TERAPI *SAYYIDUL ISTIGHFAR* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* (STUDI KASUS SEORANG PEREMPUAN DI DESA PADELEGAN PADEMAWU PAMEKASAN)

SKRIPSI

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

Oleh:

NIKMATUS SHALEHA
NIM. B93215074

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nikmatus Shaleha

NIM : B93215074

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan).

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk memperoleh gelar apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiasi atau hasil karya oranglain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiasi, maka saya siap menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 10 Maret 2019

Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL

8AE7CAFF217576533

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Nikmatus Shaleha

NIM. B92315074

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	:	Nikmatus Shaleha
NIM	:	B93215074
Program Studi	:	Bimbingan Konseling Islam
Judul	:	Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 11 Maret 2019

Dosen Pembimbing

Drs. H. Cholil, M.Pd.I

NIP: 196506151993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Nikmatus Shaleha ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 05 April 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I,

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, M.Pd.,Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji III,

Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV,

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 197008251998031002

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 : Nikmatus Shaleha
NIM : B93215074
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nikmatusshaleha97@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 :
Terapi Sayyidul Istighfar untuk Meningkatkan Self Esteem (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan).

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, 10 April 2019

Penulis

(Nikmatus Shaleha)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nikmatus Shaleha (B93215074), *Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Self Esteem (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan).*

Self esteem merupakan penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. *Self esteem* bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individu. Individu yang memiliki harga diri tinggi menghadapi lingkungan secara aktif dan mampu beradaptasi secara efektif untuk berubah serta cenderung merasa aman. Individu yang memiliki harga diri rendah melihat lingkungan dengan cara negatif dan menganggap sebagai ancaman. Pada sebuah kasus, konseli mengalami penurunan *self esteem* yang membuat dirinya menarik diri dari lingkungan. Untuk meningkatkan harga diri konseli maka diperlukan tindakan yaitu dengan terapi *sayyidul istighfar*.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses konseling dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk meningkatkan *self esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)?. (2) Bagaimana hasil akhir konseling dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk meningkatkan *self esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)?.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dengan beberapa narasumber, dan dokumentasi. Setelah data diperoleh sepenuhnya, peneliti menganalisa data menggunakan deskriptif komporatif yaitu dengan membandingkan teori dan hasil proses konseling dilapangan.

Hasil dari penelitian ini, adalah: (1) Metode terapi *sayyidul istighfar* pada tahap konseling (identifikasi masa lah, diagnosis, prognosis, terapi, *follow up*, evaluasi) dan teknik dari terapi *sayyidul istighfar* yang terdiri atas tahap persiapan, tindakan dan tahap tindak lanjut. (2) Sedangkan hasil akhir dari terapi *sayyidul istighfar* ini adalah berhasil, dilihat dari perubahan yang terjadi pada konseli meskipun belum terlalu drastis dan signifikan.

Kata Kunci: Terapi *Sayyidul Istighfar*, *Self Esteem*.

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

SAMPUL ..... **i**

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**

PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iii**

MOTTO ..... **iv**

PERSEMBAHAN ..... **v**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI ..... **vii**

ABSTRAK ..... **viii**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Konsep 6
F. Metode Penelitian 13
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 13
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 13
3. Jenis dan Sumber Data 14
4. Tahap-Tahap Penelitian 16
5. Teknik Pengumpumpulan Data 19
6. Teknik Analisis Data 21
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 21
G. Sistematika Pembahasan 22

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi *Sayyidul Istighfar*
1. Pengertian Istighfar 24
2. Lafal dan Bentuk Istighfar 25
3. Memahami *Sayyidul Istighfar* 28
4. Waktu Disunnahkan Membaca Istighfar 31
5. Manfaat Istighfar dalam Al-Qur'an dan Hadist 34

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

6. Dasar Hukum Istighfar 38
7. Terapi *Sayyidul Istighfar* 39
B. Gangguan *Self Esteem* akibat Pergaulan Bebas
1. Pengertian *Self Esteem* 40
2. Macam-Macam *Self Esteem* 44
3. Faktor Pembentuk *Self Esteem* 45
4. Pengertian Pergaulan Bebas 47
5. Faktor Penyebab Pergaulan Bebas 48
C. Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* ... 54
D. Penelitian Terdahulu 56
BAB III : PENYAJIAN DATA
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian
1. Deskripsi Lokasi Penelitian 59
2. Deskripsi Konselor 63
3. Deskripsi Konseli 65
4. Deskripsi Masalah 68
B. Deskripsi Pelaksanaan Konseling
1. Deskripsi Proses Konseling dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan).
a. Identifikasi Masalah 71
b. Diagnosis 77
c. Prognosis 78
d. Terapi (*Treatment*) 79
e. Evaluasi atau *Follow Up* 87
2. Deskripsi Hasil Akhir Proses Konseling dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan) 90
BAB IV : ANALISIS DATA
A. Analisis Proses Konseling dengan Terapi Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan) 92
B. Analisis Hasil Akhir Konseling dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan) 98
BAB V : PENUTUP
A. Kesimpulan 102
B. Saran 103
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

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 TABEL

Tabel 2.1 Tahap-Tahap Terapi *Sayyidul Istighfar* 39
Tabel 3.1 Jumlah Penduduk Desa Padegalan..... 57
Tabel 3.2 Mata Pencaharian Pokok Warga Desa Padelegan..... 59
Tabel 3.3 Riwayat Pendidikan Konselor..... 61
Tabel 3.4 Riwayat Pendidikan Konseli..... 63
Tabel 3.5 Kondisi Konseli Sebelum Terapi 75
Tabel 3.6 Kondisi Konseli Setelah Konseli 86
Tabel 4.1 Perbandingan Data Teori dan Empiris..... 88
Tabel 4.2 Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah dilakukan Konseling dengan terapi *sayyidul istighfar* 95

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 Masalah

Manusia dikaruniai akal pikiran agar dapat membedakan mana yang dapat diterima oleh akal (*rasional*) dengan mana yang kurang dapat diterima oleh akal (*irrasional*). Bagaimana seorang individu itu dapat mengendalikan cara berfikirnya maka disitu pula ia telah menanamkan rasa harga diri di dalam dirinya. Hal ini terjadi karena jika seorang individu memiliki pikiran-pikiran yang baik, dapat mengendalikan stres kehidupan dengan baik serta dapat menerima kenyataan hidup maka ia akan menjadi pribadi sehat yang memiliki rasa harga diri tinggi (*high self esteem*).[1]

Self esteem adalah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.[2] *Self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Melalui citra diri, proses belajar, pengalaman serta interaksi dengan lingkungan, remaja dapat membentuk suatu penilaian positif terhadap dirinya sendiri.

Self esteem bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman

[1] Jess Feist & J. Feist Gregory, *Theory of Personality* (Terjemah), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hal. 28.
[2] Stuart and Sundeen, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 1998), hal. 45.

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

individu. *Self esteem* merupakan penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Harga diri seseorang diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki harga diri tinggi menghadapi lingkungan secara aktif dan mampu beradaptasi secara efektif untuk berubah serta cenderung merasa aman. Individu yang memiliki harga diri rendah melihat lingkungan dengan cara negatif dan menganggap sebagai ancaman.[3]

Self esteem pada umumnya penting dalam perkembangan kepribadian individu. Seseorang yang bermasalah dalam harga diri pada umumnya gagal dalam mengembangkan potensi diri secara penuh. Gangguan harga diri rendah akan terjadi jika kehilangan kasih sayang seperti yang dialami konseli kehilangan kasih sayang dari kekasihnya.

Hal ini sejalan dengan fenomena yang sering penulis temui di masyarakat sekitar. Penyakit masyarakat yang kurang diperhatikan adalah rasa harga diri rendah. Biasanya ditandai dengan rasa kurang percaya diri, merasa gagal sebelum mencoba, mudah putus asa, sering berfikiran negatif dan lain sebagainya.

Kasus mengenai harga diri ini sedang dialami oleh seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan. Konseli merupakan perempuan yang sehat secara jasmani tetapi kurang sehat secara psikologis seperti yang dialaminya yaitu insomnia akibat dari rasa menyesal yang selalu menghantuinya. Konseli bernama Nunung (nama samaran). Konseli mudah sekali mengedepankan fikiran irasionalnya dan berfikiran negatif terhadap

[3] Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa (edisi revisi)*, Cetakan Keempat (Bandung : PT Refika Aditama, 2011), hal. 255.

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

segala sesuatu yang pernah terjadi dalam hidupnya, terutama pada kejadian yang telah dialaminya yakni penurunan harga diri akibat pergaulan bebas.

Awal permasalahan bermula ketika konseli masuk dalam pergaulan bebas. Konseli memiliki seorang kekasih yang sangat dicintainya, kekasih tersebut merupakan orang pertama yang mampu membuat konseli tunduk. Hubungan mereka dipenuhi perilaku yang menyimpang dari norma agama, norma hukum, serta norma masyarakat. Seiring berjalannya waktu, hubungan mereka mulai renggang dengan alasan kekasih sibuk bekerja, namun setelah diselidiki oleh konseli ternyata kekasihnya sedang dekat dengan wanita lain. Kemudian pada pertengahan bulan Agustus 2018, konseli memutuskan untuk mengakhiri hubungan mereka karena konseli berpikir bahwa selama ini dirinya hanya menjadi pelampiasan hawa nafsu kekasihnya. Lalu setelah kejadian tersebut, konseli merasa semakin berkurang rasa harga diri yang dimilikinya dan konseli juga merasa dirinya sudah tidak berharga karena telah ternodai. konseli sering melamun dan menyakini apa yang ada di dalam fikirannya, seperti memikirkan apakah nanti ada laki-laki baik yang menginginkan konseli menjadi istrinya sedangkan konseli sudah tidak suci lagi dan sudah jauh dari kriteria wanita sholihah. Konseli dihantui rasa bersalah dan penyesalan.[4]

Dari deskripsi permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami gangguan *self esteem* akibat pergaulan bebas yaitu gaya pacaran yang melampaui batas. Pergaulan bebas merupakan pergaulan antar manusia

[4] Hasil wawancara dengan Konseli pada tanggal 24 September 2018

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 melanggar norma hukum, norma agama, dan norma masyarakat sehingga membuat konseli merasakan penyesalan dan kecemasan, dan selalu berfikiran negatif tentang dirinya.

Dalam kasus ini, peneliti memilih untuk mengambil salah satu terapi dalam agama Islam sebagai solusi mengatasi gangguan yang dialami konseli yaitu terapi *Sayyidul Istighfar*. *Sayyidul istighfar* merupakan salah satu dari berbagaimacam bacaan istigfhar. *Sayyidul istighfar* adalah pemimpin istighfar yang didalam lafalnya terdapat makna- makna agung.

Istighfar berarti memohon ampun kepada Allah Swt. atas dosa-dosa dan kesalahan yang telah diperbuat. Allah Swt. memerintahkan manusia supaya senantiasa beristighfar. Sebab, dalam perjalanan hidup di dunia ini, tidak ada seorangpun yang bebas dari perbuatan salah dan dosa. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Q. S. An- Nasr [110]: 3:

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ ۚ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ٣

Artinya: *Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima taubat* (QS. An-Nasr [110]: 3).[5]

Istighfar juga merupakan bagian dari cara seseorang bertaubat kepada Allah Swt. Jadi beristighfar harus diniatkan untuk mendapatkan ampunan dari allah semata, baik dari dosa masalalu maupun dosa yang dilakukan saat ini. Membaca istighfar dapat pula terhindar dari himpitan hidup dan terhindar dari

[5] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 604.

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

keluh kesah.[6] Terapi *sayyidul istighfar* merupakan terapi yang digunakan oleh umat muslim untuk mendapatkan ampunan dari Allah Swt dari jiwa yang kotor menjadi jiwa yang bersih dengan cara mengamalkan, menghayati, meyakini, dan diawali dengan membaca ta'awudz, basmalah dan syahadat.

Dengan memperhatikan pembahasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (Studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)".**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan tersebut , maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan proses Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)

[6] Abdul Aziz Sa'ud, *Jangan Remehkan Amalan- Amalan Ringan!*, (Yogyakarta: Sabil, 2015), 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

2. Menjelaskan hasil akhir pelaksanaan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan).

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan membantu memperkaya khazanah keilmuan baik secara tertulis maupun secara praktis, yaitu diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Diharapkan dapat menambah dan memperkaya khazanah keilmuan Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya terkait dengan meningkatkan *self esteem* dan terkait dengan penanganannya. Serta diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

   Dalam ranah praksis, mungkin banyak individu yang juga mengalami hal serupa dengan konseli dalam penelitian ini. Sehingga adanya penelitian ini bisa mempraktikkan teori ke dalam praktik nyata. Harapan terbesarnya tentu dapat dipraktikkan dan digunakan dalam proses pemberian bantuan dalam kasus serupa yang berkaitan.

E. Definisi Konsep

Pada dasarnya, definisi konsep merupakan unsur pokok dari sebuah penelitian, dan definisi konsep sebenarnya adalah definisi singkat dari sejumlah fakta atau data yang ada. Oleh karena itu, agar tidak terjadi kesalah

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

pahaman, penulis memberikan batasan istilah atau definisi yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan demikian, istilah atau definisi yang dimaksud memiliki pengertian terbatas. Adapun batasan bagi beberapa konsep dalam penelitian ini:

1. Terapi *Sayyidul Istighfar*

   Istighfar secara bahasa (etimologi) berasal dari kata kerja "*istighfara"* yang dalam bahasa Arab termasuk fi'il-fi'il berkategori *thalbiyyah* (permohonan). Jadi istighfar adalah permohonan ampunan kepada Tuhan atas dosa dan kesalahan.[7] Ibnu Taimiyyah berkata, " kata istighfar dalam bahasa Arab mempunyai makna *maghfirah*, dan kata *maghfirah* bermakna perlindungan dari keburukan dosa".[8]

   Istighfar berarti memohon ampun kepada Allah SWT atas dosa-dosa dan kesalahan yang telah diperbuat. Sebab, tidak ada seorang pun yang hidup di dunia ini terbebas dari kesalahan, baik karena lalai menunaikan kewajiban atau karena melakukan sesuatu yang diharamkan, disengaja atau tidak, diketahui atau tidak.[9] Istighfar merupakan bagian dari cara seseorang bertaubat kepada Allah Swt. Istighfar harus dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mendapatkan ampunan dari Allah semata, baik dari dosa masa lalu maupun dosa yang dilakukan sekarang.

   Istighfar memiliki beberapa bentuk, setiap bentuk yang dipakai akan mendapatkan pahala. Bentuk tersebut diantaranya mulai yang paling

[7] Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: AMZAH, 2011), cet.1, hal. 13.
[8] M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 163
[9] Abdul Aziz Sa'du, *Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!*, (Yogyakarta: Sabil, 2015), 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

mudah dan sederhana hingga bentuk istighfar yang paling panjang. Salah satunya seperti terapi istighfar yang peneliti gunakan dalam problem yang diteliti yaitu *sayyidul istighfar*.

Sayyidul Istighfar adalah puncak atau penghulu istighfar yang merupakan bentuk istighfar yang paling panjang adalah apa yang disampaikan dari SyaddadIbn Aus r.a., bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "*Puncak istighfar itu ialah ucapan seorang hamba,*

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَااسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلاَّ أَنْتَ

Artinya: *(Ya Allah, Engkaulah Tuhanku. Tidak ada Tuhan selain Engkau. Engkau sudah menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu. Aku akan berusaha selalu ta'at kepada-Mu, sekuat tenagaku Yaa Allah. Aku berlindung kepada-Mu, dari keburukan yg kuperbuat. Kuakui segala nikmat yang Engkau berikan padaku, dan kuakui pula keburukan-keburukan dan dosa-dosaku. Maka ampunilah aku ya Allah. Sesungguhnya tidak ada yg bisa mengampuni dosa kecuali Engkau).*

Barang siapa yang mengucapkan istighfar itu dengan penuh keyakinan pada siang hari dan ternyata wafat hari itu sebelum senja (petang hari), dia tergolong penghuni surga. Barang siapa mengucapkan pada malam hari dengan penuh keyakinan dan wafat sebelum shubuh, dia tergolongpenghuni surga pula"(HR Al-Bukhari).[10]

'Ibn al- Qayyim mengatakan bahwa istighfar memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan,

[10] M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 164-165

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

kesulitan, dan penyakit hati. Orang-orang yang biasa melakukan dosa pada gilirannya akan merasakan kebosanan, dan pada saat itulah ada keinginan untuk melakukan dosa-dosa yang lain. Cara menghilangkannya adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya.[11]

Istighfar memiliki banyak manfaat, baik didunia maupun diakhirat, ada yang dapat langsung dirasakan dan adapula yang diakhirkan oleh Allah Swt. sampai hari kiamat. Ketika istighfar dilakukan oleh hamba dan Allah menerima permohonan maaf orang tersebut, maka seseorang tersebut akan berubah. Dari orang yang kotor menjadi bersih, dari orang yang Allah kurang kasih sayang menjadi kekasih Allah.

Terapi *sayyidul istighfar* merupakan terapi yang digunakan oleh umat muslim untuk mendapatkan ampunan dari Allah Swt dari jiwa yang kotor menjadi jiwa yang bersih dengan cara mengamalkan, menghayati, meyakini, dan diawali dengan membaca ta'awudz, basmalah dan syahadat.

2. Gangguan *Self Esteem*

Harga diri (*self esteem*) merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. *Self esteem* adalah proses evaluasi yang ditujukan indivu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukan

[11] Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua,* (Malang; UIN Maliki Press, 2011) hal. 236

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

penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses dan berharga.[12] Secara singkat harga diri diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu.

Self esteem adalah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.[13] *Self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Melalui citra diri, proses belajar, pengalaman serta interaksi dengan lingkungan, remaja dapat membentuk suatu penilaian positif terhadap dirinya sendiri.

Burns menyimpulkan bahwa individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan perilaku berbeda dengan individu yang memiliki *self esteem* tinggi. Individu dengan *self esteem* rendah cenderung merasa terasing, merasa tidak disayangi, tidak dapat mengekspresikan diri dan terlalu lemah untuk mengatasi kekurangan yang dimiliki.[14]

Pergaulan adalah, hubungan interaksi serta pertalian. Sedangkan bebas mengandung arti "Keluar dari kaidah umum yang ada".[15] Dikutip dari Singgih Gunarsa, mengemukakan bahwa pergaulan bebas adalah pergaulan yang bebas dari segala-galanya tanpa memperhatikan nilai-

---

[12] Riska Mutia, dkk., *Self Esteem,* Universitas Pendidikan Indonesia, 2008, Tidak diterbitkan, hal. 5.
[13] Stuart and Sundeen, *Buku Saku Keperawatan Jiwa,* (Jakarta: EGC, 1998), hal. 45.
[14] Sri Hartati, dkk., *Jurnal Psikologi,* Volume 1, Nomor 1, Tahun 2012, hal. 52.
[15] Tim penyusun, *Kamus Besar bahasa Indonesia,* (Cet XI Jakarta. Balai Pustaka, 1995), hal. 926.

