



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk
Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks
Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo**

Skripsi

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

Oleh:

Octavivana Purwanto Putri

NIM: B93216123

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2020**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Octaviyana Purwanto Putri
NIM : B93216123
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Ds. Kemantren, RT.03/RW.02, Kec. Tulangan,
Kab. Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul *Konseling Islam Dengan Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo*, adalah murni merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain, dan skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga perguruan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 Maret 2020

Yang Menyatakan



Octaviyana Purwanto Putri

NIM. B93216123

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Octaviana Purwanto Putri
NIM : B93216123
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam Dengan Terapi
Sayyidul Istighfar Untuk Menangani
Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku
Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang
Sidoarjo.

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

Surabaya, 03 Maret 2020
Telah Disetujui Oleh:
Dosen Pembimbing,



Drs. Abd. Basyid, MM.
NIP: 196009011990031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk
Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks
Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh

Octaviyana Purwanto Putri

B93216123

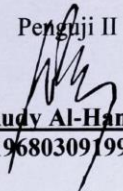
Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal, 18 Maret 2020

Tim Penguji

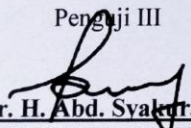
Penguji I


Dr. Abd. Basvid, MM.
NIP. 196009011990031002

Penguji II


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

Penguji III


Dr. H. Abd. Syakur, M. Ag.
NIP. 196607042003021001

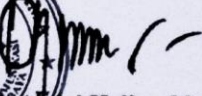
Penguji IV


Dr. Mj. Sri Astutik, M. Si.
NIP. 195902051986032004

Surabaya, 18 Maret 2020

Dekan,




Dr. H. Saiful Halim, M. Ag
NIP. 307251991031003



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 : OCTAVIYANA PURWANTO PUTRI
NIM : B93216123
Fakultas/Jurusan : DAKWAH & KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : octaviapurwanto86@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI SAYYIDUL ISTIGHFAR UNTUK
MENANGANI RASA BERSALAH PADA REMAJA PELAKU SEKS PRANIKAH
DI DESA CEMENKALANG SIDOARJO

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Maret 2020

Penulis,

(OCTAVIYANA P.P)

ABSTRAK

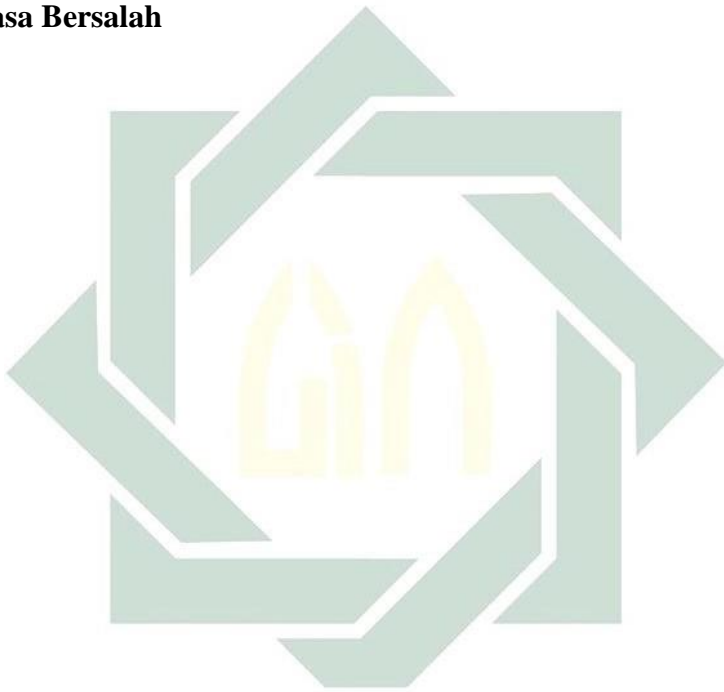
Octaviyana Purwanto Putri, NIM B93216123, 2020. Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.

Rumusan masalah: 1) Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk Menangani Rasa Bersalah pada Remaja Pelaku Seks Pranikah di Desa Cemengkalang Sidoarjo?; 2) Bagaimana Hasil Konseling Islam dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk Menangani Rasa Bersalah pada Remaja Pelaku Seks Pranikah di Desa Cemengkalang Sidoarjo?

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui proses Konseling Islami dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo; 2) Mengetahui hasil Konseling Islami dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengumpulkan data-data yang menunjang proses penelitian. Peneliti juga menggunakan tahap-tahap konseling sesuai dengan kaidah bimbingan konseling seperti identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, *treatment*, dan *follow up*. Data yang dihasilkan berupa data primer berupa hasil observasi dan wawancara dengan konseli dan data sekunder yang dihasilkan dari observasi dan wawancara dengan informan-informan terpercaya dan dekat dengan konseli, juga lampiran berupa dokumentasi. Peneliti menggunakan *sayyidul istighfar* sebagai *treatment* untuk kasus konseli, yang mana dalam pelaksanaannya dimulai dari: 1) berupa pembangunan hubungan dan pengenalan terapi *sayyidul istighfar* yang akan

digunakan untuk menangani rasa bersalah klien; 2) pemberian terapi *sayyidul istighfar*. Dan hasil akhir dikatakan berhasil, dilihat dari adanya perubahan gejala-gejala perilaku klien yang timbul sebelumnya.

