



**Konseling Islam dengan Terapi Istigfar sebagai  
Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional  
Mahasiswa Semester Tiga Program Studi  
Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel  
Surabaya**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos.)

Oleh :

**Fathur Syah Alam Nasaruddin  
NIM. B53216052**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya 2019**

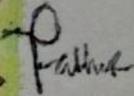
**SURAT PERNYATAAN  
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Nama : Fathur Syah Alam Nasaruddin  
NIM : B53216052  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Konseling Islam dengan Terapi Istigfar sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya”** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 26 Desember 2019

  
  
Fathur Syah Alam Nasaruddin  
NIM. B53216052

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Nama : Fathur Syah Alam Nasaruddin  
NIM : B53216052  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : **Konseling Islam dengan Terapi  
Istigfar sebagai Upaya Meningkatkan  
Kecerdasan Emosional Mahasiswa  
Semester Tiga Program Studi  
Pengembangan Masyarakat Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN  
Sunan Ampel Surabaya**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 26 Desember 2019

Telah disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing,



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

## **PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI**

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI ISTIGFAR SEBAGAI  
UPAYA MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL  
MAHASISWA SEMESTER TIGA PROGRAM STUDI  
PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM FAKULTAS  
DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

### **SKRIPSI**

Fathur Syah Alam Nasaruddin  
B53216052

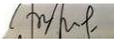
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Tim Penguji,

Penguji 1,



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

Penguji 3,



**Thohir, M.Pd.I.**  
**NIP. 197905172009011007**

Penguji 2,



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

Penguji 4,



**Mohamad**

**Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag.**  
**NIP. 196803091991031001**

Surabaya, 30 Desember 2019  
Dekan,



Abdul Halim, M.Ag.  
NIP. 196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsu.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 : Fathur syah Alam Nasaruddin

NIM : B53216052

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail address : Fathursyahanulm15@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Terapi Istigfar sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

Berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/peneliti 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, 2 Januari 2019

Penulis

Fathur Syah Alam Nasaruddin

## ABSTRAK

Fathur Syah Alam Nasaruddin (B53216052), Konseling Islam  
Dengan Terapi Istighfar Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan  
Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan  
Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan  
Ampel Surabaya

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Terapi Istighfar sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya? (2) Bagaimana Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Istighfar sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya?.

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis studi kasus deskriptif yang mana pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang disajikan dalam bentuk penyajian data dan analisis deskriptif dengan membandingkan sebelum dan sesudah proses terapi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa proses terapi istigfar beberapa tahapan, yakni: 1. Identifikasi Kasus 2. Diagnosis; 3. Prognosa; 4. Terapi; 5. Evaluasi. Hasil akhir dalam penelitian ini tergolong berhasil karena dapat memenuhi lima indikator keberhasilan. Hasil ini dapat dilihat melalui perubahan pada diri konseli kearah yang lebih baik. Konseli Mulai menghadiri perkuliahan dan fokus dalam pembelajaran, mulai terbuka terhadap teman-temannya, berkurang bolosnya, pribadi yang percaya diri.

Kata kunci: Konseling Islam, Terapi Istigfar, Kecerdasan Emosional

## **ABSTRACT**

Fathur Syah Alam Nasaruddin (B53216052), Islamic Counseling with Istighfar Therapy as an Effort to Increase Emotional Intelligence of Third Semester Students of Islamic Community Development Study Program Faculty of Da'wah and Communication of UIN Sunan Ampel Surabaya

The focus of this research is (1) How is the Islamic Counseling Process with Istighfar Therapy as an Effort to Increase Emotional Intelligence of the Third Semester Students of Islamic Community Development Study Program Faculty of Da'wah and Communication of UIN Sunan Ampel Surabaya? (2) How is the Final Result of the Implementation of Islamic Counseling with Istighfar Therapy as an Effort to Improve Emotional Intelligence of Third Semester Students of Islamic Community Development Study Program Faculty of Da'wah and Communication of UIN Sunan Ampel Surabaya?

Researchers used qualitative research methods using descriptive case study analysis in which data collection was done through observation, interviews and documentation presented in the form of data presentation and descriptive analysis by comparing before and after the therapy process. In this study it was found that the therapeutic process is several stages, namely: 1. Case Identification 2. Diagnosis; 3. Prognosis; 4. Therapy; 5. Evaluation. The final results in this study are quite successful because they can meet five indicators of success. This result can be seen through changes in the counselee's self towards a better. Counselees Start attending lectures and focus on learning, begin to open up to their friends, decrease truant, confident person.

**Keywords:** Islamic Counseling, Istigfar Therapy, Emotional Intelligency

## مستخلص البحث

الاستشارة الاسلامية مع العلاج الاستغفار مجرد لزيادة الذكاء العاطفي للطلاب الفصل الثالث من برامج دراسة تنمية المجتمع الاسلامي كلية الدعوة والاتصال UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

محوار نذا البحث بو 1. كيف تتم عملية الاستشارة العالمية مع علاج الاستغفار كجهد لتحسين الذكاء العاطفي للطلاب الفصل الثالث من برامج دراسة تنمية المجتمع الاسلامي كلية الدعوة والاتصال UIN SUNAN AMPEL SURABAYA ? 2. كيف النتائج النهائية لتنفيذ

الاستشارة الاسلامية مع الاستغفار كمحاولة لزيادة الذكاء العاطفي

للطلاب الفصل الثالث من برامج دراسة تنمية المجتمع الاسلامي كلية الدعوة والاتصال UIN SUNAN AMPEL SURABAYA استخدام الباحثون طرق البحث النزاة باستخدام تحليل دراسة الحالة الوصفي الذي تم فيو جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والوثائق المقادمة في شكل عرض البيانات وتحليل الوصفي من خلال مقارنة قبل العلاج وبعده. في نذه الدراسة وجدت ان عمالية العلاج الاستغفار عدة مراحل وبني : 1. تحديد الحالة 2. التشخيص 3. التشخيص 4. الحاج 5. التقييم. النتائج النهائية في نذه الدراسة ناجحة للعادة لانها يمكن رؤية نذه النتائج من خلال التغييرات في نذه الدراسة ، وجد أن العملية العلاجية بي عدة مراحل ، وبني : 1. تحديد الحالة 2. التشخيص ؛ 3. التشخيص 4. العلاج ؛ 5. التقييم. النتائج النهائية في نذه الدراسة ناجحة للغاية لأنها يمكن أن تلي خمسة مؤشرات للنجاح. يمكن رؤية نذه النتيجة من خلال التغييرات في الذات التي يقوم بها الحماني نحو الأفضل. المستشارون ابدأ بحضور المحاضرات والتركيز على التعلم ، وابدأ في الانفتاح على أصدقائهم ، وتقليل التغيب عن المدرسة ، واثق من الشخص.

المفردات :

الاستشارة الاسلامية : Konseling islam

علاج الاستغفار : Terapi istighfar

## DAFTAR ISI

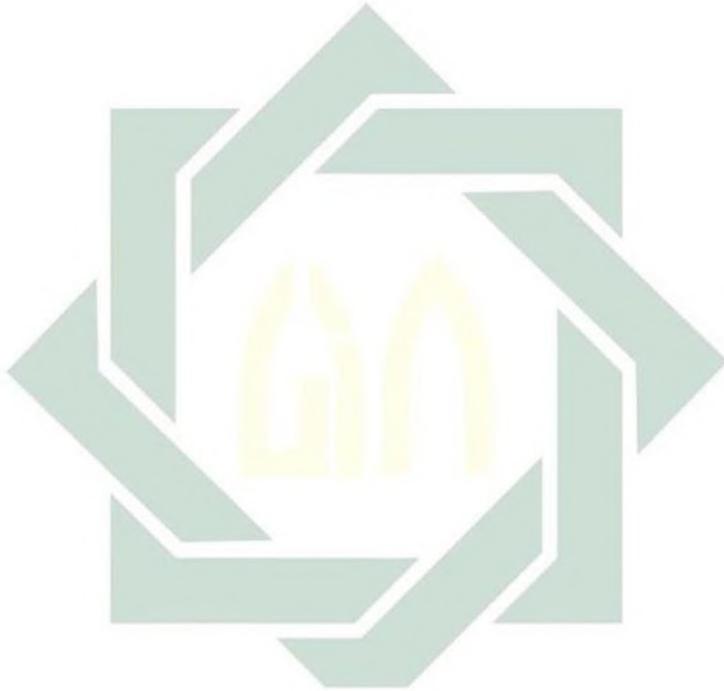
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN SKRIPSI .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
مستخلص البحث.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Konsep .....	8
1. Konseling Islam .....	8
2. Istigfar .....	9
3. Kecerdasan Emosional .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	13
BAB II : KAJIAN TEORITIK .....	14

A. Kerangka Teoritik .....	14
1. Konseling Islam .....	14
2. Terapi Istigfar .....	26
3. Kecerdasan Emosional .....	32
4. Konseling Islam Dengan Terapi Istigfar Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional .....	37
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	39
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	43
B. Lokasi Penelitian .....	44
C. Tahap-Tahap Penelitian .....	44
D. Jenis Dan Sumber Data .....	46
E. Teknik Pengumpulan Data .....	47
F. Teknik Analisis Data .....	49
G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data .....	50
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Gambaran Umum .....	52
1. Deskripsi Konselor .....	53
2. Deskripsi Konseli Pertama .....	54
3. Deskripsi Konseli Kedua .....	55
B. Penyajian Data.....	56
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) ....	65

	1. Perspektif	
Teori.....		65
	2. Perspektif Islam	
	.....	69
BAB V : PENUTUP .....		74
A. Kesimpulan .....		74
B. Saran Dan Rekomendasi .....		75
C. Keterbatasan Penelitian.....		76
DAFTAR PUSTAKA .....		78

## DAFTAR TABEL

Table 4.1 Pemaparan Tahap Konseling ..... 58



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Remaja biasanya memiliki masa transisi dari fase anak menuju dewasa yang kadang sulit untuk dijelaskan. Rasa ingin tahu yang tinggi serta emosi yang masih belum matang membuat mereka terkadang nampak labil, apalagi bagi remaja yang tumbuh dalam pola asuh dan hubungan keluarga yang kurang baik, meski sebenarnya tidak seluruhnya demikian. Mereka akan mengalami kesulitan menempatkan diri dan berinteraksi dengan orang di sekitarnya, karena semasa pertumbuhan mereka jarang mendapat didikan mengenai bagaimana harus bersikap dengan baik kepada orang-orang yang ada di sekelilingnya.<sup>1</sup>

Beberapa kali pula peneliti menjumpai remaja yang enggan berinteraksi dengan dunia luar, mereka akan menilai bahwa orang di sekelilingnya adalah sama dengan apa yang mereka lihat dalam keluarga. Hal lain yang tak kalah memperhatikan adalah mereka yang hidup dalam situasi demikian akan sulit mengendalikan dirinya, mereka akan mudah marah dan tersinggung dengan hal-hal yang tidak sesuai dengan harapannya, sekalipun hal itu sangat sepele. Mereka juga akan cenderung mengabaikan tugas serta tanggung jawab yang mereka emban, hingga membuat kehidupan mereka tidak teratur.

Kecerdasan emosi dapat diartikan dengan kemampuan untuk menjinakkan emosi dan mengarahkannya kepada hal-hal yang positif. Seseorang dapat

<sup>1</sup> Syaiful Bahri Djamarah. *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga, Upaya Membangun Cinta Membentuk Pribadi Anak*,

melakukan sesuatu dengan didorong oleh emosi, dalam arti bagaimana yang bersangkutan dapat menjadi rasional pada suatu saat, dan menjadi begitu tidak rasional pada saat yang lain. dengan demikian, emosi mempunyai nalardan logikanya sendiri. Tidak semua orang memberikan respon yang sama terhadap kecenderungan emosinya. Seseorang yang mampu mensinergikan potensi intelektual dan emosionalnya berpeluang menjadi manusia-manusia utama dari berbagai segi.<sup>1</sup>

Hal ini ditunjukkan oleh dua orang Mahasiswa yg bernama Wildan dan Wahyudi di Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel semester 3 (tiga) yang mengalami kesulitan untuk menerima dirinya dan menyesuaikan diri di perkuliahan yang sedang ditempuhnya. Ada beberapa keluhan serta tingkah laku yang mengungkapkan rasa malas, putus asa serta kecewa seperti sering murung, mudah menangis, sering kali tidak mengerjakan tugas, bahkan sedikit mempunyai semangat untuk menempuh perkuliahan sehingga mengalami penurunan prestasi belajar akibat kekacauan yang ada dalam dirinya.

Mereka berdua mengungkapkan bahwa ketika masuk di Perguruan Tinggi yang ditempuh saat ini yakni karena keterpaksaan orang tua. Menurut pengakuannya sejak pertama kali semester 1, mereka berdua sudah merasa sangat tidak nyaman dengan keadaan diri dan

---

<sup>1</sup> Nasaruddin Umar, *Manusia yang Mengakrabi Dirinya*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 7.

lingkungannya, merasa paling bodoh dari beberapa temannya saat berada di dalam kelas. Pada saat semester 3 sekarang ini, diri mereka berdua mengungkapkan semakin terbengkalai perkuliahannya, merasa putus asa dan tidak

3

ada pandangan serta harapan yang ia lakukan setelah lulus nanti.

