

**TERAPI REALITAS DENGAN ISTIGHFAR DAN
SHOLAWAT UNTUK MENINGKATKAN
PENGELOLAAN DIRI SEORANG REMAJA DI DESA
TAMBAK SAWAH WARU SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial

(S. Sos)



Oleh :

Nur Hanik Sunani

NIM. B73214076

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2019

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : Nur Hanik Sunani
NIM : B73214076
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

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

Surabaya, 12 November 2019


METERAI
TEMPEL
10.000
RIBU RUPIAH
Nur Hanik Sunani

B73214076

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nur Hanik Sunani
NIM : B73214076
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Terapi Realitas Dengan Istighfar Dan Sholawat
Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang
Remaja di Desa Tambak Sawah Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk disajikan

Surabaya, 12 November 2019

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP.197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Realitas Dengan Istighfar dan Sholawat Untuk
Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja Di Tambak
Sawah Waru Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh

Nur Hanik Sunani

B73214076

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 18 Desember 2019



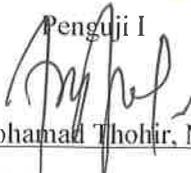
TM Penguji

Pekan

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag

196307251991031003

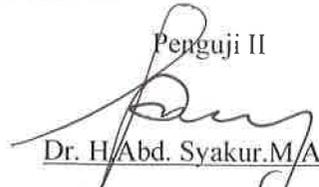
Penguji I



Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP.197905172009011007

Penguji II



Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag

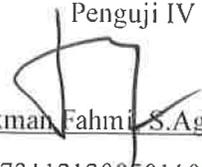
NIP.196607042003021001

Penguji III

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP.197605182007012022

Penguji IV



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd

NIP.197311212005011002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nur Hanik Sunani
NIM : B73214076
Fakultas/Jurusan : Dakwah / Bki
E-mail address :

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 :

Terapi realitas dengan Istighfar
dan sholat untuk meningkatkan
pengelolaan diri seorang remaja di tambak sawah
waru Sidoarjo

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nur Hanik Sunani (B73214076), Terapi Realitas Dengan Istighfar dan Sholawat Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja di Desa Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Adapun pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komperatif, yakni membandingkan data teori dan teori data yang ada di lapangan serta perilaku konseli sebelum dan sesudah menerima terapi realitas dengan istighfar dan sholawat.

Proses terapi realitas dengan istighfar dan sholawat untuk meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja di desa Tambak Sawah Waru Sidoarjo dilaksanakan melalui tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi/follow up. Adapun pada proses treatment konselor menggunakan teknik WDEP (*Want, Doing, Evaluation dan Plans*) dan terapi istighfar dan sholawat. Kemudian memberikan motivasi sebagai penguatan untuk berkomitmen dan merealisasikan rencana tindakan bertanggung jawab yang sudah dibuat oleh konseli. Hasil hasil terapi realitas dengan istighfar dan sholawat untuk meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja di desa Tambak Sawah Waru Sidoarjo dapat ditunjukkan dengan hasil prosesntase 80%. Hasil tersebut dapat dilihat dari kesediaan konseli untuk melakukan rencana-rencana yang telah dibuatnya untuk meningkatkan pengelolaan diri adanya perubahan kebiasaan seperti mengerjakan sholat lima waktu, membantu orang tua, beljara mandiri, menggunakan waktu dengan hal yang positif dan peduli terhadap lingkungan.

Kata kunci : Terapi Realitas, Istighfar, Sholawat, Pengelolaan diri.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep	9
F. Metode Penelitian	15
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	15
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian	16
3. Jenis dan Sumber Data	16
4. Tahap- Tahap penelitian	18
5. Teknik Pengumpulan Data	20
6. Teknik Analisis Data	22
7. Teknik Keabsahan Data	23
G. Sistematika Pembahasan	24
BAB II KAJIAN PUSTAKA	

A.	Kerangka Teoritik	25
1.	Terapi Realitas	25
a.	Konsep Dasar Terapi Realitas.....	25
b.	Ciri- Ciri Terapi Realitas	27
c.	Tujuan Terapi Realitas.....	28
d.	Fungsi Terapi Realitas	29
e.	Tahap- Tahap Konseling	29
f.	Teknik Terapi Realitas.....	30
2.	istighfar	32
a.	Pengertian Istighfar.....	32
b.	Dalil Disyariatkannya Istighfar	35
3.	sholawat	35
a.	Pengertian sholawat	35
b.	Dalil Disyariatkannya Sholawat ...	37
c.	Adab Membaca Sholwat	38
4.	Pengelolaan diri.....	41
5.	Hubungan Terapi Realitas dengan Istighfar Dan Sholawat Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri	43
B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan	44

BAB III PENYAJIAN DATA

A.	Deskripsi Umum Obyek Penelitian	46
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	46
2.	Deskripsi Konselor	47
3.	Deskripsi Konseli	48
4.	Deskripsi Masalah	51
B.	Deskripsi Hasil Penelitian	53
1.	Deskripsi Proses Terapi Realitas Dengan Istighfar Dan Sholawat Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja	53
2.	Deskripsi Hasil Terapi Realitas Dengan Istighfar Dan Sholawat Untuk	

Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja 78

BAB IV ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Terapi Realitas Dengan Istighfar Dan Sholawat Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja 53

B. Analisis Hasil Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja 68

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 81

B. Saran 82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam hal ini banyak perubahan yang terjadi dalam diri seorang individu. Individu tersebut akan mengalami perubahan secara fisik maupun psikis. Menurut Wirawan menjelaskan bahwa fase remaja yang berlangsung dari usia 11 tahun hingga 24 tahun.¹ Masa remaja merupakan pencarian jati diri seseorang dalam rentang masa kanak-kanak sampai masa dewasa. Pada masa ini pola pikir dan tingkah laku remaja akan berbeda jika dibandingkan dengan masa kanak-kanak. Hubungan dengan kelompok (teman sebaya) lebih erat dibandingkan hubungan dengan orang tua. Saat remaja mengalami ketidaksiapan dengan berbagai perubahan baik fisik, kognitif, maupun sosial.

Masyarakat menuntut mereka untuk membuat pilihan atau keputusan terhadap hal-hal yang akan dilakukannya ketika ia dewasa nanti. Hal ini yang menyebabkan remaja mengalami dilema. Mereka mudah terpengaruh dengan budaya-budaya baru dari luar yang belum budaya tersebut sesuai dengan keadaan kita dan mereka melakukan berbagai perilaku yang menyimpang akibat ketidakmampuannya dalam membuat suatu pilihan.²

Masa remaja merupakan masa penuh gejolak. Pada masa ini *mood* (suasana hati) bisa berubah dengan cepat. Perubahan mood drastis pada remaja sering kali

¹ S Wirawan, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal 23

² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal 220

dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari. Remaja menganggap diri mereka serba mampu, sehingga mereka tidak memikirkan akibat dari perbuatan mereka. Tindakan diluar kemampuan sering kali dilakukan, sebagian mereka. Mereka tidak sadar dalam memperhitungkan akibat jangka pendek dan akibat jangka panjangnya.

Remaja memiliki manajemen diri yang baik. Remaja tumbuh menjadi orang dewasa yang lebih berhati-hati, lebih percaya diri, dan mampu bertanggung jawab. Rasa percaya diri dan rasa tanggung jawab dibutuhkan sebagai jati diri yang positif. Perilaku yang positif ini dilakukan remaja terhadap orang tua dan lingkungannya. Namun sebaliknya, remaja yang tidak memiliki manajemen diri yang baik akan merugikan dirinya. Hal ini dilakukan oleh remaja yang malas, tidak bertanggung jawab, tidak memiliki masa depan yang cerah dan tujuan hidup di masa yang akan datang.

Sebagaimana yang terjadi pada Yani (nama samaran), klien yang menjadi subjek penelitian klien ini merupakan seorang remaja yang sering sekali bangun tidur disiang hari, biasanya terbangun karena perut lapar atau karena suara terikan ibunya yang memintanya membantu mencuci atau membereskan pekerjaan yang belum selesai, namun saat bangun Yani tidak langsung membantu ibunya melalaikan hanya bermain *gadget* sampai siang hari.³ Bahkan bukan hanya itu Yani marah-marah terhadap kedua orang tuanya saat melihat adiknya memiliki baju baru, “itulah mbak Yani marah-marah minta baju baru padahal kemarin kan sudah pernah tak belikan baju baru sebelum puasa tapi sekarang minta yang baru lagi”,

³ Hasil observasi di kos tempat klien tinggal saat ini 26 mei 2019

bahkan saat diberi kesempatan beli yang baru lagi ia langsung memesan dua potong baju.⁴

Hal ini sesuai dengan Al-Qur'an sebagaimana firman Allah SWT:

وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَّاصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصُوا بِالصَّبْرِ (3)

“Demi masa(1). Sungguh, manusia berada dalam kerugian(2). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran(3). (QS. Al- Asr: 1-3)⁵

Hal ini senada dengan fenomena yang telah ditemukan peneliti di lapangan yaitu seorang remaja yang suka berperilaku tidak baik di Tambak Sawah Waru Sidoarjo. Remaja ini sering kali marah ketika orang tuanya tidak memberikan apa yang dia inginkan. Kemarahan itu dilakukan remaja dalam meminta baju baru untuk acara kumpul dengan teman sekolahnya. Remaja ini mengetahui kondisi perekonomian di keluarganya kurang membaik, akan tetapi hal itu tetap dilakukannya.

Remaja ini mengabaikan pekerjaan rumahnya. Pekerjaan rumah yang diabaikan ini seperti mencuci piring, mencuci baju, menyapu, dan mengepel. Remaja ini sering merasa iri dengan adiknya yang jarang mengerjakan pekerjaan rumah. Adiknya memiliki kewajiban berangkat sekolah pagi dan pulang ketika siang hari. Sedangkan, remaja ini tidak memiliki kesibukan apapun. Remaja ini membantu orang tuanya dengan terpaksa. Remaja ini

⁴ Hasil wawancara dengan ibu klien di rumah saat mengantarkan kue pesanan 1 juni 2019

⁵ Al-Qur'an Al- Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia, (Kudus: Menara Kudus, Dzulhijjah 1427). Hal 601.

membantu orang tuanya dengan tidak ikhlas. Orang tuanya diharuskan memberikan imbalan yang wajib diterimanya. Bentuk pemberian itu seperti memberikan uang, membelikan barang atau jalan-jalan sesuai dengan keinginannya.

Remaja ini juga melalaikan kewajiban ibadahnya dengan alasan terlalu asyik bermain. Hal ini biasanya dilakukan remaja dengan bermain hp, tidur saat mendengar adzan. Remaja ini mengejakan shalat saat moodnya sedang membaik. Remaja ini juga mencoba bekerja di beberapa tempat. Hal itu dilakukan dengan mengeluarkan biaya untuk pembuatan atm , pembelian baju, kosmetik dan kebutuhan lainnya. Setelah Pekerjaannya diterima, remaja ini hanya bekerja dalam setengah hari saja. Remaja ini mengundurkan diri dengan alasan mendapat posisi yang tidak tepat, suasananya panas, dan tidak sesuai dengan temannya. Sebelum bekerja, remaja ini pernah duduk di bangku kuliah. Hal ini harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit. Biaya yang harus dikeluarkan yakni biaya administrasi kuliah, baju baru, sepeda motor, dan lain sebagainya. Namun, remaja ini duduk di bangku kuliahnya hanya dijalankan kurang dari satu semester saja. Remaja ini mendapatkan suatu permasalahan dalam kehidupannya. Permasalahan ini memberikan penulis inspirasi dalam pengetahuan yang berbentuk sebuah karya yakni dengan mendekatkan diri kepada Allah hati kita akan tenang. Hal ini sesuai dengan Al-Qur'an sebagai firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

yaitu orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.(QS,AR-ra'd 28)

Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru atau model serta mengonfrontasikan klien dengan cara- cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan- kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Glasser mengembangkan terapi realitas dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi- asumsi yang keliru. Terapi realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan- penerapannya institusionalnya, merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa Glasser meraih popularitas adalah keterhasilannya dalam menerjemahkan konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit- belit.⁶

Glasser berpandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis yang dimaksud adalah sama dengan pandangan para ahli lain, sedangkan kebutuhan psikologis manusia yang mendasar ada dua macam yaitu: (1) kebutuhan dicintai dan mencintai dan (2) kebutuhan akan penghargaan. Kedua kebutuhan psikologis itu bila digabungkan menjadi satu kebutuhan yang sangat utama yang disebut kebutuhan identitas. Identitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri dengan manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan kebutuhan dengan dunia luarnya. Setiap orang mengembangkan identitasnya berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologinya yaitu terpenuhinya kebutuhan

⁶ GERAL COREY, *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek.* (Bandung :Reflika Aditama, 2005) hal 263-264

cinta dan penghargaan akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang berhasil dan membentuk identitasnya dengan *successidentity* sebaliknya, jika individu yang gagal menemukan kebutuhannya, akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang gagal dan membentuk identitasnya dengan identitas kegagalan. Gambaran identitas seseorang dibentuk sejak umur lima tahun hingga dewasa. Berdasarkan segenap pengalaman-pengalamannya, individu akan memberikan gambaran terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang berhasil atau gagal. Tugas terapis dalam hal ini membantu klien menjadi individu yang sukses.⁷ Terapi realitas berfokus pada perilaku individu saat ini dan membuka jalan kepada individu untuk menampilkan perilaku yang dapat membawa individu kepada suatu keberhasilan dan pada akhirnya memunculkan sukses identitas didalam dirinya.

Praktek atau metode terapi realitas dilihat sebagai dua strategi utama tetapi saling berhubungan, pertama, membangun adanya hubungan antara konselor dan konseli yang saling percaya, dan kedua, prosedur- prosedur yang menuntun menuju perubahan yang dirangkumoleh Robert Wubbolding sebagai sistem WDEP. Sistem WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara lues dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tapi huruf WDEP melambangkan sekelompok gagasan. Berikut ini adalah penjelasan tentang teknik WDEP yang terdapat dalam terapi realitas: (1) *Wants/Kegiatan* untuk menjelajahi keinginan dan persepsi konseli. Menolong konseling untuk memfokuskan dan menemukan apa yang diinginkan dan diharapkan konseli, termasuk yang dinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman, pasangan, anak, pekerjaan, karir,

⁷ Faizah Noer Laela. *Bimbingan Konseling Sosial* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014) hal 59-61

kehidupan spiritual dan lain- lain. (2) *Directionon/doing*/arahan “Apa yang anda lakukan?” dan “kearah mana perilaku anda membawa anda?”. Diawal konseling penting untuk mendiskusikan dengan konseli secara keseluruhan arahan dari kehidupan mereka. Eksplorasi ini adalah awal untuk evaluasi berikutnya apakah itu adalah arahan yang diinginkan. Konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli. Cara pandang dalam konselin realita, akan permasalahan konseli bersumber pada perilakunya bukan pada perasaanya. (3) *Evaluation*/penilaian Kegiatan membantu konseli untuk mengevaluasi diri. Konselor menanyakan pada konseli apakah pilihn perilakunya itu didasari oleh keyakinan bhwa hal tersebut baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah prilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai peilakunnya saat ini. (4) *Planning*/perencanaa kegiatan menolong konseli untuk membuat rencana tindakan rencana menekankan tindakan yang akan diambil, bukan tingkah laku yang akan dihapus. Rencana juga dikendalikan oleh kontrak dan terkadang dituangkan dalam bentuk kertas yang tertulis dan menyebutkan alternatif-alternatif yang akan dipertanggung jawabkan . konseli kemudian diminta untuk bertanggung jawab terhadap rencana dan tindakan tersebut. Penggunaan teknik WDEP ini bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya.

