan bercerita, selama ini konseli mengaku tidak bisa bercerita secara bebas kepada orang, dengan media tulisan ini ia bisa meluapkan perasaannya sehingga membuatnya lega. Perasaan emosinya yang biasa ia luapkan melalui status media sosial juga bisa dialihkan dengan media tulisan tersebut.

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwasanya proses pemberian *treatment* dengan menerapkan kalimat *thayyibah writing therapy* telah dilakukan sesuai teori dalam *writing therapy* dan diterapkan sesuai tahapan yang ditetapkan. Namun, dari perbandingan teori di atas, konselor mengembangkan model *writing therapy* milik Pennebaker dengan memadukan nilai terapi Islam dalam penerapannya. Konselor menuntun konseli untuk menuliskan kalimat-kalimat *thayyibah* dalam merefleksikan perasaannya tersebut. Hal ini diberikan untuk memberikan nuansa ketenteraman dalam jiwa konseli. Sehingga, emosi dalam diri konseli senantiasa terarah pada hal-hal yang positif, dan yang tersisa dalam diri konseli dapat dilebur dengan kalimat-kalimat Allah SWT yakni kalimat yang mengandung pengakuan hamba terhadap Tuhannya.

5. Evaluasi dan *Follow Up*

Konselor selalu menanyakan kepada konseli bagaimana perasaannya seusai mengikuti sesi menulis dengan konselor, konseli mengaku lega karena bisa meluapkan perasaan serta emosinya melalui tulisan. Selama ini konseli sering memendam cerita itu dalam diri. Selain itu, konselor juga memberikan buku tulis untuk menuliskan cerita kesehariannya, meskipun seringkali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli mengaku lupa, akan tetapi buku tersebut telah terisi hampir setengah buku.

Sebagai hasil dari kalimat *thayyibah writing therapy* ini, konselor memberikan selembar kertas yang berisikan indikator peningkatan *emotional intelligence* terhadap konseli. Kertas tersebut akan diisi, jika konseli telah mencapai pada indikator-indikator yang telah dijelaskan.

Peneliti melakukan pengumpulan data, menyatukan dan menafsirkan data yang telah diperoleh selama proses penelitian berlangsung. Berdasarkan analisis data komparatif, maka dapat dilihat bahwa peneliti melakukan tahapan proses konseling sesuai dengan teori yang telah disajikan. Proses tersebut terpenuhi dari identifikasi masalah hingga evaluasi. Sedangkan dalam proses *treatment* nya, peneliti juga melakukan tahapan yang sesuai dengan kalimat *thayyibah writing therapy* dan penerapan di lapangan sesuai dengan teori yang telah dipaparkan.

B. Analisis Hasil Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* Seorang Santri Di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo

Analisis hasil ini menjelaskan penemuan yang didapat oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung. Untuk mengetahui hasil penelitian ini, maka dapat diketahui dari gejala-gejala yang terlihat dari konseli saat sebelum dan sesudah mengikuti *treatment.* Berikut ini akan dijelaskan melalui tabel:

Tabel 4.2 Indikator Perubahan Diri Konseli

No.	Indikator	Sebelum Mengikuti *Treatment*			Setelah Mengikuti *Treatment*		
		Sering	Kadang	Tidak	Sering	Kadang	Tidak
1.	Mengenali Emosi Diri		√		√		
2.	Mengelola Emosi		√		√		
3.	Memotivasi Diri		√		√		

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Sendiri						
4.	Mengenali Emosi Orang Lain		√		√		
5.	Membina Hubungan		√		√		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwasanya ada peningkatan kondisi emosional konseli dari sebelum mengikuti *treatment* hingga setelah mengikuti *treatment* menggunakan kalimat *thayyibah writing therapy* tersebut. Tabel di atas dibuat berdasarkan pengamatan konselor terhadap sikap konseli. Baik secara langsung maupun ketika konselor melakukan wawancara dengan pengurus Panti Asuhan Auliyaa'.

