



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF
CONTROL* DALAM MENGENDALIKAN SIKAP
MARAH PADA MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Mayzuhro Nabilah Tuffahati
B03216018

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

2020

**PERNYATAAN
PERTAGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Mayzuhro Nabilah Tuffahati
NIM : B03216018
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Baron Dukun Gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

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

Surabaya, 09 Maret 2020

Yang Menyatakan,



Mayzuhro Nabilah Tuffahati

NIM. B03216018

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Mayzuhro Nabilah Tuffahati
NIM : B03216018
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Teknik *Self Control*
dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada
Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk
diujikan.

Surabaya, 09 Maret 2020
Telah diperiksa dan disetujui oleh:
Dosen Pembimbing,



Drs. H. Cholli, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

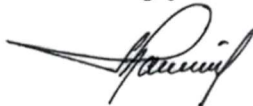
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self Control* Dalam
Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan
Ampel Surabaya
SKRIPSI

Disusun Oleh
Mayzuhro Nabilah Tuffahati
B03216018

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 17 Maret 2020
Tim Penguji

Penguji I,



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

Penguji II,



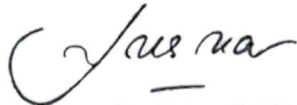
Dr. H. Sri Astuti, M.Si.
NIP.195902051986032004

Penguji III,



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

Penguji IV,



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

Surabaya, Juni 2020
Dekan,



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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: 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 : MAYZUHRO NABILAH TUFFAHATI
NIM : B03216018
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BKI
E-mail address : tuffahati99@gmail.com

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

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM
MENGENDALIKAN SIKAP MARAH PADA MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 November 2020

Penulis

(Mayzuhro Nabilah Tuffahati)

ABSTRAK

Mayzuhro Nabilah Tuffahati, (B03216018). Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Fokus penelitian adalah : (1) Bagaimana proses konseling Islam dengan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya? (2) Bagaimana hasil dari proses konseling Islam dengan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya ?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, Peneliti menggunakan metode kualitatif, jenis penelitian deskriptif, pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. kemudian dianalisa menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif. Perbandingan teori dan praktik di lapangan, juga perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan konseling

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling Islam dengan teknik *Self Control* guna untuk mengendalikan sikap marah pada salah satu mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasilnya, dari beberapa tahapan konseling Islam dengan teknik *Self Control* yang sudah dilakukan yaitu, konseli mengalami perkembangan yang cukup berhasil. Dalam artian konseli mampu merelaksasi dirinya, dan mengendalikan sikap marahnya melalui konseling Islam dengan teknik *Self Control* yang diberikan oleh konselor.

Kata kunci : Konseling Islam, Teknik *Self Control*, Sikap Marah.

ABSTRACT

Mayzuhro Nabilah Tuffahati, (B03216018). Islamic counseling with self control technique in controlling angry attitudes of students college at UIN Sunan ampel Surabaya.

The focus of the study are : (1) what is the process of islamic counseling with self control technique in controlling angry attitudes of students college at UIN sunan ampel surabaya? (2) what is the result of the Islamic counseling process with self control technique in controlling angry attitudes of students college at UIN sunan ampel Surabaya?

In answering these problems, the researcher used qualitative methods, types of deacriptive research, collecting data through observation, interview, and documentation. Then a nalyzed using comparative descriptive analysis technique. Comparison of the theory and the practice in the field, also the comparison of the counselee condition before and after doing counseling.

In this study, researcher used islamic counseling with self control technique to control anger in one of students college at UIN Sunan ampel surabaya. The result, from several steps of islamic counseling with self control technique that has been carried out that is conselee has developed quite successfully. In a sense conselee is able to relax himself, and control his angry attitude through Islamic counseling with self control technique provided by the counselor.

Keywords : Islamic counseling, self control technique, angry attitude.

الملخص

ميزهر نبيله تَفَاحَة، (B03216018). تقديم المشورة الإسلامية مع تقنيات *Self Control* في السيطرة على موقف الغضب من الطلاب في جامعة سونن أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا
أما أسئلة البحث التي ستحاول الباحثة الإجابة عليها: (1) ما هي عملية الإستشارة الإسلامية مع تقنيات *Self Control* في السيطرة على موقف الغضب من الطلاب في جامعة سونن أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا ؟
(2) ما هي نتيجة عملية الإستشارة الإسلامية مع تقنيات *Self Control* في السيطرة على موقف الغضب من الطلاب في جامعة سونن أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا ؟

في الإجابة على هذه المشكلات، استخدم الباحثون الأساليب النوعية و أنواع البحث الوصفية وجمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق. ثم تحليلها باستخدام تقنيات التحليل الوصفي المقارن. مقارنة بين النظرية و التطبيق في هذا المجال، وكذلك مقارنة لظروف المحامي قبل و بعد الإستشارة في هذه الدراسة، استخدم الباحثون الإستشارات الإسلامية مع تقنيات *Self Control* في السيطرة على موقف الغضب في أحد طلاب في جامعة سونن أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا. والنتيجة، من عدة مراحل من الإستشارة الإسلامية مع تقنيات *Self Control* التي تم تنفيذها، وهي أن المحامي قد تم تطويره بنجاح. بمعنى المحامي يستطيع المحامي الاسترخاء بنفسه والتحكم في سلوكه الغاضب من خلال الإستشارة الإسلامية مع تقنيات *Self Control* التي قدمها المستشار.

الكلمات المفتاحية: الإستشارة الإسلامية، *Self Control*، الموقف الغضب

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	1
SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBARAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Konsep.....	6
1. Konseling Islam.....	6
2. <i>Self Control</i>	7
3. Sikap Marah.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. Konseling Islam.....	11

1. Definisi Konseling Islam.....	11
2. Tujuan Konseling Islam	13
3. Fungsi Konseling Islam.....	15
4. Dasar Konseling Islam	16
B. <i>Self Control</i>	17
1. Definisi Terapi <i>Self Control</i>	17
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	19
3. Jenis dan Aspek <i>Self Control</i>	19
4. Fungsi Pembentukan <i>Self Control</i>	21
C. Sikap Marah.....	22
2. Penyebab Sikap Marah.....	26
3. Bahaya dan Dampak Sikap Marah	29
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	32
B. Saran dan Lokasi Penelitian	33
C. Jenis dan Sumber Data	33
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Validitas Data	39
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	42
A. Deskripsi Umum Objek.....	42
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	42
2. Deskripsi Konselor	43

3. Deskripsi Konseli	44
4. Deskripsi Masalah Konseli	47
B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	47
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Control</i> dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.....	48
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Control</i> dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.....	91
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	95
1. Perspektif Teori.....	95
a. Analisis Proses Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self Control</i> Dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya	95
a. Analisis Hasil Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self Control</i> Dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya	100
2. Perspektif Islam.....	101
BAB V PENUTUP.....	104
A. Kesimpulan.....	104
B. Saran	105
B. Saran	105
B. keterbatasan Penelitian	105
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	
Gejala yang nampak sebelum dilakukan proses konseling	50
Tabel 4.2	
Hasil catatan perilaku konseli pada setiap minggu	86
Table 4.3	
Penyajian data hasil setelah proses terapi	91
Tabel 4.4	
Perbandingan langkah-langkah Konseling berdasarkan teori dan praktik lapangan	95
Tabel 4.5	
Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki berbagai perasaan, diantaranya ada yang mempunyai perasaan peka ada juga yang tidak peka, ada juga yang bersifat acuh tidak memperhatikan sekelilingnya. Kepribadian manusia memiliki 3 unsur yaitu: id, ego dan super ego dimana id merupakan sifat bawaan yang dibawa sejak lahir sedangkan ego yaitu menyalurkan atau mendorong keadaan id kedalam dunia nyata dan segala bentuk naluri yang dimiliki oleh id hanya bisa direalisasikan lewat ego, dan super ego itu adalah bagian moral dalam kepribadian.²

Kesehatan jasmani dan rohani sangatlah penting untuk individu, jiwa yang sehat akan bisa mengontrol emosinya dengan baik. Sedangkan jiwa yang lemah akan cenderung tidak bisa mengontrol emosinya. Emosi juga dikatakan sebagai perasaan. Atkinson mengungkapkan bahwa emosi merupakan perasaan yang paling mendasar yang dialami.³ Pada dasarnya emosi itu bisa terbagi menjadi dua kategori yaitu: emosi positif dan emosi negatif, dimana emosi positif itu berupa santai, tenang, gembira, lucu, rileks, haru dan senang. Sedangkan emosi negatif atau efek negatif yaitu: sedih, kecewa, gelisah, cemas, putus asa, depresi, stres, frustrasi, marah, tidak berdaya, iri, dendam.⁴ Ketika kita merasakan emosi

² Muhimmatul Hasanah, “Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islam”, Jurnal Ummul Qura, Vol VI, No 2, (September, 2015), hal 143-144.

³ Prof Dakir, *Dasar-dasar Psikologi*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar), hal 90.

⁴ Triantoro Safari, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 12

negatif, emosi ini tidak bagus, menyedihkan, baik untuk diri individu atau orang lainnya dan emosi negatif ini dapat memicu perasaan tidak nyaman dalam diri individu yang merasakannya.

Ketika kita merasakan sebuah emosi kuat seperti marah, tentunya kita merasakan sebuah perasaan dalam tubuh.⁵ Sistem saraf simpatis mempersiapkan organisme untuk mengeluarkan energi. Saat emosi itu menghilang, sistem parasimpatik (sistem penghemat energi) mengambil alih dalam hal mengembalikan organisme pada keadaan normal.⁶ Sikap marah yang dimiliki oleh seorang individu berbeda-beda, ada yang gampang marah dan jarang marah. Emosi marah akan timbul apabila seorang individu merasa bahwa dirinya dihina, dicaci, dilecehkan oleh orang lain. Faktor yang dapat mengakibatkan orang menjadi mudah marah, kondisi psikis, fisik, dan juga kondisi moralitas yang tidak baik. Marah bisa mengakibatkan terganggunya aktualisasi diri manusia yang ada didalam kehidupannya dan marah merupakan penyakit jiwa yang ada di dalam diri manusia.

Emosi marah bisa menimbulkan akibat negatif bagi diri individu atau orang lain.⁶ Pembahasan mengenai emosi adalah hal yang umum dalam kalangan masyarakat, tetapi banyak juga yang tidak mengerti cara mengendalikan emosi itu, Emosi negatif apabila dibiarkan terus menerus tanpa ada bimbingan dan arahan akan

⁵ Eva Latipah, *Psikologi Dasar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal. 176 ⁶ Ibid hal 177.

⁶ Rita Susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, “*Perasaan Terluka Membuat Marah*”, Jurnal Psikologi, Volume 10 9 Nomor 2, (Desember 2014), hal 103-104.

merugikan diri individu dan orang disekitarnya. Saat penulis melakukan observasi disekitar lingkungannya, penulis menemukan sebuah kasus dimana seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel mengalami emosi negatif berupa marah. Kemudian penulis melakukan wawancara terhadap narasumber tentang emosi yang sedang dia alami, seringkali ketika dia marah dia meluapkan amarahnya kepada orang disekitarnya, bentuk dari sikap marahnya itu berupa berbicara tidak baik (berbicara kotor), suka memecahkan/merusak barang yang ada disekitarnya, dan amarahnya itu tidak hanya ia luapkan pada dirinya sendiri, tetapi apabila ada orang lain disekelilingnya maka amarahnya dia luapkan pada orang disekitarnya, dan itu berlangsung sampai dia merasakan kepuasan yang dia dapat (merasa lega). Faktor timbulnya sikap marah dikarnakan dia beranggapan bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang ia alami, seperti tugas kuliahnya tidak selesai tepat waktu, dia marah pada dirinya sendiri, hal ini akan menimbulkan efek buruk terhadap dirinya. Dia juga seseorang yang mudah tersinggung. Sesering mungkin dia marah maka sekelilingnya akan terkena imbasnya, dari hal ini apabila sikap marahnya dibiarkan secara terus menerus maka mengakibatkan efek yang buruk terhadap dirinya.

Konseling adalah merupakan dari bahasa inggris "*counseling*" berarti nasehat, anjuran. Konseling berarti hubungan antara dua orang yakni konselor dan klien yang dilakukan bertatap muka secara langsung, membantu menyelesaikan permasalahan klien, dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami dirinya sendiri, dalam keadaan sekarang atau di masa depan nanti. Konseli dapat belajar untuk memecahkan permasalahan-permasalahan yang terjadi dimasa depan. Konseling Islam adalah upaya membatu seorang individu belajar mengembangkan

dirinya dan memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniai Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rosul-Nya yang ada pada individu itu berkembang dengan benar sesuai tuntunan Allah SWT.⁷

Gangguan emosional yang berat dapat mengakibatkan depresi, diperlukan penanganan dan terapi serta pengobatan yang efektif untuk mengurangi emosi negatif tersebut. Disini teknik *self control* apabila di gunakan untuk mengatasi emosi negatif akan menjadi sangat berguna dan bermanfaat. *Self control* menurut Calhoun dan Acocella mendefinisikan bahwa *self control* sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self control* juga bisa digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku, *self control* sendiri merupakan tenaga kontrol atas diri, oleh dirinya sendiri. *Self control* terjadi ketika seseorang mencoba untuk mengubah bagaimana cara individu itu berfikir, merasa atau berperilaku.⁸ Oleh sebab itu, peneliti mengangkat penelitian ini dengan judul ***“Konseling Islam dengan Teknik Self Control dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya”***.

⁷Anwar Sutoyo, *Konseling Islam Teori & Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal 22.

⁸Ridma Prita Zahara & Untung Sri Widodo, *Pengaruh Pengetahuan Keuangan dan Pengalaman Keuangan Terhadap Perilaku Perencanaan Infestasi dengan Self Control Sebagai Variabel Moderating*, Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan, V ol 15, No 1, (Maret 2015), hal 29

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses konseling Islam dengan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya ?
2. Bagaimana hasil dari proses konseling Islam dengan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses konseling Islam dengan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk mengetahui hasil dari proses konseling Islam dengan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis bagi para pembaca, antara lain sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Memberi pengetahuan serta wawasan Konseling Islam dengan teknik *Self Control* pada sikap marah pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.
 - b. Menemukan pengetahuan baru, yang berarti dengan adanya penelitian ini dapat ditemukan halhal baru yang sebelumnya tidak ada.
2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan sikap marah.

E. Definisi Konsep

Untuk mengetahui pemahaman penelitian yang akan dilakukan, maka penulis perlu untuk menjelaskan definisi operasional sesuai judul yang telah ditetapkan, sehubungan dengan hal tersebut, berikut ini akan dijelaskan tentang istilah-istilah dan sedikit ringkasan mengenai judul penelitian yang diambil.

1. Konseling Islam

Konseling Islam adalah bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk membantu memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan Al-Qur'an dan Hadist. Bertujuan agar konseli mampu menggunakan potensi-potensi dalam menghadapi permasalahan hidupnya dan kenyataan dengan benar.⁹ Adapun konseling Islam yaitu proses memberi bantuan kepada individu agar hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk dari Allah SWT, sehingga bisa mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Bimbingan Konseling Islam adalah upaya membantu diri individu untuk belajar dan mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah dengan cara meningkatkan iman, akal dan kemauan yang telah didapatkan dari Allah SWT kepadanya untuk belajar tuntunan Allah dan rosul-Nya yang ada pada diri individu.¹⁰ Jadi Konseling Islam merupakan proses memberi bantuan kepada klien agar bisa menyelesaikan permasalahan yang sedang ia alami dengan ketentuanketentuan yang Allah berikan, proses

⁹ Puji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009) hal. 6

¹⁰ Anwar Sutoyo, *Konseling Islam Teori & Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal 22.

konseling sebagaimana kegiatan bimbingan dan konseling lainnya.

2. *Self Control*

Self Control didefinisikan sebagai kemampuan mengontrol tingkah laku diri individu, kemampuan untuk menekan implus-impuls atau tingkah laku impulsif. *Self control* atau mengendalikan diri merupakan dimensi utama untuk meraih masa depan yang lebih baik. Pada dasarnya manusia memiliki *self control* baik anak-anak, remaja, ataupun orang dewasa. *Self control* yang ada pada manusia itu berbeda-beda tergantung faktor yang melatar belakangi. *Self control* berfokus menghambat respon yang tidak di inginkan dan merangsang respon yang diinginkan.

Kontrol diri yaitu upaya seseorang untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari hal yang tidak diinginkan.¹¹ Pada umumnya Kepercayaan diri sudah terbentuk pada tahun pertama yang didapatkan dari perlakuan dari orang yang mengasuhnya, mengasuh dan menasehati segala kebutuhan anak.