Bacaan sholawat dan istighfar memberikan fadhilah yang begitu banyak, diantaranya: Allah melapangkan segala urusan kita, mendapatkan rizki yang tidak disangka-sangka, terhindar dari kegelapan dan kegundahan hati,

digugurkan kesalahannya dan ditinggikan derajatnya.⁸ Allah SWT memberikan kemudahan dalam segala urusan. Hal ini termasuk dalam memperoleh kesembuhan dari suatu penyakit, memohon pengampunan dari Allah SWT. Seseorang memohon kesembuhan dari Allah dengan memperbanyak membaca sholawat dan istighfar, agar hal ini senantiasa dimudahkan urusannya oleh Allah SWT. Sholawat dan istighfar memiliki pengaruh yang luar biasa. Hal ini sebagai suatu harapan dalam bentuk do'a. Hal ini menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan serta penyakit hati.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti terinspirasi untuk mengkaji dan meneliti "*Terapi Realitas dengan sholawat dan istighfar Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja di Waru Sidoarjo*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan beberapa masalah yakni:

1. Bagaimana proses Terapi Realitas dengan sholawat dan istighfar Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja di Waru Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil Terapi Realitas dengan sholawat dan istighfar Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja di Waru Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan terapi realitas dengan istighfar dan sholawat untuk meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja.

⁸ Yusuf Mansyur, *Dahsyatnya Doa dan Dzikir Harian*, (JAKARTA: Zikrul Hakim, 2014).

2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan terapi realitas dengan istighfar dan sholawat untuk meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam melalui integrasi sholawat dan istighfar dalam Terapi Realita untuk meningkatkan pengelolahan diri.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi tentang cara meningkatkan pengelolahan diri dengan terapi Realitas menggunakan sholawat dan istighfar.
2. Secara Praktis
 - a. Individu yang menjadi objek peneliti ini, diharapkan bisa mengelolah dirinya dengan baik.
 - b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam mengatasi individu yang tidak bisa mengatur aktifitas sehari-harinya.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Realitas

Terapi Realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru atau model serta mengonfrontasikan klien dengan cara- cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan- kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Glasser mengembangkan terapi realitas dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi- asumsi yang keliru. Terapi

realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan- penerapannya institusionalnya, merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa Glasser meraih popularitas adalah kenerhasilannya dalam menerjemahkan konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit- belit.⁹

Glasser berpandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis yang dimaksud adalah sama dengan pandangan para ahli lain, sedangkan kebutuhan psikologis manusia yang mendasar ada dua macam yaitu: (1) kebutuhan dicintai dan mencintai dan (2) kebutuhan akan penghargaan. Kedua kebutuhan psikologis itu bila digabungkan menjadi satu kebutuhan yang sangat utama yang disebut kebutuhan identitas. Identitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri dengan manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan kebutuhan dengan dunia luarnya. Setiap orang mengembangkan identitasnya berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologinya yaitu terpenuhinya kebutuhan cinta dan penghargaan akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang berhasil dan membentuk identitasnya dengan *successidentity* sebaliknya, jika individu yang gagal menemukan kebutuhannya, akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang gagal dan membentuk identitasnya dengan identitas kegagalan. Gambaran identitas seseorang dibentuk sejak umur lima tahun hingga dewasa. Berdasarkan segenap pengalaman- pengalamannya, individu akan

⁹ GERAL COREY, *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek.* (Bandung :Reflika Aditama, 2005) hal 263-264

memberikan gambaran terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang berhasil atau gagal. Tugas terapis dalam hal ini membantu klien menjadi individu yang sukses.¹⁰ Terapi realitas berfokus pada perilaku individu saat ini dan membuka jalan kepada individu untuk menampilkan perilaku yang dapat membawa individu kepada suatu keberhasilan dan pada akhirnya memunculkan sukses identitas didalam dirinya.

Praktek atau metode terapi realitas dilihat sebagai dua strategi utama tetapi saling berhubungan, pertama, membangun adanya hubungan antara konselor dan konseli yang saling percaya, dan kedua, prosedur- prosedur yang menuntun menuju perubahan yang dirangkumoleh Robert Wubbolding sebagai sistem WDEP. Sistem WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara lues dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tapi huruf WDEP melambangkan sekelompok gagasan. Berikut ini adalah penjelasan tentang teknik WDEP yang terdapat dalam terapi realitas: (1) *Wants/Kegiatan* untuk menjelajahi keinginan dan persepsi konseli. Menolong konseling untuk menfokuskan dan menemukan apa yang diinginkan dan diharapkan konseli, termasuk yang dinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman, pasangan, anak, pekerjaan, karir, kehidupan spiritual dan lain- lain. (2) *Directionon/doing/arahan* “Apa yang anda lakukan?” dan “kearah mana perilaku anda membawa anda?”. Diawal konseling penting untuk mendiskusikan dengan konseli secara keseluruhan arahan dari kehidupan mereka. Eksplorasi ini adalah awal untuk evaluasi berikutnya apakah itu

¹⁰ Faizah Noer Laela. *Bimbingan Konseling Sosial* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014) hal 59-61

adalah arahan yang diinginkan. Konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli. Cara pandang dalam konselin realita, akan permasalahan konseli bersumber pada perilakunya bukan pada perasaannya. (3) *Evaluation*/penilaian Kegiatan membantu konseli untuk mengevaluasi diri. Konselor menanyakan pada konseli apakah pilihn perilakunya itu didasari oleh keyakinan bhwa hal tersebut baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah prilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai peilakunnya saat ini. (4) *Planning*/perencanaa kegiatan menolong konseli untuk membuat rencana tindakan rencana menekankan tindakan yang akan diambil, bukan tingkah laku yang akan dihapus. Rencana juga dikendalikan oleh kontrak dan terkadang dituangkn dalam bentuk kertas yang tertulis dan menyebutkan alternatif- alternatif yang akan dipertanggungjawabkan . konseli kemudian diminta untuk brtanggung jawab terhadap rencana dan tindakan tersebut. Penggunaan teknik WDEP ini bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya.¹¹

2. Istighfar

Istighfar merupakan wujud penghambaan seseorang sebagai pengakuan, bahwa manusia hanyalah insan yang lemah yang tak pernah bisa luput dari kesalahn ataupun kekhilafan. Dengan membaca istighfar secara tidak langsung kita telah mengakui kesalahn kita baik disengaja maupun tidak. banyak sekali dari kita yang sering kali yang disibukkan

¹¹ Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal 533- 537

urusan dunia hingga kita lupa akan kewajiban kita sebagai seorang hamba.

Keutamaan membaca istighfar sebagai berikut:

- a. Istighfar adalah sebab diampuninya dosa.
 - b. Istighfar bisa mendatangkan keberuntungan.
 - c. Mendatangkan rahmat Allah.
 - d. Menghapus keburukan menjadi kebaikan.
 - e. Membebaskan seseorang dari marabahaya.
 - f. Membuat seseorang lebih ceria.
 - g. Melancarkan rejeki.¹²
3. Sholawat

Menurut bahasa sholawat merupakan bentuk jamak dari kata ‘salla’ atau ‘salat’ yang dapat diartikan sebagai doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Jadi sholawat menurut bahasa dapat diartikan sebagai ‘doa’ bagi sebagian orang, sholawat merupakan identitas seorang muslim, karena sering dijadikan sebagai pujian dan penghormatan untuk Rasulullah Muhammad Sholallahu ‘Alaihi Wassalam. Sholawat adalah salah satu bentuk ibadah sunnah yang sangat agung, meskipun ringan tetapi sholawat memiliki banyak sekali pahala dan keutamaannya.¹³

Adapun keutamaan sholawat adalah sebagai berikut ;

1. Mendapatkan syafaat Nabi Muhammad SAW.
2. Dimudahkan segala urusan.
3. Satu sholawat setara dengan sepuluh kebaiakan.
4. Diangkat sepuluh derajat atas kedudukannya disisi Allah.
5. Shalawat dapat mengapuskan dosa- dosa kecil.

¹² Ahmad Zailani, *Kisah Keajaiban Pengamal .Doa, Dzikir,dan Sholawat* (Yogyakarta :Muzzea, 2018). Hal 123

¹³ Ahmad Zailani, *Kisah Keajaiban Pengamal .Doa, Dzikir,dan Sholawat* (Yogyakarta :Muzzea, 2018). Hal 8

6. Allah menjanjikan pahala lebih kepada orang yang membaca sholawat.
 7. Berkumpul dengan Nabi di Surga.
 8. Allah mengabulkan doa- doa orang yang membaca sholawat.
 9. Didoakan oleh Malaikat Jibril.
 10. Orang yang gemar membaca sholawat akan dimuliakan di hari akhir.¹⁴
4. Pengelolaan diri

Pengelolaan diri adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan Untuk melakukan suatu perubahan yang diinginkan, maka konseli harus aktif menggerakkan variable eksternal maupun internal, walaupun konselor mendukung dan melatih prosedur ini, namun konseli yang mengontrol pelaksanaan strategi ini, jadi pengelolaan diri merupakan suatu prosedur dimana konselilah yang mengatur perilakunya sendiri.¹⁵

Gunarsa menyatakan bahwa pengelolaan diri meliputi pemantauan diri, *reinforcement* yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan.¹⁶ *Self menejement* atau pengolahan diri adalah suatu stretegi perubahan perilaku yang didalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. Merriam dan Caffarella menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi

¹⁴ Ahmad Zailani, *Kisah Keajaiban Pengamal .Doa, Dzikir,dan Sholawat* (Yogyakarta :Muzzea, 2018). Hal 10-13

¹⁵ Ganita, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*,(Jakarta: PT Indeks,2016),hal 180

¹⁶ Gunarsa S, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : Gunung Mulia,2004), hal 225

terhadap aktivitas yang dilakukan. Didalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara- cara efektif dalam mencapai tujuannya.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara Holistic dengan cara mendeskripsikan kedalam bentuk kata kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹⁷ Jadi pendekatan kualitatif yang penulis gunakan pada penelitian ini digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh klien secara menyeluruh yang di deskripsikan berupa kata kata dan bahasa untuk kemudian dirumuskan menjadi model, konsep, teori, prinsip, dan definisi secara umum.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian studi kasus adalah penelitian tentang status subyek, penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan atau khas dari keseluruhan personalitas.

Jadi pada penelitian ini, penulis menggunakan penelitian studi kasus, karena penulis ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari individu secara rinci dan mendalam, selama kurun waktu tertentu untuk membantunya memperoleh penyesuaian diri yang baik.

¹⁷ Lexy J. Moleng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal 6

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang remaja yang sering melalaikan sholat. Lokasi penelitian ini yakni di Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data pada penelitian ini adalah

:

- 1) Data primer yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan. Yang mana dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang klien dan latar belakang masalah klien, perilaku klien, faktor faktor yang menyebabkan masalah tersebut dialami klien, pelaksanaan proses konseling, serta hasil akhir dari pelaksanaan proses konseling. Dalam hal ini, peneliti berhasil memperoleh data data klien yang berkaitan dengan masalah klien yang dihadapinya, di antaranya faktor faktor yang menyebabkan klien tidak bisa mengatur aktifitas kesehariannya, yaitu : terlalu asyik bermain hand phone, sering bergadang, sering bangun siang, tidak mau menerima resiko setiap mengambil keputusan.
- 2) Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Di peroleh dari gambar lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien (teman, tetangga). Peneliti memperoleh data yang menjadi lengkap data primer,

bahwa klien bertempat tinggal di desa Tambak Sawah, warga Negara Indonesia. Hal ini bisa dilihat dari kartu keluarga yang ada. Data ini memperjelas identitas klien.

b. Sumber Data

Peneliti menggunakan sumber data untuk mendapatkan keterangan dan informasi. Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.

Adapun sumber datanya adalah :

1. Sumber data primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh penulis di lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data melalui observasi, wawancara dengan klien maupun orang tua klien untuk melihat bagaimana perilaku klien sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling.
2. Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang penulis peroleh dari sumber data primer.¹⁸ Sumber ini penulis peroleh dari informan yaitu: teman klien, tetangga dan keluarga klien. Yang menjadi teman akrab klien diantaranya adalah viona, axel, asyraf dll. Yang di maksud tetangganya klien adalah orang orang yang tinggal disekitar rumah klien diantaranya adalah Jamil, Siti, Zuly, Khasanah dll. Yang di maksud dengan keluarga klien adalah orang orang yang mempunyai hubungan darah dengan klien yaitu ibu, bapak dan adik. Nama Ibu: Retno, Nama Bapak: Heru, Nama Adik: Leni.

¹⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial, Format Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaja: Universitas Airlangga,2001), hal 128.

4. Tahap-tahap Penelitian

Adapun tahap tahap yang harus dilakukan menurut buku metode penelitian praktis adalah:

- c. Perencanaan, meliputi penentuan tujuan yang dicapai oleh suatu peneliti dan merencanakan strategis untuk memperoleh dan menganalisis data bagi peneliti. Hal ini dimulai dengan memberikan perhatian khusus terhadap konsep dan hipotesis yang akan mengarahkan penelitian yang bersangkutan dan menelaah kembali terhadap literatur, termasuk penelitian yang pernah diadakan sebelumnya, yang berhubungan dengan judul dan masalah penelitian yang bersangkutan. Dalam tahap perencanaan ini, peneliti merencanakan hal hal mengenai bagaimana proses penelitian ini kedepannya mulai dari : menyusun rancangan penelitian, tujuan yang jelas dan strategi dalam memperoleh data yang diinginkan. Dalam menyusun rancangan penelitian, peneliti mendapati klien yang mempunyai masalah dengan kehidupannya kurangnya bisa mengatur diri. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan sebuah penelitian, dimana individu tersebut menjadi objek penelitian. Dengan tujuan untuk mengetahui faktor faktor yang menyebabkan masalah itu terjadi, beserta membantunya terlepas dari permasalahan yang dialami oleh individu tersebut, melatihnya agar individu tersebut terbiasa mengelola aktivitas kesehariannya dengan sesuatu yang bermanfaat. Dalam hal ini peneliti sekaligus konselor dan individu tersebut menjadi klien atau konseli. Mengenai strategi dalam memperoleh data data dari klien, peneliti menggunakan teknik

untuk memperoleh data tersebut, yaitu: (Observasi, wawancara dan dokumentasi).

- d. Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan, disini di sajikan latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penelitian, serta metode atau prosedur analisis dan pengumpulan data.¹⁹
- e. Analisis dan laporan, hal ini merupakan tugas terpenting dalam suatu proses penelitian.²⁰ Dalam tahapan ini, peneliti menganalisis hasil proses konseling yang dilakukan konselor terhadap klien, dengan melihat dampak yang di tampakkan oleh klien. Dengan itu, peneliti akan melihat tingkat keberhasilan dari proses konseling yang diberikan oleh konselor terhadap klien. Setelah itu, peneliti menyusun laporan penelitian dari awal sampai akhir.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien meliputi: kondisi klien, kegiatan klien, dan proses konseling yang dilakukan.