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

nilai moral dan sosial. Jadi pergaulan bebas adalah suatu pola pergaulan antara manusia dengan sesama manusia terutama dengan lawan jenisnya yang tidak sesuai dengan norma agama, sosial, hukum dan budaya.[16]

Pergaulan bebas memiliki bentuk yang bermacam-macam salahsatu diantaranya yaitu pacaran diluar batas norma yang ada dalam masyarakat. Ketika melanggar norma atau syari'at yang ada, individu yang masih memiliki iman dalam hatinya akan merasakan dia akan merasakan hati yang yang tidak tenang, gelisah, menyesal, dan merasa bersalah karena telah melanggar syari'at islam. Dalam sebuah hubungan pacaran yang diluar batas yang paling dirugikan adalah seorang perempuan. Apa lagi yang akan dibanggakan seorang perempuan ketika sudah merelakan kesuciannya direnggut oleh lelaki yang belum tentu menjadi suaminya nanti. Tak ada yang bisa dilakukan kecuali menangis dan terus menangis dan menyesali apa yang telah dilakukan, hal tersebut dapat menurunkan *self esteem* yang dimiliki perempuan.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *holistic* dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Metode

[16] Cathrine Gerdard. *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Pustaka Remaja, 2012), hal : 68.

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

penelitian kualitatif dilakukan secara intensif, peneliti ikut berpartisipasi di lapangan, mencatat secara hati-hati apa yang terjadi, melakukan analisis reflektif terhadap berbagai dokumen yang ditemukan di lapangan, dan membuat laporan penelitian secara mendetail.[17]

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian studi kasus *(case study)* adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.[18] Jadi pada penelitian ini, peneliti menggunakan studi kasus karena peneliti ingin melakukan penelitian secara mendalam tentang Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di desa Padelegan Pademawu Pamekasan).

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sehubungan dengan penelitian yang sifatnya studi kasus, yang hanya melibatkan satu orang, maka dalam penelitian ini tidak menggunakan sampel atau populasi. Jadi, hanya berdasarkan atas pengenalan diri konseli dengan cara mempelajari dan mendalami perkembangan konseli secara terperinci dan mendalam. Adapun subyek dalam penelitian ini adalah:

a. Konseli

Nama : Nunung (nama samaran)

Tempat/Tanggal Lahir : Pamekasan, 07 Mei 1993

[17] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6-14.
[18] Moh Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia,1988), hal.63.

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 Kelamin : Perempuan

Usia : 25 Tahun

Agama : Islam

Status : Belum Menikah

b. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah orang tua konseli dan teman satu kos yang bisa membantu untuk mendapatkan data-data yang berkaitan dengan diri konseli.

c. Lokasi Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada satu rumah yang merupakan rumah konseli di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

1) Data primer yaitu data yang langsung diambil dari sumber data pokok di lapangan, dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli, perilaku atau dampak yang dialami konseli, pelaksanaan proses konseling, serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

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) Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.[19] Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, dan perilaku keseharian konseli.

b. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data yang bersifat non statistik. Ada dua macam sumber data:

1) Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber pertama sebuah data dihasilkan. Dalam penelitian ini sumber data primer merupakan konseli yang mengalami gangguan harga diri (*self* esteem). Melalui konseli tersebut data-data utama akan diperoleh sebagai bahan acuan untuk tahap penelitian berikutnya.

2) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan *significant others*, yaitu orang lain yang dekat dan mengetahui kehidupan sehari-hari klien. Bisa kedua orang tua, atau teman dekat koseli.

4. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga tahapan dalam penelitian, diantaranya: tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisa data. Untuk lebih jelasnya peneliti akan menguraikan tiap-tiap tahapan sebagai berikut:

[19] Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2009), hal. 128.

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. Tahap Pra Lapangan

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Untuk menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu peneliti membaca fenomena yang ada di masyarakat yaitu seorang perempuan yang pernah masuk dalam pergaulan bebas sehingga menyebabkan ia memiliki harga diri yang rendah. Maka, timbullah pertanyaan apakah meningkatkan harga diri (self esteem) dapat diatasi dengan menggunakan Terapi *Sayyidul Istighfar*.

Dengan adanya fenomena tersebut, membuat peneliti merasa tertarik untuk membantu menyelesaikan serta meneliti masalah yang dihadapi konseli, dan selanjutnya 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 membaca fenomena yang ada di masyarakat, kemudian peneliti memilih lapangan penelitian di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan.

3) Mengurus Perizinan

Pertama kali yang harus dilakukan peneliti setelah memilih tempat penelitian adalah mencari tahu siapa saja yang berkuasa dan berwenang memberi izin bagi pelaksanaan 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

Kemudian peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan perizinan tersebut.

4) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Maksud dan tujuan penjajakan lapangan adalah agar peneliti berusaha mengenali segala unsur lingkungan sosial, fisik, keadaan alam serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan di lapangan, kemudian peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi serta latar belakang kasus tersebut. Dalam hal ini peneliti memilih konseli, orang tua, teman- teman konseli sebagai informan.

6) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam perlengkapan penelitian, peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, map, buku, perlengkapan fisik, izin penelitian dan semua yang berhubungan dengan penelitian.

7) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya menyangkut hubungan baik antara peneliti dan subjek penelitian, baik secara perorangan maupun kelompok. Maka peneliti harus mampu memahami budaya, adat- istiadat, maupun bahasa yang digunakan.

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 untuk sementara, peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada di dalam masyarakat latar penelitiannya.

b. Tahapan Pekerjaan Lapangan

Dalam tahap pekerjaan lapangan yaitu mengumpulkan data yang relevan. Data merupakan sesuatu yang penting dalam penelitian, data dalam penelitian kualitatif umumnya berupa kumpulan kata, kumpulan kalimat, kumpulan pernyataan, atau uraian yang mendalam. Untuk mendapatkan data yang relevan dibutuhkan metode pengumpulan data yang juga relevan sesuai dengan kebutuhan data yang diinginkan. Ada beberapa metode pengumpulan data yang biasa digunakan dalam penelitian kualitatif antara lain, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kongkretnya, peneliti melakukan wawancara dengan konseli, keluarga, dan teman untuk mendapat informasi secara mendalam yang terkait dengan objek penelitian.

c. Tahap Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Teknik ini secara tetap membandingkan kategori kategori satu dengan kategori lain. Deskriptif komparatif digunakan untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan terapi yang dilakukan konselor dilapangan, serta apakah

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

terdapat perbedaan pada konseli antara sebelum dan sesudah mendapat terapi.

5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik ini dibutuhkan dalam penelitian untuk dapat memudahkan dalam memperoleh data yang berhubungan dengan masalah penelitian yang ingin selesaikan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data konseli dan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui wawancara.[20]

Dalam observasi ini, peneliti mengamati segala aspek yang ada pada konseli saat proses konseling berlangsung maupun keseharian konseli dengan mengamati perubahan yang terjadi setelah dilakukannya proses konseling. Terkadang peneliti juga melakukan observasi samar yang tidak diketahui secara langsung. Hal ini untuk mengorek lebih dalam tentang data yang dibutuhkan.

[20] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153

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. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang atau lebih untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara yang dilakukan untuk mendapat informasi secara mendalam pada diri konseli, meliputi: identitas konseli, kegiatan konseli, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta permasalahan yang dialami konseli, dan proses konseling yang dilakukan.

c. Dokumentasi

Selain melalui observasi dan wawancara sumber lainnya dibutuhkan sebagai data pendukung yaitu dokumen-dokumen tertulis yang resmi ataupun tidak resmi. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang dilakukan untuk mendapat gambaran tentang lokasi penelitian yang meliputi: Luas wilayah penelitian, serta data lain yang menjadi data pendukung dalam lapangan penelitian.

6. Teknik Analisis Data

Di dalam pelaksanaan penelitian setelah data terkumpul, maka data tersebut dianalisis dengan deskriptif komparatif. Teknik ini secara tetap membandingkan kategori kategori satu dengan kategori lain.[21] Deskriptif komparatif digunakan untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan terapi yang dilakukan konselor

[21] Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal. 73.

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

dilapangan, serta apakah terdapat perbedaan pada konseli antara sebelum dan sesudah mendapat terapi.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Agar penelitian dapat menjadi sebuah penelitian yang bisa dipertanggungjawabkan, maka peneliti perlu untuk mengadakan pemikiran keabsahan data yaitu:

a. Perpanjangan Penelitian

Yaitu lamanya peneliti pada penelitian dalam pengmpulan data serta dalam meningkatkan derajat kepercayaan data yang dilakukan dalam kurun waktu yang lebih panjang. Lamanya peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Lamanya peneliti tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu yang singkat,tetapi memerlukan perpanjangan penelitian.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan diharapkan sebagai upaya untuk memahami pokok perilaku, situasi, kondisi, dan proses tertentu sebagai pokok penelitian. Dengan kata lain, jika perpanjangan menyediakan data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan menyediakan pendalaman data. Oleh karena itu ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam pemeriksaan keabsahan data.

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. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Jadi, triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan.[22]

G. Sistematika Pembahasan

Tujuan Sistematika Pembahasan turut serta ditulis dalam proposal ini adalah semata-mata untuk mempermudah pembaca agar lebih cepat mengetahui tentang gambaran penulisan proposal penelitian ini. Adapun sistematika pembahasan penelitian mendatang adalah sebagai berikut:

Bab pertama: Bagian ini merupakan bagian paling awal yang memuat bagian-bagian yang dapat menjawab pertanyaan pembaca tentang masalah apa yang akan diteliti, untuk apa, dan mengapa penelitian ini dilakukan. Maka dari itu bab ini memuat Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

Bab kedua: Meliputi kajian pustaka (beberapa referensi yang digunakan untuk menelaah objek kajian), dan kajian teoritik (teori yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian). Bab ini memuat Kajian Teoretik tentang

[22] Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 327.

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

Terapi *Sayyidul Istighfar* (pengertian, bentuk, waktu membaca, manfaat, serta dasar hukum) dan Gangguan *Self Esteem* (Pengertian, macam-macam, faktor). Terakhir dalam bagian ini dilengkapi penelitian terdahulu yang relevan.

Bab ketiga: Pada bab ini terdiri dari dua sub bab, yakni Deskripsi umum Objek Penelitian, Deskripsi Hasil Penelitian.

Bab keempat: Berisi tentang pemaparan hasil penelitian yang diperoleh berupa analisis data dari faktor- faktor, dampak, proses serta hasil pelaksanaan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan).

Bab kelima: Pada bagian ini merupakan proses terakhir yang berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan sebagai ikhtisar dari apa yang diteliti, menyesuaikan dengan jumlah rumusan masalah yang terdapat di bab awal. Dilengkapi dengan saran untuk menyempurnakan hasil akhir dari penelitian yang dilakukan.[23]

[23] Mohamad Thohir, *Panduan Penulisan Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015), hal. 26.

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. Terapi *Sayyidul Istighfar*

1. Pengertian Istighfar

Istighfar secara bahasa (etimologi) berasal dari kata kerja "*istighfara*" yang dalam bahasa Arab termasuk fi'il-fi'il berkategori *thalbiyyah* (permohonan). Jadi istighfar adalah permohonan ampunan kepada Tuhan atas dosa dan kesalahan.[24] Ibnu Taimiyyah berkata, " kata istighfar dalam bahasa Arab mempunyai makna *maghfirah*, dan kata *maghfirah* bermakna perlindungan dari keburukan dosa".[25] Istighfar adalah permintaan dengan perkataan dan perbuatan.[26]

Istighfar adalah permohonan hamba kepada Allah agar dosanya ditutupi, tidak disiksa karenanya, dan agar dirinya dilindungi dari siksaan. Secara istilah,istighfar adalah memohon dua hal sekaligus, ditutupinya dosa dan dimaafkan. Keduanya tidak terpisahkan. Sebab, ditutupi dosa tidak otomatis akan menggugurkan siksaan. Terkadang Allah menutupi dosa seseorang yang akan Dia siksa dan yang tidak akan Dia siksa. Ringkasnya, ampunan itu berarti terjaganya hamba dari akibat buruk suatu maksiat disertai penutupnya.[27]

---

[24]Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: AMZAH, 2011), cet.1, hal. 13.
[25] M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 163.
[26] Hasan Hammim, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), hal. 13.
[27] Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal. 4-5.

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

Istighfar adalah bacaan untuk memohon ampunan kepada Allah SWT. Umat Islam dianjurkan untuk sering mengucapkan bacaan ini. Sebagai tanda pengakuan atas kelemahan yang dimiliki manusia sekaligus selalu berharap atas ampunan Allah SWT. Esensi dari istighfar adalah permohonan ampun kepada Allah Ta'ala, sebagai bukti dan wujud taubatan nasuha, yang didasarkan pada pengakuan yang jujur akan dosa, penyesalan yang dalam dan sepadan atasnya, serta tekad yang sungguh-sungguh untuk tidak mengulanginya. Inilah inti dari setiap istighfar.

Sedangkan pelafazhan dengan lisan adalah faktor pendukung. Sehingga selama inti dan esensi tersebut telah terpenuhi dalam diri seseorang, maka masalah lafazh dan redaksi istighfar yang diucapkan bisa longgar dan relatif. Yakni bisa saja dengan lafazh dan redaksi yang manapun, dan bebas diucapkan dalam bahasa apapun. Baik Arab, Indonesia, Jawa, Madura, Sunda, Inggris, maupun yang lainnya.

2. Lafal dan Bentuk Istighfar

Berikut ini adalah beberapa lafazh istighfar pilihan dari tuntunan Sang Teladan Utama, Baginda Sayyidina Rasulillah shallallahu 'alaihi wasallam.

a. Dalam riwayat Muslim lafazh istighfar terpendek yang biasa dibaca sebanyak 3x oleh Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam selepas shalat:

أَسْتَغْفِرُ الله

Artinya: *Aku memohon ampun kepada Allah.*

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. Dalam hadits At Timridzi, Abu Dawud, dan Al Hakim bahwa, barangsiapa membaca istighfar dibawah ini, maka akan diampunkan dosanya, meskipun ia telah lari dari medan jihad yang sedang berkecamuk (dimana dosanya sangat besar sekali):

أَسْتَغْفِرُ الله الَّذِي لآ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الحَيُّ القَيُّوْمُ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ

Artinya: *Aku memohon ampun kepada Allah, Yang tiada tuhan yang berhak diibadahi dengan benar selain Dia, Yang Maha Hidup, Yang Maha Mengurus, dan aku bertobat kepada-Nya*.

c. Dalam Shahih Bukhari dan Muslim lafazh istighfar Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam. yang banyak dibaca di akhir masa hidup beliau:

سُبْحَانَ اللهُ وَبِحَمْدِهِ، أَسْتَغْفِرُالله وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ

Artinya: *Maha Suci Allah, dan dengan memuji-Nya. Aku memohon ampun kepada Allah dan bertobat kepada-Nya).*

Atau dengan lafazh dan redaksi Muslim berikut ini:

سُبْحَانَكَ اللهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ

Artinya: *Maha Suci Engkau ya Allah, dan dengan memuji-Mu, aku memohon ampun dan bertobat kepada-Mu.*

d. Lafazh doa istighfar dalam riwayat Al Bukhari yang biasa dibaca oleh Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam. dalam ruku’ dan sujud, khususnya di akhir hidup beliau, dalam rangka mengamalkan perintah Allah dalam surah An-Nashr:

سُبْحَانَكَ اللهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ

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

Artinya: *Maha Suci Engkau ya Allah Tuhan kami, dan dengan memuji-Mu, aku memohon ampun dan bertobat kepada-Mu.*

e. Sahabat Ibnu Umar radhiyallahu ‘anhu, dalam riwayat Abu Daud, At Tirmidzi, dan Ahmad, sempat menghitung lafazh istighfar berikut ini dibaca oleh Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam. dalam satu majlis, sebanyak 100 x:

رَبِّ اغْفِرْ لِيْ وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيْمُ

Artinya: *Wahai Tuhan-ku, ampunilah daku, dan terimalah tobatku. Sesungguhnya Engkau-lah Dzat Maha Penerima tobat, dan Maha Penyayang.*

f. Doa istighfar kaffaratul majlis (penutup dan penghapus dosa majlis) dalam riwayat Abu Dawud, An Nasa’i, Ath Thabrani, dan Al Hakim:

سُبْحَانَكَ اللهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ

Artinya: *Maha Suci Engkau ya Allah, dan dengan memuji-Mu, aku bersaksi bahwa tiada tuhan yang berhak diibadahi dengan benar selain Engkau. Aku memohon ampun dan bertobat kepada-Mu).*

g. Lafazh doa istighfar dalam Shahih Al Bukhari yang diajarkan oleh Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam. kepada sahabat Abu Bakar ra. untuk dibaca di dalam shalat khususnya sebelum salam:

اللهُمَّ إِنِّيْ ظَلَمْتُ نَفْسِيْ ظُلْمًا كَثِيْرًا، وَلاَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلاَّ أَنْتَ، فَاغْفِرْ لِيْ مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ، وَارْحَمْنِيْ، إِنَّكَ أَنْتَ الغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Artinya: *Ya Allah sungguh aku telah mendzalimi diriku dengan kedzaliman yang banyak. Dan tiada yang bisa mengampuni dosa-dosa selain hanya Engkau. Maka ampunkanlah daku dengan sebuah*

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

pengampnan dari sisi-Mu, dan rahmatilah aku. Sesungguhnya Engkau-lah Dzat Maha Pengampun, Maha Penyayang).

h. *Sayyidul-istighfar* (Induk istighfar), dalam Shahih Al Bukhari, dimana disabdakan bahwa, barangsiapa membacanya pada siang hari lalu wafat pada siang itu, maka ia termasuk ahli Surga, dan barangsiapa membacanya pada petang hari lalu wafat pada malam itu, maka ia tergolong ahli Surga:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَااسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلاَّ أَنْتَ

Artinya: *Ya Allah Engkau-lah Tuhan-ku. Tiada tuhan yang berhak diibadahi dengan benar selain Engkau. Engkau Yang telah Menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu. Aku akan menjaga janji-Mu seoptimal yang aku mampu. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan segala yang aku perbuat. Aku kembali kepada-Mu dengan (mengakui) segala nikmat-Mu kepadaku. Dan akupun kembali kepada-Mu dengan (mengakui) semua dosaku. Maka ampunilah aku. Karena sesungguhnya tiada yang bisa mengampuni dosa-dosa selain hanya Engkau).*[28]

3. Memahami *Sayyidul Istighfar*

Sayyidul Istighfar adalah puncak atau penghulu istighfar yang merupakan bentuk istighfar yang paling panjang adalah apa yang disampaikan dari SyaddadIbn Aus r.a., bahwa Rasulullah Saw. bersabda, "*Puncak istighfar itu ialah ucapan seorang hamba,*

[28] Muhammad Mustafa Al-Jibali, *The Dreamer's Handbook; Takwil Mimpi Menurut Sunnah*,(Surabaya: Bina Ilmu, 2011), hal. 167.