Penelitian yang dilakukan selama dua bulan lebih ini, meski tidak sepenuhnya membawa peningkatan secara drastis, akan tetapi mampu memberikan peningkatan pemahaman emosional bagi konseli dari sebelumnya. Konseli lebih memilih meluapkan emosinya dalam bentuk tulisan dibandingkan sebelumnya ia melampiaskannya terhadap orang-orang di sekitar atau melalui statusnya di media sosial. Konseli juga semakin termotivasi untuk terus belajar demi membahagiakan orang tuanya. Selain itu, konseli juga berusaha untuk lebih memperhatikan adik-adiknya di panti asuhan.

Hasil peningkatan kondisi konseli dapat dilihat dari uraian tabel berikut ini:

Tabel 4.3 Hasil Peningkatan Kondisi Konseli

No.	Indikator	Kondisi Sebelum *Treatment*	Kondisi Sesudah *Treatment*
1.	Mengenali emosi diri	Konseli menyadari akan tanggungjawabnya sebagai seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' seperti membersihkan kamar, piker kebersihan, akan tetapi konseli masih menunda-nunda untuk	Konseli berusaha untuk tidak melalaikan tanggungjawabnya di panti dengan piket tepat waktu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		melaksanakan kewajibannya tersebut.	
2.	Mengelola emosi	Konseli melampiaskan emosinya dengan membuat status di media sosial serta melampiaskannya kepada orang-orang yang ada di sekitarnya	Ketika sedang emosi, konseli lebih memilih mengutarakannya melalui tulisan
3.	Memotivasi diri sendiri	Konseli melakukan aktivitas belajarnya ketika ia sudah puas bermain *gadget.*	Konseli lebih giat belajar untuk mendapatkan nilai yang baik setelah menulis surat masa depan yang di tempel di dindingnya dan tidak membuang-buang waktu untuk bermain *gadget*.
4.	Mengenali emosi orang lain	Konseli terpancing emosinya, ketika ada teman yang sedang emosi	Konseli lebih tenang menghadapi teman yang sedang emosi dengan tetap diam dan tidak menanggapi
5.	Membina hubungan	Konseli kurang memiliki empati dengan ke-tiga adiknya di panti asuhan	Konseli berusaha untuk mengurus dan memperhatikan adik-adiknya di panti asuhan

Tabel di atas sekaligus menjelaskan unsur *emotional intelligence* yang seharusnya dimiliki konseli. Setelah dilakukan *treatment* tersebut, maka bisa dibandingkan hasil peningkatan kecerdasan emosional konseli sebelum dan sesudah proses konseling. Sebagai seorang anak yang tidak langsung tinggal dengan ke dua orang tuanya menjadikan konseli sering memendam ceritanya sendiri, sehingga hal tersebut menjadikan timbunan emosional dalam dirinya.

Melalui kalimat *thayyibah writing therapy*, konseli diajak untuk meresapi makna berbagai macam kalimat *thayyibah* sebagai wujud zikir melalui tulisan. Zikir sendiri mampu memberikan ketenangan jiwa bagi mereka yang mampu mengamalkannya. Ketika hati konseli sudah merasa tenteram, maka ia akan mampu senantiasa mengontrol emosi negatif dalam dirinya. Dengan begitu, tujuan meningkatkan *emotional intelligence* konseli dapat dipenuhi dengan *treatment* ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kalimat *thayyibah writing therapy* juga bermanfaat sebagai media untuk melatih pola emosional konseli, seperti mengurangi marah, meningkatkan empati dengan adiknya, serta lebih peka terhadap tanggungjawabnya sebagai seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa'. Karena dengan terapi menulis, konseli akan belajar mengendalikan dan meluapkan emosi dengan cara yang tepat.

