

**TERAPI TILAWAH AL QUR'AN UNTUK  
MENINGKATKAN EMOSI POSITIF SANTRI PUTRI  
PONDOK PESANTREN THOYYIB FATAH SURABAYA**

**Skripsi**

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



Oleh:

**Maziyyatul Lailiyah  
NIM. B93216119**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya  
2020

## **PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maziyyatul Lailiyah

NIM : B93216119

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 22 Juli 2020

Yang membuat pernyataan



**Maziyyatul Lailiyah  
B93216119**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

NAMA : Maziyyatul Lailiyah  
NIM : B93216119  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Terapi Tilawah Al Qur'an untuk  
Meningkatkan Emosi Positif Santri  
Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah  
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing  
untuk diujikan.

Surabaya, 22 Juli 2020

Telah disetujui oleh:

Dosen pembimbing.



Mohammad Thohir, M.Pd.I

NIP.197905172009011007

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Terapi Tilawah Al Qur'an Untuk Meningkatkan Emosi Positif  
Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya

### SKRIPSI

Disusun Oleh:

Maziyyatul Lailiyah  
B93216119

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 22 Juli 2020

Tim Penguji

Penguji I

Mohamad Thohir, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007

Penguji II

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd  
NIP.197311212005011002

Penguji III

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag  
NIP. 196803091991031001

Penguji IV

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





**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 : Maziyyatul Lailiyah  
NIM : B93216119  
Fakultas/Jurusan : FDK/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : lailiyah2002@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Terapi tilawah Al qur'an untuk meningkatkan emosi positif santri putri pondok pesantren Thoyyib Fatah Surabaya

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Januari 2021

Penulis  
  
Maziyyatul Lailiyah

## ABSTRAK

**Maziyyatul Lailiyah** (B93216119), 2020. Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya.

Fokus dalam Penelitian adalah (1) Bagaimana Proses Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya? (2) Bagaimana hasil Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya?

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dan jenis penelitian deskriptif, untuk menganalisis kurangnya tingkat emosi positif yang dimiliki oleh salah satu santri putri di pondok pesantren Thoyyib Fatah. Sedangkan untuk metode pengumpulan data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang sudah didapatkan akan disajikan dalam bab penyajian data dan dengan teknik analisis deskriptif komparatif yaitu perbandingan antara teori dan praktik di lapangan, juga perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah melaksanakan terapi.

Treatment yang digunakan pada penelitian ini yaitu Terapi tilawah Al Qur'an. Konseli diharapkan dapat meningkatkan emosi positifnya dengan bertilawah. Konselor membimbing konseli untuk membaca Al Qur'an dengan cara mujawwad kemudian melakukan refleksi dan renungan dari ayat ayat yang telah dibaca secara berkala sambil dipantau perkembangan emosi positifnya.

Hasil akhir proses Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya adalah berhasil, dikarenakan konseli mengalami perubahan pada diri khususnya pada emosinya saat sebelum dan sesudah menjalankan proses terapi.

## **ABSTRACT**

**Maziyyatul Lailiyah** (B93216119), 2020. Tilawah Al Qur'an Therapy to Increase Positive Emotions of Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya.

The focus in this research is (1) What is the process of recitation of the recitation of the Qur'an to increase the positive emotions of the Santri Putri Pondok Thoyyib Fatah Islamic Boarding School in Surabaya? (2) What are the results of Al-Qur'an recitation therapy to increase the positive emotions of Santri Putri Pondok Thoyyib Fatah Islamic Boarding School in Surabaya?

Researchers used qualitative research methods and descriptive research types, to analyze the lack of positive emotional levels possessed by one of the female students at the Thoyyib Fatah Islamic boarding school. As for the method of data collection obtained through observation, interviews and documentation. The data that has been obtained will be presented in the data presentation chapter and with a comparative descriptive analysis technique that is a comparison between theory and practice in the field, also a comparison of counselee conditions before and after carrying out therapy.

The treatment used in this study is the Qur'an recitation therapy. The counselee is expected to increase his positive emotions by doing recitation. The counselor guides the counselee to read the Qur'an in the mujawwad way then reflects and muses on the verses that have been read regularly while monitoring the development of positive emotions.

The final results of the Tilawah Al Qur'an Therapy process to Increase Positive Emotions of Santri Putri Thoyyib Fatah Islamic Boarding School Surabaya is successful, because the counselee experiences changes in himself especially in his emotions before and after running the therapy process.

## **نبذة مختصرة**

**مزية الليلية (B93216119) ، ٢٠٢٠ . علاج تلاوة القرآن لزيادة العواطف**

الإيجابية لسانترى بوتري بوندوك بيسانترین ثويب فتاح سورابايا.

يركز هذا البحث على (١) ما هي عملية تلاوة تلاوة القرآن لزيادة المشاعر

الإيجابية لمدرسة سانتي بوتري بوندوك ثويب فتح الإسلامية الداخلية في سورابايا؟ (٢)

ما هي نتائج علاج تلاوة القرآن لزيادة المشاعر الإيجابية لمدرسة سانتي بوتري بوندوك

ثويب فتح الإسلامية الداخلية في سورابايا؟

استخدم الباحثون أساليب البحث النوعي وأنواع البحث الوصفي ، لتحليل

النف verschillen في المستويات العاطفية الإيجابية التي تمتلكها إحدى الطالبات في مدرسة ثويب

فتح الإسلامية الداخلية. أما طريقة جمع البيانات التي تم الحصول عليها من خلال

الملاحظة والمقابلات والتوثيق. سيتم تقديم البيانات التي تم الحصول عليها في فصل

عرض البيانات ومع تقنية التحليل الوصفي المقارن التي هي مقارنة بين النظرية والممارسة

في المجال ، وكذلك مقارنة بين ظروف المستشار قبل وبعد إجراء العلاج.

العلاج المستخدم في هذه الدراسة هو علاج تلاوة القرآن . من المتوقع أن يزيد

المستشار من مشاعره الإيجابية من خلال التلاوة . يوجه المستشار المستشار لقراءة القرآن

بطريقة الجَوَد ثم يتأمل ويتأمل الآيات التي تقرأ بانتظام أثناء مراقبة تطور المشاعر

الإيجابية.

كانت النتائج النهائية لعملية علاج تلاوة القرآن لزيادة المشاعر الإيجابية لمدرسة

سانترى بوتري ثويب فتح الإسلامية الداخلية سورابايا ناجحة ، لأن المستشار يعاني من

تغيرات في نفسه خاصة في عواطفه قبل وبعد عملية العلاج .

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBERAHAN .....</b>	iv
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>ABSTRACT.....</b>	viii
<b>نبذة مختصرة.....</b>	ix
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	x
<b>DAFTAR ISI.....</b>	xii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Konsep .....	8
1. Tilawah Al Qur'an.....	8
2. Emosi Positif .....	9
F. Sistematika Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	12

A.	Kerangka Teoretik .....	12
1.	Tilawah Al Qur'an.....	12
2.	Emosi Positif .....	20
3.	Terapi tilawah Al Qur'an untuk meningkatkan emosi positif.....	26
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	<b>.....</b>	<b>31</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	31
B.	Lokasi Penelitian.....	32
C.	Jenis dan Sumber Data.....	33
D.	Tahap Penelitian.....	33
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
F.	Teknik Validitas.....	37
G.	Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>.....</b>	<b>40</b>
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian .....	40
1.	Lokasi Penelitian .....	40
2.	Deskripsi Konselor dan Konseli .....	45
3.	Deskripsi Masalah .....	49
B.	Penyajian Data .....	51
1.	Proses Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya .....	51

2. Hasil Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya .....	74
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	76
D. Pembahasan Hasil Penelitian Perspektif Teori dan Islam.	80
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	84
C. Keterbatasan Penelitian.....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>86</b>
<b>Lampiran 1 : Kartu Bimbingan Skripsi .....</b>	<b>91</b>
<b>Lampiran 2 : Surat Penelitian .....</b>	<b>92</b>
<b>Lampiran 3 : Catatan Keterangan Penelitian .....</b>	<b>93</b>
<b>Lampiran 4 : Berita Acara Ujian Proposal Skripsi.....</b>	<b>94</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Tabel Perbedaan Tilawah dan Tartil.....	16
Tabel 2.2 Tabel Emosi Positif .....	21
Tabel 2.3 Tabel Emosi Positif 2 .....	22
Tabel 4.4 Struktur Pengurus Pondok Pesantren .....	43
Tabel 4.5 Jadwal Keseharian Santri .....	43
Tabel 4.6 Tahapan Terapi Tilawah.....	53
Tabel 4.7 Ayat Ayat Terapi Tilawah .....	61
Tabel 4.8 Perbedaan Perilaku Konseli.....	75



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Memiliki hidup yang bahagia adalah keinginan semua manusia. Tidak ada satupun manusia yang ingin hidupnya dilanda kesusahan, kegelisahan, dan tidak bisa merasakan ketentraman. Namun banyak orang yang justru tidak bahagia karena merasa kesulitan memaknai suatu kebahagiaan. Bagi sebagian orang definisi bahagia bukanlah tentang memiliki banyak harta ataupun kekayaan duniawi, karena kebahagiaan yang semacam itu hanyalah bersifat sementara waktu saja. Namun rasa menerima atau ikhlas lah yang membuat kita bahagia, rela bersabar terhadap hal yang belum terjadi serta bersyukur dengan apa yang telah terjadi.<sup>1</sup>

Membahas tentang hidup bahagia, teringat sebuah cerita tentang penelitian pada tawanan tentara Amerika yang ditahan di Korea Utara selama masa berlangsungnya perang korea.<sup>2</sup> Setelah ditahan beberapa lama namun justru banyak dari mereka memilih mengakhiri hidupnya. Padahal pihak Korea Utara tidak pernah memberikan kekerasan pada tawanan tentara Amerika tersebut dan mereka juga mengaku bahwa mereka diperlakukan dengan sangat baik. Hal ini menimbulkan banyak pertanyaan tentang apa saja yang telah terjadi pada para tawanan tentara tersebut sehingga seorang tentara medis bernama dokter William Mayer meneliti hal ini, ia mengatakan

---

<sup>1</sup> Ikhwan Sopa, *Manajemen Pikiran dan Perasaan* (Jakarta: Penerbit Zaman,2011),hal 63

<sup>2</sup> Anthony Dio Martin, *Smart Emotion volume 2* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,2006),hal 17

bahwa tentara-tentara itu masih terpenjara oleh penjara mental mereka sendiri.

Bagaimana hal itu bisa terjadi? Semua itu berasal dari perlakuan mental pihak Korea Utara terhadap para tawanan selama dipenjara. Pihak Korea Utara memutuskan segala hal yang dapat memunculkan emosi positif pada para tawanan seperti kiriman-kiriman kabar dan dukungan emosi yang berasal dari keluarga mereka di Amerika. Justru surat gugatan perceraian dan surat kematian dari keluarga yang mereka dapatkan. Mereka dipaksa menjadi pribadi yang tidak mengenal kebaikan dan ketulusan dan hal-hal yang membuat mereka bahagia justru dilenyapkan.<sup>3</sup> Hal ini membuktikan bahwa manusia sangat membutuhkan emosi positif karena memiliki banyak manfaatnya bagi kehidupan.

Ada banyak pendapat tentang emosi. Emosi dapat diartikan sebagai keadaan jiwa yang memiliki pengaruh erat pada makhluk hidup, yang ditimbulkan oleh kesadaran atas suatu benda atau peristiwa dan ditandai dengan perasaan mendalam untuk bertindak, serta perubahan fisiologis pada beberapa fungsi tubuh.<sup>4</sup> Hal-hal berbau emosi seringkali dikaitkan dengan perasaan. Padahal lebih dari itu, emosi bukan hanya perasaan namun juga terkait dengan kognisi dan behaviour. Emosi dibagi menjadi dua, yaitu positif dan negatif. Penggolongan ini belum tentu benar karena jenis emosi yang sama bisa berpengaruh baik maupun buruk terhadap diri seseorang.

Emosi positif adalah emosi yang menimbulkan dampak atau reaksi yang menyenangkan pada orang yang

---

<sup>3</sup> Anthony Dio Martin, *Smart Emotion volume 2* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,2006),hal 17

<sup>4</sup> J. Maurus, *Make Your Emotion Work For You* (Yogyakarta: Mitra Media Nusantara, 2018),hal 14

merasakannya.<sup>5</sup> Contohnya seperti rasa tenang, bahagia, santai, rileks, haru. Beberapa emosi seperti rasa bahagia memang dapat lebih mudah dimanfaatkan pada manusia daripada emosi yang negatif seperti benci. Baik emosi positif maupun negatif keduanya sama-sama diperlukan pada manusia karena keduanya saling melengkapi bukan saling menghilangkan atau menguasai.

Selain emosi positif, emosi negatif juga memiliki beberapa macam yaitu rasa sedih, takut, gelisah, malu, dan marah. Kemudian ada beberapa perasaan yang termasuk dalam kombinasi antara emosi positif dan negatif yaitu rasa bersalah, cemburu, frustasi, dan bingung.<sup>6</sup> Permasalahan konseling yang ada di pondok pesantren Thoyyib Fatah berkaitan dengan rendahnya tingkat emosi positif. Salah satu emosi negatif yang paling banyak ditemui pada santri adalah emosi berupa rasa marah. Marah adalah respon yang alamiah ketika manusia merasa terancam, stress, munculnya ingatan yang menyakitkan, perasaan terluka, dan mendapatkan perlakuan tidak adil atau tidak menyenangkan.<sup>7</sup> Marah yang dialami oleh santri putri kebanyakan bersifat agresif karena mengandung makian yang berujung bully pada orang lain. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bersama pengurus pesantren, rata-rata santri dengan emosi negatif terbanyak ada di usia 14 sampai 18 tahun yang mana berada di jenjang SMP dan SMA. Hal itu terbukti dari dampak yang timbul dari adanya emosi negatif berupa marah adalah

---

<sup>5</sup> Dhurul Koiriyah dan Nuristighfari, "Peran Emosi Positif pada Guru SLB Tunagrahita, PSIKOLOGIKA, Volume 20, Nomor 1, 2015,hal 9

<sup>6</sup> Al. Tridhonanto, *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*, (PT. Elex Media Komputindo, 2010), hal 18.

<sup>7</sup>Rita Susanti, dkk, "Perasaan Terluka Membuat Marah", JURNAL PSIKOLOGI, Volume 10, Nomor 2, Desember 2014, hal 105.

adanya sekumpulan atau geng yang memisahkan pergaulan beberapa santri yang senior dengan yang junior.<sup>8</sup>

Bagi umat muslim rasa tenang, bahagia, santai, rileks, dan haru bisa kita dapatkan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah dengan cara apapun misalnya dengan berdzikir, mengaji, atau melantunkan sholawat.

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلنَّاسِ إِلَّا خَسَأَ رَبِيعُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا

*“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”<sup>9</sup>*

Membaca Al Qur'an terbukti dapat menenangkan karena Al Quran adalah penawar bagi hati yang gersang.

◀ Namun bagaimana jika membacanya dengan bertilawah? Tilawah termasuk kedalam seni baca Al Qur'an atau dikenal dengan istilah *An Nagham fil Qur'an* yang berarti mengindahkan suara pada bacaan ayat-ayat Al Qur'an. Kata *Nagham* artinya lagu jika dalam konteks musik.<sup>10</sup> Sedangkan yang dimaksud dengan ilmu Nagham secara luas adalah cara atau metode dalam melakukan suara pada tilawatil qur'an.

Dalam bahasa Arab, kata tilawah memiliki makna dari segi pelafalan dan makna. Dari segi pelafalan berarti kegiatan membaca Al Qur'an dengan baik dan benar sesuai aturan dan kaidah. Sementara segi makna berarti

<sup>8</sup> Hasil wawancara dengan pengurus pondok pesantren tanggal 10 Desember 2019 pukul 14.15

<sup>9</sup> al-Qur'an, *Al-Isra*: 82

<sup>10</sup> Muhsin Salim, *Ilmu Nagham Al-Qur'an* (Jakarta: PT. Kebayoran Widya Ripta, 2004), hal. 1

mengikuti ajaran Allah dalam ayat-ayat yang telah dibaca.<sup>11</sup>

Selain dengan cara diajarkan, penyebaran ajaran Tilawah Al Qur'an dilakukan dengan cara musabaqah tilawatil qur'an (MTQ) atau ajang perlombaan. MTQ ini adalah sarana dakwah efektif untuk menyebarkan ajaran-ajaran islam terutama Al Qur'an. Di Jawa Timur, MTQ diadakan dua tahun sekali dan ditempatkan di salah satu kota atau kabupaten yang mendapatkan giliran untuk menjadi tuan rumah pada ajang tersebut. MTQ di dalamnya tidak hanya berisi ajang perlombaan tilawah namun banyak juga yang lain, seperti hifdzil qur'an (MHQ), syarhil qur'an (MSQ), tafsir, khat, fahmil, dan makalah.