¹⁹ M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta:BPFE, 1995), hal 3.

²⁰ M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: BPFE, 1995), hal 3

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.²¹ Observasi ini dilakukan untuk mengamati lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Pada dasarnya teknik observasi digunakan untuk melihat atau mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan penelitian atas perubahan tersebut.²² Dalam observasi ini peneliti mengamati langsung di Desa Tambak Sawah, selanjutnya mengamati kondisi klien, kemudian mengetahui apa saja yang dikerjakan dalam sehari hari, kemudian observasi lingkungan, mengamati klien di dalam rumah maupun di luar rumah.

b. Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara kepada responden, dan jawaban jawaban responden di catat.²³ Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapat informasi mendalam pada diri klien yang meliputi: identitas klien, kondisi keluarga, lingkungan klien, serta permasalahan yang dihadapi klien. Peneliti membuat pedoman wawancara sebelum terjun langsung, serta peneliti

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), hal 143

²² Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal 63

²³ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Surabaya, Universitas Airlangga, 2001), hal 68

terjun langsung bertemu klien, peneliti menyampaikan pertanyaan pertanyaan kepada klien dan mencatat jawaban jawaban dari klien.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan suatu peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambaran hidup, sketsa, dan lain lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.²⁴ Di dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran meliputi lingkungan dimana klien tinggal, fasilitas ibadah yang ada disekitar rumah, serta data lain yang mendukung dalam lapangan penelitian.

6. Teknis Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensestiskannya, mencari dan menemukannya pola dan menemukan apa yang penting dan apa yang dapat dipelajari, dan memutuskan apa yang diceritakan kepada orang lain.²⁵

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh, penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kompratif

²⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal 329.

²⁵ Lexy J. Mleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal 248

yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Analisis yang digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan individu tidak bisa mengelola diri dengan baik, yaitu dengan menggunakan analisis deskriptif komperatif, selanjutnya analisis proses serta hasil Bimbingan dan Konseling Islam melalui integrasi sholat dan istighfar dalam terapi realita untuk meningkatkan pengelolaan diri dengan analisis deskriptif komperatif. Yakni membandingkan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membandingkan kondisi klien sebelum dan sesudah dilaksanakan proses.

7. Keabsahan Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam hal ini peneliti sebagai instrumennya langsung menganalisa data di lapangan untuk menghindari kesalahan-kesalahan. Maka untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penelitian, peneliti harus mengetahui tingkat keabsahan data, antara lain:

a. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memutuskan dari pada hal-hal tersebut secara rinci.

b. Triangulasi

Triangulasi adalah penggunaan beberapa metode dan sumber data dalam pengumpulan data untuk menganalisis suatu fenomena yang saling berkaitan dari perspektif yang berbeda.²⁶ Dan juga teknik pemeriksaan yang memanfaatkan

²⁶ Zainal Arifin, *Penelitian pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011) hal 164.

penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori serta untuk mengetahui data yang diperoleh convergent (meluas), tidak konsisten atau kontradiksi. Oleh karena itu dengan menggunakan teknik triangulasi dalam mengumpulkan data, maka data yang diperoleh akan lebih konsisten, tuntas, dan pasti. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan triangulasi perbandingan sumber dan teori, melakukan pengecekan antara data-data yang didapat dalam observasi, wawancara dan juga dokumentasi yang ada dengan cara:

- 1) Membandingkan data dengan hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
- 3) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang yang disekitar objek penelitian dengan objek itu sendiri.
- 4) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

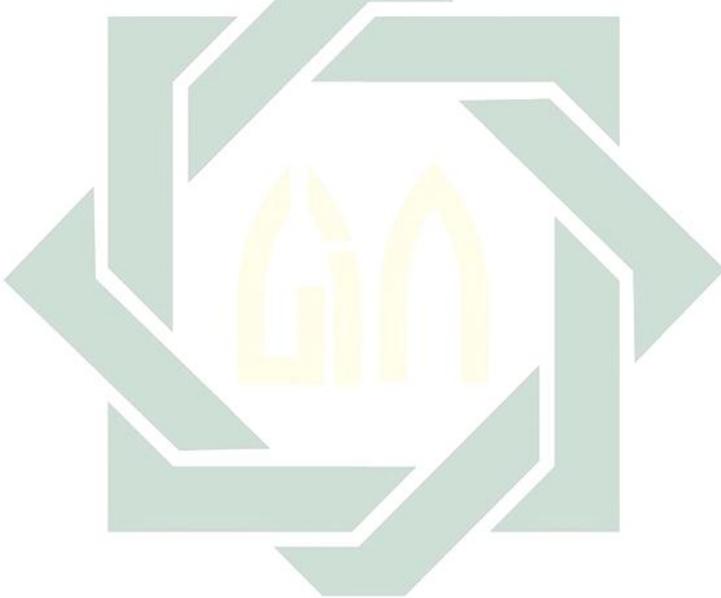
G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi:

BAB I :Pendahuluan, berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, metode penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing–masing bab dalam penelitian ini.

BAB II :Meliputi kajian pustaka (beberapa referensi yang digunakan untuk menelaah objek kajian), dan kajian teoritik (teori yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian).

- BAB III** :Akan memaparkan deskripsi subjek dan lokasi penelitian juga deskripsi data penelitian.
- BAB IV** :Akan dipaparkan serangkaian penyajian data dan analisis data, berisi tentang data – data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti.
- BAB V** :Yaitu penutupan yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya.



BAB II

TERAPI REALITAS, ISTIGHFAR, SHOLAWAT DAN PENGELOLAAN DIRI

A. Terapi Realitas

1. Konsep Dasar Terapi Realitas

Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru atau model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Glasser mengembangkan terapi realitas dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Terapi realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapannya institusionalnya, merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa Glasser meraih popularitas adalah kenerhasilannya dalam menerjemahkan konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit.¹

Glasser berpandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis yang dimaksud adalah sama dengan pandangan para ahli lain, sedangkan kebutuhan psikologis manusia yang

¹ Geral Corey, *Konseling dan Psikoterapi: Teori dan Praktek* (Bandung: Reflika Aditama, 2005), hal. 263-264.

mendasar ada dua macam yaitu: (1) kebutuhan dicintai dan mencintai dan (2) kebutuhan akan penghargaan.

Kedua kebutuhan psikologis itu bila digabungkan menjadi satu kebutuhan yang sangat utama yang disebut kebutuhan identitas. Identitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri dengan manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan kebutuhan dengan dunia luarnya. Setiap orang mengembangkan identitasnya berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologinya yaitu terpenuhinya kebutuhan cinta dan penghargaan akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang berhasil dan membentuk identitasnya dengan *successidentity* sebaliknya, jika individu yang gagal menemukan kebutuhannya, akan mengembangkan gambaran diri sebagai orang yang gagal dan membentuk identitasnya dengan identitas kegagalan. Gambaran identitas seseorang dibentuk sejak umur lima tahun hingga dewasa. Berdasarkan segenap pengalaman-pengalamannya, individu akan memberikan gambaran terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang berhasil atau gagal. Tugas terapis dalam hal ini membantu klien menjadi individu yang sukses.²

Terapi realitas berfokus pada perilaku individu saat ini dan membuka jalan kepada individu untuk menampilkan perilaku yang dapat membawa individu kepada suatu keberhasilan dan pada akhirnya memunculkan sukses identitas didalam dirinya. Dalam pendekatan terapi realitas seorang konselor harus bertindak aktif, direktif, dan didaktif. Konselor juga berperan sebagai model dan guru bagi konseli. Pendekatan realitas berpatokan pada ide sentral bahwa

² Faizah Noer Laela. *Bimbingan Konseling Sosial* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014) hal 59-61.

para individu bertanggung jawab atas tingkah laku mereka masing- masing. Ide inilah yang mendasari teori konseling yang ditemukan oleh William Glasser yang terkenal dengan 3-R, yaitu: *responsibility, reality, right*.

Responsibility adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus merugikan orang. *Reality* adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, dimana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. *Relita* yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya. *Right* merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut dan dia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum.³

2. Ciri- ciri Terapi Realitas

Corey menyebutkan bahwa ada 7 ciri pada terapi realitas⁴, yaitu:

- a. Menolak konsep tentang penyakit mental; ia bersumsi bahwa bentuk- bentuk gangguan tingkh laku yang spesifik adalah akibat ketidak tanggung jawaban.
- b. Berfokus pada tingkah laku sekarang alih- alih pada perasaan- perasaan dan sikap- sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan- perasaan dan sikap- sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tinkah laku sekarang.

³ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hal 159

⁴ Geral Corey, *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek* (Bandung :Reflika Aditama, 2005) hal 265

- c. Menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menepatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
 - d. Tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting, ia memandang transefensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Yakni bahwa mereka menjadi dirinya sendiri.
 - e. Menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan ketidak sadaran, bukan asumsi bahwa pemahaman dan kesadaran atau prosen ketidak sadaran sebagai suatu persyaratan bagi perubahan kepribadian.
 - f. Menghapus konsep pemberian hukuman. Glasser mengangatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah perilaku tidak efektif. Glasser menganjurkan untuk membiarkan klien mengalami konsekuensi- konsekuensi yang wajar dari tingah lakunya.
 - g. Menekankan tanggung jawab yang oleh Glesser didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri dan melakukannya dengan cara yang tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka.
3. Tujuan Terapi Realitas⁵

Tujuan mendasar dari konseling realitas adalah membantu klien agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik, pilihan baik tersebut merupakan suatu pilihan yang bijaksana yang

⁵ GERAL Corey, *Konseling dan Psikoterapi: Teori dan Praktek* (Bandung: Reflika Aditama, 2005), hal.269.

dipersepsi sebagai pilihan yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
 - b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhan.
 - c. Mengembangkan rencana- rencana yang nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
 - d. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai- nilai adanya keinginan individu untuk mengubah dirinya sendiri.
 - e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran diri sendiri.
4. Fungsi terapi Realitas
- a. Konselor sebagai guru dan model dalam hubungannya dengan klien.
 - b. Memasang batas- batas mencakup batas- batas dalam situasi terapeutik dan batas- batas yang ditempatkan oleh kehidupan pada seseorang⁶
5. Tahap-tahap Konseling
- a. Berfokus pada personal
 - b. Berfokus pada perilaku
 - c. Berfokus pada saat ini
 - d. Pertimbangan nilai
 - e. Pentingnya perencanaan
 - f. Komitmen
 - g. Tidak menerima dalih

⁶ GERAL COREY, *Konseling dan Psikoterapi: Teori dan Praktek* (Bandung: Reflika Aditama, 2005), hal 269

- h. Meniadakan hukuman.⁷
- 6. Teknik-teknik Terapi Realitas
 - a. Melibatkan diri
 - b. Menggunakan humor
 - c. Mengonfrontasikan klien dan menolak dalil apapun
 - d. Membantu klien dalam merumuskan rencana yang spesifik bagi tindakan
 - e. Bertindak sebagai model atau guru
 - f. Memasng batas- batas dan menyusun situasi terapi
 - g. Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah laku yang tidak realitas
 - h. Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.⁸

Praktek atau metode terapi realitas dilihat sebagai dua stategi utama tetapi saling berhubungan, pertama, membangun adanya hubungan antara konselor dan konseli yang saling percaya, dan kedua, prosedur-prosedur yang menuntun menuju perubahan yang dirangkumoleh Robert Wubbolding sebagai sistem WDEP. Sistem WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara lues dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tapi huruf WDEP melambangkan sekelompok gagasan. Berikut ini adalah penjelasan tentang teknik WDEP yang terdapat dalam terapi realitas:

a. *Wants*

Untuk menjelajahi keinginan dan persepsi konseli. Menolong konseling untuk memfokuskan dan menemukan apa yang diinginkan dan diharapkan

⁷ Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal 115

⁸ Geral Corey, *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*. (Bandung :Reflika Aditama, 2005) hal 227

konseli, termasuk yang dinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman, pasangan, anak, pekerjaan, karir, kehidupan spiritual dan lain- lain.

b. *Direction/doing*

“Apa yang anda lakukan?” dan “kearah mana perilaku anda membawa anda?”. Diawal konseling penting untuk mendiskusikan dengan konseli secara keseluruhan arahan dari kehidupan mereka. Eksplorasi ini adalah awal untuk evaluasi berikutnya apakah itu adalah arahan yang diinginkan. Konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli. Cara pandang dalam konselin realita, akan permasalahan konseli bersumber pada perilakunya bukan pada perasaanya.

c. *Evaluation*

Kegiatan membantu konseli untuk mengevaluasi diri. Konselor menanyakan pada konseli apakah pilihn perilakunya itu didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah prilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai peilakunnya saat ini.

d. *Planning*

Kegiatan menolong konseli untuk membuat rencana tindakan rencana menekankan tindakan yang akan diambil, bukan tingkah laku yang akan dihapus. Rencana juga dikendalikan oleh kontrak dan terkadang dituangkn dalam bentuk kertas yang tertulis dan menyebutkan alternatif- alternatif yang akan dipertanggungjawabkan. konseli kemudian diminta untuk brtanggung jawab terhadap rencana dan tindakan tersebut. Penggunaan teknik WDEP ini bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya

sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya.⁹

B. Istighfar

1. Pengertian Istighfar

Istighfar merupakan wujud penghambaan seseorang sebagai pengakuan, bahwa manusia hanyalah insan yang lemah yang tak pernah bisa luput dari kesalahn ataupun kekhilafan. Dengan membaca istighfar secara tidak langsung kita telah mengakui kesalahn kita baik disengaja maupun tidak. banyak sekali dari kita yang sering kali yang disibukkan urusan dunia hingga kita lupa akan kewajiban kita sebagai seorang hamba. Keutamaan membaca istighfar sebagai berikut¹⁰ :

a. Istighfar Adalah Sebab Diampuninya Dosa.