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

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ

وَوَعْدِكَ مَااسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ،

وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ إِلاَّ أَنْتَ

Artinya: *Ya Allah, Engkaulah Tuhanku. Tidak ada Tuhan selain Engkau. Engkau sudah menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu. Aku akan berusaha selalu ta'at kepada-Mu, sekuat tenagaku Yaa Allah. Aku berlindung kepada-Mu, dari keburukan yg kuperbuat. Kuakui segala nikmat yang Engkau berikan padaku, dan kuakui pula keburukan-keburukan dan dosa-dosaku. Maka ampunilah aku ya Allah. Sesungguhnya tidak ada yg bisa mengampuni dosa kecuali Engkau).*

Barang siapa yang mengucapkan istighfar itu dengan penuh keyakinan pada siang hari dan ternyata wafat hari itu sebelum senja (petang hari), dia tergolong penghuni surga. Barang siapa mengucapkan pada malam hari dengan penuh keyakinan dan wafat sebelum shubuh, dia tergolongpenghuni surga pula"(HR Al-Bukhari).[29]

Nabi menamakan doa ini dengan *sayyidul istighfar* (pemimpin istighfar). Sebagaimana telah dijelaskan, istighfar memiliki shighah yang lain. Hanya saja, Nabi mengkhususkan shighah istimewa ini (*sayyidul istighfar*). Dan dengan merenungi makna-makna yang terkandung dalam lafal-lafal istighfar ini, kita mendapati bahwa ia mencakup beberapa kandungan berikut:

a. *Allahumma anta rabbi*: Pengakuan terhadap Allah dengan tauhid rububiyyah.

[29] M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, ..., hal. 164-165.

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. *La ilaha illa anta*: Pengakuan terhadap Allah dengan tauhid uluhiyyah.

c. *Khalaqtani wa ana abduka*: Pengakuan dari seorang hamba dengan penghambaan, kerendahan diri, dan ketundukan kepada Allah.

d. *Wa ana ala ahdika wa wa'dika mastatha'tu*: Pengakuan dari seorang hamba dengan beriltizam diatas jalan yang lurus dan manhaj Rabb semesta alam, sesuai dengan kemampuannya dan mencurahkan daya upaya dalam hal itu.

e. *Audzu bika min syarri ma shana'tu*: Permintaan perlindungan dan penjagaan seorang hamba kepada Allah dari segala kejahatan, dosa, dan maksiat yang ia lakukan.

f. *Abu'u laka bini'matika 'alayya*: Penentapan dan pengakuan hamba akan nikmat-nikmat Allah yang telah diberikan kepadanya, serta karunia dan kemurahan hati-Nya kepada hamba-Nya berupa berbagai macam nikmat yang tak dapat dihitung.

g. *Wa abu'u bidzanbi*: Pengakuan seorang hamba akan dosanya. Sama saja, apakah dosa tersebut merupakan dosa terntentu atau dosa-dosa secara umum.

h. *Faghfirli fainnahu la yaghfirudz dzunuba illa anta:* Memohon ampunan dari Allah dan merendahkan diri dihadapan-Nya.

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 itu, dengan melihat makna-makna agung yang terkandung dalam kalimat istighfar ini, Nabi pun menamainya dengan "*Sayyidul Istighfar*".[30]

4. Waktu Disunnahkan Membaca Istighfar

Allah SWT berfirman, "Maka apabila kamu telah menyelesaikan sholatmu, ingatkah Allah diwaktu berdiri, diwaktu duduk, dan diwaktu berbaring. " (QS. An Nisa: 103).[31] Mengulang-ulang istighfar (memohon ampunan Allah) seratus kali setelah subuh, sholat maghrib, dan sholat malam. Jika seseorang memohonkan ampunan kepada Allah dua puluh tujuh kali sehari setelah sholat subuh bagi kaum mukmin, maka yang demikian yang sesuai dengan hadits berikut: Barangsiapa yang memohonkan ampunan Allah dua putuh tujuh kali untuk kaum mukmin, maka ia akan dimasukkan kedalam golongan mereka yang do'a-do'anya dikabulkan, dan yang karena mereka ini orangorang hidup dimuka bumi ini beroleh rizki.[32]Menurut riwayat yang diterima Imam Bukhori melalui Sahabat Abu Hurairah, Rasulullah SAW tidak kurang dari 70 kali beristighfar kepada Allah dalam sehari semalam.

Beristighfar disyaratkan setiap waktu. Akan tetapi, ada beberapa waktu dan kondisi khusus yang di dalamnya istighfar lebih diutamakan. Diantara waktu-waktu tersebut adalah:

---

[30] Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: AQWAM, 2008), hal. 24-25.
[31] Iman Al-Ghozali, *Ihya' Ulumuddin Imam Al Ghozali*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), hal. 107.
[32] Mir Valiuddin, *Zikir & Kontenplasi dalam tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1980) hal. 129.

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. Setelah Menunaikan Ibadah

Beristighfar sangat dianjurkan ketika terjadi kekurangan atau peremehan dalam menunaikan ibadah. Allah berfirman:

ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ١٩٩

Artinya: *Kemudian bertolaklah kamu dari tempat bertolaknya orang-orang banyak (‘Arafah) dan mohonlah ampun kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”* (Q.S. Al-Baqarah: 199)[33]

Ayat mulia ini hadir berkenaan dengan sebuah pembicaraan dalam Al-Qur’an mengenai ibadah haji khususnya setelah thawaf ifadhah. Maka, saat itulah istighfar dikerjakan. Karena dimungkinkan adanya kekurangan atau peremehan dalam menunaikan ibadah.

Selain iitu juga, disyariatkan beristighfar setelah selesai shalat lima waktu. Sebab, seusai mengucapkan salah dalam shalat wajib, Nabi selalu beristighfar kepada Allah sebanyak tiga kali. Hal ini disebabkan seorang hamba mudah sekali mengalami kekurangan dalam shalatnya dikarenakan lalai ataupun lupa.

b. Istighfar di Waktu Sahur

Allah memberikan pujian kepada hamba-hamba-Nya yang senantiasa beristighfar di waktu yang penuh berkah ini dengan firman-Nya:

الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ١٧

[33] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur’an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 31.

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

Artinya: *(Yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan memohon ampun di waktu sahur.* (Q.S. Ali-Imran: 17).[34]

Allah juga berfirman:

كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ١٧ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ١٨

Artinya: *Di dunia mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan selalu memohon ampunan di waktu pagi sebelum fajar.* (Q.S. Adz-Dzariyat: 17-18). [35]

Keutamaan waktu sahur adalah di waktu itu Allah akan mengabulkan doa, memberi kepada orang yang meminta, dan mengampuni orang yang memohon ampun.

c. Pada Akhir Majelis

Yaitu ketika seseorang berdiri dari majelisnya terutama ketika sedang bersama saudaranya, dalam perkumpulannya, atau pula dalam pekerjaannya. Dasarnya ialah hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah ra bahwa, " tidaklah Rasulullah berdiri dari suatu majelis, melainkan beliau mengucapkan:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلهَ إِلاَّ أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوْبُ إِلَيْكَ

Artinya: *Mahasuci Engkau, Ya Allah, Ya Rabbku. Dan dengan senantiasa memuji-Mu tiada ilah (yang berhak diibadahi) selain Engkau. Aku memohon ampun kepada-Mu, Ya Rabbku, dan bertobat kepada-Mu.*

[34] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 52.

[35] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 519.

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

Beliau bersabda, “tidaklah salah seorang mengucapkannya tatkala ia berdiri dari majelisnya, melainkan diampunilah dosa yang ia lakukan di dalam majelis tersebut”.

d. Berisighfar untuk orang-orang yang sudah Meninggal

Dahulu, usai menguburkan mayit, Nabi berdiri di sisinya (kuburan) seraya bersabda: *“Mintakanlah ampunan untuk saudara kalian ini, dan mohonkanlah baginya keteguhan, sebab saat ini ia sedang ditanya.”*

Maka, betapa butuhnya mayit yang berada dalam kondisi yang menyulitkan ini pada istighfar dan permohonan ampunan kepada Allah. Hingga karenanya, Nabi senantiasa memintakan ampunan bagi orang-orang yang sudah meninggal tatkala beliau menziarahi mereka dan berdiri di sisi kuburan mereka.[36]

5. Manfaat Istighfar dalam Al-Qur’an dan Hadist

a. Istighfar seorang hamba akan dibalas dengan diterimanya taubat, turunnya rahmat dan ampunan dari Allah SWT.

Allah berfirman,

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا ١١٠

Artinya: *Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya diriya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya*

[36] Hasan bin Ahmad Hammam, ...,hal. 26-29.

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

ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S. An-Nisaa': 110).[37]

Nabi Shalih as. berkata kepada kaumnya,

وَإِلَى ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُجِيبٌ ٦١

Artinya: *karena itu, mohonlah ampunan-Nya, kemudian bertaubatlah kepada-Nya. Sesungguhnya Tuhanku amat dekat (rahmat-Nya) lagi memperkenankan (doa hamba-Nya).* (Q.S. Hud: 61).[38]

b. Istighfar akan mencegah turunnya siksa dan murka Allah

Allah berfirman,

وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ٣٣

Artinya: *Dan Allah sekali-kali tidak akan mengadzab mereka, sedang kamu berada di antara mereka. Dan tidaklah (pula) Allah akan mengadzab mereka, sedang mereka meminta ampun".* (Q.S. Al-Anfal: 33). [39]

Dari Fadhalah bin Abid dari Nabi beliau bersabda, "*Hamba senantiasa berada dalam keadaan aman dari siksa Allah selama ia beristighfar kepada Allah".* (HR. Ahmad).

---

[37] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 96.

[38] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 228.

[39] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal.180.

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. Istighfar adalah tempat berlindung kaum mukminin saat muncul tanda-tanda ancaman Allah yang diciptakan-Nya untuk menakut-menakuti hamba-hambaNya, seperti gerhana

Dari Abu Musa berkata, " Ketika terjadi gerhana matahari, Nabi berdiri dengan tergesa-gesa seolah akan terjadi Hari Kiamat. Beliau lantas mendatangi masjid dan shalat dengan berdiri, ruku' dan sujud yang paling panjang, yang pernah aku lihat dari yang beliau pernah lakukan. Kemudian beliau bersabda, *"Inilah dua tanda-tanda yang Allah kirimkan, ia tidak terjadi karena hidup atau matinya seseorang, tetapi (Dia, Allah mempertakuti hamba-hambaNya dengannya). Maka jika kalian melihat sesuatu padanya (gerhana), maka segeralh untuk mengingat Allah, berdoa dan minta ampunan."* (HR. Al-Bukhari).

d. Istighfar adalah sebab datangnya kekuatan dan kelapangan rezeki

Nabi Hud As berkata kepada kaumnya,

وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ ٥٢

Artinya:*"Dan (dia berkata): Hai kaumku, mohonlah ampun kepada Tuhanmu lalu bertaubatlah kepada-Nya, niscaya Dia menurunkan hujan yang sangat deras atasmu, dan Dia akan menambahkan kekuatan kepada kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling dengan berbuat dosa"*. (Q.S. Hud: 52)[40]

[40] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 227.

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

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas bahwa ia berkata: Rasulullah bersabda, *"Barangsiapa yang senantiasa beristighfar, maka Allah pasti akan selalu memberikannya jalan keluar dari setiap kesempitan dan kelapangan dari segala kegundahan serta Allah akan memberikan rezeki kepadanya dari arah yang tidak ia sangka-sangka.*(HR. Abu Dawud).

e. Istighfar adalah obat kekeringan, kemandulan dan kemiskinan

Allah berfirman mengisahkan Nabi Nuh As kepada kaumnya, "*Maka aku katakan kepada mereka:*

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ١٠ ۝ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ١١ ۝ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا١٢ ۝

Artinya: *Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun, niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai."* (Q.S. Nuh: 10-12).[41]

f. Beristighfar bagi kaum beriman adalah tugas para malaikat yang mulia, yang merupakan hamba Allah yang paling tulus terhadap hamba-hamba Allah

Allah berfirman,

[41] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal.570.

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

وَالْمَلَائِكَةُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِمَنْ فِي الْأَرْضِ أَلَا إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ٥

Artinya: *Dan malaikat-malaikat bertasbih serta memuji Tuhannya dan memohonkan ampun bagi orang-orang yang ada di bumi.*(Q.S. Asy-Syura: 5).[42]

Betapa mulianya kedudukan seorang mukmin di sisi Allah. Dia tidur di atas pembaringannya, sementara para malaikat terus memintakan ampunan baginya.[43]

6. Dasar Hukum Istighfar

Hukum asal istighfar adalah dianjurkan, berdasarkan firman Allah,

وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ٢٠

Artinya: *Dan mohonlah ampunan kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*. (Q.S. Al-Muzammil: 20).[44]

Terkadang, hukum istighfar bisa menjadi wajib. Misalnya, istighfar untuk maksiat tertentu. Terkadang juga bisaa menjadi haram. Misalnya, istighfar untk orang kafir. Allah berfirman,

مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ وَلَوْ كَانُوا أُولِي قُرْبَى مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُمْ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ١١٣

Artinya: "*Tiadalah sepatutnya bagi Nabi dan orang-orang yang beriman memintakan ampun (kepada Allah) bagi orang-orang musyrik, walaupun orang-orang musyrik itu adalah kaum kerabat(nya), sesudah*

[42] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 483.
[43] Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*,....., hal. 20-31.
[44] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 575.

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

jelas bagi mereka, bahwsannya orang-orang musyrik itu, adalah penghuni neraka Jahannam." (At-Taubah :113)[45]

Iman An- Nawawi *Rahimahullah* berkata," Mensholatkan orang kafir dan memohonkan ampun bagi mereka hukumnya haram, berdasarkan nash-nash Al-Qur'an dan ijma' ulama."[46]

7. Terapi *Sayyidul Istighfar*

Terapi *sayyidul istighfar* merupakan terapi yang digunakan oleh umat muslim untuk mendapatkan ampunan dari Allah Swt dari jiwa yang kotor menjadi jiwa yang bersih dengan cara mengamalkan, menghayati, meyakini, dan diawali dengan membaca ta'awudz, basmalah dan syahadat. Berikut tahapan pelaksanaan dalam terapi *Sayyidul Istighfar*:

Tabel 2.1

Tahap-tahap Terapi *Sayyidul Istighfar*

Tahapan	Pelaksanaan
Persiapan	1. Wudhu' adalah kegiatan membasuh sejumlah anggota badan dengan air untuk menghilangkan kotoran batin. Untuk menghilangkan kotoran batin. Untuk menghadap Allah swt yang Maha Suci, setiap muslim harus bersiap diri dengan hati yang suci.
	2. Meyakinkan Konseli, jika konseli yakin ingin berubah maka ia juga harus memiliki keyakinan

[45] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 205.
[46] Syaikh Ismail Al-Muqaddam,*Fikih Istighfar*,....., hal. 8-9.

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

	bahwa ia pasti bisa berubah dan bangkit dari keterpurukan selama ini.
	3. Membaca ta'awudz, basmalah, dan syahadat. Tujuan membaca ta'awudz dan basmalah adalah untuk meminta perlindungan kepada Allah swt dari godaan syaitan dan untuk menyebut serta mengingat nama Allah swt yang Maha segalanya. Sedangkan tujuan membaca syahadat adalah untuk mengembalikan keimanan konseli pada Allah swt.
Tindakan	Membaca *Sayyidul Istighfar* Pada kalimat *Wa abu'u bidzambi faghfirli fainnahu la yaghfirudz dzunuba illa anta* diulang selama 3 kali.
Lanjutan	1. Saran. Memberikan solusi terhadap konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.
	2. Motivasi. Memberikan dorongan yang membuat konseli melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

B. Gangguan *Self Esteem* akibat Pergaulan Bebas

1. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem merupakan pendapat individu sendiri tentang rasa keberhargaannya yang diekspresikan dalam sikap penerimaan atau penolakan yang menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa

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

dirinya mampu, berarti, dan berharga.[47] Harga diri bukanlah merasa diri penting, melainkan suatu evaluasi diri yang positif untuk produktivitas dan perkembangan diri.

Branden mengungkapkan bahwa harga diri merupakan evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.[48]

Lenner dan Spanier mengemukakan harga diri merupakan tingkat penilaian yang positif atau negatif yang berkenaan dengan konsep diri seseorang. Brecht mengemukakan, harga diri adalah menerima diri apa adanya, yang berhubungan dengan keyakinan bahwa dirinya layak, mampu, dan berguna dalam segala sesuatu yang telah, sedang, dan yang akan terjadi dalam hidupnya.[49]

Menurut John W. Sandtrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi

---

[47] Nailul Fauziah, dkk., *Hubungan Antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang*, ***JURNAL PSIKOLOGI, Volume 1, Nomor 1, Tahun 2012,*** Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, hal. 54.

[48] Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), hal. 29.

[49] I Wayan Candra, dkk., *Psikologi*, (Yogyakarta: ANDI, 2017), hal. 260-261.

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

diri,menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.[50]

Harga diri (*self esteem*) oleh Coopersmith didefinisikan sebagai evaluasi (penilaian) diri yang ditegaskan dan dipertahankan oleh individu dan berasal dari interaksi individu dengan orang-orang terdekat, dengan lingkungan, dan dari sejumlah penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain yang diterima oleh individu. *Self esteem* dinyatakan dengan sikap menyetujui atau tidak menyetujui dan menunjukkan sejauh mana orang menganggap dirinya mampu, berarti, sukses, dan berharga.[51]

Ahli psikologi lain yakni Frey dan Carlock mendefinisikan harga diri (*self esteem*) sebagai penilaian tinggi atau rendah terhadap diri sendiri yang menunjukkan sejauh mana individu itu menyakini dirinya sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga yang berpengaruh dalam perilaku seseorang.[52]

Noor HS mendefinisikan harga diri sebagai suatu penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, dimana hal ini bisa menyebabkan perasaan percaya pada diri sendiri, tetapi juga bisa menyebabkan

---

[50] John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995), hal. 356-357.

[51] Coopersmith dalam Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedia Psikologi*, (Jakarta: Arcan, 1996), hal. 273.

[52] Coopersmith dalam Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedia Psikologi*,....., hal. 360.