Pondok pesantren Thoyyib Fatah ini juga termasuk lembaga yang sering menyumbangkan juara pada MTQ Jawa Timur setiap tahunnya, seperti MTQ pada tahun 2013 di Kota Surabaya, tahun 2015 di Kabupaten Banyuwangi, tahun 2017 di Kota Pasuruan, tahun 2019 di Kabupaten Tuban, dan tahun-tahun sebelumnya. Tidak hanya pada tingkat provinsi, namun juga pada tingkat nasional tahun 2016 di Provinsi Nusa Tenggara Barat, tahun 2018 di Provinsi Sumatera Utara, dan tahun-tahun sebelumnya. Hal tersebut yang membuat pondok pesantren ini memiliki daya tarik tersendiri pada masyarakat yang ingin putra putrinya berhasil menjadi qari'ah dan hafidzah terbaik.

Santri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah tentu mengalami proses yang tidak mudah terutama dalam mempelajari ilmu nagham karena tinggi rendahnya emosi

---

<sup>11</sup> Definisi Menurut Para Ahli, "Pengertian Tilawah menurut para ahli", diakses dari <http://www.definisimenumerutparaahli.com/pengertian-tilawah/> pada tanggal 30 November 2019 pukul 02.44

sangat mempengaruhi pembawaan lagu tilawah. Oleh karena itu qori' dan qori'ah sangat dianjurkan untuk pandai mengatur pembawaan emosi dalam diri yang harus dilatih sejak awal. Santri dilatih sejak awal agar memiliki emosi yang baik seperti bersyukur, empati, kasih sayang, tenang, dan tidak mudah putus asa. Tidak sedikit santri yang masih belajar memunculkan emosi baik seperti salah satu santri yang bernama Umi (disamarkan).

Umi adalah santri yang duduk di bangku SMA. Pada MTQ yang diselenggarakan pada tahun lalu di Tuban, ia mengikuti cabang lomba MSQ atau musabaqah syarhil qur'an dan penampilannya sangat memuaskan. Umi termasuk anak yang memiliki tingkat percaya diri dan rasa optimis tinggi sehingga ia tidak mudah putus asa. Hal tersebut menunjukkan bahwa Umi memiliki semangat yang baik namun di sisi lain ada beberapa emosi positif dalam dirinya yang perlu di tingkatkan. Kurangnya emosi positif ditunjukkan dengan kurangnya rasa peduli pada temannya dan juga perilaku umi yang terkadang menjadikan nama temannya sebagai bahan candaan dan sering marah ketika menanggapi perkataan temannya. Umi juga dikenal pemarah oleh orang-orang di sekitarnya dan hal tersebut mengganggu interaksinya dengan orang lain karena banyak teman-teman dan orang lain di sekitarnya memberikan cap bahwa umi adalah anak dengan pribadi yang kurang baik dan menganggap sebelah mata dirinya. Sehingga membuat konselor tergerak untuk membantu umi agar dapat mengontrol diri lebih baik dan dapat meningkatkan emosi positifnya dengan menyalurkan emosinya secara tepat melalui terapi tilawah Al Qur'an.

Membaca Al Qur'an memang dapat membawa ketenangan pada hati bagi pembaca dan pendengarnya. Namun apakah hal tersebut berlaku juga pada membaca Al Qur'an dengan cara tilawah? Jadi dengan adanya

fenomena di atas, maka peneliti akan mengangkat judul penelitian “Terapi Tilawah Al Qur'an untuk meningkatkan Emosi Positif Santri putri Pondok Pesantren Thooyib Fatah Surabaya”

## B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terapi tilawah Al Qur'an untuk meningkatkan emosi positif pada santri putri Pondok Pesantren Thooyib Fatah Surabaya?
2. Bagaimana hasil dari terapi tilawah Al Qur'an untuk meningkatkan emosi positif pada santri putri Pondok Pesantren Thooyib Fatah Surabaya?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui proses terapi tilawah Al Qur'an untuk meningkatkan emosi positif pada santri putri Pondok Pesantren Thooyib Fatah Surabaya.
2. Mengetahui hasil dari proses terapi tilawah Al Qur'an untuk meningkatkan emosi positif pada santri putri Pondok Pesantren Thooyib Fatah Surabaya.

## D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan mendapat manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa terkhusus bagi mahasiswa bimbingan konseling islam.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi universitas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi mahasiswa dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Qari dan Qari'ah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi qari dan qari'ah agar dapat memaksimalkan bacaan tilawahnya.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberi banyak pengalaman terutama bagi peneliti, dan hasil penelitian ini dapat menjadi terobosan untuk menjadi konselor dengan penerapan teori-teori konseling.

## E. Definisi Konsep

### 1. Tilawah Al Qur'an

Tilawah termasuk kedalam seni baca Al Qur'an atau dikenal juga dengan istilah *An Nagham fil Qur'an* yang artinya adalah memperindah suara pada bacaan ayat-ayat dalam Al Qur'an. Kata *Nagham* artinya lagu jika dalam konteks musik.<sup>12</sup> Sedangkan yang dimaksud dengan ilmu Nagham adalah cara atau metode dalam melakukan suara pada tilawatil qur'an. Dalam bahasa Arab, kata tilawah memiliki makna dalam, ada tilawah dari segi pelafalan dan makna. Dari segi pelafalan berarti kegiatan membaca Al Qur'an dengan baik dan benar menurut aturan dan kaidah. Sementara segi makna berarti mengikuti atau taat pada ajaran Allah dalam ayat-ayat yang telah dibaca.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Muhsin Salim, *Ilmu Nagham Al-Qur'an* (Jakarta: PT. Kebayoran Widya Ripta, 2004), hal. 1

<sup>13</sup> Definisi Menurut Para Ahli, "Pengertian Tilawah menurut para ahli", diakses dari <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-tilawah/> pada tanggal 30 November 2019 pukul 02.44

Terapi tilawah termasuk dalam terapi islam yaitu terapi dengan Al Qur'an. Terapi adalah suatu bentuk penyembuhan, sedangkan tilawah adalah pembacaan Al Qur'an dengan baik dan indah.<sup>14</sup> Adapun yang dimaksud dengan terapi tilawah adalah salah satu bentuk penyembuhan dengan pembacaan ayat Al Qur'an dengan cara mujawwad menggunakan irama atau naghram.

Proses terapi berawal dari membina keakraban dengan konseli, kemudian konseli dibimbing agar mengenal dan menyadari masalah yang ada pada dirinya.<sup>15</sup> Setelah konseli menyadari, maka konselor akan memberikan saran untuk bertaubat agar menjadi pribadi yang lebih baik dengan memperbaiki perilaku, dan mencoba lebih bersabar. Kemudian konseli diajak untuk melepaskan semua emosi negatifnya dengan tilawah Al Qur'an. Konseli membacakan satu maqra yang ditentukan konselor yang bisa mencakup dua sampai tiga naghram tilawah.

## 2. Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang menimbulkan dampak atau reaksi yang menyenangkan pada orang yang merasakannya.<sup>16</sup> Contohnya seperti rasa tenang, bahagia, santai, rileks, haru. Beberapa emosi seperti rasa bahagia memang dapat lebih mudah dimanfaatkan pada manusia daripada emosi yang negatif seperti benci. Baik emosi positif maupun

<sup>14</sup> KBBI online,diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/> pada tanggal 30 januari 2020 pukul 22.51

<sup>15</sup> Musfir Bin Said Az Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press,2005), hal 35

<sup>16</sup> Dhurul Koiriyah dan Nuristighfari, "Peran Emosi Positif pada Guru SLB Tunagrahita, PSIKOLOGIKA, Volume 20, Nomor 1, 2015, hal 9

negatif keduanya sama-sama diperlukan pada manusia karena keduanya saling melengkapi bukan saling menghilangkan atau menguasai. Tidak ada emosi yang 100% enak dan 100% tidak enak, karena bisa jadi suatu emosi bisa enak kita rasakan, namun bagi orang lain tidak.

Adapun emosi positif yang telah ada pada konseli adalah bangga, rasa syukur, dan harapan. Konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi sehingga memiliki harapan penuh bahwa ia akan menjadi orang yang sukses kedepannya. Ia juga cukup bangga dengan prestasi yang telah diraihnya.<sup>17</sup>

Dengan memberikan terapi tilawah pada santri putri tersebut, peneliti mengharapkan munculnya emosi-emosi positif baru pada diri konseli atau bertambahnya tingkat emosi positif yang dirasakan dalam diri konseli. Emosi yang baik membawa dampak yang baik pula. Santri yang memiliki emosi yang baik akan memiliki pola pikir yang baik, selain itu emosi yang positif akan meningkatkan ikatan sosial dan memotivasi agar menjadikan diri lebih baik.

## F. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah memahami apa saja isi yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab.

Bab I akan menyajikan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan pendahuluan dalam penelitian yang akan dilakukan diantaranya latar belakang masalah, rumusan masalah dari latar belakang yang diuraikan, tujuan dari penelitian dan manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika penelitian.

---

<sup>17</sup> Hasil wawancara dengan konseli tanggal 26 Januari 2020 pukul 09.00

Bab II memuat tentang penjelasan segala variabel penelitian dan penelitian terdahulu yang relevan. Bab ini mengupas tuntas penjelasan tentang apa itu tilawah, apa itu lagu, dan emosi positif secara mendetail untuk memudahkan tahap selanjutnya.

Bab III setelah menguraikan penjelasan teori, pada bab ini akan dijelaskan bagaimana tahap-tahap dalam penelitian. Bagian ini memuat tentang pendekatan dan jenis penelitian, dimana penelitian ini dilakukan, jenis, dan sumber data, tahap penelitian, teknik dalam mengumpulkan data, teknik validitas, dan teknik analisis data.

Bab IV selanjutnya dalam bab ini akan diuraikan tentang deskripsi umum konseli atau subjek penelitian dan bagaimana penerapan terapi tilawah yang telah dilakukan pada konseli di lapangan. Bab ini memuat tentang deskripsi subjek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V bagian ini berisi tentang akhir dari apa yang dibahas dalam penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya.

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Kerangka Teoretik

##### 1. Tilawah Al Qur'an

###### a. Keutamaan Membaca Al Qur'an

Pedoman hidup umat islam adalah Al Qur'an dan Sunnah, semua perhatian tentang permasalahan yang terjadi pada manusia baik kesehatan pada jiwa ataupun raga ada di dalamnya dan telah banyak fakta ilmiah yang membenarkan. Wahyu pertama yang diberikan pada Nabi Muhammad SAW adalah surah Al Alaq ayat 1 sampai 5 sebagai berikut:

أَفْرُّ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلْقٍ (٢) أَفْرُّ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَمَ بِالْقَلْمَنِ (٤) عَلَمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥)

*Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan (1) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah (2) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah (3) yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam (4) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya (5)<sup>18</sup>*

Membaca sama dengan membuka ilmu pengetahuan, dan sebaik-baik bacaan adalah Al Qur'an. Al Qur'an merupakan kita Allah yang mengandung ilmu yang perlu dibaca, dikaji, dan dipahami, dan tentu saja di amalkan dalam

---

<sup>18</sup> al-Qur'an, *Al-Alaq*: 1-5

kehidupan.<sup>19</sup> Segudang manfaat yang dibutuhkan oleh manusia tentu ada dalam Al Qur'an. Banyak orang yang sudah membuktikan kedahsyatan dampak dari membaca dan mengamalkan Al Qur'an. Salah satunya adalah anak yang dididik oleh ibu dan ayah yang mengamalkan Al Qur'an bisa berhasil menjadi penghafal Al Qur'an dan memiliki prestasi yang gemilang. Tak hanya itu, Al Qur'an juga bisa menyembuhkan berbagai macam penyakit yang salah satunya adalah kanker yang telah dibuktikan oleh pengusaha ternama.<sup>20</sup>

Salah satu keistimewaan Al Qur'an adalah pengucapan huruf beserta susunan kata yang sangat indah sehingga membuat Al Qur'an menjadi satu-satunya bacaan atau kitab yang enak dan juga pantas untuk dilakukan.<sup>21</sup>

### b. Pengertian Tilawah Al Qur'an

Berasal dari firman Allah dalam surah Al Baqarah:

الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتَلَوَّنَهُ حَقًّا تِلَاقُوهُ أُولَئِكَ مُؤْمِنُونَ بِهِ هُوَ وَمَنْ  
بَكْفُرَ بِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

<sup>19</sup> Muhammad Ishak, Syafaruddin, Masganti Sit, "Pelaksanaan Program Tilawatil Qur'an dalam meningkatkan kemampuan membaca Al Qur'an siswa di MAS Al Ma'sum Stabat", Edu Religia, Volume 1, Nomor 4, Desember 2017, hal 606

<sup>20</sup> Amirulloh Syarbini, Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al Qur'an*, (Bandung: Ruang Kata, 2012), hal 106

<sup>21</sup> Zakiyal Fikri, *Aneka Keistimewaan Al Qur'an*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), hal 204

*“Orang-orang yang telah Kami berikan kitab kepadanya, mereka membaca dengan bacaan yang sebenarnya”.*<sup>22</sup>

Abul ‘Aliyah mengatakan bahwa Ibnu Mas’ud pernah berkata: sesungguhnya yang dimaksud dengan membaca dengan bacaan sebenarnya adalah menghalalkan apa yang dihalalkan Allah, dan mengharamkan apa yang diharamkan Allah, tidak mengubah kalimat dan tafsir yang tidak pada tempatnya.<sup>23</sup>

Sehingga orang yang membaca Al Qur'an dengan cara itu adalah yang benar. Karena tidak hanya membacanya saja, namun juga mengamalkan isi kandungannya. Melakukan apa yang diperintah Allah dan tidak melakukan apa yang sudah dilarang Allah. Sebaliknya jika ada orang yang bertilawah namun tidak mengamalkan isinya pada kehidupannya maka yang demikian termasuk orang merugi.

Al Qur'an memiliki dua cara baca, yakni murottal dan mujawwad (tilawah). Murottal adalah cara baca Al Qur'an yang dekat dengan ucapan normal, nada dan temponya cenderung agak cepat. Sedangkan mujawwad atau tilawah adalah cara membaca yang menggunakan pengembangan musik, lebih berkarakter, lebih berhias, dan memiliki tempo yang sedikit lebih

---

<sup>22</sup> al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 121

<sup>23</sup> Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, terj. M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2008), hal 243

lambat dari murottal.<sup>24</sup> Pembeda antara keduanya yang lebih jelas adalah melalui penggunaannya. Gaya murottal banyak dipakai ketika sholat atau mengaji tadarus sehari-hari, sedangkan mujawwad biasa dilantunkan pada acara tertentu atau pada pelatihan.

Tilawah termasuk dalam salah satu seni yaitu seni membaca Al Qur'an. Seni baca Al Qur'an merupakan seni yang mengekspresikan baacan Al Qur'an yang dibunyikan dengan lagu atau irama. Lagu yang digunakan adalah naghm yang berasal dari maqam tradisi budaya arab atau *maqam al arabiyyat*.<sup>25</sup>

Apa yang membuat tilawah menjadi istimewa adalah selain memperhatikan tajwid pada bacaan Al Qur'an, tilawah juga memperhatikan teknik vokal yang baik serta kondisi tubuh yang mendukung. Dan untuk mencapai bacaan tilawah yang maksimal, maka dibutuhkan pula latihan yang maksimal secara intensif. Teknik vokal pada tilawah banyak memiliki kesamaan namun bukan berarti sama dengan teknik bernyanyi.<sup>26</sup> Yang perlu dipehatikan dalam teknik vokal salah satunya adalah pernapasan. Penyanyi menggunakan teknik pernapasan diafragma begitu juga dengan qari dan

---

<sup>24</sup> Mark L Kligman, *Maqam and Liturgy: Ritual, Music, and Aesthetics of Syrian Jews in Brooklyn*, (Detroit: Wayne State University Press, 2009), hal 212

<sup>25</sup> Anders Hammarlund, *Introduction: An Annotated Glossary,(Sufism, Music, and Society)*, (Istanbul: Swedish Research Institute, 2005), hal 2

<sup>26</sup> Suryati, Victor Ganap, dan G.R.Lono L.Simatupang, "Teknik Vokalisasi Seni Baca Al Qur'an dalam Musabaqah Tilawatil Qur'an", Jurnal Promusika, Volume 5, Nomor 1, April 2017, hal 51

qari'ah. Hal kedua yang perlu diperhatikan adalah variasi. Variasi lagu dan irama juga mendukung kesempurnaan dalam bacaan tilawah. Semakin banyak variasi dan semakin banyak latihan yang dilakukan, maka pengaplikasian dan improvisasi lagu pada berbagai macam ayat akan menjadi mudah dilakukan dan indah didengar. Selain pernapasan qari juga memperhatikan vibrasi dan tempo. Vibrasi yang digunakan dalam tilawah tidak berlebihan dan akan indah apabila penempatannya tepat pada tempatnya. Tempo dalam tilawah lebih mengarah ke panjang pendek bacaan atau ketepatan tajwidnya.