Seperti yang telah djelaskan di dalam Al-Quran yang artinya: “Bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, yaitu orang-orang yang berinfaq, baik di waktu lapang atau sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan. Dan juga orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau mendholimi diri sendiri, segera mengingat Allah, lalu memhon ampun atas dosa-dosanya, dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa-dosanya selain Allah? Merekapun tidak meneruskan perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahui. Balasan bagi mereka

⁹ Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal 533- 537

¹⁰ Ahmad Zailani, *Kisah Keajaiban Pengamal .Doa, Dzikir,dan Sholawat* (Yogyakarta :Muzzea, 2018) hal 123

ialah ampunan dari Tuhan mereka dan surga-surga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai, mereka kekal didalamnya. Itulah sebaik-baik pahala bagi orang yang beramal. (QS. Ali-Imron 133-136)

b. Dengan Membaca Istighfar Berarti Kita Telah Meneladani Rosul

Sebagian ulama menyebutkan bahwa membaca istighfar dapat dimasukkan dalam kategori amalan sunnah. Sehingga, bagi siapa saja yang membaca istighfar, berarti dia telah mengikuti dan meneladani salah satu sunnah Rosul. Dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa Abu Hurairah berkata, “Saya telah mendengar Rasulullah bersabda, ‘Demi Allah, sesungguhnya aku meminta ampun kepada Allah (beristighfar) dan bertaubat kepada-Nya dalam sehari lebih dari 70 kali’ (HR. Bukhori)”

c. Istighfar Bisa Mendatangkan Keberuntungan

Allah SWT berfirman, “Bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung” (QS An-Nur: 31). Dalam sebuah riwayat juga disebutkan bahwa Aisyah RA berkata, “Beruntunglah, orang-orang yang menemukan istighfar yang banyak pada setiap lembar catatan harian amal mereka” (HR. Bukhori)

d. Mendatangkan Rahmat Allah

Nabi Shaleh AS pernah berkata pada umatnya, “Hai kaumku mengapa kamu minta disegerakan keburukan sebelumnya (kamu minta) kebaikan? Hendaklah kamu meminta ampun kepada Allah, agar kamu mendapat Rahmat. (QS. An-Naml: 46)

e. Menghapus Keburukan Menjadi Kebaikan.

Istighfar tidak hanya menghapus dosa-dosa saja, tapi juga menghapus keburukan menjadi kebaikan. Allah SWT berfirman, “Kecuali orang-orang yang bertaubat, beriman dan mengerjakan amal sholeh, maka kejahatan mereka diganti oleh Allah dengan kebajikan dan adalah Allah Maha Pengamun lagi Maha Penyayang” (QS Al-Furqon: 70)

- f. Membebaskan Seseorang Dari Marabahaya
Mungkin kita tidak lupa kisah Nabi Nuh AS dimana sebagian dari umatnya selamat dari banjir setelah mereka bertaubat dan memohon ampun kepada Allah. Sementara umat lainnya meninggal dunia karena banjir yang meluluhlantahkan segalanya. Allah SWT berfirman, “Dan Allah sekali-kali tidak mengadzab mereka, sedang kamu berada diantara mereka. Dan tidaklah pula Allah mengadzab mereka, sedang mereka meminta ampun.” (QS. Al-Anfal: 33)
- g. Membuat Seseorang Lebih Ceria
Rosulullah SAW bersabda, “Barang siapa ingin bahagia dengan catatan amalnya (pada hari kiamat), hendaklah ia beristighfar kepada Allah.” (HR. At-Thabrani). Dalam riwayat yang lain juga dijelaskan Rasulullah SAW bersabda, “Sangat beruntunglah orang yang menemukan bahwa catatan amalnya terdapat banyak istighfar.” (HR. Ibnu Majjah)
- h. Melancarkan Rejeki
Allah SWT berfirman, “*Beristighfarlah kepada Tuhanmu sesungguhnya Dia Maha Pengampun niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-*

kebun dan mengadakan pula didalamnya untukmu sungai-sungai.” (QS. An-Nuh: 10-12)

2. Dalil Disyariatkannya Istighfar

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا (النصر: 3)

Artinya: “Maka bertasbihklah dengan memuji Rabbmu dan memohon ampunlah kepadanya. Sesungguhnya dia Maha penerima taubat”. (QS. An-Nashr : 3)

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ (الزمر: 53)

Artinya: “Katakanlah: ‘Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari Rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha Mengampuni lagi Maha Penyayang’”. (QS. Azu-Zumar: 53)

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا

Artinya : “Dan barang siapa mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya sendiri, kemudian dia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (QS. An-Nisa : 110)

C. Sholawat

1. Pengertian Sholawat

Arti sholawat secara etimologi, sholawat berasal dari bahasa Arab yaitu bentuk jamak untuk kata *shallaa* atau *ash-shalatu* yang berarti doa, kebaikan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Adapun sholawat di artikan sebagai doa adalah permohonan, baik itu untuk diri

sendiri maupun orang lain. Sedangkan sholawat sebagai ibadah ialah pernyataan hamba atas rasa tunduk kepada Allah SWT dan mengharapkan pahala dari-Nya.¹¹

Sedangkan menurut Al Mubarrood dalam Usman berpendapat bahwa sholawat bersal dari kata sholat yang memiliki arti merahmati. Selain itu, menurut Syuryani sholawat merupakan bentuk jamak dari kata *salla* atau sholat yang berarti doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah sholawat juga berarti ibadah,¹² baik untuk diri sendiri maupun kepentingan bersama. Sholawat yang dinilai sebagai ibadah adalah pernyataan seorang hamba kepada Allah atas ketundukannya serta pengaharapan pahala dari Allah SWT. Sebagaimana yang telah dijanjikan oleh Nabi Muhammad SAW. Sholawat¹³ juga sarana menambah keimanan kita kepada Allah dan cinta kita kepada Nabi Muhammad, serta mengetahui tentang sunnah-sunnah Nabi serta dapat mngamalkan apa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad kepada seorang hamba untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Sholawat memiliki banyak sekali ragamnya, hal tersebut disesuaikan dengan hajat dan kebutuhan masing- masing orang. sholawat yang dianggap paling sederhana adalah sebagai berikut :

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

¹¹ Aprilia Tika, *The Amazing Sholawat* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama) hal 1

¹² Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Sholwat Keajaiban Lafadz Rosulullah*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta,2016) hal.7.

¹³ Yusuf Mansur dan Lutfi Yansyah, *Dahsyatnya Doa dan Dzikir Harian Sholawat, Hasbiyallah, Istighfar*, (Jakarta Timut: Penerbit Dzikrul Hakim,2014), hal 43,

Artinya :*“Semoga Allah mencurahkan sholawat kepada Nabi Muhammad.*¹⁴

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sholawat dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang agar dapat memperbaiki perilaku yang menyimpang dari norma masyarakat.

7. Dalil disyariatkannya Sholawat

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا (الأحزاب:56)

Artinya: *“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bersholawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya”.* (QS. Al-Ahzab: 56)

سَمِعَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: رَجُلًا يَدْعُو فِي صَلَاتِهِ لَمْ يَمَجِّدِ اللَّهَ تَعَالَى وَلَمْ يُصَلِّ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "عَجَلٌ هَذَا". ثُمَّ دَعَاهُ فَقَالَ لَهُ "أَوْ لِعَيْرِهِ" إِذَا صَلَّى أَحَدُكُمْ فَلْيُبَيِّدْ بِتَحْمِيدِ رَبِّهِ جَلَّ وَعَزَّ وَالتَّنَاءِ عَلَيْهِ، ثُمَّ يُصَلِّ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ يَدْعُو بَعْدَ بِمَا شَاءَ" (رواه ابو داود)

Artinya: *“Rasulullah SAW mendengarkan seorang lelaki yang berdoa dalam sholatnya tanpa mengagungkan Allah dan tanpa bersholawat. Dan beliau berkata ‘Orang itu terlalu tergesa-gesa’. Rasulullah lalu memanggil lelaki tersebut lalu menasehatinya, “Jika salah seorang diantara kalian berdoa, mulailah dengan mengagungkan nama Allah,*

¹⁴ Yusuf Mansur dan Lutfi Yansyah, *Dahsyatnya Doa dan Dzikir Harian Sholawat, Hasbiyallah, Istighfar*,(Jakarta Timut:Penerbit Dzirkul Hakim,2014), hal 44

lalu memuji Allah, kemudian bershawatlah barulah setelah itu berdoa apa yang ia inginkan”. (HR. Abu Dawud)

مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ عَشْرًا (رواه مسلم)

Artinya: “*Barang siapa yang mengucapkan sholawat kepadaku satu kali, maka Allah mwngucapkan sholawat kepadanya 10 kali*”. (HR. Muslim)

مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ عَشْرَ صَلَوَاتٍ وَ حُطَّتْ عَنْهُ عَشْرُ خَطِيئَاتٍ وَ رُفِعَتْ لَهُ عَشْرُ دَرَجَاتٍ (رواه نساء)

Artinya: “*Barang siapa yang bershawat kepadaku satu kali, maka Allah bershawat kepadanya 10 kali shalawat, dihapuskan darinya 10 kesalahan, dan ditinggikan baginya 10 derajat*”. (HR. Nasa’i)

8. Adab Membaca Sholawat

Kamaluddin memaparkan dalam bukunya mengenai adab-adab membaca sholawat antara lain sebagai berikut:

- a. Niat ikhlas beribadah kepada Allah tanpa pamrih.
- b. Taqdhim dan memunculkan mahabbah kepada Rosul.
- c. Hatinya hadir kepada Allah dan merasa dirinya dihadapan Allah.
- d. Senantiasa merendahkan diri dan membutuhkan pertolongan Allah dan membutuhkan syafaat Nabi Muhammad.¹⁵

Adapun keutamaan sholawat adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan syafaat Nabi Muhammad SAW
Nabi Muhammad SAW bersabda, “*Sesungguhnya orang yang bershawat kepadaku sekali, maka Allah*

¹⁵ Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Sholwat Keajaiban Lafadz Rosulullah*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta, 2016) hal 9

akan bersholaawat untuknya 10 kali. Lalu, mintalah kepada Allah wasilah untukku karena wasilah adalah tempat di surga yang tidak akan dikaruniakan, melainkan kepada salah satu hamba Allah. Dan, aku berharap bahwa akulah hamba tersebut. Barang siapa yang memohon untukku wasilah, maka ia akan meraih syafaat.” (HR. Muslim)

2. Satu sholawat setara dengan sepuluh kebaikan
 Dalam sebuah hadits Abu Hurairah, Rasulullah bersabda yang artinya, “Barang siapa yang bersholawat kepadaku satu kali, niscaya Allah akan menulis baginya 10 kebaikan.” (HR. Ahmad)
3. Diangkat sepuluh derajat atas kedudukannya disisi Allah
 Dalam sebuah hadits dikisahkan pada suatu pagi Rasulullah sedang terlihat sedang bahagia. Kebahagiaan tersebut tampak jelas dari wajahnya. Kemudian para sahabatnya bertanya, “Ya Rasulullah, pagi ini engkau tampak bahagia seperti terlihat dari kecerahan wajahmu.” Beliau bersabda, “Memang benar. Semalam aku ditemui oleh seorang utusan Tuhan ku yang Maha Agung. Dia berkata, ‘Barang siapa diantara umatmu yang bersholawat kepadamu sekali, maka Allah akan menuliskan baginya 10 kebaikan menghapuskan dari dirinya 10 keburukan, meninggikannya sebanyak 10 derajat, dan mengembalikannya kepadanya 10 derajat pula’.” (HR. Ahmad)”
4. Shalawat dapat menghapuskan dosa-dosa kecil.
 Dalam bukunya Asyifa, Aidh Al Qarani mengutip sebuah atsar yang dinisbahkan kepada Abu Bakar Ash-Shiddiq RA. Kutipan tersebut menyatakan, “Ucapan sholawat keatas junjungan Nabi Muhammad SAW dapat memadamkan atau menghapuskan dosa lebih daripada air sejuk

memadamkan api. Ucapan salam kepada baginda lebih afdhol daripada memerdekakan hamba sahaya.”

5. Allah menjanjikan pahala lebih kepada orang yang membaca sholawat

Hal tersebut sebagaimana diceritakan sebuah hadits shohih. Rosulullah SAW bersabda dalam haditsnya yang berbunyi, “Barang siapa yang bersholawat kepadaku sekali, maka Allah akan bersholawat untuknya 10 kali.” (HR. Muslim, Abu Dawud, At-Tirmidzi, dan Nasai)

6. Berkumpul dengan Nabi di Surga

Dalam sebuah hadits Rosulullah bersabda, “Manusia yang paling berhak bersamaku pada hari kiamat ialah yang paling banyak membaca sholawat kepadaku.” (HR. Tirmidzi)

7. Allah mengabulkan doa- doa orang yang membaca sholawat

Dalam sebuah hadits Rosulullah bersabda, “Apabila salah seorang diantara kamu membaca sholawat, hendaklah dimulai dengan mengagungkan Allah dan mengujinya. Setelah itu, bacalah sholawat kepada Nabi. Dan setelah itu, barulah berdoa dengan doa yang dikehendaki.” (HR. Ahmad, Abu Dawud, dan Tirmidzi)

8. Orang yang gemar membaca sholawat akan dimuliakan di hari akhir¹⁶

Dalam sebuah hadits Rosulullah bersabda, “Sesungguhnya manusia yang paling utama disisiku kelak pada hari kiamat adalah mereka yang paling banyak membaca sholawat kepadaku.” (HR. Tirmidzi dan Ibnu Masud).

¹⁶ Ahmad Zailani, *Kisah Keajaiban Pengamal .Doa, Dzikir,dan Sholawat* (Yogyakarta :Muzzea, 2018) hal, 10-13.

D. Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan Untuk melakukan suatu perubahan yang diinginkan, maka konseli harus aktif menggerakkan variable eksternal maupun internal, walaupun konselor mendukung dan melatih prosedur ini, namun konseli yang mengntrol pelaksanaan strategi ini, jadi pengelolaan diri merupakan suatu prosedur dimana konselilah yang mengatur perilakunya sendiri.¹⁷

Gunarsa menyatakan bahwa pengelolaan diri meliputi pemantauan diri, *reinforcement* yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan.¹⁸ *Self management* atau pengolahan diri adalah suatu stretegi pengubahan perilaku yang didalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan.¹⁹ Merriam dan Caffarella menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Didalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara- cara efektif dalam mencapai tujuanya.

Prijosaksono mengemukakan bahwa manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan

¹⁷ Ganita, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*,(Jakarta: PT Indeks,2016),hal, 180.

¹⁸ Gunarsa S, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : Gunung Mulia,2004) hal, 225.

¹⁹ Gantina Komalasari,Eka Wahyu dan Karsih,*Teori dan Teknik Konseling*,(Jakarta:PT Indeks,2016) hal 178

yang dimilikinya. Suhartini mendefinisikan manajemen diri adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.