Hal inilah yang saat ini terjadi pada subyek penelitian, dua orang konseli mengalami kekacauan pada emosi, mereka merasa tidak dapat mengenali, dan mengelola emosi mereka dengan baik. Mereka sangat mudah terpancing amarahnya, dan sulit dalam mengendalikan gejolak emosi dalam dirinya. Perasannya mudah berubah-ubah dan susah kurang memperdulikan keadaan lingkungan sekitar, mereka juga kerap mengabaikan tugas dan tanggung jawabnya. Keterangan yang peneliti dapat langsung dari konseli tersebut, dapat dikategorikan sebagai indikator rendahnya kecerdasan emosi pada diri mereka.<sup>2</sup>

Melihat fenomena tersebut, maka sudah barang tentu manusia tidak cukup memiliki kecerdasan intelegensi saja, orang yang ingin sukses dalam hidupnya juga wajib mengasah kecerdasan emosinya. Penelitian bahkan mengungkap 90% orang yang berada di puncak kesuksesan terbukti memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Walau kecerdasan emosional sulit diukur, namun mereka yang punya kecerdasan ini umumnya memiliki kepribadian yang disukai, mampu mengelola emosinya dengan baik, serta mampu membina hubungan dengan orang lain. Oleh karena itulah kecerdasan emosional yang rendah perlu ditingkatkan

---

<sup>2</sup> Hasil observasi dan studi kasus terhadap konseli pada tanggal 22 November jam 11.00 WIB di *Basecamp* CSSMoRA UIN Sunan Ampel Surabaya.

untuk setidaknya mampu mengendalikan emosi diri dan menciptakan hubungan baik dengan lingkungan sekitar.

Dewasa ini, mengingat betapa pentingnya kecerdasan emosi bagi keberlangsungan hidup manusia,

4

mulai banyak bermunculan teori dan teknik yang dikemukakan oleh para ilmuwan untuk mengkaji serta menggali lebih dalam mengenai apa itu kecerdasan emosi. Tak sedikit pula yang mengungkap strategi untuk meningkatkan kecerdasan emosi melalui teori dan ide mereka. Sehingga ada banyak sekali cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosi itu sendiri.

Dalam Islam sendiri, segala yang ada dalam kehidupan telah diatur dengan rapi oleh-Nya. Apapun yang manusia butuhkan ada dalam ajaran Islam, tak terkecuali cara meningkatkan kecerdasan emosi. Mulai dari teknik muhasabah, dengan membaca Al-Qur<sup>ʿ</sup>an, *Tariqat*, dan lain sebagainya. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk menggunakan salah satu terapi dalam Islam yang sangat mudah diterapkan, yakni terapi Istigfar.

*Istigfar* adalah tindakan meminta maaf atau memohon pengampunan kepada Allah yang dilakukan oleh umat Islam. Hal ini merupakan perbuatan yang dianjurkan dan penting di dalam ajaran Islam.<sup>3</sup> Seorang Muslim menyebut perkataan ini beberapa kali, bukan saja ketika meminta ampun dari Allah sebagai dosa, malah juga ketika dia sedang berbicara dengan orang lain. Apabila seorang Muslim hendak mencegah dari melakukan perbuatan yang salah, atau saat ia mau membuktikan bahwa dia tidak bersalah pada satu peristiwa dia menggunakan pernyataan

---

<sup>3</sup> Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), 10.

ini.. Istigfar dalam filosofi Islam bermakna seseorang yang selalu memohon ampunan atas kesalahan dan terus berusaha untuk menaati perintah Tuhan dan tidak melanggarnya. Dalam Islam, makna

Istigfar tidak terletak pada pengucapannya, namun pada

5

seberapa dalam seseorang yang berIstigfar memaknai dan menghayati apa yang ia ucapkan, dalam konteks yang lebih jauh lagi, agar ia terus mengingat Tuhan di saat ia tergoda untuk melakukan perbuatan dosa, dan apabila telah melakukan dosa, maka Istigfar adalah titik baginya untuk bertekad tidak mengulangi perbuatannya.

Banyak sekali manfaat Istigfar bagi yang menginternalisasikannya dalam kehidupan di dunia ini. Istigfar dapat mengantarkan manusia menuju hidup yang lebih tenang, dan damai. Hal ini dikarenakan dalam Istigfar kita selalu mengingat dan menyebut asma Allah. Sedang tiada ketenangan hakiki yang manusia dapat melainkan dengan mengingat Allah SWT. Selain itu Istigfar juga dapat menjadi penawar (obat) untuk berbagai macam penyakit (termasuk penyakit hati), serta dapat meningkatkan kesehatan dan kekuatan dalam tubuh, dapat melancarkan rizki, memperbaiki keturunan, menyelamatkan dari kekhawatiran dan kejahatan, serta menjadi sebab mendapatkan anak keturunan.<sup>4</sup> Melihat banyaknya manfaat Istigfar dalam kehidupan manusia, maka peneliti berinisiatif menggunakan terapi Istigfar ini untuk diterapkan pada subyek penelitian.

Tingkat kecerdasan emosi dalam diri seseorang memang tidak dapat diukur, namun rendahnya kecerdasan emosi pada diri seseorang dapat dilihat dari beberapa tanda

---

<sup>4</sup> Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua* (Malang: UIN Maliki Press, 2011), 25.

diantaranya: gampang stress, cepat membuat asumsi, tidak melupakan kesalahan, sering masa tak dipahami, menyalahkan orang lain, juga gampang tersinggung. Hal-hal tersebut tentu akan sangat mengganggu keberlangsungan hidup individu, tidak hanya pada dirinya sendiri, namun juga pada orang lain yang tinggal di

6

sekelilingnya.<sup>5</sup> Oleh karenanya peneliti akan mencoba menerapkan terapi Istigfar sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosi pada diri konseli. Istigfar sebagai bentuk permohonan ampun dan penyerahan diri kepada Allah diharapkan dapat mengantarkan diri konseli untuk lebih pandai mengelola emosi dan menempatkan diri, mendapat kedamaian dalam hati serta meningkatkan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan lingkungannya.<sup>6</sup>

Dengan demikian, setelah melihat fenomena tersebut penulis tertarik untuk mengangkat sebuah judul

**“Konseling Islam Dengan Terapi Istigfar Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang didapat adalah,

1. Bagaimana Proses Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan

---

<sup>5</sup> Syaikh Ismail Al-Muqaddam, Fikih Istighfar, 35.

<sup>6</sup> Nurul Faizah. “Terapi Istigfar untuk Mengatasi Seorang

Remaja yang Suka Marah kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya,” *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 56.

Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya ?

2. Bagaimana Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam

7

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya ?

### **C. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk Mengetahui Proses Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk Mengetahui Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini, peneliti mengutarakan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis  
Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru dalam pengembangan teori

dan kontribusi dalam ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

## 2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini diharapkan mampu Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

8

b. Mampu menambah wawasan baru bagi Konselor sendiri, teman-teman dekat konseli sejurusan.

c. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber rujukan dan pijakan munculnya penelitian – penelitian selanjutnya yang masih berkaitan dengan penelitian ini, agar materi yang dikaji menjadi lebih sempurna dan lengkap.

## E. Definisi Konsep

### 1. Konseling Islam

Pengertian konseling diambil dari bahasa Inggris “*conseling*” dikaitkan dengan “*counsel*” yang memiliki arti nasihat, anjuran dan pembicaraan. Namun secara terminology konseling dapat diartikan sebagai bentuk pertolongan dari seorang konselor kepada konseli dengan pemberian nasehat, anjuran dan pembicaraan untuk bertukar pikiran.<sup>7</sup> Islam adalah agama yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW untuk disampaikan kepada seluruh umat manusia.

Dapat dikatakan bahwa Konseling Islam adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang konselor dala

---

<sup>7</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2004), 3.

rangka memberikan bantuan kepada konseli yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah, agar konseli mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.<sup>8</sup>

9

## 2. Istighfar

*Istighfar* adalah sesuatu yang penting bagi manusia. Bukan saja karena manusia mempunyai khas yang lebih besar untuk berbuat dosa, tetapi juga karena Allah SWT berulang kali memerintahkan baik lewat firman-firman-Nya dalam Alquran maupun lewat lisan utusan-Nya (Rasulullah SAW).<sup>9</sup>

*Istighfar* dalam makna psikologis:

- a. Menyesali atas kelalaiannya menjalankan hak Allah
- b. Meninggalkan dosa tersebut saat itu juga
- c. Tekad hati untuk tidak mengulanginya dimasa yang akan datang
- d. Meminta kehalalan dari hak-hak adami jika dosanya berkaitan dengan sesama manusia.<sup>10</sup>

*Istighfar* bisa dilakukan oleh dirinya sendiri maupun oleh orang lain yang memintakan ampunan baginya, baik ketika ia hidup maupun setelah meninggal. Ketika *istighfar* dilakukan oleh hamba dan Allah

---

<sup>8</sup> Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), 25.

<sup>9</sup> Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*, 87.

<sup>10</sup> Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), 132-133.

menerima permohonan maaf orang tersebut, maka seseorang tersebut akan berubah.

Dari orang yang kotor menjadi bersih, dari yang banyak dosa menjadi menjadi orang yang tidak berdosa lagi atau tinggal sedikit dosanya. Dari orang yang Allah kurang kasih sayang menjadi kekasih Allah. *Istighfar* lebih berpeluang membuahkan hasil apabila dilakukan dengan hati yang hancur karena dosa. Hal itu disebabkan dua hal. Pertama, hancurnya hati karena dosa adalah salah satu faktor penyebab datangnya pengabulan. Bahkan, Ibnu Qoyyim berpendapat bahwa rahasia dikabulkannya doa, yaitu orang yang

10

terniaya, orang musafir dan orang yang berpuasa, karena kehancuran hati mereka.

Kedua, hancurnya hati terkadang bisa menguatkan kehendak untuk tidak kembali lagi melakukan dosa. Kehancuran hati adalah nilai tambah daripada sekedar kehadiran hati saat *istighfar*. Perasaan hancur inilah yang menjadi unsur-unsur kesempurnaan *istighfar*, bukan keabsahannya.

Menurut peneliti bacaan *istighfar* ini yang paling cocok dengan klien karena dari segi arti menyebutkan memohon ampun dari segala kesalahan, karena masalah yang dialami klien termasuk salah satu kesalahan yaitu (suka *membully* kepada temantemannya). *Istighfar* ini juga menyebutkan Tuhan pemelihara manusia, seseorang meminta ampun kepada Allah dan minta perlindungan dan penjagaan agar terpelihara dari sifat yang tercela. Agar bisa berteman dengan baik dan akrab.

### 3. Kecerdasan Emosional

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

11

kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seorang dapat menempatkan emosinya pada posisi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengatur suasana hati.<sup>12</sup>

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

- a. Kesadaran diri, berarti mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
- b. Pengaturan diri, berarti mengenai emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya

suatu sasaran, dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

- c. Motivasi, berarti menggunakan hasrat pada diri kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan serta frustrasi.
- d. Empati, berarti merasakan sebagaimana yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- e. Keterampilan sosial, berarti menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain

<sup>12</sup> Al Tridhonanto, *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*,

8.

12

dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam suatu tim.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (terjemahan)*, (t.p.,t.t),

Berdasarkan observasi dilapangan, ternyata kondisi Konseli berbanding terbalik terhadap yang dijelaskan mengenai Kecerdasan Emosional diri individu, yaitu kesulitan untuk menerima dirinya dan menyesuaikan diri di perkuliahan yang sedang ditempuhnya, adanya keluhan berupa rasa malas, putus asa serta kecewa seperti sering murung, mudah menangis, sering kali tidak mengerjakan tugas, bahkan sedikit mempunyai semangat untuk menempuh perkuliahan sehingga mengalami penurunan prestasi belajar akibat kekacauan yang ada dalam dirinya. Kedua Konseli mengungkapkan bahwa ketika masuk di Perguruan Tinggi yang ditempuh saat ini yakni karena keterpaksaan orang tua. Menurut pengakuannya sejak pertama kali semester 1, mereka berdua sudah merasa sangat tidak nyaman dengan keadaan diri dan lingkungannya, merasa paling bodoh dari beberapa temannya saat berada di dalam kelas. Pada saat semester 3 sekarang ini, diri mereka berdua mengungkapkan semakin terbengkalai perkuliahannya, merasa putus asa dan tidak ada pandangan serta harapan yang ia lakukan setelah lulus nanti.<sup>12</sup>

13

## **F. Sistematika Pembahasan**

Peneliti kali ini merencanakan akan membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab, dengan susunan sebagai berikut:

---

<sup>12</sup> Hasil observasi dan studi kasus terhadap klien.

Bab Pertama Pendahuluan. Dalam bab ini membahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, serta Sistematika Pembahasan.

Bab Kedua Kajian Teoritik. Dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik dari beberapa referensi untuk menelaah objek kajian dalam penelitian. Objek kajian ini yaitu tentang konseling Islam, istigfar, dan kecerdasan emosional.

Bab Ketiga Metode Penelitian. Berisikan tentang deskripsi umum bagaimana langkah penelitian, mulai dari jenis dan pendekatan, sasaran dan lokasi penelitian, tahaptahap penelitian,

Bab Keempat Analisis Data dan Pembahasan. Dalam bab ini berisikan analisis data yang peneliti buat adalah analisis data dan pembahasan konseling Islam dengan terapi istigfar sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa semester tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Bab Kelima Penutup. Dalam bab ini berisikan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan serta saran dan rekomendasi perbaikan bagi peneliti-peneliti selanjutnya, serta keterbatasan dalam penelitian.

14

## **BAB II KAJIAN TEORITIK**

### **A. Kerangka Teoritik**

#### **1. Konseling Islam**

##### **a. Pengertian Konseling Islam**

Pengertian konseling diambil dari bahasa Inggris “*conseling*” dikaitkan dengan “*counsel*” yang

memiliki arti nasihat, anjuran dan pembicaraan. Namun secara terminology konseling dapat diartikan sebagai bentuk pertolongan dari seorang konselor kepada konseli dengan pemberian nasehat, anjuran dan pembicaraan untuk bertukar pikiran.<sup>13</sup>

Konseling merupakan kontrak antara dua orang (konselor dan klien) untuk menangani masalah klien dalam suasana yang keahlian laras dan terintegrasi berdasarkan norma-norma yang berlaku, untuk tujuan yang berguna bagi klien. Natawajaya menambahkan bahwa konseling merupakan bagian terpadu dari bimbingan yaitu hubungan timbal balik antara dua individu dimana yang satu berusaha membantu mencapai pengertian tentang dirinya dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapi sekarang maupun yang akan datang.

Maka dari berbagai pendapat mengenai konseling dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan bagian dari bimbingan namun konseling ditekankan membantu seseorang untuk menemukan jalan keluar sendiri secara tatap muka

15

sehingga klien mengakui atas masalahnya, secara sadar dan atas kemauannya sendiri.