3. Sikap Marah

Arti kata sikap menurut kamus bahasa Indonesia yaitu perbuatan yang berdasarkan pada pendirian. Sikap adalah salah satu istilah bidang psikologi yang berhubungan dengan persepsi dan tingkah laku. Istilah sikap dalam bahasa inggris disebut attitude. Attitude adalah suatu cara bereaksi terhadap suatu perangsang.

¹¹ Herlina Siwi dkk. *Kontrol Diri Kecenderungan Kecanduan Internet*, Humanitas : Indonesia *Psychology Journal* Vol. 1 No. 1 (Januari 2004), hal 9.

Suatu untuk bereaksi terhadap suatu perangsang atau yang sedang dihadapi.

Marah adalah suatu emosi yang secara fisik mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah serta tingkat ardenalin dan noradrenalin. Rasa marah menjadikan perasaan menjadi tidak tenang, marah termasuk emosi negatif. Rasa marah tidak dapat dikatakan hal yang positif dan negatif pada tingkatan yang wajar akan tetapi apabila berlebihan maka emosi marah akan menjadi sangat merugikan diri individu. Sikap marah adalah tingkah laku negatif yang menjadikan perasaan menjadi tidak baik, dapat bereaksi sewaktu-waktu merugikan diri individu, reaksi ini mendorong perubahan suasana hati seseorang. Bentuk tingkah laku emosi yang terpendam yang diluapkan karena emosinya tidak bisa dibendung lagi.

Peneliti meneliti beberapa faktor yang menyebabkan diri konseli marah diantaranya yaitu sikap marah dikarenakan dia beranggapan bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang ia alami, seperti tugas kuliahnya tidak selesai tepat waktu, dia marah pada dirinya sendiri, hal ini akan menimbulkan efek buruk terhadap dirinya. Dia juga seseorang yang mudah tersinggung. Sesering mungkin dia marah maka sekelilingnya akan terkena imbasnya, dari hal ini apabila sikap marahnya dibiarkan secara terus menerus maka mengakibatkan efek yang buruk terhadap dirinya. Pada saat konseli meluapkan amarahnya maka ia akan bertingkah laku meluapkan amarahnya kepada orang yang ada disekitarnya, membanting barang yang disekitarnya, dan mengeluarkan perkataan yang kurang baik pada saat marah. Hal ini timbul secara reflek dan konseli tidak bisa mengendalikan emosinya dengan baik.

Selanjutnya konselor tetap menanyakan tentang perasaan emosi marahnya, ketika emosi itu meluap dengan sendirinya. Konseli menjelaskan bahwa emosi marahnya masih seringkali datang dan ia masih tidak bisa mengendalikannya, ia merasa bahwa *self controlnya* sangat rendah karna ia tidak bisa mengontrol emosi marahnya dengan baik dan malah cenderung mudah marah. Kemudian konselor meminta konseli untuk menjelaskan situasi seperti apa yang membuat ia mudah marah. Konseli menjelaskan bahwa terkadang cuaca yang sangat panas bisa mempengaruhinya menjadi mudah marah, posisi seperti dihakimi atau dipojokkan juga membuat rasa emosinya semakin tinggi, dan ketika ia sudah tidak bisa menyelesaikan permasalahannya, ia juga akan merasa marah pada dirinya sendiri dan berahir melampiaskan amarahnya kepada orang disekitarnya. Konseli mengatakan bahwa kalau seperti ini terus dan ia tidak bisa mengontrol sikap marahnya maka ia kasihan kepada anak dan istrinya nanti. Ia takut akan menjadi suami, ayah dan kakak yang buruk bagi keluarganya. Sehingga ia ingin sekali merubah sikap marahnya. Pada saat sesi konseling, konselor meminta konseli untuk memberikan tanda ceklis terhadap tiap-tiap pernyataan yang ada didalam tabel, sehingga konselor bisa mengetahui perkembangan konseling selama perminggu.¹²

F. Sistematika Pembahasan

Bab pertama Pendahuluan. Terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian,

¹² Hasil konseling dengan BA di cafe, pada 28 November 2019, Pukul 10.02-10.35

manfaat penelitian, definisi konsep, yang terakhir sistematika pembahasan.

Bab kedua Merupakan Tinjauan pustaka yang didalamnya berisi kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Pada kajian teoritik meliputi : a). Konseling Islam, b). Teknik Self Control, c). Sikap Marah

Bab ketiga Berisi tentang metode penelitian yang terdapat pendekatan dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

Bab keempat Hasil penelitian dan pembahasan proses konseling Islam dengan teknik *Sel Control* dalam mengendalikan sikap marah pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

BAB kelima Penutup, Bab lima ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Islam

1. Definisi Konseling Islam

Pengertian konseling sendiri adalah hubungan bertatap muka antara konseli dan konselor secara rahasia, penuh keterbukaan dan penerimaan, memberi kesempatan konselor pada konseli, konselor membantu menyelesaikan permasalahan konseli dengan berbagai kemampuannya.¹³ Dalam bahasa Anglo Saxon sendiri konseling berasal dari *sellan*, yang mempunyai makna *menyerahkan* atau *menyampaikan*. Ada juga yang berpendapat bahwa konseling itu interaksi yang terjadi antara dua orang individu, yang disebut sebagai konselor dan klien. Menurut Ahmad Mubarak, konseling Islam adalah seorang konselor memberi perintah kepada konseli agar seorang konseli berbuat baik yang sjels-jelas dikerjakan oleh konseli.¹⁴

Sedangkan menurut Dewa Ketut Sukardi definisi konseling sendiri sebagai bantuan secara tatap muka dengan adanya usaha yang manusiawi, dilakukan dalam suasana keahlian dan didasarkan norma-norma yang berlaku agar mendapatkan konsep diri dan kepercayaan untuk memperbaiki tingkah laku pada saat

¹³ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010) hal. 8

¹⁴ Ahmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsiy Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bima Rena Pariwara, 2000), hal. 79

ini dan masa yang akan datang.¹⁵ Aspek penting dalam suatu konseling adalah konseling sebagai proses bantuan hubungan terapeutik, usaha memberi bantuan, mengarahkan kepada tercapainya tujuan, dan mengarahkan kemandirian konseli.

Konseling Islam menurut H.M Arifin adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahirin maupun batin yang menyangkut kehidupan di masa kini dan masa mendatang.¹⁶ Konseling Islam adalah bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk membantu memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan AlQur'an dan Hadist. Bertujuan agar konseli mampu menggunakan potensi tersebut dalam menghadapi permasalahan hidupnya dan kenyataan dengan benar.¹⁷

Bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu diri individu untuk belajar dan mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah, dengan cara meningkatkan iman, akal dan kemauan yang telah didapatkan dari Allah SWT kepadanya untuk belajar tuntunan Allah dan rosul-Nya yang ada pada diri individu.¹⁸ Adapun konseling islam yaitu proses memberi bantuan kepada individu agar hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk dari Allh SWT,

¹⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling dan Penyuluhan di Sekolah*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1993), hal. 105

¹⁶ M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah 2013), hal. 23

¹⁷ Puji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009) hal. 6

¹⁸ Anwar Sutoyo, *Konseling Islam Teori & Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal 22.

sehingga bisa mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Dalam konseling Islam sendiri memberikan bantuan kepada individu agar hidupnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat hidup yang sejahtera baik di dunia atau di akhirat.

Mampu hidup dengan baik sesuai petunjuk Allah SWT yang maksudnya sebagai berikut :

- a. Hidup dengan baik dalam ketentuan Allah SWT artinya sesuai dengan kodrat yang ditentukan Allah SWT, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah SWT.
- b. Hidup dengan petunjuk Allah SWT artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah SWT melalui rasulnya (ajaran islam)
- c. Hidup dengan petunjuk Allah SWT berarti menyadari eksistensi diri sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang diciptakan Allah dengan penuh cinta terhadap umatnya untuk mengabdikan kepadanya, mengabdikan dalam arti seluas-luasnya.

2. Tujuan Konseling Islam

Tujuan umum konseling Islam adalah untuk membantu seorang klien agar ia dapat memiliki pengetahuan tentang dirinya dan memiliki keberanian untuk mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang benar, baik, dan bermanfaat untuk kehidupan didunia dan akhirat.¹⁹ Bisa mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar tercapai kehidupan didunia dan diakhirat. Tujuan khusus konseling Islam adalah membantu individu agar tidak menghadapi masalah, serta membantu individu

¹⁹ Dr. H. Abdul Basit, *Konseling Islam* (Depok: Kencana, 2017), hal 11.

mengatasi masalah yang sedang dialaminya. Sementara itu Yusuf dan Nurihsan, menyebut tujuan umum konseling Islam yaitu agar individu menyadari jati dirinya sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi, serta mampu mewujudkannya dalam beramal sholeh dalam mencapai kehidupan yang lebih baik lagi dan kebahagiaan dalam dunia ataupun akhirat kelak.²⁰

Menurut Achmad Mubarak konseling Islam mempunyai tujuan husus yaitu:

- a. Membantu klien agar tidak menghadapi masalah.
- b. Apabila seseorang terlanjur bermasalah, maka konseling dilakukan agar dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi.
- c. Klien yang sudah berhasil disembuhkan, konseling Islam bertujuan agar klien dapat memelihara kesehatan jiwanya dan mengembangkan potensi dirinya agar tidak terjadi masalah lagi bagi dirinya dan bagi orang lain.

Adapun tujuan konseling Islam menurut para ahli. Diantaranya menurut Adz-Dzaky bahwa tujuan konseling Islam yaitu :

- a. Menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental seorang individu.
- b. Menghasilkan suatu perubahan, kebaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- c. Menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi ini individu dapat bertugas sebagai

²⁰ Ema Hidayati, *Konseling Islam Bagi Individu Berpenyakit Kronis Studi Analisis Pada Pasien Kusta RSUD Tugurejo Semarang*, (Semarang: Anggaran DIPA IAIN Walisongo Semarang, 2010), hal 18.

kehalifah dengan baik dan benar, memberikan manfaat dan keselamatan bagi lingkungannya.

- d. Menghasilkan kecerdasan spiritual, melaksanakan segala perintah dan menjauhi laranganNya, serta ketabahan dalam menerima ujiannya.
- e. Menghasilkan kecerdasan emosi pda individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.²¹

3. Fungsi Konseling Islam

Fungsi konseling Islam sendiri dibedakan menjadi 4 bagian, yaitu :

- a. Fungsi preventif yakni membantu individu untuk mencegah masalah yang timbul pada diri individu
- b. Fungsi kuratif atau korektif yakni membantu individu dalam hal menyelesaikan dan memecahkan masalah yang sedang dihadapi
- c. Fungsi preservatif yakni membantu individu menjaga kondisi yang semula tidak baik mengandung masalah menjadi terpecahkan itu kembali menimbulkan masalah
- d. Fungsi developmental atau pengembangan yakni membantu individu mengembangkan keilmuan baik ilmu agama atau ilmu umum yang dimiliki, agar bisa mengatasi situasi dan kondisi yang telah menjadi baik agar terus menjadi baik dan tidak menimbulkan masalah lagi.²²

Dari fungsi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling Islam mempunyai fungsi dalam hal membantu, memecahkan masalah sehingga tidak

²¹ Ibid 17.

²² Baidi Bukhori, “*Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*”, Vol.

memunculkan sebab munculnya masalah baginya. Konseling Islam juga mendorong, penggerak dan menjadi pengarah bagi pelaksanaan konseling agar dapat bertumbuh dan berkembang serta melihat bakat dan minat yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapai.

4. Dasar Konseling Islam

Dasar utama Konseling Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, keduanya merupakan sumber kehidupan dan kekuatan bagi umat muslim. Qur'an dan Sunnah Rasul adalah landasan yang ideal. Dari AlQur'an dan Sunnah Rasul itulah gagasan, tujuan dan konsep-konsep konseling Islam bersumber.²³

Seorang konselor harus bisa menjaga kerahasiaan kliennya, tidak diperbolehkan mengumbar permasalahan konseli, kecuali konselor merasa keberatan sehingga ia membutuhkan bantuan kepada konselor lainnya untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli, dengan adanya persetujuan dari konseli.

Allah SWT telah berfirman dalam surah AtTahrim ayat 3, dalam surah tersebut allah menjelaskan tentang menjaga rahasia.

وَإِذْ أَسَرَّ النَّبِيُّ إِلَىٰ بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِ
وَأَظْهَرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ عَرَفَ بَعْضُهُ وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضٍ ۖ
فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِ قَالَتْ مَنْ أَنْبَأَكَ هَذَا ۖ قَالَ نَبَّأَنِيَ الْعَلِيمُ
الْخَبِيرُ

²³ Badi Bukhori, Jurnal Konseling Religi, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, vol.5 No.1, 1 juni 2014, Semarang, Hal.11

Artinya: *“Dan ingatlah ketika Nabi membicarakan secara rahasia kepada salah seorang isterinya (Hafsah) suatu peristiwa. Maka tatkala (Hafsah) menceritakan peristiwa itu (kepada Aisyah) dan Allah memberitahukan hal itu (pembicaraan Hafsah dan Aisyah) kepada Muhammad lalu Muhammad memberitahukan sebagian (yang diberitakan Allah kepadanya) dan menyembunyikan sebagian yang lain (kepada Hafsah). Maka tatkala (Muhammad) memberitahukan pembicaraan (antara Hafsah dan Aisyah) lalu (Hafsah) bertanya: "Siapakah yang telah memberitahukan hal ini kepadamu?" Nabi menjawab: "Telah diberitakan kepadaku oleh Allah yang Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal".²⁴*

B. Self Control

1. Definisi Terapi Self Control

Konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan antara keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang telah mereka capai. Sedangkan menurut Calhoun dan acocella yang dikutip oleh M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, bahwa *self control* itu berarti kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain proses yang membentuk kepribadian dirinya. Suatu kemampuan untuk menyusun, mengatur dan membimbing serta mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu kearah konsekuensi positif. Synder dan Gangestad (1986) juga berpendapat sebagaimana yang dikutip oleh M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita

²⁴ Al-Qur'an, *At-Tahrim* : 3

bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan masyarakat sekitar dalam hal mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam hal bersikap.²⁵

Self control adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Pengendalian diri merupakan seperangkat tingkah laku yang memfokuskan pada keberhasilan mengubah diri pribadi, perasaan yang mampu pada diri sendiri, atau bebas dari pengaruh orang lain.²⁶

Seseorang dengan kontrol diri tinggi akan sangat memperhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Ketika berinteraksi dengan orang lain seseorang akan berusaha menampilkan perilakunya yang dianggap paling tepat untuk dirinya, kontrol diri diperlukan untuk membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang bisa saja terjadi berasal dari luar. Kontrol diri sendiri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi, pengendalian emosi sendiri mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang dapat diterima secara sosial dan bermanfaat.²⁷

²⁵ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal 22

²⁶ Lilik Sriyanti, “*Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural*”, Vol. 4, No. 1, (Juni 2012), hal 69

²⁷ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal 23

2. Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Kontrol diri sendiri diakibatkan oleh beberapa faktor, secara garis besar faktor yang mempengaruhi kontrol diri karena faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil pada *self control* yaitu usia, dimana seseorang apabila semakin bertambah usianya, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diperoleh dari berbagai lingkungan keluarga. Lingkungan dari orang tua juga dapat menentukan bagaimana kemampuan *self control* diri seseorang. Pelajaran disiplin yang diberikan orang tua sejak kecil cenderung diikuti oleh tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak masih kecil, dan orang tua tetap konsisten terhadap konsekuensi yang dilakukan anaknya apabila melakukan perilaku menyimpang dari yang sudah ditetapkan. Maka sikap konsisten ini akan tertanam pada diri seorang anak. Dikemudian menjadi *self control* baginya.²⁸

3. Jenis dan Aspek *Self Control*

Self control sendiri mempunyai beberapa jenis diantaranya kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan

a. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

²⁸ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal 32

Kontrol perilaku ini merupakan tersedianya kesiapan respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kontrol perilaku ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu: mengatur pelaksanaan dan mengatur kemampuan memodifikasi stimulus, kemampuan yang mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan diri individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam hal mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi mengurangi tekanan.

c. Mengontrol keputusan (*Decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan sebagian kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui, kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan adanya suatu kesempatan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Dari uraian dan penjelasan diatas, maka untuk mengukur kontrol diri seorang individu biasanya digunakan aspek-aspek seperti berikut:

- 1) Kemampuan mengontrol stimulus
- 2) Kemampuan mengontrol perilaku
- 3) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian

- 4) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- 5) Kemampuan mengambil keputusan.²⁹

4. Fungsi Pembentukan *Self Control*

Pembentukan *self control* dapat dipengaruhi oleh faktor genetic dan milieu. Anak yang dari keturunan impulsif akan mempunyai kecenderungan berperilaku impulsif. Perkembangan *self control* antara lain perilaku orang tua yang diamati oleh anak. Gaya mengasuh termasuk aspek bu daya. Usia juga termasuk bisa mempengaruhi kondisi kontrol diri pada anak. Anakanak sendiri cenderung lebih impulsif dibandingkan dengan anak yang lebih dewasa, artinya dengan bertambahnya usia anak maka bertambah pula kemampuan mengendalikan diri semakin baik. pembentukan *self control* sendiri sudah dimulai sejak usia anak-anak, ketika anak masih dalam buaian orang tua. Dalam hal ini orang tua menjadi pembentuk pertama *self control* pada anak. Cara orang tua mendisiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, cara berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahannya (penuh tekanan emosi atau mampu menahan amarahnya) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri.