Kata kunci: Konseling Islam, Terapi *Sayyidul Istighfar*, Rasa Bersalah



ABSTRACT

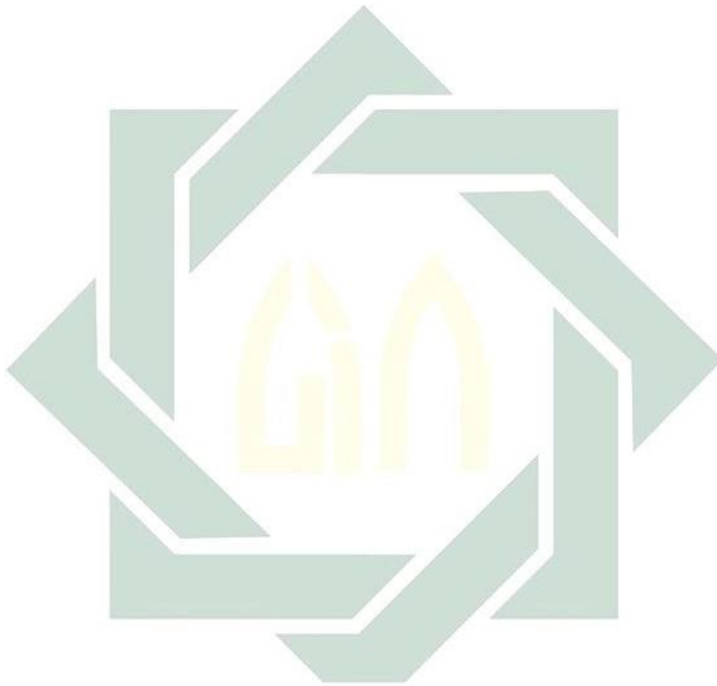
Octaviyana Purwanto Putri (B93216123), Islamic Counseling With Sayyidul Istighfar Therapy To Deal With Guilt In Adolescent Sexual Perpetrators In Cemengkalang Village, Sidoarjo.

Formulation of the problem: 1) What is the Islamic Counseling Process with Sayyidul Istighfar Therapy to Address Guilt in Adolescent Sexual Perpetrators in Cemengkalang Village, Sidoarjo?; 2) What is the Result of Islamic Counseling with Sayyidul Istighfar Therapy to Deal with Guilt in Adolescent Sexual Perpetrators in Cemengkalang Village, Sidoarjo?

This study aims to: 1) Determine the process of Islamic Counseling with Sayyidul Istighfar Therapy to Address Guilt in Adolescent Sexual Perpetrators in Cemengkalang Village, Sidoarjo; 2) Knowing the results of Islamic Counseling with Sayyidul Istighfar Therapy to Address Guilt in Adolescent Sexual Perpetrators in Cemengkalang Village, Sidoarjo. Researchers used qualitative research methods with a case study approach to collect data that support the research process. Researchers also use stages of counseling in accordance with the rules of counseling guidance such as problem identification, prognosis, diagnosis, treatment, and follow-up. The data generated in the form of primary data in the form of observations and interviews with counselees and secondary data generated from observations and interviews with trusted informants and close to the counselee, also attachments in the form of documentation. Researchers use Sayyidul Istighfar as a treatment for counselee cases, which in its implementation starts from: 1) in the form of relationship development and introduction of Sayyidul Istighfar therapy which will be used to deal with client guilt; 2) the administration of Sayyidul Istighfar. And the final result is said to be successful, seen from

the changes in the symptoms of client behavior that arise before.

Keywords: Islamic Counseling, Sayyidul Istighfar Therapy, Guilty feeling



DAFTAR ISI

Cover	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	ii
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi	iii
Motto	iv
Halaman Persembahan	v
Pernyataan Otentisitas Skripsi	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xi

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	10
1. Konseling Islam	10
2. Rasa Bersalah	11
3. Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i>	12
F. Sistematika Pembahasan	14

BAB II : KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik	16
----------------------------	----

1. Konseling Islam.....	16
a) Pengertian Konseling Islam	16
b) Tujuan Konseling Islam	21
c) Fungsi Konseling Islam	24
d) Unsur-unsur Konseling Islam.....	26
e) Langkah-Langkah Konseling Islam.....	30
2. Rasa Bersalah	33
a) Pengertian Rasa Bersalah	33
b) Faktor Penyebab Munculnya Rasa Bersalah .	35
c) Kategori Rasa Bersalah.....	36
d) Dampak Yang Timbul Akibat Rasa Bersalah	39
e) Cara Mengatasi Rasa Bersalah	40
3. Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i>	42
a) Pengertian <i>Sayyidul Istighfar</i>	42
b) Manfaat <i>Sayyidul Istighfar</i>	46
c) Aplikasi <i>Sayyidul Istighfar</i> sebagai Terapi dalam Proses Konseling.....	46
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	54

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	57
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	58
C. Jenis dan Sumber Data	58
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	60
E. Teknik Pengumpulan Data	62
F. Teknik Validitas Data.....	66

G. Teknik Analisis Data	686
-------------------------------	-----

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

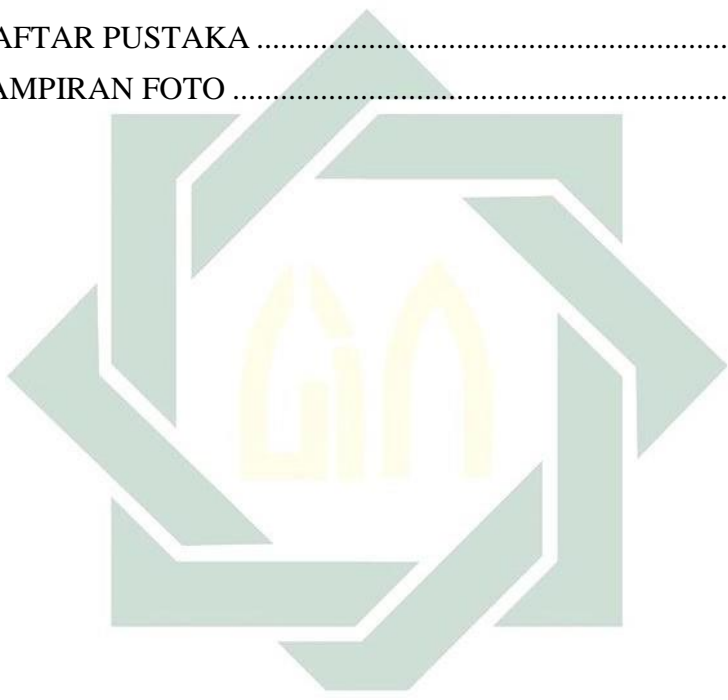
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	70
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	70
2. Deskripsi Konselor	71
3. Deskripsi Konseli	74
4. Deskripsi Masalah	797
B. Penyajian Data.....	819
1. Proses Konseling Islam Dengan Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i> Untuk Mengatasi Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.....	819
2. Hasil Konseling Islam Dengan Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i> Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.....	100
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	101
1. Analisis Proses Konseling Islam Dengan Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i> Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.....	101
2. Analisis Hasil Konseling Islam Dengan Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i> Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.....	111