Islam adalah agama yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW untuk disampaikan kepada seluruh umat manusia. Konseling Islami merupakan suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga dia kembali menyadari

---

<sup>13</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2004), 3.

peranannya sebagai kholifah dimuka bumi untuk menyembah atau mengabdikan kepada Allah SWT sehingga tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah dengan manusia dan alam semesta.<sup>14</sup>

Dapat dikatakan bahwa Konseling Islam adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang konselor dalam rangka memberikan bantuan kepada konseli yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah, agar konseli mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.<sup>15</sup> Sedangkan menurut Erhanwilda, Konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada konseli oleh seorang konselor dalam memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan Al-Qur'an dan Hadist sehingga konseli mampu

16

menggunakan potensi-potensi untuk menghadapi hidup dan kenyataan hidup dengan wajar dan benar.<sup>16</sup>

---

21. <sup>14</sup> Hallen A. *Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Ciputat press, 2000),

<sup>15</sup> Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), 25.

<sup>16</sup> Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Surabaya, Dakwah Digital Press, 2009), 6.

Samsul Munir mengatakan dalam bukunya bahwa Konseling Islam adalah bantuan secara terarah, berlanjut dan sistematis pada setiap individu agar konseli dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah SAW kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.<sup>17</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa, konseling Islam adalah perilaku konselor dalam memberikan bimbingan, pengajaran dan pedoman kepada konseli yang dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinannya serta dapat menanggulangi problematika dalam keluarga, sekolah dan masyarakat dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist.

#### b. Unsur-unsur Konseling Islam

Beberapa unsur utama yang saling terkait antara satu dengan lainnya didalam bimbingan koseling, yaitu: konselor, konsel dan masalah yang dihadapi.

Berikut adalah penjelasannya:

##### 1) Konselor

Konselor merupakan oang yang membantu mengatasi masalah konseli dalam upaya

---

<sup>17</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta:

menyelamatkan dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang.<sup>20</sup>

Konselor juga merupakan seseorang yang membantu permasalahan konseli dengan langkah-langkah sesuai kode etik konselor. Secara umum karakteristik kepribadian konselor yang berlaku di Indonesia telah diuraikan secara terperinci oleh *Wilis* seperti berikut:

- a) Beriman dan bertaqwa
- b) Penyayang
- c) Komunikasi yang terampil dan pendengaran baik
- d) Fleksibel, tenang, sabar
- e) Menguasai keterampilan dan memiliki intuisi
- f) Memahami etika
- g) Respek, jujur, asli, menghargai, dan tidak menilai
- h) Empati, memahami, menerima, hangat, dan bersahabat
- i) Fasilitator dan motivator
- j) Objektif, rasional, logis, dan konkret
- k) Konsisten dan bertanggung jawab.<sup>21</sup>

Sedangkan syarat yang harus dimiliki konselor Islam diantaranya:

- a) Beriman
- b) Bertaqwa kepada Allah SWT

---

<sup>20</sup> Hallen, *Bimbingan dan konseling*, (Jakarta: Ciputat Press, 2000), 16.

<sup>21</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), 31.

- c) Pribadi yang baik atau ramah, jujur, bertanggung jawab dan sabar
- d) Keahlian yang kreatif dan terampil
- e) Berwawasan luas terutama dalam bidang konseling.<sup>18</sup>

Fungsi utama dari seorang konselor adalah membantu konseli menyadari kekuatan-kekuatan yang mereka miliki, menemukan halangan atau tantangan yang harus dihadapi dalam menemukan kekuatan-kekuatan tersebut, serta memperjelas atau mengarahkan ke arah pribadi yang mereka harapkan.<sup>19</sup> Maka konselor tidak hanya membantu dan membimbing konseli dalam menentukan solusi, namun konselor juga berfungsi menyadarkan konseli mengenai potensi yang dimilikinya.

## 2) Konseli

Konseli adalah seseorang yang diberikan bantuan secara profesional oleh konselor atas keinginan konseli sendiri maupun orang lain.<sup>20</sup> Menurut peneliti, konseli adalah seseorang yang perlu pendampingan untuk penyelesaian masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh kepribadian

---

<sup>18</sup> Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurhisan, *Landsasan Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rosdakarya, 2010), 80.

<sup>19</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konselig Dalam Teori dan Praktik*, 24.

<sup>20</sup> Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, 111.

klien itu sendiri. Di sisi lain, tidak semua konseli bisa datang kepada konselor dengan sukarela atau keinginan sendiri karena terdapat berbagai alasan yang salah satunya adalah karena konseli malu. Oleh karena itu, Kartini Kartono telah menguraikan berbagai sikap dan sifat yang harus dimiliki oleh seorang konseli sebagai berikut: a) Terbuka

Keterbukaan konseli akan sangat membantu jalannya proses konseling, karena jika konseli masih tertutup akan menjadi sebuah hambatan tersendiri dan akan memakan waktu yang tidak singkat.

b) Sikap Percaya

Konseli harus percaya kepada konselor, bahwa konselor akan benar-benar membantu dalam menyelesaikan dan menjaga kerahasiaan permasalahan yang dialami oleh konseli.

c) Bersikap Jujur

Agar permasalahan dapat teratasi dengan baik, konseli harus bersedia jujur dalam mengemukakan apa yang dialami maupun yang dirasakan.

d) Bertanggung Jawab

Konseli bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalahnya sendiri meskipun dengan pendampingan oleh konselor.<sup>21</sup> jadi konselor secara sadar bertanggung jawab

20

atas pilihan dan tindakan yang diambil dan yang akan dilakukan.

3) Masalah

---

<sup>21</sup> Imam Sayuti Farid, Pokok-Pokok *Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, 14-15.

Sudarsono menyatakan dalam kamus konseling bahwa masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok mengalami kerugian.<sup>22</sup> Masalah juga bisa dikatakan sebagai sesuatu yang menghambat dan tidak sesuai dengan keinginan. Bentuk hambatan atau rintangan tersebut dapat berupa gangguan, godaan dan tantangan yang ditimbulkan oleh situasi hidup.

c. Tujuan Konseling Islam

Menurut Samsul Munir Amin, bimbingan konseling Islam memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa serta mental. Jiwa menjadi tenang dan damai (*muthma'innah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan *taufiq* serta hidayah dari Allah / Tuhannya (*mardhiyah*).
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, serta kesopanan, tingkah laku dapat memberikan manfaat, baik untuk diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan untuk alam sekitarnya.
- 3) Untuk menghasilkan dan menumbuhkan rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-monolong, serta rasa kasih sayang.

21

- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya dan

---

<sup>22</sup> Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1997),

menjauhi segala larangan-Nya, serta ketabahan menerima segala ujian-Nya.

- 5) Untuk menghasilkan potensi illahiah, sehingga dengan potensi tersebut individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia akan dengan baik menaggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan serta keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.<sup>23</sup>

Berdasarkan beberapa tujuan yang telah disebutkan diatas, tujuan dari bimbingan konseling Islam pada umumnya diharapkan mampu merubah dan membantu individu menjadi pribadi yang lebih baik dan berakhlakul karimah sehingga mereka dapat melaksanakan tujuan hidup di dunia menjadi khalifah dan mendapatkan kesejahteraan didunia maupun di akhirat kelak.

#### d. Fungsi Konseling Islam

Pelayanan dan bimbingan konseling pada umumnya mengemban sejumlah fungsi, fungsi pelayanan bimbingan dan konseling khususnya di sekolah dan di madrasah memiliki beberapa fungsi, diantaranya: 1) Fungsi Pencegahan

22

Pelayanan bimbingan dan konseling pada fungsi ini dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri siswa sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya seperti

---

<sup>23</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta:Amzah, 2010), 43.

kesulitan belajar, kekurangan informasi, masalah sosial dan lain sebagainya dapat dihindari. Dengan adanya fungsi ini hal-hal yang akan merugikan siswa dalam hal belajar ataupun perkembangannya dapat di cegah sebelum terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan.

## 2) Fungsi Pemahaman

Fungsi ini merupakan fungsi yang akan menghasilkan pemahaman tentang segala sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan perkembangan peserta didik.<sup>24</sup> Melalui fungsi ini, bimbingan dan konseling membantu siswa memiliki pemahaman terhadap dirinya seperti potensipotensi apa yang dimilikinya, membantu siswa memahami lingkungan disekitarnya dan lingkungan yang lebih luas. Dalam fungsi ini diharapkan siswa dapat mengoptimalkan dan mengembangkan dirinya berdasarkan pemahaman yang telah mereka miliki.

## 3) Fungsi Pengentasan

Bimbingan konseling melalui fungsi ini akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta

23

didik.<sup>25</sup> Fungsi ini dimaksudkan membantu siswa memecahkan suatu permasalahan dalam dirinya sendiri yang tidak bisa dipecahkan oleh dirinya sendiri. Dengan adanya bantuan dan bimbingan dari layanan ini diharapkan siswa mengetahui

<sup>24</sup> Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002)  
, 60.

<sup>25</sup> Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002)  
, 61.

bagaimana caranya untuk mengatasi suatu permasalahan yang di hadapi oleh mereka.

#### 4) Fungsi Pemeliharaan

Menurut Prayitno dan Erman Amti dalam bukunya Tohirin menjelaskan bahwa fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri individu (siswa), baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.<sup>26</sup> Dengan adanya fungsi ini maka potensi-potensi yang ada pada diri siswa akan terpelihara dan berkembang secara terarah, mantap dan berkelanjutan.

#### 5) Fungsi Penyaluran

Fungsi ini membantu siswa untuk memilih jurusan / spesialisasi pendidikan jenis lanjutan, ataupun lapangan pekerjaan sesuai dengan bakat, minat, cita-cita dan ciri-ciri pribadi lainnya.<sup>27</sup> Melalui fungsi penyaluran ini, bimbingan dan konseling membantu siswa untuk memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai

24

dengan keadaan berdasarkan bakat, minat, kecakapan, cita-cita dan lain sebagainya.

#### 6) Fungsi Penyesuaian

Bimbingan dan konseling dalam fungsi ini membantu terciptanya penyesuaian antar siswa dengan lingkungannya. Dengan perkataan lain, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan

<sup>26</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014), 43.

<sup>27</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah 2013) 47.

konseling membantu siswa memperoleh penyesuaian diri secara baik dengan lingkungannya.<sup>28</sup>

7) Fungsi Pengembangan

Bimbingan Konseling dalam fungsi ini halhal yang dipandang sudah bersifat positif dijaga agar tetap baik dan dimantapkan dengan mengembangkan beberapa potensi dan kondisi positif peserta didik sehingga perkembangan kepribadian siswa dapat berkembang secara optimal.<sup>29</sup>

8) Fungsi Perbaikan

Fungsi bimbingan dan konseling ini bersifat kuratif. Pemberian Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami masalah, baik yang menyangkut pribadi, sosial, belajar, maupun karir.<sup>30</sup> Fungsi ini berjalan karena sudah adanya peserta didik yang mengalami suatu masalah yang

25

mengganggu siswa dengan cara menyingkirkan atau menyembuhkan masalah yang dihadapi sehingga siswa mampu kembali ke kondisi normal.

9) Advokasi

<sup>28</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014), 44.

<sup>29</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah 2013) 47.

<sup>30</sup> Syamsul Yusuf, et.al, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 17.

Layanan bimbingan dan konseling melalui fungsi ini adalah membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.<sup>31</sup> Dalam fungsi ini peserta didik memperoleh pembelaan dalam rangka pengembangan seluruh potensi peserta didik secara optimal.

e. Langkah-langkah Konseling Islam

Berikut adalah langkah-langkah dalam melaksanakan Konseling Islam menurut Namora Lumongga Lubis, yaitu:

1) Identifikasi Kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini pembimbing mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus yang mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2) Diagnosa

Langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data.

3) Prognosa

26

Langkah yang digunakan menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan digunakan untuk membimbing.<sup>36</sup> Langkah Prognosa ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkannya masalah beserta latar belakangnya.

---

<sup>31</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 47.

#### 4) Terapi

Pelaksanaan bantuan atau bimbingan kepada konseli dengan teknik yang sesuai dengan permasalahan yang dialami.

#### 5) Evaluasi

Konselor menilai atau mengetahui sampai sejauh mana keberhasilan terapi yang telah diberikan. Ukuran keberhasilan konseling akan tampak pada kemajuan tingkah laku konseli yang berkembang ke arah yang lebih positif.<sup>37</sup>

## 2. Terapi Istigfar

### a. Pengertian Terapi Istigfar

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

85. <sup>36</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*,

85. <sup>37</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*,

berarti terjaganya hamba dari akibat buruk suatu maksiat disertai penutupinya.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), 3-5.



- 3) Tekad hati untuk tidak mengulanginya dimasa yang akan datang
- 4) Meminta kehalalan dari hak-hak adami jika dosanya berkaitan dengan sesama manusia.

Syarat-syarat istighfar diantaranya adalah:

- 1) Niat yang benar dan ikhlas semata ditunjukkan kepada Allah SWT, karena Allah tidak menerima amal perbuatan manusia kecuali jika amal itu dilakukan dengan ikhlas semata untuk-Nya.
- 2) Hati dan lidah secara serempak melakukan istighfar. Sehingga tidak boleh lidahnya berkata: aku beristighfar kepada Allah dari suatu dosa sementara ia masih terus menjalankan dosa itu maka ia seperti orang yang sedang mengejek Rabbnya.

c. Macam-macam Bacaan Istigfar **اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ**

Artinya: Saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung. اللهم اغفر لنا وارحمنا، وتب علينا انك انت

التواب الرحيم

Artinya: Wahai Tuhan kami, Ampunilah kami dan terimalah tobat kami. Sungguh, Engkaulah yang maha penerima taubat lagi maha penyayang. اَسْتَغْفِرُ اللهَ

رَبِّ الْبَرِّ رَايَا اَسْتَغْفِرُ اللهَ مِنَ الْاَطْيَا

Artinya: Saya memohon ampun kepada Allah, Tuhan pemelihara manusia. Saya memohon ampun kepada Allah dari segala kesalahan.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Agus Abdurahim Dahlan, *Terjemah Majmuus Sarif Kamil*, (Bandung: CV Penerbit Jamanatul „Ali Art), hlm.249-256

رَبِّ إِنَّ ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي

Artinya: Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku. (Al-Qashash:16)<sup>35</sup>

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنَّنِي مِنَ الظَّالِمِينَ

Artinya: Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim. (Al-Anbiyaa“:87)<sup>36</sup>

الحي القيوم وأتوب إليك

Artinya : Saya memohon ampun kepada Allah. Tiada tuhan melainkan dia. Yang maha hidup lagi maha berdiri sendiri. Dan saya bertaubat kepadanya.<sup>37</sup>

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعَتْ أَبْوؤُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبْوؤُ بِذُنُوبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya: “Nabi SAW bersabda “penghulu istighfarlah engkau mengucapkan: yaa Allah, Engkau Tuhanku tidak ada Tuhan yang sebenarnya kecuali Engkau.