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

perasaan rendah diri.[53] Klass dan Hadge mengemukakan bahwa harga diri adalah hasil dari evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungannnya serta penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut.[54]

Maslow melihat harga diri sebagai sesuatu yang merupakan kebutuhan setiap orang, tetapi kebutuhan harga diri tersebut baru akan terasa dan berperan dalam perilaku seseorang apabila kebutuhan mulai dari yang tingkat rendah seperti kebutuhan fa'al sampai kebutuhan akan keamanan diri dan kepastian, serta kebutuhan akan keakraban dan kasih sayang telah terpenuhi secukupnya, maka kebutuhan harga diri mendorong individu melakukan berbagai macam hal demi penghargaan orang lain.[55]

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, penulis berkesimpulan bahwa harga diri adalah penilaian diri sendiri baik itu berupa penilaian positif maupun penilaian negatif yang berasal dari interaksi individu dengan orang-orang terdekat dan lingkungan serta dipertahankan dan ditegaskan dengan sikap menerima atau menolak segala bentuk kekurangan maupun kelebihan yang ada pada diri sendiri. Penilaian diri yang positif adalah langkah awal untuk berprestasi dalam kehidupannya

---

[53] Noor HS, *Himpunan Istilah Psikologi*, (Jakarta: CV. Pedoman Ilmu Jaya, 1997), hal. 77.

[54] Klass dan Hadge dalam R.B. Burns, *Konsep Diri, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, Terjemah Eddy (Jakarta: Arcan, 1993), hal. 80.

[55] Maslow dalam al-Wisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi* (Malang: UMM Press, 2004), hal. 260.

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

dan sebaliknya penilaian diri yang negatif adalah rintangan awal untuk pengembangan diri dalam kehidupannya.

2. Macam-macam *Self Esteem*

Harga diri merupakan fondasi penting untuk mengembangkan kepribadian, sehingga harga diri memiliki hubungan yang kuat terhadap perilaku seseorang. Untuk dapat memahami perilaku seseorang, satu di antaranya hendaknya bisa memahami harga diir seseorang yang bervariasi. Macam- macam harga diri pada umumnya dikelompokkan menjadi tiga, yaitu: harga diri tinggi, harga diri sedang, dan harga diri rendah.

a. Harga Diri Tinggi

Individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung aktif, ekspresif, serta dapat menerima dirinya sepenuhnya. Individu yang memiliki harga diri tinggi dapat sukses baik dibidang akademis maupun sosial. Dalam menjalani aktivitas sehari-hari jarang terkena gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, psikosomatik, dan insomnia.

b. Harga Diri Sedang

Individu yang memiliki harga diri pada taraf sedang ini memiliki ciri yang hampir sama dengan individu yang memiliki harga diri tinggi, namun kadang- kadang individu bersangkutan merasa kurang yakin dalam menilai harga diri pribadinya sehingga membutuhkan dukungan yang kuat dan penerimaan dari lingkungan.

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. Harga Diri Rendah

Pada tarif ini, individu senantiasa menampakkan perilaku penuh dan depresi. Merasa terisolasi, tidak menarik, tidak mampu mengekspresikan diri, serta terlalu takut menghadapi kelemahan dan kekurangan dirinya. Branden mengemukakan seseorang yang memiliki harga diri rendah mudah dihinggapi rasa takut seperti perasaan tidak diterima, takut gagal atau takut berbuat kesalahan dan cenderung mudah putus asa bila menghadapi masalah serta cenderung menenggelamkan diri pada rutinitas. [56]

Mempunyai harga diri yang kokoh berarti merasa cocok dengan kehidupan dan penuh keyakinan, yaitu mempunyai kompetensi dan sanggup mengatasi masalah-masalah kehidupan. Mempunyai harga diri yang rapuh berarti merasa tidak cocok dengan kehidupan, merasa bersalah, bukan terhadap masalah-masalah kehidupan atau lainnya, tetapi merasa bersalah terhadap diri sendiri. Mempunyai harga diri ratarata berarti kondisi naik turun anatara perasaan cocok dan tidak cocok, kadang merasa benar dan kadang merasa bersalah sebagi pribadi, dan mewujudkan ketidakkonsistenan ini dalam tingkah laku, kadang-kadang bertindak bijaksana, kadang-kadang bertindak ceroboh.[57]

3. Faktor Pembentukan *Self Esteem*

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi dalam proses pembentukan harga diri seseorang, oleh karena itu setiap orang memiliki

[56] I Wayan Candra, dkk., *Psikologi,* ....., hal. 263-264.
[57] Nathaniel Branden, *Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri*, (Jakarta: Delapratasa, 2001), hal. 5.

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

harga diri yang berbeda atau bervariasi sesuai dengan keadaan dirinya. Menurut Coopersmith, proses pembentukan harga diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor terkait. Faktor tersebut antara lain:

a. Keberhasilan seseorang

Dalam aktivitas seseorang aakalanya berhasil dan terkadang gagal. Keberhasilan dan kegagalan ini berhubuungan erat dengan harga diri seseorang. Seseorang yang sering berhasil cenderung memiliki harg diri tinggi, sebaliknya seseorang yang sering kali mengalami kegagalan dapat menyebabkan harga dirinya rendah. Namun kegagalan bukan pula selalu menjadi penyebab harga diri seseorang menjadi rendah, karena masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti persepsinya terhadap kegagalan, jika positif harga dirinya tetap terjaga.

b. Keberartian individu

Berkenaan dengan kebermaknaan diri, penghargaan terhadap diri, serta mampu menurut standart dan nilai pribadi. Makin bermakna ia menilai dirinya, maka makin tinggi harga dirinya atau sebaliknya makin berkurang kebermaknaannya terhadap dirinya, maka harga dirinya makin rendah.

c. Kekuatan individu

Kekuatana atau ketaatan terhadap aturan, norma, dan ketentuan-ketentuan yang ada dalam masyarakat. Individu yang makin kuat dan taat terhadap aturan atau ketentuan yang sudah ada atau sudah

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

ditetapkan dalam masyarakat maka makin besar kemampuan individu untuk menjadi panutan masyarakat. Keadaan demikian membuat penerimaan masyarakat terhadap individu yang bersangkutan makin tinggi. Hal ini membuat individu memiliki harga diri yang tinggi.

d. Performansi individu

Performansi seseorang yang sesuai dengan tuntutan dan harapan, mendorong pembentukan harga diri yang tinggi, atau sebaliknya performansi seseorang yang tidak sesuai dengan tuntutan dan harapannya mendorong harga diri seseorang menjadi rendah. Performansi seseorang yang berhasil atau mencapai kesuksesan dalam aktivitas kehidupannya.[58]

4. Pengertian Pergaulan Bebas

Pergaulan adalah, hubungan interaksi serta pertalian. Sedangkan bebas mengandung arti "Keluar dari kaidah umum yang ada".[59] Pergaulan bebas adalah pergaulan yang bebas dari segala-galanya tanpa memperhatikan nilai-nilai moral dan sosial.[60] Jadi pergaulan bebas adalah suatu pola pergaulan antara manusia dengan sesama manusia terutama dengan lawan jenisnya yang tidak sesuai dengan norma agama, sosial, hukum dan budaya.

[58] I Wayan Candra, dkk., *Psikologi*, ..., hal. 261-262.
[59] Tim penyusun, *Kamus Besar bahasa Indonesia*, (Cet XI Jakarta. Balai Pustaka, 1995), hal. 926.
[60] Cathrine Gerdard. *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Pustaka Remaja, 2012), hal. 68.

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

Pergaulan bebas merupakan suatu proses interaksi makhluk hidup dengan makhluk yang lainnya. Dalam proses ini seseorang akan memainkan peran sesuai dengan jenis kelaminnya. Dalam proses ini pulalah seseorang mulai tertarik dengan lawan jenisnya. Pergaulan bebas juga sering didefinisikan sebagai pergaulan yang melenceng dari pergaulan yang benar dan identik dengan pergaulan luar batas yang melanggar norma yang berlaku dilingkungan atau di masyarakat.

5. Faktor Penyebab Pergaulan Bebas

Pergaulan bebas tidak terjadi dengan sendirinya atau terjadi hanya dengan satu sebab melainkan banyak sebab. beberapa hal yang mempengaruhi timbulnya pergaulan bebas antara lain :

a. Lemahnya Iman

Iman merupakan fondasi bagi kehidupan seseorang. Agama apapun mengajarkan kebaikan kepada penganutnya. Tidak ada agama yang menginginkan penganutnya terlibat kedunia pergaulan bebas. Lemahnya iman seseorang menyebabkan ia dengan sangat mudah terpengaruh oleh sesuatu yang bersifat negatif. Misalnya terbujuk mengonsumsi narkoba, melakukan kekerasan, mabuk-mabukan dan lain-lain. Jika seseorang senantiasa meningkatkan imannya maka ia tidak akan mudah terjerumus ke hal-hal yang negatif.

Peningkatan keimanan dapat dilakukan dengan cara mempelajari pendidikan agama Islam. Pendidikan Agama Islam

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

tidak hanya bertujuan menstransfer pengetahuan dan keahlian, tetapi juga menekankan kepada aspek pembentukan kesadaran dan kepribadian, serta perubahan perilaku sesuai dengan nilai-nilai keagamaan.

Menurut Yusuf Qadrawi dalam Azyumardi Azra, Pendidikan Islam adalah Pendidikan manusia seutuhnya, akal, dan hatinya, rohani dan jasmaninya, akhlak dan keterampilannya. Karena itu pendidikan Islam menyiapkan manusia untuk hidup baik dalam keadaan damai maupun perang, dan menyiapkan untuk menghadapi masyarakat dengan segala kebaikan dan kejahatannya, manis dan pahitnya.

Selain itu pendidikan Islam mempunyai tujuan yang sangat mulia, sehingga apabila mempelajari pendidikan Islam maka keimanan akan meningkat, seperti yang dikemukakan Azra bahwa :

Pendidikan Islam merupakan salah satu aspek saja dari ajaran Islam secara keseluruhan. Karenanya, tujuan pendidikan Islam tidak terlepas dari tujuan hidup manusia dalam Islam ; yaitu untuk menciptakan pribadi-pribadi hamba Allah yang selalu bertaqwa kepada-Nya, dan dapat menciptakan kehidupan yang berbahagia di dunia dan di akhirat.[61]

[61] Azyumardi Azra, *Pendidikan Islam Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*, (Jakarta, Logos Wacana Ilmu, 1999), hal. 5.

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. Faktor Keluarga

Keluarga sangat berperan besar dalam kehidupan anaknya, terutama orang tua, apabila orang tua mendidik anaknya dengan benar maka anaknya akan tumbuh sesuai dengan didikan orang tuanya. Begitu pula jika anaknya terjerumus ke dunia pergaulan bebas maka ada yang perlu diperbaiki dalam pendidikan yang diterapkan orang tua terhadap anaknya.

Ada beberapa faktor yang berpengaruh dalam pergaulan bebas anak. Pertama, kurang pedulinya orang tua terhadap anak. Orang tua membiarkan anaknya tanpa pernah mengawasi atau memperhatikan sama sekali pergaulan anaknya. Hal ini akan membuat anak berpikir bahwa mereka bebas melakukan apapun. Kedua, terjadi kesenjangan antara orang tua dan anak. Kesenjangan tersebut adalah ketidak mengertian orang tua terhadap perkembangan social yang terjadi terhadap pergaulan anaknya. Anak merasa orang tua mereka tidak mengerti pergaulan mereka, sehingga anak tidak takut atau khawatir jika mereka melakukan sesuatu yang tidak diketahui orang tuanya misalnya anak mengakses situs porno dan sama sekali tidak khawatir karena orang tuanya tidak sama sekali mengerti internet. Perselisihan dalam keluarga atau stress yang dialami keluarga juga berpengaruh besar, anak yang nakal kebanyakan berasal dari keluarga yang

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

menganut pola menolak karena mereka selalu curiga terhadap orang lain dan menentang kekuasaan.[62]

Keluarga khususnya orang tua seharusnya sadar akan kodratnya, yang hakekatnya adalah memenuhi kebutuhan dasar anak dalam kehidupannya. Sebagaimana Drostn menguraikan lima aspek yang dibutuhkan anak yakni kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan perlindungan dan rasa aman, kebutuhan akan bimbingan, kebutuhan untuk diakui, dan kebutuhan akan disiplin.[63]

c. Perkembangan Teknologi

Perkembangan teknologi merupakan penyebab pergaulan bebas yang memiliki pengaruh yang sangat besar. Semakin berkembangnya zaman teknologipun semakin canggih. Internet dapat diakses dengan mudah, dan alat komunikasi dapat digunakan dalam hal lain misalnya merekam video atau memotret. Kurangnya kontrol diri yang dimiliki anak muda membuat mereka memanfaatkan perkembangan teknologi untuk sesuatu yang keliru. Akses pornografi melalui situs-situs, prostitusi melalui jejaring sosial, penipuan dan berbagai tindakan criminal lainnya adalah bentuk-bentuk penyalahgunaan perkembangan teknologi yang dilakukan oleh generasi muda saat ini. Individu akan cenderung mencoba dan meniru apa yang ditontonnya. Tayangan adegan kekerasan, dan adegan yang menjurus ke pornografi, ditengarai

[62] Bagong, Suyanto J. Dwi Narwoko, *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*(Jakarta : Kencana Media Group, 2004), hal. 94.

[63] DrostnJ.I.G, Sekolah : *Mengajar atau Mendidik*, (Yogyakarta, Kanisius, 1998), hal.69.

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

sebagai penyulut perilaku agresif individu, dan menyebabkan terjadinya pergeseran moral pergaulan, serta meningkatkan terjadinya pelanggaran norma susila.[64] Oleh karena itu, pengawasan orang tua sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

d. Faktor Lingkungan Masyarakat

Keberadaan masyarakat sangat berpengaruh bagi individu-individu yang hidup didalamnya. Kita tahu bahwa setiap individu tidak mungkin hidup tanpa bergaul masyarakat. Selain itu juga banyak hal yang dapat kita peroleh dari kehidupan bermasyarakat. Bersosialisasi adalah inti utama kehidupan masyarakat bagi individu-individu yang ingin berkembang. Masyarakat adalah lingkungan yang terluas bagi individu dan sekaligus paling banyak menawarkan pilihan. Pada lingkungan inilah individu dihadapkan dengan berbagai bentuk kenyataan yang ada dalam kehidupan masyarakat yang berbeda-beda, apalagi pada zaman sekarang, zaman perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi berkembang dengan sangat pesat, sehingga membawa perubahan-perubahan yang sangat berarti tetapi juga timbul masalah yang mengejutkan. Maka hal itulah yang menyebabkan melemahnya norma-norma dan nilai-nilai dalam masyarakat akibat perbuatan sosial. Individu dengan

[64] DrostnJ.I.G, Sekolah : *Mengajar atau Mendidik*,....., hal. 70.

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

tanpa sengaja terpengaruh dengan adanya kejadian di masyarakat yang acuh terhadap lingkungan yang ada di sekitarnya.[65]

e. Kegagalan individu menyerap norma

Norma atau kaidah adalah ketentuan yang mengatur tingkah laku manusia dalam masyarakat. Ketentuan tersebut mengikat bagi setiap manusia yang hidup dalam lingkungan berlakunya norma tersebut, dalam arti setiap orang yang hidup dalam lingkungan berlakunya norma tersebut harus menaatinya. Dibalik ketentuan tersebut ada nilai yang menjadi landasan bertingkah laku bagi manusia. Oleh karena itu, norma merupakan unsur luar dari suatu ketentuan yang mengatur tingkah laku manusia dalam masyarakat.

Pada umumnya norma hanya berlaku dalam suatu lingkungan masyarakat tertentu atau dalam etnis tertentu, atau dalam suatu wilayah Negara tertentu. Namun ada pula norma yang bersifat Universal, yang berlaku disemua wilayah dn semua umat manusia misalnya larangan mencuri, membunuh, menganiaya, memperkosa dll. Kegagalan individu menyerap norma disebabkan karena norma-norma yang sudah tergeser oleh modernisasi.

Sedangkan Soekanto menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku menyimpang adalah sebagai berikut :

a. Keluarga berantakan

[65] Riko, "*Penanggulangan Kenakalan Siswa*"(Laporan Hasil Penelitian IAIN Kendari) Kendari, 2015.

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. Pembinaan moral tidak dilaksanakan dengan semestinya baik dilingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

c. Kurangnya pemahaman dan penghayatan tentang ajaran agama

d. Lingkungan dekat dengan lingkungan tetangga yang buruk

e. Kurangnya markas-markas bimbingan dan penyuluhan untuk pembinaan moral.[66]

C. Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk Meningkatkan *Self Esteem*

Terapi *sayyidul istighfar* sebagaimana yang tergambar diatas mempunyai pengaruh atau dampak positif terhadap *self esteem* akibat pergaulan bebas. Harga diri (*self esteem*) merupakan variabel yang sangat penting dalam konsep diri karena harga diri itu sendiri merupakan komponen evaluatif dari konsep diri itu sendiri. Faktor penentu kesuksesan seseorang salah satunya adalah berasal dari harga diri yang dimilikinya.

Harga diri yang menurun salah satu diantaranya disebabkan oleh pergaulan bebas. Dalam Islam, Pergaulan bebas diartikan sebagai suatu pola pergaulan antara manusia dengan sesama manusia terutama dengan lawan jenisnya yang tidak sesuai dengan ahlakul karimah yang ada dalam syari'at Islam. Melanggar syari'at Islam dan berpaling dari *amar makhruf nahi mungkar* maka umat Islam sudah bisa dikatakan berdosa.

Pergaulan bebas memiliki bentuk yang bermacam-macam salahsatu diantaranya yaitu pacaran diluar batas norma yang ada dalam masyarakat. Ketika melanggar norma atau syari'at yang ada, individu yang masih

[66] Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*,(Jakarta : Rajawali Press, 1990), hal.78.

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

memiliki iman dalam hatinya akan merasakan dia akan merasakan hati yang yang tidak tenang, gelisah, menyesal, dan merasa bersalah karena telah melanggar syari'at islam. Dalam sebuah hubungan pacaran yang diluar batas yang paling dirugikan adalah seorang perempuan. Apa lagi yang akan dibanggakan seorang perempuan ketika sudah merelakan kesuciannya direnggut oleh lelaki yang belum tentu menjadi suaminya nanti. Tak ada yang bisa dilakukan kecuali menangis dan terus menangis dan menyesali apa yang telah dilakukan, hal tersebut dapat menurunkan *self esteem* yang dimiliki perempuan.

Salah satu cara untuk meningkatkan *Self esteem* yang disebabkan oleh penyesalan masa lalu adalah dengan banyak berdzikir dan memperbanyak istighfar. Karena istighfar memilki banyak keutamaan serta dengan memperbanyak istighfar hati akan terasa lebih tenang. Setiap hamba membutuhkan istighfar, sebab, sebagaimana perkataan Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah:

"Istighfar akan mengeluarkan hamba dari perbuatan yang dibenci menuju perbuatan yang dicintai, dari amal yang kurang menuju amal yang sempurna, mengangkat derajat seorang hamba dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi dan lebih sempurna. Karena, seorang hamba yang menyembah Allah, mengenal Allah dalam setiap harinya, setiap jam, bahkan setiap detiknya, akan bertambah pula ilmunya tentang Allah, pengetahuannya tentang agama dan penghambaan kepada-Nya. Hal ini akan didapati dalam aktivitas makan, minum, tidur, bangun tidur, perkataan dan semua perbuatan.