Messina dan Messin mengemukakan fungsi dari *self control* sebagai berikut:

- a. Membatasi untuk bertingkah laku negatif
- b. Membatasi perhatian individu pada orang lain
- c. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya

²⁹ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal 29

- d. Membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Sedangkan surya (2009) yang mengutip dari buku Lilik Sriyanti, bahwa memberi pendapat fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadikan tingkat kesanggupan, keyakinan, keinginan, keberanian dan juga emosi yang ada dalam diri sorang individu. *Self control* sangat diperlukan agar seseorang tidak terlibat dalam pelanggaran norma keluarga, sekolah dan masyarakat.³⁰

C. Sikap Marah

1. Pengertian Sikap Marah

Arti kata sikap menurut kamus bahasa Indonesia yaitu perbuatan yang berdasarkan pada pendirian. Sikap adalah salah satu istilah bidang psikologi yang berhubungan dengan persepsi dan tingkah laku. Istilah sikap dalam bahasa inggris disebut *attitude*. Attitude adalah suatu cara bereaksi terhadap suatu perangsang. Suatu untuk bereaksi terhadap suatu perangsang atau yang sedang dihadapi.³¹

Ciri-ciri marah sendiri sebagai suatu emosi yang memiliki ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi, dan adanya perasaan yang tidak suka sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan yang nyata atau tidak.³² Emosi sendiri adalah reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri seseorang, sebagai contoh emosi senang mendorong perubahan ekspresi

³⁰ Lilik Sriyanti, “Pembentukan *Self Control* dalam Perspektif Nilai Multikultural”, Vol. 4, No. 1, (Juni 2012), hal 69

³¹ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Sikap>

³² Triyantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manageman Emosi*, (Jakarta, PT Bumi Aksara, 2012), hal 74

wajah serta suasana hati seseorang, sehingga terlihat tertawa sebagai bentuk kegembiraannya, emosi sedih sendiri mendorong individu berperilaku menangis. Sesuatu aktivitas tidak selalu dikerjakan oleh orang yang sedang bersangkutan apabila seseorang tersebut sedang mengalami emosi.³³ Rasa marah menunjukkan bahwa suasana seseorang tersinggung oleh seseorang atau suatu yang tidak baik.³⁴

Para ahli berpendapat bahwa pengertian marah itu berbagai macam. Pengertian marah yaitu reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh situasi yang merangsang dirinya, termasuk ancaman, pengekangan diri, serangan lisan, agresi lahiriah, frustrasi, atau kekecewaan. Menurut Spielberger (1995) yang dikutip dari buku Abdul Rahman Shaleh, marah adalah suatu keadaan dengan beragam intensitas dari hal yang ringan sampai berat, biasanya disertai dengan adanya perubahan psikologis dan biologis, misalnya saat marah ritme jantung dan tekanan darah akan menjadi sangat meningkat. Marah merupakan sesuatu yang bersifat sosial dan akan terjadi jika mendapat perlakuan tidak adil atau tidak menyenangkan didalam interaksi sosial. Emosi marah itu muncul dari dalam diri karena tidak ada rasa kepuasan hati sehingga efek yang ditimbulkan dari emosi tersebut menyebabkan seseorang merasa tidak ikhlas dalam melakukan sesuatu yang akan mempengaruhi terhadap jiwa seorang individu.

Sumber utama marah merupakan sesuatu yang mengganggu aktivitas untuk mencapai tujuan yang

³³ Syamsul Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), Hal 114-115

³⁴ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Perkasa, 2012), hal. 74

diinginkan. Ketegangan yang terjadi dengan begitu tidak akan mereda, bahkan menambah untuk menyalurkan ketegangan itu, sehingga individu yang bersangkutan menjadi marah karena tujuannya tidak tercapai.³⁵ Identitas takut dan marah dari *polygraph* menunjukkan bahwa takut dan marah tidak dapat dibedakan melalui respon tak sengaja. Pada kedua emosi itu bereaksi jantung menjadi berdebar lebih kuat dan lebih cepat, adrenalin dialirkan kedalam darah, kulit berubah menjadi merah, pencernaan berhenti, kulit berkeringat, mulut menjadi sangat kering, dan tekanan darah naik. Bukti dari identitas kedua emosi tersebut dapat pula dijumpai pada respon terkejut. Dikagetkan oleh stimulus yang mengancam, orang menjadi kebingungan antara menyerang dan melarikan diri dengan hanya disertai perubahan pada otot.³⁶

Marah dalam perspektif Al-Qur'an, dalam islam banyak sekali ayat al-qur'an yang menjelaskan tentang keutamaan sikap menahan amarah sebagai berikut :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat

³⁵ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Penada Media Group, 2004), hlm 176

³⁶ Drs. M. Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Yogyakarta, C. V ANDI OFFSET, 2018), hal 203.

kebajikan”(Qs. Ali Imran: 134) ³⁷

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah lah hati menjadi tenteram” (Qs. Ar-Ra’d : 28).³⁸

Dari ayat diatas makna marah adalah :

- Marah adalah pemberian dari Allah yang harus bisa dikendalikan.
- Marah hendaknya harus ditahan dan dikendalikan.
- Allah mencintai orang-orang yang mudah memaafkan
- Segera mengingat nama Allah (berdzikir) apabila marah.
- Marah yang tercela adalah marah sebagai bentuk balas dendam.
- Umat muslim diperbolehkan marah apabila perintah Allah SWT ketika melihat hukum dan syariat Allah diinjak-injak, diabaikan, dan dilanggar.

Jadi sikap marah adalah perilaku atau respon yang alamiah ketika manusia sedang merasa terancam, stress, adanya ingatan yang menyakitkan, perasaan yang sangat terluka atau mendapatkan perlakuan yang tidak adil atau sangat menyenangkan. Apabila individu

³⁷ al-Qur’an, Ali Imran :134

³⁸ al-Qur’an, Ar-Ra’d : 28

mengeluarkan sikap marah negatif maka individu harus bisa mengendalikan sikap marahnya.

Adapun Ciri-ciri emosi marah, ciri yang dapat dilihat ketika orang marah telah dijabarkan oleh Hmzah (Purwanto dan Mulyono, 2006) sebagai berikut:

- a. *Ciri pada wajah*, yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi wana kulit pucat, jari tangan menjadi bergetar sangat keras, bola mata memerah, timbul buih pada sudut bibir, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali, serta terjadi adanya perubahan-perubahan yang lain pada fisik.
- b. *Ciri pada lidah*, yaitu dengan adanya makian, hinaan, celaan, kata-kata yang menyakitkan hati, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang berakal sehat merasa rishi untuk mendengarkan kata-kata yang dilontarkan.
- c. *Ciri pada anggota tubuh*, seperti timbulnya keinginan untuk melukai, memukul, merobek, bahkan membunuh. Jika amarahnya tidak terlampiaskan pada orang yang membuatnya marah, kekesalan akan berbalik pada dirinya sendiri.
- d. *Ciri pada hati*, didalam hatinya timbul akan rasa benci, pedendam, dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira didalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkan.

2. Penyebab Sikap Marah

Sikap marah yang bersifat negatif dan meledakledak disertai dengan faktor eksternal seperti frustrasi dan provokasi, terjadinya proses penyaluran energi negatif berupa dorongan yang dapat mempengaruhi tingkah laku. Individu dengan

kematangan yang tinggi dapat meredam dan mengendalikan emosinya, pandai dalam membaca perasaan orang lain, serta dapat berhubungan dengan baik dengan lingkungan sekitarnya. Kemampuan individu untuk merespon stimulus yang berpengaruh terhadap lingkungannya dengan pribadi yang sehat. Menurut Hurlock kematangan emosi yaitu apabila individu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional. Kematangan emosi adalah kemampuan seorang individu dalam menerima hal-hal negatif dari lingkungan tanpa membalas dengan sikap yang negatif, melainkan dengan sikap yang bijak.³⁹

Penyebab terjadinya sikap marah karna adanya faktor dari luar atau dalam, emosi marah yang muncul pada diri individu dapat disebabkan oleh berbagai macam, mulai dari hal yang sepele atau hal yang dapat membuat kita terluka, seperti halnya orang lain menghina diri kita, atau marah pada diri sendiri karna kita tidak dapat menyelesaikan permasalahan kita sendiri. Emosi marah tidak dapat dikatakan sebagai suatu hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Sikap marah merupakan respon yang dibawa sejak lahir yang berkaitan dengan frustrasi dan kekerasan, selain itu juga respon dari serangan, dihina, dan ditipu.

Sikap marah sendiri sebagai suatu emosi yang memiliki ciri aktivitas sistem syaraf simpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang disebabkan oleh kesalahan, yang mungkin nyata salah atau

³⁹ Aprius Mduwita Gusnawi, *Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi*, Vol 1, No 2, (Juni 2011), hal 87.

mungkin pula tidak.⁴⁰ Sikap marah yang muncul ketika seseorang merasa dipojokkan, diremehkan, difitnah atau mendapat perlakuan yang dapat menyinggung harga diri seseorang atau karena frustrasi itu akan secara spontan melakukan perilaku yang kurang berkenan, seperti memukul, berkata kotor ataupun menghina orang yang telah memojokkan dirinya.

Emosi marah adalah emosi normal yang dialami setiap orang. Penyebabnya bisa dari apa yang dilakukan oleh orang lain terhadap diri seseorang, namun bisa juga diakibatkan karna apa yang telah kita lakukan pada diri kita sendiri seperti stress, ingatan yang menyakitkan, kurang tidur, minum obat-obatan terlarang, sakit, kecemasan, merasa terancam, terluka dan sebagainya yang bisa membuat marah. Secara garis besar sebab yang menimbulkan sikap marah itu terdiri dari faktor fisik dan psikis. Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik adalah:

- a. Kelelahan yang sangat berlebihan
- b. Zat-zat yang tertentu yang dapat mengeluarkan emosi marah, seperti otak kurang mendapatkan zat asam, orang itu akan mudah marah.
- c. Hormon kelamin juga dapat mempengaruhi marah seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri terhadap wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khas yang utama.

Sedangkan faktor psikis yang dapat menimbulkan emosi marah yaitu erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama yang menyangkut dengan self concept yang selalu menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena

⁴⁰ Rita Susanti dkk, *Perasaan Terluka Membuat Marah*, Vol 10, No 2, (Desember 2014), hal 103.

seseorang dapat melihat dirinya sendiri berlainan sekali dengan kenyataan yang sudah ada.⁴¹

3. Bahaya dan Dampak Sikap Marah

Emosi negatif dapat dilihat dari melemahnya semangat, mengganggu konsentrasi, terganggu penyesuaian sosial, suasana emosional yang diterima dan dialami oleh remaja pada saat kecilnya. Kemarahan juga berdampak pada otak dan tubuh, otak manusia telah diatur sebagai suatu perangkat pemindah yang mengetahui semua ancaman. Kemudian memberikan sinyal ketubuh bagaimana seharusnya harus bereaksi. Saat marah otak akan mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal di ginjal untuk melepaskan adrenalin, sehingga apabila jumlah adrenalin yang ada didalam darah meningkat maka tubuh akan merespon secara fisiologi yang ditandai dengan peningkatan detak jantung, pernafasan, tekanan darah, kluarnya keringat. Otak memproses semua stress emosional. Ketika indera mengenali adanya ancaman atau bahaya, jutaan serabut saraf yang ada didalam otak kita melepaskan bahan kimia keseluruh tubuh untuk setiap organ. Ketika seseorang sedang marah otak memerintahkan kelenjar adrenalin dan sistem kelenjar yang lainnya yang ada dalam tubuh untuk melepaskan hormone stress.⁴²

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini perlu mengambil skripsi sebelumnya sebagai penelitian terdahulu yang relevan :

⁴¹ Rita Susanti dkk, *Perasaan Terluka Membuat Marah*, Vol 10, No 2, (Desember 2014), hal 105.

⁴² Indah Wigati, *Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam*, Vol XVIII, No 02, (November 2013), hal 208

1. Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Gestalt untuk Meningkatkan *Self Control* Seorang Pria di Dusun Krapak Kedung Gabus Bandar Kedungmulyo Jombang tahun 2019. Oleh : Ana Laksana Wati

Universitas : Universitas Islam Negri Sunan Ampel

Penelitian diatas yang membedakan dari penelitian saya adalah peneliti sedang meneliti Teknik gestalt untuk meningkatkan *self control* terhadap penampilan seseorang dalam gaya berbusana serta gaya lembek seperti berpenampilan perempuan dan yang diteliti adalah seorang pria dewasa. Sedangkan peneliti ini meneliti teknik *self control* sebagai pengendalian sikap marah serta objek yang diteliti menggunakan remaja. sedangkan dalam hal persamaan yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

2. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas untuk Meningkatkan *Self Control* Seorang Anak di Desa Gumeng Bungah Gresik tahun 2016.

Oleh : Muhammad Faiz Hisyam

Universitas : Universitas Islam Negri Sunan Ampel

Didalam penelitian diatas perbedaan peneliti sedang meneliti terapi realitas untuk meningkatkan *self control* terhadap perilaku yang kurang bisa mengontrol dirinya. Sedangkan peneliti ini meneliti teknik self control sebagai pengendalian sikap marah. Persamaannya adalah Sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan objek yang diteliti sama-sama meneliti remaja.

3. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Control* Bagi Pengguna Narkoba dan Minuman Keras di Dusun Selorentek Kulon Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan tahun 2019.

Oleh : Alifia Nuzilu Ni"ami

Universitas : Universitas Islam Negri Sunan Ampel

Didalam Penelitian diatas perbedaannya dengan penelitian ini yaitu peneliti sedang meneliti teknik *self control* untuk mengatasi seorang pengguna narkoba dan minuman keras, sedangkan peneliti ini meneliti teknik *self control* sebagai pengendalian sikap marah. Keduanya mempunyai persamaan yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan objek yang diteliti sama-sama meneliti remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian kali ini menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian lapangan. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah.⁴³⁴⁴ Kriteria data dalam penelitian kualitatif adalah data yang pasti. Data yang pasti adalah data yang sebenarnya terjadi sebagaimana adanya dilapangan. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data tidak dipandu oleh teori, tetapi dipandu oleh fakta-fakta yang ditemukan pada saat penelitian dilapangan.⁴⁵

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif akan menghasilkan data deskriptif, ucapan atau tulisan atau perilaku yang dapat diamati dari orang-orang itu sendiri, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada.⁴⁶ Peneliti memilih jenis penelitian kualitatif karena peneliti ingin mendapatkan data secara deskriptif dan terstruktur.

⁴³ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, CV) hal 1.

⁴⁵ Ibid hal 3

⁴⁶ Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), hlm 7

B. Saran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang menunjukkan sikap marahnya yang susah dikontrol dan rendahnya *self control* yang ada pada dirinya. Sebut saja BA, orang yang ramah, suka membantu sesama dan mudah untuk berteman, tidak menutup kemungkinan bahwa BA adalah seorang yang mudah marah dan meluapkan emosinya tidak memandang tempat. Ia hanya butuh perasaan marah dan kesalnya hilang dan reda. Remaja tersebut merupakan mahasiswa semester delapan. penelitian ini bertempat di UIN Sunan Ampel Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Penelitian yang digunakan adalah kualitatif, maka jenis data yang digunakan adalah data yang tidak ada statistik atau angka. Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data. Sumber data primer dan sekunder. Dalam bukunya Sumadi Suryabrata yang berjudul *Metode Penelitian* mengungkapkan bahwa sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dan sumber pertama.⁴⁷

Sedangkan data yang sekunder adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama dan bisa juga dikatakan sebagai data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.⁴⁸

a. Data Primer

⁴⁷ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hal 101

⁴⁸ Ibid hal 94

Data primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama dilapangan, yang mana hal ini diperoleh latar belakang dan masalah yang sedang klien hadapi, pelaksanaan proses dan dampak perilaku pada klien serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer⁴⁹. Data yang didapat dari lingkungan konseli, seperti keluarga konseli, kondisi lingkungan konseli.