<sup>35</sup> Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok, (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 387

<sup>36</sup> Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok, (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 329

<sup>37</sup> Agus Abdurahim Dahlan, Terjemah Majmuus Sarif Kamil, (Bandung: CV Penerbit Jamanatul „Ali Art), hlm. 488

*Engkau yang telah menjadikan aku dan aku adalah hamba-Mu yang tetap terikat dengan janji dan*

30

*perjanjianku kepada-Mu, menurut kemampuan yang ada padaku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan apa yang aku kerjakan: aku mengaku kepada-Mu bahwa aku berdosa. Maka ampunilah aku karena sesungguhnya tidak ada yang bisa mengampuni dosa kecuali Engkau”.*

Jika tidak hafal dengan kalimat itu, maka cukuplah dengan ucapan *astaghfirullah adzim*. Namun perlu diketahui, sesuai mengerjakan istighfar diatas, Rasulullah SAW menjelaskan: barangsiapa membaca istighfar disiang hari dengan penuh keyakinan, lalu yang bersangkutan meninggal sebelum petang datang, maka ia termasuk ahli surga. Dan barang siapa membacanya dimalam hari dengan penuh keyakinan, lalu yang bersangkutan meninggal sebelum subuh datang, maka dia termasuk ahli surga.<sup>38</sup>

d. Fadhilah Membaca Istigfar dalam Alquran dan Hadis

Allah SWT berfirman, *“Maka apabila kamu telah menyelesaikan sholatmu, ingatlah Allah diwaktu berdiri, diwaktu duduk, dan diwaktu berbaring.”* (QS. An Nisa: 103).<sup>39</sup> Waktu berdzikir lisan, yaitu pagi hari sebelum terbit matahari, sesudah selesai mengerjakan sholat dzuhur, waktu petang, sesudah selesai mengerjakan sholat asar, sebelum terbenamnya matahari, ketika rembang matahari, ketika bangun

---

<sup>38</sup> Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua* (Malang: UIN Maliki Press, 2011), hlm. 89-90

<sup>39</sup> Iman Al-Ghozali, *Ihya' Ulumuddin Imam Al Ghozali*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 107.

tidur dan terbenamnya bintang, sesudah shalat-shalat wajib.<sup>40</sup>

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 puluh tujuh kali untuk kaum mukmin, maka ia akan dimasukkan kedalam golongan mereka yang do'a-do'anya dikabulkan, dan yang karena mereka ini orang-orang hidup dimuka bumi ini beroleh rizki.*<sup>41</sup>

Menurut riwayat yang diterima Imam Bukhori melalui Sahabat Abu Hurairah, Rasulullah SAW tidak kurang dari 70 kali *beristighfar* kepada Allah dalam sehari semalam. Abu Hurairah berkata bahwa dia telah mendengar Rasulullah SAW bersabda:

Artinya: “Demi Allah, sesungguhnya aku memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepadaNya dalam sehari, lebih 70 kali.” (HR. Bukhori No.5832).<sup>42</sup>

Istighfar lebih berpeluang membuahkan hasil apabila dilakukan pada saat-saat mustajabah, seperti sepertiga malam terakhir. Al-Bukhori meriwayatkan

---

<sup>40</sup> Trisiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, 333-335

<sup>41</sup> Mir Valiuddin, *Zikir & Kontenplasi dalam tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1980) hlm. 129

<sup>42</sup> HR. Al-Bukhari (1145), (6321), Muslim 1/168, 611  
<http://hadist-albukhori.blogspot.co.id/?m=>, diakses pada hari kamis, 10 oktober 2019

dengan sanadnya dari Abu Hurairah Radhiyallahu Anhu bahwa Rasulullah bersabda yang artinya “*Rabb Tabaraka wa Ta’ala kita turun disetiap malam kelangit dunia pada sepertiga malam terakhir dan berfirman: “Siapa yang berdoa kepada-Ku pasti akan Aku penuhi dan siapa yang memohon ampun kepadaKu pasti Aku Ampuni.”*”<sup>43</sup>

### 3. Kecerdasan Emosional

#### a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.<sup>44</sup>

Kecerdasan emosional mengandung dua kata yang luar biasa, yakni cerdas dan emosi. Kedua kata inilah yang mendorong riset puluhan tahun di bidang *neuroscience* (ilmu tentang syaraf) yang akhirnya disimpulkan bahwa kemampuan berfikir manusia mempengaruhi emosi, demikian pula sebaliknya emosi mempengaruhi kualitas berpikir.<sup>45</sup>

Menurut Slavery dan Mayer, kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan memonitor perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, memilih antara emosi-emosi yang muncul, dan

---

<sup>43</sup> HR. Al-Bukhari (1145), (6321), Muslim 1/168, 521 Tersedia [online], <http://hadist-albukhori.blogspot.co.id/?m=>, diakses pada hari kamis, 10 oktober 2019

<sup>44</sup> Tutu April A. Suseno. *EQ Orangtua VS EQ Anak*, (Jogjakarta: Locus, 2009), 2.

<sup>45</sup> Anthony Dio Martin, *Smart Emotion Volume 1: Membangun Kecerdasan Emosi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), 12.

mempergunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan seseorang.<sup>46</sup>

Batas kecerdasan emosional menurut mereka adalah kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi, dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual.<sup>47</sup>

Kecerdasan emosional yang perlu dikembangkan dan diintegrasikan dalam pendidikan, di antaranya: empati, mengendalikan amarah, kemandirian, disukai, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, sikap hormat, kemampuan beradaptasi, kemampuan memecahkan masalah, kecakapan sosial, integritas, konsisten, komitmen jujur, berpikir terbuka, memiliki prinsip, kreatif, bersifat adil, bijaksana, kemampuan mendengarkan, kemampuan berkomunikasi, motivasi, kemampuan bekerja sama, keinginan untuk memberi kontribusi, dan masih banyak lagi kualitas emosional yang perlu dikembangkan dalam proses pendidikan.<sup>48</sup>

Kecerdasan emosional adalah kemampuan khusus untuk membaca perasaan terdalam mereka yang melakukan kontak, dan menangani relasi secara efektif.

---

<sup>46</sup> Indra Soefandi, S. Ahmad Pramudya, *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak*, (Jakarta: Bee Media Indonesia, 2009), 46.

<sup>47</sup> Ridawan Saptoto, "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif", *Jurnal Psikologi*, Vol.37, No.1, (Juni, 2010), 15

<sup>48</sup> Indra Soefandi, S. Ahmad Pramudya, *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak*, 47

Sementara pada saat yang sama dapat memotivasi diri sendiri, dan memenuhi tantangan

34

manajemen relasi. Singkatnya, bagaimana mengantisipasi, mengelak, dan atau memecahkan masalah yang terjadi di awal.<sup>49</sup>

Daniel Goleman menjelaskan perlunya kecerdasan emosional dalam bukunya dikarenakan tekanan moral yang mendesak dalam masyarakat. Yaitu ketika sifat mementingkan diri sendiri, banyaknya kekerasan, dan maraknya kejahatan yang telah meleburkan sifat baik masyarakat. Di sinilah perlunya kecerdasan emosional yang bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak dan naluri moral. Semakin banyaknya bukti bahwa sikap etik dalam kehidupan masyarakat berasal dari kemampuan emosionalnya.<sup>50</sup>

b. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Kualitas relasi manusia bermula dengan kecerdasan emosional. Eksekutif yang bekerja di pelbagai negara menyadari bahwa dalam lingkungan kultural tertentu orang cenderung lebih sensitif daripada lainnya, dan juga kurang pemaaf. Karena itu, sangat penting menjadi cerdas secara emosional.<sup>51</sup>

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

---

<sup>49</sup> Henry R. Meyer, *Emotional Intelligence Cara Humanis memimpin Bisnis*, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2011), 58.

<sup>50</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), cet-19, 13.

<sup>51</sup> Henry R. Meyer, *Emotional Intelligence Cara Humanis memimpin Bisnis*, 57.

- 1) Mengenali emosi diri. Seperti halnya orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka. Mengenali emosi diri berarti

35

paham dan mampu memantau perasaannya dari waktu ke waktu.

- 2) Mengelola Emosi. Berarti mampu menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, melepaskan kemurungan atau ketersinggungan, dan akibatakibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar ini.
- 3) Memotivasi diri sendiri. Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, dan menguasai diri sendiri, serta berkreasi.
- 4) Mengenali emosi orang lain. Berempati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.
- 5) Membina hubungan. Orang-orang yang mempunyai keterampilan bergaul akan mudah untuk mencapai kesuksesan. Hal ini dikarenakan apapun pekerjaan manusia, akan selalu berhubungan dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.<sup>52</sup>

### c. Penerapan Kecerdasan Emosional

---

<sup>52</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 56-57.

Inti dari kecerdasan emosional/*emotional intelligence* yang selama ini diperkenalkan adalah kemampuan kita dalam membangun emosi secara baik dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang

36

lain.<sup>53</sup> Pergerakan emosi seorang tentu saja tak selalu stagnan, berada pada poros positif saja, melainkan sesekali berada pada zona emosi negatif yang tak sanggup dikendalikan. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan-latihan untuk menerapkan Kecerdasan Emosional dalam kehidupan sehari-hari.

1) Menenangkan Diri

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

2) Dialog Batin untuk Membersihkan Racun

Dialog batin ini dapat berupa pemutar balikan peran, artinya ketika seorang sedang meluapkan emosinya kepada yang lain, hal tersebut dapat dijadikan sebagai pengingat untuk dirinya sendiri. Apakah yang ia lakukan sudah sangat sempurna atau masih sering terjebak pada emosi negatif yang menguasai dirinya.

3) Mendengarkan dan Berbicara tanpa Bersikap

---

<sup>53</sup> Muhamad Muhyidin, *ESQ-Power For Better Life*, (Yogyakarta: Tunas Publishing, 2006), 48.

Defensif

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

4) Berlatih

37

Ketiga strategi di atas bisa diterapkan secara otomatis pada diri kita, jika mampu melatihnya. Meski tidak dapat dipungkiri jika keadaan emosional seseorang selalu tidak dalam kondisi yang sama. Namun, apabila suatu respon dilatih sedemikian rupa sehingga menjadi otomatis, maka respon tersebut mempunyai peluang lebih baik untuk dapat diungkapkan selama keadaan darurat emosional.<sup>54</sup>

#### **4. Konseling Islam dengan Terapi Istighfar Sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional**

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

- a. Thoughts (Pikiran): Apa yang kita pikirkan?
- b. Emotions (Berbagai emosi): Apa yang kita rasakan?
- c. Behavior: Apa yang kita lakukan?<sup>55</sup>

Ketiga unsur tersebut akan menjadi positif maupun negatif sesuai dengan imajinasi masing-masing orang. Maka yang paling tepat, ketika ingin mendapatkan jiwa yang baik, seorang harus memposisikan imajinasi pada jalur yang positif yaitu dimulai dengan kata. Yaitu kata

---

<sup>54</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, hal. 58

<sup>55</sup> Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, 40.

untuk mengungkapkan perasaan, baik kata yang terucap (spoken) maupun kata tertulis (written). Maka ketika seorang ingin menjadi cerdas secara emosional, ia harus terbebas dari emosi gelap, dan langkah yang paling sederhana digunakan adalah dengan membiasakan menggunakan kata positif untuk menstabilkan emosi. Hal ini bisa dilatih dengan kegiatan Terapi Istighfar.

38

Istighfar sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah sehingga mendapatkan pertolongan berupa kelapangan atau jalan keluar dari segala kesulitan hidup. Dengan selalu beristighfar secara ikhlas dan sungguh-sungguh akan memberikan bekas di hati dan jiwa, ketaatan yang sudah ada dapat terpelihara, bahkan akan menyebabkan peningkatan ketaatan dan ketakwaan seseorang.

Membiasakan istighfar dalam keadaan apapun, saat senang dan susah, saat sempit maupun lapang, memang lebih baik bagi kita tanpa keraguan lagi. Terapi istighfar termasuk salah satu cara saja yang mungkin jarang dilakukan orang kebanyakan, karena ada semacam model meditasi, lebih fokus dan konsentrasi (khusyuk). Tata cara Terapi Istighfar yaitu:

- a. Duduk rileks atau bisa juga berbaring
- b. Baca ta'awud (A'adzubillahiminaas syaithonnirojim)
- c. Baca Basmalah (Bismillahirrohman nirohiim)
- d. Tarik nafas 3x ( Membayangkan Allah berada di hadapan kita)
- e. Niat (membersihkan hati, menghilangkan penyakit hati dan mensucikan hati)
- f. Baca Istiqhfar sambil tarik nafas perlahan-lahan lakukan 3x

- g. Sambil baca istiqhfar membayangkan hati kita berada dalam kotak kaca (prisma, limas, atau kubus).
- h. Baca Istiqhfar dan masukkan dalam hati yang berada dalam kaca tersebut.
- i. Rasakan masuknya istiqhfar hingga terasa telah menyentuh hati.