Dari penjelasan di atas, maka peneliti simpulkan perbedaan tilawah dan tartil sebagai berikut:

**Tabel 2.1**  
Tabel Emosi Positif

No	Tilawah	Tartil / Murottal
1	Lebih berhias	Mendekati ucapan normal
2	Temponya sedikit lebih lambat	Temponya cepat
3	Digunakan pada acara tertentu (pada nikahan, pada perayaan tertentu)	Sering dipakai sehari-hari (sholat, tadarus, mengajari TPA)
4	Teknik vokal maksimal	Tidak perlu teknik vokal maksimal, namun bila menggunakan teknik vokal akan lebih baik

### c. Sejarah Tilawah Al Qur'an

Dasar dari tilawah Al Qur'an adalah nagham. Kata nagham artinya lagu atau irama, namun secara jelasnya nagham adalah memperindah lantunan pada ayat Al Qur'an sesuai pada kaidah khusus.<sup>27</sup> Nagham di Indonesia berasal dari pengajaran syeich dan para qari dari Mesir yang datang ke Indonesia pada tahun 1973.<sup>28</sup> Asal mulanya adalah nyanyian yang disenandungkan oleh pendahulu bangsa arab, namun ada juga yang mengatakan bahwa nagham berasal dari nyanyian tawanan budak kafir.<sup>29</sup> Karena berasal dari tanah arab, maka jelaslah bahwa nagham memiliki ciri khas yang kental bernuansa arab. Sejarawan Al Qur'an barat Anne Gade mencatat bahwa beberapa qari mulai menggunakan maqam atau nagham sebagai media baru untuk seni musik pada era abbasiyah.<sup>30</sup> Di Indonesia, tilawah Al Qur'an telah menjadi bagian dari kebudayaan yang hidup dalam masyarakat. Buktinya dalam berbagai kegiatan telah terbiasa dibuka dengan pembacaan Al Qur'an, terdapat berbagai pengajian, kursus,

---

<sup>27</sup> Siti Nurhalimah, dkk., *Media Sosial dan Masyarakat Pesisir: Refleksi Pemikiran Mahasiswa Bidikmisi*, (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2019), hal 73

<sup>28</sup> Elmansyah & Bukhori (eds.), *Proceedings International Conference on Guidance and Counseling*, (Pontianak: Islamic State Institute, 2017), hal 336

<sup>29</sup> Shabri Shaleh Anwar, *Pelopor al-Qur'an Kota Seribu Parit Indragiri Hilir*: KH. Bustani Qadri, (Pekanbaru: Qudwah Press, 2018), hal 34

<sup>30</sup> Ingrid Mattson, *The Story of The Qur'an: its history and places in Muslim life*, (West Sussex: Blackwell Publishing, 2013), hal 110

diklat serta kegiatan lain yang bersifat individual atau *training center* tentang tilawah Al Qur'an, dan juga adanya penyelenggaraan perlombaan (musabaqah) tilawah Al Qur'an.<sup>31</sup>

#### **d. Macam Lagu dalam Tilawah**

Naghmam memiliki tingkatan pada nadanya yang disebut Qoror atau rendah, Jawab atau Nawa yang berarti menengah, serta Jawabul jawab atau tiggi. Menurut ahli qurra' wal huffadz di Indonesia melagukan Al Qur'an mengikuti nagham yang terbagi dalam tujuh macam bagian, yaitu :

- 1) Maqom bayyati mempunyai ciri khusus yakni lembut meliuk-liuk memiliki gerak lambat dengan pergeseran nada yang tajam waktu turun naik dan yang sering kali terjadi secara beruntun. Bayyati memiliki ruang lingkup yang luas, fleksibel serta mudah diterima.
- 2) Rast, ini adalah salah satu lagu yang memiliki tiga macam variasi, yaitu zanjiran, usyaq, dan syabir ala rast. Langkahnya sangat leluasa, derap iramanya hidup dan semangat. Rast memiliki getaran-getaran ringan, cepat dan lincah.
- 3) Nahawand mempunyai sifat yang cepat dan ringan. Memiliki dua variasi yaitu nuqrasy dan murokkab. Variasi nuqrasy bernada rendah, sedangkan variasi murokkab bernada tinggi. Gaya iramanya yang lembut dan syahdu,

---

<sup>31</sup> Miftahul Jannah, "Musabaqah Tilawah Al Qur'an di Indonesia (Festivalisasi Qur'an sebagai bentuk resepsi estetis)", ILMU USHULUDDIN, Volume 15, Nomor 2, Juli 2016, hal 88

membuktikan bahwa nahawand sangat menawan, menarik dan mengasyikkan.

- 4) Maqom sika adalah maqom yang sangat luas. Ia memiliki cabang yang cukup banyak, serta variasi yang beragam. Bentuk variasinya adalah uraq, misri, turki, dan raml. Kemudian kalau dilihat dari corak iramanya, atau sifat iramanya sika ini bersifat grave, yakni memiliki gerak-gerak lambat serta hidmat.
- 5) Lagu jiharka merupakan maqom lagu yang paling sedikit memiliki cabang dan variasi lagu. Lagu ini hanya memiliki satu variasi yaitu kurdi. Lagunya tidak begitu popular, mungkin karena iramanya sedikit sulit dan minor.
- 6) Lagu hijaz bersifat allegro, artinya mempunyai irama yang ringan, cepat dan lincah, disamping banyak variasi turun dan naik secara tajam. Variasinya adalah hijaz kard, kurd, dan kard-kurd.
- 7) Tidak seperti pada lagu bayyati dan hijaz yang banyak berfariasi pada banyak segi tangga nada, karena iramanya yang naik turun, maka lagu shoba banyak memiliki lagu yang mendatar. Variasinya ada tiga, yaitu ajami, mahur, dan bastanjar. Walaupun demikian, lagu itu memiliki kelebihan dari yang lain, karena sifatnya yang syahdu, meliuk dan mengalun perlahan-lahan bahkan sedih menyayat hati.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Samsul Arif, “*Implementasi Ekstrakurikuler Seni Baca Al Qur'an dalam mengembangkan potensi dan minat siswa MAN 2 Jember*”, Indonesian Journal of Islamic Teaching, Volume 2, Nomor 1, April 2019, hal. 117

Namun walaupun tilawah termasuk kedalam seni, keindahan yang ditunjukkan melalui bacaan tilawah tetap harus mengandung nilai nilai ibadah yang semata mata memang mencari ridho Allah.<sup>33</sup> Dari ketujuh irama yang ada, konseli diminta untuk membacakan ayat yang telah disediakan konselor dan membacakan dengan irama atau nagham yang juga ditentukan oleh konselor. Contohnya konselor telah menyiapkan ayat tentang berbakti kepada orang tua yang harus dilantunkan dengan lagu Nahawand. Konseli diminta untuk memahami makna ayat tersebut dan menghayatinya dengan lagu nahawand.

## 2. Emosi Positif

### a. Pengertian Emosi Positif

Emosi secara fisiologis terdapat pada salah satu bagian sistem otak yang disebut sistem limbik. Sistem limbik ini memiliki fungsi mengatur emosi, mengontrol seksualitas, dan mengontrol pusat-pusat kenikmatan.<sup>34</sup> Emosi bukanlah suatu hal yang perlu ditakuti. Tidak semua emosi berupa negatif dan perlu dimusuhi. Emosi adalah suatu kekuatan dalam diri yang apabila kita dapat mengelolanya dengan tepat maka akan menghasilkan manfaat bagi diri kita secara positif.<sup>35</sup> Terdapat dua jenis emosi, yaitu

---

<sup>33</sup> Suryati, dkk., “*Ornamentasi Seni Baca Al Qur'an dalam Musabaqah Tilawatil Qur'an sebagai Bentuk Ekspresi Estetis Seni Suara*”, Jurnal Resital, Volume 17, Nomor 2, Agustus 2018, hal 71

<sup>34</sup> Aribowo Priyosaksono & Roy Sembel, *Control your Life Aplikasi Manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2002), hal 102.

<sup>35</sup> Martin Wijokongko, *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997), hal 26

positif dan negatif. Emosi positif adalah emosi yang dapat membawa dampak positif pada orang yang memiliki emosinya. Mengapa demikian? Karena peran dari emosi positif sendiri menurut Frederickson adalah mengurangi akibat yang timbul dari segala kecemasan, stress, dan kesedihan. Tidak hanya itu, orang yang memiliki emosi positif maka pikiran, perilaku, dan kesehatannya juga akan terjaga dengan baik.

### b. Macam Emosi Positif dan Negatif

Terdapat penggolongan emosi negatif dan positif sebagai berikut:<sup>36</sup>

**Tabel 2.2**  
Tabel Emosi Positif

Emosi Positif	Emosi Negatif
Kenikmatan	Bosan
Harapan	Putus asa
Sukacita akan kesuksesan	Cemas
Lega/tenang	Sedih
Kebanggaan	Kecewa
Kepuasan	Marah
Syukur	Bersalah
Empati	Cemburu

<sup>36</sup> Reinhard Pekrun, dkk, *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*, (Oxford: Oxford University Press, 2002), Hal 151.

Kagum	Iri hati
Simpati	Penghinaan
Cinta	Benci

Namun ada pembagian macam emosi lain yang mana memiliki tujuh macam emosi positif yang paling kuat dan tujuh macam emosi negatif yang utama sebagai berikut :<sup>37</sup>

**Tabel 2.3**  
Tabel Emosi Positif

Emosi Positif	Emosi Negatif
Hasrat	Takut
Keyakinan	Cemburu
Cinta	Benci
Gairah	Dendam
Antusiasme	Serakah
Romansa	Takhayul
Harapan	Marah

### c. Manfaat Emosi Positif

Mengapa emosi positif begitu penting? Terkadang memang pentingnya peran emosi positif kurang disadari. Namun emosi positif akan membantu manusia menjadi lebih kuat dalam menghadapi kesulitan dari waktu ke waktu. Emosi positif adalah kendaraan untuk pertumbuhan

<sup>37</sup> Napoleon Hill, *Think and Grow Rich*, terj. Sugianto Yusuf, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), hal 216

individu dan koneksi sosial. Karena dengan adanya emosi positif dalam diri, maka akan menciptakan hubungan interpersonal diri yang baik dengan lingkungan luar. Emosi positif mengubah orang menjadi lebih baik, memberi mereka kehidupan yang lebih baik di masa depan. Diambil dari teori broad-and-build, bahwa pengalaman sesaat dari emosi positif dapat membangun sumber daya psikologis yang bertahan lama dan memicu semangat ke atas menuju peningkatan kesejahteraan emosional.<sup>38</sup>

Emosi positif pasti memiliki dampak atau efek yang positif dalam fungsi psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa pengaruh dari emosi positif meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, meningkatkan kreativitas, dapat melawan rasa sakit, dan lebih peduli terhadap diri sendiri.<sup>39</sup> Selain itu individu digambarkan sebagai orang yang bahagia apabila mereka memiliki tingkat emosi positif yang tinggi dan tingkat emosi negatif yang rendah.<sup>40</sup> Emosi negatif dapat menyebabkan perubahan pikiran, perasaan, perilaku, juga perubahan suasana hati. Namun bukan berarti emosi negatif tidak berguna

---

<sup>38</sup> Barbara Fredrickson, “*The Role of Positive Emotions in Positive Psychology*” American PSYCHOLOGIST, Volume 56, Nomor 3, Maret 2001, hal 224

<sup>39</sup> Gonzalo Hervas, “*Psicología positive: una introducción*” Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Volume 66, Nomor 23, 2009, hal 28

<sup>40</sup> M. Engin DENİZ, dkk., “*Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu:Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma*”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Volume 12, Mei 2012, hal 430.

apa-apa pada manusia. Emosi negatif lebih mengarah pada membantu pemrosesan analisis pada pikiran, sehingga individu menjadi lebih hati-hati serta lebih cermat dalam membangun solusi permasalahan.<sup>41</sup>

Emosi positif menghasilkan pemikiran dan tindakan baru yang mungkin saja tidak penting bagi seseorang, namun seiring waktu emosi positif dapat mengubah hidup seseorang. Misalnya rasa ingin tahu yang tinggi dapat menjadikan seseorang menjadi ahli, atau kasih sayang dan hiburan bersama dapat menjadi hubungan harmonis yang berlangsung seumur hidup. Emosi positif memberikan efek seperti kesehatan, kesejahteraan, dan kebaikan yang dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama.<sup>42</sup>

Dari uraian di atas, manfaat emosi positif bisa dibagi dalam beberapa aspek:

### 1) Kognitif

- a) Menambah rasa ingin tahu sehingga membuat individu lebih kreatif
- b) Individu menjadi lebih aktif dan memiliki daya ingat yang baik
- c) Individu lebih mudah memahami situasi dan dapat memecahkan masalah dengan tepat

### 2) Pekerjaan

<sup>41</sup> Iulian Boldea, Lucia Coşa, "Influences Emotion On Cognitive Processes In Education Environment" Convergent Discourses: Psychology and Education series, Arhipelag XXI Press, Tîrgu Mureş, 2016, hal 200.

<sup>42</sup> Fredrikson, et al., "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience", EMOTION, Volume 9, Nomor 3, 2009, hal 361.

- a) Membuat individu menjadi lebih kooperatif
  - b) Memiliki performa yang baik dalam kerjanya
- 3) Sosial
- a) Individu bahagia dan memiliki prestasi yang memuaskan
  - b) Memiliki sikap hangat dan ekspresif karena meningkatnya keterampilan sosial
  - c) Punya kemampuan coping yang baik sehingga dapat menghadapi rasa stress dengan efektif
- 4) Kesehatan
- a) Menjadi lebih sehat baik secara mental maupun fisik<sup>43</sup>

Emosi positif tidak muncul ketika manusia dihadapkan pada tekanan, namun mereka akan menunjukkan bahwa mereka adalah suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Emosi positif akan membuat manusia memperluas perspektifnya terhadap suatu hal, sehingga manusia tidak berpikir pendek dan sempit terhadap lingkungan atau hal baru. Emosi positif juga membantu manusia dalam pemulihan stress kronis. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Barbara Fredrickson menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat emosi positif yang baik saat sedang berkabung, ia akan memiliki kesejahteraan psikologis di satu tahun mendatang atau bisa lebih dari itu. Hal tersebut dikarenakan emosi positif sangat erat kaitannya

---

<sup>43</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, (Jakarta: KENCANA, 2011), hal 75

dengan kemampuan manusia dalam mengambil pandangan yang lebih luas dan panjang dan mengembangkan rencana dan tujuan untuk masa depan.<sup>44</sup>

Bagi sebagian orang, emosi merupakan suatu hal yang tidak dapat dikendalikan atau bahkan tidak dapat diterima dengan akal sehat. Konsep-konsep seperti ini yang perlu dihapuskan dari pemikiran yang salah. Emosi tidak datang tiba-tiba begitu saja, emosi bersumber dari diri sendiri. Orang menjadi mudah marah, sedih, atau galau itu karena mereka membiasakan dirinya untuk menjadi seperti itu. Emosi pada dasarnya bersifat sementara, kondisi internal manusia akan menyesuaikan kondisi eksternal manusia.

Emosi positif yang ingin ditampakkan pada konseli setelah melakukan terapi adalah menjadi lebih bersyukur. Rasa syukur dalam kondisi apapun akan membuat hidup terasa lebih bahagia, terhindar dari keinginan hati yang menuntut segala hal yang lebih, dan hati akan menjadi lebih lapang jika bersyukur.

### 3. Terapi tilawah Al Qur'an untuk meningkatkan emosi positif

Emosi yang baik adalah apa yang dibutuhkan oleh manusia. Memiliki emosi yang positif akan mendorong manusia berpikiran positif dan berperilaku positif. Keuntungan ini bukan hanya dirasakan oleh diri sendiri namun juga orang lain disekitar kita.

---

<sup>44</sup> Shane J. Lopez, *The Encyclopedia of Positive Psychology*, (Oxford: Blackwell Publishing, 2009), Hal 109

Emosi positif berupa rasa syukur akan bermanfaat bagi manusia, selain itu banyak ayat dalam Al Qur'an yang memerintahkan manusia untuk bersyukur terhadap nikmat Allah, salah satunya surat Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأْذَنَ رَبُّكُمْ لَيْسَ شَكُورٌ لَّا يَزِدُ تَكْرِيمًا وَلَئِنْ كَفَرُوكُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"*<sup>45</sup>

Ayat tersebut menyatakan bahwa Allah akan menambah nikmat kepada orang-orang yang senantiasa bersyukur. Karena dengan bersyukur, manusia akan merasa bahagia dan damai karena merasa apa yang dimiliki tidak terasa kurang.

Konseling islam berupaya untuk membantu manusia dalam mengatasi permasalahan atau problematika dalam hidup, dan juga meningkatkan potensi-potensi yang dimiliki oleh individu agar lebih optimal. Salah satu bentuk peningkatan emosi positif bisa dilakukan dengan cara melantunkan tilawah Al qur'an karena tilawah adalah salah satu bentuk olah rasa pada diri manusia yang menyambungkan aspek suara, lagu, dan emosi.

## B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hubungan Antara Kegiatan Tilawatil Qur'an dengan Ketenangan Jiwa Anggota IQMA UIN Sunan Ampel Surabaya.

Nama	:	Enik Nurfiyah
NIM	:	D01211049

---

<sup>45</sup> al-Qur'an, *Ibrahim*: 7.