2. Sumber Data

Untuk mendapatkan data penelitian, maka peneliti harus mendapatkan keterangan informasi dari klien, yang dimaksud dari sumber data adalah subjek darimana data diperoleh.⁵¹

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang didapatkan peneliti secara langsung dilapangan, yaitu: informasi dari klien, yakni seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang tidak bisa mengendalikan sikap marahnya serta konselor yang melakukan konseling.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang didapatkan dari orang lain sebagai data

⁴⁹ Burhan Bungin. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya : Universitas Airlangga. Hal 128 ⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hal 129.

pendukung untuk melengkapi data yang diperoleh peneliti dari data primer. Sumber ini dapat diperoleh dari orang disekitarnya seperti orang tua, teman, saudara, guru, dan tetangga klien. Dalam penelitian ini data diambil dari orang tua, saudara dan teman.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra-Lapangan

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Dalam hal ini peneliti harus menelaah dan mencari fenomena yang dianggap sangat penting untuk diteliti, untuk mempelajari literature serta penelitian yang lain dengan konseling Islam dengan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Kemudian merumuskan latar belakang, rumusan masalah serta menyiapkan rancangan yang diperlukan dalam penelitian yang akan dilakukan.

b. Memilih Lapangan Penelitian.

Dalam tahapan ini peneliti menentukan lokasi penelitian yang dijadikan objek untuk penelitian yaitu konseling Islam dengan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Peneliti berusaha untuk mengenali keadaan lingkungan sosial fisik, keadaan alam dan menyiapkan perlengkapan untuk penelitian yang diperlukan dilapangan, peneliti mengumpulkan data yang ada dilapangan.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, buku, surat izin penelitian rekaman wawancara, dan semua yang ada hubungannya dengan penelitian termasuk juga tujuan penelitian untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

e. Tahap Persiapan Lapangan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan dan persiapan yang harus disiapkan adalah jadwal dan waktu kegiatan yang dijabarkan secara rinci. Ikut serta berperan dalam mengumpulkan data dilapangan.⁵⁰

f. Tahap Pekerjaan

Dalam tahapan ini peneliti menganalisis data yang didapatkan dari lapangan yaitu dengan cara menggambarkan atau menguraikan masalah yang ada sesuai dengan kenyataan.

1) Memahami latar belakang dan persiapan diri

Ketika memasuki lapangan, peneliti perlu memahami latar penelitian terlebih dahulu. Untuk itu disarankan untuk ia aktif dalam bekerja mengumpulkan informasi dan hendaknya pasif dalam pengertian tidak boleh mengintervensi peristiwa. Peneliti juga harus mempersiapkan dirinya secara fisik dan mental.

2) Memasuki lapangan

Pada saat terjun di lapangan, peneliti perlu menjalin hubungan yang baik dengan subjek penelitian, agar dapat mempermudah peneliti mendapatkan data dan informasi.

⁵⁰ M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Bpfe, 1995), hal. 5

3) Berperan sambil mengumpulkan data

Peneliti harus berpartisipasi dan berperan aktif dilapangan, kemudian mencatat data yang telah didapat dilapangan kemudian dianalisis. Peneliti harus terjun langsung kelapangan dan bertatap muka dengan orang yang diwawancarai dan memberikan Bimbingan Konseling, guna mengarahkan untuk mengendalikan sikap marahnya dengan baik. Dengan mengumpulkan data dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti menindak lanjuti dan memperdalam berbagai permasalahan yang sedang diteliti.⁵¹

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif sangatlah penting mengumpulkan data guna mendapatkan data, adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

1. Wawancara

a.) Pengertian Wawancara

Wawancara adalah dengan maksud tertentu guna mengetahui segala sesuatu yang terjadi dan mendapatkan informasi yang sebelumnya belum didapatkan. Percakapan itu dilakukan dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas wawancara itu. Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan

⁵¹ Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung:PT remaja rosdakarya,2005). Hal. 127-147

data, dengan berkomunikasi baik secara langsung atau tidak langsung.⁵²

b.) Sasaran Wawancara

Sasaran wawancara ini ditunjukkan kepada konseli sebagai sumber penelitian, tidak hanya kepada konseli penelitian saja melainkan kepada orang-orang disekitar konseli yang mempengaruhi kehidupan konseli.

c.) Kegunaan wawancara

Untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami oleh klien, menggali data dan informasi agar penelitian ini dapat diselesaikan.

2. Observasi

a.) Pengertian Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.⁵³

b.) Sasaran Observasi

Sasaran observasi ini ditunjukan kepada konseli dan orang yang ada disekitarnya, guna mendapatkan informasi terkait permasalahan yang sedang dihadapi.

⁵² Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal 50.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012) hal 145.

c.) Kegunaan Observasi

Untuk memperlancar proses konseling dan mengetahui lebih dalam permasalahan yang sedang dihadapi konseli.

3. Dokumentasi

a.) Pengertian Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan data dan analisis dokumen, dokumentasi ini bisa disajikan dalam bentuk media cetak hingga elektronik. Metode dokumentasi digunakan peneliti untuk mendapatkan data yang mendukung dengan penelitian yang peneliti lakukan.

b.) Kegunaan Dokumentasi

Digunakan sebagai salah satu bukti bahwa peneliti sudah melakukan penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Teknik pemeriksaan peneliti menggunakan tiga teknik yaitu:

1. Perpanjangan keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, melainkan memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian.⁵⁴

2. Ketentuan pengamatan

Ketentuan pengamatan bermaksud untuk memungkinkan peneliti agar terbuka terhadap pengaruh ganda, yaitu kepada faktor-faktor kontekstual dan pengaruh bersama pada peneliti dan

⁵⁴ Ibid hal 327.

subjek yang akhirnya mempengaruhi fenomena yang diteliti. Dengan kata lain peneliti harus mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci terhadap faktor-faktor yang menonjol.⁵⁵ Ketentuan pengamatan dilakukan peneliti agar mencari dan menemukan gejala marah yang dialami oleh klien. Dimulai dari apa yang menjadi penyebabnya, dilakukannya sampai menemukan titik kebenaran, peneliti terus menggali penggalian data dan mendalaminya mengenai klien jika terlihat masih ada.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.⁵⁶ Pengecekan data dari berbagai macam sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian maka akan adanya triangulasi sumber. Peneliti memeriksa data-data yang diperoleh dengan subyek peneliti, baik dengan wawancara atau pengamatan, kemudian data yang tersebut dibandingkan dengan data yang ada diluar sumber lain sehingga keabsahan data bisa dipertanggungjawabkan.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁵⁷

⁵⁵ Ibid hal 329.

⁵⁶ Ibid hal 330.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 334

Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadikan satuan yang dapat dikelola, mencari dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁵⁸ Menganalisis data dilakukan peneliti agar tidak sampai hilang sehingga tidak ikut dalam analisis jadi analisis dilakukan setelah data diperoleh. Dalam menganalisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif-komperatif. Deskriptif yaitu berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasi apa yang ada (mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh proses yang sedang berlangsung). Untuk mengetahui tentang hasil penelitian akhir dari pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dan teknik *Self Control*.

⁵⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya,), hal 248.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Dalam bab ini konselor menjelaskan gambaran lokasi yang digunakan untuk melakukan penelitian. Lokasi yang dijadikan tempat untuk melaksanakan penelitian adalah UIN Sunan Ampel Surabaya. Salah satu dari sekian banyak adanya perguruan tinggi negeri di Surabaya. Universitas yang menyelenggarakan Pendidikan ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi. Universitas Islam Negeri Surabaya sendiri terkenal dengan sebutan UINSA, yang diambil dari gelar salah seorang Walisongo yaitu Sembilan wali penyebar Islam di Indonesia khususnya di pulau Jawa. Pada akhir tahun 1950, beberapa tokoh masyarakat muslim Jawa Timur mengajukan gagasan untuk mendirikan perguruan tinggi agama Islam yang bernaung Departemen Agama.

Dalam sesi akhir hasil dari pertemuan tersebut, forum pengesahkan beberapa keputusan, yaitu: membentuk panitia pendirian IAIN, mendirikan Fakultas Syariah di Surabaya, dan mendirikan Fakultas Tarbiyah di Malang. Sejak tanggal 1 Oktober 2013 IAIN Sunan Ampel berubah nama menjadi UIN Sunan Ampel (UINSA) Surabaya berdasarkan keputusan RI No. 65 Tahun 2013.⁵⁹ UIN Sunan

⁵⁹ UINSA, tentang UINSA, Selayang Pandang, Sejarah (<http://www.uinsby.ac.id/id/184/sejarah.html>), diakses pada tanggal 20 Februari 2018

Ampel Surabaya memiliki sebanyak 9 fakultas yaitu fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Dakwah dan Komunikasi, Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Psikologi, Sains dan Teknologi, Tarbiyah dan keguruan, Syariah dan Hukum, Ushuluddin dan filsafat, Adab dan Humaniora.

Adapun Visi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yaitu: menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetitif bertaraf internasional. Sedangkan Misi Universitas Sunan Ampel Surabaya adalah:

- 1.) Menyelenggarakan Pendidikan dan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang unggul dan berdaya saing.
- 2.) Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religious berbasis riset.
- 3.) Mengembangkan riset ilmu-ilmu keislaman dan multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

2. Deskripsi Konselor

Konselor

Nama	: Mayzuhro Nabilah Tuffahati
TTL	: Gresik, 21 Mei 1998
Agama	: Islam
Status	: Mahasiswa
SMT	: VIII
J.Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Baron Dukun Gresik

Adapun pengalaman-pengalaman yang telah didapatkan oleh konselor yaitu, Konselor telah mengikuti program mata kuliah Bimbingan Konseling Islam dengan mengambil konsentrasi Komunitas.

Dalam perkuliahan ada mata kuliah yang dianjurkan untuk praktik, dalam praktik tersebut konselor diberikan pelatihan bagaimana cara menangani permasalahan yang dialami oleh klien. Konselor juga mengikuti praktik pengalaman kerja lapangan (PPL) yang kebetulan bertugas di Rumah Sakit Haji Sukolilo Surabaya, selain itu konselor juga mengikuti kegiatan KKN regular gelombang II, bertempat di desa Supiturang Pronojiwo Lumajang yang dimana kegiatan KKN tersebut konselor diminta untuk membantu sekolah MTS yang kebetulan belum ada guru BK nya, dan disuru membantu untuk mendampingi pasien ODGJ (Orang Dengan Gangguan Kejiwaan) dengan pengalaman yang telah didapatkan dan ilmu yang dibekali dari kampus.

Konselor sendiri adalah seseorang yang membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, dengan menggunakan teknikteknik konseling atau menggunakan terapi konseling. Kualitas konselor semua pasti mempunyai kriteria keunggulan, termasuk kepribadian, wawasan yang diperoleh, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimiliki akan mempermudah untuk menjalankan proses konseling. Dalam hal ini konselor menggunakan konseling Islam sebagai pendampingnya dan untuk mengendalikan diri konseli, konselor menggunakan *Self Control* dalam Mengendalikan Sikap Marah pada Remaja.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seseorang yang membutuhkan bantuan untuk penyelesaian permasalahannya, dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya. Adapun data seseorang yang menjadi konseli pada

penelitian ini yang didapat dari hasil wawancara dengan orang tua klien sebagai berikut:

a.) Identitas konseli

Nama	: Bagus (nama disamarkan)
TTL	: Surabaya, 07 Maret 1999
Usia	: 21 Tahun
Anak	: Anak ke 2 dari 3 bersaudara
Agama	: Islam
Hobi	: Mendaki gunung
Cita-cita	: Petani sukses
Status	: Mahasiswa
J.Kelamin	: Laki-Laki

b.) Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

Konseli adalah anak yang mudah bergaul, ramah dan baik hatinya, pekerja keras, suka menolong teman yang sedang kesusahan. Dari segi fisik tinggi konseli 167 cm, berat badan 55 kg, konseli termasuk memiliki tubuh yang ideal. Konseli termasuk orang yang tidak terlalu suka dengan keramaian dan dia lebih suka menyendiri.

c.) Kondisi lingkungan konseli

Sejak kecil Konseli hidup dilingkungan yang cukup dibilang agamis, saat ia beranjak dewasa dia masuk kepesantren, saat kuliah ia mendapatkan tempat kos yang berdekatan dengan masjid, ia tidak lupa ajaran pesantren dan ajaran orang tuanya untuk melakukan sholat berjamaah, lingkungan pertemanannya terbilang cukup baik, walaupun terkadang ia mempunyai konflik dengan temannya tapi itu tidak berlangsung lama.

Konseli sendiri hidup dalam perantauan, ia lahir disurabaya besar di padang sejak kelas 1 SMP ia mondok di dekat rumahnya dan ketika SMA ia mondok di jawa sampai meneruskan kuliahnya di jawa, dia mengatakan bahwa tidak ingin pulang sebelum ia merasa sukses.

d.) Kondisi ekonomi

Konseli termasuk orang yang berada, dia mendapatkan uang bulanan 2x selama sebulan, ketika konseli meminta uang tambahan ibunya tidak pernah bertanya untuk apa uang tersebut, selama jumlah uang yang diminta tidak terlalu banyak, keluarga konseli mempunyai perkebunan. Konseli dan keluarganya hidup dengan ekonomi yang didapat diperkebunan tersebut.

e.) Latar Belakang Agama Konseli

Konseli sejak kecil berada dilingkungan yang agamis, ayah dan ibunya selalu mengajarkan dan menanamkan ilmu agama kepada konseli, pada saat memasuki sekolah SMP orangtuanya mengirim konseli ke pesantren agar konseli bisa memperdalam ilmu agamanya. Dalam hal agama konseli termasuk anak yang sangat cerdas, perilakunya juga baik, tetapi saat dia dan keluarganya mendapatkan musibah yaitu ayahnya meninggal dunia, pada saat itu konseli berumur 16 Thn. Konseli sedikit menyeleweng perilakunya, suka berkata kotor, merokok, berkelahi dengan temannya, itu semua terjadi karna ia tidak bisa menerima bahwa ayahnya meninggal dunia.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah problem suatu keadaan yang belum terselesaikan sesuai harapan, bisa juga digambarkan sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan dua faktor atau lebih yang membingungkan. Adanya masalah dalam hidup hendaknya segera diselesaikan agar tidak menumpuk dan mengganggu perkembangan seorang individu. Penelitian ini mengangkat permasalahan yang sedang dialami oleh BA, seorang remaja dewasa yang saat ini statusnya sebagai mahasiswa. Dimana BA ini mempunyai masalah terhadap sikap dan emosinya yang tidak stabil, diantaranya ia suka marah-marah, berkata kotor dan membanting barang yang ada disekitarnya ketika marah. Konseli juga mempunyai *self control* yang sangat rendah, sehingga ia sangat sulit untuk mengendalikan emosi marahnya, mencoba mengontrol emosinya dengan baik tetapi ia merasa sangat kesulitan. Mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli, peneliti mencoba membantu konseli menyelesaikan permasalahannya.

B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Sebelum melaksanakan proses terapi, konseling dan konseli terlebih dahulu menentukan waktu dan tempat untuk berjalannya proses konseling. Dalam tahap ini konselor memberikan tawaran kepada konseli untuk menentukan tempat dan waktu yang sesuai dengan jadwal konseli agar

proses konseling berjalan dengan lancar dan nyaman dan tidak ada unsur paksaan dari konselor. Dan penempatan tempat juga harus diimbangi jarak antara konseli dan konselor agar mempermudah keduanya. Karena penentuan tempat dan waktu dalam proses konseling adalah hal yang sangat penting agar dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

a.) Waktu

Kesepakatan yang dilakukan antara konseli dan konselor untuk menentukan waktu yang tepat. Berdasarkan hasil kesepakatan antara keduanya maka proses terapi sebanyak 8 kali pertemuan ditempuh dalam waktu 8 minggu. Setiap pertemuan dilakukan selama sekitar 1-1½ jam.

b.) Tempat

Proses terapi ini dijalankan di beberapa tempat yaitu di kafe yang suasana tenang dan di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya. Tempat pelaksanaan terapi kondisional, tergantung kondisi konseli saat itu bisa ditemui dimana dan sebelum melakukan sesi konseling baik konseli maupun konseling bertukar kabar terlebih dahulu untuk mengetahui lokasi mereka saat itu.

c.) Tahapan Proses Terapi

- 1.) Tahap Awal : tahap pertama yang dilakukan adalah identifikasi masalah konseli. Hasil dari identifikasi konselor mendefinisikan permasalahan yang dialami oleh konseli
- 2.) Tahap Pertengahan : setelah peneliti mengetahui permasalahan konseli maka

tahap selanjutnya adalah merancang treatment yang akan diberikan kepada konseli.

- 3.) Tahap Akhir : setelah tahap pemberian treatment, maka tahap akhirnya adalah evaluasi pada konseli untuk mengetahui apakah treatment yang diberikan konseli dapat menimbulkan perubahan positif bagi konseli. Dan juga bisa mengurangi permasalahan yang dialami oleh konseli.

d.) Langkah-langkah terapi

Berikut ini adalah langkah-langkah terapi menurut prosedur dalam konseling Islam :

- 1.) Identifikasi Masalah

Konselor pada tingkat tahapan ini mengumpulkan data dari konseli maupun informan seperti keluarga dan teman terdekatnya. Konselor mengulas dan menggali masalah konseli secara mendalam, hal yang paling utama adalah mendiskusikan dengan konseli tentang apa yang ingin di dapatkan dari proses konseling yang dilakukan. Dalam hal ini konselor mengidentifikasi permasalahan konseli secara mendalam terhadap apa yang dialami konseli saat ini.