BAB V : PENUTUP

A. Simpulan..... 121
B. Rekomendasi 123
C. Keterbatasan Penelitian 124

DAFTAR PUSTAKA 125

LAMPIRAN FOTO 128



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan Sumber Data.....	57
3.2	Jenis, Sumber, dan Teknik Pengumpulan Data.....	63
4.1	Identitas Konselor.....	70
4.2	Identitas Konseli.....	73
4.3	Daftar Pernyataan Sebelum Proses Konseling.....	86
4.4	Kondisi Konseli Sebelum Proses Konseling.....	87
4.5	Daftar Pernyataan Setelah Proses Konseling.....	96
4.6	Kondisi Konseli Setelah Proses Konseling.....	97
4.7	Perbandingan Data Teori dan Data Empiris.....	99
4.8	Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah Proses Konseling.....	108
4.9	Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Proses Konseling.....	110
4.10	Persentase Keberhasilan Proses Konseling.....	112
4.11	Persentase Perubahan Perilaku Positif dan Negatif Klien.....	113

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap perilakunya, manusia selalu diawasi oleh Allah SWT baik perilaku baik maupun perilaku buruk. Manusia tidak dapat menghindar dari kuasa Allah ta'ala, dan setiap perbuatan atau perilaku yang hamba-Nya lakukan, akan diperhitungkan nantinya. Perbuatan baik seseorang akan mendapatkan pahala dari Allah SWT, sedangkan perbuatan yang buruk akan mendapatkan dosa dan murka Allah SWT.

Sebagai seorang hamba dan ciptaan Allah SWT tentu dosa dan kesalahan tidak luput dari diri manusia, tidak ada manusia yang sempurna karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Bukan berarti dosa dan kesalahan dapat dilakukan dengan bebas, akan tetapi memiliki batasan-batasannya sendiri. Iman yang lemah dapat menjadikan manusia memalingkan diri dari jalan kebenaran, memalingkan diri dari jalan Allah SWT. sebabnya ialah karena manusia jauh dari orang-orang yang saleh, yang mampu membantunya mempertahankan keimanan, dan dan jauh dengan ilmu syariat dan peradaban islam. Hal tersebut lah yang dapat membuat manusia terjerumus ke dalam jurang kesesatan dan membuatnya melakukan perilaku yang melanggar norma dan syariat islam. Untuk itu, islam memberikan banyak jalan, menjadi agama dakwah sebagai petunjuk, guna mencegah hal-hal yang melenceng dari *syariat*-Nya. Bertaubat adalah langkah utama yang harus dilakukan, agar jalan ini dapat ditempuh, meminta ampunan serta kembali ke hadirat Allah SWT. dengan penuh kesungguhan, keteguhan dan keikhlasan.²

² Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, *Tobat dan Inabah*, (Jakarta: Qisthi Press, 2012), hal. 5.

Tentu banyak perbuatan-perbuatan yang dikatakan tercela dan tidak patut untuk ditiru. Perbuatan yang dilarang oleh-Nya, sampai sekarang masih banyak dan hampir selalu dilakukan manusia. Tak jarang manusia seringkali dihinggapi rasa bersalah akan perbuatan tidak baik yang telah dilakukannya. Rasa bersalah ini adalah sebuah tanggapan atau respon diri yang normal dari individu atas kesalahan yang dilakukan dalam berperilaku dan perasaan ini tidak dapat dilepaskan begitu saja dari tahapan moral seseorang. Rasa bersalah kemungkinan besar muncul sebagai akibat seseorang merasa bahwa dirinya memiliki dosa dari keburukan-keburukan yang dilakukan atau hal-hal yang melanggar norma.

Seperti pergaulan jaman sekarang yang terlalu bebas, dan vulgar hingga melanggar norma. Bergaul antara laki-laki dan perempuan yang tidak memiliki batas. Berlomba-lomba mengikuti budaya barat, meninggikan eksistensi yang tidak sesuai dengan budaya kita, budaya timur. Saling bersentuhan, berpegangan tangan, bahkan melakukan hal diluar batas seperti “seks”, padahal belum ada ikatan pernikahan yang sah. Tentulah hal tersebut sangat memprihatinkan.

Pernikahan sejatinya ialah impian bagi setiap individu manusia. Laki-laki dan perempuan pasti memiliki hasrat untuk menikah dan membangun rumah tangga yang sakinah, mawaddah, warahmah. Islam sendiri memandang bahwa pernikahan adalah suatu bentuk ibadah kepada-Nya, dan merupakan hal yang sakral, tidak untuk main-main, karena pernikahan ialah salah satu bentuk beribadah kepada Allah SWT. mengikuti sunnah Rasulullah dan dilakukan atas dasar keikhlasan dan penuh tanggung jawab.