Jurusan/ Prodi : Tarbiyah/ Pendidikan Agama Islam  
 Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
 Tahun : 2015

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama meneliti tentang adanya pengaruh dan perasaan yang ditimbulkan setelah membaca Al Quran dengan tilawah. Persamaan lainnya adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Perbedaannya adalah penelitian di atas meneliti tentang munculnya emosi positif berupa ketenangan jiwa yang dirasakan setelah membaca Al Qur'an dengan tilawah. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan tentang adanya emosi positif yang dirasakan setelah melantunkan tilawah, karena emosi positif yang dirasakan setelah melantunkan tilawah tidak hanya berupa rasa tenang, namun juga rasa syukur, rasa bahagia, dan semangat yang sangat mempengaruhi kegiatan sehari-hari.

2. Strategi Pembelajaran Seni Baca Al Qur'an: Studi Kasus di Pondok Pesantren Tahfidz dan Tilawatil Qur'an Thoyyib Fatah Sukodono Ampel Surabaya.

Nama : Maria Ulfa Rohmati  
 NIM : F52317083  
 Jurusan/Prodi : Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam  
 Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
 Tahun : 2019

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah lokasi penelitian yang digunakan sama yaitu di Pondok Pesantren Tahfidz dan Tilawatil Qur'an Thoyyib Fatah Ampel Surabaya.

Penelitian tersebut juga menggali penjelasan tentang tilawah Al Qur'an.

Perbedaannya adalah penelitian di atas dilakukan agar mengetahui bagaimana strategi pembelajaran tilawatil Qur'an yang diterapkan di pondok pesantren tersebut. Selain mengetahui strategi pembelajaran yang diterapkan, penelitian diatas juga mengungkap beberapa faktor pendukung dan penghambat apa saja yang dapat mempengaruhi strategi pembelajaran. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan tentang pengaruh tilawatil Qur'an dengan munculnya emosi positif yang berpengaruh pada kegiatan sehari-hari pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidz dan Tilawatil Qur'an.

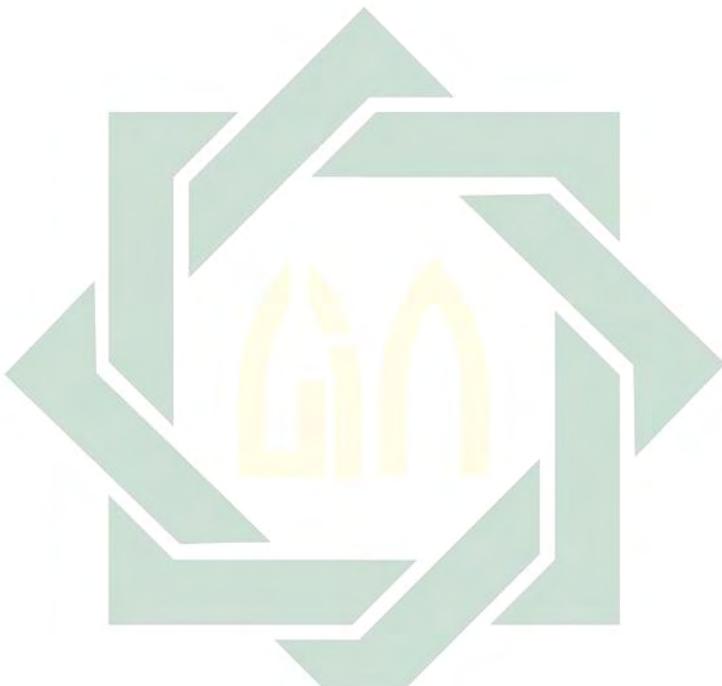
### 3. Implikasi Tilawah Al Quran Terhadap Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Al-Mishbah

Nama	:	Iskandar Dzulqarnain
NIM	:	F52516115
Jurusan/Prodi	:	Ushuluddin/Illu Al Qur'an dan Tafsir
Universitas	:	Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Tahun	:	2018

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah tentang bagaimana Al Qur'an dapat memunculkan emosi positif pada manusia berupa ketenangan hati dan jiwa yang dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari.

Perbedaannya adalah penelitian di atas mengulas tentang implikasi atau dampak Tilawah Al Quran terhadap ketenangan hati, kriteria tilawah Al Quran yang dapat mendatangkan ketenangan hati menurut tafsir al-Misbah karya M.Quraish Shihab kemudian dianalisis kembali oleh peneliti. Perbedaan selanjutnya

adalah penelitian tersebut menggunakan model penelitian kepustakaan yang sumber datanya berasal dari karya tafsir M.Quraish Shihab yang berjudul *Tafsir Al-Mishbah*.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dengan memahami permasalahan yang ada, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang akan lebih banyak memaparkan dengan deskripsi dan logika yang berasal dari data-data sumber di lapangan. Penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun peristilahannya.<sup>46</sup> Selain itu pengolahan data pada pendekatan kualitatif tidak memiliki rumus yang absolut, dan data yang disajikan berupa narasi atau cerita bukan berbentuk angka.<sup>47</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana pengaruh tilawah Al Qur'an untuk meningkatkan emosi positif sehingga jenis penelitian yang cocok adalah studi kasus. Studi kasus berasal dari bahasa Inggris "case study" yang diterjemahkan ke bahasa Indonesia. Artinya adalah rangkaian kegiatan ilmiah yang mengeksplorasi data secara mendalam, rinci, dan dilakukan secara intensif.<sup>48</sup> Kasus yang diteliti bisa berbentuk kelompok, individu, kegiatan, atau program. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam hal ini bisa berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kelebihan studi kasus adalah dari penggunaan teknik

---

<sup>46</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal 4.

<sup>47</sup> Galang Surya Gumilang, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan Konseling*, Jurnal Fokus Konseling, Volume 2, Nomor 2, Agustus 2016, hal 145.

<sup>48</sup> Mudjia Raharjo, *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: Pascasarjana UIN Malang, 2017), hal 3.

pengumpulan data yang bermacam-macam. Kelebihan lain dari studi kasus adalah dapat menguji suatu teori, apakah suatu teori tertentu bisa dikatakan benar atau masih diragukan.<sup>49</sup> Namun studi kasus memerlukan biaya yang relatif lebih besar karena penelitian dengan studi kasus umumnya menghabiskan waktu yang cukup lama.

## B. Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja putri yang termasuk salah satu santri di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah. Subjek disamarkan namanya menjadi Umi demi menjaga kerahasiaan identitas subjek. Umi adalah santri berusia 17 tahun yang karakternya cukup mendominasi di pesantren karena sifatnya yang bossy dan sedikit tempramental. Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan, Umi adalah salah satu santri yang memiliki tingkat percaya diri dan optimis yang tinggi. Namun disamping tingginya rasa optimis dan percaya diri yang dimilikinya, Umi juga memiliki rasa empati yang kurang. Candaan yang bersifat membully seringkali diucapkan pada teman-temannya sehingga membuat banyak yang memilih tidak berkawan akrab dengannya.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Tahfidz dan Tilawatil Qur'an "Thoyyib Fatah" yang terletak tidak jauh dari kawasan religi Sunan Ampel yaitu Jalan Sukodono 1 Nomor 30 Ampel Surabaya. Pesantren ini dihuni kurang lebih 40 santri putri dari berbagai jenjang, mulai dari SD kelas 6 sampai kuliah semester akhir. Pesantren ini khusus untuk santri yang ingin belajar tilawah dan menghafalkan Al Qur'an, dan tidak memiliki

---

<sup>49</sup> Bagja Waluya, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, (Bandung: PT Setia Purna Inves, 2007), hal 91.

pendidikan formal seperti sekolah. Sehingga semua santri bersekolah di luar sekitaran pesantren. Alasan dipilihnya pesantren Thoyyib Fatah karena penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada kaitannya membaca tilawah dengan peningkatan emosi positif, sehingga membutuhkan subjek yang memang bisa dan menguasai tilawah dengan baik agar dapat diketahui hasilnya. Pesantren ini mencetak santri-santri dengan kualitas tilawah yang bagus dan unggul sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian di pesantren ini.

### C. Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh peneliti dari subjek dan data sekunder yang didapatkan peneliti sebagai pendukung informasi utama.. Data primer adalah data yang diperoleh ketika, sebelum, dan sesudah penelitian yang berasal langsung dari lapangan dan diperoleh dengan berbagai cara seperti kuesioner atau melalui wawancara langsung dengan subjek penelitian.<sup>50</sup>

### D. Tahap Penelitian

#### 1. Tahap Pra Lapangan

##### a) Menyusun Rencana Penelitian

Pada langkah pertama peneliti mencoba untuk mencari informasi dan menggali data tentang segala aspek yang menunjang keberhasilan penelitian, seperti dimana penelitian ini harus dilakukan, bagaimana kriteria orang yang dapat dijadikan sebagai subjek pada penelitian ini, apa saja yang perlu digali dari subjek, dan lain-lain.

##### b) Memilih Lapangan Penelitian

---

<sup>50</sup> Kun Maryati & Juju Suryawati, *Sosiologi*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007), hal 110.

Setelah melakukan perencanaan yang matang, peneliti mulai memilih dimana lokasi yang tepat untuk melaksanakan penelitian ini. Pondok Pesantren Thoyyib Fatah menjadi pilihan yang tepat untuk penelitian ini. Karena penelitian ini akan sangat banyak membahas tentang tilawah, dan pesantren ini memiliki label terkenal yaitu pondok pesantren khusus pembelajaran tilawah dan tahlidz Al Qur'an di Surabaya.

c) Menjajaki dan Menilai Lapangan

Pada tahap ini peneliti mulai memasuki lapangan, memahami, dan menyesuaikan diri dengan keadaan di lapangan. Peneliti mulai menggali data tentang kebiasaan santri dan kegiatan sehari-hari di pesantren. Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa santri beserta pengurus pondok untuk mengetahui seberapa besar tingkat emosi positif yang dimiliki santri-santri di sana, emosi positif apa yang paling rendah ukurannya, dan perilaku apa yang menunjukkan adanya tingkatan emosi positif di sana.

d) Memilih Informan

Setelah melakukan observasi secara luas pada santri-santri di pesantren, peneliti mulai memilih dan memilih siapa yang dapat dijadikan subjek pada penelitian ini. Tentu saja informan yang dipilih memiliki kriteria, yaitu menguasai lagu-lagu tilawah, dapat mengungkapkan dengan jelas apa yang sedang dirasakan, komunikatif, dan jujur.

e) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Perlengkapan penelitian yang perlu disiapkan adalah pelengkap dan alat-alat seperti pedoman wawancara, alat yang digunakan untuk

dokumentasi seperti kamera dan perlengkapan tulis.

## 2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti memasuki lapangan, memahami latar, dan menjalin hubungan keakraban dengan masyarakat di pesantren. Peneliti mulai melakukan eksplorasi data pada subjek dengan kemudian mencatat data dan mengumpulkan data yang telah diperoleh dari wawancara dan observasi. Data ini tidak hanya berasal dari subjek sendiri, namun juga dari teman satu kamarnya, teman satu pesantren, pengurus pesantren, dan kakak dari subjek yang juga berada di pondok pesantren tersebut.

## 3. Tahap Analisis Data

Setelah mendapatkan data dari lapangan, selanjutnya peneliti akan memahami data dengan cara menganalisis data-data yang telah diperoleh selama penelitian. Yang dilakukan pada tahap ini adalah menguraikan data menjadi beberapa kategori untuk diolah. Kemudian data masuk pada proses editing, apakah data yang telah didapatkan sudah benar atau masih ada kejanggalan. Jika data yang diperlukan masih kurang, maka peneliti akan kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data yang kurang.<sup>51</sup> Setelah memahami data, maka yang dilakukan selanjutnya adalah evaluasi dan mempersiapkan untuk tahap selanjutnya.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah :

### 1. Wawancara

---

<sup>51</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: KENCANA, 2017), hal 176.

Sumber data utama pada penelitian ini di dapatkan melalui wawancara. Wawancara dilakukan agar peneliti mendapatkan banyak informasi dari subjek penelitian. Subjek atau informan akan lebih banyak menjelaskan secara mendalam tentang kejadian dan fenomena melalui tanya jawab secara langsung.<sup>52</sup> Sebelum wawancara dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu membuat pedoman wawancara agar proses wawancara tidak melebar terlalu luas dan data yang didapatkan bisa lebih banyak. Wawancara pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apa saja emosi positif bernilai rendah yang dimiliki oleh subjek penelitian, yang selanjutnya akan dipilihkan ayat dan naghom sebagai media terapi. Selain itu wawancara dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan subjek dengan teman-temannya dan keluarganya, bagaimana aktivitas sehari-harinya, bagaimana penilaian teman-temannya tentang sikap dan sifat yang dimiliki subjek.

## 2. Observasi

Proses pengumpulan data selain dengan wawancara bisa juga dilakukan dengan observasi atau pengamatan. Alatnya menggunakan pedoman observasi agar penelitian bisa lebih fokus. Berbeda dengan wawancara, observasi bisa menjangkau lebih luas karena hal-hal yang perlu diamati ada berbagai macam sesuai kebutuhan penelitian, bisa berupa kondisi lapangan atau kondisi seseorang, bisa berupa benda tertentu, bisa berupa situasi apa yang muncul ketika dilakukan terapi, bisa perilaku seseorang, atau suatu

---

<sup>52</sup> H. Kaelan M.S., *Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner*, (Yogyakarta: PARADIGMA, 2012), hal 111.

proses tertentu.<sup>53</sup> Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti sejak pertama kali melakukan tahapan penelitian. Mulai dari tahapan pertama observasi secara luas memilih lokasi penelitian, bagaimana kondisi di dalam pesantren, bagaimana interaksi yang dilakukan masyarakat dalam pesantren, apa saja kegiatan sehari-hari santri, memilih santri yang dapat dijadikan subjek penelitian, hingga tahapan terakhir observasi terfokus dan terpilih. Jenis strategi observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan dimana peneliti berposisi sebagai pengamat penuh, sehingga tugas peneliti hanya mengamati dan tidak ikut berperan serta dalam kegiatan dan aktivitas pesantren.

### 3. Dokumentasi

Teknik ini sangat penting dan diperlukan pada setiap penelitian kualitatif. Dokumen merupakan catatan suatu peristiwa yang bisa berupa gambar, tulisan, video, atau suara.<sup>54</sup> Pada penelitian ini dokumen yang digunakan adalah pencatatan tentang hasil wawancara dan observasi, foto selama melakukan proses terapi pada sesi pertama dan seterusnya, dan suara. Karena pada saat melakukan sesi terapi, subjek akan membaca Al Qur'an dengan tilawah.

## F. Teknik Validitas

Validitas adalah teknik yang pasti dilakukan dalam penelitian kualitatif. Validitas adalah proses pengumpulan data secara empiris dan sekaligus menguji ketepatan alat

---

<sup>53</sup> Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2012), hal 157.

<sup>54</sup> H. Kaelan M.S., *Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner*, (Yogyakarta: PARADIGMA, 2012), hal 126.

ukur.<sup>55</sup> Apakah alat ukur yang menjadi instrumen dalam penelitian ini berfungsi dengan tepat sehingga menciptakan hasil yang valid atau tidak, karena alat ukur yang berfungsi dengan tepat tidak hanya membuat hasil yang valid namun juga membuat data dapat dengan mudah dibaca dengan cermat.

## G. Teknik Analisis Data

Proses ini disebut juga proses penafsiran data. Pada tahap ini data yang telah dikumpulkan akan ditelaah, diolah dan diverifikasi agar memiliki nilai ilmiah.<sup>56</sup> Tujuan dari analisis data adalah agar data menjadi lebih mudah untuk dibaca dan diinterpretasi. Langkah-langkah pada tahap analisis data adalah:

### 1. Reduksi Data

Data mentah yang diperoleh dari lapangan kemudian dikumpulkan, dirangkum dan difokuskan pada apa yang menjadi tujuan utama penelitian. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran lebih jelas tentang hasil dari proses penelitian di lapangan.

### 2. Display Data

Yang dimaksud dengan display data adalah menampilkan data yang sudah disederhanakan dalam bentuk pengklasifikasian atau dikelompokkan agar tidak larut dengan bentuk data yang jangkauannya luas. display data bisa berupa naratif, grafik, kolom, dan lain-lain.

### 3. Penarikan Kesimpulan

Setelah melalui proses-proses sebelumnya, data akan diperiksa apakah lengkap dan sesuai dengan kebutuhan

<sup>55</sup> Febri Endra B.S., *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*, (Sidoarjo, Penerbit Zifatama Jawara, 2017), hal 132.

<sup>56</sup> Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Penerbit Zifatama Publisher, 2015), hal 133.

penelitian atau tidak. Setelah melalui pemeriksaan dan dipastikan semua data telah benar, maka proses terakhir adalah penarikan kesimpulan seluruh data. Penarikan kesimpulan bertujuan untuk mengetahui hasil akhir dari penelitian yang telah dilakukan di lapangan apakah penelitian ini berhasil atau tidak, atau perlu dilanjutkan atau tidak.