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

Dia akan melihat kekurangannya dalam menghadirkan hati untuk Allah serta menunaikan hak-Nya dalam semua aktivitas. Karena itulah dia membutuhkan istighfar sepanjang waktu, baik siang maupun malam. Bahkan dia selalu membutuhkan istighfar dalam setiap perbuatannya, dalam keadaan sendirian atau ketika bersama oranglain. Sebab, dalam istighfar terkandung kemaslahatan, kebaikan, mencegah keburukan, permintaan untuk menambah kekuatan untuk melakukan amalan hati, amalan anggota badan dan memberikan tambahan keyakinan serta keimanan".[67]

Sebab itulah, banyak sekali nash-nash dalam Al- Qur'an dan As-Sunnah yang mendorong umat manusia untuk memperbanyak istighfar. Istighfar memiliki banyak jenis bacaannya. Salah satunya yaitu *sayyidul istighfar* yang biasa dikenal raja istighfar. Terapi *sayyidul istighfar* diharapkan bisa meningkatkan harga diri konseli dari yang selalu berpikir negatif tentang dirinya (pesimis) menjadi sosok yang berpikir positif (optimis).

D. Penelitian Terdahulu

1. Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah, dan Shodaqoh) untuk Menangani Remaja yang Mengalami Depresi di Sidoarjo.

   Oleh : Ika Nur Halimah

   Tahun : 2003

   Persamaan dan perbedaan :

[67] Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*,....., hal. 20-21.

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

Persamaan dari penelitian ini adalah dengan menggunakan terapi istighfar. Perbedaan antara dua penelitian ini adalah terletak pada permasalahannya. Penelitian ini menangani masalah depresi, sedangkan pada penelitian skripsi diatas meningkatkan *self esteem*.

2. Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Seorang Pemuda Gagal Bercinta di Desa Balongdowo Candi Sidoarjo.

   Oleh : Rizka Fajeriyah

   Tahun : 2016

   Persamaan dan perbedaan :

   Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meningkatkan *self esteem*. Perbedaan antara dua penelitian ini adalah terletak pada Terapinya. Penelitian ini menggunakan Rasional Emotif Behavior Terapi (REBT), sedangkan pada penelitian skripsi diatas menggunakan terapi *Sayyidul Istighfar*.

3. Judul: Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.

   Oleh : Nurul Faizah

   Tahun : 2018

   Persamaan dan perbedaan :

   Persamaan dari penelitian ini adalah dengan menggunakan terapi istighfar. Perbedaan antara dua penelitian ini adalah terletak pada

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

penanganan masalahnya. Penelitian ini menggunakan masalah marah, sedangkan pada penelitian skripsi diatas menggunakan masalah gangguan *self esteem*.

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. Profil Desa Padelegan

Desa Padelegan merupakan salah satu desa di Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan. Yang tediri dari 22 desa antara lain: Desa Padelegan, Desa Majungan, Desa Tanjung, Desa Pegagan, Desa Baddurih, Desa Jarin, Desa Pademawu Timur, Desa Sopa'ah, Desa Pademawu Barat, Desa Dasok, Desa Buddagan, Desa Lemper, Desa Sentol, Desa Buddih, Desa Murtajih, Desa Bunder, Desa Sumedangan, Desa Durbuk, Desa Tambung, Desa Prekbun, Desa Lawangan Daya, dan Desa Baru Rambat Timur.

Jarak dari Desa Padelegan menuju pusat pemerintahan Kecamatan adalah 7 Km dan jarak dari kota menuju Kabupaten adalah 12 Km. Desa Padelegan itu sendiri terdiri dari 6 dusun, yaitu dusun Bangkal, dusun Modung, dusun Asam Batur, dusun Daya Tambak, dusun Laok Tambak, dan dusun Muarah. Luas wilayah Desa Padelegan adalah 906,7 Ha yang berbatas dengan:

1) Sebelah Utara : Desa Tanjung
2) Sebelah Selatan : Selat Madura
3) Sebelah Barat : Desa Majungan
4) Sebelah Timur : Desa Tanjung

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

Sedangkan jarak dari pusat pemerintahan kecamatan adalah 7 Km dan jarak dari kota Kabupaten 12 Km. Jumlah penduduk di Desa Padelegan Pademawu Kabupaten Pamekasan terbilang sangat banyak. Hal ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.1

Jumlah Penduduk Desa Padelegan

Jenis Kelamin	**Jumlah**
Laki – Laki	1717 Jiwa
Perempuan	1726 Jiwa
Jumlah Total	3443 Jiwa
Jumlah Kepala Keluarga	1075 KK
Kepadatan penduduk	37,97 per KM

b. Visi & Misi

Visi merupakan pernyataan yang ditulis dalam dokumen rencana pembangunan , merupakan harapan masyarakat desa sebagai cita – cita yang harus direalisasikan dalam kegiatan pembangunan. Visi pembangunan juga merupakan modal semangat awal bagi kepala desa dan masyarakat seluruhnya untuk melakukan perubahan kondisi desa Padelegan kearah yang lebih baik dan lebih maju. Cita-cita masyarakat Desa Padelegan dalam proses pembangunan desa adalah mewujudkan masyarakat yang sejahtera dan berkualitas.

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

Untuk mewujudkan cita- cita masyarakat tersebut, maka diperlukan misi desa Padelegan:

1) Mewujudkan pemerintahan yang sinergis dan harmonis serta berpihak kepada kepentingan masyarakat
2) Meningkatkan pembangunan, penempatan dan pemeliharaan infrastruktur dan lingkungan desa
3) Pengadaan dan penempatan sarana prasarana kesehatan serta menciptakan lingkungan pemukiman penduduk yang sehat dan bersih
4) Mengembangkan dan memelihara sarana prasarana pendidikan serta mengupayakan pendidikan anak untuk mencetak SDM yang cerdas serta berakhlakul karimah
5) Mengembangkan usaha ekonomi produktif serta pembangunan sara prasarana ekonomi
6) Menegakkan keadilan sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku
7) Meningkatkan serta menjamin keamanan dan ketertiban masyarakat
8) Memberdayakan masyarakat dan kelompok masyarakat.

c. Populasi

Mengacu pada data Profil Desa Padelegan 2018, jumlah penduduk 3443 jiwa. Warga Desa Padelegan masih melestarikan tradisi gotong royong dalam kesahariannya. Warga terbiasa

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

membantu warga lain yang sedang memiliki kesibukan atau mengadakan hajatan, semisal akad, pesta pernikahan, dan lain sebagainya.

Jalan-jalan desa sudah diaspal sehingga transportasi masyarakat lancar. Mayoritas masyarakat Padelegan menggunakan motor sebagai transportasi utama hanya sebagian kecil masyarakat yang memiliki mobil. Sehingga jalanan di Desa Padelegan tidak terlalu padat dan lumayan senggang.

d. Pekerjaan

Penduduk Desa Padelegan mayoritas menjadi nelayan, karena letak desa tersebut dekat dengan pantai dan laut. Rata-rata penduduk Padelegan memiliki perahu sendiri untuk memancing. Hasil dari pancingan, biasanya mereka jual ke pasar terkadang juga di olah menjadi ikan asin yang menjadi ikan favorit masyarakat Madura lalu setelah itu mereka jual.

Tabel 3.2

Mata Pencaharian Pokok Warga Desa Padelegan

Jenis Pekerjaan	Laki-laki	Perempuan
Petani	146 orang	141 orang
Pegawai Negeri Sipil	25 orang	17 orang
Peternak	70 orang	0 orang
Nelayan	960 orang	0 orang
Ahli Pengobatan Alternatif	6 orang	0 orang
TNI	4 orang	0 orang
POLRI	11 orang	1 orang
Pedagang Keliling	5 orang	45 orang
Wiraswasta	170 orang	0 orang

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

Pelajar	426 orang	445 orang
Ibu Rumah Tangga	0 orang	970 orang
Anggota Legislatif	1 orang	0 orang
Jumlah Total Penduduk	3.443 **jiwa**	

e. Agama

Mayoritas penduduk Desa Padelegan Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan mayoritas 100% beragama Islam. Dalam menjalankan agamanya, masyarakat di desa ini sangat tunduk dan patuh pada apa yang telah mereka dapatkan dari guru atau orangtua serta ulama yang ada di desa mereka. Penduduk desa tersebut memiliki sifat dan perilaku menghormati (ulama' dan kiyai) biasanya di ikuti oleh penduduk. Apa yang dikatakan oleh kiyai tersebut mendengarkan mengikutinya.[68]

2. Deskripsi Konselor

a. Data Pribadi Konselor

Nama : Nikmatus Shaleha

Tempat/Tanggal Lahir : Sumenep. 30 Agustus 1997

Agama : Islam

Alamat : Desa Kalowang Kecamatan Gayam Kabupaten Sumenep

Pendidikan : Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam

Semester : VIII

[68]Daftar Isian Potensi Desa dan Kelurahan Padelegan Pademawu Pamekasan

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

NIM : B93215074

Status : Belum Nikah

b. Riwayat Pendidikan

Pendidikan konselor ditempuh di berbagai sekolah swasta dan negeri. Konselor mengenyam pendidikan formal di SDN Gayam V. diselah-sela Sekolah Dasar, siang harinya konselor juga menempuh pendidikan non formal di Madrasah Diniyah Miftahul Ulum Gayam. Lalu konselor melanjutkan pendidikannya di Madrasah Tsanawiyah Miftahul Ulum Gayam. Kemudian konselor melanjutkan pendidikan Aliyah ke Kota Sumenep yaitu di Madrasah Aliyah Negeri Sumenep. Strata 1 konselor ditempuh di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Tabel 3.3

Riwayat Pendidikan Konselor

No.	Tingkat	Sekolah	Tahun
1.	Sekolah Dasar	SDN Gayam V	2003-2009
2.	Madrasah Diniyah	MD. Miftahul Ulum Gayam	2003-2009
3.	Madrasah Tsanawiyah	MTs. Miftahul Ulum Gayam	2009-2012
4.	Madrasah Aliyah	MAN Sumenep	2012-2015
5.	Strata I	UIN Sunan Ampel Surabaya	2015-2019

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. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman, konselor sudah beberapa kali praktik konseling dengan mengikuti praktik mata kuliah disetiap semester. Misalnya konseling individu, konseling kelompok , konseling keluarga serta konseling spiritual. Selain itu, konselor juga sering menjadi tempat curhat teman-temannya (konseling sebaya).

Kemudian konselor juga sudah melakukan PPL di Kantor Urusan Agama di Wonokromo selama 1 bulan. Selama PPL tersebut, konselor diberi kesempatan oleh kepala KUA untuk melayani sepasang suami istri yang sedang memiliki masalah dan diberi kesempatan untuk mengikuti bimbingan calon pengantin yang diadakan di Departemen Agama Surabaya.

3. Deskripsi Konseli

a. Profil Konseli

Nama	: Nunung (Samaran)
Tempat/Tanggal Lahir	: Pamekasan, 07 Mei 1993
Usia	: 25
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Desa Padelegan Kec. Pademawu Kab. Pamekasan
Jumlah saudara	: 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

b. Riwayat Pendidikan

Pendidikan terakhir konseli adalah strata satu (S1) program studi Al Ahwal Assyahsyiah (Hukum Perdata Islam) di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Pamekasan (STAIN Pamekasan) yang sekarang sudah menjadi Institut Agama Islam Negeri Madura (IAIN Madura). Lulus tahun 2015 dengan gelar Sarjana Syariah (S.Sy).

Sebelumnya, konseli mengenyam pendidikan di Taman Kanak-kanak (TK) Padelegan. Kemudian melanjutkan pendidikannya di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Padelegan II dan kemudian melanjutkan di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Pamekasan. Jenjang Madrasah Aliyah ditempuh di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pamekasan.[69]

Tabel 3.4

Riwayat Pendidikan Konseli

No.	Tingkat	Madrasah	Tahun
1	Taman Kanak-kanak	TK Padelegan	1997-1999
2	Sekolah Dasar	SDN Padelegan II	1999-2005
3	Madrasah Tsanawiyah	MTsN. Pamekasan	2005-2008
4	Madrasah Aliyah	MAN Pamekasan	2008-2011
5	Strata I	STAIN Pamekasan	2011-2015

[69] Wawancara konselor dengan konseli pada hari Selasa, 18 Desember 2018

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 Keluarga

Nunung merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak J dan Ibu S. Konseli dengan kakaknya selisih usia tahun. Sedangkan pekerjaan ayah Nunung adalah sebagai nelayan dan pekerjaan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Rumah konseli berjejer dengan rumah saudara-saudara dari ibunya. Ibu konseli memiliki 4 saudara, dan saudara ibunya yang terakhir sangat manja terhadap keluarga konseli padahal ia sudah berkeluarga.[70]

d. Latar Belakang Sosial

Masa kecil konseli memang banyak dihabiskan di desa Padelegan, Pademawu, Pamekasan. Di desa tersebut konseli banyak teman, selain itu konseli sangat mudah dalam berelasi dengan orang baru. Kebetulan di depan rumah konseli ada sebuah mushallah. Setiap malam, konseli dan keluarganya berjamaah disana.

Selang berapa waktu setelah konseli mengenyam pendidikan di Strata I , konseli memilih keluar dari desa tersebut dan ngekos di lingkungan yang lebih dekat dengan kampus. Konseli ngekos bersama teman seangkatan yang baru ia kenal ketika memasuki dunia kampus.

Lalu setelah lulus kuliah konseli memilih bekerja di salah satu rumah makan yang ada di Surabaya. Di tempat kerja yang baru tersebut, konseli memiliki banyak teman baru karena sifat konseli

[70] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari rabu, 21 November 2018

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 cepat melakukan relasi dengan orang baru. Lalu selang beberapa bulan konseli memiliki teman spesial yang bekerja sebagai supervisor.[71]

e. Kepribadian

Konseli adalah pribadi yang suka memikirkan hal-hal yang irasional, mudah tersinggung, sensitif, mudah merendahkan dirinya sendiri, mulai meninggalkan sholat wajib, serta malas. Contoh konseli memliki sifat mudah berfikir irrasional, tersinggung dan sensitif adalah ketika orangtua memberikan nasehat terkait dunia kerja, maka konseli akan berfikir bahwa orangtuanya memarahi dirinya dan menganggap dirinya tidak bermanfaat bagi orangtua dan keluarganya.[72]

Lalu contoh konseli malas yakni ketika dirumah yang mencuci bajunya adalah ibunya, konseli juga tidak membantu ibunya memasak padahal konseli sangat pandai memasak. Konseli jarang ke dapur dan jarang sekali makan nasi, konseli lebih suka beli rujak di warung dekat rumahnya.[73]

4. Deskripsi Masalah

WS. Winkel menyatakan masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam usaha mencapai sesuatu.[74] Masalah

[71] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari sabtu, 24 November 2018
[72] Hasil wawancara konselor dengan ibu konseli pada hari jum'at, 23 November 2018
[73] Hasil observasi konseli ketika home visit pada hari rabu sampai hari sabtu, 21-24 November 2018
[74] W.s. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1889), hlm.56

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

adalah segala sesuatu yang membebani pikiran dan perasaan seseorang yang harus mendapatkan penyelesaian. Sebab, ketika masalah tersebut tidak segera diatasi, dikhawatirkan dapat menjadi hambatan dalam perkembangan kehidupan individu selanjutnya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan bahwasanya konseli mempunyai masalah yang perlu penanganan yaitu konseli perlu diarahkan agar dapat meningkatkan harga dirinya lagi yang menurun akibat masa lalu yang dialaminya supaya konseli dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan baik dan menilai segala sesuatu dengan berpikir rasional.

Sebut saja namanya Nunung, seorang konseli dalam penelitian ini. Sebelumnya, konseli merupakan sosok yang mudah bersosialisasi sehingga konseli memiliki banyak teman dan konseli adalah sosok yang memiki harga diri yang tinggi, konseli selalu berfikir positif tentang dirinya. Konseli tidak pernah benar-benar serius ketika menjalin hubungan dengan seorang laki-laki.[75]

Ketika konseli memasuki dunia kerja konseli memiliki seorang teman spesial atau bisa di sebut pacar yang merupakan supervisor di tempat kerjanya tersebut. Untuk pertama kalinya konseli benar-benar menaruh hati pada seorang lelaki dan berniat menjalaninya dengan serius. Apapun yang di inginkan oleh pasangannya selalu ia turuti

[75] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari kamis, 22 November 2018

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

walaupun harus mengorbankan kesuciannya, hal itu ia lakukan untuk mempertahankan hubungannya.

Seiring berjalannya waktu, hubungan mereka semakin renggang dengan alasan kekasihnya sibuk dengan urusan kerja, namun setelah diselidiki oleh konseli ternyata kekasihnya sedang dekat dengan wanita lain. Akhirnya pada pertengahan Bulan Agustus 2018, konseli memilih untuk memutuskan hubungannya daripada bertahan dalam hubungan yang tidak sehat.

Setelah kejadian itu, konseli yang dikenal dengan sosok yang mudah bersosialisasi dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, kini konseli menjadi sosok yang tertutup dan menarik diri dari lingkungan. Konseli merasa dirinya sudah kotor dan tak pantas mendapat laki-laki baik seperti yang diinginkan konseli. Pikiran negatif tentang dirinya dan penyesalan selalu menghantuinya.[76]

Dari penjelasan diatas, masalah yang dialami oleh konseli berawal dari ketika dia memutuskan hubungan dengan kekasihnya. Masalah yang dialami konseli disini karena konseli masuk dalam pergaulan bebas salah satunya yaitu pacaran yang melanggar norma yang berlaku di lingkungan, sosial dan agama. Kemudian mengakibatkan harga diri konseli menurun. Konseli menjadi pesimis terhadap apupun termasuk masa depan dirinya.

[76] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari jum'at, 07 Desember 2018

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. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)

Berdasarkan jenis pendekatan dan jenis penelitian yang dipilih oleh peneliti yaitu penelitian kualitatif dengan deskriptif komparatif, maka proses yang ditunjukkan dalam penelitian ini berupa data deskriptif berupa uraian hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan baik pada data primer maupun data sekunder selama penitian berlangsung.

Sebelum melakukan proses konseling, konselor sudah mengenal konseli dengan baik. Hubungan konselor dan konseli sudah bisa dikatakan terjalin akrab. Konselor merupakan orang yang diberi kepercayaan oleh konseli untuk mengetahui segala permasalahan yang dimilikinya baik dari masalah biasa, keluarga maupun masalah pribadinya.

Terapi *sayyidul istighfar* untuk meningkatkan harga diri seorang perempuan akibat pergaulan bebas dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Untuk mengetahui inti dan latar belakang dari sebuah masalah, diperlukan proses identifikasi. Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui gejala-gejala yang tampak, hal ini dilakukan untuk

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

memperoleh data tentang diri konseli dan permasalahannya. Identifikasi masalah adalah langkah awal yang digunakan konselor dalam proses konseling.