Ahmad Azhar Basyir menyatakan bahwa dalam islam, pernikahan memiliki tujuan untuk terpenuhinya tuntutan naluri hidup manusia, laki-laki dan perempuan saling

berhubungan demi terwujudnya kebahagiaan keluarga sesuai dengan ajaran Allah SWT.³ Perkawinan dilakukan supaya manusia memiliki keturunan dan juga keluarga yang sah dimata agama dan hukum, menuju kehidupan bahagia di dunia maupun akhirat. Tidak heran, banyak individu yang memilih untuk menikah muda dengan dalih ingin menyempurnakan separuh agamanya. Akan tetapi masih banyak juga individu yang tidak bisa atau bahkan tidak mampu menahan hasrat untuk melakukan hubungan yang tidak semestinya. Dengan dorongan nafsu yang begitu menggebu, mereka mengesampingkan norma-norma agama dan hukum untuk sekedar berhubungan “seks” diluar ikatan tali pernikahan, melalui jalan berpacaran.

Di jaman yang semakin maju saat ini, kata “seks” mungkin sudah tidak lagi menjadi hal yang tabu untuk diperbincangkan. Mengingat bahwa semakin majunya suatu zaman, maka perkembangan pemikiran masyarakat milenial mengenai norma dan adat sudah semakin terkikis. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya perilaku yang seharusnya dianggap melanggar norma, sudah menjadi hal biasa dan tidak perlu dipermasalahakan, padahal perilaku tersebut menjadi hal yang sangat merugikan bagi dirinya sendiri, mengecewakan keluarga, dan tercatat sebagai dosa, juga merupakan masalah yang cukup serius karena bisa saja penyakit menular akan dengan mudah untuk ditularkan. Bahaya penyakit menular ini harus diwaspadai, apalagi jika sampai terjadi kehamilan diluar nikah. Tentu tidak menutup kemungkinan terjadinya tindakan aborsi oleh remaja, akibat dari melakukan seks pranikah, yang mana karena dia belum siap atas konsekuensi tersebut.

³ Ahmad Azhar Basyir, *Hukum Perkawinan Islam*, (Yogyakarta: UI Press, 2000), hal. 86.

Di Negara Indonesia, nilai persentase remaja yang telah melakukan seks di luar nikah sebesar 25% -51%.⁴ Hasil Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007 menunjukkan sebesar 6,4% remaja laki-laki dan 1,3% remaja perempuan telah melakukan hubungan seks pranikah.⁵ Dari apa yang telah dipaparkan diatas mengenai fenomena seks pranikah, tidak jauh dengan kasus yang terjadi di daerah sekitar tempat tinggal peneliti, yakni Desa Cemengkalang Sidoarjo. Dimana seorang remaja putri yang melakukan hubungan seks pranikah dengan pacarnya. Mereka sudah berpacaran sejak duduk dibangku kelas 2 SMA. Dia melakukan hubungan seks tersebut diluar sepengetahuan kedua orang tuanya. Dia bahkan tidak ragu lagi akan bahaya yang dapat ditimbulkan jika melakukan hubungan terlarang tersebut. Dia beralih kepada orang tua untuk pergi ke rumah teman atau sekedar berlibur akhir pekan ke tempat wisata bersama pacarnya, padahal tempat sebenarnya yang dituju ialah *homestay*, bahkan hotel. Kini ia merasa jika dirinya telah melakukan dosa besar karena telah melakukan hubungan terlarang, sampai membohongi kedua orang tuanya.

Menurut Sarwono, segala sesuatu yang terkait dengan aktivitas alat kelamin atau hal-hal mengenai hubungan intim antara laki-laki dan perempuan ialah disebut seksualitas.⁶ Sedangkan menurut Willis, perilaku seksual ialah segala tingkah laku yang dilakukan atas dorongan hasrat seksual,

⁴ Utomo ID & McDonald P, “*Adolescent Reproductive Health In Indonesia: Contested Values And Policy Inaction*”. *Studies In Family Planning Journal*. 2009, Vol. 40 No. 2, hal. 133.

⁵ Faturochman, “*Sikap dan Perilaku Seksual Remaja di Bali*”. *Jurnal Psikologi*. 1992, Vol. 1, hal. 12.

⁶ Sarwono Prawirohardjo, *Ilmu Kebidanan*, (Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2008), hal. 120.

baik dengan lawan jenis atau sesama jenis.⁷ Dari pendapat para ahli tersebut, dengan demikian dapat dikatakan bahwa seks pranikah sendiri ialah dorongan atau hasrat yang ada dalam diri individu kepada lawan jenis atau sesama jenis yang dilakukan diluar hubungan pernikahan dan tentunya hal ini telah melanggar norma-norma tingkah laku seksual di masyarakat yang tidak dapat diterima secara umum.

Dewasa ini, pandangan remaja mengenai seks semakin lama semakin berubah. Masa remaja adalah masa perkembangan, yakni antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dimulai pada dari 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan atau awal dua puluhan, yang mana pada masa tersebut dalam diri seseorang dapat terjadi perubahan-perubahan yang menyangkut perkembangan psikoseksual, hubungan dengan orang tua, cita-cita, dan lain sebagainya. Dalam masa tersebut juga dikatan sebagai masa pencarian jati diri, yang mana membuat mereka menyukai hal-hal baru yang berbau tantangan.⁸ Juga perkembangan karakteristik lainnya yang meliputi rasa ingin tau yang tinggi dan pembuktian diri. Sehingga dengan adanya dorongan rasa ingin tau dan pembuktian diri tersebut, remaja dengan keserba-bolehnya menganggap bahwa hubungan seks pranikah tidak perlu dipermasalahkan lagi. Maka dari itu tidak jarang dengan leluasanya mereka mendatangi hotel, kost-kostan, bahkan di rumah mereka sendiri ketika sepi untuk melakukan hubungan seks.