Berdasarkan uraian proses analisis data di atas, maka penelitian ini akan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Peneliti mengamati fenomena yang terjadi selama penelitian di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah dan merekam semua hasil penelitian sebagai data mutlak yang akan diolah.
2. Kemudian peneliti mulai mengumpulkan seluruh data yang diperlukan dalam penelitian ini. Data yang telah dikumpulkan kemudian diinterpretasi dan ditafsirkan agar lebih mudah diolah. Selanjutnya data dikelompokkan dan dipilih mana yang benar-benar dibutuhkan dan tidak pada penyajian data.
3. Tahap berikutnya adalah memastikan data yang telah dipilih adalah data yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan penelitian.
4. Tahap terakhir adalah menyimpulkan seluruh data yang telah terpilih terhadap hasil penelitian. Apakah benar terapi tilawah dapat meningkatkan emosi positif atau tidak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Pada bagian ini, peneliti akan memberikan gambaran secara umum tentang letak geografis lokasi penelitian karena berkaitan langsung dengan pengambilan data-data yang digunakan untuk penelitian.

###### **a. Letak Geografis**

Lokasi dimana penelitian ini dilakukan adalah Pondok Pesantren Thoyyib Fatah yang beralamat di Jl. Sukodono 1 nomor 30-32 Kelurahan Ampel Kecamatan Semampir. Kecamatan Semampir termasuk salah satu wilayah yang berada Kota Surabaya bagian Utara. Wilayah utara Kecamatan Semampir berbatasan langsung dengan Laut Jawa, wilayah selatan berbatasan dengan Kecamatan Simokerto, wilayah barat berbatasan dengan Kecamatan Kenjeran, sedangkan wilayah timur berbatasan langsung dengan Kecamatan Pabean Cantikan. Kecamatan Semampir terdiri dari Kelurahan Ampel, Pegiran, Sidotopo, Ujung, dan Wonokusumo.

Jarak yang ditempuh dari pintu gerbang bertuliskan kawasan Ampel Jl.Kh. Mas Mansyur menuju Jl.Sukodono gang 1 adalah sekitar 900 meter. Wilayah Ampel dikenal sebagai kawasan kental khas timur tengah yang penduduknya mayoritas etnis Arab, sehingga rata-rata barang dagang, makanan, dan adat yang banyak ditemui disana khas dengan suasana arab. Meskipun lokasi pesantren ini tidak terlalu strategis, namun nama

pesantren ini telah banyak diketahui oleh masyarakat bahkan di luar dari wilayah Surabaya karena banyaknya prestasi yang telah diraih oleh santri santrinya pada bidang tilawah dan tahfidz Al Qur'an.

Area pesantren berdampingan langsung dengan pemukiman warga setempat karena lokasi awalnya adalah sebuah musholla yang kemudian dibangun lantai dua untuk digunakan menjadi tempat tinggal. Dan saat ini gedung pesantren Thoyyib Fatah sudah memiliki tiga lantai. Pesantren ini juga belum membuka pendidikan formal, sehingga santri yang harus mengenyam sekolah akan diberi rekomendasi pilihan lokasi sekolah terdekat. Untuk sekolah SD terdekat ada SD Negeri Ujung, SD Islam Mufidah, MI Cokroaminoto, SD 1 dan 2 Al Khairiyah, dan SD Al Irsyad. Untuk pilihan jenjang sekolah SMP terdekat ada SMP Al Khairiyah, SMP Al Irsyad, SMP At Tarbiyah, SMP Al Ghazali, MTs Taswirul Afsar, dan SMP Negeri 11. Dan untuk jenjang SMA pilihannya adalah SMA Negeri 8, SMA Al Irsyad, SMK Al Irsyad, SMA Nurul Huda (transportasi umum), SMA Ta'miriyyah (transportasi umum).

### b. Profil Pesantren

Nama Pesantren : Pondok Pesantren Thoyyib Fatah

Alamat : Jl. Sukodono 1 No. 30-32 Ampel Surabaya

Pesantren ini diasuh oleh KH. Syuaib Thoyyib dan Hj. Muhayyinah yang merupakan Qori dan Qoriah tingkat Nasional. Pesantren ini tergolong sebagai pesantren yang baru dibentuk dan dirintisnya pesantren ini berawal dari pembelajaran

tilawah yang diajarkan oleh pengasuh kepada beberapa santri yang kemudian satu persatu mulai banyak membawa prestasi tilawah Al Qur'an pada tingkat regional maupun nasional, sehingga nama pengasuh mulai dikenal oleh banyak kalangan masyarakat dan memutuskan untuk membuka pondok pesantren ini. Meskipun pesantren ini baru, namun santri yang menetap disana tidak hanya berasal dari sekitar Surabaya. Santri berasal dari bermacam-macam kota dan kabupaten di Jawa Timur.

Jumlah santri tetap yang ada di pesantren saat ini adalah 40 orang mulai dari jenjang SD sejumlah 5 santri, SMP sejumlah 17 santri, SMA sejumlah 11 santri, sampai jenjang perguruan tinggi berjumlah 7 santri yang semuanya adalah santri putri. Namun tidak hanya santri tetap, karena pesantren ini memiliki santri tidak tetap yang berarti tidak menetap atau tinggal di pondok pesantren. Santri-santri tersebut adalah santri yang hanya mengikuti kegiatan seperti mengaji sore setiap hari, mengaji diniyah, dan pembelajaran qiro'ah setiap sabtu malam dan ahad pagi. Santri yang tidak tetap berasal dari berbagai usia mulai dari SD kelas 1 sampai usia dewasa.

### c. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Thoyyib Fatah

Adanya struktur pada lembaga atau organisasi akan memudahkan setiap bagian untuk menjalankan tugas masing-masing. Struktur kepengurusan pada pondok pesantren Thoyyib Fatah sebagai berikut

**Tabel 4.4**

Struktur pengurus pondok pesantren Thoyyib fatah

Jabatan	Nama
Pengasuh Pondok Pesantren	KH. Syuaib Thoyyib dan Hj. Muhayyinah
Ketua pengurus Pondok Pesantren	Nura Erviana
Sekretaris	Nuzlia Nur Azizah
Bendahara	Izzatul Auliya
Pembina 1/ Ustadz	Ust. Qusoy Fadholi
Pembina 2/ Ustadzah	Elviyatur Rosyidah
Pembina 3/ Ustadzah	Noor Fitriyah
Pembina 4/ Ustadzah	Alfi Nur Dina
Pembina 5/ Ustadzah	Manzilatur Rohmah

**d. Kegiatan sehari-hari Pondok Pesantren Thoyyib Fatah**

**Tabel 4.5**

Tabel kegiatan sehari-hari santri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah

No.	Jam	Kegiatan
1	03.30-04.10	Qiyamul Lail
2	04.10-04.30	Sholat Subuh
3	04.30-05.10	Murojaah Pagi
4	05.10-06.00	Persiapan Sekolah

5	06.00-15.00	Sekolah
6	15.00-15.20	Sholat Ashar
7	15.20-16.20	Bersih diri
8	16.20-17.20	Murojaah Sore
9	17.20-17.45	Sholat Maghrib
10	17.45-18.45	Ziyadah/ menambah hafalan
11	18.45-19.00	Sholat Isya
12	19.00-20.30	Tilawah Al Qur'an
13	20.30-22.00	Belajar
14	22.00-03.30	Tidur

Kegiatan mengaji yang dilaksanakan pada malam hari memiliki perbedaan setiap harinya. Adapun kegiatan jadwal mengaji harianya sebagai berikut,

Hari Senin : Tilawah Al Qur'an

Hari Selasa : Setoran hafalan

Hari Rabu : Mengaji di Ampel Kejerom

Hari Kamis : Muhadloroh

Hari Jumat : Setoran Hafalan

Hari Sabtu : Tilawah Al Qur'an

Khusus untuk Hari Ahad kegiatannya berbeda dengan hari biasa. Pagi hari dimulai dengan tilawah Al Qur'an bersama dengan santri santri lain dari luar karena pegajiannya bersifat umum. Siang hari santri diperbolehkan untuk dikunjungi oleh

keluarga dan diperbolehkan keluar pondok untuk keperluan tertentu. Kemudian sore hari sebagian santri ada yang diutus untuk mengikuti siaran rutin di RRI Surabaya acara seni baca Al Qur'an oleh Jam'iyyatul Qurro wal Huffadz putri Surabaya. Malam hari santri diperbolehkan untuk istirahat dan mempersiapkan tugas sekolahnya.

Alasan dipilihnya pesantren ini karena semua santri mempelajari ilmu naghom atau seni baca Al Qur'an, yang mana sangat dibutuhkan pada penelitian ini. Penelitian ini membahas tentang adakah pengaruh dari tilawah Al Qur'an terhadap peningkatan emosi positif yang telah dimiliki santri, sehingga subjek yang sesuai adalah yang menguasai ilmu naghom dan bisa membaca Al Qur'an dengan cara mujawwad atau tilawah.

Umi adalah salah satu santri di pesantren yang sering mengikuti event MTQ karena menurut pengasuh dan teman-teman lainnya, Umi memiliki bakat atau potensi yang bisa untuk digali agar lebih maksimal.

## 2. Deskripsi Konselor dan Konseli

### a. Identitas Konselor

Pada penelitian ini peneliti juga bertindak sebagai konselor yang membimbing dan membantu dalam penyelesaian masalah konseli.

Nama : Maziyyatul Lailiyah

Tempat tanggal lahir : Sidoarjo, 20 Februari 1998

Alamat : Wisma Tropodo, Jl. KHM.  
Kholil GJ-13 Waru  
Sidoarjo

Riwayat Pendidikan :

- TK Al Falah Darussalam (2002-2004)

- SD Al Falah Darussalam (2004-2010)
- SMP Al Khairiyah (2010-2013)
- SMA Ta'miriyah (2013-2016)
- UIN Sunan Ampel (2016-sekarang)

Konselor memiliki beberapa pengalaman praktik konseling untuk memenuhi kebutuhan tugas akhir selama masa perkuliahan. Permasalahan klien yang pernah dibimbing oleh konselor berkisar seputar permasalahan dunia remaja, kekeluargaan, dan pribadi. Selain itu konselor juga mendalami tentang ilmu naghom atau seni baca Al Qur'an dan pernah beberapa kali mengikuti perlombaan Musabaqah Tilawatil Qur'an di tingkat regional dan nasional.

### **b. Identitas Konseli**

Nama	: Umi (nama disamarkan)
Tempat tanggal lahir	: Sidoarjo, 14 April 2002
Umur	: 17 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Pendidikan	: SMA
Jurusan	: IPA
Alamat Rumah	: Jl. Pandokan, Lajuk, Porong
Hobi	: Bersholawat & Qiroah
Cita-cita	: Psikolog

#### **1. Latar Belakang Keluarga**

Konseli pada penelitian ini merupakan seorang anak yang terlahir di keluarga yang agamis. Kedua orang tuanya adalah hafidz dan



hafidzah atau penghafal Al Qur'an. Ayahnya adalah seorang guru agama di salah satu sekolah dasar islam di Porong. Selain itu, karena ayahnya adalah seorang hafidz maka tiada hari tanpa khataman Al Qur'an baginya, dan ayahnya termasuk salah satu pengurus Jamiyatul Qurra wal Huffadz cabang Porong. Ibunya juga seorang hafidzah yang mengajar di salah satu sekolah TK. Selain mengajar jenjang TK ibunya juga berprofesi sebagai guru mengaji di TPQ. Konseli adalah anak kedua dari tiga bersaudara.

Konseli memiliki seorang kakak perempuan yang berbeda 2 tahun dengannya dan berada di pondok pesantren Thoyyib Fatah juga, serta telah berhasil menyelesaikan hafalan Al Qur'annya. Konseli juga memiliki adik laki-laki berusia 2 tahun.

## 2. Latar Belakang Pendidikan

Konseli mengenyam pendidikan mulai dari jenjang TK sampai saat ini di jenjang SMA. Konseli menghabiskan jenjang TK nya di TK Dharma Wanita, kemudian lanjut ke SD Negeri Lajuk Porong. Namun tidak sampai 6 tahun, melanjutkan ke MI Darul Ulum, kemudian melanjutkan lagi ke MI Bidayatul Hidayah Mojogeneng, dan terakhir di MI Cokroaminoto Ampel Surabaya pada kelas 5. Pada jenjang SMP konseli bersekolah di SMP Alkhairiyah Surabaya, dan sekarang melanjutkan jenjang SMA di SMA Terpadu Nurul Huda Surabaya.

Selain pendidikan formal atau sekolah, konseli juga mengenyam pendidikan di

pesantren. Pesantren pertama yang ia tuju adalah Pondok Pesantren Bidayatul Hidayah Mojogeneng Mojokerto pada jenjang MI atau SD kelas 4. Kemudian dilanjutkan di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Ampel Surabaya mulai kelas 5 sampai saat ini.

### 3. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli dapat dikategorikan sebagai keluarga yang memiliki ekonomi yang cukup. Ayahnya mengajar di sekolah MI, sedangkan ibunya mengajar di TK, ayahnya juga selalu mendapatkan rezeki yang diperoleh dari khataman Al Qur'an setiap hari.

### 4. Latar Belakang Keagamaan

Dari segi latar belakang keagamaan sudah tidak perlu diragukan lagi. Konseli terlahir di keluarga yang agamis. Ayah dan ibunya seorang huffadz, ia dan kakaknya mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren sejak jenjang SD. Selain menghafal Al Qur'an, ia bisa melantunkan sholawat dan membaca diba, karena di pesantren diajarkan membaca diba dan dikenalkan pada lagu-lagu sholawat setiap hari kamis.

Selain itu, konseli juga menguasai ilmu dakwah. Pada MTQ Jawa Timur ke 20 yang dilaksanakan di Kota Tuban Oktober lalu, konseli ikut serta pada cabang MSQ atau Musabaqah syarhil qur'an pada bagian syarah atau penceramah mewakili Kabupaten Sidoarjo.

### 5. Latar Belakang Sosial

Konseli adalah pribadi yang dekat dengan keluarga, menyayangi saudaranya dan mudah bersosialisasi. Konseli juga dikenal

sebagai pribadi yang aktif dan selalu ikut serta membantu kegiatan di pesantren. Jika sudah tiba waktunya salah satu kegiatan pesantren, namun santri lainnya masih bermalas-malasan, maka konseli akan mengajak teman dan adik-adiknya untuk segera mengikuti kegiatan agar mereka tepat waktu.

Konseli juga merupakan pribadi yang terbuka kepada orang lain. Ketika penelitian ini dilakukan, konseli sangat murah senyum dan senang hati melakukan penelitian ini. Ketika pandemi virus sedang berlangsung dan semua kegiatan diliburkan, konseli juga tetap menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian ini secara online dengan cepat dan tanggap.

### 3. Deskripsi Masalah

Konseli merupakan santri yang aktif di pondok pesantren Thoyyib Fatah. Dilihat dari kegiatan sehari harinya, konseli merupakan anak yang ceria, terbuka, dan suka bercanda dengan teman temannya. Pada kegiatan tertentu di pondok seperti undangan diba, acara Maulid Nabi, dan kegiatan muhadloroh konseli sering terlibat aktif dalam menjalankan tugasnya.

Selain di pondok, konseli juga merupakan anak yang aktif disekolah. Konseli memiliki banyak teman, bergaul dengan siapa saja, dan antusias mengikuti kegiatan di sekolah selain kegiatan pembelajaran seperti ekstra kurikuler hadrah yang diikutinya. Konseli juga terkenal dikalangan guru karena kemampuannya dalam bidang tilawah dan dakwah.

Konseli juga bercerita bagaimana kedekatannya dengan kedua orang tua di rumah. Konseli bercerita

bahwa ia lebih dekat dengan ibunya daripada ayahnya, karena ibunya adalah sosok yang sabar dan lembut sedangkan mengapa konseli tidak begitu dekat dengan ayahnya adalah selain karena ayahnya sibuk bekerja menurutnya ayahnya suka memarahinya.

Selain itu, teman-teman pesantren konseli banyak yang mengeluhkan tentang sifat dan perilakunya yang dinilai suka membuat kesal. Konseli seringkali mengeluarkan amarah dan tak jarang menggunakan bentakan saat menyuruh teman dan adik adiknya di pesantren, selain itu konseli juga sering egois dan kurang peduli dengan teman dan adik adik kelasnya. Hal tersebutlah yang membuat konseli dijauhi oleh teman dan adik kelasnya.



Konseli merasa bahwa dirinya mudah marah karena sering merasa *badmood*. Jika ada hal yang dikerjakan oleh teman dan adik adik di pondok yang tidak sesuai hatinya maka ia akan seketika merasa *badmood*. Konseli tidak mengendalikan emosi marahnya jika sudah merasa *badmood*, ia akan memarahi siapapun yang berinteraksi dengannya. Dan kadangkala konseli suka membuat nama orang lain sebagai bahan canda. Kemudian jika sudah terlanjur marah, konseli akan mengeluarkan perkataan yang menyenggung hati beberapa temannya. Hal tersebutlah yang membuat konseli akhirnya dijauhi dan sedikit memiliki teman di pondok. Namun konseli menganggap itu semua adalah hal yang wajar dan biasa terjadi.