Untuk memudahkan proses pencarian data, peneliti menggunakan metode wawancara. Peneliti memiliki informan diantaranya adalah ibu konseli dan teman konseli. Selain keluarga dan teman konseli, peneliti juga melakukan wawancara dengan konseli langsung untuk menggali informasi tentang latar belakang permasalahan konseli. Selain itu, peneliti juga melakukan kunjungan ke rumah konseli (*home visit*) untuk mengetahui tentang aktivitas atau kegiatan konseli saat dirumah serta melakukan observasi dan wawancara dengan orangtua konseli mengenai kebiasaan anaknya. Berikut merupakan proses konseling untuk penggalian data dan masalah konseli melalui wawancara.

1) Hasil wawancara konselor dengan teman konseli

Nama : IF

Hari/tanggal : Minggu, 09 Desember 2018

Tempat : Kos konseli

Teman konseli adalah orang yang dekat dengan konseli sekaligus teman sekamar dengan konseli di rumah kosnya. Dan teman yang menyetahui tentang permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Temannya bercerita:

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

"Nunung sekarang sudah beda dengan yang dulu dek, dulu dia banyak bicara, ceria, biasanya juga ikut berkumpul sama anak sesama perantau madura dan ikut touring bareng teman-teman perantau madura. Tapi sesudah dia putus sama A (kekasih konseli) berubah. Yang dulunya banyak bicara sekarang lebih banyak diamnya, jangankan mau ikut *touring*, diajak ikut berkumpul saja dia sudah tidak mau. Dia juga agak sensitif, mudah tersinggung, dan yang paling kelihatan dari perubahan Nunung berat badannya turun drastis dek."[77]

2) Hasil wawancara konselor dengan ibu konseli

Nama : S

Hari/tanggal : Jum'at, 23 November 2018

Tempat : Rumah

Setelah mendapat izin dari konseli untuk melakukan penelitian terhadap masalah yang dialaminya, konselor datang kerumah konseli untuk meminta izin kepada ibunya melakukan penelitian terhadap anaknya. Setelah menyetujuinya konselor menanyakan bagaimana kegiatan konseli ketika dirumah.

" Nunung itu mbak, semenjak putus sama A dan berhenti kerja sukanya mendekam dikamar. Keluar kamar itu kalau dia mau mandi, sholat dan nganterin tantenya ke sekolah. Sekarang dia juga jarang bantu-bantu saya didapur, bantu ngiris ikan hasil tangkapan bapaknya, biasanya dulu paling suka bantuin saya mbak. Kadang sampai lupa makan kalau tidak saya ingatkan. Kemarin sempat ada yang mau melamar dia, tapi dia

[77] Hasil wawancara dengan teman konseli pada hari Jum'at, 30 November 2018

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

menolaknya padahal kan kalau dilihat dari umurnya udah waktunya nikah mbak."[78]

Ibu juga bercerita bahwa konseli mudah tersinggung ketika orangtuanya membahas mengenai pekerjaan dan pernikahan. Respon yang ditunjukkan konseli ketika orangtua membahas mengenai pernikahan yaitu tidak merespon, raut wajah seperti orang marah, beranjak dari hadapan orangtua lalu ke kamar dan menangis.

3) Hasil wawancara konselor dengan konseli

Sebelum masuk pada proses konseling, konselor sudah meminta izin kepada konseli untuk bersedia masalahnya konselor angkat sebagai penelitian dan konseli menyetujuinya karena konseli. Kemudian konselor meminta data yang dibutuhkan pada penelitian ini.[79]

Disini konselor melakukan beberapa kali pertemuan dengan konselor. Pada pertemuan pertama dengan konseli, konseli menunjukkan senyuman kepada konselor. Tetapi ketika ditanya tentang bagaimana kabar konseli setelah berpisah dari kekasihnya, dia mulai berkaca-kaca.

Pada pertemuan pertama ini, konselor tidak terlalu bertanya detail tentang penyebab berakhirnya hubungan konseli dengan

[78] Hasil wawancara konselor dengan ibu konseli pada hari jum'at, 23 November 2018
[79] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari Senin, 24 September 2018

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

kekasihnya. Konselor mengajak konseli berbicara santai agar konseli tidak terlalu memikirkan mantan kekasihnya.

Pada pertemuan ini pula konselor mendiskusikan aturan-aturan dalam proses konseling dengan menekankan asas kerahasiaan, serta konselor dan konseli menentukan tujuan dari proses konseling sesuai dengan keinginan konseli.[80]

Pertemuan selanjutnya, konselor meminta konseli untuk bercerita lebih lanjut tentang permasalahannya serta berharap kali ini konseli dapat mengidentifikasi masalah yang dialaminya dan mampu mengeksplorasi perasaannya dan segala hal yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dialaminya.

Kami melakukan proses konseling di kamar kos konselor, karena menurut konseli tempat ternyaman untuk menceritakan semua permasalahan yang sifatnya pribadi tersebut adalah di kos konselor yang lumayan sepi dan tidak ada yang mengenali dirinya.

Pada pertemuan ini konseli bercerita tentang dirinya yang tidak bisa bersikap seperti dulu lagi, yang biasanya bergaul dengan teman-temannya misalnya nongkrong, *ngetrip*, dan lain-lain, semenjak putus dari kekasihnya dia lebih suka menyendiri di kamar.

"aku itu dek sekarang beda banget sama yang dulu, kamu tau sendiri kan aku dulu suka banget jalan-jalan, ngumpul

[80] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari Minggu, 04 November 2018

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

bareng, dan paling gak betah lama-lama di kamar sendirian. Sekarang jadi kebalikannya, lebih suka menyendiri males yang mau ngelakuin apa-apa".[81]

Konseli mengaku malu terhadap teman-teman komunitas anak rantau madura, karena teman-temannya banyak yang mengetahui tentang bagaimana gaya pacaran konseli dengan A ketika masih menjalin hubungan meskipun sekarang sudah berbeda tempat kerja dengan teman-teman yang dari madura.

"aku juga merasa malu sama teman-teman dek, gimana gak malu anak-anak banyak yang tau ketika aku sama mas di *grebek* Satpol PP di tempat tinggal non musiman di daerah Baratajaya sana. Sebenarnya sih malu dari dulu, hanya saja aku tahan dek karena mas bilangnya bakalan tanggungjawab dan akan melamar aku ke rumah. Tapi setelah aku putus dari mas, aku malu dek yang mau berkumpul sama teman-teman, aku merasa jadi perempuan yang malang yang sudah diapa-apakan lalu ditinggal selingkuh. Aku jadi merasa perempuan yang sudah tidak berharga. Dan sekarang aku merasa sikap teman-teman juga beda sama aku kayak risih gitu dek sama aku.Makanya aku lebih suka di kamar, dan kalau sendiri di kamar itu pikiran kemana-mana lalu menyesal kemudian menangis"[82]

Konseli juga mengungkapkan bahwa dia menghapus semua kontak laki-laki yang ada di handponenya kecuali kontak keluarganya. Menurutnya, untuk saat ini dia ingin membatasi diri dengan laki-laki. Konseli masih merasa cemas jika harus dekat dengan laki-laki lagi. Konseli masih memilih sendiri dulu meskipun terkadang orangtua konseli meminta konseli untuk segera membuka hati lagi dan segera menikah.

[81] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari Rabu, 21 November 2018
[82] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari Minggu, 25 November 2018

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 mengumpulkan data dari beberapa informan tersebut, maka konselor dapat mengetahui bahwa penyebab harga diri konseli menurun adalah penyesalan terhadap apa yang sudah dia lakukan dan pikiran negatif yang mendominasi dalam dirinya.

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, langkah selanjutnya konselor mendiagnosa masalah yang dialami konseli. Diagnosa merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta faktor penyebab yang melatar belakangi masalah tersebut. Dalam hal ini peneliti menetapkan masalah berdasarkan data dari berbagai sumber yang dapat dipercaya.

Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan sebelumnya, konselor dapat menetapkan bahwa masalah yang sedang dialami konseli adalah penurunan harga diri (*self esteem*) yang disebabkan oleh pergaulan bebas yaitu gaya pacaran konseli ketika menjalin hubungan dengan mantan kekasihnya yang membuat konseli menyesal dan mengalami kecemasan.

Penurunan harga diri ini bisa dilihat dari sikap yang ditunjukkan konseli setelah putus dari kekasihnya yaitu menarik diri dari lingkungan, berfikir negatif terhadap diri sendiri, perasaan bersalah, menyesal, kecewa dan insomnia. Hasil ini diambil oleh konselor dari hasil wawancara dan observasi dengan berbagai informan diantaranya konseli, ibu konseli, serta teman 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

Tabel 3.5

Kondisi Konseli Sebelum Terapi

No	Perilaku yang ditunjukkan sebelum terapi	Sering terlihat	Jarang terlihat	Tidak terlihat
1	Menarik diri dari lingkungan	✓		
2	Berfikir negatif	✓		
3	Cemas	✓		
4	Menyesal	✓		
5	Insomnia	✓		

c. Prognosis

Ketika permasalahan konseli sudah ditemukan, saatnya konselor menentukan terapi yang akan digunakan untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilakukan dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli. Langkah ini penting untuk mempersiapkan tahap berikutnya yaitu pemberian terapi atau *treatetment*. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu menyelesaikan masalah konseli secara maksimal.

Berdasarkan permasalahan yang dialami konseli, konselor memutuskan untuk menggunakan terapi *sayyidul istighfar*. Terapi ini dilakukan ketika pagi dan petang atau subuh dan maghrib. Dengan terapi ini konseli diharapkan dapat merubah sikap dan pikiran-pikiran negatif, yang awalnya menarik diri dari lingkungan, berfikir

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

negatif tentang dirinya, merasa bersalah, menyesal, dan insomnia menjadi pribadi yang bisa mengembangkan diri dan mencapai realisasi yang optimal.

Menurut peneliti bacaan istighfar ini yang paling cocok dengan konseli karena dari segi arti dalam *sayyidul istighfar* menyebutkan permohonan ampun dari segala kesalahan, karena masalah yang dialami konseli disebabkan oleh penyesalan atau perasaan bersalah dan kegelisahan akibat perbuatannya yang melanggar norma agama (pergaulan bebas). Dalam istighhfar ini juga menyebutkan permintaan perlindungan dan penjagaan seorang hamba kepada Allah dari segala kejahatan, dosa dan maksiat yang ia lakukan. Agar konseli bisa menjalani kehidupan kedepannya lebih tentram dan tidak kembali masuk dalam pergaulan bebas. Dan dengan begitu diharapkan konseli bisa meningkatkan harga dirinya.

d. *Treatment*

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, maka langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. *treatment* (terapi), ada tiga tahap. Berikut adalah tahap-tahap dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* yang dilakukan dilapangan:

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) Tahap persiapan

a) Wudhu

Wudhu adalah kegiatan membasuh sejumlah anggota badan dengan air untuk menghilangkan kotoran batin. Untuk menghilangkan kotoran batin. Untuk menghadap Allah swt yang Maha Suci, setiap muslim harus bersiap diri dengan hati yang suci.[83]

Langkah awal yang dilakukan konselor sebelum memulai terapi yaitu dengan mengarahkan konseli untuk mengambil air wudhu. Hal ini dilakukan supaya ketika terapi dilakukan konseli dapat benar-benar menghayati dan dengan berwudhu terlebih dahulu maka konselor berharap proses terapi ini berhasil.

b) Meyakinkan Konseli

Langkah selanjutnya yaitu konselor berusaha meyakinkan konseli. Jika konseli yakin ingin berubah maka ia juga harus memiliki keyakinan bahwa ia pasti bisa berubah dan bangkit dari keterpurukan selama ini. Sebagaimana Firman Allah swt dalam Surah Ar-Ra'du ayat 11 bahwa *"Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."*

[83] Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2014), cet. Ke-IX, hal.29.

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

Begitu juga dalam terapi yang dilakukan dalam proses konseling ini. Terapi tidak akan berhasil jika konseli tidak memiliki keyakinan bahwa ia akan sembuh dengan terapi tersebut. Sehingga sebelum dilakukan terapi, konseli harus yakin bahwa melalui terapi *sayyidul istighfar* konseli akan berubah menjadi lebih baik dan mampu meningkatkan *self esteem* dalam dirinya sendiri.

Pada terapi pertama pada tanggal 09 Desember 2018, setelah konseli mengambil air wudhu, konselor mempersilahkan konseli untuk menutup aurat dan memberikan penjelasan bahwa terapi yang akan dilakukan adalah terapi islami, sehingga dalam pelaksanaannya juga mengikuti aturan-aturan islami. Kemudian setelah konseli menutup aurat, konseli meminta konseli untuk memilih tempat yang nyaman bagi konseli untuk melakukan terapi. Setelah konseli telah siap, kemudian konselor meminta konseli untuk duduk senyaman mungkin dan menekankan kepada konseli bahwa ia harus yakin dalam menjalankan terapi ini. Karena segala sesuatu akan berhasil bukan hanya karena usaha seseorang namun juga adanya keyakinan dalam hati. Kemudian konseli duduk dengan menyilangkan kaki. Pada posisi ini konselor melanjutkan pada tahap selanjutnya, konselor meminta konseli untuk melafalkan kalimat “saya

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

yakin bisa berubah dan menjadi lebih baik dari hari ini dan seterusnya”

c) Membaca Ta’awudz, Basmalah dan Syahadat

Langkah ketiga dalam tahap persiapan terapi yang dilakukan yaitu konseli diarahkan untuk membaca ta’awudz, basmalah dan syahadat. Tujuan membaca ta’awudz dan basmalah adalah untuk meminta perlindungan kepada Allah swt dari godaan syaitan dan untuk menyebut serta mengingat nama Allah swt yang Maha segalanya.

Sedangkan tujuan membaca syahadat adalah untuk mengembalikan keimanan konseli pada Allah swt. Supaya keyakinan konseli kepada Allah swt dan Rasulullah saw. kembali apabila konseli pernah hilang atau lalai baik disengaja maupun tidak. Selain mengembalikan keimanan konseli kepada Allah dan Rasul-Nya, bacaan syahadat ini juga bertujuan meningkatkan keimanan konseli kepada Allah Swt. dan Rasul-Nya.

Konselor meminta konseli untuk menarik nafas dalam-dalam dan menghembuskannya secara perlahan, kemudian meminta konseli untuk mengucapkan ta’awudz, basmallah dan syahadat dengan diniati memohon perlindungan, menyebut nama Allah serta mengembalikan dan meningkatkan iman kepada Allah dan rasul-Nya. Konselor

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

meminta konseli untuk mengucapkan dua kalimat syahadat tersebut sebanyak tiga kali.

2) Tahap Tindakan

Konselor mempersilahkan konseli duduk dengan menyilangkan kakinya dan berhadapan dengan konselor. Kemudian konselor membancakan *sayyidul istighfar* beserta artinya dengan pelan dan meminta konselor untuk mendengarkannya dan menghayati artinya. Pada kalimat *Wa abu'u bidzambi faghfirli fainnahu la yaghfirudz dzunuba illa anta* diulang selama 3 kali. Kemudian konselor meminta konseli untuk membaca dengan sungguh-sungguh dan diminta untuk mengingat-ingat dosa apa saja yang telah ia lakukan mulai dari dosa yang sangat kecil hingga dosa besar serta benar-benar memohon ampun atas dosa-dosa tersebut.

Pada awal pelafalannya tersebut, konselor mengingat konseli untuk tetap tenang dan santai dalam melafalkan serta diresapi maknanya. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa istighfar pada dasarnya adalah kembali pada jalan yang benar setelah menjauh dari Allah Swt. karena melakukan dosa. Selanjutnya konselor membiarkan konseli sampai selesai melafalkan istighfar.

Sesuai kesepakatan antara konselor dan konseli, tahap tindakan ini dijadikan sebagai tugas rumah bagi 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

Konselor meminta konseli untuk membaca *Sayyidul Istighfar* setiap pagi dan petang atau setelah selesai sholat Subuh dan Maghrib.

3) Tahap pasca tindakan (tindak lanjut)

Setelah konseli selesai melakukan terapi diatas, konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan terapi. Kemudiaan konselor memberikan saran kepada konseli untuk senantiasa berusaha menjadikan diri menjadi lebih baik dari sebelumnya dengan hal yang seringkali jarang dilakukan oleh konseli yaitu menjaga wudhu dan shalat lima waktu supaya konseli selalu dalam keadaan suci dan bertambah kedekatan konseli dengan Allah Yang Maha melapangkan. Dan disarankan untuk senantiasa beristighfar, berdzikir, dan berdoa kepada Allah. Karena umat manusia tidak mengetahui kapan ampunan Allah itu turun, dan hanya dengan berdzikir hati akan menjadi tenang, dan dengan berdoa diharapkan dapat menjadikan diri lebih dekat dengan Allah swt.

Selanjutnya, konselor memberikan nasihat serta pandangan kepada konselor yang diambil dari intisari ayat-ayat Alqur'an yang terkait dengan Allah yang Maha segalanya salah satunya yaitu Maha Pengampun . Hal ini dilakukan untuk menguatkan konseli dan memberikan pemahaman baru kepada konseli. Kemudian konselor juga menyarankan kepada konseli untuk

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

membaca Alqur'an setiap hari karena bagaimanapun Alqur'an adalah pedoman hidup umat manusia sekaligus obat bagi hati yang sedang gelisah. Konselor juga memberikan motivasi untuk meemberikan dorongan yang membuat konseli melakukan suatu perbuatan dalam mencapai tujuan yang diinginkan yaitu agar konseli menjadi wanita yang optimis, berikut kalimat motivasi yang konselor berikan kepada konseli terkait dengan peningkatan harga diri:

"Memang banyak perempuan yang telah kehilangan keperawanan sebelum menikah, merasa tidak lagi punya harga diri, lalu mengabaikan segala potensi yang dimiliki, bukan hanya kamu mbak. Bahkan banyak di antara perempuan selain mbak, karena merasa saking tidak bergunanya, memilih untuk tetap bertahan dengan kekasihnya tersebut. Meski kekasihnya telah memiliki sifat yang jauh berbeda dibanding pertama kali menjalin kasih, dibanding sebelum ia melakukan hal itu kepada mereka, yang katanya atas bukti cinta. Tidak sedikit di antara perempuan yang rela-rela saja ketika mendapatkan perlakuan tidak baik dari sang kekasih. Seperti dikatain kasar ataupun dipukul beberapa kali. Perempuan memilih bertahan, hanya karena merasa tidak akan ada laki-laki yang bersedia bersamanya suatu hari nanti, karena mereka sudah tidak perawan lagi. Keputusan untuk mengakhiri hubungan pun sangat sulit mereka ambil. Mereka mencoba untuk meyakinkan diri sendiri, bahwa hubungan akan baik-baik saja jika mereka tetap bertahan. Saya sedih namun juga memahami kondisi itu. Saya bangga sama kamu mbak, berani mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat itu. Sadar atau tidak mbak sadari, itu merupakan langkah awal yang mbak ambil dalam memperbaiki diri.