Hubungan seks diluar nikah ini dapat terjadi ketika masa pacaran yang jauh dari pengawasan orang tua. Pada masa pacaran inilah mulai dilakukan hubungan intim yang sebenarnya sangat tidak patut untuk dilakukan karena belum

⁷ Willis, *Problema Remaja dan Pemecahannya*, (Bandung: PT. Angkasa, 1994), hal. 35.

⁸ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 220.

ada status pernikahan yang sah dimata hukum dan agama. Sangat ironis memang, saat berpacaran mudah termakan rayuan gombal untuk berhubungan seks dengan coba-coba, terutama remaja putri, yang dimana hal itu membuatnya sulit mengelak. Ia dapat dengan mudah termanipulasi dengan kata-kata dari pacarnya yang mana minta bukti ketulusan cintanya dengan berhubungan seks. Inilah yang sering disalah artikan oleh remaja jaman sekarang. Dimana ia menunjukkan bukti cintanya hanya sebatas berhubungan seks sesaat saja. Bahkan menyerahkan kehormatan dirasa sangat mudah dan sudah tidak menjadi pertimbangan lagi.

Seperti fenomena yang saya temukan sekarang, dimana ada seorang remaja putri di salah satu desa di wilayah Sidoarjo yang mengalami perubahan perilaku sebagai akibat dari rasa bersalah karena telah melakukan seks di luar nikah bersama pacarnya yang telah pacaran sejak kelas dua SMA. Mereka melakukan hubungan intim tersebut ketika berada di luar rumah, yang mana mereka melakukan itu di tempat-tempat seperti kost, *homestay*, dan hotel-hotel. Mereka berbohong kepada orang tua masing-masing, bilang bahwa mereka hanya pergi untuk berlibur, akan tetapi nekat melakukan hal seperti itu.

Dan karena sejak kejadian itu, remaja putri ini dihinggapi rasa bersalah, seperti dikejar-kejar oleh dosa, sehingga membuatnya menjadi pribadi yang tertutup dan sering melamun, yang di mana awalnya ia adalah pribadi yang ceria dan *humble*, mudah bergaul, aktif, dan murah senyum. Karena rasa bersalah itu pula, ia merasa tidak berharga dan tidak ada yang dapat menolong dia untuk untuk keluar dari permasalahan yang ia hadapi. Ia ingin terbebas dari rasa bersalahnya, dan ingin pula memperbaiki diri.

Oleh karena itu, dalam menangani kasus ini peneliti memilih untuk mengambil salah satu dari terapi islam yakni

terapi *Sayyidul Istighfar* sebagai solusi dari rasa bersalah atas dosa yang terus menghantui konseli saat ini. Terapi *Sayyidul Istighfar* sendiri ialah salah satu *King of Istighfar* atau bacaan istighfar yang paling utama selain “asstaghfirullah”. Bacaan ini ialah bacaan yang dianjurkan bagi seluruh umat islam untuk memohon ampun kepada Allah SWT atas dosa-dosa yang telah dilakukan. Berikut bacaan *Sayyidul Istighfar*:

اَللّٰهُمَّ زَيِّدْنِيْ اِلٰى اِيْمَانِكَ وَارْحَمْنِيْ مِنْ ذُنُوْبِيْ
اَنْتَ الْاِلٰهُ الْوَحْدُ الْوَحْدُ ، اَوَّلُ الْوَحْدِ
ج ، ي ب ع
وَلَا اَشْرَكَ لَكَ مَا سَخَجَ اَعْلٰى لَمْ يَلْمِ اَنْتَ اَوْ اَبْرَءُ
د ط ع
ع س ش
بِوَعْدِكَ اَخْلَعْتُ نَفْسِيْ
اَبْرَءُ رُبُّنِيْ غَدْرِيْ نَاوِيْوَبُّ اِلَّا اَنْتَ
وَبِعَبْدِنَا نَسُوْا
ا
رُوْا

Artinya: “Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau yang menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu. Aku menetapi perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku, aku mengakui nikmat-Mu kepadaku, dan aku mengakui dosaku kepada-

Mu, maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang mengampuni dosa selain Engkau.”⁹

Dimana hal ini sesuai dengan perintah Allah SWT. yang ada dalam firmanNya Q.S. An-Nasr (110): 3 yang berbunyi:

فَسُبْحَانَكَ
مَنْ بَدَّ عَنِ
ذِكْرِكَ
أَفْتَدَىٰ
نَفْسَهُ
وَأَنْبِئْ
بِحَقِّكَ
إِنَّكَ
أَعْلَمُ
بِالْغُيُوبِ

⁹ Muhammad S & Abu Ridho, *Doa dan Dzikir Sehari-hari*, (Jakarta: Lentera, 1996), hal. 37.

Artinya: Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima Taubat. (QS. An-Nasr (110): 3)¹⁰

Dengan membaca istighfar, hati menjadi lebih tenang dan ini menjadi bagian dari cara individu untuk bertaubat kepada Allah SWT. Jadi ketika kita membaca istighfar, hati kita harus benar-benar niat untuk memohon ampun kepada-Nya dan berjanji untuk tidak akan mengulangi kesalahan atau dosa yang sama. *Insyallah* dengan membaca *Sayyidul Istighfar* ini, Allah akan membersihkan jiwa-jiwa kita yang kotor menjadi bersih, dan senantiasa mengamalkannya. *Aamiin*.

Dilihat dari pembahasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo”**.