## B. Penyajian Data

### 1. Proses Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya

Terapi tilawah Al Qur'an bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan emosi positif dan mengurangi tingkat emosi negatif yang berlebihan pada diri.

Terapi tilawah termasuk terapi Al Qur'an yang pada lantunannya akan lebih indah dan dapat dirasakan apabila membacanya dengan melibatkan rasa dan emosi. Sehingga hubungan antara lagu, suara, ayat, dan makna yang dibaca akan lebih menyatu dan mudah masuk dalam hati pembaca maupun pendengarnya. Baik pendengar maupun pembaca akan lebih mudah merasakan getaran emosi positif dari lantunan tilawah yang dilantunkan secara baik dan benar. Emosi yang positif dapat menjadi pelindung atau benteng utama diri dari rasa stress yang mampu meredam getaran-getaran perasaan yang membuat tidak nyaman pada diri.

Karena penelitian ini menggunakan terapi tilawah, maka konseli yang diharapkan adalah konseli yang memahami ilmu ilmu nagham atau tilawah Al Qur'an, paling tidak pernah mengetahui dan pernah belajar tilawah. Namun terapi ini bisa diterapkan pada usia berapapun. Bisa kepada usia tua atau muda asalkan konseli memahami ilmu nagham dengan baik.

Penelitian ini pertama kali dilakukan di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah dengan mengikuti kegiatan mengaji qiroah di pondok yang dilaksanakan setiap hari Sabtu malam dan Minggu pagi. Peneliti mulai melakukan observasi pada lingkungan pesantren, proses pembelajaran, dan bagaimana kondisi santri

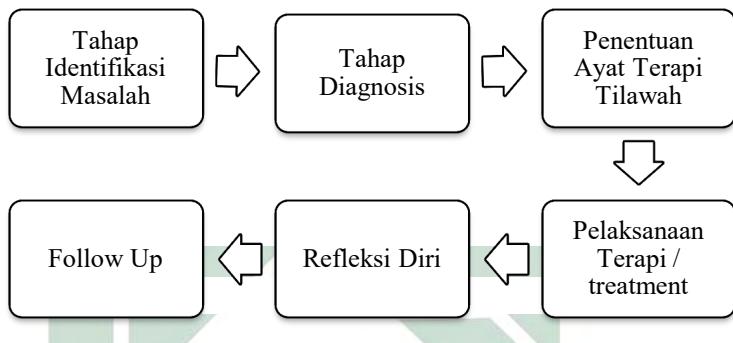
sedang saat ada dan tidak ada kegiatan. Kemudian untuk menggali data lebih banyak, peneliti melakukan wawancara terhadap santri per kamar.

Wawancara yang dilakukan untuk menggali informasi data adalah sebanyak lima kali sesuai jumlah kamar santri di pesantren, sehingga lama waktu yang dibutuhkan untuk mengetahui orang yang termasuk kriteria konseli yang dibutuhkan adalah sebanyak 5 minggu. 1 minggu hanya dapat melakukan penggalian data pada 1 kamar santri yang jumlah santrinya sekitar 7 sampai 8 anak.

Setelah mendapat data tentang siapa saja santri yang memiliki kriteria sebagai konseli pada penelitian ini, maka peneliti mulai memilih dan memilih siapa yang benar-benar tepat untuk menjadi konseli pada penelitian ini. Peneliti merasa tertarik pada salah satu jawaban santri yang memiliki salah satu kriteria konseli karena jawabannya menunjukkan tentang sikap percaya diri dan cukup optimis yang akhirnya dipilihlah menjadi konseli pada penelitian ini.

Proses terapi tilawah dibagi menjadi tiga tahapan inti, yaitu tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir. Pada tahap awal peneliti akan menjelaskan bagian identifikasi permasalahan yang dialami konseli. Kemudian pada tahap inti peneliti akan menyajikan bagaimana proses penentuan ayat yang akan digunakan pada terapi tilawah yang akan diberikan. Kemudian dilanjutkan pada bagian tahap akhir yaitu pemberian terapi tilawah pada konseli dan evaluasi.

**Tabel 4.6**  
**Tahapan terapi tilawah Al Qur'an**



a. Tahap identifikasi masalah

Identifikasi masalah adalah proses menggali sedalam dalamnya informasi permasalahan yang dialami oleh konseli baik dari konseli sendiri maupun dari pihak pihak lainnya atau significant other yang tergolong dekat dengan konseli melalui observasi dan wawancara. Proses ini diawali dengan menjalin hubungan yang baik dengan konseli, memulai keakraban agar konseli merasa nyaman dan tidak tertekan saat menceritakan permasalahannya. Selain informasi dari konseli langsung, peneliti juga mengumpulkan informasi dari pihak lainnya seperti pengurus pondok, teman sekamar, adik kelas di sekolah, dan teman-teman kamar lainnya.

Peneliti mulai bertemu dengan konseli saat selesai kegiatan mengaji tilawah Ahad pagi karena hari Ahad memang digunakan santri untuk bebas bermain atau bersantai. Kemudian konseli mulai menceritakan kehidupan sehari-harinya dengan senang hati. Pertemuan pertama hanya diisi menggali informasi seputar kehidupan

sehari-harinya di sekolah dan di pondok serta bagaimana ia berinteraksi dengan kawan-kawannya.

Pertemuan kedua di minggu selanjutnya, konseli terlihat lebih antusias dalam menceritakan kehidupan sehari-harinya. Konseli mulai terbuka soal teman-temannya yang sering mengingatkan tentang perilakunya yang suka menanggapi ucapan dengan respon yang tidak menyenangkan. Saat itu konseli menyangkal bahwa dirinya hanya sekedar membela diri. Ia pantas merasa marah karena temannya membuatnya kesal.

Alasan konseli seperti itu karena ia sering merasa mood cepat berubah, selain itu konseli merasa bahwa teman teman di sekolahnya atau di pondok sering membuatnya kesal. Dan juga menurut konseli jika ia berbicara dengan nada yang pelan dan halus seringkali oleh orang lain tidak dianggap dengan serius dan dianggap bercanda. Sehingga konseli merasa kesal dan bertingkah sebagaimana yang harusnya dilakukan, merespon ucapan teman-temannya menggunakan nada yang tinggi dan sedikit amarah karena menurut konseli itu merupakan respon yang benar. Konseli juga merasa kesal jika ia diingatkan atau dikritik oleh orang lain yang tidak dekat dengannya. Konseli merasa bahwa ia kurang suka di pondok karena kurang mendapat kebebasan melakukan apa-apa selalu dianggap salah dan sering mendapat teguran.<sup>57</sup>

Berikut ini adalah hasil wawancara peneliti dengan beberapa significant other:

---

<sup>57</sup> Wawancara dengan konseli di pondok, tanggal 22 Maret 2020

### 1) Wawancara dengan ketua kamar

Berdasarkan wawancara dengan ketua kamar Shoba (nama kamar konseli), konseli termasuk anak yang ceria dan aktif. Konseli sering ditunjuk untuk membangunkan anak-anak karena santri lain merasa takut dan sedikit terganggu dengan nada dan intonasi yang digunakan oleh konseli saat menyuruh santri untuk segera melakukan kegiatan pondok. Terkadang konseli suka menggerutu apabila disuruh untuk berurusan dengan anak yang bermasalah di pondok karena ia termasuk santri yang umurnya lebih tua dari yang lain dan dinilai lebih bijak dalam berurusan dengan santri lain yang lebih muda. Konseli juga cenderung labil karena bisa merasa senang kemudian tidak lama akan menunjukkan ekspresi marah secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas.<sup>58</sup>

### 2) Wawancara dengan kakak konseli

Menurut kakak konseli, konseli tidak selalu marah marah saat berada di rumah. Konseli menikmati waktunya dengan sangat baik bersama ibunya, ayah, dan adiknya. Sedangkan saat di pondok, konseli lebih sering merasa tidak tenang, sering terbawa emosi marah saat berinteraksi dengan santri lain baik lebih tua maupun lebih muda. Konseli akan lebih mudah tersulut amarah jika ia memiliki masalah dengan orang lain. Contohnya apabila konseli sedang

---

<sup>58</sup> Wawancara dengan Nur (nama disamarkan) selaku ketua kamar konseli, tanggal 15 Maret 2020

- bermasalah dengan teman sekelasnya, maka setibanya ia di pondok akan selalu marah-marah saat berinteraksi dengan siapapun.<sup>59</sup>
- 3) Wawancara dengan adik kelas konseli yang juga berdomisili di PP Thoyyib Fatah Ampel Surabaya

Konseli memiliki adik kelas di sekolah yang juga berdomisili di Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya. Menurutnya, konseli adalah siswi yang aktif di sekolah. Konseli juga terkenal di kalangan guru dan siswa siswi lainnya karena suaranya merdu, pintar bersholawat dan tilawah, serta pandai berdakwah. Tak jarang ia mengisi tilawah atau dakwah pada acara-acara tertentu di sekolah. Lomba-lomba se tingkat SMA pun sering diikutinya, dan pernah beberapa kali membuat harum nama sekolahnya. Sehingga konseli dikenal dengan baik oleh gurugurunya.

- 4) Wawancara dengan teman dekat konseli

Menurut teman dekat konseli di pondok, konseli adalah teman yang baik. Namun terkadang sikapnya masih kekanakan dan kurang sesuai dengan umurnya. Karena jika di pondok, konseli akan merasa kurang bebas melakukan sesuatu dikarenakan peraturan-peraturan yang ada sehingga ia terkadang mematuhi dengan berat hati. Kepada teman teman yang ia anggap dekat, konseli akan bersikap biasa dan normal karena ia

---

<sup>59</sup> Wawancara dengan Fathin (nama disamarkan) kakak konseli yang juga satu pondok pesantren, tanggal 29 Maret 2020

merasa aman dan merasa dimengerti. Sedangkan dengan teman yang kurang ia kenal, konseli akan banyak bersikap ketus dan merespon seperlunya saja. Namun sebenarnya konseli adalah anak yang baik dan peduli. Konseli akan memberi dengan senang hati apa yang temannya butuhkan tanpa meminta balasan. Konseli juga suka mengingatkan temannya karena ia peduli, namun terkadang intonasi dan gaya bahasanya sedikit terdengar keras atau kasar.<sup>60</sup>

### 5) Wawancara dengan pengasuh pondok

Menurut pengasuh pondok, konseli adalah santri yang jarang hadir pada waktu mengaji. Konseli lebih sering tidur setelah sholat subuh ketika santri yang lain mengaji pagi. Dan konseli sering menolak bahkan kabur saat diminta mengaji tashih lansung kepada pengasuh. Meskipun sudah berulang kali diingatkan dan dimarahi, namun konseli mengabaikan dan tetap melakukan kebiasaan buruknya.<sup>61</sup>

### 6) Hasil kesimpulan terhadap wawancara yang telah dilakukan pada significant other

Setelah melakukan identifikasi masalah pada konseli, peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan konseli adalah :

- Mood cepat berubah

---

<sup>60</sup> Wawancara dengan Aulia (nama disamarkan) selaku teman dekat konseli, tanggal 29 Maret 2020

<sup>61</sup> Wawancara dengan pengasuh pondok, tanggal 15 Maret 2020

- Merasa kurang bebas di pondok karena sering ditegur
- Konseli kurang suka di kritik
- Merasa kesal karena sering dianggap bercanda jika bicara menggunakan nada bicara rendah
- Teman-teman banyak yang membuatnya kesal

Berdasarkan dari wawancara yang telah dilakukan terhadap 4 significant other, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah:

- Konseli menghindar saat kegiatan mengaji
- Konseli mengabaikan peringatan dan amarah teman dan pengurus pondoknya
- Konseli suka melampiaskan marahnya pada orang lain jika ia sedang memiliki masalah
- Konseli dikenal baik oleh guru dan temannya di sekolah
- Sikap konseli masih terlihat kekanakan
- Konseli merasa kurang bebas di pondok karena ada peraturan yang membuatnya merasa dibatasi
- Konseli hanya akan bersikap hangat pada teman yang dianggapnya dekat dan akan menanggapi seperlunya saja pada teman yang dirasa tidak dekat

#### b. Diagnosis

Setelah mendapatkan banyak informasi dari pelaksanaan identifikasi masalah pada konseli dan beberapa significant other, maka langkah yang akan dilakukan selanjutnya adalah diagnosis.

Peneliti melihat bahwa masalah utama yang ada pada diri konseli adalah rendahnya emosi positif karena didominasi oleh emosi negatif berupa marah. Konseli tidak suka dikritik oleh orang lain dan memilih untuk tidak menanggapi kritik dan teguran siapapun. Konseli juga melampiaskan marahnya pada orang lain dan mencari cara apapun agar dirinya senang.

Hal itu bukan berarti menunjukkan bahwa konseli adalah pribadi yang penuh emosi negatif. Konseli adalah pribadi yang aktif, ceria, dan mudah akrab dengan orang lain bahkan ia dipercaya untuk membantu kakak senior di pondok untuk mengatasi permasalahan adik adiknya di pondok. Namun konseli perlu dibimbing untuk meningkatkan emosi positif agar menjadi pribadi yang lebih tenang dan sabar dalam menghadapi segala sesuatu.

### c. Treatment

Tahap selanjutnya setelah melakukan proses diagnosis adalah treatment atau pelaksanaan terapi. Namun sebelum pelaksanaan terapi, konselor akan menentukan ayat Al Qur'an untuk terapi tilawah yang sesuai dengan permasalahan konseli.

Dilihat dari permasalahan konseli, bahwa konseli memiliki pengaturan emosi yang kurang baik. Selain itu konseli juga kurang memiliki pengaturan diri sendiri. Seperti tidak menghindari pemicu yang bisa memunculkan respon negatif, serta tidak menyalurkan emosinya secara benar, maka konselor memilih ayat yang akan digunakan pada proses konseling ini adalah surah Al

Baqarah ayat 40, surah Hud ayat 6, dan surah Ali Imron ayat 145 yang berfokus pada peningkatan emosi positif agar konseli merasakan kenikmatan, merasa lebih tenang dan sabar, bersyukur terhadap pemberian Allah untuk dirinya, dan merasa cukup dengan segala nikmat Allah pada kehidupan sehari-harinya. Selain itu konselor juga berfokus agar konseli memiliki kemampuan mengontrol diri yang baik. Serta terapi tilawah ini ditujukan sebagai sarana penyaluran emosi yang tepat untuk konseli. Ayat ayat tersebut disatukan menjadi sebuah maqro yang akan ditentukan lagu atau naghomnya. Pada surah Al Baqarah ayat 40 naghom yang dipilih adalah naghom Rast. Pada surah Hud ayat 6 naghom yang digunakan adalah naghom Sika. Sedangkan pada surah Ali Imron ayat 145 konselor memilih menggunakan naghom Nahawan. Setelah maqro sudah ditentukan, maka konseli akan mendengarkan maqro tersebut yang sudah dikemas oleh konselor dalam bentuk video tilawah Al Qur'an. Dalam video tersebut yang ditampilkan adalah audio rekaman tilawah konselor, kemudian pada display diberikan tampilan ayat surah dan kata kata motivasi dan refleksi diri yang bertujuan agar konseli tidak hanya membaca ayat dan mendengarkan lagu tilawahnya namun juga membaca kata kata refleksinya sebagai bentuk muhasabah diri.

Pemberian terapi dilakukan via online sebanyak tiga kali karena sejak pertengahan Bulan April lingkungan pesantren sudah disteril

agar terbebas dari covid 19, dan satu minggu setelahnya pengasuh pondok pesantren memutuskan untuk memulangkan santri santrinya. Konselor memutuskan untuk melanjutkan proses konseling via online menggunakan whatsapp chat dan satu kali *video call*.

Berdasarkan macam-macam emosi positif yang telah peneliti lampirkan pada bab penyajian data sebelumnya, maka untuk memudahkan proses terapi, peneliti telah mengklasifikasikan ayat-ayat terapi dengan fokus emosinya menjadi tiga bagian beserta nagharnya sebagai berikut.