Pada saat identifikasi masalah, konselor akan menggali informasi lebih dalam mengenai diri konseli sehingga tidak terjadi kesalahan pada proses terapi yang akan diberikan. konselor melakukan

wawancara observasi kepada konseli, orang tua, dan teman terdekat konseli.

Tabel 4.1 Gejala yang Nampak sebelum dilakukan proses konseling

No	Indikasi yang terjadi	Sebelum Konseling		
		A	B	C
1.	Mudah marah			√
2.	Gampang tersinggung			√
3.	Suka membanting barang disekitarnya saat marah			√
4.	Berbicara kotor			√
5.	Tidak bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi			√

Ket: A : Mampu, B : Cukup Mampu,

C : Tidak Mampu

(a) Hasil wawancara dengan konseli

Sejak kecil konseli merasa bahwa ayahnya tidak merasa adil kepada dirinya dan adik laki-lakinya. Konseli merasa apabila konseli meminta sesuatu tidak diberikan oleh ayahnya tetapi ketika adik laki-lakinya meminta sesuatu langsung dikasih oleh

ayahnya, pada saat konseli wisudah SD ayah konseli datang tetapi tidak berlangsung lama hanya sebentar kemudian pulang, konseli kecewa karena ayahnya tidak menungguinya sampai selesai. Konseli menceritakan bahwa ayahnya sering memarahinya dan main tangan kepadanya apabila konseli berbuat nakal, konseli mengatakan: *“ayah sering mukul mbak kalo saya nakal, padahal ketika saya berulah itu bentuk protes saya pada ayah, tetapi malah kena pukul, tapi itu semua terjadi saat saya masih kecil, ketika beranjak dewasa, ayah sudah tidak pernah memukul lagi”*.

Sejak kelas 1 SMP konseli sudah dimasukan kedalam pesantren oleh orang tuanya, tetapi pada saat SMA konseli dipindahkan mondok dipulau jawa. Konseli juga bercerita bahwa ketika ayahnya meninggal dunia ia merasa terpukul, ia merasa bahwa belum sempat membahagiakan ayahnya, meskipun waktu kecil konseli terkadang dimari atau dipukul konseli tetap hormat dan sayang pada ayahnya. Perilaku konselipun berubah dari perilaku baik menjadi tidak baik seperti sering merokok, berkata kotor, berkelahi dengan temannya dan tidak mendengarkan perkataan ibunya dan emosinya mulai tidak stabil.

Ketika konseli SMA dan mondok di Bangil konseli sering berkelahi dengan temannya, karena permasalahan sepele, konseli merasa ia tersinggung dengan perkataan temannya sehingga ia berkelahi dengan temannya. Pernah juga ketika ada tugas kuliah, dan ia meminta bantuan salah satu temannya, tetapi temannya tidak bisa membantu mengerjakan ICT dan konseli sendiri sudah mau berangkat sholat jum'at, konseli merasa kesal dengan temannya dan pada dirinya sendiri sampai ia tidak sadar membanting HP-nya dan meninjukan tangannya ke tembok kamarnya.⁶⁰

Ketika dalam sesi wawancara berlangsung, konseli berharap dengan adanya sesi konseling ini, ia bisa berubah menjadi lebih baik lagi, tidak mudah marah dan bisa menjaga emosinya. Banyak hal yang diharapkan dari sesi konseling untuk kehidupan konseli selanjutnya.

(b) Hasil wawancara dengan ibu konseli

Wawancara ini dilakukan melalui via telfon dan bertemu langsung ketika ibu konseli sedang berada disurabaya. Beliau menceritakan bahwa pada saat kecil konseli adalah anak yang suka menurut

⁶⁰ Hasil wawancara dengan konseli , pada tanggal 11 November 2019 di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya

meskipun terkadang ia berperilaku tidak sopan kepada orang tuanya, ketika ayahnya menegur BA, bukan berarti ayahnya marah padanya karna perbuatannya, tetapi karna ayahnya sayang karena itu BA ditegur supaya tidak berbuat salah lagi, ketika BA berulah ibu konseli sempat berfikir apakah cara mendidik anaknya ada yang salah/keliru sehingga konseli waktu kecil berbuat sedemikian. ibu konseli memahami perilaku konseli karna ia merasa bahwa konseli kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya, sehingga ia mencari perhatian dengan cara yang salah. Perubahan perilaku konseli juga beruba ketika ayahnya meninggal dunia, konseli tidak mendengarkan nasihat ibunya. Ibu konseli hanya bisa berdoa semoga anaknya bisa berperilaku lebih baik lagi, dan bisa menjadi contoh untuk adiknya.⁶¹

(c) Hasil wawancara dengan teman-teman konseli

(1) Alex (Teman kelas konseli)

Menurut Alex, bahwa konseli adalah teman yang baik dan suka membantu, ia tidak pernah memandang orang dari keluarga kaya atau miskin,

⁶¹ Hasil wawancara dengan ibu konseli, pada tanggal 14 November 2019 di rumah paman konseli.

terkadang juga ia dimanfaatkan oleh temannya, tetapi ia bersikap acuh akan hal tersebut. Terkadang konseli suka marah-marah tidak jelas, ketika berbicara juga tidak bisa dikontrol, suka sesuka hati kalau berbicara.⁶²

“BA adalah anak yang cerdas, kebanggan salah satu dosen karna ilmu agamanya dalem banget, tapi sayang ia pemaarah, jadi sebagian temen-temen ada yang kurang suka, padahal ia anak yang baik, suka membantu juga.”

(2) Rudi (Teman seperantauan di Jawa)

Peneliti juga mewawancarai rudi sebagai teman terdekat konseli, rudi bercerita bahwa konseli adalah seseorang yang pekerja keras, meskipun ia selalu dikasih uang oleh ibunya tetapi ia tetap mencari pekerjaan yang dirasa agar ia tidak menyusahkan ibunya yang ada dikampung, suka membantu temannya ketika kesulitan, suka meminjamkan uang ketika temannya tidak punya uang. Ia sosok yang sangat humoris suka dengan tantangan tetapi sekali ia merasa disakiti, maka ia akan selalu mengingat rasa sakit itu dan susah

⁶² Hasil wawancara dengan teman kelas konseli, pada tanggal 13 November 2019 di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya.

untuk melupakannya, ketika marah ia selalu melampiaskan amarahnya kepada orang yang disekitarnya. Suka membanting barang dan terkadang HP nya menjadi sasaran kemarahannya. Ketika pertama kali melihat BA marah, teman konseli merasa kaget tapi lama kelamaan teman konseli sudah merasa terbiasa, jadi teman konseli membiarkan saja dan menonton tingkah laku konseli ketika sedang marah.

“Awalnya saya kaget ketika si BA marah-marah soalnya serem kalo dia lagi marah, tapi lama kelamaan saya terbiasa, saya biasanya cuma nonton saja percuma kalo dinasehati tidak akan direspon”⁶³

2) Diagnosis

Penetapan permasalahan beserta latar belakangnya, setelah didapatkan tandatanda atau gejalanya berdasarkan data wawancara hingga observasi yang dilakukan pada konseli, dari identifikasi masalah, konselor telah menetapkan bahwa masalah utamanya yaitu gampang terpancing emosinya (mudah marah), susah mengendalikan sikap marahnya dan melampiaskan amarahnya pada orang yang ada disekitarnya.

⁶³ Hasil wawancara dengan teman konseli, pada tanggal 15 November 2019 di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya.

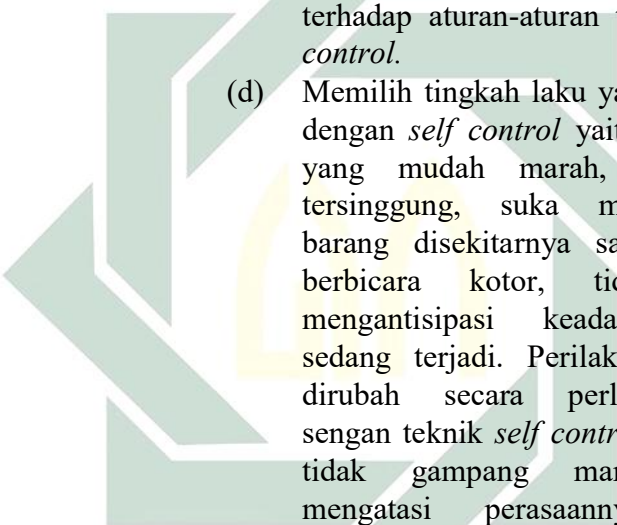
Adapun identifikasi pemicu sikap marah yang dialami oleh konseli yaitu: konselor bersama konseli terlebih dahulu mengawali proses terjadinya konseling dengan melakukan tujuan tentang apa yang ingin di dapatkan dari proses konseling yang dilakukan.

3) Prognosis

Prognosis adalah langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli Berdasarkan data-data konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling berjalan sesuai maksimal.

Selain melakukan beberapa penelitian konselor memberikan bantuan kepada konseli, konselor memberikan teori pendamping berupa konseling Islam dengan teknik *self control* kepada konseli, yang dirasa sesuai dengan masalah yang berkaitan dengan kebiasaan konseli yang susah untuk mengendalikan sikap marahnya karena faktor konseli tidak bisa menyelesaikan masalahnya tepat waktu atau karena faktor lain. Dari masalah tersebut konselor menentukan jenis bantuan untuk konseli yaitu proses konseling dengan menggunakan konseli Islam dengan teknik *self control*.

Adapun langkah-langkah yang direncanakan dalam terapi sebagai berikut:

- 
- (a) Membuat persetujuan antara konselor dan konseli bahwa akan dijalankan proses konseling dengan teknik *Self Control*
 - (b) Menentukan perilaku menyimpang yang sering terjadi pada konseli.
 - (c) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan terkait *self control*.
 - (d) Memilih tingkah laku yang diubah dengan *self control* yaitu perilaku yang mudah marah, gampang tersinggung, suka membanting barang disekitarnya saat marah, berbicara kotor, tidak bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi. Perilaku tersebut dirubah secara perlahan-lahan dengan teknik *self control* menjadi tidak gampang marah, bisa mengatasi perasaannya yang mudah tersinggung, mampu mengkontrol perilaku yang suka membanting ketika emosi, tidak berbicara kotor, dan bisa mengatasi keadaan yang sedang terjadi.
 - (e) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan. Jenis penguatan disini adalah konseling Islam dengan teknik *self control* yang mengarahkan konseli untuk istighfar dan berdzikir mengingat

asma Allah SWT dan juga menerapkan kepada konseli untuk berwudhu, selain dengan teknik *self control* konselor memberikan terapi wudhu untuk mengatasi amarah konseli apabila amarah menguasai dirinya, karena dengan berwudhu suasana hatinya akan menjadi tenang dan damai. Jadwal pelaksanaan pemberian penguatan adalah setiap konseli merasa marah atau tidak dalam kondisi marah minimal sehari ia ber istighfar dan berdzikir 100x dilaksanakan setelah sholat dan ketika ia bersantai. Konselor juga menganjurkan agar konseli bisa menjaga wudhunya.

- (f) Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap. Selalu mengingatkan konseli untuk menjalankan tingkah laku yang dirubah, memberi nasihat dan dukungan kepada konseli.

4) Pra Treatment

Setelah konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosis. Langkah ini adalah tahap konselor dalam melaksanakan konseling menggunakan konseling Islam untuk meningkatkan *self*

control dalam mengendalikan sikap marah.

Setelah konselor mengetahui permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli, konselor memberikan Pra treatment terlebih dahulu untuk melaksanakan sesi konseling. konselor memberikan pra treatment berupa terapi wudhu dan bacaan istighfar untuk meredakan emosi marah konseli, berikut proses pemberian terapi wudhu yang diberikan kepada konseli.

(a) Terapi wudhu

Kata wudhu atau "*wudhu*" merupakan istilah yang dipakai untuk bebersih/bersuci. Makna ini bersifat umum meliputi makna syar'i (pengertian secara syariat), karena pengertiannya secara syariat adalah bebersih/bersuci secara khusus, baik itu secara inderawi (konkrit) ataupun abstrak. Sedangkan wudhu sendiri menurut syara' yaitu bebersih dengan cara yang khusus disertai dengan niat. Para ahli fikih mengartikan wudhu sebagai pekerjaan menggunakan air yang dibasuhkan pada anggota-anggota badan yang diawali dengan niat disertai cara yang khusus.

Dalam berwudu, pada tiap basuhan mulai dari niat hingga selesai, seorang mukmin selalu memanjatkan doa-doa. Hal itu tidak lain adalah untuk memberikan kekhusyukan dan ritual

dalam melaksanakan wudhu. Wudhu atau bersuci dari hadas (kotoran batin) wajib dilakukan ketika hendak melakukan shalat, thawaf (mengelilingi ka'bah) dan menyentuh kitab suci Al-Qur'an. Selain waktu-waktu yang wajib untuk berwudhu, dianjurkan pula berwudhu sebelum berdzikir, menjelang tidur (termasuk bagi yang sedang junub ataupun haid bagi wanita), dan sebelum mandi wajib. Dianjurkan untuk refhesing (tajdid) wudhu yaitu pengulangan wudhu atau wudhu kembali walaupun masih dalam keadaan suci, sehingga refhesing wudhu hanya bersifat penyegaran menjelang shalat serta menambah pahala. Lebih baik mengambil air wudhu sebelum berhias, memasak, berkendara, menemui tamu dan semua kegiatan yang baik. Terutama bagi pelajar yang sedang dalam proses pembelajaran.⁶⁴

Adapun manfaat dalam berwudhu, Hikmah wudhu begitu banyak sekali jika dikembangkan lebih dalam, begitu pula dengan kesibukan manusia didunia yang begitu menguras waktu dan emosi. Seseorang yang meluangkan waktu untuk berwudhu akan membantunya meninggalkan fikiran-fikiran yang

⁶⁴ Moh. Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016), Hlm..10-11.

menguras emosi, waktu serta kesibukan yang mengurus urusan duniawi. Wudhu memberikan waktu untuk memulai kembali fikiran jernih dan konsentrasi yang lain (seperti sholat). Keutamaan wudhu adalah sebagai berikut:

- (1) Allah SWT mencintai orang-orang yang bersih
- (2) Sesungguhnya gurarh dan tahjil (cahaya akibat wudhu yang nampak pada wajah, kaki dan tangan) merupakan alamat/tanda khusus bagi umat Nabi Muhammad SAW pada hari kiamat kelak.
- (3) Wudhu dapat menghapuskan dosa dan kesalahan kesalahan
- (4) Wudhu sangat mampu mengangkat derajat seseorang.

Wudhu jika dilakukan dengan baik dan benar dapat dijadikan sebagai sebuah terapi bagi siapapun, serta bagi berbagai keluhan termasuk bagi yang mengalami emosi marah yang tidak stabil. Terapi wudhu yang dimaksudkan adalah terapi wudhu yang gerakannya mengikuti gerakan-gerakan wudhu serta sesuai dengan syarat-syarat ketentuan rukun, sunnah dan memenuhi ketentuan terapautik. Ketentuan terapautik disini tidak hanya sekedar mencelup atau membasahi, akan tetapi juga

menggosok dengan menekan secara halus tanpa meninggalkan ketentuan sunnah, rukun dan gerakan-gerakan wudhu.

Ketentuan sunnah wudhu adalah sebagai berikut:

- (a) Membaca basmalah
 - (b) Mencuci telapak tangan
 - (c) Berkumur
 - (d) Membersihkan kedua lubang hidung
 - (e) Mendahulukan anggota yang kanan dari pada yang kiri
 - (f) Menyapukan air ke telinga
 - (g) Membasuh 3x
 - (h) Membasuh sela-sela jari tangan dan kaki
 - (i) Membaca doa sesudah berwudhu
- Ketentuan rukun wudhu adalah sebagai berikut:

- (a) Niat dibaca didalam hati, dan sunnah jika melafadzkannya.
- (b) Membasuh muka.
- (c) Membasuh kedua tangan sampai siku.
- (d) Menyeka rambut (sebagian kepala).
- (e) Membasuh kedua kaki sampai mata kaki.
- (f) Tertib (berurutan).

Ketentuan gerakan wudhu adalah

sebagai berikut⁶⁵

(a) Berniat

Berniat sungguh-sungguh dalam hati

(b) Mencuci telapak tangan sambil menyela-nyela diantara jari

(c) Berkumur

Memasukkn air kedalam mulut.