Peningkatan positif kondisi konseli tersebut didasarkan atas pengamatan konselor serta wawancara yang dilakukan terhadap konseli dan para pengurus Panti Asuhan Auliyaa'. Dari hasil penyajian dan analisis data yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa kalimat *thayyibah writing therapy* mempunyai tingkat keberhasilan dalam meningkatkan *emotional intelligence* seorang santri di Panti Asuhan Auliyaa' Waru Sidoarjo.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyajian dan analisis data selama proses penelitian, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Proses kalimat *thayyibah writing therapy* sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* ini menggunakan nuansa kalimat *thayyibah*. Hal ini dilakukan konselor untuk memberikan nilai ketenteraaman berkat kalimat-kalimat Islam, yaitu dengan memasukkan media kalimat *thayyibah* sebagai pengembangan dari *writing therapy.* Adapun tahapan penelitian ini konselor melaksanakannya sesuai dengan proses konseling pada umumnya, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment,* serta evaluasi dan *follow up.* Sedangkan pada proses *treatment*nya mulai dari *recognition/* tahap menulis bebas, *examination/* tahap menuliskan tema tertentu, *juxtapotition/* tahap menulis untuk memeroleh kesadaran baru, dan *aplication to the self/* mengaplikasikan nilai positif pada kegiatan sehari-hari konseli. Ke empat sesi ini mampu membantu meluapkan pengalaman emosional konseli yang selama ini terpendam, sehingga membuat konseli terbebas dari emosi-emosi negatif yang selama ini masih dipertahankan.
2. Setelah melakukan penyajian dan analisis data, maka dapat dilihat bahwa hasil terapi ini mampu meningkatkan *emotional intelligence* konseli. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan emosi positif pada diri konseli seperti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melaksanakan tanggungjawab dan tugasnya di awal waktu, memiliki empati yang baik pada adiknya meski tidak sekandung, serta memiliki motivasi untuk terus belajar dan membahagiakan ke dua orang tuanya.

B. Saran

Dari proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan pada:

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

   Peneliti menyadari bahwa penelitian kali ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu bagi mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling Islam untuk melakukan penelitian lebih lajut mengenai Kalimat *Thayyibah Writing Therapy*, sehingga menyempurnakan penelitian-penelitian sebelumnya. Mahasiswa BKI juga perlu mengembangkan terapi-terapi Islam lainnya sebagai upaya meningkatkan *emotional intelligence* konseli. Selain itu mahasiswa BKI perlu menguasai teori yang akan diterapkan dalam lapangan, sehingga bisa meminimalisir kekurangan selama proses penelitian berlangsung.

2. Orang Tua

   Orang tua perlu memperhatikan pola asuh terhadap anaknya, karena hal tersebut akan berdampak pada karakter yang baik bagi anak. Di samping itu, para orang tua juga perlu memberikan dukungan positif terhadap perkembangan anak.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Para Santri di Panti Asuhan Auliyaa'

Hidup tanpa pengawasan langsung dari orang tua terkadang justru membuat para santri merasa kurang beruntung, akan tetapi banyak hikmah yang akan didapatkan ketika jauh dari orang tua. Sebaiknya para santri menjadikan hal tersebut sebagai motivasi dan ajang untuk melatih kemandiriannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Abdulkarim (Hamka), Abdulmalik. *Tafsir Al-Azhar Juz XXIX,* Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.

Abhicandra, *Panduang Lengkap Grafologi.* Yogyakarta: Araska, 2017.

Al Tridhonanto, *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional,* Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2011.

al-Fihri, Abu Bakar Muhammad al-Walid. *Doa-doa Ma'tsur.* Jakarta: Mirqat Publishing, 2010.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis,* Jakarta: Rineka Cipta, 1997.

Ash Shadr, Abdur Razzaq. *Berzikir Cara Nabi Merengkuh Puncak Pahala Zikir,* Jakarta: Hikmah, 2007.

Azhar, Muhammad. *Dahsyatnya Energi Syukur, Istighfar, Muhasabah,* Solo: As Salam Publishing, 2014

Corey, Gerald. *Teori dan Teknik Konseking dan Psikoterapi,* .Bandung: Refika Aditama, 2005

Departemen Agama RI, *Al-Qur an dan Terjemahannya,* Jakarta: J-Art Anggota IKAPI, 2004.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence (terjemahan),* (t,p.,t.t).

Harahap, Khoirul Amru. Dahlimunthe, Reza Pahlevhi. *Dahsyatnya Doa dan Dzikir,* Jakarta: QultumMedia, 2008.

Harefa, Andrias. *Happy Writing,* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010.

Herdiansyah, Haris. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial,* Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2016.

Hernowo, *Quantum Writing,* Bandung: Kaifa, 2016.

Hikmawati, Fenti. *Bimbingan dan Konseling edisi revisi,* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.

Ilham, M. Arifin. Effendy, Yudy. *10 Dzikir Pilihan Rekomendasi Rasulullah.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jakarta:QultumMedia, 2013.