**Tabel 4.7**

Tabel ayat terapi tilawah Al Qur'an

No	Emosi Positif	Maqro'
1	<p>Agar manusia merasakan kenikmatan, merasa tenang atau lega, bersyukur terhadap apa yang sudah dimiliki, merasa puas atau cukup</p> <p>Nagharnya yang digunakan adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rast untuk Surah Al Baqarah ayat 40</li> </ul>	<p>a. QS. Al-Baqarah: 40</p> <p>يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ اذْكُرُوا بِعْصَيْيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا بِعَهْدِي أُوفِ بِعَهْدِكُمْ وَلَا يَأْيِ فَارَهُبُونَ ﴿٤٠﴾</p> <p>Hai Bani Israil, ingatlah akan nikmat-Ku yang telah Aku anugerahkan kepadamu, dan penuhilah janjimu kepada-Ku, niscaya Aku</p>

- |  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sika untuk Surah Hud ayat 6</li> <li>• Nahawand untuk Surah Ali Imron ayat 145</li> </ul> | <p>penuhi janji-Ku kepadamu; dan hanya kepada-Kullah kamu harus takut (tunduk).</p> |
|--|--|---|

b. QS. Hud: 6

وَمَا مِنْ ذَايَةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا  
عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ  
مُسْتَقْرِئَهَا وَمُسْتَوْدِعَهَا هـ كُلُّ

فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ ﴿٦﴾

Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. Semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh mahfuzh).

c. QS. Ali Imron: 145

وَمَا كَانَ إِنْفَسٍ أَنْ تَمُوتَ  
إِلَّا يُادِنِ اللَّهُ كِتَابًا مُؤَجَّلًا هـ  
وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ  
مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ

		<p style="text-align: right;">نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَعْجَزِي الشَّاكِرِينَ ﴿١٤٥﴾</p> <p>Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.</p>
2	Agar manusia lebih memiliki harapan tinggi, memiliki rasa	a. QS. Al-Baqarah: 286 لَا يُكَفِّرُ اللَّهُ تَعْبُدُ إِلَّا

	<p>optimis dan semangat yang besar untuk meraih kesuksesan</p> <p>Naghm yang digunakan adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayyati dan Shoba untuk Surah Al Baqarah ayat 286</li> <li>• Jiharkah untuk Surah Al Mulk ayat 15</li> </ul>	<p>وَسْعَهَا هَمَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْسَبَتْ رَبُّنَا لَا ثُوَّابِنَا إِنْ تَسْبِينَا أَوْ أَحْطَانَا رَبُّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتُهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبُّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ ﴿٢٨٦﴾ الكافرین</p> <p>Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahanatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau</p>
--	---	--

hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

b. QS. Al-Mulk: 15

وَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ  
ذُلُّاً فَأَمْسَوْا فِي مَنَاكِبِهَا  
وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ  
النُّشُورُ ﴿١٥﴾

Dialah Yang



		menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebahagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nya lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan.
3	<p>Agar manusia bisa mengembangkan rasa empati, simpati, dan peduli.</p> <p>Naghm yang digunakan adalah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hijaz untuk Surah An Nisa ayat 86</li> <li>• Nahawand untuk Surah Ali Imron ayat 191</li> </ul>	<p>a. QS. An-Nisa: 86</p> <p>وَإِذَا حُسِنَتْ بِتَحْمِيدٍ فَحَسِبُوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُودُهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا ﴿٨٦﴾</p> <p>Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghormatan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah penghormatan itu (dengan yang serupa).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rast untuk Surah Al Isra' ayat 26-27</li> </ul>	<p>Sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu.</p> <p>b. QS. Ali Imron: 191</p> <p style="text-align: center;">﴿١٩١﴾</p> <p>(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami</p>
--	--	---

dari siksa neraka.  
c. QS. Al-Isra': 26-27

وَآتِ ذَا الْفُرْقَانِ حَقَّهُ  
وَالْمِسْكِينَ وَائِنَ السَّبِيلَ وَلَا  
يُبَدِّرْ تَبَدِّيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ  
الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْرَانَ  
الشَّيَاطِينَ وَكَانَ الشَّيْطَانُ  
لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros.

Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada

		Tuhannya.
--	--	-----------

- 1) Proses terapi dilakukan pertama kali pada tanggal 9 Juni 2020. Karena sejak Bulan April, sudah ada peraturan dari pesantren bahwa tidak kegiatan apapun diliburkan, santri dilarang berinteraksi dengan warga luar selain keluarganya sendiri, kawasan pesantren distresilisasi. Sehingga pelaksanaan penelitian harus tertunda lama sampai dua bulan dan pada akhirnya harus dilakukan secara *online* via *whatsapp*. Konselor memberikan link google drive penyimpanan video

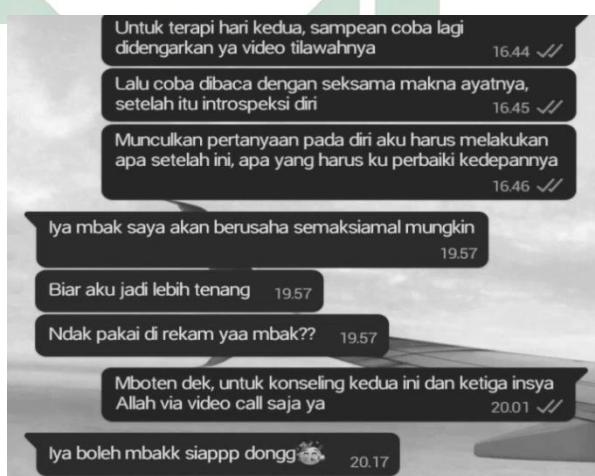
[https://drive.google.com/folderview?id=1X\\_EJzl9v3kn2KbjcKnM4WtIQyUTp0ZDB](https://drive.google.com/folderview?id=1X_EJzl9v3kn2KbjcKnM4WtIQyUTp0ZDB)

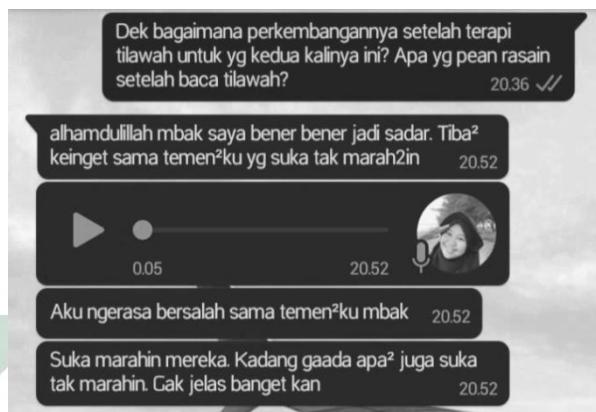
pada konseli melalui *whatsapp*. Konselor meminta konseli untuk mendengarkan video tilawah secara seksama dan menghayatinya, kemudian meminta untuk mentaqlid atau menirukan tilawahnya. Kemudian pada tanggal 10 Juni 2020 konselor menanyakan perkembangan keadaan emosi konseli setelah mendengarkan tilawah dan menirukannya. Konseli merasa bahwa emosinya masih sama seperti sebelumnya, dan masih suka labil. Ia juga masih memarahi kakaknya saat kakaknya menghilangkan uangnya. Konselor memberikan tugas pada konseli bahwa konseli wajib membaca tilawah sambil meresapi lagunya dan merenungkan makna bacaan terapi tilawah setiap selesai sholat fardhu.



- 2) Proses terapi kedua dilakukan pada tanggal 12 Juni 2020. Konselor kembali meminta konseli untuk mendengarkan tilawah, memahami arti dan maknanya, dan kemudian mentaqlidkannya. Pada proses terapi kedua ini, konselor meminta terapi via *online* dengan menggunakan *video call*. Tujuannya adalah agar konselor mengetahui sejauh mana konseli menguasai bacaan terapi tilawah yang telah ditugaskan dua hari yang lalu. Konseli membaca tilawah dengan baik, irama naghomnya pun sudah tepat, namun lagunya belum dapat dirasakan oleh konselor. Konselor menyimpulkan bahwa konseli masih belum memahami makna ayatnya.

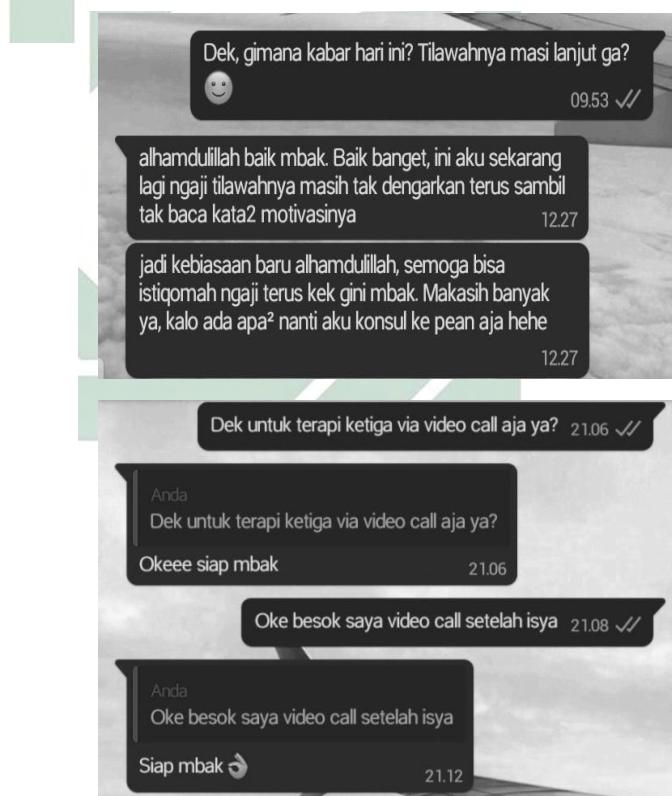
Namun pada sesi refleksi atau tanya jawab konseling pada tanggal 13 Juni 2020 konseli mengaku sudah mengintrospeksi diri. Konseli teringat oleh teman-temannya di sekolah dan di pondok dan merasa bahwa dirinya menjadi lebih bersabar dan tenang karena merasa bersalah kepada teman-temannya yang sering dimarahi baik dengan sebab maupun tanpa sebab. Konseli menyesal dan ingin meminta maaf. Konselor menugaskan kembali pada konseli untuk lebih menghayati lagunya dengan merasakan cengkok lagunya dengan baik. Sebelum membaca ayatnya, konseli diminta untuk tetap membaca tilawah setelah sholat fardhu. Namun sebelum melantunkan tilawah, konseli diminta untuk merenungkan dahulu arti dan makna ayatnya. Kemudian baru membacanya dan merasakan lagunya agar lebih sempurna.





- 3) Pada terapi hari ketiga konseli membaca tilawah lebih baik dari sebelumnya. Konselor kembali meminta *video call* dengan konseli. Konseli membaca tilawah dengan sangat baik. Lagu lagunya telah dihafal dengan sempurna, temponya tepat, dan cengkoknya pun menjadi lebih tertata dan dapat dirasakan oleh pendengarnya. Dan pada sesi refleksi di hari yang sama saat itu juga, konseli merasa bahwa dirinya menjadi lebih tenang, lebih berpikir positif terhadap setiap hal yang dialaminya. Dan konseli memilih untuk ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Yang dulunya suka melampiaskan amarah pada temannya yang lain, kali ini konselor menyarankan untuk beristighfar, menendiri, atau melampiaskan pada hal lain yang tidak membahayakan. Konselor juga membahas tentang ucapan pengasuh pesantren bahwa konseli sering tidak hadir saat kegiatan mengaji pagi dan

memilih kabur saat diminta tahsin langsung kepada pengasuh, konselor memberi saran agar konseli merubah kebiasaan kurang baiknya dan memperbaiki hubungan dengan pengasuh agar ilmu yang diperoleh dari pesantren menjadi ilmu yang barokah dan manfaat. Konseli menerima itu semua dan menyadari kesalahannya. Konseli telah menata niatnya untuk berubah menjadi pribadi yang baik.



d. Evaluasi atau *Follow Up*

Tahap ini merupakan tahapan terakhir pada proses terapi yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dampak atau efek yang telah dirasakan oleh konseli setelah pelaksanaan terapi tilawah. Evaluasi selalu dilakukan di setiap tahapan konseling, namun hasil signifikan yang tampak adalah ketika selesai pelaksanaan terapi. Oleh karena itu pada setiap kali selesai dengan pelaksanaan terapi, konselor akan menanyakan bagaimana kondisi konseli, apa yang telah dirasakan sebelum terapi dan sesudah terapi untuk mengetahui apa saja perbedaan yang tampak.

Meskipun proses terapi dijalankan melalui online, namun konseli tetap merasakan ada efek yang berbeda pada dirinya setelah melaksanakan terapi tilawah yang ditunjukkan dengan adanya perubahan pada mood swing yang mulai berkurang, sudah mulai sedikit demi sedikit bisa menguasai diri, dan berpikir positif terhadap kejadian yang dialaminya.

**2. Hasil Terapi Tilawah Al Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thooyib Fatah Surabaya**

Setelah melakukan proses konseling sampai pada tahap akhir, konselor menemukan perbedaan pada konseli yang dibuktikan melalui percakapan konseli antara sebelum dilakukan terapi dengan setelah dilakukan terapi. Sebelum melakukan konseling. Meskipun dirasa kurang efektif karena perbedaan tidak bisa dilihat secara langsung dan hanya bisa dilihat melalui percakapan dengan konseli melalui *chat whatsapp* dan *video call*, namun konselor

telah melihat adanya perbedaan pada diri konseli setelah pelaksanaan terapi tilawah.

**Tabel 4.8**  
Perilaku sebelum dan sesudah konseling

No	Perilaku Konseli	Sebelum Konseling		Setelah konseling	
		A	b	A	B
1	Merespon ucapan orang lain dengan nada tinggi	✓			✓
2	Berpikir secara positif		✓	✓	
3	Melampiaskan marah pada orang lain	✓			✓
4	Mood cepat berubah	✓			✓

Keterangan :

A : Ya

B : Tidak

Tabel di atas menunjukkan bahwa adanya perbedaan perilaku dan rasa yang telah dirasakan oleh konseli setelah melakukan terapi tilawah. Meskipun tidak terlihat begitu nyata namun konseli mengaku bahwa dirinya telah mengalami perubahan secara emosional setelah melakukan tahapan terapi tilawah Al Qur'an.

Sebelum pelaksanaan terapi tilawah, konseli sering merespon interaksi orang lain dengan menggunakan nada yang tinggi, apapun hal-hal tidak menyenangkan yang terjadi pada diri konseli selalu direspon dengan pikiran yang seakan tidak terima,

konseli sering melampiaskan marahnya pada orang lain ketika sedang memiliki masalah tertentu, konseli juga merasa moodnya sering berubah ubah. Setelah pelaksanaan terapi tilawah, konseli mulai mengalami ketenangan pada diri, apapun yang terjadi pada dirinya baik itu hal menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dianggap memang sudah seharusnya terjadi dan menerima dengan lapang dada, konseli tidak lagi melampiaskan marah kepada temannya jika ia sedang bermasalah, konseli juga sudah tidak lagi mengalami perubahan mood yang sering sehingga tidak lagi mengganggu aktivitas sehari harinya.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Peneliti melakukan analisis data pada penelitian ini dengan cara membandingkan perubahan pada diri konseli pada saat sebelum melakukan terapi dan setelah melakukan terapi. Analisis data merupakan penyajian dan pembahasan tentang hasil daripada penelitian yang telah dilakukan dengan wawancara dan observasi.

Konselor atau peneliti melakukan proses terapi tilawah berdasarkan prosedur yang ada pada umumnya. Berikut uraian proses terapi tilawah untuk meningkatkan emosi positif santri putri pondok pesantren Thoyyib Fatah Surabaya.

#### 1. Identifikasi masalah

Tahap ini merupakan tahap paling awal yang dilakukan pada proses konseling. Identifikasi masalah berisi penggalian data mendalam untuk mengetahui secara jelas permasalahan pada konseli

Pada tahap ini konselor melakukan eksplorasi mendalam kepada konseli dengan observasi dan wawancara kepada konseli secara langsung dan wawancara kepada orang lain seperti ketua kamar,

pengasuh pondok, kakak kandung konseli, adik kelas konseli, dan teman dekat konseli sebagai informasi data tambahan. Berdasarkan wawancara dengan konseli maka gejalanya adalah:

- *Mood* cepat berubah
- Merasa kurang bebas di pondok karena sering ditegur
- Konseli kurang suka di kritik
- Merasa kesal karena sering dianggap bercanda jika bicara menggunakan nada bicara rendah
- Teman-teman banyak yang membuatnya kesal

Namun berdasarkan beberapa uraian dari significant other, permasalahan konseli adalah:

- Konseli menghindar saat kegiatan mengaji
- Konseli mengabaikan peringatan dan amarah teman dan pengurus pondoknya
- Konseli suka melampiaskan marahnya pada orang lain jika ia sedang memiliki masalah
- Konseli dikenal baik oleh guru dan temannya di sekolah
- Sikap konseli masih terlihat kekanakan
- Konseli merasa kurang bebas di pondok karena ada peraturan yang membuatnya merasa dibatasi

## 2. Diagnosis

Konselor menetapkan pada tahap ini permasalahan yang dialami oleh konseli berdasarkan informasi yang telah diperoleh melalui proses identifikasi masalah secara langsung pada konseli dan pada orang lain.

Dari wawancara yang telah dilakukan konselor pada konseli dan significant other, informasi yang didapatkan adalah konseli memiliki tingkat emosi

positif yang rendah karena tingginya emosi negatif berupa amarah. Hal itu ditandai dengan beberapa sikap seperti *mood* cepat mengalami perubahan, merespon interaksi orang lain menggunakan amarah dan nada yang tinggi, serta sering melampiaskan emosi pada orang lain baik sengaja atau tidak sengaja.