Menurut Prijosaksono, banyak faktor yang mempengaruhi manajemen diri, antara lain yaitu faktor lingkungan. Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi manajemen diri. Lingkungan sosial yang menyenangkan, sikap atau respon dari lingkungan akan membentuk sikap terhadap diri seseorang. Oleh karena itu individu yang mendapat sikap sesuai dan menyenangkan dari lingkungan akan cenderung menerima dirinya, sebaliknya lingkungan dapat menjadi hambatan individu untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya yang bisa mempersulit dirinya untuk menerima diri walaupun individu tersebut sadar akan potensi yang dimilikinya. Maxwell mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari tiga aspek yaitu: 1. pengelolaan waktu, waktu merupakan hal yang utama dalam manajemen diri. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, waktu juga harus dikelola dan dikendalikan dengan sebaik-baiknya agar mencapai sasaran dan tujuan dalam kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien. Selama ini pengertian mengelola waktu hanya diartikan sebagai cara mengalokasikan waktu efektif dan efisien. 2. Hubungan antar manusia. Hubungan antara manusia merupakan pilar utama dalam manajemen diri, karena individu selalu berhubungan dengan orang lain dalam hampir semua aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan yang terus menerus. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain sangat mempengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan dan dalam mengembangkan kehidupan yang lebih baik dan bermakna baik itu ditempat kerja atau dalam kehidupan tinggal. Cara berhubungan dengan orang lain merupakan kunci sukses utama

kesuksesan. Dalam hidup seseorang membutuhkan teman, sahabat, kekasih, rekan kerja, maupun mitra bisnis, juga membutuhkan orang yang dapat diajak berbagai keceriaan, kesedihan, kekuatan, kegagalan, dan keberhasilan. Interaksi ini menyentuh dan membangun seseorang pada tingkat kehidupan yang terdalam.³ Prespektif diri. Prespektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam menajemen diri, tetapi jika individu tidak dapat melihat dirinya seperti apa yang dilihat oleh orang lain secara jujur dan sesuai kenyataan maka akan mengarah pada suatu kebohongan pada dirinya sendiri dan individu tersebut akan menciptakan cermin diri yang semu sehingga individu tidak dapat menerima kenyataan dirinya.²⁰

E. Terapi Realitas dengan Iatighfar dan Sholawat untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri

Terapi realitas lebih menekankan tanggung jawab dan penerimaan realitas, di dalam konseling ini konselor lebih mendorong konseli untuk menghadapi realita dengan menekankan perubahan tinggkah laku dan tanggung jawab. Penerapan konseling ini dirancang dengan mengombinasikan keislaman yaitu membaca istighfar dan sholawat kedalam tahapan konselng realitas yaitu menggunakan teknik WDEP (*wants, doing, evaluation,*

²⁰ Diena Ardini *Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengan*

planning), untuk mengetahui arah dan tujuan klien dimasa mendatang agar menjai pribadi yang lebih baik lagi.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penerapan Konseling Realita Melalui Prosedur WDEP Untuk Mengatasi Rendahnya Penerimaan Diri Fisik Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Mejobo, Kudus.

Oleh : Wiewiek Ardy Wijayanti
 Jurusan : BKI/Fakultas Dakwah/UIN Sunan Ampel Surabaya
 Tahun : 2015

Perbedaan dan Persamaan

Jadi perbedaan yang terdapat dalam penelitian dari saudara Wiewiek ini adalah ia meneliti tentang cara mengatasi rendahnya penerimaan diri fisik siswa, bukan tentang cara meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja. Jenis penelitiannya menggunakan metode kualitatif. Letak persamaan yang ada dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan konseling realita dengan menggunakan teknik WDEP.

2. Terapi Realita Untuk Membantu Penyesuaian Diri Santri Madrasah Diniyah Miftahul Ulum 1 Sumber Dawai Sari Grati Pasuruan.

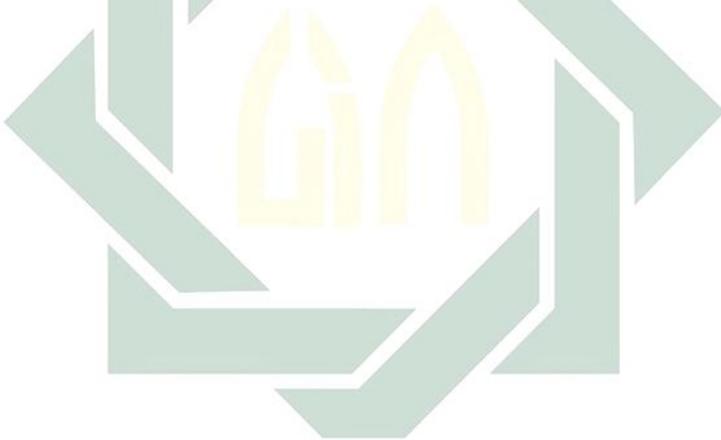
Oleh : Nikmatul Habibah
 Jurusan : BKI/Fakultas Dakwah/UIN Sunan Ampel Surabaya
 Tahun : 2017

Perbedaan dan Persamaan

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian saudari Nikmatul Habibah ini adalah ia meneliti tentang penyesuaian diri Santri Madrasah Diniyah, bukan tentang meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja. Letak persamaan yang ada dalam penelitian ini yaitu

sama-sama menggunakan konseling realitas dengan teknik WDEP.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Emma Juwita Sari pada tahun 2011 dengan judul “ Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Perasaan Bersalah (studi kasus seorang remaja yang membunuh bayinya di Banjarsugih Tandes Surabaya)” letak persamaan yang ada pada penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan terapi realitas dan menggunakan jenis penelitian dengan penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian ini meneliti masalah perasaan bukan masalah pengelolaan diri.



BAB III

PROSES DAN HASIL PELAKSANAAN TERAPI REALITAS DENGAN ISTIGHFAR DAN SHOLAWAT UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN DIRI SEORANG REMAJA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Tambak Sawah adalah suatu Desa yang terletak di kecamatan Waru kabupaten Sidoarjo. Desa ini berbatsan wilayah dengan Desa Tambak Rejo sebelah utara dan Desa Semampir sebelah selatan Desa Segoro Tambak sebelah timur dan sebelah barat adalah Desa Tropodo dan Kepuh Kiriman.

Dari keseluruhan luas wilayah, Desa Tambak Sawah terdiri dari 1 dusun yakni dusun Jabon. Jumlah penduduk di Desa ini sebanyak 12639 jiwa, terdiri dari laki- laki sebanyak 5013 jiwa dan perempuan 7626 jiwa,¹

2. Kondisi Sosial Ekonomi

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan sekertaris desa Tambak Sawah, keadaan ekonomi masyarakat ditentukan oleh pekerjaan/profesi dari masyarakat itu sendiri. Sumber utama mata pencaharian penduduk desa ini adalah menjadi karyawan dan wiraswasta karena Desa Tambak Sawah merupakan daerah industri. Namun, sebagian kecil dari penduduk ada yang bekerja sebagai guru dan pegawai PNS.

3. Kondisi Sosial Budaya

Keadaan social budaya di Desa Tambak Sawah masih menjunjung tinggi asas gotong royong. Hal ini dapat dilihat ketika ada salah satu warga yang sakit,

¹ Dokumentasi Desa Tambak Sawah waru Sidoarjo 2018

masyarakat Desa Tambak Sawah ikut serta menjenguk orang yang sakit tersebut, dan ketika ada orang yang meninggal dunia masyarakat Tambak Sawah ini ikut serta juga ta'ziah kerumah keluarga yang meninggal. Di Desa Tambak Sawah juga ada kegiatan kerja bakti satu bulan sekali, dalam kerja bakti ini masyarakat sangat antusias sekali untuk mengikuti kerja bakti tersebut.

4. Kondisi Keagamaan masyarakat

Masyarakat Tambak Sawah masyarakatnya sangat agamis dalam artian masyarakat masih mengenal agama. Dapat dibuktikan dengan adanya tahlilan ibu-ibu yang dilaksanakan setiap hari ahad, tahlilan bapak-bapak yang dilaksanakan setiap hari kamis serta adanya pengajian rutin di Musolla yang dilaksanakan setiap hari senin dan setiap hari sabtu ada pengajian rutin di masjid Desa.²

5. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang bersedia dengan sepenuh hati membantu untuk mengarahkan konseli dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, dan disamping itu konselor juga harus mempunyai keahlian dalam bidang bimbingan, keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya.

Dalam penelitian ini, yang bertindak sebagai konselor adalah peneliti sendiri, adapun identitas konselor adalah sebagai berikut ini ;

a. Biodata Konselor

Nama : Nur Hanik Sunani
 TTL : Sidoarjo, 5 Januari 1995
 Alamat : Tambak Sawah Waru Sidoarjo

² Wawancara dengan sekretaris Desa Tambak Sawah pada Tanggal 20 Juli 2019

Pendidikan : S1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

b. Riwayat Pendidikan

MI : MI Midanuta'lim

MTs : MTS Fadlillah

MA : MA Fadlillah

SI : Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, angkatan 2014 (Proses Skripsi)

c. Pengalaman

Pepatah mengatakan guru terbaik adalah pengalaman. Telah di sadari oleh peneliti bahwa pengalaman peneliti dalam melakukan konseling masih sedikit akan tetapi peneliti ini peneliti sendiri sebagai konselor, hal ini dilakukan oleh penelitian untuk memenuhi tugas akhir kuliah yaitu penelitian skripsi serta menambah vpengalam dalam melakukan praktek konseling.

Adapun pengalaman konseling yang pernah dilakukan oleh peneliti yaitu:

- a) Praktek konseling di Yayasan Ummi Fadhillah Surabaya (Lembaga Sosial Masyarakat)³
- b) Melakukan konseling Rumah Sakit Menur Surabaya⁴
- c) Praktek konseling di Yayasan Peduli Kasih Anak Berkebutuahn Khusus di Surabaya.⁵

6. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seseorang yang mengalami kesulitan atau masalah, baik kesulitan jasmani atau rohani didalam kehidupannya dan tidak dapat

³ Pada saat praktek konseling di Yayasan Ummi Fadhillah Surabaya, 2017

⁴ Pada saat praktek Konseling di Rumah Sakit menur Surabaya, 2017

⁵ Pada saat praktek konseling di Yayasan Peduli Kasih Anak Berkebutuhan Khusus di Surabaya,2017

mengatasi sendiri, sehingga memerlukan bantuan orang lain agar biasa mengatasi kesulitan yang dihadapi, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi konseli itu sendiri.

Konseli merupakan tetangga dekat konselor, untuk lebih jelasnya konselor akan menguraikan tentang identitas konseli sebagai berikut ini:

Nama : Yani (nama samaran)
 Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 19 September 1997
 Agama : Islam
 Jenis kelamin : Perempuan
 Status : Belum Menikah
 Pekerjaan : Pelajar
 Alamat : Kediri
 Tempat Tinggal Sekarang : Kos Tambak Sawah

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

a. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan seorang pemuda yang terlahir dari keluarga yang biasa, orang tua konseli berasal dari Kediri, kemudian pergi merantau ke Sidoarjo untuk mencari kerja sebagai seorang buruh disalah satu pabrik makanan, sedangkan ibunya hanyalah seorang ibu rumah tangga. Yani merupakan anak pertama dan memiliki satu Adik yang masih duduk di sekolah menengah pertama.

b. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan anak yang memiliki sifat manja dan pemalas. Dalam sehari-hari ia lebih

sering bermain hp, menonton televisi ataupun mendengarkan musik, dia giat membantu ibunya jika setelah pekerjaan dia diberi imbalan, meskipun dia terlahir menjadi anak pertama dia tidak pernah mau mengalah dengan Adiknya yang masih duduk di sekolah menengah pertama. Dia sering merasa jika ibunya selalu memperhatikan segala kebutuhan Adiknya dan selalu mengabaikan apa yang dia minta.⁶

c. Keadaan Ekonomi Konseli

Secara perekonomian keluarga konseli adalah keluarga yang tingkat ekonominya menengah kebawah. Pekerjaan ayahnya adalah menjadi karyawan di pabrik dan ibunya menjadi ibu rumah tangga.⁷

d. Lingkungan Sekitar Konseli

Konseli tinggal di sebuah kos yang tak jauh dari tempat ayahnya bekerja dia tumbuh di lingkungan yang baik, tetangga-tetangganya merupakan orang yang ramah dan sopan, akan tetapi konseli sulit sekali berbaur dengan orang sekitar konseli lebih sering berada dalam kamar bermain handphone dan menonton televisi

e. Latar Belakang Keagamaan Konseli

Konseli adalah seorang muslim, meskipun menjadi seorang muslim wawasan mengenai agama konseli sangat kurang hal ini terlihat dari seringnya konseli yang meinggalkan sholat dan puasa romadhon

⁶ Wawancara dengan Ibu Konseli pada Tanggal 13 Juni 2019

⁷ Observasi pada Tanggal 14 Juni 2019

7. Deskripsi Masalah

Dalam penelitian ini masalah yang dihadapi konseli (Yani) adalah tidak bisa menggunakan waktu sehari-hari dengan kegiatan yang bermanfaat, konseli lebih sering membuang waktunya dengan hal yang sia-sia seperti bangun disiang hari saat perut sudah benar-benar lapar terkadang karena omelan orang tuanya. Keseharian konseli lebih sering disibukkan dengan kegiatan yang kurang bermanfaat ataupun berfaidah. Konseli sering bermain handphone, menonton televisi, mendengarkan musik, tidur-tiduran tanpa menghiraukan pekerjaan rumah. Konseli beralasan badannya sering capek, kepala pusing dan lagi malas dan PW (Posisi Wenak) jadi jarang membantu orang tuannya. Konseli memiliki sifat yang kurang baik yakni keras kepala, kekanak-kanakan, mudah marah, boros, dan iri hati.

Konseli sering marah saat orang tuannya meminta tolong untuk membantu pekerjaan rumah ia selalu beralasan capek atau bosan aku setiap hari selalu diberi pekerjaan rumah terus kapan aku bisa dikasih kesempatan buat jalan-jalan, bahkan konseli protes ke orang tuannya dengan nada keras dan emosi tanpa ada rasa malu dengan tetangga sekitar kos. Sifat kekanak-kanakan muncul saat hidangan yang disajikan dirumah tidak sesuai dengan selera hati saat itu konseli meminta menu baru dengan merenggek- renggek seperti anak kecil meskipun konseli tau kondisi keuangan keluarganya saat itu kurang membaik. Bila ada rizki lebih biasanya orang tua konseli memberinya uang dengan maksud untuk memenuhi kebutuhan konseli yang sudah habis tapi malah sebaliknya konseli langsung menghabiskan uang yang baru ia terima dengan membeli paketan untuk karaoke dan paketan tersebut akan ludes paling lama 2 hari saja. Konseli

sering merasa orang tuannya sering selalu berbuat pilih kasih sebenarnya bukan seperti itu, melainkan karena konseli tidak memiliki aktifitas jadi orang tua konseli lebih sering memberi tugas pada konseli.⁸

Tabel 3.1
Presentase Konseli Sebelum di Terapi
Bulan: Juli 2019

IBADAH	14	15	16	17	18	19	20
Shubuh	X	X	x	x	X	X	X
Dhuhur	√	X	x	√	√	√	√
Ashar	√	√	√	√	√	√	√
Maghrib	X	√	√	√	√	√	√
Isya	X	X	x	x	X	X	X
PEMANFAATAN WAKTU							
Ngaji	X	X	x	x	X	X	X
Membaca Buku	X	X	x	x	X	X	X
MEMBANTU ORANG TUA							
Menjemur Pakaian	√	X	x	x	√	X	√
Mencuci Piring	X	X	x	x	X	X	X
MANDIRI							
Menata Kamar	X	X	x	x	x	X	X
Menimba Air	√	√	√	√	√	√	√
PEDULI LINGKUNGAN							
Menyiram Tanaman	X	X	x	x	x	X	X
Membuang Sampah	X	X	x	x	x	X	X

Keterangan:

√ (Melaksanakan Aktivitas)

x (Meninggalkan)

⁸ Wawancara dengan ibu konseli saat sedang mencari angin diluar kos 15 Juni 2019

Dilihat dari tabel presentase diatas konseli sangatlah sering tidak menggunakan waktu sehari-hari dengan kegiatan yang bermanfaat baik itu membantu orang tua, peduli sosial, bersikap mandiri maupun dalam hal ibadah konseli lebih sering menggunakan waktunya untuk bersantai, bermain handphone, jalan-jalan sore, tidur di waktu pagi dan mendengarkanmu.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi proses Terapi Realitas dengan istighfar dan sholat untuk meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja di Desa Tambak Sawah.