Kemudian memutarakan air didalam mulut hingga merata kesemua rongga mulut dan dilakukan 3x

(d) Membersihkan kedua lubang hidung, membersihkan kedua lubang hidung dilakukan 3x

(e) Membasuh muka, membasuh muka dilakukan 3x secara meata sampai batas muka. Urutannya membasuh antara kedua telinga kanan dan kiri serta dari tempat tumbuhnya rambut kepala bagian atas sampai dagu.

(f) Membasuh kedua tangan sampai siku 3x

(g) Menyeka rambut bagian kepala 3x

(h) Menyapukan air kedalam daun telinga 3x

(i) Membasuh kedia kaki sampai mata kaki 3x

⁶⁵ Ibnu Rusyd, *Bidayatul Mujtahid Wa Nihayatul Muqdashid*, (Surabaya: AlHidayah, 595), Hlm.50.

Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan setiap hari, bahkan sebagai rutinitas sebagai umat muslim. Pada hakikatnya wudhu tidak hanya sebagai suatu pembersihan diri saja akan tetapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu yang mengenai beberapa anggota tubuh menciptakan rasa damai dan tentram. Sehingga dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai tersebut.⁶⁶

Praktek wudhu yang dapat digunakan dalam melakukan terapi wudhu adalah sebagai berikut:⁶⁷

(1) Berniat

Niat dalam berwudhu hukumnya wajib. Dengan niat yang ikhlas hanya karena Allah SWT, wudhu dapat menghilangkan pikiran-pikiran buruk manusia dan diganti dengan pikiran-pikiran positif dan baik sehingga menjadi tenang dan khidmat. Niat dalam berwudhu adalah sebagai berikut:

⁶⁶ M. Akrom, *Terapi Wudhu Sempurna Sholat, Bersihkan Penyakit*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), hal 3.

⁶⁷ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007), hal 53-193.

نَوَيْتُ الْوُضُوءَ لِرَفْعِ الْحَدَثِ الْأَصْغَرِ فَرَضًا لِلَّهِ تَعَالَى

"Saya niat berwudhu untuk menghilangkan hadats kecil fardhu karena Allah ta'ala"

Dianjurkan membaca doa setelah membaca niat, karena ketika berwudhu syetan masih berkeliaran disekitar dan mengikuti disetiap langkah, dengan membaca doa berarti memohon kepada Allah SWT agar tidak mendapatkan godaan dari syetan sehingga selama berwudhu hati dan pikiran tetap tertuju kepada Allah SWT. Doa yang dibaca adalah sebagai berikut:⁶⁸

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ
اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ
الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya: "Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah Yang Maha Esa, tidak ada sekutu baginya, dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah hamba dan utusan Allah. Ya Allah, jadikanlah aku termasuk dalam golongan orang-orang yang bertobat dan jadikanlah aku termasuk dalam

⁶⁸ Abi Hamid Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005), hal 18.

golongan orang-orang yang bersuci (shalih)."

(2) Mencuci telapak tangan

Mencuci telapak tangan merupakan sunnah wudhu. Ketika menghadap sang khaliq, alangkah baiknya untuk mensucikan telapak tangan dari kotoran-kotoran yang melekat disela-sela telapak tangan. Doa yang dibaca ketika mencuci tangan dalam berwudhu:

اللَّهُمَّ احْفَظْ يَدَيَّ مِنْ مَعَاصِيكَ كُلِّهَا

Artinya: *Ya Allah, peliharalah kedua tanganku daripada melakukan maksiat kepadaMu.*

(3) Berkumur

Cara mencuci mulut dan mensucikan lidah. Membersihkan mulut berarti membersihkan dari kotoran-kotoran yang ada di dalam rongga mulut, banyak bibit penyakit akan keluar semua karena pada dasarnya lidah tidak bertulang akan tetapi tajam seperti pedang yang paling tajam. disela-sela berkumur, hati diajak membaca doa, sehingga ketika berkumur hati juga ikut berdoa memohon kepada Allah SWT.

Do'a yang dibaca sebagai berikut :

اللَّهُمَّ اعْنِي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ
عِبَادَتِكَ

Artinya: *Ya Allah, bantulah aku supaya aku dapat berzikir kepadaMu, dan bersyukur kepadaMu, dan perelok ibadah kepadaMu.*

(4) Membersihkan kedua lubang hidung

Disunnahkan untuk membersihkan kedua lubang hidung karena hidung merupakan alat penciuman yang harus dibersihkan dari kotoran-kotoran setiap saat. Setiap kali membasuh hidung, kuman-kuman penyakit seperti influenza, bronkitis dan lain-lain akan hilang larut bersama mengalirnya air.

Doa yang dibaca ketika
Membasuh kedua lubang hidung:

اللَّهُمَّ أَرْحِنِي رَائِحَةَ الْجَنَّةِ

Artinya: *Ya Allah, berilah aku ciuman daripada haruman bau Syurga.*

(5) Membasuh muka

Membasuh seluruh muka merupakan salah satu pokok utama dalam berwudhu. Muka merupakan tempat dimana timbul muwajahah

/muqobalah (saling berhadapan) dan batasannya adalah dari tempat tumbuhnya rambut kepala hingga keujung bawah dagu (secara vertikal) dan dari telinga ke telinga (secara horizontal). Membasuh muka berarti mensucikan wajah dan penglihatan, membersihkan perbuatan yang berujung pada kejahatan.

Doa dibaca ketika Membasuh muka:

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِي يَوْمَ تَبْيِضُ
وُجُوهٌُ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌُ

Artinya: *Ya Allah, putihkanlah wajahku pada hari putihnya wajahwajah dan hitamnya wajah-wajah.*

(6) Membasuh kedua tangan sampai siku.

Membasuh kedua tangan sampai siku juga merupakan hal utama dalam berwudhu. Caranya mendahulukan tangan kanan dimulai dari membasuh pergelangan tangan kanan sampai ke ujung siku lalu dilanjutkan tangan kiri begitu seterusnya dikerjakan 3x. Membasuh tangan berarti membersihkan kotoran-kotoran yang ada ditangan, otot-

otot yang berpusat pada lengan makin mudah digerakkan.

(7) Menyeka rambut

Menyeka rambut, membasuh sebagian rambut kepala juga merupakan kewajiban yang utama dalam berwudhu. Disapukannya air pada sebagian rambut kepala 3 kali, karena kepala yang senantiasa dibasahi akan terjaga kesegaran tubuh dan pikiran menjadi jernih kembali. Kesuburan rambut tergantung dari kerajinan merawat dan menyiramnya setiap hari.

(8) Menyapukan air ketelinga

Menyapukan air ke telinga, merupakan sunnah dalam berwudhu dengan menempatkan telunjuk dilubang telinga dengan ibu jari disebelah luar telinga dikerjakan 3 kali. Sambil menyapukan air ke telinga, dianjurkan juga untuk berdo'a, sehingga ketika menyapukan air ke telinga hati juga ikut berdo'a memohon kepada Allah SWT.

Doa yang dibaca ketika menyapukan air ke daun telinga:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ

الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنُ

Artinya: Ya Allah, jadikanlah aku termasuk orang-orang yang mendengar ucapan yang baik dan mengikuti sesuatu yang terbaik.

(9) Membasuh kedua kaki sampai mata kaki

Membasuh kedua kaki juga merupakan pokok utama dalam berwudhu, dengan membasuh kedua kaki sampai mata kaki dan didahului dari kaki kanan kemudian kaki kiri berulang 3 kali. Jika senantiasa membasuh kedua kaki dan berwudhu akan dijauhkan dari belenggu kenistaan. Seorang muslim akan terpelihara langkahnya.

Mencegah amarah atau ketika marah mengambil wudhu adalah langkah yang baik, agar suasana hatinya menjadi lebih tenang, damai dan tentram. Selain istighfar dalam terapi bantuan juga bisa dikuatkan dengan terapi wudhu, dengan berwudhu akan membantu mencegah terjadinya marah.

Hadis tentang wudhu

حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ قَالَ
حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ صَنْعَانِيٌّ مُرَادِيٌّ

قَالَ كُنَّا جُلُوسًا عِنْدَ عُرْوَةَ بْنِ
 مُحَمَّدٍ قَالَ إِذْ أُدْخِلَ عَلَيْهِ رَجُلٌ
 فَكَلَّمَهُ بِكَلَامٍ أَغْضَبَهُ قَالَ فَلَمَّا
 أَنْ غَضِبَ قَامَ ثُمَّ عَادَ إِلَيْنَا وَقَدْ
 تَوَضَّأَ فَقَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي
 عَطِيَّةٌ وَقَدْ كَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ
 وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا
 تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ
 أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

*Telah menceritakan kepada kami
 [Ibrahim bin Khalid] ia berkata,
 Telah menceritakan kepada kami
 [Abu Wa'il Shan'ani Muradi] ia
 berkata, "Kami pernah duduk
 bersama ['Urwah bin Muhammad],
 tiba-tiba dihadapkanlah seorang
 laki-laki kepadanya. Laki-laki itu
 kemudian berbicara padanya dengan
 ungkapan yang membuatnya
 marah." Abu Wa'il berkata, "Maka
 ketika Urwah akan marah, ia pun
 berdiri dan kembali kepada kami
 dalam keadaan telah berwudlu.*

Kemudian ia berkata, [Bapakku] telah menceritakan dari [kakekku], Athiyah -salah seorang sahabat Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam-, ia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya kemarahan itu datangnya dari setan dan setan tercipta dari api, sedangkan api hanya dapat dipadamkan oleh air, maka jika salah seorang di antara kalian marah hendaklah ia berwudlu."

Nilai-nilai yang ada dalam wudhu:

- (1) Dicintai Allah
- (2) Sunnah mulia Rasulullah, “Tiada yang serius selain yang menjaga wudhunya kecuali yang benar-benar beriman.
- (3) Meraih doa para malaikat.
- (4) Bersih, segar dan bercahanya mukanya.
- (5) Nafsunya terjaga.
- (6) “Himmatul hasanaati” Energinya hanya yang baik, halal dan positif.
- (7) Bertumbuhnya akhlak yang mulia.
- (8) Dijamin meninggal dalam keadaan khusnul khotimah karena meninggal dalam keadaan yang suci.
- (9) Kuburnya terang dari pancaran tubuhnya yang selalu berwudhu.

- (10) Diakhirt termasuk “Ahlul Karaami” hamba Allah yang memiliki kedudukan mulia.

Dengan berwudhu konseli bisa meredam amarahnya, ketika amarahnya mulai menguasai dirinya maka konselor menganjurkan kepada konseli agar konseli meredakan amarnya dan mengontrol amarahnya dengan cara perlahan dan apabila amarahnya sudah reda maka segera untuk mengambil air wudhu, konselor menasehati konseli agar tidak membiarkan emosi marah menguasai hati dan jiwanya, memperbanyak bacaan istighfar dan menyebut asma-asma Allah SWT.

(b) Bacaan Istighfar

Istighfar adalah sesuatu yang penting bagi manusia. Bukan saja karena manusia mempunyai khas yang lebih besar untuk berbuat dosa, tetapi juga karena Allah SWT berulang kali memerintahkan melalui firman firman-Nya dalam Al-Qur'an maupun lewat lisan utusan-Nya (Rasulullah SAW).⁶⁹

Istighfar dalam makna psikologis:

- (1) Menyesali atas kelalaiannya menjalankan hak Allah.

⁶⁹ Su'aib H. Muhammad, 5 pesan Al-Qur'an jilid kedua, hlm. 87.

- (2) Meninggalkan dosa tersebut saat itu juga.
- (3) Tekad hati untuk tidak mengulanginya dimasa yang akan datang
- (4) Meminta kehalalan dari hak adami jika dosanya berkaitan dengan sesama manusia.⁷⁰

Istighfar lebih berpeluang membuahkan hasil apabila dilakukan dengan hati yang hancur karena dosa. Hal itu disebabkan dua hal. Pertama, hancurnya hati karena dosa adalah salah satu faktor penyebab datangnya pengabulan. Kedua, hancurnya hati terkadang bisa menguatkan kehendak untuk tidak kembali lagi melakukan dosa. Perasaan hancur inilah yang menjadi unsur-unsur kesempurnaan istighfar, Peneliti menggunakan salah satu istighfar untuk digunakan sebagai terapi yaitu:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبَّ الْبَرِّ رَأَيْتَ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنَ
الْخَطَايَا

“Yang artinya : saya memohon ampun kepada Allah, Tuhan pemelihara manusia. Saya memohon ampun kepada Allah dari segala kesalahn.”

⁷⁰ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2015), hlm. 132-133.

Bacaan istighfar ini menurut peneliti bacaan yang paling cocok untuk konseli karna dilihat dari segi maknanya, memohon ampun untuk segala kesalahan. Karena masalah yang dialami konseli termasuk salah satu kesalahan yaitu (suk melampiaskan amarahnya kepada orang lain).

Waktu berdzikir lisan, yaitu pagi hari sebelum terbit matahari, sesudah selesai mengerjakan sholat dzuhur, waktu petang, selesai mengerjakan sholat asar, sebelum terbenamnya matahari, ketika rembang matahari, ketika bangun tidur dan terbenamnya bintang, sesudah shalat-shalat wajib.⁷¹

Fadhilah Membaca Istighfar yaitu: Ibn al-Qayyim mengatakan bahwa memohon ampun (istighfar) memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati Cara menghilangkannya adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya.⁷²

⁷¹ Trisiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 333-335

⁷² Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua* (Malang: UIN Maliki Press, 2011), hal 236

Rosullah SAW menjelaskan fadhillah membaca *istighfar* diantaranya:

- (1) Mendapat pengampunan Allah SWT.
- (2) Menenangkan diri ketika marah.
- (3) Dapat mengontrol dirinya.
- (4) Mendapatkan jalan keluar dari kesusahan dan kesempitan
- (5) Mendapatkan rizki yang tak terduga.
- (6) Mendapatkan buku catatan amal yang menggembirakan di hari kiamat.⁷³

Peneliti memberikan bacaan istighfar kepada konseli diharapkan dapat mengubah perilakunya, yang awalnya sering berbicara kasar, memukul dan melempar barang, agar menjadi pribadi yang sabar. Bacaan istighfar dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

- (1) Berusaha untuk menahan emosi marahnya selama 15 detik (menarik nafas dan dikeluarkan secara pelan).
- (2) Membaca bacaan "*astaghfirullah hal adzim*"
- (3) Ketika ia hendak meluapka emosi marahnya dengan berdiri maka dianjurkan duduk, apabila ketika duduk dianjurkan untuk berdiri.

⁷³ Agus Abdurahim Dahlan, *Terjemah Majmus Sarif Kamil*, hlm. 268

- (4) Ketika sikap marahnya sudah terkontrol barulah ia berwudhu untuk merenggangkan otot-ototnya.
- (5) Untuk tahapan selanjutnya, mendengarkan dan menghayati

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبَّ الْبَرِّ رَايَا أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنْ
الْخَطَايَا

Saya memohon ampun kepada Allah, Tuhan pemelihara manusia. Saya mohon ampun kepada Allah dari segala kesalahan.

(6) Setelah klien mulai nyaman dengan mendengarkan bacaan diatas, klien disuruh untuk membaca setelah sholat sebanyak 3x dengan menghayati bacaan dan artinya. setiap hari klien menambah membaca. Konseli dianjurkan juga membaca bacaan tersebut ketika dia hendak meluapkan amarahnya, hatinya susah, kecewa atau perasaan lain yang mengganggu dirinya. Hadis tentang istighfar

أَخْبَرَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ إِسْحَقَ عَنْ
ابْنِ الْمُبَارَكِ عَنْ الْأَوْزَاعِيِّ قَالَ

قَالَ إِبْلِيسُ لِأَوْلِيَائِهِ مِنْ أَيِّ
 شَيْءٍ تَأْتُونَ بَنِي آدَمَ فَقَالُوا مِنْ
 كُلِّ شَيْءٍ قَالَ فَهَلْ تَأْتُوهُمْ مِنْ
 قِبَلِ الْإِسْتِغْفَارِ قَالُوا هِيَ هَاتِ
 ذَاكَ شَيْءٌ قَرَنَ بِالتَّوْحِيدِ قَالَ
 لَا بُدَّ مِنْهُمْ شَيْئًا لَا يَسْتَغْفِرُونَ
 اللَّهُ مِنْهُ قَالَ فَبَيَّتْ فِيهِمُ الْأَهْوَاءَ

“Telah mengabarkan kepada kami
 [Ibrahim bin Ishak] dari [Ibnu Al
 Mubarak] dari [Al 'Auza'i] ia berkata:
 "Iblis berkata kepada pengikutnya, Dari
 sisi mana saja kalian datang
 (menggoda) manusia?, mereka
 menjawab: 'dari segala arah', ia
 bertanya lagi: 'Apakah kalian akan
 datang (menggoda) mereka dari arah
 istighfar? ', mereka menjawab: 'tidak
 mungkin, karena hal itu sangat
 berkaitan dengan tauhid, ia berkata:
 'Aku akan sebarkan sesuatu diantara
 mereka hingga mereka tidak
 beristighfar kepada Allah. Dia (Al
 'Auza'i) berkata: 'Lalu iblis
 menyebarkan (keinginan mengikuti)
 hawa nafsu kepada mereka' ".