39

- j. Jika belum bisa masuk dan merasakan getaran dalam hati, maka lebih . kosentrasi lagi dan terus lakukan tanpa putus asa.<sup>56</sup>

Daniel Goleman mengemukakan hasil surveynya terhadap para orangtua dan guru, yang hasilnya menunjukkan bahwa ada kecenderungan yang sama di seluruh dunia, yaitu generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Mereka menampilkan sifat-sifat:

- 1. Lebih kesepian dan pemurung.
- 2. Lebih beringasan dan kurang menghargai sopan santun.
- 3. Lebih gugup dan mudah cemas.
- 4. Lebih impulsif (mengikuti kemauan naluriah/instinksif tanpa pertimbangan akal sehat) dan agresif.<sup>57</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa ketidakstabilan emosi mengakibatkan organ di dalam rapuh. Semuanya itu bisa diatasi dengan mengubah emosi negatif melalui kata-kata yang diucapkan maupun yang ditulis.<sup>58</sup> Dari beberapa pemaparan maka dapat dikatakan bahwasanya Terapi

---

<sup>56</sup> Rizka Rizki, *Terapi Istiqhfar*, tersedia [Online]:

<https://rizkarizki.com/terapi-istiqhfar/>, diakses hari Kamis, tgl 10 Oktober 2019.

<sup>57</sup> Syamsu Yusuf & A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, ((Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 240.

<sup>58</sup> Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, 41.

Istighfar berkaitan dengan salah satu upaya dalam melatih meningkatkan kecerdasan emosional seorang.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Jazilaturrohmah, 2019, *Skripsi* “Konseling Islam dengan Terapi Istighfar untuk Mencegah Perilaku Bullying pada

40

Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.”<sup>59</sup>

Skripsi ini membahas tentang anak jalanan yang tinggal di UPTD Kampung Anak Negeri berusia 15 tahun yang sering melakukan *bullying* terhadap temannya. Dalam hal ini konseli tidak memiliki kontrol diri yang berdampak sering meyakiti secara fisik, non fisik dan mental. Penulis Sama-sama melakukan proses terapi Istighfar untuk klien.

Perbedaan penulis, dengan peneliti sebelumnya yakni pada permasalahan konseli, yaitu fenomena yang terjadi di UPTD Kampung Anak Negeri adalah remaja yang sering melakukan *bullying* terhadap temannya, seperti mencemooh, mengucilkan, mengejek, menendang dan mendorong. Bahkan beberapa pengurus UPTD Kampung Anak Negeri menyatakan bahwa Hasyim<sup>60</sup> belum memiliki rasa tanggungjawab, seringkali berbuat gaduh dan juga sering menyakiti temannya dengan cara memukul, menghina dengan nada tinggi dan ancaman atau tindakan kekerasan.

---

<sup>59</sup> Jazilaturrohmah, 2019, “Konseling Islam dengan Terapi Istighfar untuk Mencegah Perilaku Bullying pada Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.” *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

<sup>60</sup> Nama konseli pada penelitian terdahulu.

2. Nurul Faizah, 2018, *Skripsi* “Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.”<sup>61</sup>

41

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan studi kasus dikarenakan ingin melakukan penelitian secara mendalam tentang terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua untuk membantunya menjadi lebih baik. Penulis dengan peneliti sebegini, umunya sama-sama menggunakan terapi Istighfar untuk konseli.

Namun, memiliki perbedaan pada kasus konseli. Pada penelitian terdahulu, konseli jarang mendapatkan perhatian dan kasih sayang orangtuanya. Ketika konseli sakit dibiarkan tidak disuruh minum obat, ketika konseli makan atau tidak makan orangtuanya tidak pernah menanyakan dan menyuruhnya, akhirnya, konseli marah dengan orangtuanya karena diperlakukan tidak adil, dibedakan dengan adiknya. Ketika ia dimarahi ibunya akibat perbuatan adiknya, ataupun ada masalah yang lain, ia sering marah, membentak orangtuanya dan kabur dari rumah kemudian tinggal dirumah temannya selama beberapa hari.

3. Fiska Emila, 2018, *Skripsi* “Penerapan Kalimat *Thayyibah Writing Therapy* Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* Seorang Santri di Panti Asuhan Auliyaa” Waru Sidoarjo.”<sup>68</sup>

---

<sup>61</sup> Nurul Faizah, 2018, “Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan

Morokrengan Surabaya.” *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

<sup>68</sup> Fiska Emila, 2018, “Penerapan Kalimat Thayyibah Writing Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Emotional Intelligence Seorang Santri di Panti Asuhan Auliyaa” Waru Sidoarjo.” *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.

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

Adapun perbedaannya terletak pada proses terapi, yaitu kalimat *thayyibah writing therapy* merupakan terapi menulis dengan menggunakan kalimat-kalimat Islami, yakni kalimat yang mampu memberikan makna pengakuan diri seorang hamba kepada Allah SWT.

### BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian<sup>62</sup> merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan sebuah penelitian. Karena dengan metode penelitian inilah peneliti bisa mendapatkan data-data yang mendukung penelitiannya. Dengan Penelitian tersebut, peneliti berharap bisa menemukan, mengembangkan, menggali serta menguji kebenaran. Adapun dalam penelitian ini, peneliti ini menggunakan metode antara lain: **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif.<sup>63</sup> Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian studi kasus.<sup>64</sup> Dalam studi kasus, peneliti mencoba untuk mencermati dua individu secara mendalam. Dengan tujuan untuk mempelajari secara intensif latar belakang keadaan

---

<sup>62</sup> Metode penelitian adalah cara yang dilakukan untuk menemukan atau menggali sesuatu yang telah ada, untuk kemudian diuji kebenarannya yang mungkin masih diragukan. Lihat di Luluk Fikri Zuhriyah, *Metode Penelitian Sebuah Pendekatan Kuantitatif*, (Surabaya: Sunan Ampel Press, 2012), 14. Juga lihat di Kusaeri, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: UIN SA press, 2014), 2.

<sup>63</sup> Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat di amati. Lihat di Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), 2.

<sup>64</sup> Studi kasus merupakan penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, institusi atau gejala-gejala tertentu. Lihat Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), 82. 72 Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998), 22.

sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial (individu, kelompok, sosial, masyarakat).<sup>72</sup>

44

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui secara mendalam Teknik yang diajukan dengan cara mempraktikkan terapi istigfar sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa, jadi perlu dilakukan secara mendalam dan intensif.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penulis memilih tempat penelitian di lingkup UIN Sunan Ampel Surabaya. Bisa berupa kampus (kelas dan pelataran) atau tempat kedua konseli tinggal (kos). Juga, bias di *Basecamp* CSSMoRA UIN Sunan Ampel Surabaya.

## **C. Tahap-tahap Penelitian**

### **1. Tahapan Pra Lapangan**

#### **a. Menyusun rancangan penelitian**

Untuk menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu peneliti akan memahami teori dan praktik dari pendekatan terapi istigfar, lalu peneliti membaca fenomena yang ada di lingkungan yang akan dijadikan objek penelitian dan memilih satu penelitian tentang pendekatan terapi istigfar sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa semester tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Setelah itu, peneliti akan membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data–data yang peneliti perlukan.

#### **b. Memilih lapangan penelitian**

Setelah menemukan gambaran tentang rumusan masalah yang akan diteliti, peneliti pun menetapkan

lapangan penelitian yakni sekitar kampus UIN Sunan Ampel Surabaya, baik di ruang kelas atau pelataran dekat bangunan UIN Sunan Ampel Surabaya. Juga, tempat tinggal konseli (kos), atau *basecamp* CSSMoRA di mana konseli berinteraksi.

45

c. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, peneliti mengadakan kontak dengan informan. Hal yang disiapkan peneliti adaah berupa alat tulis untuk mencatat hal-hal penting ketika observasi dan wawancara, alat perekam audio, dan alat pengambil gambar.

d. Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan hal yang harus diperhatikan ketika akan memulai penelitian. Hal ini akan mempengaruhi proses berjalan lancarnya suatu penelitian nantinya. Berdasarkan etika penelitian, maka hal yang dilakukan peneliti adalah dengan pertamata menyampaikan maksud kedatangan peneliti pada subjek penelitian serta menanyakan jadwal kegiatan apa saja atau jadwal kuliah subjek setiap harinya sehingga proses penelitian bisa diadakan di luar jadwal pekerjaan subjek. Selain itu peneliti juga menyesuaikan dengan beberapa aktivitas tambahan subjek penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri

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

samping hal tersebut, penentuan jadwal setiap pertemuan menyesuaikan dengan jadwal bekerja subjek penelitian.

b. Memasuki Lapangan

Fase memasuki lapangan dimanfaatkan oleh peneliti dengan membangun rapport kepada subyek

46

penelitian. Peneliti dalam melakukan wawancara menyesuaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh konseli, yakni bahasa yang santai dan membuat konseli tidak merasa diinterogasi. Dalam tahap ini peneliti juga sudah membangun kontak dengan subjek penelitian sebelum melakukan kegiatan penelitian.

c. Berperan Serta Mengumpulkan Data

Pada tahap ini peneliti sudah memperkirakan waktu, tenaga serta biaya yang akan dibutuhkan selama penelitian. Peneliti juga sudah menyiapkan field note untuk mencatat hasil observasi serta wawancara yang telah dilakukan ketika penelitian berlangsung.

d. Tahap Analisis Data

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

## D. Jenis dan Sumber Data

Sehubungan dengan penelitian yang sifatnya studi kasus, yang melibatkan dua orang, maka dalam penelitian ini tidak menggunakan sampel atau populasi.<sup>65</sup> sumber data

---

<sup>65</sup> Jadi, hanya berdasarkan atas pengenalan diri konseli dengan cara mempelajari dan mendalami perkembangan konseli secara terperinci dan mendalam. Juga, jenis data yang digunakan adalah data yang bersifat non

utama dalam penelitian kualitatif ialah katakata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>66</sup>

47

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.<sup>67</sup>

#### 1. Data Primer

Dalam penelitian ini, sumber data primer yang ada adalah dua orang mahasiswa yang berumur 19 Tahun yang mengalami kecemasan terhadap masalah penurunan prestasi belajar di Lingkup UIN Sunan Ampel Surabaya. Masing-masing berinisial WA dan WY, yang selanjutnya peneliti menyebutnya dengan istilah konseli.

#### 2. Data Sekunder

Sumber data sekunder dari penelitian ini yaitu meliputi orang-orang dekat konseli yang dalam hal ini yaitu teman-teman dekat konseli, ketua angkatan CSSMoRA 2018 sebagai informan dalam penelitian ini, dan beberapa teman satu kamar kos konseli.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Sugiyono dalam bukunya menjelaskan, bahwa yang paling utama dalam penelitian ialah bagaimana cara pengumpulan data tersebut, karena tujuan utama dari

---

statistik dimana data yang akan diperoleh nantinya dalam bentuk verbal bukan angka. Lihat di Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian .....*, 84.

<sup>66</sup> Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung:

Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 157.

<sup>67</sup> Sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (petugasnya) dari sumber pertamanya. Sedangkan Sumber data sekunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Lihat Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian.....*, 129. Data sekunder dapat juga dikatakan data-data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Lihat di Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, 93.

penelitian ialah mendapatkan data.<sup>68</sup> Teknik-teknik yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah:

### 1. Wawancara

Penulis mengadakan wawancara<sup>69</sup> langsung dengan sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun

48

data data yang diambil dari metode wawancara adalah identitas dan latar belakang konseli, hasil proses terapi istigfar, dan semua data yang terkait dengan subjek penelitian.

### 2. Observasi

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan<sup>78</sup>, Peneliti hanya observasi segala aspek yang ada pada konseli selama proses pertemuan dengan subjek penelitian. Adapun data–data yang diambil dari metode observasi yaitu usaha untuk menangani masalah kecemasan menghadapi masa depan diri konseli untuk menjadi orang yang lebih baik, dan faktor–faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan putus sekolah pada diri konseli.

pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan interview guide (panduan wawancara). Lihat Muh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Grahalia Indonesia, 1988), 234. Juga, lihat Koentjoroningrat, *Metode-metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Gramedia, 1980), hal. 162. Sedangkan maksud mengadakan wawancara adalah antara lain:

---

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Alfabeta: Bandung, 2015), 308.

<sup>69</sup> Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan tanya jawab sambil tatap muka antara si penanya atau

mengontruksi mengenai orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian, dan lain-lain. Lihat Mohamad Thohir, *Appraisal dalam Bimbingan dan Konseling Layanan Pengumpulan Data dengan Tes dan Non Tes*, (Surabaya: Laboraturium Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), 49. 78 Observasi non partisipan ialah dimana peneliti tidak terlibat langsung dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek. Lihat Sugiyono, *Metode Penelitian*, 310. Observasi sendiri memiliki arti sebuah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Lihat di Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), 153. Adapun tujuan dari observasi ialah peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut. Lihat di Sugiyono, *Metode Penelitian*, 310.

49

### 3. Dokumentasi<sup>70</sup>

Dalam teknik ini, yang akan dikumpulkan ialah data tentang keadaan lokasi penelitian, keadaan konseli, serta catatan-catatan konselor sewaktu menjalankan konseling.

Bahan yang peneliti gunakan yaitu dokumen berupa tulisan mengenai riwayat hukum subjek penelitian yang bersangkutan dan dokumen atau arsip objek penelitian.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data di lapangan model Miles dan Huberman.<sup>71</sup> Langkah-langkah analisis dalam model ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>70</sup> Dokumentasi adalah teknik yang dilakukan dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, catatan harian dan sebagainya. Lihat Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian.....*, 200.

<sup>71</sup> Analisis ini dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Lihat Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Alfabeta: Bandung, 2015), 246.

### 1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

### 2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data biasanya dilakukan dalam bentuk uraian

50

singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan tes yang bersifat naratif.

### 3. *Concluion Drawing/Verification*

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara (tentatif), dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

## **G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data**

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

### **1. Perpanjangan Penelitian**

Yaitu lamanya peneliti pada penelitian dalam pengumpulan 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.

### **2. 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.

### 3. Triangulasi<sup>81</sup>

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

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.