Dalam penyajian data ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif komperatif berupa kata-kata atau tulisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Dan dalam penyajian data ini peneliti akan mendeskripsikan data yang diperoleh di lapangan terkait dengan fokus penelitian yaitu meliputi deskripsi terapi realitas dengan istighfar dan sholat untuk meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja di Desa Tambak Sawah.

Dalam proses pelaksanaan ini konselor berusaha membangun rapport (hubungan konseling yang akrab dan bersahabat) dan konselor menciptakan keakraban dengan konseli dengan bersilatullahmin kerumah konseli. Dalam hal ini konselor berusaha membantu konseli agar dapat menyelesaikan masalahnya. Setelah melakukan pendekatan dan mengetahui identitas konseli, dan mengetahui permasalahan yang sebenarnya sedang dihadapi konseli melalui beberapa langkah-langkah dalam melakukan konseling, langkah-langkah tersebut antara lain:

- a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah yang dilakukan konselor dalam kasus ini, mengenal konseli dan di

sertai dalam gejala-gejala yang nampak konselor membandingkan data-data yang sudah terkumpul untuk mendapatkan gambaran dan masalah yang ada pada diri konseli.

Selain itu konselor mengadakan kunjungan rumah konseli home visit untuk melakukan proses konseling, tujuannya agar konselor dapat secara tuntas mendengarkan apa saja yang dikeluhkan dan konseli juga dapat mengungkapkan perasaan dan hatinya. Di samping itu konselor juga dapat melakukan observasi secara langsung hingga mengetahui sejauh mana konseli berperan aktif dalam pengelolaan waktu. Dari situlah akan nampak gejala-gejala apa saja yang menjadi data penting konselor untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi konseli.

Di samping itu konselor dalam mengumpulkan data melakukan wawancara dengan ibu konseli, adik konseli, tante konseli, dan tetangga konseli. Selain itu konselor juga melakukan observasi agar mendapatkan informasi yang lebih valid. Dalam menggali permasalahan konseli, konselor melakukan wawancara dan observasi pada konseli, keluarga, dan tetangga sebagai berikut: Konseli adalah seorang remaja yang kurang bisa memanfaatkan waktu sehari-harinya dengan kegiatan positif dan bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain, lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermalas-malasan seperti menonton acara kartun dipagi hari, atau tidur dipagi hari, bermain hand phone, karaokean, kegiatan itulah yang sering konseli lakukan kalaulah membantu orang tuanya harus diberi imbalan ataupun karena kepepet karena ibunya marah-marah. Bahkan hanya untuk merapikan tempat tidur

saja konseli tidak mau melakukannya. Konseli juga lebih sering mengabdikan waktunya dikamar jadi kurang bisa bersosialisasi dengan orang-orang sekitar. Konseli memiliki sifat yang keras kepala contoh kecilnya sudah berkali-kali ibunya memberi arahan agar tidak tidur dipagi hari karena dapat merusak kesehatan namun nasehat ibunya tidak pernah didengarkan.⁹

Wawancara selanjutnya dengan adik konseli yang bernama Leni (13 tahun), menurut pengakuan dari Adiknya konseli memiliki sifat yang malas, suka tidur pagi, sering bermain hand phone, sering karaokean, tidak mau mengalah, iri hati. Setiap hari Ibu marah-marah karena konseli tidak mau membantu pekerjaan rumah tangga meskipun hanya menata tempat tidurnya. Konseli selalu marah jika Ibu menyuruh mencuci baju atau mencuci piring, konseli sering meminta imbalan uang atau jalan-jalan jika hari itu sudah membantu pekerjaan rumah, kalau tidak dituruti pasti marah. Konseli sering meninggalkan sholat subuh dan isya' dengan berbagai macam alasan seperti sedang mengantuk, kepala pusing, badan capek. Konseli sering memaksa Ayahnya untuk membelikan paketan meski konseli tahu Ayahnya tidak memiliki uang, pulsa dengan jumlah 10000 biasanya di habiskan dalam waktu satu hari.¹⁰

Wawancara selanjutnya dengan Ibu konseli pagi itu setelah sarapan saya menyapa Ibu konseli dan menanyakan sedang apa pagi ini? Secara spontan Ibu menjawab “ walah Mbak nek sek jam yamene Yani ya sek turu aku ya wes muring-

⁹ Wawancara dengan tante konseli pada 1 Agustus 2019

¹⁰ Wawancara dengan Adik Konseli pada 2 Agustus 2019

muring pisan sampek pegel, tapi yo pancet ae sek turu. Biasane engko lak melek dewe nek wes ngeroso luweh. Bar sarapan biasane yo delok televisi karo turu- turuan gak gelem ngewangi Ibuk e padahal penggawean nang omah yo akeh enek klambi, piring rusuh seng ngorong dicandak. (walah mbak kalau pagi jam segini Yani ya masih tidur padahal saya tadi sudah marah- marah sampai capek Mbak tapi ya tetap tidak di dengarkan nanti kalau sudah lapar biasanya bangun sendiri langsung sarapan lanjut nonton televisi biasanya kalau nonton televisi ya sambil tiduran, gak mau bantu Ibunya padahal masih ada pakaian, piring kotor dan belum membersihkan rumah.)¹¹

Wawancara selanjutnya dengan Mbak Suliyah tetangga kos, menurutnya Yani sering kali membuat orang tuannya marah karena sering tidur di pagi hari dan idak mau membantu pekerjaan rumah dengan berbagai macam alasan, Yani lebih sering bermain handphone menonton televisi, mendengarkan music sambil bernyanyi- nyani, hampir tidak pernah membantu Ibunya meskipun hanya mengerjakan hal- hal yang ringan seperti mengupas bumbu, menyapu, mengepel, menata kamar. Terkadang mamu membantu Ibunya saat Ibunya benar- benar dalam keadaan emosi.¹²

Wawancara selanjutnya dengan tante konseli, menurut tante konseli Yani merupakan sosok pribadi yang memiliki kerpibadian yang kurang bai, Yani sering sekal membuat Ibunya marah karena tida mau membantu pekerjaan rumahnya seperti menyapu, mengepel dan

¹¹ Wawancara dengan ibu konseli pada 3 Agustus 2019

¹² Wawancara dengan tetangga konseli pada 4 Agustus 2019

menjemur dan pekerjaan rumah lainnya. Yani sering membuang waktunya dengan hal-hal yang kurang bermanfaat. Menurut tantenya Yani sering marah jika Ibunya memberinya pekerjaan rumah dengan alasan badan capek kepala pusing dan perut sakit alasan itu yang sering Yani gunakan saat malas membantu Ibunya.¹³

b. **Diagnosis**

Setelah identifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta faktor-faktornya. Dalam hal konselor menetapkan masalah konseli setelah mencari-cari sumber yang dipercaya. Dan dari identifikasi masalah yang sedang dialami konseli yaitu penyimpangan konseli dalam pengelolaan waktu sehari-hari yang tidak digunakan dengan hal yang positif dan bermanfaat seperti sering menghabiskan waktu luangnya untuk bermain handphone, karaokean, menonton televisi, dan hampir tidak pernah membantu pekerjaan rumah. Konseli lebih sering menghabiskan waktunya berdiam diri di dalam kamar dan jarang berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Dan dalam hal ibadah konseli sering meninggalkan sholat subuh dan isya' dengan berbagai macam alasan.

c. **Prognosis**

Setelah menetapkan masalah berdasarkan identifikasi terhadap konsli langkah selnjutnya adalah pemilihan teknik yang tepat dalam memberikan terapi kepada konseli. Dalam hal ini konselor memutuskan untuk menggunakan terapi relitas dengan istighfar dan sholawat dalam

¹³ Wawancara pada tante konseli pada 6 Agustus 2019

membantu menemukan solusi dan kesulitan konseli yakni mampu mengelola diri dengan baik. Konselor berencana akan membawa konseli pada tindakan yang lebih bertanggung jawab dan mampu menemukan kesuksesannya sendiri.

Treatment realitas memiliki suatu teknik khusus untuk mengetahui secara lebih rinci permasalahan yang dialami konseli yaitu teknik WDEP dengan *istighfar* dan *sholawat* (*want* apa yang inginkan konseli, *Doing*: apa yang dilakukan konseli untuk mencapai keninannya, *Evaluation*: menilai diri dengan cermat

d. *Treatment*

Dalam proses pelaksanaan konseling, konselor mengajak konseli untuk menyatakan perasaannya isi hatinya dan persepsinya tanpa ada rasa cemas dalam menyatakan perasaannya menggunakan perasaan secara verbal. Dengan menggunakan makna konseli tidak tegang dan merasa santai dan konseli akan terbuka dengan konselor dalam melakukan konseling, sehingga konseli akan merasa nyaman dalam proses konseling

Pada proses wawancara kali ini saat pukul 18;00 WIB. Konselor bertamu ke kos konseli untuk melaksanakan konseling. Konselor bercanda dan menanyakan kabar konseli saat ini dan saling berbincang . setelah beberapa menit melaksanakan proses konseling, konseli sudah mulai akrab dan senang dengan kedatangan konselor. Konseli terbuka, menceritakan semua masalah yang di alami, dan tidak lama konselor mengakhiri proses konseling.

Berikut ini, *treatment* yang di berikan secara rinci:

1) *Want*

Dalam tahapan ini konselor meminta konseli mengukapan dan memperjelas keinginan- keinginan pada dirinya sendiri maupun sebagai seorang remaja yang memiliki harapan yang masih panjang, keinginan orang tua, saudara dan lingkungan sekitar agar konselor mengetahui keinginannya. Sebelum mendapatkan terapi konseli memiliki kepribadian yang tidak bagus seperti suka bermain hand phone, menonton televisi, mendengarkan musik, suka bangun disiang hari, tidak membantu orang tua dan tidak peduli terhadap lingkungan sekitar. Setelah proses treatment konseli mengukapkan bahwa konseli ingin menjadi remaja yang lebih produktif seperti bisa mengerjakan sholat lima waktu secara menyeluruh dan tepat waktu, memanfaatkan waktunya dengan membaca buku dan mengaji Al- Quran, dapat membantu orang tua untuk menyelesaikan tugas rumah seperti mencuci piring dan menjemur pakaian. Lebih mandiri dan peduli terhadap lingkungan dan sekitar.

2) *Doing*

Konselor meminta konseli untuk menjelaskan tindakan yang saat ini dilakukan dengan situasi yang dihadapi dan usaha yang sudah dilakukan untuk meraih atau mendapatkan keinginan yang disebutkan diatas.

Konseli mengungkapkan kalau dia susah sekali mengerjakan sholat isya', subuh dan bangun pagi meskipun sudah tidur lebih

awal. Kurang bisa mengontrol waktu dengan baik, masih suka bermain handphone, dan hampir tidak pernah membantu pekerjaan rumah.

Konselor disini juga mengutarakan bahwa karena konselii tidak meliki aktifitas diluar rumah menurut konselor lebih baik konseli membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah dan semua itu lebih terasa muda jika saling bergotong royong.

3) Istighfar

Memiliki banyak sekali manfaat seperti Allah akan mengampuni dosanya, memudahkan segala urusan. Setelah melakukan proses evaluasi konselor meminta konseli untuk mengambil air wudlu dan membaca istighfar sebanyak 100 kali dengan harapan Allah mengampuni dosannya dan memudahkan segala urusannya. Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli untuk membaca istighfar sebanyak 100 kali setelah sholat fardlu dengan harapan semoga Allah mengampuni segala dosa-dosannya dan memberikan kemudahan dalam hidupnya.

Setelah melakukan terapi istighfar konseli sudah mulai menunjukkan proses perubahan perilakunya seperti mulai mengerjakan sholat lima waktu, mulai memanfaatkan waktunya untuk mengaji dan membaca buku, mulai membantu pekerjaan rumah lebih mandiri dan peduli terhadap lingkungan. Dalam hal ini tugas konselor hanya sebagai fasilitator selebihnya konseli sendirilah yang menentukan pilihannya.

4) *Evaluation*

Langkah selanjutnya yaitu membawa konseli untuk menilai pikiran yang ada dibenaknya dan perilaku yang selama ini dilakukannya secara cermat dan memberikan penjelasan. (mengulang pernyataan keinginan dan perlakunya sekarang) tentang perbandingan keinginannya dan perilaku yang dilakukan sekarang, selanjutnya diberikan berapa pertanyaan sebagai berikut:

- a) Apakah tindakan sekarang itu efektif untuk mendapatkan apa yang diinginkan
- b) Apakah perilaku semacam ini wajar dilakukan seorang anak remaja yang ingin menjadi remaja yang produktif
- c) Apakah perilaku semacam itu membawa manfaat untuk dirisendiri dan lingkungan sekitar
- d) Seberapa besarkah tindakan yang sudah konseli lakukan untuk mendapatkan yang konseli inginkan
- e) Apakah cara yang konseli pilih dapat membantu mengelola waktu dengan baik

5) *Planning*

Setelah mengetahui keinginannya untuk berubah dan menyadari bahwa apa yang dilakukan tidak menguntungkan bagi dirinya maupun lingkungannya, selanjutnya konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk merencanakan tindakan yang akan membantu konseli mencapai keinginannya dan menemukan identitas suksesnya sendiri.

Konseli sudah bersedia berubah dengan pernyataannya yang mengatakan bahwa dia

bersedia melakukan hal yang baru agar lebih bisa menghadapi hal-hal yang ada didepannya nanti, konseli juga akan berusaha memosisikan dirinya menjadi contoh yang baik sesuai usiannya.

Konseli juga diajak untuk berbuat mandiri dan lebih bertanggung jawab atas pilihan yang sudah dipilih dan belajar menjadi pribadi yang tidak ketergantungan pada orang lain.

6) Sholawat

Memiliki banyak sekali manfaat seperti Allah akan memberinya syafa'at di hari akhir, mengangkat derajatnya disisi Allah. Setelah melakukan proses plain konselor meminta konseli untuk mengambil air wudlu dan membaca sholawat sebanyak 100 kali dengan harapan Allah memberinya syafa'at di hari akhir dan menaikkan derajatnya di sisi Allah. Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli untuk membaca sholawat sebanyak 100 kali setelah sholat fardlu dengan harapan semoga Allah memberinya syafa'at di hari akhir dan menaikkan derajatnya di sisi Allah.