Dari hadis tersebut dapat
 digambarkan bahwa dengan istighfar
 manusia tidak dikuasi dengan

hawanafsu, dan hawanafsu itu bisa juga dengan mengikuti amarah, amarah bisa sedikit demi sedikit diredakan dengan Membaca bacaan istighfar.

5) Treatment

Treatment yaitu langkah pelaksanaan yang ditetapkan dalam langkah prognosis. Konselor kemudian memutuskan untuk menggunakan teknik *self control* dan diharapkan hasil akhir untuk menghilangkan kebiasaan konseli untuk tidak lagi melakukan emosi marah yang berlebihan dan mulai bisa mengontrol emosinya. Konseli dan konselor bersama menyusun tujuan konseling sesuai dengan informasi yang diterima konselor dari konseli sampai konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan.

Selain itu juga bertujuan membangun hubungan yang lebih baik lagi dan konselor mempersilahkan konseli untuk membuat harapan setelah melakukan sesi konseling. Konseli dan konselor telah menepakati tujuan konseling ini sampai dengan konseli bisa mengendalikan, mengontrol sikap marahnya dengan sangat baik dan meningkatkan *self controlnya*. Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling Islam

dengan teknik *self control* adalah sebagai berikut:

- (a) Konseling Islam untuk membantu menyadarkan konseli terhadap pola pemikiran yang irasional

Konselor meminta konseli untuk duduk dengan rileks sambil menarik nafas dan mengeluarkan nafasnya secara perlahan, kemudian konselor memberikan pemahaman tentang pola pikirannya irasional dan tidak baik untuk dirinya sehingga terkadang membuat dirinya menyalahkan orang lain atau dirinya sendiri atas emosi marah yang ada pada dirinya. Ketika konseli menyadarkan pikiran yang negatif atau irasional yang ada pada dirinya maka konseli akan sadar bahwa pola pikirannya yang irasional harus diperbaiki agar menjadi rasional dan konselor memberitahu dampak/akibat sikap marahnya apabila terus menerus tidak bisa dikendalikan. Konseli cukup paham dan bisa menerima kenyataan yang saat ini terjadi pada dirinya.

Konselor juga menganjurkan kepada konseli agar selalu bersabar apabila ada orang-orang yang menyakitinya, perlahan bersabar dan lama-kelamaan akan merasa terbiasa.

Dan apabila rasa marahnya bergemuruh dalam dada, konselor menganjurkan untuk perlahan-lahan mengontrol emosinya dan menarik nafas dalam dalam, kemudian dihembuskan perlahan.

Konselor juga memberikan pemahaman melalui Ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang keutamaan sikap menahan amarah adalah sebagai berikut :

عَنْ جَدِّي عَطِيَّةٌ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ
وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تَطْفَأُ
النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

*“Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu”.*⁷⁴

Berdasarkan hadis diatas bahwa marah adalah suatu hal yang bisa diatasi dan bisa juga dicegah. Apabila ada individu yang sedang marah maka dianjurkan untuk mengambil wudhu agar hati dan pikirannya menjadi tenang, tidak bergejolak dan bisa berfikir dengan jernih. Selain berwudhu bisa juga ketika marah dianjurkan untuk berdiam diri, merubah posisi dengan

⁷⁴ Syaikh Bin Baz rahimahullah menilai hadits ini sanadnya jayyid

duduk menjadi berdiri atau berbaring. Konseli bisa menerapkan terapi wudhu sebagaimana yang telah dianjurkan oleh konselor, dimana terapi wudhu sudah diberikan dan dibahas dalam pra treatment.

(b) Penerapan teknik *self control*

Ditahap ini konselor mengajak konseli untuk memikirkan hal-hal yang tidak baik yang telah mempengaruhi perubahan perilaku konseli selama ini. Dalam proses pengendalian ini menunjukan kepada konseli agar berfikir dengan jernih. Konselor menanyakan beberapa pertanyaan kepada konseli sebagai berikut :

Konselor : Apa yang kamu rasakan ketika marah dan meluapkan amarahmu ?

Konseli : Saya merasa kelegaan dalam hati saya.

Konselor : Sekarang yatakan perasaan kelegaan seperti apa yang kamu dapatkan ketika meluapkan amarahmu?

Konseli : Ketika saya meluapkan amarah saya, saya merasakan kelegaan dan seperti tidak ada beban lagi dalam hati saya.

Setelah mendengarkan jawaban dari konseli, maka konselor

meyakinkan kepada konseli bahwa rasa marah itu wajar dan hal yang lumrah, tetapi kita juga harus bisa pintar-pintar mengendalikannya agar tidak ada yang mendapatkan kerugian saat amarah kita meluap. Emosi marah memang sebaiknya dikeluarkan dan tidak dipendam dalam dasar hati, tetapi dengan emosi marah yang tidak berlebihan dan masih dalam keadaan bisa dikontrol.⁷⁵

Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa ia bisa mengendalikan emosinya dengan perlahan, dengan memberikan semangat dan perkataan yang membangun dan dorongan kepada konseli agar konseli berupaya dan berusaha dalam mengendalikan dan tidak menuruti hawa nafsunya untuk meluapkan amarahnya, sesi ini diberikan konselor pada setiap hari, baik secara langsung atau secara tidak langsung, dengan begitu konseli akan selalu mengingat perkataan konselor dengan terbiasanya diingatkan setiap hari.

Konseli juga harus bisa mengontrol dengan sebaik mungkin, menguatkan dengan perkataan yang membangun dan positif untuk dirinya sendiri. Kesabaran adalah kunci

⁷⁵ Hasil konseling dengan BA di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya, pada 15 Desember 2019

paling penting agar konseli bisa mengendalikan dan mengontrol emosinya dengan baik. Dalam memberi arahan untuk mengendalikan amarahnya konselor juga memberikan tujuan yang jelas mengenai terapinya, apabila konseli berhasil mengontrol amarahnya maka itu akan memberikan perilaku positif untuk dirinya sendiri. Konseli harus mempunyai rasa percaya diri yang sangat tinggi bahwa dia mampu dan bisa menyelesaikan masalahnya tidak harus dengan kemarahan, ia harus percaya diri bahwa dirinya mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya apabila keluar tiba-tiba. Konseli dianjurkan untuk memberikan hal-hal yang positif pada dirinya sendiri, sehingga ia bisa menghadapi berbagai situasi dengan mudah yang terjadi pada dirinya.

Penerapan *self control* bisa dilihat dari cara seorang individu dalam menunda kepuasan untuk dirinya sendiri. Maka dari itu konselor mengarahkan konseli untuk bisa mengatur dan menunda kepuasan dirinya dengan mengatur adanya perilaku yang terjadi, cara ini bisa dicapai dengan hal-hal yang mudah seperti mengesampingkan kepuasan untuk merapkan kelegaan saat marah. Sehingga dengan kemampuan

menunda kepuasan untuk dirinya sendiri bisa dikatakan sudah mampu mengontrol dirinya sendiri dan emosinya.

6) *Follow Up*

Evaluasi/Follow Up adalah tahapan yang dapat memudahkan konselor untuk mengetahui hasil dari proses konseling yang diberikan kepada konseli, sejauh mana perkembangan dan perubahan yang dialami konseli. Dalam follow up konselor melakukan observasi ulang guna untuk mempertahankan perubahan yang ada pada konseli.

Selama proses konseling Islam dengan menggunakan teknik *Self Control* dalam mengendalikan sikap marah pada salah satu mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, terjadinya perubahan yang positif terhadap konseli yaitu perubahan konseli kurang dalam mengendalikan sikap marahnya kini skala pengendaliannya sudah bisa distabilkan dan berangsur membaik.

Konselor sudah menemukan perubahan yang membaik dalam diri konseli setelah melakukan konseling kurang lebih selama 8 minggu dengan 8 pertemuan. Meskipun perkembangannya belum signifikan tetapi konselor yakin bahwa konseli bisa melakukan yang terbaik dan bisa melewatinya, dengan cara

terus menerus dipantau perkembangannya, dengan meminta bantuan kepada teman terdekatnya.

Tabel 4.2 Hasil catatan perilaku konseli pada setiap minggu.

NO	Minggu ke	Perilaku konseli
1.	Minggu pertama (11-15 November 2019)	-Mudah marah -Mudah tersinggung -Ketika marah suka membanting barang disekitarnya -Tidak berhati-hati kalau berbicara -Tidakbisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi
2.	Minggu kedua (18-25 November 2019)	- Mudah marah - Mudah tersinggung - Ketika marah suka membanting barang disekitarnya - Berbicaranya tidak hati-hati - Tidak bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi
3.	Minggu ketiga (26	- Sikap marahnya sedikit berkurang

	November 2019 – 02 Desember 2019)	- Mudah tersinggung - Ketika marah barang disekitarnya menjadi sasaran amarahnya sudah sedikit bisa dikurangi - Berbicaranya mulai hati-hati - Mulai bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi
4.	Minggu keempat (03-09 Desember 2019)	- Sikap marahnya mulai perlahan berkurang - Rasa mudah tersinggung mulai berkurang - Ketika marah barang disekitarnya menjadi sasaran amarahnya sudah sedikit bisa dikurangi - Berbicaranya mulai hati-hati - Mulai bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi
5.	Minggu kelima	- Sikap marahnya perlahan berkurang - Rasa mudah

	(10-16 Desember 2019)	tersinggung mulai berkurang - Ketika marah barang disekitarnya menjadi sasaran amarahnya sudah bisa diatasi - Sudah lebih berhati-hati saat berbicara - Sudah bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi
6.	Minggu keenam (17-23 Desember 2019)	- Sikap marahnya berkurang - Rasa mudah tersinggung mulai berkurang dan bisa dikendalikan - Ketika marah barang disekitarnya menjadi sasaran amarahnya sudah sedikit bisa dikurangi - Berbicaranya sudah lebih dijaga - sudah bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi
7.	Minggu	Sikap marahnya

	ketuju (24-30 Desember 2019	berkurang - Rasa mudah tersinggung mulai berkurang dan bisa dikendalikan - Ketika marah barang disekitarnya menjadi sasaran amarahnya sudah bisa dikurangi - Berbicaranya lebih dijaga - Mampu mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi
8.	Minggu kedelapan (30 Desember 2019-06 januari 2020)	- Sikap marahnya berkurang - Rasa mudah tersinggung sudah bisa diatasi - Lepas control saat marah berkurang dan bisa dikendalikan - Sudah bisa mengontrol sikap, Ketika dalam keadaan marah dan membanting barang disekitarnya. - Sudah bisa menjaga Berbicaranya.

		- Mampu mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi
--	--	--

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan teknik *Self Control* dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Setelah melakukan teknik *self control* pada salah satu mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang sedang kurang bisa mengendalikan sikap marahnya. Teknik *self control* yang dilakukan oleh konselor memberikan perubahan dari aspek kurangnya mengendalikan sikap marahnya konseli, meskipun perubahan itu belum menyeluruh dan signifikan. Konselor melakukan observasi dan wawancara kembali kepada konseli untuk melihat dan memastikan perkembangan yang sedang dialami konseli dengan mendatangi konseli dan temantemannya.

Untuk mempermudah melihat hasil yang lebih jelas terhadap perubahan konseli, maka konselor sekaligus peneliti membuat table guna untuk mempermudah dalam melihat perubahan yang dialami konseli.

Tabel 4.3 Penyajian data hasil setelah proses terapi

No	Indikasi yang terjadi	Sesudah Konseling		
		A	B	C
1.	Mudah marah		√	

2.	Bisa mengatasi perasaannya yang mudah tersinggung	√		
3.	Mampu mengontrol perilaku yang suka membanting ketika emosi	√		
4.	Tidak berbicara kotor		√	
5.	Bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi	√		

Ket: A: Mampu, B: Cukup Mampu,
C: Tidak Mampu

Adapun hasil perubahan yang dialami konseli yaitu: konseli mampu mengendalikan sikap marahnya, dan konseli masih menjaga perkataannya agar tidak keluar perkataan kotor. Konseli juga mampu mengantisipasi keadaan ketika ia marah, mampu mengontrol perilakunya yang suka membanting, dan sering sekali berkata maaf apabila ia melakukan kesalahan.

Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 11 November 2019 sampai dengan 06 Januari 2020 kurang lebih 2 bulan penelitian sekaligus konselor melakukan penelitian dan penerapan proses konseling. Dengan melihat table diatas dapat disimpulkan bahwa proses konseling menggunakan

teknik *self control* dan konseling Islam dapat membuat perubahan secara positif terhadap permasalahan pengendalian sikap marah. Meskipun hasil dari konseling ini belum berhasil secara keseluruhan tetapi dapat mengendalikan sikap marah yang dialami konseli.

Self control sendiri diterapkan pada saat konseli mau marah atau membanting barang, atau berkata kotor, konseli mengaplikasikan agar ia mampu memberikan perkataan yang membangun untuk dirinya, dan memberikan semangat agar dirinya mampu untuk menunda kepuasan dalam meluapkan amarahnya. Konseli harus bisa mengatur dan menyesuaikan dirinya dan mengesampingkan kepuasan untuk merasakan kelegaan saat marah. Dalam hal ini mengontrol emosi adalah hal yang paling utama, terapi wudhu dan bacaan istighfar adalah bantuan pendamping untuk meredakan diri dari amarah yang menguasai hati, pikiran.

Awal mula berjalannya sesi konseling dan menjalankannya terapi yang diberikan oleh konselor tidaklah mudah dan tidak bisa terlaksana dengan keinginan yang diinginkan oleh konseli dan konselor. Dikarnakan konseli masih sangat susah dalam mengendalikan amarahnya, dan konseli tetap berkata kotor sewaktu-waktu. Pada tahap pemberian terapi pendamping yang berupa konseling Islam dengan cara berfikir positif, konselor mengarahkan kepada konseli agar membuang jauh fikiran yang negatif dan hanya memikirkan hal yang membahagiakan. Contohnya hal yang membuat ia tertawa atau yang membuat suasana hatinya menjadi menyenangkan. Kemudian dalam sesi konseling, konselor juga memberitau dampak negatif apabila konseli terus menerus tidak bisa

mengendalikan amarahnya, contohnya cepat tua dan mudah keriput. Sesudah konselor memberikan pemahaman dampak negatif, konselor juga mengarahkan konseli agar konseli mampu mengendalikan hatinya dari amarah yang menguasai dirinya. Pengendalian yang dilakukan dengan cara konseli memikirkan hal yang baik sehingga tertundanya amarah yang ingin diluapkan. Konselor juga membimbing konseli agar melaksanakan terapi wudhu, dikarenakan terapi wudhu juga bisa meredakan amarah setelah konseli melakukan *self control* pada dirinya. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk melaksanakan tatacara wudhu dengan baik dan benar.

Konselor mewajibkan konseli untuk bisa menjaga wudhunya agar konseli selalu dalam keadaan suci. Terapi wudhu selain digunakan dalam keadaan sehari-hari, terapi wudhu sendiri diaplikasikan pada saat konseli dalam keadaan marah, ketika konseli merasakan bahwa amarahnya sedang memuncak konselor menyuruh konseli mengontrol emosinya dengan memikirkan hal yang positif dan apabila dalam keadaan duduk maka dianjurkan untuk berdiri, dan apabila dalam keadaan berdiri maka konseli diwajibkan untuk duduk dan apabila amarahnya sudah mereda maka konseli harus mengambil wudhu guna meredakan amarahnya karna wudhu itu menggunakan air dan air sendiri mampu untuk merenggangkan otot-otot kaku yang ada pada tubuh manusia. Setelah konseli mengambil wudhu diwajibkan pula membaca bacaan istighfar agar konseli sadar apabila yang dilakukannya itu salah, selain itu agar konseli bisa mendekatkan dirinya kepada Allah SWT.

Konselor selalu mengawasi pelaksanaan terapi yang dilakukan konseli, dan konselor juga meminta bantuan orang terdekat konseli guna mengawasi apabila terjadinya amarah konseli yang timbul. Diperlukannya pengawasan agar konselor tu sejauh mana perkembangan yang dialami oleh konseli.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

- a.) Analisis Proses Konseling Islam Dengan Teknik *Self Control* Dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Untuk mengetahui analisis proses pelaksanaan teknik *self control* terhadap pengendalian sikap marah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya maka konselor sekaligus peneliti menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, suatu bentuk metode penelitian kualitatif yang memaparkan suatu objek dan kenyataan yang ada dilapangan dengan penelitian kualitatif. Peneliti sudah melakukan proses terapi yang sesuai dengan tahapan dan sesuai dengan langkah yang ada pada teori dan teknik konseling. Langkah yang sesuai dengan teknik konseling adalah identifikasi masalah, diagnosis. Prognosis, treatment / terapi, evaluasi dan follow up. Dengan 5 langkah tersebut peneliti menjelaskan data dan proses konseling secara deskriptif dan sistematis.