<sup>81</sup> Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Lihat Sugiyono, *Metode Penelitian*, 372. Dan

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

„Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya terletak di kota Surabaya, Jawa Timur. UIN Sunan Ampel Surabaya berlokasi di jalan Jend. Ahmad Yani No 117, Jemur Wonosari, Wonocolo, Surabaya. Untuk menuju ke UIN Sunan Ampel Surabaya, hanya butuh waktu 20 menit dari Juanda, 15 menit dari terminal Bungurasih. Menurut letak geografis wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya berdiri di atas tanah seluas 8 hektar, di sisi barat kampus UIN Sunan Ampel Surabaya berbatasan dengan jalan Ahmad Yani tepatnya didepan Polda Jatim. Sisi utara berbatasan dengan pabrik kulit dan rumah penduduk Jemur Wonosari. Sisi timur berbatasan dengan pemukiman penduduk Jemur Wonosari, dan di sisi selatan berbatasan dengan PT. Peruri. Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya letaknya sangat strategis, karena pintu gerbangnya merupakan kota Surabaya bagian selatan.

UIN Sunan Ampel Surabaya juga dekat dengan Masjid Al Akbar Surabaya atau biasa disebut Masjid Agung. Masjid ini merupakan masjid terbesar di kota Surabaya. Sekitar 10 menit dari Masjid Al Akbar untuk menuju ke kampus UIN Sunan Ampel Surabaya. Di sekitar kampus UIN Sunan Ampel Surabaya terdapat kurang lebih 30 pondok pesantren sebagai tempat tinggal mahasiswa.<sup>72</sup>

---

<sup>72</sup> Lihat di “Sejarah UIN Sunan Ampel Surabaya, <http://uinsby.ac.id>, diakses pada tanggal 10 November 2019, pukul 23.00 WIB.

Adapun Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang selanjutnya sering disingkat dengan FDK, merupakan salah satu fakultas dari Sembilan fakultas yang ada di UIN Sunan Ampel Surabaya. FDK mempunyai lima program studi, masing-masing di antaranya ialah Prodi Ilmu Komunikasi terakreditasi B, Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam terakreditasi A, Prodi Pengembangan Masyarakat Islam terakreditasi B, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam terakreditasi A, dan Prodi Manajemen Dakwah terakreditasi B.<sup>73</sup>

## 1. Deskripsi konselor

Adapun konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa ini menjadi peneliti sekaligus sebagai konselor yang ingin membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli. Berikut biodata peneliti sekaligus konselor dalam penelitian ini

Nama : Fathur Syah Alam Nasaruddin  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat, Tanggal Lahir : Kendari, 10 April 1998  
Alamat Asal : Belakang Kantor Camat Wawatobi, Kel. Wawatobi, Kec. Wawatobi, Kab. Konawe, Sulawesi Tenggara  
Alamat Domisili : Gang Lebar No.10, Kel. Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya, Jawa Timur.  
Agama : Islam  
Pendidikan : - TK Putra Wawatobi

---

<sup>73</sup> Berdasarkan SK yang dikeluarkan oleh BAN-PT Nasional. dengan Masing-masing SK tertera di web UINSA, lihat di uinsby.ac.id.

- SDN 1 Wawatobi

- MTsN Wawatobi
- MAS Annur Azzubaidi
- UIN Sunan Ampel Surabaya (*on going*)

## 2. Deskripsi konseli pertama

Nama : Wildan Afrizan  
 Tempat, Tgl Lahir : Tegal, 23 Mei 2000  
 Alamat Asal : Jl. Pamiritan, RT/RW 001/005,  
 Rumah Pamiritan Tegal Jawa Tengah  
 Alamat Domisili : Ponpes Nurul Hafidin, Gang II  
 Woncolo, Surabaya  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Umur : 19 tahun  
 Fisik : - Tinggi : 160 cm  
 - Berat : 51 kg.  
 - Warna Kulit : Sawo Matang  
 - Bentuk Tubuh : Kurus  
 - Bentuk Wajah : Agak Tirus  
 Agama : Islam  
 Suku : Jawa  
 Hobi : Sepak Bola  
 Cita-cita : Menteri Agama dan Ketum PBNU  
 Bakat : Main Rebana dan Banjari  
 Riwayat Pendidikan : - SDN 01 Pamiritan  
 - MTs Nurul Islam Walapulang  
 - MA Al -Inba Pacenan, Bantul,  
 Yogyakarta  
 - UIN Sunan Ampel Surabaya  
 (*on going*)  
 Nama Ayah : Khoiruddin  
 Umur Ayah : 54 Tahun  
 Pekerjaan Ayah : Petani  
 Nama Ibu : Iklimah

Unur Ibu : 49 tahun  
 Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga  
 Anak ke : Anak ke dua dari lima bersaudara  
 Nama Saudara : Gustianul Munafikah, Elatul  
 Kandung Fauziah, Nailal Ismiana, Muh  
 Fathan Habani  
 Jarak Tempat : Kurang lebih 700 m  
 Tinggal ke  
 Kampus  
 Waktu Tempuh : Kurang Lebih 10 Menit  
 Alat Transportasi : Jalan Kaki  
 Nama Teman : Wahyudi (Temen Sekelas), dia  
 Dekat Konseli tahu kekurangan dan kelebihan  
 Klien  
 Jumlah dalam : 25 Orang  
 Satu Kelas  
 Ketua Kelas : Ferdiansyah  
 Ketua Angkatan : Adi Santoso  
 CSSMoRA

### 3. Deskripsi konseli kedua

Nama : Wahyudi  
 Tempat, Tgl : 24 Mei 1998  
 Lahir  
 Alamat Asal : Desa Nuangan Kec. Nuangan Kab.  
 Rumah Boltim Sulawesi Utara  
 Alamat Domisili : Jemur Wonosari Wonocolo Gang  
 II  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Umur : 20 tahun  
 Fisik : - Tinggi Badan : 170 cm  
 - Berat Badan : 56Kg  
 - Warna Kulit : Coklat  
 - Bentuk Tubuh : Normal  
 - Bentuk Wajah : Tirus

Agama	:	Islam
Suku	:	Bugis
Hobi	:	Jalan -jalan dan nonton film
Cita-cita	:	Pengusaha terkenal
Riwayat Pendidikan	:	<input type="checkbox"/> SDN 1 Nuangan <input type="checkbox"/> SMPN 1 Nuangan <input type="checkbox"/> MA Darul Istiqamah Manado <input type="checkbox"/> UIN Sunan Ampel Surabaya
Nama Ayah	:	Made Amin
Pekerjaan Ayah	:	Wiraswasta
Nama Ibu	:	Wati
Pekerjaan Ibu	:	Ibu Rumah Tangga
Anak ke	:	1 dari 4 saudara
Jarak Tempat Tinggal ke Kampus	:	Kurang lebih 500 meter
Waktu Tempuh	:	Kurang Lebih 10 Menit
Alat Transportasi	:	Jalan Kaki
Nama Teman Dekat Konseli	:	Wildan, Faiz
Jumlah dalam Satu Kelas	:	25 Orang
Ketua Kelas	:	Reza Ferdiansyah
Ketua Angkatan CSSMoRA	:	Adi Santoso

## B. Penyajian Data

Pada bab ini peneliti akan menguraikan data dan hasil penelitian tentang permasalahan yang telah dirumuskan pada bab satu, yaitu mengenai proses konseling Islam dengan terapi istighfar sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional dan hasil akhir pelaksanaan konseling

Islam dengan terapi istighfar sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional.

Data-data hasil penelitian ini diperoleh dari teknik observasi, dokumentasi dan wawancara, yang dilakukan oleh peneliti dengan Wildan dan Wahyudi. Selain itu, peneliti juga melakukan pengecekan data mahasiswa mencakup orang tua mahasiswa dan teman dekat mahasiswa serta data akademis mahasiswa tersebut. Berikut penyajian data-data hasil penelitian. Peneliti ini juga menggunakan metode kualitatif untuk melihat kondisi alami dari suatu fenomena. Pendekatan ini bertujuan memperoleh pemahaman dan menggambarkan realitas yang kompleks. Penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan didasari oleh orang atau perilaku yang diamati. Pendekatannya diarahkan pada latar dan individu secara holistik (utuh).

Oleh karena itu, tidak dilakukan proses isolasi pada objek penelitian kedalam variabel atau hipotesis. Tetapi memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan. Untuk tahap analisis, yang dilakukan oleh peneliti adalah membuat daftar pertanyaan untuk wawancara, pengumpulan data, dan analisis data yang dilakukan sendiri oleh peneliti. Untuk dapat mengetahui sejauhmana informasi yang diberikan oleh informan penelitian, peneliti menggunakan beberapa tahap:

Pertama, menyusun draf pertanyaan wawancara berdasarkan dari unsur-unsur kredibilitas yang akan ditanyakan pada narasumber atau informan.

Kedua, melakukan wawancara dengan mahasiswa sebagai informan, dengan menggali informasi mengenai kehidupan sehari-hari, mengenai teman sepergaulan dan mengenai keluarga.

Ketiga melakukan dokumentasi langsung dilapangan untuk melengkapi data-data yang berhubungan dengan penelitian

58

Keempat, memindahkan data penelitian yang berbentuk daftar dari semua pertanyaan yang diajukan kepada narasumber atau informan.

Kelima, menganalisis hasil data wawancara yang telah dilakukan.

Dan untuk mengetahui hasil dari penelitian ini digunakan metode deskriptif komparatif, yaitu dengan membandingkan teori bimbingan dan konseling Islam dengan data yang terjadi dilapangan. Terdapat 5 langkah dalam proses bimbingan dan konseling Islam, yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment (terapi) dan Evaluasi (*follow up*).

**Tabel 4.1 Pemaparan Setiap Tahap Konseling**

<b>No</b>	<b>Teori Bimbingan dan Konseling Islam</b>	<b>Lapangan Proses Bimbingan Konseling Islam</b>
-----------	--	--

1	Identifikasi masalah: langkah ini digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus yang dialami konseli beserta gejala-gejala yang nampak pada klien.	Dalam langkah ini konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber mulai dari klien sendiri, dengan mendapatkan informasi bahwa klien rendahnya kecerdasan emosi pada diri seseorang dapat dilihat dari beberapa tanda diantaranya: gampang stress, cepat membuat asumsi, tidak melupakan kesalahan, sering merasa tak dipahami, menyalahkan orang lain, juga gampang tersinggung. Hal-hal tersebut tentu akan sangat mengganggu keberlangsungan
---	---	---



		hidup individu, tidak hanya pada dirinya sendiri, namun juga pada orang lain yang tinggal di sekelilingnya.
2	Diagnosa: langkah ini digunakan untuk Menetapkan masalah klien berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang telah dilakukan sebelumnya.	Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan konselor pada langkah awal dengan observasi dan wawancara terhadap klien, maka konselor dapat mendiagnosa masalah yang dihadapi klien yaitu stress karena adanya aspek keterpaksaan. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala yang muncul pada klien termasuk dalam gejala-gejala stres.

3	<p>Prognosa: Langkah ini digunakan untuk menetapkan jenis terapi yang akan diterapkan dalam menangani masalah klien, langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari langkah sebelumnya yaitu diagnosa.</p>	<p>Setelah melakukan diagnosa, konselor menetapkan jenis terapi yang akan digunakan yaitu melalui terapi Istigfar untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan menggunakan pendekatan Terapi Istigfar ini diharapkan konseli dapat kembali seperti dahulu, remaja yang penuh semangat, ceria, bias membantu orang tuanya dan lain sebagainya. Lebih-lebih klien bisa menjadi lebih baik dari sebelum kejadian yang menimpanya terjadi. Harapan konselor, klien menjadi orang yang terus berusaha menjadi manusia yang</p>
---	--	--

4	<p>Terapi/ treatment: Langkah pemberian bantuan kepada klien, dalam hal ini konselor menggunakan terapi Istighfar,</p>	<p>mendekati sempurna.</p> <p>Berdasarkan hasil dari prognosis dalam langkah ini, konselor menerapkan terapi Istighfar dalam menangani remaja. Tahap-tahapnya ada 3, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap persiapan terapi       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wudhu           <p>Langkah awal yang dilakukan konselor sebelum memulai terapi Istighfar adalah mengarahkan klien untuk mengambil air wudhu. Ini dilakukan untuk membersihkan batin klien sebelum masuk pada terapi yang termasuk terapi dzikir ini. Pada terapi pertama sebelum melakukan terapi, konselor meminta klien untuk mengambil air wudhu dan berpesan kepada klien supaya melakukan wudhu dengan sebaik mungkin.</p> </li> <li>- Meyakinkan klien           <p>Setelah klien mengambil air wudhu, langkah berikutnya yaitu meyakinkan klien. Jika klien yakin mau berubah maka ia juga harus mempunyai keyakinan bahwa ia pasti bisa berubah dan bangkit dari keterpurukannya selama ini.</p> <p>Konselor menekankan kepada klien bahwa terapi tidak</p> </li> </ul> </li> </ol>
---	--	---

		<p>akan berhasil jika klien tidak mempunyai keyakinan bahwa ia akan sembuh dengan terapi tersebut. Sehingga sebelum dilakukan terapi, klien harus yakin bahwa melalui terapi Istighfar, klien akan berubah menjadi lebih baik. Konselor juga meminta klien untuk melafalkan kalimat “saya yakin bisa berubah dan menjadi lebih baik dari sekarang”</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengucap Ta“awudz, Basmalah dan Hamdalah</li></ul> <p>Langkah ketiga yang dilakukan pada tahap persiapan terapi yaitu klien diarahkan untuk membaca Ta“awudz, Basmalah dan Hamdalah. Namun sebelum itu, klien diminta untuk menarik nafas dalam-dalam dan menghembuskannya dengan perlahan, selanjutnya meminta klien untuk mengucapkan ta“awudz, basmalah dan hamdalah dengan diniati memohon perlindungan, menyebut nama Allah swt. serta memberikan pujian kepada-Nya (bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan Allah dengan mengingat nikmat apa saja yang diterima hari ini).</p>
--	--	--