Pada tanggal 26 bulan Agustus konselor melakukan observasi di pagi hari saat itu konselor sedang menyaksikan konseli membantu mengerjakan pekerjaan rumah yakni menyapu dan mengepel, konselor tak lupa menanyakan aktifitas apa saja yang sudah konseli lakukan saat itu “ Yan aktifitas apa yang sudah kamu kerjakani? Yani menjawab hari ini baru menyapu dan mengepel aja mbak nanti setelah sarapan mau menjemur pakaian oh ya hari ini saya tidak melaksanakan sholat

subuh karena semalam saya tidur kemalaman. Saat itu konselor menasehati klien tentang pentingnya melaksanakan sholat lima waktu dan menyuruh klien membaca istighfar sebagai rasa penyesalan atas perbuatan yang sudah konseli lakukan dan berjanji untuk tidak meninggalkan sholat subuh.¹⁴

Obsevasi selanjutnya konselor lakukan pada tanggal 3 september 2019 pagi ini konselor sedang menyaksikan konseli membantu pekerjaan rumah yakni sedang mencuci piring, menyiram tanaman kemudian membantu ibunya menimba air, pagi ini konseli Nampak begitu semangat membantu menyelesaikan pekerjaan rumah.¹⁵

Wawancara selanjutnya konselor lakukan pada tanggal 6 september saat konseli sedang mengaji “ Yan aktifitas apa saja yang sudah kamu lakukan saat ini? Yani menjawab hari ini saya sudah menjemur pakaian, jadwal mencuci piring hari ini malam hari mbak, bergantian dengan Adek.” Aktifitas mengaji biasanya kami lakukan di pagi hari sekitar pukul 10:00 WIB. Kegiatan mengaji berlangsung kurang lebih sekitar 30 menit. Kemudian kami lanjutkan kembali setelah dzuhur kegiatan membaca buku yang biasanya dilakukan hingga 40 menit.¹⁶

¹⁴ Observasi pada tanggal 26 Agustus 2019 pukul 08:00 WIB.

¹⁵ Observasi pada tanggal 3 September pukul 07:30 WIB

¹⁶ Wawancara pada tanggal 6 September pukul 10:00 WIB.

Tabel 3.2
Aplikasi Teknik WDEP

Teknik	Sikap/Perilaku yang Dilakukan
Want	<ul style="list-style-type: none"> • Menjadi remaja yang produktif • Dapat menjalankan sholat lima waktu • Menjadi pribadi yang dapat mengelola waktu dengan baik • Menjadi pribadi yang bermanfaat untuk orang lain dan lingkungan
Doing	<ul style="list-style-type: none"> • Susah mengerjakan sholat subuh karena bangun siang • Susah mengerjakan sholat isya' ketiduran atau asyik menonton atau bermain handphone • Tidak bisa mengontrol waktu dengan baik • Suka bermain handphone hingga mengabaikan pekerjaan yang lain • Hampir tidak pernah membantu pekerjaan rumah
Evaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah tindakan sekarang efektif untuk mendapatkan apa yang di inginkan • Apakah perilaku semacam ini wajar dilakukan seorang remaja yang ingin menjadi

	<p>remaja yang produktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apakah perilaku semacam itu membawa manfaat untuk diri sendiri dan lingkungan sekitar • Seberapa besarkah tindakan yang sudah konseli lakukan untuk mendapatkan apa yang di inginkan • Apakah cara yang konseli pilih dapat membntu mengelolah waktu dengan baik
Istighfar	Membaca istighfar 100 kali setiap selesai sholat dengan harapan Allah mengampuni segala dosa- dosa yang telah dilakukan
Plan	<ul style="list-style-type: none"> • Sholat subuh • Sholat dzuhur • Sholat ashar • Sholat magrib • Sholat isya' • Membaca buku • Mengaji • Menjmur pakaian • Memcuci piring • Menyiram tanaman • Membuang sampah • Menata kamar • Menimba
Sholawat	Membaca sholawat 100 kali setiap selesai sholat dengan harapan Allah akan memudahkan segala urusan

Tabel 3.3
Rencana Konseli

Problem	Perilaku yang Dilakukan
Ibadah	<ul style="list-style-type: none"> • Sholat subuh • Sholat dzuhur • Sholat ashar • Sholat magrib • Sholat isya'
Pengelolaan Waktu	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca buku (Dahsyatnya doa dan dzikir harian,segera istighfar lagi) • Mengaji al quran
Membantu Orangtua	<ul style="list-style-type: none"> • Menjemur • Memcuci piring
Peduli Lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyiram tanaman • Membuang sampah
Mandiri	<ul style="list-style-type: none"> • Menata kamar • Menimba

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Setelah konselor memberi terapi kepada konseli, langkah selanjutnya follow up, yang di maksud disini untuk mengetahui sejauh mana rencana yang dilakukan dan melihat rencana-rencana yang sudah dilakukan. Pada pertemuan selanjutnya konselor mengunjungi rumah konseli untuk menanyakan tentang pelaksanaan rencana yang sudah dibuatnya. Follow up konseli dilakukan dengan cara meminta konseli mengisi form tentang rencana yang sudah disepakati dan dikerjakan. Konseli diminta untu memberikan tanda centang pada kolom yang tersedia, yakni kolom yang sudah

dilakukan, kolom yang sedang dilakukan dan kolom yang tidak dilakukan.

Form rencana konseli bertujuan agar konseli bisa lebih mudah memilih dan memahami rencana-rencananya, adapun rencana-rencana yang dibuat bisa dilihat di tabel berikut:

No	Gejala yang Nampak	1	2	3
Ibadah				
1.	Shubuh		√	
2.	Dhuhur			√
3.	Ashar			√
4.	Maghrib			√
5.	Isya		√	
Pemanfaatan Waktu				
1.	Mengaji			√
2.	Membaca Buku			√
Membantu Orangtua				
1.	Menjemur Pakaian			√
2.	Mencuci Piring			√
Mandiri				
1.	Menata Kamar		√	
2.	Menimba Air			√
Peduli Lingkungan				
1.	Menyiram Tanaman		√	
2.	Membuang Sampah		√	

Keterangan :

1 : Tidak Pernah

2 : Kadang-Kadang

3 : Masih Dilakukan

2. Deskripsi Hasil Terapi Realitas Dengan Istighfar Dan Sholawat Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja Di Desa Tambak Sawah.

Selama proses terapi ibadah meliputi sholat dzuhur, ashar, magrib, isya' dan subuh konseli sedikit banyak mengalami perubahan dari yang awalnya sering meninggalkan sholat menjadi sudah mulai mengerjakan sholat. Meskipun ada beberapa sholat yang konseli masih sering tinggalkan, terutama dalam hal sholat shubuh konseli belum bisa mengerjakan seutuhnya.

Pemanfaatan waktu pada konseli meliputi mengaji dan membaca buku. Konseli sudah bisa menggunakan waktu sehari-hari dengan hal yang bermanfaat, seperti mengaji setiap pagi dan membaca buku setiap siang hari meskipun diakhir proses terapi konseli mengalami penurunan. Hal tersebut dikarenakan konseli sedang menunggu neneknya yang sedang sakit.

Membantu orang tua meliputi menjemur dan mencuci piring, konseli sudah banyak mengalami perubahan meskipun selama proses membantu orang tua dalam melaksanakan tugasnya, seperti menjemur dan mencuci piring. Konseli masih sering mengulur waktu dengan alasan lebih senang mengerjakan tugas rumah di siang hari.

Tugas Mandiri yang konseli kerjakan meliputi menimba dan menata kamar. Perubahan terbanyak konseli dalam hal menimba dan penataan kamar yakni, konseli masih belum bisa melakukannya dengan baik, karena setelah sholat subuh konseli kembali tidur sampai menjelang siang sekitar jam 8 baru bangun. Sehingga dalam hal penataan kamar, ibu konseli lah yang sering melakukannya.

Tugas selanjutnya yakni peduli lingkungan yang meliputi membuang sampah dan menyiram tanaman. Konseli masih sering tidak melaksanakan tugas ini,

dengan alasan konseli sering lupa membuang sampah dan menyiram tanaman.

Tabel 3.4
Presentase Konseli Saat Proses Terapi
Agustus 2019

IBADAH	24	25	26	27	28	29	30
Shubuh	√	√	X	√	x	x	x
Dhuhur	√	√	√	√	√	√	√
Ashar	√	√	√	√	√	√	√
Maghrib	X	√	√	√	√	√	√
Isya	X	√	√	√	x	√	√
PEMANFAATAN WAKTU							
Ngaji	√	√	√	√	√	√	√
Membaca Buku	√	√	√	√	√	√	√
MEMBANTU ORANG TUA							
Menjemur Pakaian	√	√	√	√	√	√	√
Menyapu dan Mengepel	√	√	√	√	√	√	√
MANDIRI							
Menata Kamar	√	X	X	√	x	x	√
Menimba Air	√	√	√	√	√	√	√
PEDULI LINGKUNGAN							
Menyiram Tanaman	√	√	X	X	x	x	√
Membuang Sampah	X	X	X	X	√	√	x

Tabel 3.5
Presentase Konseli Saat Proses Terapi
September 2019

IBADAH	1	2	3	4	5	6	7
Shubuh	√	√	√	X	x	x	x
Duhur	√	√	√	√	√	√	√
Ashar	√	√	√	√	√	√	√
Maghrib	X	√	√	√	√	√	√
Isya	X	√	√	√	√	√	√
PEMANFAATAN WAKTU							
Ngaji	√	√	√	√	√	√	√
Membaca Buku	√	√	√	√	√	√	√
MEMBANTU ORANG TUA							
Menjemur Pakaian	√	√	√	√	√	√	√
Mencuci Piring	√	√	√	√	√	√	√
MANDIRI							
Menata Kamar	√	X	X	√	x	√	√
Menimba Air	√	√	√	√	√	√	√
PEDULI LINGKUNGAN							
Menyiram Tanaman	√	√	X	√	x	x	√
Membuang Sampah	√	√	√	X	√	x	√

Tabel 3.6
Presentase Konseli Saat Proses Terapi
September 2019

IBADAH	8	9	10	11	12	13	14
Shubuh	X	•	•	•	•	•	x
Dhuhur	√	•	•	•	•	•	√
Ashar	√	•	•	•	•	•	√
Maghrib	X	•	•	•	•	•	√
Isya	X	•	•	•	•	•	x
PEMANFAATAN WAKTU							
Ngaji	X	√	√	x	x	X	x
Membaca Buku	√	√	√	x	x	X	x
MEMBANTU ORANG TUA							
Menjemur Pakaian	√	√	√	x	x	√	√
Mencuci Piring	√	√	√	x	x	X	x
MANDIRI							
Menata Kamar	X	x	X	x	x	X	x
Menimba Air	√	√	√	√	x	X	√
PEDULI LINGKUNGAN							
Menyiram Tanaman	√	√	X	x	x	X	x
Membuang Sampah	√	√	X	√	√	√	√

Keterangan

- √ : Melaksanakan Tugas
- x : Tidak Melaksanakan Tugas
- : Haid

BAB IV ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi Realitas Dengan Istighfar Dan Sholawat Untuk Meningkatkan Pengelolaan Waktu Seorang Remaja di Desa Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

a. Diagnosis

Setelah identifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta faktor- faktornya. Dalam hal konselor menetapkan masalah konseli setelah mencari-cari sumber yang dipercaya. Dan dari identifikasi masalah yang sedang dialami konseli yaitu penyimpangan konseli dalam pengelolaan waktu sehari-hari yang tidak gunakan dengan hal yang positif dan bermanfaat seperti sering menghabiskan waktu luangnya untuk bermain handpone, karaokean, menonton televisi, dan hampir tidak pernah membantu pekerjaan rumah. Konseli lebih sering menghabiskan waktunya berdiam diri di dalam kamar dan jarang berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Dan dalam hal ibadah konseli sering meninggalkan sholat subuh dan isya' dengan berbagai macam alasan.

b. Prognosis

Setelah menetapkan masalah berdasarkan identifikasi terhadap konsli langkah selnjutnya adalah pemilihan teknik yang tepat dalam memberikan terapi kepada konseli. Dalam hal ini konselor memutuskan untuk menggunakan terapi relitas dengan istighfar dan sholawat dalam membantu menemukan solusi dan kesulitan konseli yakni mampu mengelolah diri dengan baik. Konselor berencana akan membawa konseli pada

tindakan yang lebih bertanggung jawab dan mampu menemukan kesuksesannya sendiri.

Treatment realitas memiliki suatu teknik khusus untuk mengetahui secara lebih rinci permasalahan yang dialami konseli yaitu teknik WDEP (want: apa yang diinginkan konseli, Doing: apa yang dilakukan konseli untuk mencapai keinginannya, Evaluation: menilai diri dengan cermat).

c. *Treatment*

Dalam proses pelaksanaan konseling, konselor mengajak konseli untuk menyatakan isi hati dan persepsi, tanpa ada rasa cemas dalam menyatakan sikapnya secara verbal. Agar konseli tidak merasa tegang maka konselor mengungkapkan rasa santai kepada konseli. Dengan tujuan konseli dapat melakukan proses konselingnya dengan terbuka dan rasa nyaman.

Pada proses wawancara, konselor mendatangi rumah konseli pukul 18:00 WIB. Di kon konseli untuk elaksanakan proses konseling. Saat bertemu konselor membangun hubungan atau kedekatan dengan cara menanyakan kabar konseli dan saling berbincang-bincang. Dari situlah muncul sebuah bonding. Sehingga konseli merasa terbuka atas semua masalah yang dialami. Proses konseling ini berlangsung selama 30 menit. Setelah durasi yang disepakati, akhirnya konselor mengakhiri proses konseli.

Berikut ini, *treatment* yang di berikan secara rinci;

1) *Want*

Dalam tahapan ini konselor meminta konseli mengukapan dan memperjelas keinginan-keinginan pada dirinya sendiri maupun sebagai seorang remaja yang memiliki harapan yang masih panjang, keinginan orang tua, saudara dan

lingkungan sekitar agar konselor mengetahui keinginannya.

Konseli mengungkapkan bahwa dirinya ingin menjadi remaja yang lebih produktif, menunaikan ibadah sholat lima waktu, dapat mengelolah waktu sehari-hari, ingin bekerja, ingin menjadi manusia yang bermanfaat untuk keluarganya dan orang sekitar. Konselor juga menanyakan apakah sudah lama konseli mengalami hal kesulitan mengelola waktu sehari-hari.

2) *Doing*

Konselor meminta konseli untuk menjelaskan tindakan yang saat ini dilakukan dengan situasi yang dihadapi dan usaha yang sudah dilakukan untuk meraih atau mendapatkan keinginan yang disebutkan diatas.

Konseling mengungkapkan kalau dia susah sekali mengerjakan sholat isya', subuh dan bangun pagi meskipun sudah tidur lebih awal. Kurang bisa mengontrol waktu dengan baik, masih suka bermain handphone, dan hampir tidak pernah membantu pekerjaan rumah.

Konselor disini juga mengutarakan bahwa karena konselii tidak memiliki aktifitas diluar rumah menurut konselor lebih baik konseli membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah dan semua itu lebih terasa muda jika saling bergotong royong.

3) *Istighfar*

Memiliki banyak sekali manfaat seperti Allah akan mengampuni dosanya, memudahkan segala urusan. Setelah melakukan proses evaluasi konselor meminta konseli untuk mengambil air wudlu dan membaca istighfar sebanyak 100 kali dengan harapan Allah mengampuni dosannya dan memudahkan segala urusannya. Tahapan

selanjutnya konselor meminta konseli untuk membaca istighfar sebanyak 100 kali setelah sholat fardlu dengan harapan semoga Allah mengampuni segala dosa-dosannya dan memberikan kemudahan dalam hidupnya.