**Tabel 4.4 Perbandingan
Langkahlangkah Konseling Berdasarkan
Teori Dan**

Praktik Lapangan

NO	Teori Konseling	Praktik Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Dalam Tahapan ini mengumpulkan data dari konseli maupun informan, tujuannya untuk mengetahui apa saja gejala yang Nampak dan yang ada pada konseli, dimana gejala itu dapat diperoleh dari wawancara dan observasi beberapa nara sumber.	Didalam penelitian ini konselor melakukan tahapan identifikasi masalah yang dilakukan ketika proses konseling. Hasil identifikasi yang diperoleh antara lain yaitu : bahwa konseli tidak bisa mengendalikan sikap marahnya, detak jantungnya akan meningkat berlipat-lipat apabila sedang emosi, dan tidak bisa mengontrol perilakunya terhadap membuang barang-barang yang ada disekitarnya, ketika marah bicaranya menjadi sangat kasar dan susah untuk menjernihkan

		pikirannya.
2.	Diagnosa Langkah konseling yang bertujuan agar bisa menetapkan masalah apa yang sedang dihadapi oleh konseli	Dalam penelitian ini konselor melakukan diagnosis masalah apa yang sedang konseli hadapi yaitu konseli susah mengendalikan sikap marahnya yang bisa mengakibatkan dirinya dan orang yang ada disekitarnya. Beberapa faktor yang menyebabkan diri konseli marah diantaranya yaitu sikap marah dikarnakan dia beranggapan bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang ia alami, seperti tugas kuliahnya tidak selesai tepat waktu, dia marah pada dirinya sendiri, hal ini akan menimbulkan efek buruk terhadap dirinya. Dia juga seseorang yang mudah tersinggung. Sesering mungkin dia marah maka sekelilingnya akan terkena imbasnya, dari hal ini apabila

		sikap marahnya dibiarkan secara terus menerus maka mengakibatkan efek yang buruk terhadap dirinya. Pada saat konseli meluapkan amarahnya maka ia akan bertingkah laku meluapkan amarahnya kepada orang yang ada disekitarnya, membanting barang yang disekitarnya, dan mengeluarkan perkataan yang kurang baik pada saat marah. Hal ini timbul secara reflek dan konseli tidak bisa mengendalikan emosinya dengan baik.
3.	Prognosa Langkah konseling yang dilakukan untuk menentukan <i>treatment</i> apa yang cocok yang akan digunakan dalam sesi konseling dan bisa	Dalam hal ini konselor menetapkan untuk menggunakan konseling Islam dengan teknik <i>self control</i>.

	menyelesaikan masalah konseli.	
4.	Pra Treatment Sebelum melangkah ke treatment, konselor memberikan pra treatment terlebih dahulu guna untuk membantu pengendalian sikap marah konseli	Pra Treatment yang diberikan kepada konseli yaitu terapi wudhu dan bacaan istighfar.
5.	Treatment Langkah konseli dalam memberikan bantuan terhadap konseli.	Treatment yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling islam dengan teknik self control. Adapun berbagai tahapan seperti identifikasi masalah pemicu marah, dan <i>follow up</i>.
6.	Evaluasi/treatment Langkah konseling yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseling	Konselor melakukan <i>follow up</i> dengan konseli dengan cara mewawancarai narasumber seperti konseli, teman terdekat. Sehingga mendapatkan hasil

	dilakukan dan perubahan apa saja yang sudah terjadi pada konseli.	perubahan perilaku konseli.
--	---	-----------------------------

b.) Analisis Hasil Konseling Islam Dengan Teknik *Self Control* dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Setelah melewati tahapan proses konseling, terlihat jelas hasil proses konseling dengan teknik *self control* dan dibantu dengan konseling Islam. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan wawancara konselor terhadap konseli, teman dekat konseli, bahwa konseli sudah bisa mengontrol amarahnya, rasa emosi yang tidak bisa dikontrol dengan baik kini sudah bisa diatasi dengan baik dan tenang, konseli juga sudah bisa lebih bersabar dan banyak membaca bacaan yang positif, istighfar dan ibadahnya lebih meningkat.

Tabel 4.5 Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah

NO	Kondisi konseli	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Mudah marah			√		√	
2.	Bisa mengatasi perasaannya yang mudah tersinggung			√	√		

3.	Mampu mengontrol perilaku yang suka membanting			√	√		
4.	Tidak berbicara kotor			√		√	
5.	Bisa mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi			√	√		

Ket : A : Mampu, B : Cukup Mampu,
C : Tidak Mampu

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa, mengendalikan sikap marah bisa dilakukan secara perlahan dan bertahap, rasa marah yang awalnya sangat susah untuk dikontrol sekarang konseli sudah bisa mengontrolnya, yang awalnya suka berkata kotor setelah melakukan sesi konseling sudah cukup mampu mengurangi perkataan kotor. Sedikit demi sedikit akan berkurang seiring dengan dilakukannya proses konseling dan pemberian treatment pada konseli.

2. Perspektif Islam

Dari penelitian ini peneliti mengemukakan teknik *self control* digabungkan dengan konseling Islam. Teknik ini sengaja digabungkan bertujuan untuk memaksimalkan proses terapi. Hasil dari gabungan teknik *self control* dan konseling Islam

dalam mengendalikan sikap marah konseli dengan sangat baik.

Dari konseling Islam sendiri bahwa konseli agar bisa kembali belajar menjadi individu yang mengembangkan fitrah atau kembali pada firtrah dengan cara memberdayakan iman, akal, kemauan yang diberikan Allah SWT kepadanya, agar bisa belajar tuntunan Allah dan rosul-Nya.

Menurut para ahli konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok yang bersifat psikis, agar individu atau kelompok dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi, membuat pilihan bijaksana dalam menyesuaikan dirinya dan lingkungan, serta dapat membentuk pribadi yang sangat mandiri. Pijakan dari konseling Islam adalah dari asumsi bahwa agama itu merupakan kebutuhan fitrah dari manusia. Allah telah menciptakan manusia serta meniupkan ruh-Nya, sehingga iman kepada Allah adalah sumber keamanan, kebahagiaan dan ketentraman. Ketidadaan iman kepada Allah menjadi sumber kegalauan, kegelisahan dan kesengsaraan bagi seluruh manusia.

Dalam pandangan Islam, manusia menduduki statusnya sebagai makhluk beragama sebagai firman Allah:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : “dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku” (QS. Adz-Dzariyat: 51-56).⁷⁶

⁷⁶ Al-Qur'an, *Adz-Dzariyat: 51-56*

Dalam penelitian ini permasalahan emosi negatif yang berupa sikap marah telah berhasil dikonseling menggunakan konseling Islam dengan teknik *Self Control*, dimana sikap marah ini bisa perlahan dikendalikan dan berangsur berkurang. Sikap marah sendiri adalah perilaku atau respon yang alamiah ketika manusia sedang merasa terancam, stress, adanya ingatan yang menyakitkan, perasaan yang sangat terluka atau mendapatkan perlakuan yang tidak adil, kurang menyenangkan atau sangat menyenangkan. Apabila seorang individu mengeluarkan sikap marah negatif maka individu harus bisa mengendalikan sikap marahnya.

Ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang keutamaan sikap menahan amarah adalah sebagai berikut :

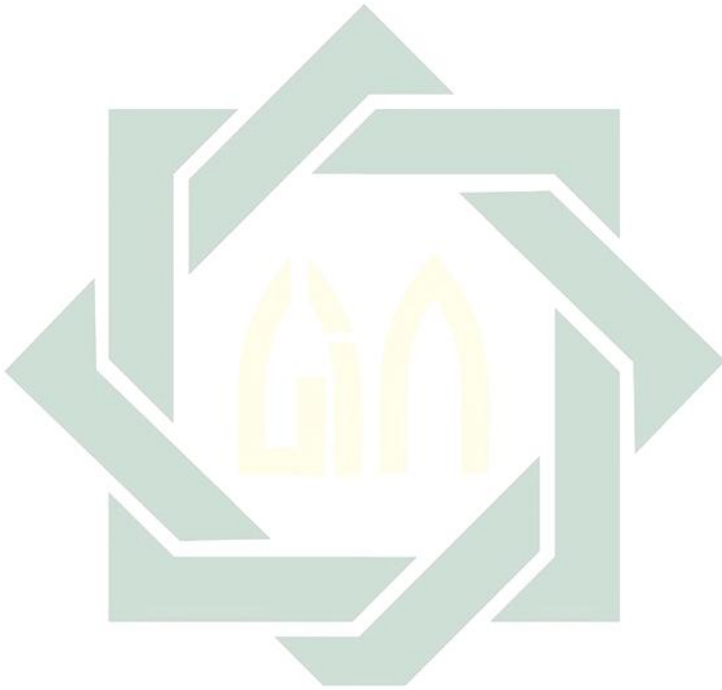
عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ
الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ
بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

*“Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu”.*⁷⁷

Berdasarkan hadis diatas bahwa marah adalah suatu hal yang bisa diatasi dan bisa juga dicegah. Apabila ada individu yang sedang marah maka dianjurkan untuk mengambil wudhu agar hati dan pikirannya menjadi tenang, tidak bergejolak dan bisa

⁷⁷ Syaikh Bin Baz rahimahullah menilai hadits ini sanadnya jayyid

berfikir dengan jernih. Selain berwudhu bisa juga ketika marah dianjurkan untuk berdiam diri, merubah posisi dengan duduk menjadi berdiri atau berbaring.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu :

1. Proses konseling Islam dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah terhadap mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya ini mulai dengan beberapa tahapan konseling antara lain identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pra treatment, treatment atau terapi, evaluasi, *follow up*. Proses memberi bantuan kepada konseli, maka konselor menggunakan teknik *self control*. Dalam Proses konseling ini menggunakan beberapa tahapan, yaitu mulai dari melakukan assessment dari pikiran dan perasaan konseli, kemudian masuk pada tahapan pengukuran pengendalian sikap marah dari skala tertinggi sampai yang terendah. Setelah mengetahui permasalahan yang sedang dialami konseli maka konselor menetapkan konseling Islam dengan bantuan terknik *self control*. adapun terapi wudhu dan bacaan istighfar guna untuk membantu meredakan sikap marah, terapi wudhu dan bacaan istighfar sendiri dilakukan setelah konseli merasakan keinginan hawa nafsu untuk meluapkan amarahnya kemudian konseli mengkontrol amarahnya dan setelah amarahnya dirasa cukup reda dan bisa dikendalikan maka dianjurkan untuk berwudhu dan membaca bacaan istighfar guna agar konseli merasakan tentram dan damai.

2. Hasil konseling Islam dengan menggunakan teknik *self control* dalam mengendalikan sikap marah pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya bisa dikatakan memiliki pengaruh. Hal ini bisa dilihat dari hasil konseling yang ditulis dalam tabel perubahan sebelum dan sesudah diberikan treatment dan pra treatment. Dari hasil yang dilihat terjadi pengendalian sikap marah yang stabil yang awalnya tidak bisa mengendalikan sikap marah sampai bisa mengendalikan sikap marahnya. Selain hasil dari data konseli, pengendalian sikap marah juga bisa dilihat dari *significant other*.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Karena itu peneliti mengharapkan penelitian selanjutnya bisa menyempurnakan hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor

Pelaksanaan teknik *self control* dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam mengurangi emosi marah. Dan akan lebih baik jika peneliti lebih memperluas ilmu pengetahuannya tentang teknik tersebut melalui jurnal, buku atau referensi lainnya, dan menambah pengalaman dalam melakukan praktek konseling agar bisa mendapatkan hasil yang sangat memuaskan.

2. Bagi konseli

Memiliki emosi negatif adalah hal yang umum dimiliki oleh setiap individu, tetapi cara mengelola

emosi negatif itu harus dengan cara yang baik dan tepat. Perlu diingat bahwa konseli merupakan manusia biasa seperti manusia pada umumnya yang banyak kekurangannya. Konseli diharapkan bisa mempertahankan kebiasaan positif yang telah dibangun sejak awal pertemuan dan setelah melakukan sesi konseling.

3. Bagi pembaca

Bagi pembaca masih diperlukan untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang teknik *self control* untuk mengendalikan sikap marah. Selain bisa digunakan untuk mengontrol sikap marah bisa juga untuk mengontrol hal lainnya. Selain itu penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya khususnya bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti ini sangat menyadari bahwa kurangnya penulisan skripsi ini memiliki banyak sekali kekurangan. Dalam hal penelitian ini yang menjadi konseli merupakan mahasiswa semester 8 yang mana saat ini juga sedang mengerjakan skripsi dan membuat konseli sedikit sulit untuk ditemui dan kurang fokus dalam hal penerapan teknik. Keterbatasan keduanya adalah ada beberapa teman konseli yang mendukung konseli untuk berubah ada juga yang terang-terangan tidak memberikan dukungan kepada konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, Albi & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi : CV Jejak, 2018.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Arifin, M. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah 2013), hal. 23
- Ali, moh Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016).
- Ardi, Trisiadi Ardani. *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang Press, 2008).
- Akrom, M. *Terapi Wudhu Sempurna Sholat, Bersihkan Penyakit*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010).
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*, Depok: Kencana, 2017.
- Bukhori, Baidi, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1 Juni 2014.
- Bukhori, Badi, *Jurnal Konseling Religi, Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, vol.5 No.1, 1 juni 2014, Semarang.

Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya : Universitas Airlangga. 2001.

Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu, 1975. .

Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Gusnawi, Aprius Mduwita, *Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi*, Vol 1, No 2, Juni 2011.

Hidayati, Ema. *Konseling Islam Bagi Individu Berpenyakit Kronis Studi Analisis Pada Pada Pasien Kusta RSUD Tugurejo Semarang*, Semarang: Anggaran DIPA IAIN Walisongo Semarang, 2010.

Hasanah, Muhimmatul. *Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islam*. Jurnal Ummul Qura, Vol VI, No 2. September, 2015.

Hakim, Lukman Saktiawan. *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007).

Hamid, Abi Al-Ghozali. *Bidayatul Hidayah*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2005).

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

Latipah, Eva. *Psikologi Dasar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Mahmud, M. Dimyati. *Psikologi Suatu Pengantar*, Yogyakarta, C. V ANDI OFFSET, 2018.

Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung:PT remaja rosdakarya,2005.

Mubarak, Ahmad. *Al-Irsyad An-Nafsiy Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bima Rena Pariwisata, 2000.

Rahmawati, Puji. *Bimbingan Penyuluhan Islam*, Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009.

Rusyd, Ibnu. *Bidayatul Mujtahid Wa Nihayatul Muqtashid*, (Surabaya: Al-Hidayah, 595),

Sutoyo Anwar, *Konseling Islam Teori & Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.

Shaleh, Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Penada Media Group, 2004.

Susanti, Rita. Desma Husni, Eka Fitriyani, *Perasaan Terluka Membuat Marah*, Jurnal Psikologi, Volume 10 9 Nomor 2, Desember, 2014.

Siwi, Herlina dkk, *Kontrol Diri Kecenderungan Kecanduan Internet*, Humanitas : Indonesia Psykology Journal Vol. 1 No. 1, Januari, 2004.

Sukardi, Dewa Ketut, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling dan Penyuluhan di Sekolah*, Surabaya : Usaha Nasional, 1993.

Sriyanti, Lilik. *Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural*, Vol. 4, No. 1, Juni 2012.

Safari, Triantoro. *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.

Susanti, Rita, Desma Husni, Eka Fitriyani, *Perasaan Terluka Membuat Marah*, Jurnal Psikologi, Vol 10, No 2, Desember 2014.

Safaria, Triyantoro & Nofrans Eka Saputra, *Manageman Emosi*, Jakarta, PT Bumi Aksara, 2012.

Suparmoko, M. *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Bpfe, 1995.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.

Bandung: Alfabeta, 2012.

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, CV. 2010.

Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008).

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

Triantoro Safari, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009

UINSA, tentang UINSA, Selayang Pandang, Sejarah (<http://www.uinsby.ac.id/id/184/sejarah.html>), diakses pada tanggal 20 Februari 2018.

Wigati, Indah. *Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam*, Vol XVIII, No 02, November 2013.

Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010.

Yusuf LN, Syamsul. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002.

Zahara, Ridma Prita & Untung Sri Widodo, *Pengaruh Pengetahuan Keuangan dan Pengalaman Keuangan*

Terhadap Perilaku Perencanaan Infestasi dengan Self Control Sebagai Variabel Moderating, Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan, V ol 15, No 1, Maret 2015.