Jamal, Misbahuddin. "Konsep Islam dalam al-Qur'an", Jurnal al-Ulum, Volume 11, 2 Desember: 2012.

Jonru, *Sembuh dan Sukses dengan Terapi Menulis*, Jakarta: Dapur Buku, 2013.

Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*. Grafindo Persada: Jakarta, 2002.

Kementerian Agama Republik Indonesia, *Qur'an Hafalan,* Surabaya: Halim Publishing & Distributing, tth.

Khairu, Sulistyowati. *Rahasia Kedahsyatan Basmalah*, Tangerang: Lembar Pustaka Indonesia, 2015.

Khomeini, Imam. *Insan Ilahiah*, Jakarta: Pustaka Zahra, 2004.

Komalasari, Gantina. Eka Wahyuni, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta:Indeks, 2011.

Martin, Anthony Dio. *Smart Emotion Volume 1: Membangun Kecerdasan Emosi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014.

Meyer, Henry R. *Emotional Intelligece Cara Humanis memimpin Bisnis*, Bandung: Penerbit Nuansa, 2011.

Moleong, Lexy. J. *Metode Peneltian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.

Muhyidin, Muhamad. *ESQ-Power For Better Life*, Yogjakarta: Tunas Publishing, 2006.

Murti, Reyza Dahlia. Hamidah, "Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya", Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol.1 No.2, Juni, 2012.

Nasiri, Munaya. "Beda Dampak Perceraian bagi Anak Perempuan dan Laki-laki" https://m.cnnindonesia.com diakses pada tanggal 6 September 2017 Pukul 00:03.

Noor, Fauz. *Berpikir Seperti Nabi: Perjalanan Menuju Kepasrahan*, Yogyakarta: LKIS, 2009.

Padmomartono, Sumardjono. *Konseling Remaja*, Yogyakarta: Anggota IKAPI, 2014.

Pranoto, Naning. *Writing for Therapy*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2015

Prawiro, Abdurrahman Misno Bambang. *Spiritual Writing,* Bogor: Majelis Penulis, 2015.

Purnamarini, Diah Putri Ayu. I, Theodorus. Setiawan, dkk, "Pengaruh Terapi Exspressive Writing terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah", Jurnal Bimbingan Konseling 5, Juni, 2016.

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.

Rachman, M. Fauzi. *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa,* Bandung: Mizania, 2016.

Saptoto, Ridawan. "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif", Jurnal Psikologi, Vol.37, No.1, Juni, 2010.

Shadr, Muhammad Baqir. *Syahadat Kedua,* Jakarta: Pustaka Zahra, 2003.

Sindoro, Lidwiana Florentina. "Efektivitas Expressive Writing sebagai Reduktor Psychological Distress", Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016.

Soefandi, Indra. Pramudya, S. Ahmad. *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak,* Jakarta: Bee Media Indonesia, 2009.

Stephen Pelmer, *Konseling dan Psikoterapi,* Terjemahan oleh Haris H. Setiadjid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

Subki Al-Bughury, Hendri Kusuma Wahyudi. *Dahsyatnya Ibadah Malam.* Jakarta: QultumMedia, 2010.

Sugiyono, *Metode Penelitian,* Alfabeta: Bandung, 2015.

Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian,* Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.

Suryabrata, Sumadi. *Metode Penelitian,* (Jakarta: Rajawali, 1987.

Susanti, Reni. Supriyantini, Sri. "Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa",Jurnal Psikologi, Vol. 9, No. 2, Desember, 2013.

Suseno, Tutu April A.. *EQ Orangtua VS EQ Anak,* Jogjakarta: Locus, 2009.

Utami, Dian Sari. Amitya Kumara, *Ekspresi Menulis dan Menggambar,* Jurnal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003.

Willis, Sofyan S. *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta, 2013.

Yulianto, Doni. *Skripsi Adlerian Family Teraphy Dalam Mengatasi Inferiority di Yayasan Yatim Piatu AULIYAA' Rewwin Waru Sidoarjo.* Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2016.

Zaduqisti, Esti. Zulfa, Nadhifatuz. "Efektivitas Teknik Konseling dengan Menulis Jurnal Belajar dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar". Vol.7, No.1, Juni, 2016.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id