Kita pasti sering mendengar anjuran untuk menjaga keperawanan sampai waktunya menikah nanti. Budaya kita memang menjadikan keperawanan sebagai aset paling berharga dari perempuan. Sebagai aset paling berharga, harga diri sebagai taruhannya. Jika hal tersebut hilang, maka seakan-akan harga diri dan jati diri kita juga hilang. Sehingga, tidak mengherankan setelah kehilangan keperawanannya sebelum menikah,

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

perempuan merasa sudah tidak layak lagi mendapatkan semuanya. Namun, ada satu hal yang perlu kamu pahami mbak, sayang rasanya, jika karena kehilangan satu selaput tipis dalam tubuhmu, kamu juga harus merelakan mimpi-mimpimu yang sudah ditata dengan waktu yang tidak singkat.

Tolong, jangan berhenti melawan dirimu sendiri yang masih mengatakan bahwa mbak sudah tidak layak untuk bermimpi, jangan pesimis, tetap semangat. Sadarkah mbak, mbak terlahir dengan banyak potensi yang masih dapat dimaksimalkan dengan baik. Biarkan mereka berkata apa, namun mereka tidak berhak sedikitpun untuk menghalangi langkahmu. Jika memang mbak merasa benar-benar ada yang hilang dari tubuhmu, dan mbak tidak nyaman dengan hal itu. Salahkan dirimu sendiri. Namun setelahnya, maafkan dirimu sendiri. Katakan, bahwa mbak akan baik-baik saja setelah ini. Hidup tidak akan dilanjutkan dengan penyesalan yang berlarut. Suatu saat nanti, mbak akan mendapatkan pasangan yang bisa menerima dirimu lagi mbak. Tenang saja, akan ada laki-laki yang tepat untukmu yang telah Allah siapkan untukmu mbak. Mbak masih punya banyak potensi, yang bisa mbak perbaiki lagi dan lagi. Asah terus kemampuan yang mbak miliki itu, percantik kepribadianmu, dan perluas pergaulanmu. Dari sanalah, mbak akhirnya memahami, bahwa kehidupan tidak sedangkal yang mbak kira.

Begini, menyesal itu boleh mbak. Karena itu tanda bahwa mbak masih memiliki *moral compass* dan tidak setuju atas hal tersebut. Namun berlarut-larut dalam penyesalan dan tidak bisa bangkit dari rasa bersalah akibat kehilangan keperawanan pun tidak benar. Karena mereka yang sudah tidak perawan bukan berarti adalah wanita kotor. Begini simpelnya mbak, setiap manusia punya masa lalu bukan? Dan setiap manusia, pasti pernah salah, pasti pernah tergelincir dalam tindakan yang merugikan dirinya sendiri. Namun bukan artinya manusia tersebut hina. Resapi ini mbak, bahwa manusia tidak bisa dinilai dari satu perbuatan. Sama seperti sebuah buku, jika kita baru membaca pada bagian awal, kita tidak pantas menilai isi bukunya sebelum kita selesai membacanya. Jadi selama masih ada nafas, dan hidup kita belum berakhir, selalu ada makna luar biasa yang kita guratkan dalam “buku kehidupan” kita. Karena sebenarnya, apapun yang terjadi dalam kehidupan kita selalu bersifat netral, sampai kita sendiri memberi makna. Sekarang, tanyakan pada dirimu sendiri. Makna apa yang mbak berikan pada kejadian tersebut? Apakah negatif? Apakah maknanya buruk? Jika iya. Bisakah diganti dengan makna yang baru? Seperti, pelajaran apa yang bisa mbak ambil dari kejadian

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? Setelah kejadian tersebut, mbak akan jadi wanita yang seperti apa? teruslah bertanya pada dirimu sendiri, hingga akhirnya makna tersebut bergeser. Yang tadinya hanya ada makna buruk dan kesakitan, kini mulai berpindah makna menjadi pelajaran dan perubahan. Karena manusia luar biasa adalah mereka yang bisa memanfaatkan kejadian buruk dalam kehidupannya, menjadi pendorong dirinya untuk bangkit lagi jadi lebih baik. Intinya gini mbak, hidupmu belum selesai, masih ada hal luar biasa yang harus kamu lakukan."

Terapi ini terus konselor tekankan meskipun diluar pertemuan antara konselor dan konseli melalui media komunikasi. Jika ada kesempatan, konselor mengingatkan konseli untuk menjaga dan mengamalkan bacaan *sayyidul istighfar* selepas sholat maghrib dan subuh. Konselor juga memberikan nasehat-nasehat kepada konseli ketika dibutuhkannya.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Setelah beberapa langkah yang telah dilakukan selama proses konseling, langkah selanjutnya yaitu evaluasi dan *follow up*. Dalam tahap ini konselor memantau perkembangan konseli sesuai dengan arahan pada tahap lanjutan dalam proses pemberian terapi.

Peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan sebelum proses konseling dan sesudah proses konseling. Dalam langkah ini, konselor melakukan pengamatan dan melihat perkembangan hasil proses konseling dengan terapi *sayyidul istighfar* dalam waktu yang cukup lama.

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 langkah ini, konselor melakukan wawancara dan observasi terhadap konseli, teman dan ibu konseli untuk mendapatkan informasi sejauh mana perubahan perilaku konseli setelah mendapatkan terapi *sayyidul istighfar*. Adapun informasi yang didapat oleh konselor adalah sebagai berikut:

Dari pernyataannya temannya, bahwa sekarang konseli sudah tidak satu kos dengannya semenjak berhenti dari pekerjaannya. Namun bisa terlihat sedikit perubahan dari sikap konseli yang dulunya jarang sekali dan hampir tidak pernah menghubungi dirinya, sekarang sudah sering menghubungi dirinya melalu via WhatsApp dan menanyakan link kerja disekitar kos agar supaya bisa berkumpul lagi dengan teman-temannya.

> "sudah lama Nunung berhenti ngekos semenjak dirinya memutuskan berhenti kerja dek. Sekarang aku ngekos sendirian. Tapi meskipun kita sudah tidak satu kos lagi , aku bisa merasakan ada sedikit perubahan dari diri Nunung. Akhir-akhir ini Nunung sering *chatting* aku meskipun sekedar nanya kabar, bilang rindu, rindu berkumpul sama teman-teman perantau yang dari madura dan kemarin terakhir dia nanya link kerja disini, katanya Nunung mau kerja disini lagi dan mau satu kos sama aku lagi dek."[84]

Dari pernyataan ibunya, bahwa konseli sudah ada perubahan meskipun tidak berubah secara drastis. Yang dulunya sering mendekam dikamar sekarang sudah mulai membantu ibunya mengiris ikan di gubuk yang terletak di depan rumahnya dan terkadang juga ke pasar untuk belanja kebutuhan ibunya untuk dimasak.

[84] Hasil wawancara konselor dengan teman konseli pada hari Jum'at, 06 Januari 2019

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

"Alhamdulillah mbk sekarang Nunung sudah mau keluar kamar bukan cuma pas mau mandi, wudhu, tapi sudah mau bantuin aku ngiris ikan, masak, beli bahan-bahan makanan kepasar dan kadang juga ke laut buat nungguin bapaknya datang memancing. Dan sekarang badannya sudah gak krempeng kayak dulu mbak. Dan Alhamdulillahnya lagi sekarang dia sudah mau melamar kerja lagi setelah beberapa bulan nganggur mbak"[85]

Dan dari pernyataan konseli sendiri, dia mengaku bahwa dirinya sudah ada perubahan, dia sudah bisa menyibukkan dirinya lagi, berbaur lagi dengan teman-temannya, sudah bisa menerima kenyataan bahwa apa yang sudah terjadi itu sudah jalannya dan berusaha agar kedepannya bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Berusaha selalu berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

"Aku selalu berusaha berfikir positif kepada siapapun dek. Aku sudah tidak menyesali lagi dan menyalahkan diri sendiri, aku yakin dibalik semua ini pasti ada hikmahnya. Buat apa meratapi, menyesali? toh Allah itu Maha Pemaaf, dan selama kita mau berubah dan tidak mengulanginya lagi aku yakin Allah akan menyiapkan orang yang terbaik buat aku meskipun dulunya pernah sama-sama terjerumus dalam lingkaran setan. Aku pikir memang gak ada untungnya sama sekali meratapi hal yang sudah terjadi malah banyak ruginya. Sudah susah tidur, jauh dari keluarga, orangtua dan teman-teman, gak kerja dan masih banyak lagi kerugiannya. Kan lebih baik aku memperbaiki diri untuk mengundang jodoh yang baik pula dek."[86]

Tahap evaluasi dan *follow up* ini, konselor membutuhkan waktu yang cukup lama, tidak cukup hanya dengan mengevaluasi dalam proses konseling, akan tetapi konselor juga mengevaluasi dan menindak lanjuti mengenai usaha atau rencana yang sudah diberikan serta melihat gejala-gejala yang nampak sebelum dan sesudah

[85] Hasil wawancara konselor dengan ibu konseli pada hari Minggu, 06 Januari 2019
[86] Hasil wawancara konselor dengan konseli pada hari Minggu, 06 Januari 2019

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

dilakukannya proses konseling. Tidak hanya itu konselor juga sampai beberapa kali menginap dirumah konseli untuk memperoleh dan memastikan data yang valid.

2. Hasil Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)

Setelah melalui serangkaian proses konseling, dari identifikasi masalah sampai pemberian terapi, konselor menghimpun data tentang kondisi konseli setelah proses konseling diberikan. Berdasarkan pengamatan dan wawancara kepada konseli, ada perubahan pada diri konseli meskipun tidak terlalu drastis.

Konseli memberikan keterangan bahwa dirinya sudah bisa mengontrol pikiran negatif terlebih tentang dirinya sendiri, dan mulai bisa memaafkan dirinya sendiri dan mantan kekasihnya, dan mulai berbaur kembali dengan teman-teman serta keluarganya meskipun terkadang masih bersikap cuek karena menurut konseli dirinya masih memiliki rasa malu terkait perilaku dirinya yang dulu. Konseli juga sudah mulai Insomnia yang dialami konseli yang awalnya biasanya tidur jam 03.00 WIB sekarang menjadi tidur lebih awal sekitar jam 11.00 WIB. Pikiran menyalahkan diri sendiri mulai memudar dari dirinya, konseli mulai merasa tenang. Konseli juga sudah mulai bersemangat mencari kerja lagi, konseli mengikuti les bahasa inggris karena konseli ingin mewujudkan cita-citanya yang sempat tertunda. Dan konseli juga mulai

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

merawat dirinya yang sudah lama diabaikan semenjak kejadian yang membuat *self esteem* konseli menurun. Data diperoleh dari hasil pengamatan dan wawancara konselor dengan konseli.

Lebih jelasnya untuk mengetahui tentang hasil akhir dari kegiatan proses bimbingan konseling dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* dalam Meningkatkan *Self Esteem* (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan), maka dibawah ini terdapat tabel tentang perubahan dalam diri konseli.

Tabel 3.6

Kondisi konseli setelah terapi

No	Kondisi konseli setelah terapi	Sering	Jarang	Tidak pernah
1	Menarik diri dari lingkungan			✓
2	Berfikir negatif		✓	
3	Cemas			✓
4	Menyesal			✓
5	Insomnia			✓

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pelaksanaan terapi islam melalui *sayyidul istighfar* yang diberikan kepada konseli untuk meningkatkan *self esteem* cukup berhasil dengan melihat gejala-gejala sebelum proses terapi berlangsung yang terminimalisir dan mengalami perubahan yang cukup signifikan, meskipun belum smaksimal.

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 DATA

A. Analisis Proses Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Padewu Pamekasan)

Berdasarkan penyajian data pada proses terapi *sayyidul istighfar* dalam meningkatkan *self esteem* (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan). Terapi ini telah dilakukan oleh konselor, yang juga sebagai peneliti, sesuai prosedur tahapan konseling.

Sebelum mengidentifikasi masalah lebih dalam, konselor berusaha menciptakan suasana dan kondisi yang hangat dan nyaman, selain itu konselor juga menentukan waktu dan tempat untuk pelaksanaan diskusi dalam pelaksanaan konseling hingga mencapai kesepakatan bersama antara konselor dan konseli. Penentuan waktu dapat mempengaruhi keefektifitasan proses konseling. Sama halnya dengan tempat, karena kenyaman tempat bagi konseli sangat dibutuhkan agar konseli leluasa mengungkapkan semua permasalahan yang dialami.

Memberikan motivasi agar konseli bisa lebih menerima kenyataan hidupnya, memaafkan diri sendiri, dan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapinya. Konselor juga menyarankan agar konseli membaca *sayyidul istighfar* selepas sholat subuh dan maghrib dengan menghayati bacaan dan artinya. Setelah membaca atau mendengarkan bacaan 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

setiap hari konseli juga menambah membaca atau mendengarkan ketika hatinya gelisah.

Adapun proses analisis data dalam pelaksanaan proses konseling dengan terapi *sayyidul istighfar* adalah peneliti menggunakan analisis deskriptif komperatif sehingga peneliti membandingkan data teori dan data empiris dalam proses pelaksanaan terapi *sayyidul istighfar* untuk meningkatkan *self esteem* akibat pergaulan bebas (studi kasus seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan).

Tabel 4.1

Perbandingan Data Teori dan Data Empiris

No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifikasi masalah: Langkah ini digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus yang dialami konseli serta gejala-gejala yang nampak pada konseli	Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber mulai dari konseli sendiri, ibu konseli, dan juga teman konseli. Dari hasil wawancara dan penggalian data mengenai masalah yang dihadapi konseli, konseli bermasalah karena: a. Karena ketika menjalin hubungan dengan mantan kekasihnya masuk dalam pergaulan bebas yang melanggar norma yang ada. b. Menyesal telah melakukan hal yang diluar batas c. Menyalahkan diri sendiri dan memandang rendah diri sendiri Akibat dari permasalahan diatas konseli menjadi seorang perempuan yang sensitif, pikiran negatif tentang dirinya sendiri, menarik diri dari lingkungan dan mengalami insomnia karena pikirannya selalu dihantui rasa bersalah pada diri sendiri.
2	Diagnosis: langkah ini digunakan untuk menetapkan masalah konseli beserta latar belakang yang menyebabkannya	Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan konselor pada langkah awal dengan mewawancarai konseli sendiri, ibu konseli, dna juga teman konseli, maka konselor dapat mendiagnosa masalah yang dihadapi konseli yaitu karena pergaulan bebas dengan lawan jenis yang melanggar norma agama sehingga menimbulkan konseli memandang dirinya rendah. Sehomhha

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

		menyebabkan konseli menarik diri dari lingkungan dan insomnia karena menyesali perbuatannya yang telah dilakukan.
3	Prognosis: langkah ini digunakan untuk menetapkan jenis terapi yang akan diterapkan dalam menangani masalah konseli, langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari langkah sebelumnya	Setelah melakukan diangnosis, konselor menetapkan jenis terapi apa yang akan digunakan yaitu terapi *sayyyidul istighfar*. Dengan menggunakan terapi tersebut dapat merubah pemikiran konseli tentang dirinya, yang awalnya memandang rendah dirinya menjadi pribadi yang bisa mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.
4	*Treatment*: langkah pemberian bantuan kepada konseli, dalam hal ini konselor menggunakan terapi.*sayyidul istighfar*	*Treatment* (terapi), ada tiga tahap. Berikut adalah tahap-tahap dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* yang dilakukan dilapangan: a. Tahap persiapan 1) Wudhu: Hal ini dilakukan supaya ketika terapi dilakukan konseli dapat benar-benar menghayati dan dengan berwudhu terlebih dahulu maka konselor berharap proses terapi ini berakhir dengan sempurna. 2) Meyakinkan Konseli: Jika konseli yakin ingin berubah maka ia juga harus memiliki keyakinan bahwa ia pasti bisa berubah dan bangkit dari keterpurukan selama ini. Terapi tidak akan berhasil jika konseli tidak memiliki keyakinan bahwa ia akan sembuh dengan terapi tersebut. Sehingga sebelum dilakukan terapi, konseli harus yakin bahwa melalui terapi *sayyidul istighfar* konseli akan berubah menjadi lebih baik dan mampu meningkatkan *self esteem* dalam dirinya sendiri. 3) Membaca Ta'awudz, Basmalah dan Syahadat: Konseli diarahkan untuk membaca ta'awudz, basmalah dan syahadat. Tujuan membaca ta'awudz dan basmalah adalah untuk meminta perlindungan kepada Allah swt dari godaan syaitan dan untuk menyebut serta mengingat nama Allah swt yang Maha segalanya. Sedangkan tujuan membaca syahadat adalah

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

		untuk mengembalikan keimanan konseli pada Allah swt. Supaya keyakinan konseli kepada Allah swt dan Rasulullah saw. kembali apabila konseli pernah hilang atau lalai baik disengaja maupun tidak. Selain mengembalikan keimanan konseli kepada Allah dan Rasul-Nya, bacaan syahadat ini juga bertujuan meningkatkan keimanan konseli kepada Allah Swt. dan Rasul-Nya. b. Tahap Tindakan Konselor membancakan *sayyidul istighfar* beserta artinya dengan pelan dan meminta konselor untuk mendengarkannya dan menghayati artinya. Pada kalimat *Wa abu'u bidzambi faghfirli fainnahu la yaghfirudz dzunuba illa anta* diulang selama 3 kali. Kemudian konselor meminta konseli untuk membaca dengan sungguh-sungguh dan diminta untuk mengingat-ingat dosa apa saja yang telah ia lakukan mulai dari dosa yang sangat kecil hingga dosa besar serta benar-benar memohon ampun atas dosa-dosa tersebut. Tahap tindakan ini menjadi tugas rumah bagi konseli yaitu dibaca setiap pagi dan petang atau setelah sholat Subuh dan Maghrib. c. Tahap pasca tindakan (tindak lanjut) Setelah konseli selesai melakukan terapi diatas, konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan terapi. Kemudiaan konselor memberikan saran kepada konseli untuk senantiasa berusaha menjadikan diri menjadi lebih baik dari sebelumnya dengan hal yang seringkali jarang dilakukan oleh konseli yaitu menjaga wudhu dan shalat lima waktu supaya konseli selalu dalam keadaan suci dan bertambah kedekatan konseli dengan Allah Yang Maha melapangkan. Dan disarankan untuk senantiasa beristighfar, berdzikir, dan berdoa kepada Allah. Karena umat manusia tidak mengetahui kapan ampunan Allah itu turun, dan hanya dengan berdzikir hati akan menjadi tenang, dan dengan berdoa diharapkan dapat menjadikan diri lebih dekat dengan Allah swt. Kemudian konselor juga menyarankan kepada konseli untuk membaca Alqur'an setiap hari karena bagaimanapun Alqur'an adalah

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

		pedoman hidup umat manusia sekaligus obat bagi hati yang sedang gelisah. Konselor juga memberikan motivasi untuk memberikan dorongan yang membuat konseli melakukan suatu perbuatan dalam mencapai tujuan yang diinginkan yaitu agar konseli menjadi wanita yang optimis
5	Evaluasi dan *Follow up*: digunakan untuk mengevaluasi sejauhmana keberhasilan langkah terapi yang telah diberikan dalam mencapai keberhasilan.	Mengavaluasi perubahan pada konseli setelah proses konseling dengan menggunakan terapi *sayyidul istighfar* dengan cara observasi dan wawancara kepada konseli sendiri, ibu konseli dan juga teman konseli. Adapun hasil yang didapatkan yakni: dari konselor sendiri sudah melihat perubahan pada berat badan konseli yang sudah mulai naik dan pancaran senyuman ceria dari wajah konseli. Sedangkan dari penuturan teman dan orang tua konseli mengatakan bahwa konseli sudah mau bekerja lagi dan mau berbaur lagi dengan lingkungan.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa analisis proses pelaksanaan Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk Meningkatkan *Self Esteem* (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan) dilakukan oleh konselor dengan langkah-langkah yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosis, *treatment*, dan evaluasi dan *follow up*.