¹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 604.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka didapatkan rumusan masalah ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana Proses Konseling Islami dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo?
2. Bagaimana Hasil Konseling Islami dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dapat diketahui dari perumusan masalah diatas, yakni:

1. Mengetahui Proses Konseling Islam dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.
2. Mengetahui Hasil Konseling Islam dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Ada pun manfaat penelitian ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap jika hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan pembaca mengenai Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan mengenai Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Kata konseling biasanya bergandengan dengan kata bimbingan, yakni menjadi bimbingan dan konseling. Menurut Winkel dalam Hamdani, konseling yang dalam bahasa inggris *counseling*, dikaitkan dengan kata *counsel* yang memiliki arti:

- a) Nasehat (*to obtain counsel*)
- b) Anjuran (*to give counsel*)
- c) Pembicaraan (*to take counsel*).¹¹

Dalam bahasa arab, kata konseling disebut dengan *al-irsyad* atau *al-istiysarah*. Secara etimologi kata *irsyad* berarti: *al-Huda*, *al-Dalalah*, yang dalam bahasa indonesia berarti petunjuk. Dan kata *istisyyarah* yang berarti *talaba minh al-mayurah*, *an-nasihah*, dalam bahasa indonesia berarti meminta nasehat, konsultasi.¹²

¹¹ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al Manar, 2004), hal. 179.

¹² Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), hal. 30.

Carl Rogers dalam Faizah Noer Laela, berpandangan bahwa konseling adalah hubungan antara konselor dan klien dengan tujuan untuk merubah diri (*self*) klien menjadi lebih baik, yang kemudian Rogers menegaskan pengertian konseling sebagai berikut:¹³

“The process by which structure of the self is relaxed in the safety of relationship with the therapist, and previously denied experiences are perceived and then integrated in to altered self” (Pitrofesa dkk, 1978).

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa konseling islam ialah suatu perilaku pemberian bantuan oleh konselor kepada klien, guna mencapai perubahan positif dalam diri klien dengan memasukkan unsur-unsur kerohanian dalam proses terapinya.

2. Rasa Bersalah

Baumeister (dalam Jurnal Retno & Martha) menjelaskan bahwa rasa bersalah adalah emosi intropektif yang muncul dalam diri individu yang mana hal itu hasil dari refleksi diri dari melakukan peristiwa negatif.¹⁴ Sedangkan menurut Gilbert (dalam Nurhayani) mengatakan bahwa emosi yang timbul untuk menghindari seseorang melakukan tindak kejahatan disebut dengan rasa bersalah.¹⁵ Freedman dalam Moordiningsih juga berpendapat bahwa rasa bersalah adalah perasaan yang berasal dari pengetahuan individu

¹³ Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya: CV. Cahaya Intan XII, 2014), hal. 7.

¹⁴ Retno Ristiasih Utami & Martha Kurnia Asih, “*Konsep Diri Dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo*”. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* Vol. 18 No. 1, 2016, hal. 125.

¹⁵ Nurhayani, “*Peran Rasa Malu Dan Rasa Bersalah Terhadap Pengajaran Moral Anak*”. *Jurnal Al-Irsyad* Vol. 8 No. 1, 2017, hal. 46.

karena ia telah berperilaku melawan standar etika atau moral yang dimiliki.¹⁶

Setiap orang pasti pernah mengalami perasaan bersalah dalam dirinya. Rasa bersalah pada diri seseorang dapat terjadi karena adanya tekanan atau kecenderungan mengevaluasi diri dari perilaku negatif yang seharusnya tidak ia lakukan dan ia mencoba untuk memperbaikinya.

Rasa bersalah dalam diri seseorang yang apabila itu terlalu dalam dan tidak segera diatasi, maka dapat menimbulkan perasaan yang sangat tidak menyenangkan, seperti was-was, cemas, rasa menyesal dan bahkan sampai menyebabkan stres hingga depresi. Rasa bersalah ini tentunya dapat merugikan bagi orang yang mengalaminya.

3. Terapi *Sayyidul Istighfar*

Secara bahasa (etimologi) kata *istighfar* berasal dari kata kerja "*istighfara*" yang dalam bahasa Arab berarti permohonan. Jadi *Istighfar* adalah permohonan ampun kepada Tuhan atas dosa dan kesalahan yang telah dilakukan.¹⁷ Bacaan *istighfar* sangat dianjurkan oleh Rasulullah saw agar selalu dibaca dan diamalkan supaya kita selalu ingat kepada Allah SWT ketika akan melakukan perbuatan yang dilarang oleh-Nya.

Ibnu Taimiyyah berkata, "*istighfar* dalam bahasa Arab mempunyai makna *maghfirah*, dan kata *maghfirah* bermakna perlindungan dari keburukan dosa".¹⁸ *Istighfar* berarti memohon ampunan atas dosa-dosa dan kesalahan

¹⁶ Moordiningsih, "*Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian*". *Majalah Ilmiah Psikologi* Vol. 4 No. 2, 2000, hal. 38.

¹⁷ Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: AMZAH, 2011), cet. 1, hal. 13.

¹⁸ M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 163.

¹⁹ Abdul Aziz Sa'adu, *Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!*, (Yogyakarta: Sabil, 2015), hal. 37.

apa, dan mengapa penelitian ini dilakukan. Oleh karena itu, dalam bab pertama ini berisikan Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat penelitian,

²⁰ Muhammad S & Abu Ridho, *Doa dan Dzikir Sehari-hari*, (Jakarta: Lentera, 1996), hal. 37.

Definisi Konsep, Metode Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II: Bab kedua ini berisi Kajian Pustaka (menggunakan beberapa buku, jurnal ilmiah, dll sebagai bahan bacaan dan menambah pengetahuan mengenai dan objek yang sedang dikaji), dan Kajian Teoritik (teori yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian). Bab ini memuat Kajian Teoritik tentang Konseling Islam (pengertian, tujuan, fungsi, unsur-unsur, dan langkah-langkah), Rasa Bersalah (pengertian, faktor-faktor, kategori, dampak, dan cara mengatasi), dan Terapi Taubat: *Sayyidul Istighfar* (pengertian, manfaat, serta dasar hukum). Terakhir dalam penelitian ini dilengkapi penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III: Bab ketiga ini berisi tentang Metode Penelitian yang membahas mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik validitas data.