		<p>- Membaca Syahadat</p> <p>Langkah ke-empat dalam tahap persiapan ini adalah membaca syahadat:</p> <p><i>“Saya bersaksi tidak ada Tuhan selain Allah, dan saya bersaksi Nabi Muhammad itu utusan Allah”</i></p> <p>Konselor meminta klien untuk mengucapkan dua kalimat syahadat sebanyak tiga kali. Gunanya syahadat ini adalah untuk mengembalikan keimanan klien pada Allah swt. Supaya keyakinan klien kepada Allah dan Rasulullah Saw. kembali apabila klien pernah hilang atau lalai baik disengaja maupun tidak. Selain untuk mengembalikan keimanan klien kepada Allah Swt. dan Rasulullah Saw., bacaan syahadat ini juga bertujuan meningkatkan keimanan klien.</p> <p>2. Tahap terapi</p> <p>- Membaca Istighfar</p> <p>Langkah pertama dalam terapi yaitu mengucapkan lafadz istighfar. Klien diminta untuk membaca العظیم أسْتَغْفِرُ هَلَا Ketika membaca istighfar ini, klien juga diminta untuk mengingat-ingat dosa yang</p>
--	--	--

		<p>telah ia lakukan serta memohon ampun atas dosa-dosa tersebut.</p> <p>Dalam pelafalan-nya tersebut, konselor mengingatkan klien untuk tetap tenang, 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.</p> <p>- <b>Konseling dan Refleksi</b></p> <p>Setelah klien selesai melakukan rangkaian terapi diatas, konselor memberikan penjelasan dan tujuan mengapa kalimat-kalimat tersebut yang dipilih untuk terapi. Konselor menjelaskan manfaat-manfaat dari Istighfar. Konselor juga memberikan cerita tentang seorang penjual roti yang dikabulkan semua permintaannya karena hari-harinya dipenuhi dengan istighfar.</p> <p>Istighfar ini tidak hanya diterapkan ketika pertemuan antara konselor dan klien.</p>
--	--	--

		<p>Sebelum mengakhiri semua, konselor menekankan kepada klien untuk tetap melakukan terapi meskipun tanpa didampingi konselor. Klien diminta untuk mengusahakan melakukan terapi minimal tiga kali dalam seminggu. Sebagai pedoman bagi klien, konselor memberikan catatan tentang langkah-langkah terapi yang diketik dalam sebuah kertas disertai cerita tentang penjual roti, makna setiap ayat Al-Fatihah, dll. Terapi ini terus konselor tekankan meskipun diluar pertemuan antara konselor dan konseli melalui media komunikasi. Jika ada kesempatan, konselor mengingatkan klien untuk tetap menjaga dzikirnya setiap saat. Dibalik mengingatkan klien untuk berdzikir, konselor juga memberikan nasihat-nasihat kepada klien jika dibutuhkannya. Namun konselor tetap memberikan jarak dalam memberikan nasihat maupun dalam berkomunikasi, supaya klien tidak jenuh atau bahkan</p>
--	--	--

		ketergantungan terhadap konselor.
5	Evaluasi ( <i>Follow Up</i> ): Untuk mengevaluasi sejauh mana keberhasilan langkah terapi yang telah diberikan dalam mencapai keberhasilan.	<p>Evaluasi dan follow up ini dilakukan konselor dengan cara mewawancarai klien dan menanyakan perasaannya beberapa waktu setelah mendapat bimbingan konseling Islam dengan terapi Istighfar. Kini ia telah fokus dalam melaksanakan perkuliahan dan sedikit demi sedikit memahami pembelajaran yang ada. Alhamdulillah akhir- akhir ini karena kesibukannya, ia telah bisa melupakan keterpaksaan atas dasar orang tua.</p> <p>Meskipun belum sepenuhnya bisa melupakan, namun kini klien mengaku bahwa ia sudah mulai biasa. Tidak merasakan sedih seperti sebelumnya dan sudah bisa mengikhlaskannya. Klien juga mengaku bahwa ia sekarang merasa lebih tenang, lebih ingin mendekatkan diri kepada Allah Swt., setiap selesai sholat lebih melamakan dzikirnya, mulai menyapa teman-temannya kembali setelah beberapa bulan terakhir ia hindari.</p> <p>Selain itu berdasarkan wawancara kepada teman dekatnya, kini klien telah jauh berbeda. Sekarang klien telah sibuk</p>

		<p>kuliah, telah bangkit dari keterpurukan yang dialami selama beberapa bulan terakhir.</p> <p>Dalam kesempatan lain, klien telah menunjukkan banyak sekali perubahan. Terutama setelah menjalani terapi, kini klien sudah mau bekerja. Selain itu sudah sering kumpul-kumpul dengan keluarga dan temantemannya dan terlihat ceria. Perilaku-perilaku negatif yang dulu tampak, kini telah berubah menjadi perilaku-perilaku positif. Seperti: mau keluar kamar, lebih bijak katakatanya, terlihat lebih sabar, terlihat khusyuk sholatnya, dll.</p>
--	--	--

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) 1. Perspektif Teori**

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

Kecerdasan emosional yang perlu dikembangkan dan diintegrasikan dalam pendidikan, di antaranya: empati, mengendalikan amarah, kemandirian, disukai, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, sikap hormat, kemampuan beradaptasi, kemampuan memecahkan masalah, kecakapan sosial, integritas, konsisten,

komitmen jujur, berpikir terbuka, memiliki prinsip, kreatif, bersifat adil, bijaksana, kemampuan mendengarkan, kemampuan berkomunikasi, motivasi,

67

kemampuan bekerja sama, keinginan untuk memberi kontribusi, dan masih banyak lagi kualitas emosional yang perlu dikembangkan dalam proses pendidikan.<sup>74</sup>

Menurut Slavery dan Mayer, kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan memonitor perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, memilih antara emosi-emosi yang muncul, dan mempergunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan seseorang.<sup>75</sup>

Inti dari kecerdasan emosional/*emotional intelligence* yang selama ini diperkenalkan adalah kemampuan kita dalam membangun emosi secara baik dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain.<sup>76</sup> Pergerakan emosi seorang tentu saja tak selalu stagnan, berada pada poros positif saja, melainkan sesekali berada pada zona emosi negatif yang tak sanggup dikendalikan. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan-latihan untuk menerapkan Kecerdasan Emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuai dengan hasil wawancara di bawah ini, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional sangat diperlukan tetapi sangat sulit untuk dijalani. Hasil wawancara tersebut dapat diuraikan sebagai berikut ;

---

<sup>74</sup> Indra Soefandi, S. Ahmad Pramudya, *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak*, (Jakarta: Bee Media Indonesia, 2009), 47.

<sup>75</sup> Indra Soefandi, S. Ahmad Pramudya, *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak*, 46.

<sup>76</sup> Muhamad Muhyidin, *ESQ-Power For Better Life*, (Yogyakarta: Tunas Publishing, 2006), 48.

*“Menurut saya sih perlu banget kalo menjalani hidup harus memiliki kecerdasan emosional dalam menghadapi apapun. Tapi dalam pelaksanaannya saya belum bisa menguasai emosional saya, karena berdasarkan keterpurukan*

68

*yang ada saya jadinya sering meledak-ledak dan gampang tersinggung.”<sup>77</sup>*

*“Iya perlu. Karena saya berpikiran kalo kita ga bisa kontrol emosi tidak dapat menjalani hidup dengan baik. Tapi sampai saat ini saya belum bisa menjalaninya mungkin karena pengaruh mentalitas yang buruk.”<sup>78</sup>*

Dengan demikian, dengan hasil wawancara tersebut, penulis meyakini bahwa perlu adanya bimbingan konseling. Bimbingan konseling ini digunakan dengan metode terapi istigfar dimana sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional.

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

- a. *Thoughts* (Pikiran): Apa yang kita pikirkan?
- b. *Emotions* (Berbagai emosi): Apa yang kita rasakan?
- c. *Behavior*: Apa yang kita lakukan?<sup>89</sup>

Ketiga unsur tersebut akan menjadi positif maupun negatif sesuai dengan imajinasi masing-masing orang. Maka yang paling tepat, ketika ingin mendapatkan jiwa

---

<sup>77</sup> Wawancara dengan Wildan pada tanggal 15 November 2019, di Basecamp CSSMoRA UIN Sunan Ampel Surabaya, jam 15.00 WIB.

<sup>78</sup> Wawancara dengan Wahyudi pada tanggal 17 November 2019, di Basecamp CSSM oRA UIN Sunan Ampel Surabaya, jam 14.000 WIB. <sup>89</sup> Naning Pranoto, *Writing for Therapy*, hal. 40

yang baik, seorang harus memosisikan imajinasi pada jalur yang positif yaitu dimulai dengan kata. Yaitu kata untuk mengungkapkan perasaan, baik kata yang terucap (*spoken*) maupun kata tertulis (*written*). Maka ketika seorang ingin menjadi cerdas secara emosional, ia harus terbebas dari emosi gelap, dan langkah yang paling sederhana digunakan adalah dengan membiasakan menggunakan kata positif untuk menstabilkan emosi.

69

Hal ini bisa dilatih dengan kegiatan Terapi *Istighfar*.

## 2. Perspektif Islam

Ingatan manusia berfungsi untuk mencamkan, menyimpan dan memproduksi kesan. Ia membentuk kecakapan untuk menerima, menyimpan dan memproduksi berbagai macam kesan. Ingatan bisa timbul karena ada rangsangan dari dalam atau dari luar diri. Dari ingatan timbullah tanggapan, dan setelah tanggapan ini bergabung dengan potensi yang lain menghasilkan pengertian. Dari sini timbul kepedulian sosial.

Oleh karena itu metode dzikir harus dapat merefleksikan cara-cara yang empiris dalam kehidupan, agar kehendak Tuhan tersalur sesuai qadar-Nya. Dzikir dalam Islam adalah dzikir imanual, yaitu ingatan yang terhubung dengan Tuhan dan menimbulkan pengalaman transendental yang seringkali sanggup mengatasi berbagai macam kesulitan, dan sekaligus mendatangkan ketenangan diri. Menginternalisasi asma Allah ke dalam hati akan menimbulkan efek yang luas terhadap peningkatan iman dan daya pikir.<sup>79</sup>

---

<sup>79</sup> Pasiak, Taufiq. *Managemen Kecerdasan, Memberdayakan IQ, EQ, dan SQ Untuk Kesuksesan Hidup*. (Bandung: Mizan Pustaka, 200),

Dzikir merupakan anak tangga pengembangan nilai. Di sisi lain Anshori menyatakan bahwa aspek internal (baca : rohani) memegang peranan paling penting dalam kehidupan manusia <sup>80</sup> . Kesehatan rohani akan mempengaruhi kesehatan jasmani. Seseorang akan dikatakan sehat apabila tidak ada gangguan fisik, psikis maupun sosialnya. Yang dimaksud dengan sehat fisik atau sehat jasmani adalah orang yang berdasarkan

70

pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis tidak terserang penyakit atau terjadi kelainan-kelainan. <sup>81</sup>

Pada sisi lain dzikir dapat membuat alur gelombang otak berada pada gelombang alfa ketika seseorang menjadi sangat kreatif dan berdaya gelombang alfa ketika seseorang menjadi sangat kreatif dan berdaya renung tinggi. Perubahan gelombang otak inilah yang terjadi ketika seseorang bertafakkur. Mental atau psikis menurut Zakiah Daradjad ada empat macam : Pertama, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejalagejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Kedua, Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana dia hidup. Ketiga, kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga

---

<sup>80</sup> Anshori, Afif, 2003, *Dzikir Demi Kebaikan Jiwa*,  
Yogyakarta: Pustaka Pelajar. A

<sup>81</sup> Afif Anshori, *Dzikir Demi Kebaikan Jiwa*,  
(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003),

membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit Jiwa.<sup>82</sup>

Dari deskripsi di atas apabila diperluas lagi pengertiannya, dzikir yang berisi *istighfar* meliputi juga do‘a dan sembahyang (shalat). Karena didalamnya unsur “ingat” terasa dominan sekali. Dengan demikian, terlalu sempitlah jika mengartikan dzikir melulu pada wacana mewiridkan bacaan-bacaan, sambil duduk berjamjam. Akan tetapi, antara dzikir, do‘a dan sembahyang, merupakan satu pengertian bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya, dengan corak dan tata cara

71

tersendiri. Tata cara sembahyang akan berbeda dengan berdo‘a atau berdzikir; namun dapat pula dirangkaikan ketiganya.

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.<sup>83</sup>

Istighfar adalah sesuatu yang sangat penting bagi manusia. Bukan saja karena manusia mempunyai kas yang lebih besar untuk berbuat dosa, tetapi juga karena Allah SWT berulang kali memerintahkan baik lewat firman-

---

<sup>82</sup> Zakiah Darajat, *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*. (Jakarta: Bumi Akasara, 2001),

<sup>83</sup> Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), 3-5.

firman-Nya dalam Al-Qur'an maupun lewat lisan utusan-Nya (Rasulullah SAW).

قُلْ ۖ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ وَهُوَ  
تَوَّابٌ غَفُورٌ  
الرَّحِيمُ ٥٣

*Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah*

72

*Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. Az-Zumar; [39]: 53).*<sup>84</sup>

Istighfar lebih berpeluang membuahkan hasil apabila dilakukan pada saat-saat mustajabah, seperti sepertiga malam terakhir. Al-Bukhori meriwayatkan dengan sanadnya dari Abu Hurairah Radhiyallahu Anhubahwa Rasulullah bersabda,

*Artinya: "Rabb Tabaraka wa Ta'ala kita turun disetiap malam kelangit dunia pada sepertiga malam terakhir dan berfirman: "Siapa yang berdoa kepada-Ku pasti akan Aku*

---

<sup>84</sup> Su'aib H. Muhammad, *5 Pesan Al-Qur'an jilid kedua*, (Malang: UIN Maliki Press, 2011), 87.