Dalam paparan teori pada tahap identifikasi masalah yakni langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber. Konselor menggali informasi dari teman konseli, ibu konseli dan juga konselor sendiri, yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Melihat gejala-gejala yang ada di lapangan konseli sering merasa malas, konseli berfikir negatif, menarik diri dari lingkungan dan insomnia.

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 gejala-gejala yang nampak pada konseli, maka konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli adalah akibat dari pergaulan bebas yang mempengaruhi konseli terhadap penilaian dirinya sendiri yang memandang dirinya rendah. Hal ini menyebabkan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli menarik diri dari lingkungan, menyesal, dan insomnia.

Setelah mendiagnosa permasalahan konseli, konselor menetapkan terapi apa yang cocok untuk diberikan kepada konseli yaitu terapi dengan menggunakan terapi *sayyidul istighfar* yang bertujuan untuk merubah sikap dan pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri konseli, membantu konseli menjadi pribadi yang bisa mengembangkan diri tanpa menyesali yang sudah terjadi dan mencapai realisasi diri yang optimal. Setelah menetapkan terapi apa yang akan digunakan, maka pelaksanaan terapi *sayyidul istighfar* ada tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap tindakan serta tahap lanjutan. Pada akhir terapi konseli dimanta untuk mengerjakan ibadah dan hal yang mendukung konseli menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan mampu mengembangkan diri.

Kemudian berikutnya adalah *follow up*, tahap ini memungkinkan konselor untuk memantau perkembangan konseli dan sejauh mana perubahan yang terjadi antara sebelum dan setelah terapi. Pada tahap ini diperoleh data tentang perubahan konseli, meskipun tidak terlalu signifikan. Berdasarkan perbandingan teori dengan data yang sudah ada dilapangan atau data empiris saat proses konseling, maka telah diperoleh kesesuaian yang mengarah

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

kepada proses konseling, yaitu pada langkah-langkah konseling secara teori dan juga dalam pelaksanaan konseling dilapangan.

B. Analisis Hasil Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)

Untuk lebih jelasnya, analisis tentang hasil akhir proses pelaksanaan konseling yang dilakukan dari awal konseling hingga tahap-tahap akhir proses konseling, apakah ada perubahan pada diri konseli antara sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling. Konselor sekaligus peneliti mencari informasi mengenai perubahan konseli dengan cara observasi dan wawancara yaitu observasi terhadap konseli sendiri dan wawancara kepada konseli, teman konseli serta ibu konseli, adapun informasi yang di dapatkan konselor yakni dapat digambarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2

Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah dilakukan Konseling dengan Terapi *Sayyidul Istighfar*

No	Masalah yang dihadapi konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Menarik diri dari lingkungan	✓					✓
2	Berfikir negatif	✓				✓	
3	Cemas	✓					✓
4	Menyesal	✓					✓
5	Insomnia	✓					✓

Keterangan:

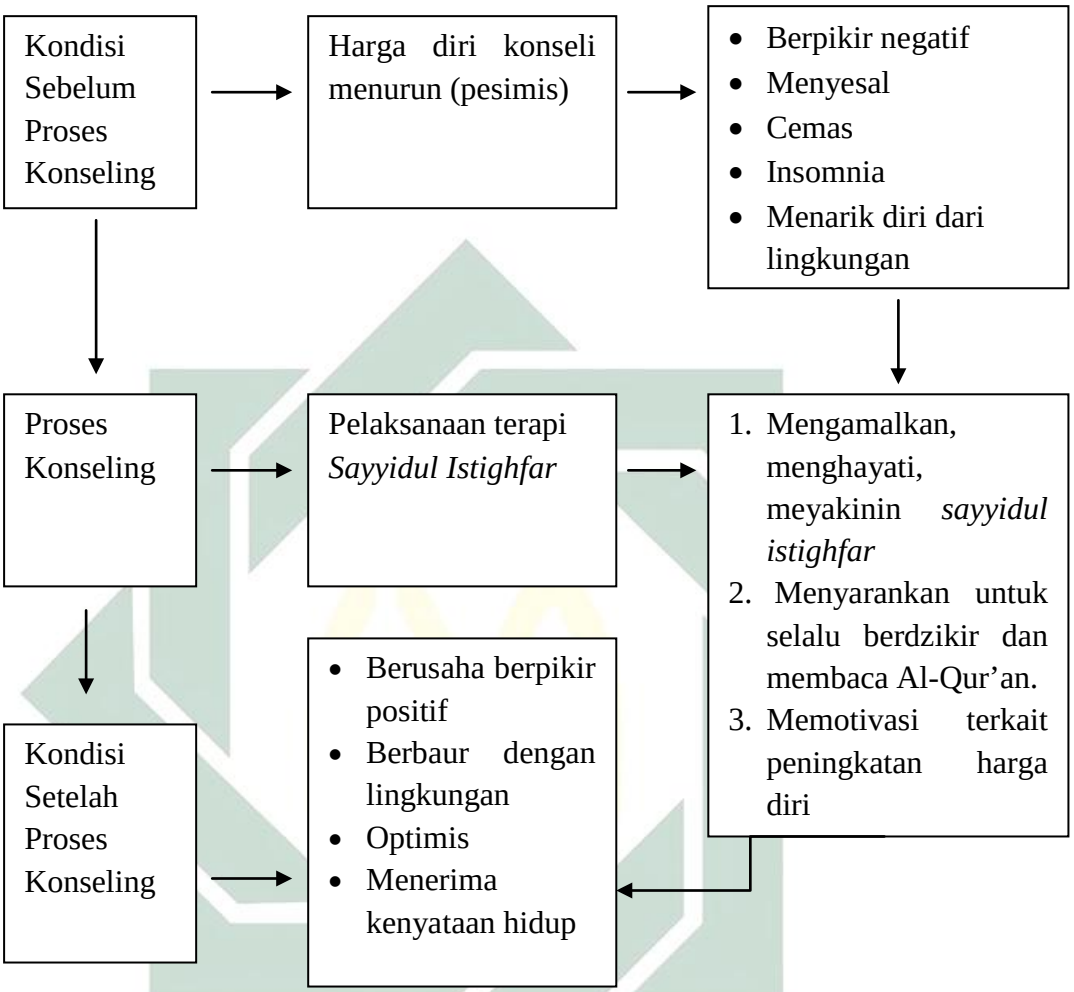
A : Nampak atau dirasakan
B : Kadang-kadang nampak atau kadang-kadang dirasakan
C : Tidak nampak atau tidak dirasakan

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

Berdasarkan penjelasan dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa proses konseling ini berhasil dengan melihat gejala-gejala sebelum proses terapi berlangsung terminimalisir dan mengalami perubahan yang cukup signifikan. Dari keterangan yang diberikan oleh konseli bahwa dirinya sudah bisa mengontrol pikiran negatif terlebih tentang dirinya sendiri, dan mulai bisa memaafkan dirinya sendiri dan mantan kekasihnya, meskipun terkadang fikiran negatifnya masih sering menghampirinya. Dan konseli mulai berbaur kembali dengan teman-teman serta keluarganya meskipun terkadang masih bersikap cuek karena menurut konseli dirinya masih memiliki rasa malu terkait perilaku dirinya yang dulu. Insomnia yang dialami konseli yang awalnya biasanya tidur jam 03.00 WIB sekarang menjadi tidur lebih awal sekitar jam 11.00 WIB. pikiran menyalahkan diri sendiri mulai memudar dari dirinya, konseli mulai merasa tenang. Konseli juga sudah mulai bersemangat mencari kerja lagi, konseli mengikuti les bahasa inggris karena konseli ingin mewujudkan cita-citanya yang sempat tertunda. Dan konseli juga mulai merawat dirinya yang sudah lama diabaikan semenjak kejadian yang membuat *self esteem* konseli menurun. Data diperoleh dari hasil pengamatan dan wawancara konselor dengan konseli. Dapat disimpulkan bahwa terapi yang sudah dilakukan bisa meningkatkan *self esteem* konseli yang awalnya pesimis menjadi optimis.

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 skema mekanisme perubahan yang terjadi pada konseli:



Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling peneliti berpedoman dengan prosentase perubahan perilaku dengan standart uji sebagai berikut:

1. *Excellent* : Jika lebih dari 90% sampai 100% maka dikategorikan luar biasa atau dikatakan sangat berhasil.
2. *Good* : Jika mulai dari 80% sampai dengan 89% maka dikategorikan berhasil.
3. *Fair* : Jika mulai dari 70% sampai dengan 79% maka dikategorikan berhasil.

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. *Poor* : Jika kurang dari 70% maka dikategorikan kurang berhasil.[87]

Berdasarkan data diatas, maka dapat di analisis bahwa tingkat keberhasilan konseling yang telah dilaksanakan dengan menggunakan terapi *sayyidul istighfar* untuk meningkatkan *self esteem* dapat dikatakan ada sedikit perubahan setelah proses konseling. Namun tidak semua perilaku konseli bisa berubah dengan cepat dan berubah secara maksimal, hal itu dikarenakan mengubah seseorang secara maksimal membutuhkan waktu yang lama dan membutuhkan proses yang panjang.

Perubahan yang telah terjadi pada konseli setelah dilakukannya proses konseling dan setelah dilakukan proses konseling terlihat dalam presentase berikut:

1. Indikasi mampu melakukan = 4/5 x 100% = 80%
2. Indikasi cukup mampu dilakukan = 1/5 x 100% = 20%
3. Indikasi tidak mampu dilakukan = 0/5 x 100% = 0%

Maka presentase hasil perubahan indikasi yang terjadi pada diri konseli menghasilkan bahwa dari proses konseling terapi *sayyidul istighfar* untuk meningkatkan *self esteem* menunjukkan sebuah keberhasilan. Terlihat dari presentase sesudah dan sebelum proses konseling.

[87] Irwan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial* (Bandung: PT. Remaja Rosydakarya, 1999), hal.85.

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 sebagaimana pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Proses Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan) dengan menggunakan 5 langkah proses konseling sebagai berikut:
   a. Identifikasi Masalah, Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber yaitu dari konseli sendiri, ibu konseli dan teman konseli.
   b. Diagnosis, Konselor menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli adalah penurunan *self esteem* karena pergaulan bebas dimasa lalunya.
   c. Prognosis, Jenis bantuan yang diberikan oleh konselor adalah terapi *sayyidul istighfar*.
   d. Terapi (*Treatment*), Dalam terapi ini terdapat 3 langkah terapi, yaitu:
      1) Tahap Persiapan
         a) Wudhu
         b) Meyakinkan Konseli
         c) Membaca Basmalah, Hamdalah dan Syahadat
      2) Tahap Terapi, berupa pembacaan *sayyidul istighfar* beserta memahami artinya. Pada kalimat *Wa abu'u bidzambi faghfirli fainnahu la yaghfirudzunuba illa anta* diulang selama 3 kali

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

sembari mengingat –ingat dosa apa saja yang telah ia lakukan mulai dari dosa yang sangat kecil hingga dosan besar serta benar-benar memohon ampun atas dosa-dosa tersebut dan berjanji tidak akan mengulangi kesalahan yang membuat dirinya menyesal.

3) Tahap tindak lanjut, adalah tahap konselor menyaran konseli untuk menjaga sholat wajibnya, senantiasa beristighfar, berdzikir, dan berdoa serta membaca Alqur'an setiap hari. Dan pemberian motivasi dalam upaya meningkatkan harga diri konseli agar menjadi perempuan yang optimis.

e. Evaluasi dan *follow up.*

2. Hasil akhir pelaksanaan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan) ini masuk kategori berhasil, ditandai dengan perubahan terhadap peningkatan harga diri konseli yang lebih optimis dan perasaan konseli lebih tenang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang diambil maka dapat diajukan beberapa saran yang mungkin akan berguna bagi orang lain:

1. Konselor

Dapat memantau serta memberikan motivasi agar konseli lebih semangat dalam menghadapi masa depan serta diharapkan bagi konselor

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

untuk dapat menambah pengetahuan dan wawasannya terutama dalam bidang konseling, supaya dalam memnerikan bantuan terhadap konseli dapat terlaksana dengan lebih baik lagi.

2. Konseli

Bagi konseli hendaknya memiliki kemauan dan keyakinan untuk berubah menjadi lebih baik. Jangan berpaku pada masa lalu yang dapat membuat fikiran menjadi selalu berfikiran negatif kepada diri sendiri dan orang lain. Terimalah masa lalu dengan lapangdada. Mulailah untuk berani berfikir positif dan memiliki bayangan masa depan yang lebih baik dari sebelumnya. Karena dengan begitu, masa depan akan datang sesuai dengan yang kita yakini dan impikan dan membuat kita semakin percaya diri.

3. Orangtua konseli

Dukungan orangtua sangat dibutuhkan oleh seorang anak dalam setiap hal, terutama ketika anak mengalami masalah. Sehingga diharapkan orangtua untuk selalu tetap mendekati konseli, mengajak berbincang-bincang dengan tenang dan sabar. Mendengarkan semua keluh kesah konseli dan tetap mengarahkan serta tidak bosan-bosan menasehati konseli agar menjadi lebih baik lagi. Selain itu selalu mendoakan yang terbaik bagi konseli.

4. Teman Konseli

Untuk selalu memotivasu konseli dan bersedia mendengarkan segala hal yang menjadi beban pikiran konseli. Selain itu, diharapkan teman

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 juga bisa memberikan saran yang positif bagi konseli. Dan juga memberikan pengaruh yang positif untuk konseli dari segi sosial maupun pribadi.

5. Pembaca dan peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan proses pelaksanaan konseling dengan terapi yang sesuai, tepat, dan spesifik dalam menangani masalah untuk meningkatkan harga diri seseorang serta lebih bisa memanfaatkan terapi *sayyidul istighfar* untuk mengatasi masalah lainnya. Dan untuk para pembaca pada umumnya, jangan biarkan sebuah masalah menjadi sebuah beban yang merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

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

Agama RI, Departemen. 2010. *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya.*Bandung: CV Penerbit Diponegoro.

Al-Ghozali, Iman. 2003. *Ihya' Ulumuddin Imam Al Ghozali*. Surabaya: Gitamedia Press.

Al-Jibali, Muhammad Mustafa. 2011. *The Dreamer's Handbook; Takwil Mimpi Menurut Sunnah.* Surabaya: Bina Ilmu.

Al-Muqaddam, Syaikh Ismail. 2015. *Fikih Istighfar*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Azra, Azyumardi. 1999. *Pendidikan Islam Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*. Jakarta, Logos Wacana Ilmu.

Bagong, Suyanto J. Dwi Narwoko. 2004. *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*. Jakarta :Kencana Media Group.

Branden, Nathaniel . 2001. *Jitu Meningkatkan Harga Diri.* Jakarta: Delapratasa.

Bugin, Burhan. 2009. *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.

Candra, I Wayan. dkk. 2017. *Psikologi.* Yogyakarta: ANDI.

Coopersmith dalam Rom Harre dan Roger Lamb. 1996. *Ensiklopedia Psikologi*. Jakarta: Arcan.

Daftar Isian Potensi Desa dan Kelurahan Padelegan Pademawu Pamekasan.

Drostn J.I.G. 1998. *Sekolah : Mengajar atau Mendidik.* Yogyakarta: Kanisius.

Fauziah, Nailul. dkk. 2012. *Hubungan Antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang. JURNAL PSIKOLOGI, Volume 1, Nomor 1.* Fakultas Psikologi: Universitas Diponegoro.

Gerdard, Cathrine. 2012. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Remaja.

Ghunaim, Hani Sa'ad. 2011. *Cinta Istighfar.* Jakarta: AMZAH, 2011.

Gregory, Jess Feist & J Feist. 2008. *Theory of Personality* (Terjemah). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

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

Hartatik, Sri dkk.,2012. *Jurnal Psikologi.* Volume 1. Nomor 1.

Hammam, Hasan bin Ahmad. 2008. *Terapi dengan Ibadah.* Solo: AQWAM.

Hammim, Hasan. 2013. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. Jakarta: Maghfirah Pustaka.

HS, Noor. 1997. *Himpunan Istilah Psikologi.* Jakarta: CV. Pedoman Ilmu Jaya.

Klass dan Hadge dalam R.B. Burns. 1997. *Konsep Diri, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku,* Terjemah Eddy. Jakarta: Arcan.

Maslow dalam al-Wisol. 2004. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi.* Malang: UMM Press.

Mutia, Riska dkk.. 2008. *Self Esteem.* Universitas Pendidikan Indonesia: Tidak diterbitkan.

Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nazir, Moh. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nawawi, Hadari, dkk. 1996. *Penelitian Terapan.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Penyusun, Tim. 1995. *Kamus Besar bahasa Indonesia*.Cet XI Jakarta. Balai Pustaka.

Rachman, M. Fauzi.2013. *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar.* Bandung: Mizania.

Santrock, John W. 1995. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup.* Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.

Sa'ud, Abdul Aziz. 2015. *Jangan Remehkan Amalan- Amalan Ringan!*. Yogyakarta: Sabil.

Soekanto, Soerjono1990. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta : Rajawali Press.

Stuart and Sundeen. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC.

Suhron, Muhammad. 2017. *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem.* Jakarta: Mitra Wacana Media.

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

Su'aib H. Muhammad. 2011. *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua.* Malang; UIN Maliki Press.

Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Thohir, Mohamad. 2015. *Panduan Penulisan Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.* Surabaya: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Tim penyusun. 1995. *Kamus Besar bahasa Indonesia*. Cet XI. Jakarta: Balai Pustaka.

Valiuddin, Mir. 1980. *Zikir & Kontenplasi dalam tasawuf.* Bandung: Pustaka Hidayah.

Yosep, Iyus. 2011. *Keperawatan Jiwa (edisi revisi).* Cetakan Keempat. Bandung : PT Refika Aditama.

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