Bab IV: Bab keempat memaparkan mengenai Penyajian dan Analisis Data yang berupa proses Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo dan hasil dari proses terapi.

Bab V: Bab ini merupakan proses terakhir yang berisi Kesimpulan, Rekomendasi dan Saran, juga Keterbatasan Penelitian. Kesimpulan sebagai rangkuman dari apa yang telah diteliti, dilihat dari rumusan masalah yang ada pada bab pertama dan dilengkapi dengan saran untuk menyempurnakan hasil penelitian, dan berbagai hal yang menjadi kekurangan dalam penelitian.

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Konseling Islam

a) Pengertian Konseling Islam

Menurut Winkel dalam Hamdani, dalam kamus bahasa Inggris “*Counseling*” dikaitkan dengan kata “*counsel*” yang artinya sebagai berikut:

- 1) Nasehat (*to obtain counsel*);
- 2) Anjuran (*to give counsel*);
- 3) Pembicaraan (*to take counsel*);²¹

Dengan begitu, konseling dapat dikatakan sebagai pemberian nasehat, anjuran. Dan pembicaraan dengan saling bertukar pikiran. Menurut Edwin C. Lewis dalam Hamdani,²² berpendapat bahwa konseling merupakan dimana seorang profesional (konselor) memberikan bantuan kepada orang yang bermasalah (klien) untuk ia dapat mengubah diri atau pribadinya menjadi lebih baik dan memuaskan (mengenai hubungannya dengan orang lain dan lingkungan), dan memberinya informasi juga reaksi-reaksi yang dapat merangsang perkembangan perilaku-perilaku yang efektif dengan diri sendiri maupun lingkungan.

Menurut Herbert M. Burks & Bufford Steffire dalam Erhamwilda, berpendapat bahwa konseling merupakan sebuah proses yang berorientasi kepada belajar, yang dilaksanakan dalam satu suasana sederhana, seseorang kepada seseorang dalam

²¹ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al Manar, 2004), hal. 179.

²² *Ibid.*, hal. 179-180.

lingkungan sosial, dimana konselor sebagai seorang yang profesional dan kompeten dengan *skill* dan pengetahuan psikologis. Klien dibantu oleh profesional (konselor), menggunakan metode-metode yang sesuai dengan permasalahan yang dialami klien dan keseluruhan program hidupnya, agar dirinya dapat mempelajari dirinya dengan lebih baik, bagaimana ia dapat memperoleh tujuan hidup yang realistis melalui hasil dari pemahaman dirinya tersebut, sehingga sebagai anggota masyarakat, klien bisa menjadi lebih bahagia dan lebih produktif.²³

Menurut Hussein Rassool, konseling adalah jenis terapi bicara yang berfokus pada masalah perkembangan dan psikososial melalui intervensi kognitif, afektif, dan perilaku. Hal ini memungkinkan seseorang untuk berbicara tentang masalah dan perasaannya secara rahasia dan suasana saling percaya.²⁴

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa konseling ialah suatu proses bantuan perorangan atau kelompok yang dilakukan dengan tatap muka dan bersifat rahasia, guna membantu orang tersebut (klien) untuk dapat menjadi individu yang lebih baik.

Di Indonesia, teori dan pendekatan konseling adalah merupakan hal yang harus dikembangkan sedemikian rupa, yang mana itu sejalan dengan nilai-nilai yang dianut oleh mayoritas masyarakat Indonesia. Oleh karenanya, konseling sendiri mengalami banyak modifikasi, agar dalam

²³ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 73-74.

²⁴ G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal. 22.

pelaksanaannya tidak sampai melenceng dari ajaran-ajaran Islam. Dasar-dasar pokok ajaran Islam yaitu Al-Qur'an dan Hadits perlu digali secara kritis, agar konsep-konsep dasar konseling yang sudah pasti ada di dalam Al-Qur'an dan Hadits dapat diaplikasikan secara profesional.

Konseling Islam menurut Al Nasihah dalam Hussein Rassoool, adalah kesadaran akan keikutsertaan Tuhan dalam proses konseling, didasarkan pada pemahaman implisit dari sistem saling percaya, menginspirasi, mengangkat, dan mengubah klien untuk menjalani kehidupan yang lebih baik.²⁵

Konseling Islami adalah bentuk konseling yang memasukkan kerohanian ke dalam proses terapeutik. Konseling islami ditekankan pada konsep spiritual, berlandaskan rasa cinta dan takut akan Allah SWT, pun mengenai kewajiban untuk senantiasa bertanggung jawab atas segala apa yang kita lakukan sebagai hamba Allah. Dalam pelaksanaannya sendiri, konseling islami tidak terikat pada satu pendekatan saja. Dalam proses konselingnya, konselor menyesuaikan dengan masalah yang dihadapi klien, sama seperti konseling barat.

Dalam proses konseling, dimana konselor lebih banyak memainkan atau mendominasi peran sebagai pihak yang memberi bantuan atau pelajaran, dan lebih aktif memberitahu atau menunjukkan pada klien mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan untuk penyelesaian masalahnya, ialah disebut dengan pendekatan direktif. Pendekatan ini dilakukan secara teratur dan terus-menerus, dan memungkinkannya adanya

²⁵ G. Hussein Rassoool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal. 26.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّمَا
ذَكَرْتُ
ع

Artinya: *Dari Abu Hurairah Radhiyallahu“anhu, Rasulullah SAW bersabda: “ Kewajiban seorang muslim atas muslim yang lain ada enam.” Lalu ada yang bertanya, “Apa itu ya Rasulallah?”, Maka Beliau menjawab, “Apabila kamu bertemu dengannya*

²⁶ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 117.