4) *Evaluation*

Langkah selanjutnya yaitu membawa konseli untuk menilai pikiran yang ada dibenaknya dan perilaku yang selama ini dilakukannya secara cermat dan memberikan penjelasan. (mengulang pernyataan keinginan dan perlakunya sekarang) tentang perbandingan keinginannya dan perilaku yang dilakukan sekarang, selanjutnya diberikan berapa pertanyaan sebagai berikut:

- a) Apakah tindakan sekarang itu efektif untuk mendapatkan apa yang diinginkan.
- b) Apakah perilaku semacam ini wajar dilakukan seorang anak remaja yang ingin menjadi remaja yang produktif.
- c) Apakah perilaku semacam itu membawa manfaat untuk dirisendiri dan lingkungan sekitar.
- d) Seberapa besarkah tindakan yang sudah konseli lakukan untuk mendapatkan yang konseli inginkan.
- e) Apakah cara yang konseli pilih dapat membantu mengelola waktu dengan baik.

5) *Planning*

Setelah mengetahui keinginannya untuk berubah dan menyadari bahwa apa yang dilakukan tidak menguntungkan bagi dirinya maupun lingkungannya, selanjutnya konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk merencanakan tindakan yang akan membantu konseli mencapai

keinginannya dan menemukan identitas suksesnya sendiri.

Konseli sudah bersedia berubah dengan pernyataannya yang mengatakan bahwa dia bersedia melakukan hal yang baru agar lebih bisa menghadapi hal-hal yang ada didepannya nanti, konseli juga akan berusaha memosisikan dirinya menjadi contoh yang baik sesuai usiannya.

Konseli juga diajak untuk berbuat mandiri dan lebih bertanggung jawab atas pilihan yang sudah dipilih dan belajar menjadi pribadi yang tidak ketergantungan pada orang lain.

6) Sholawat

sholawat Memiliki banyak sekali manfaat seperti Allah akan memberinya syafa'at di hari akhir, mengangkat derajatnya disisi Allah Setelah melakukan proses plain konselor meminta konseli untuk mengambil air wudlu dan membaca sholawat sebanyak 100 kali dengan harapan Allah memberinya syafa'at di hari akhir dan menaikan derajatnya di sisi Allah. Tahapan selanjutnya konselor meminta konseli untuk membaca sholawat sebanyak 100 kali setelah sholat fardlu dengan harapan semoga Allah memberinya syafa'at di hari akhir dan menaikan derajatnya di sisi Allah.

Pada tanggal 26 bulan Agustus konselor melakukan observasi di pagi hari saat itu konselor sedang menyaksikan konseli membantu mengerjakan pekerjaan rumah yakni menyapu dan mengepel, konselor tak lupa menanyakan aktifitas apa saja yang sudah konseli lakukan saat itu “ Yan aktifitas apa yang sudah kamu kerjakani? Yani menjawab hari ini baru menyapu dan mengepel aja mbak nanti setelah sarapan mau menjemur pakaian

oh ya hari ini saya tidak melaksanakan sholat subuh karena semalam saya tidur kemalaman. Saat itu konselor menasehati klien tentang pentingnya melaksanakan sholat lima waktu dan menyuruh klien membaca istighfar sebagai rasa penyesalan atas perbuatan yang sudah konseli lakukan dan berjanji untuk tidak meninggalkan sholat subuh.¹

Obsevasi selanjutnya konselor lakukan pada tanggal 3 september 2019 pagi ini konselor sedang menyaksikan konseli membantu pekerjaan rumah yakni sedang mencuci piring, menyiram tanaman kemudian membantu ibunya menimba air, pagi ini konseli Nampak begitu semangat membantu menyelesaikan pekerjaan rumah.²

Wawancara selanjutnya konselor lakukan pada tanggal 6 september saat konseli sedang mengaji “ Yan aktifitas apa saja yang sudah kamu lakukan saat ini? Yani menjawab hari ini saya sudah menjemur pakaian, jadwal mencuci piring hari ini malam hari mbak, bergantian dengan Adek.” Aktifitas mengaji biasanya kami lakukan di pagi hari sekitar pukul 10:00 WIB. Kegiatan mengaji berlangsung kurang lebih sekitar 30 menit. Kemudian kami lanjutkan kembali setelah dzuhur kegiatan membaca buku yang biasanya dilakukan hingga 40 menit.³

¹ Observasi pada tanggal 26 Agustus 2019 pukul 08:00 WIB.

² Observasi pada tanggal 3 September pukul 07:30 WIB

³ Wawancara pada tanggal 6 September pukul 10:00 WIB.

B. Analisis Hasil Proses Pelaksanaan Terapi Realita Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja di Desa Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

Sebelum menentukan hasil dari proses terapi realitas dengan istighfar dan sholawat, peneliti akan menyajikan lima indikator yang dapat di jadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses konseling. Kelima indikator tersebut adalah konseli mampu melaksanakan sholat lima waktu, mampu mempergunakan waktu luangnya dengan kegiatan yang positif seperti membaca buku dan membaca Al-Qura'n, bisa membantu menyelesaikan pekerjaan rumah seperti menjemur pakaian dan mencuci piring, mampu mandiri dengan cara belajar membersihkan tempat tidur sendiri serta mau menimba air sendiri, yang terakhir yaitu belajar lebih peduli terhadap lingkungan sekitar dengan cara membuang tumpukan sampah dirumah dan menyiram tanaman setiap hari. Berikut adalah lima uraian indikator tersebut.

Meskipun di awal proses konseling konselor sedikit mengalami kesulitan mengajak konseli mengerjakan sholat lima waktu secara menyeluruh konselor tidak pernah putus asa, konselor senantiasa memberikan arahan tentang pentingnya melaksanakan sholat lima waktu serta memberikan wacana tentang akibat serta balasan yang kelak akan diterima oleh umat muslim yang tidak meninggalakan sholat lima waktu. Sebelum di lakukan terapi konseli sering meninggalakn sholat subuh dan isya' dengan berbagai macam alasan seperti ketiduran atau badan kurang sehat, setelah melakukan terapi konseli sudah mulai melaksanakan sholat subuh dan isya' meskipun belum sepeuhnya berubah seratus persen. Setidaknya konseli sudah mau berusaha berubah menjai yang lebih baik. Hal

Indikator selanjutnya yakni tentang pemanfaatan waktu sebelum melaksanakan proses terapi konseli hampir tidak

pernah menggunakan waktunya dengan hal-hal yang positif seperti membaca buku ataupun membaca Al-Qura'n, setelah melaksanakan proses terapi konseli mau menggunakan waktu sehari-hari dengan hal yang lebih baik yakni dengan membaca buku dan mengaji Al-Qura'n setiap hari. Dalam aspek ini konseling mengalami peningkatan yang begitu besar, konseli rajin sekali berangkat mengaji dan menyisahkan waktunya untuk membaca buku walaupun hanya beberapa menit dalam sehari.

Indikator selanjutnya yakni membantu orang tua, dalam aspek ini sebelum mendapatkan terapi konseli jarang sekali membantu orang tuannya biasanya konseli melakukan pekerjaan ini sesuai dengan kehendak hati. Namun setelah mendapatkan terapi konseli mengalami perubahan yang begitu besar, setiap hari konseli membantu pekerjaan rumah seperti menjemur pakaian dan mencuci piring. Ibu konseli merasa senang sekali dengan perubahan yang dialami oleh konseli.

Indikator selanjutnya yakni mandiri dalam aspek ini konselor lebih menfokuskan kepada menata kamar dan menimba air untuk mandi. Dalam aspek menata kamar belum sepenuhnya konseli dapat melakukan tugas ini terkadang sudah terlebih dahulu dirapikan oleh ibunya. Dalam aspek menimba air konseli mendapatkan perubahan yang begitu besar. Konseli sudah tidak lagi bergantung keperluan mandinya kepada Ayah konseli.

Indikator selanjutnya yakni peduli terhadap lingkungan dalam aspek ini, konselor lebih menfokuskan kepada menyiram tanaman dan membuang sampah, sebelum mendapatkan terapi konseli hampir tidak pernah menyiram dan membuang sampah, setelah mendapatkan terapi konseli sedikit mengalami perubahan yakni konseli sudah mau menyiram tanaman dan membuang sampah meskipun belum mengalami perubahan yang begitu besar.

Gambar Tabel 4.1
Gejala konseli sebelum mendapatkan terapi dan
sesudah mendapatkan terapi

No	Gejala yang Nampak	Sebelum			Sesudah		
		1	2	3	1	2	3
Ibadah							
1.	Shubuh	√				√	
2.	Dhuhur		√				√
3.	Ashar			√			√
4.	Maghrib			√			√
5.	Isya	√				√	
Pemanfaatan Waktu							
1.	Mengaji	√					√
2.	Membaca Buku	√					√
Membantu Orangtua							
1.	Menjemur Pakaian		√				√
2.	Mencuci Piring	√					√
Mandiri							
1.	Menata Kamar	√				√	
2.	Menimba Air		√				√
Peduli Lingkungan							
1.	Menyiram Tanaman	√				√	
2.	Membuang Sampah	√				√	

Keterangan :

1: Tidak Pernah

2 : Kadang-Kadang

3 : Masih Dilakukan

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian konseling dengan terapi realitas dengan istighfar dan sholawat untuk meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja di Tambak Sawah Waru Sidoarjo adalah sebagai berikut:

1. Proses penelitian dengan menggunakan terapi realitas dengan istighfar dan sholawat untuk membantu meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja di Tambak Sawah telah dilakukan dengan lima tahapan terapi yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi/follow up, diantara teknik yang dilakukan pada treatment adalah pertama Want(apa yang diinginkan) yakni konselor meminta konseli mengungkapkan keinginannya terhadap dirinya sendiri, dan orang tuannya: kedua Doing (apa yang dilakukan) yakni konselor meminta konseli menjelaskan beberapa sikap dan perilaku yang dilakukan saat ini untuk mencapai keinginan yang diharapkan: membaca istighfar yakni memohon ampun kepada Allah atas segala dosa-dosa yang sudah konseli lakukan dan memohon agar Allah senantiasa memudahkan segala komitmen yang telah konseli setuju: Evaluation (menilai diri secara cermat) yakni konselor mendorong konseli untuk menyadari perilaku-perilaku yang dilakukan selama ini dan membandingkan perilaku-perilaku yang antara perilaku yang menguntungkan dan perilaku yang tidak menguntungkan dan yang baik untuk konseli: plans(merencanakan tindakan yang bertanggung jawab) yakni membimbing konseli ke arah perubahan untuk dirinya dengan merencanakan tindakan yang

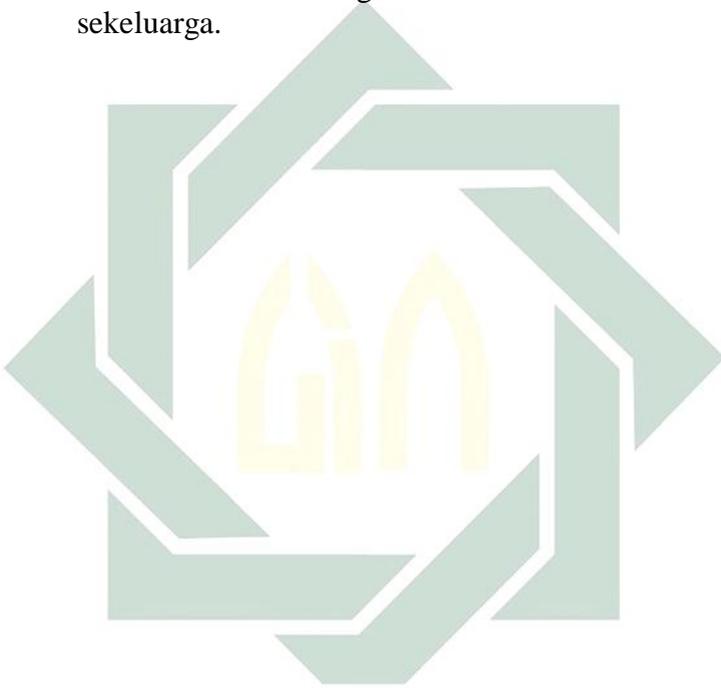
bertanggung jawab yang sesuai dengan keinginannya agar tercapai identitas keberhasilan sesuai harapan dan realitas yang ada dan bisa menyesuaikan diri dengan baik. Setelah menuliskan harapan konseli membaca sholawat dengan harapan mendapatkan syafa'at kelak di hari kiamat dan di angkatkan oleh Allah derajat disisinya.

2. Hasil proses terapi realitas dengan istighfar dan sholawat yang dilakukan untuk membantu meningkatkan pengelolaan diri seorang remaja di desa Tambak Sawah Waru Sidoarjo adalah konseli mampu merencanakan rencana- rencana yang disusun sesuai komitmennya, konseli juga berkomitmen terus belajar meningkatkan pengelolaan waktu dengan cara belajar bangun pagi, melaksanakan ibadah sholat lima waktu dan belajar ringan tangan dalam segala hal yang membawa manfaat untuk diri dan lingkungannya.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperdalam teknik terapi realitas dengan istighfar dan sholawat dan benar- benar mengaplikasikan setiap langkah- langkahnya khususnya pada teknik WDEP dengan istighfar dan sholawat.
2. Bagi konselor harus tetap memantau perkembangan dan menjalin silaturahmi dengan konseli untuk membantu mencapai keinginannya meskipun pelaksanaan konseling telah selesai, dan konselor harus terus belajar memperdalam keilmuan konseling dan melatih diri untuk membantu orang- orang diskutarnya dalam menemukan solusi atas masalah yang dihadapi.
3. Bagi konseli harus semangat, rajin dan lebih bertanggung jawab atas apa yang telah konseli pilih untuk mencapai cita-citanya, senantiasa bersabar dan istiqomah dalam mempelajari suatu kebaikan.

4. Bagi keluarga konseli harus senantiasa mendukung dan mendampingi konseli selama proses perubahan konseli menjadi pribadi yang lebih produktif dan bermanfaat untuk diri sendiri dan lingkungan dan senantiasa mendekati diri kepada Allah agar Allah senantiasa melindungi dan merahmati konseli sekeluarga.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al- Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia. 1427.
Kudus: Menara Kudus.
- Aprilia Tika. 2000. *The Amazing Sholawat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ardini Diena. 2002. *Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengani*
- Astutik Sri. 2014. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- AT Andi Mappiare .2011. *Pengantar Konseling dan Psikologi* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bungi Burhan .2001. *Metode Penelitian Sosial,Format Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Corey Geral. 2005. *Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek*. Bandung: Reflika Aditama.
- Ganita, K dan Karish E W. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Jahja Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana.
- Kamaluddin. 2016. *Rahasia Dahsyat Sholawat Keajaiban Lafadz Rosulullah*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta.
- K Ganita, dan W Karish E. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

- Laela Faizah Noer . 2014. *Bimbingan Konseling Sosial*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Wirawan, S. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mansyur Yusuf dan Yansyah Lutfi. 2014. *Dahsyatnya Doa dan Dzikir Harian Sholawat, Hasbiyallah, Istighfar*. Jakarta Timur: Penerbit Dzikrul Hakim.
- Moleng Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Palmer Stephen. 2011. *Konseling Dan Psikoterapi* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- S Gunarsa. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Subagyo Joko. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarmoko M. 1995. *Metode Penelitian Praktis*. Yogyakarta: BPFE.
- Zailani Ahmad. 2018. *Kisah Keajaiban Pengamal .Doa, Dzikir,dan Sholawat* Yogyakarta: Muzzea.