*penuhi dan siapa yang memohon ampun kepada-Ku pasti Aku Ampuni.*"<sup>85</sup>

Kalimat istighfar diucapkan dengan penuh keikhlasan untuk memohon ampunan dan bertaubat kepada Allah SWT. Rasulullah SAW menganjurkan untuk membaca istighfar setiap saat, agar selalu didekatkan kepada Allah SWT. Apabila mengucapkan istighfar dengan hati yang ikhlas, walaupun hanya 1 kali. Maka Allah SWT akan mengampuni pembacanya. Allah selalu mengampuni dosa-dosa hambanya betapapun besar dan banyaknya, selama hamba mau meminta ampunan kepada-Nya.<sup>86</sup>

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

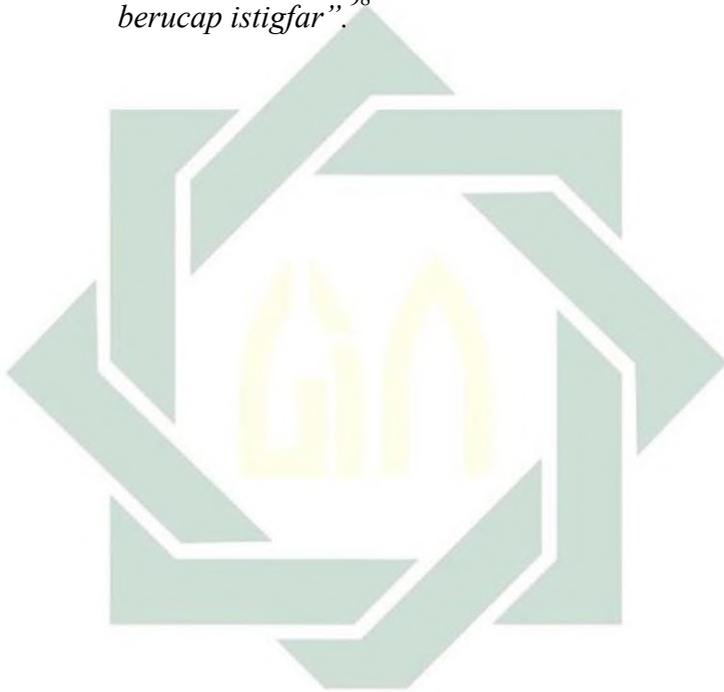
---

<sup>85</sup> Muhammad bin Isma‘il ibn Ibrahim ibn al-Mughirah al-Bukhari, *al-Jami' al-Sahih al Musnad min Hadith Rasul Allah wa Sunanihi wa Ayyamihi*, Juz 1, 143. <http://www.alislam.com>.

<sup>86</sup> Kaserun AS. Rahman, *Kitab Istighfar*, (Tangerang: Anggota IKAPI, 2015), 2.

Deskripsi diatas serupa dengan hasil wawancara yang telah dilakukan. Hasil wawancara dapat diuraikan sebagai berikut;

*“Jarang berzikir, tapi ketika setelah melakukan konseling ini mulai terbiasa dengan dzikir, terlebih ketika ada permasalahan langsung seketika berucap istigfar”*.<sup>98</sup>



<sup>98</sup> Wawancara dengan Wahyudi di Basecamp CSSMoRA UIN Sunan Ampel Surabaya, pada tanggal 21 November 2019, jam 16.00 WIB.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “Konseling Islam Dengan Terapi Istigfar sebagai Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Tiga Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut: proses pelaksanaan penerapan terapi istigfar sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional, dilaksanakan dengan tahapan:

1. Dengan melakukan identifikasi masalah yaitu mencari tahu permasalahan dan informasi mengenai perilaku rendahnya kecerdasan emosional yang dimiliki konseli. Selanjutnya dilakukan diagnosis dilakukan setelah identifikasi masalah untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Diagnosis juga digunakan oleh peneliti untuk mengetahui latar belakang atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah. kemudian Prognosis adalah langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi istigfar yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa terlaksana secara maksimal. Selanjutnya akan dilakukan terapi yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli dengan menggunakan terapi istigfar hingga konseli mampu meningkatkan kecerdasan emosional meskipun dibawah tekanan karena keterpaksaan dari orang tua. Dan terakhir adalah Follow up, tindak lanjut yang dilakukan konselor adalah dengan menanyakan kembali dan bagaimana

perubahan perilaku konseli setelah mendapat terapi reward dan punishment.

75

2. Untuk melihat perubahan diri konseli, konselor melakukan observasi dan wawancara. Adapun perubahan konseli sesudah proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi istigfar adalah perubahan perilaku dari konseli, perubahan yang di alami menurut teman-teman dan pembina. karena kesibukannya, ia telah dapat melupakan keterpaksaan atas dasar orangtua. Meskipun belum sepenuhnya bisa melupakan, namun kini konseli mengaku bahwa ia sudah mulai biasa. Tidak merasakan sedih seperti sebelumnya dan sudah bisa mengikhlasakannya. Konseli juga mengaku bahwa ia sekarang merasa lebih tenang, lebih ingin mendekatkan diri kepada Allah SWT., setiap selesai sholat lebih melamakan dzikirnya, mulai menyapa teman-temannya kembali setelah beberapa bulan terakhir ia hindari. Selain itu berdasarkan wawancara kepada teman dekatnya, kini konseli telah jauh berbeda. Sekarang konseli telah sibuk kuliah, telah bangkit dari keterpurukan yang dialami selama beberapa bulan terakhir.

## **B. Saran dan Rekomendasi**

### **1. Konseli**

Hendaknya terus berusaha untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosional, karena dengan meningkatnya kecerdasan emosional, konseli akan dapat mengatur pola pikir dan perasaan. Sehingga dengan hal tersebut, konseli dapat menjalankan aktifitas seperti biasanya tanpa disertai rasa beban dan tertekan dan dapat menimbulkan keburukan-keburukan lainnya yang dapat mempengaruhi dirinya dan lingkungan sekitar.

## 2. Konselor

Diharapkan mengambil pelajaran dari permasalahan ini, agar konselor dapat lebih berkembang lagi

76

dalam *skill* bimbingannya, agar ilmu yang dimiliki dapat lebih bermanfaat bagi orang lain. Hal terpenting adalah jangan melepaskan konseli begitu saja, diharuskan tetap mengikuti perkembangannya sesekali.

Selalu menjaga silaturahmi antara konseli dan konselor. Diharapkan bagi konselor lebih kreatif dalam menggunakan terapi ini, karena terapi ini dapat di modifikasi agar konseli tertarik dan berjalan proses konseli sesuai dengan keinginan, tapi treatment ini juga mempunyai kelemahan tersendiri jika konselor tidak bisa membawa alur maka proses konseling tidak bisa berjalan lancar.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan oleh penulis hanya sebatas penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studimkasus, sehingga peneliti hanya menangani kasus tertentu. Bagi penelitian selanjutnya, penulis menyarankan agar menggunakan penelitian kuantitatif, dan menguji seberapa berpengaruhnya terapi istigfar bagi kehidupan, tidak terlepas dalam satu kasus yang tereduksi, melainkan pada peningkatan hal-hal tertentu.

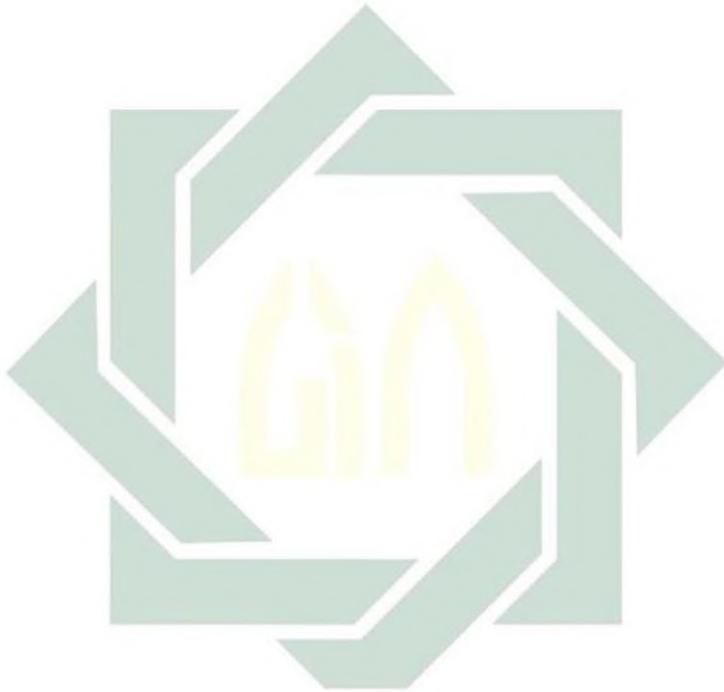
## C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional dalam penelitian ini hanya dengan melakukan terapi

istigfar saja, sedangkan metode lain dalam konseling Islam masih banyak lagi. Sehingga dengan keterbatasan yang dimiliki penulis, agar dapat memotivasi penelitian lain untuk melakukan penelitian dengan menggunakan aspek atau metode pendukung lainnya agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih menyeluruh.

2. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan wawancara, dikarenakan dengan dilakukannya wawancara diperlukan intensitas waktu yang sangat lama, sehingga keakuratan data akan mempengaruhi hasil penelitian.



## DAFTAR PUSTAKA

- A., Hallen, *Bimbingan & Konseling*, Jakarta, Ciputat press, 2000.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Isma‘il ibn Ibrahim ibn alMughirah. *al-Jami’ al-Sahih al Musnad min Hadith Rasul Allah wa Sunanihi wa Ayyamihi*, Juz 1, 143. <http://www.alislam.com>.
- Al-Ghozali, Iman, *Ihya’ Ulumuddin Imam Al Ghozali*, Surabaya, Gitamedia Press, 2003.
- Al-Muqaddam, Syaikh Ismail, *Fikih Istighfar*, Jakarta. Pustaka Al-Kautsar, 2015.
- Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok*, Kudus. Menara Kudus, 2006.
- Anshori, Afif *Dzikir Demi Kebaikan Jiwa*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2003.
- Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- Berdasarkan SK yang dikeluarkan oleh BAN-PT Nasional. dengan Masing-masing SK tertera di web UINSA, lihat di [uinsby.ac.id](http://uinsby.ac.id).
- Dahlan, Agus Abdurahim, *Terjemah Majmuus Sarif Kamil*, Bandung. CV Penerbit Jamanatul „Ali Art
- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (terjemahan)*, t.p., t.t
- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2015.
- Darajat, Zakiah *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*. Jakarta. Bumi Akasara, 2001.
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta. PT. Rineka Cipta, 2000

- Fiska Emila, 2018, “Penerapan Kalimat Thayyibah Writing Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Emotional Intelligence Seorang Santri di Panti Asuhan Auliyaa” Waru Sidoarjo.” *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.
- HR. Al-Bukhari (1145), (6321), Muslim 1/168, 611 <http://hadist-albukhori.blogspot.co.id/?m=>, diakses pada hari kamis, 10 oktober 2019
- Jazilaturrohmah, 2019, “Konseling Islam dengan Terapi Istighfar untuk Mencegah Perilaku Bullying pada Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.” *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Koentjoroningrat, *Metode-metode Penelitian*, Jakarta. PT. Gramedia, 1980
- Kusaeri, *Metodologi Penelitian*, Surabaya: UIN SA press, 2014.
- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konselig Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta. Kencana, 2011.
- Luluk Fikri Zuhriyah, *Metode Penelitian Sebuah Pendekatan Kuantitatif*, Surabaya, Sunan Ampel Press, 2012
- Martin, Anthony Dio, *Smart Emotion Volume 1: Membangun Kecerdasan Emosi*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2014.
- Meyer, Henry R. *Emotional Intelligece Cara Humanis memimpin Bisnis*, Bandung, Penerbit Nuansa, 2011.
- Mohamad Thohir, *Appraisal dalam Bimbingan dan Konseling Layanan Pengumpulan Data dengan Tes dan Non Tes*,

Surabaya, Laboraturium Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017.

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

Muhammad, Su'aib H. *5 Pesan Al-Qur'an jilid kedua*, (Malang; UIN Maliki Press, 2011), 87.

80

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

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

Munir Amin, Samsul, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta, Amzah, 2010.

Munir, Samsul *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta, Amzah, 2010.

Nazir, Muh. *Metode Penelitian*, Jakarta. Grahalia Indonesia, 1988. Hat

Nurul Faizah, 2018, "Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya." *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Nurul Faizah. "Terapi Istigfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya," *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Pasiak, Taufiq. *Managemen Kecerdasan, Memberdayakan IQ, EQ, dan SQ Untuk Kesuksesan Hidup*. Bandung, Mizan Pustaka, 2000.

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

- Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, Surabaya, Dakwah Digital Press, 2009.
- Rahman, Kaserun AS, *Kitab Istighfar*, Tangerang, Anggota IKAPI, 2015.
- Rizki, Rizka, *Terapi Istighfar*, tersedia [Online]: <https://rizkarizki.com/terapi-istighfar/>, diakses hari Kamis, tgl 10 Oktober 2019.

81

- Saptoto, Ridawan, “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif”, *Jurnal Psikologi*, Vol.37, No.1, (Juni, 2010)
- Sejarah UIN Sunan Ampel Surabaya, <http://uinsby.ac.id>, diakses pada tanggal 10 November 2019, pukul 23.00 WIB.
- Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1997), 138.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Alfabeta, Bandung, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian*, Alfabeta, Bandung, 2015.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta. PT Rineka Cipta, 2006.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta. PT Raja Grafindo Persada, 1998.
- Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, Jakarta. Pustaka Al-Kautsar, 2015.
- Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, Jakarta. Pustaka Al-Kautsar, 2015.
- Tim Kreatif Surprise, *Al-Qur'an Rabbani*, Jakarta: PT Surya Prisma Sinergi, tt.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada, 2014.

- Tutu April A. Suseno. *EQ Orangtua VS EQ Anak*, Jogjakarta, Locus, 2009.
- Umar, Nasaruddin, *Manusia yang Mengakrabi Dirinya*, Jakarta. Erlangga, 2006.
- Valiuddin, Mir, *Zikir & Kontenplasi dalam tasawuf*, Bandung, Pustaka Hidayah, 1980.
- Walgito, Bimo *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, Yogyakarta. CV Andi Offset, 2004.
- Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurhisan, *Landsasan Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta, Rosdakarya, 2010.