### 3. Treatment

Pada penelitian ini konselor memberi penanganan bantuan pada konseli berupa terapi tilawah Al Qur'an dengan tujuan meningkatkan emosi positif yang telah ada pada dirinya guna meredam emosi negatif yang lebih sering menguasai diri konseli. Karena emosi negatif yang sering muncul pada diri konseli adalah amarah, maka konselor fokus pada peningkatan emosi positif tenang, bersyukur, dan kenikmatan. Ayat yang digunakan adalah surah Al Baqarah ayat 40, surah Huda ayat 6, dan surah Ali Imron ayat 145 yang dikemas rapi dalam bentuk video audio yang direkam sendiri oleh konselor.

Langkah awalnya konselor meminta konseli untuk mendengarkan video terapi tersebut serta membaca tulisan kata-kata motivasi yang sudah tertera di dalamnya sebagai sarana untuk muhasabah atau refleksi diri.

Kemudian karena konseli adalah santri yang menguasai ilmu naghom, konselor meminta konseli untuk menirukan atau mentaqlid tilawahnya jika konseli telah hafal dan menguasai lagunya dengan baik. Hal tersebut bertujuan agar konseli dapat memainkan emosi dalam dirinya dengan bertilawah, konseli akan diminta untuk menghayati makna dari ayat yang akan dibaca dan kemudian sambil

melantunkan tilawah dengan lagu atau naghom yang telah ditentukan oleh konselor sesuai dengan ayat dan maknanya. Konselor melakukan proses ini melalui *video call* sebanyak dua kali dengan konseli karena masih dalam jangka waktu PSBB di daerah Sidoarjo. Konseli mengikuti prosedurnya dengan baik dan melakukannya dengan senang hati sehingga dampak yang dirasakan juga lebih cepat terlihat.

#### 4. Refleksi diri dan Evaluasi

Setelah itu konseli akan melakukan proses konseling bersama konselor sebagai evaluasi dan refleksi diri. Konselor akan menanyakan kondisi terkini dari konseli, bagaimana cara interaksinya dengan orang lain setelah pelaksanaan terapi, sebanyak apa perubahan perubahan yang telah dirasakan oleh konseli setelah melakukan tiga kali proses terapi. Konseli mengaku bahwa masih tetap melanjutkan kegiatan rutinitas tilawahnya satu hari lima kali, atau jika tidak sempat melantunkan tilawah maka konseli akan menonton video terapi tilawah yang telah diberikan oleh konselor sambil membaca ayat dan kata-kata refleksi diri. Konselor juga tak lupa memberikan motivasi kepada konseli agar tetap semangat berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik, konselor juga menyarankan alternatif lain untuk keluhan keluhan yang diuraikan konseli tentang ketidaknyamanannya di pondok.

Berdasarkan pemaparan proses terapi yang berpedoman pada tahap konseling pada umumnya yaitu identifikasi masalah, diagnosis, treatment, dan evaluasi, konselor menemukan adanya faktor-faktor yang menunjukkan bahwa konseli memiliki tingkat emosi positif yang rendah

dan emosi negatif berupa marah yang cenderung lebih tinggi dan mendominasi dirinya sehingga konseli dicap sebagai pribadi yang pemarah oleh orang lain.

Hal ini sedikit berbeda dengan kondisi yang berada langsung di lapangan. Berdasarkan pengamatan konselor selama masih diperbolehkan untuk berkunjung di pondok, konseli merupakan pribadi yang mudah akrab bahkan dengan anak baru. Dan konseli hanya akan marah apabila dirinya sedang diganggu. Namun sebaliknya keluhan dan kondisi lain yang telah dipaparkan oleh significant other dan beberapa keluhan lain yang diuraikan konseli memang terbukti benar adanya. Sehingga untuk memperbaiki dan meningkatkan emosi positifnya konselor memilih untuk menggunakan terapi tilawah Al Qur'an.

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian Perspektif Teori dan Keislaman

Berbicara tentang emosi positif tentu tidak lepas dari teori EQ atau kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan kesadaran terhadap emosi pada diri yang dibentuk oleh kesadaran diri, pengaturan diri sendiri, empati, dan kesadaran sosial.<sup>62</sup> Jadi selain kemampuan menyadari emosi pada diri dan merefleksinya, seseorang harus pandai dalam pengaturan dirinya sendiri, memiliki empati yang baik sebagai bentuk pemahaman atas emosi orang lain, dan memiliki kesadaran sosial yang baik.

Pada konseli Umi, yang terjadi adalah konseli sadar bahwa konseli memiliki pengaturan emosi yang kurang baik. Selain itu konseli juga kurang memiliki pengaturan diri sendiri. Seperti tidak menghindari pemicu yang bisa

---

<sup>62</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, terj. T. Hermaya (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal 81.

memunculkan respon negatif, serta tidak menyalurkan emosinya secara benar.

Memberikan terapi Islam berupa terapi Al Qur'an yang dibacakan secara mujawwad atau tilawah adalah sebuah cara yang efektif. Mengapa demikian? Karena Allah sendiri telah berfirman dalam Al Qur'an pada surah Thaha ayat 1-2:

طه (١) مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْفَعَ (٢)

*"Thaha (1) Kami tidak menurunkan Al-Qur'an ini kepadamu (Muhammad) agar engkau menjadi susah (2)<sup>63</sup>"*

Turunnya Al Qur'an memang untuk mengobati segala penyakit, untuk menghilangkan segala keraguan dan keresahan, membuat segala hal menjadi jelas, serta memudahkan segala urusan manusia di bumi. Baik dibaca secara murottal atau mujawwad (tilawah) Al Qur'an memiliki efek menyembuhkan, pada fisik dan juga psikis.

Ayat di atas relevan dengan permasalahan konseli. Dimana apabila manusia lalai dengan dirinya, maka ia akan menemukannya kembali dalam bentuk lain:

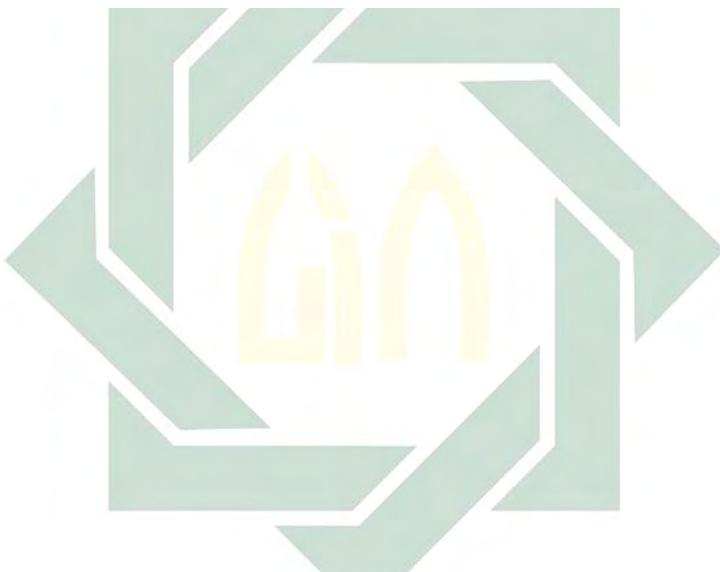
1. Kebutuhan jasmani seperti makan minum dan asupan lainnya
2. Jiwa yang hanya mementingkan kesenangan berupa dosa
3. Hati yang selalu dilanda oleh cemas dan gundah
4. Lisan yang selalu mengeluarkan perkataan yang sia-sia yang dapat melukai orang lain<sup>64</sup>

Dengan ikhtiar berupa terapi tilawah konseli akan ditunjukkan bagaimana membenahi sikapnya kurang baik,

<sup>63</sup> al-Qur'an, *Thaha*: 1-2

<sup>64</sup> Dr. Mushlih Muhammad, *Emotional Intelligence of al Quran*, terj. H. Emiel Threeska, (Jaktim: Penerbit AKBAR MEDIA EKA SARANA, 2010), hal 24.

atau pengaturan diri yang benar melalui ayat yang dibacanya secara tilawah. Merenungkan artinya dan makna yang terkandung di dalam ayat yang dibaca tersebut dan melagukannya dengan lagu yang tepat yang nantinya akan menuntun konseli untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Sehingga memang perlu dilakukan refleksi pada konseli agar lebih sadar pada dirinya sendiri, mempunyai pengaturan diri yang baik, dan juga lebih peduli pada sekitar.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Proses terapi tilawah dijalankan sesuai dengan tahapan konseling yaitu identifikasi masalah yang dilakukan dengan wawancara terhadap konseli secara langsung dan kepada beberapa orang lain yaitu ketua kamar konseli, kakak kandung konseli, adik kelas konseli, teman dekat konseli, dan pengasuh pondok konseli sebagai pendukung dan tambahan data untuk proses selanjutnya. Kemudian setelah mendapat banyak informasi tentang konseli, langkah selanjutnya adalah diagnosis masalah. Konselor menetapkan masalah inti yang dialami oleh konseli bahwa konseli mempunyai tingkat emosi positif yang rendah disebabkan lebih tingginya emosi negatif yang ada pada dirinya berupa marah. Kemudian langkah selanjutnya adalah *treatment* yaitu penerapan terapi tilawah menggunakan video yang telah direkam sendiri oleh konselor yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat emosi positif yang ada pada diri konseli. Dan melakukan refleksi diri atas ayat yang telah dibaca. Dan langkah terakhir yaitu evaluasi yang bertujuan agar konselor mengetahui sejauh mana efek yang dirasakan oleh konseli setelah melaksanakan proses terapi tilawah.
2. Hasil dari penerapan terapi tilawah untuk meningkatkan emosi positif santri putri pondok pesantren Thoyyib Fatah cukup baik dan dinilai telah berhasil. Hal ini ditunjukkan oleh konseli bahwa

konseli merasakan adanya perubahan yang cukup terasa ketika sebelum melakukan proses terapi dan sesudah melaksanakan proses terapi. Konseli merasa lebih tenang, merasa bisa lebih mengendalikan dirinya untuk tidak merespon segala interaksi orang lain dengan nada keras dan tinggi, konseli juga bisa lebih berpikir secara positif dalam memandang segala hal. Konseli telah memiliki niat yang teguh untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan masih terus melakukan terapi ini bahkan setelah dilakukan *follow up* lima hari kemudian setelah pelaksanaan terapi tilawah.

## B. Saran

Setelah pelaksanaan berbagai tahapan penelitian terapi tilawah Al Qur'an yang telah dilakukan oleh peneliti, ada beberapa saran yang dimiliki oleh peneliti yang semoga bisa diterima dengan baik, beberapa saran tersebut yaitu:

a. Konselor

Pendekatan ini termasuk efektif untuk muhasabah diri, maka diharap peneliti dapat memperkaya wawasan keilmuan terhadap terapi terapi islami khususnya pada bidang seni aca Al Qur'an.

b. Konseli

Konseli diharapkan untuk bisa istiqomah dalam niat baiknya untuk terus memperbaiki diri agar menjadi lebih baik. Semoga terapi tilawah bisa menjadi salah satu solusi yang efekif untuk digunakan sebagai sarana muhasabah diri.

c. Pembaca atau peneliti khususnya bidang Bimbingan dan Konseling Islam

Beberapa terapi islam khususnya terapi Al Qur'an lainnya cukup baik untuk digunakan sebagai penelitian, namun perlu diadakannya perkembangan lagi terutama pada bagian proses terapinya karena

- tidak semua terapi bisa dilakukan dengan langkah yang mudah dan singkat.
- d. Peneliti lain yang akan menggunakan terapi tilawah Al Qur'an
- Beberapa bagian pada terapi tilawah terutama pada langkah-langkahnya mungkin bisa lebih disempurnakan lagi agar proses terapi tilawah bisa lebih tersusun secara sistematis dan jelas.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak sekali kekurangan di dalamnya dan harapan kedepannya adalah agar penelitian tentang terapi tilawah Al Qur'an ini dapat disempurnakan lagi agar bisa menjadi salah satu refrensi atau rujukan pengguna atau peneliti terapi islam lainnya. Sejak mulai proses *treatment*, konselor tidak bisa melakukannya secara maksimal karena adanya program pembatasan sosial berskala besar dari pemerintah yang menyebabkan proses terapi sejak *treatment* hingga evaluasi tidak bisa dilakukan secara langsung menggunakan tatap muka bersama konseli di pondok sehingga penelitian ini harus dilanjutkan melalui via *online* menggunakan *whatsapp* dari rumah. Konselor tidak bisa langsung mengetahui adanya perubahan perubahan sikap dan perilaku yang ada pada diri konseli dan hanya bisa menanyakannya pada konseli melalui *whatsapp* yang meskipun begitu konseli tetap merasakan adanya perubahan pada dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S.S., *Pelopor al-Qur'an Kota Seribu Parit Indragiri Hilir*: KH. Bustani Qadri, Pekanbaru: Qudwah Press, 2018.
- Arif, S., “*Implementasi Ekstrakurikuler Seni Baca Al Qur'an dalam mengembangkan potensi dan minat siswa MAN 2 Jember*”, Indonesian Journal of Islamic Teaching, (online), Volume 2, Nomor 1, April 2019.
- Az Zahrani, M.B.S., *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Bungin, B., *Metodologi Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: KENCANA, 2017.
- Definisi Menurut Para Ahli, “*Pengertian Tilawah menurut para ahli*”, diakses pada tanggal 30 November 2019 pukul 02.44 dari <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-tilawah/>
- Endra, F.B.S., *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*, Sidoarjo, Penerbit Zifatama Jawara, 2017.
- Fikri, Zakiyal. *Aneka Keistimewaan Al Qur'an*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019.

- Fredrickson, B., “*The Role of Positive Emotions in Positive Psychology*” American PSYCHOLOGIST, (online) Volume 56, Nomor 3, Maret 2001.
- Fredrikson, et al., “*Happines Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience*”, EMOTION, (online), Volume 9, Nomor 3, 2009.
- Ganap, Victor dkk., “*Teknik Vokalisasi Seni Baca Al Qur'an dalam Musabaqah Tilawatil Qur'an*”, Jurnal Promusika, (online), Volume 5, Nomor 1, April 2017.
- Gumilang, G.S., “*Metode Penelitian Kualitatif dalam Bidang Bimbingan Konseling*”, Jurnal Fokus Konseling, (online) Volume 2, Nomor 2, Agustus 2016.
- Hammarlund, A., *Introduction: An Annotated Glossary, (Sufism, Music, and Society)*, Istanbul: Swedish Research Institute, 2005.
- Hervas, G., “*Psicología positive: una introducción*” Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, (online) Volume 66, Nomor 23, 2009.
- Hill, N., *Think and Grow Rich*, terj. Sugianto Yusuf, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Ishak, M. dkk., “*Pelaksanaan Program Tilawatil Qur'an dalam meningkatkan kemampuan membaca Al Qur'an siswa di MAS Al Ma'sum Stabat*”, Edu Religia, (online) Volume 1, Nomor 4, Desember 2017.

Jannah, M., “*Musabaqah Tilawah Al Qur'an di Indonesia (Festivalisasi Qur'an sebagai bentuk resepsi estetis)*”, ILMU USHULUDDIN, (online), Volume 15, Nomor 2, Juli 2016.

KBBI online, diakses pada januari 2020 pukul 22.51 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

Kligman, M.L. *Maqam and Liturgy: Ritual, Music, and Aesthetics of Syrian Jews in Brooklyn*, Detroit: Wayne State University Press, 2009.

Mamik, *Metodologi Kualitatif*, Sidoarjo: Penerbit Zifatama Publisher, 2015.

Martin, A.D., *Smart Emotion volume 2*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006.

Mashar, R., *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, Jakarta: KENCANA, 2011.

Maurus, J., *Make Your Emotion Work For You*, Yogyakarta: Mitra Media Nusantara, 2018.

Moleong, L.J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Nurhalimah, Siti dkk., *Media Sosial dan Masyarakat Pesisir: Refleksi Pemikiran Mahasiswa Bidikmisi*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2019.

- Nuristighfari, Dhurul Koiriyah, “*Peran Emosi Positif pada Guru SLB Tunagrahita*”, PSIKOLOGIKA, (online) Volume 20, Nomor 1, 2015 diakses pada Januari 2020
- Salim, M., *Ilmu Nagham Al-Qur'an*, Jakarta: PT. Kebayoran Widya Ripta, 2004.
- Sopa, I., *Manajemen Pikiran dan Perasaan*, Jakarta: Penerbit Zaman, 2011.
- Soewadji, J., *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2012.
- Susanti, Rita dkk. “*Perasaan Terluka Membuat Marah*”, ◀ JURNAL PSIKOLOGI, (online), Volume 10, Nomor 2, Desember 2014, diakses pada Januari 2020.
- Suryati, dkk., “*Ornamentasi Seni Baca Al Qur'an dalam Musabaqah Tilawatil Qur'an sebagai Bentuk Ekspresi Estetis Seni Suara*”, Jurnal Resital, (online), Volume 17, Nomor 2, Agustus 2018.
- Syaikh, A., *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*, terj. M. Abdul Ghoffar, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2008.
- Syarbini, A., dan Sumantri J., *Kedahsyatan Membaca Al Qur'an*, Bandung: Ruang Kata, 2012.
- Tridhonanto, Al, *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*, PT. Elex Media Komputindo, 2010.

Waluya, B., *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, Bandung: PT Setia Purna Inves, 2007.

Wijokongko, M., *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997.