maka ucapkanlah salam kepadanya, apabila dia mengundangmu maka penuhilah undangannya, apabila dia meminta nasehat kepadamu maka berilah nasehat kepadanya, apabila dia bersin lalu memuji Allah SWT maka doakanlah dia dengan bacaan *yarhamukallah*, apabila dia sakit maka jenguklah dia, dan apabila dia meninggal, maka iringilah jenazahnya.” (HR. Muslim no. 2162).²⁷

Memberikan *Naseehah* kepada para muslim pada umumnya berarti memberikan mereka nasihat kepada jalan kebaikan, sehingga apa yang dilakukannya (hal-hal yang melenceng dari ajaran agama) dapat ia hentikan, dan bahkan hilangkan. Nabi SAW mengatakan:

عَدُّ أَبِي عَزْزِ بْنِ مَسْعُودٍ هَلَّا عُنِّيَ وَ : هَلَّا
 هَس نِي قَوَّو زَس
 صِي هَلَّا عَسِيَّ م : مَه عَسُنَا وَ أَج سَاعِيَّ
 نِي : م دِه ي ث
 ي خ م ا
 ُ

Artinya: *Dari Abu Mas‘ud Radhiyallahu‘anhu berkata: “Rasulullah SAW bersabda: Barang siapa menunjukkan suatu kebaikan, maka ia mendapatkan pahala seperti pahala orang yang melakukannya.”* (HR. Muslim no. 1893).²⁸

Memberikan *Naseehah* juga termasuk membimbing mereka menuju apa yang akan memperbaiki hubungan mereka dalam kehidupan ini dan selanjutnya. Itu juga termasuk melindungi muslim dari bahaya, membantu mereka ketika membutuhkan, menyediakan hal yang bermanfaat bagi mereka, mendorong untuk berbuat baik (*al-Ma‘ruf*) dan

melarang untuk berbuat jahat (*al-Munkar*) dengan

²⁷ Salim bin „Ied al-Hilali, *Syara, Riyadhush Shalihin Jilid. 1*, hal. 893.

²⁸ *Ibid.*, hal. 787.

kebaikan dan ketulusan, dan menunjukkan kemurahan hati kepada mereka.²⁹

Allah SWT memberikan banyak jalan untuk hamba-Nya dapat *survive* dalam menjalani hidup tanpa tersesat, karena datangnya ajaran islam ke bumi ialah bertujuan untuk mengarahkan, membimbing, dan menganjurkan kepada manusia menuju kepada jalan yang benar, yakni jalan Allah SWT. Keselamatan dunia akhirat dan kebahagiaan dapat dirahi dengan mudah jika kita selalu taat akan perintah-Nya, segala anjuran-Nya, dan kewajiban-kewajiban lainnya yang Allah berikan, saling tolong-menolong, dan lain-lain, dan itu dilakukan secara konsisten dengan hati yang tulus dan ikhlas, juga penuh dengan kasih sayang.

b) Tujuan Konseling Islam

Praktik yang baik dalam konseling islami mencakup pendekatan dan teknik konseling yang harus dapat diterima dalam islam, dan menggabungkan ajaran dari Al-Qur'an, Sunnah, Hadits, dan etika islam. Dalam konseling tentu memiliki sebuah tujuan yang hendak dicapai, yang dimana hal ini menjadi patokan berhasil atau tidaknya proses konseling.

Tujuan jangka panjang dari konseling islam ialah supaya klien dapat hidup menjadi pribadi atau muslim yang bahagia dan tentram di dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan jangka pendeknya ialah membantu klien mengatasi masalahnya dengan cara menjadikan perilaku hidupnya menjadi perilaku yang

²⁹ G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal. 27.

selaras dengan tuntunan islam, dan membuang perilaku-perilaku yang melanggar tuntunan tersebut.³⁰

Dalam bukunya, Hussein Rassool mengemukakan pendapatnya bahwa tujuan konseling islami meliputi:³¹

1. Mengatasi berbagai kebutuhan psikososial dan spiritual yang mendasari dari perspektif berbasis agama;
2. Mengubah perilaku negatif individu untuk maslahatnya sendiri dan kepentingan komunitas;
3. Menanamkan nilai-nilai islami;
4. Memungkinkan klien untuk merefleksikan hubungan dengan Sang Pencipta.

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, tujuan dari konseling dalam islam ialah:³²

1. Dihasilkannya perubahan, perbaikan, kesehatan, dan juga kebersihan mental dan jiwa untuk individu menjadi lebih baik. Menjadikan individu lebih tenang, damai (*muthmainnah*), lapang dada (*radhiyah*), juga mendapat taufik dan hidayah dari Allah SWT;
2. Dapat dihasilkannya tingkah laku yang sopan, yang mana nantinya berdampak baik dan punya manfaat untuk diri sendiri, lingkungan sosial, dan alam sekitarnya;
3. Menjadikan individu lebih cerdas mengolah emosi, sehingga membuatnya mampu mengembangkan

³⁰ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 119-120.

³¹ G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal. 28.

³² Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al Manar, 2004), hal. 221.

rasa toleransi, kesetiakawanan, gotong-royong, dan kasih sayang;

4. Mengolah pemikiran individu mengenai spiritualitas, yang berfungsi untuk mengembangkan keinginannya selalu berbuat baik, taat kepada Allah, menjalankan segala perintah-Nya, juga sabar dan tabah menerima segala ujian-Nya;
5. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, yang mana dengan adanya potensi tersebut, tugas-tugas sebagai khalifah di bumi dapat dilakukan oleh individu dengan baik dan benar, mengatasi segala permasalahan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.

Dari beberapa tujuan konseling yang dikemukakan para ahli tersebut, dapat diambil kesimpulan secara menyeluruh bahwa tujuan konseling islam ialah dilakukan untuk membantu klien agar mendapatkan ketenangan secara *lahiriyah* dan *bathiniyah* dengan metode-metode islami, yang dimana membantunya untuk mendapat jalan keluar atas permasalahannya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dengan dilakukannya konseling islami ini, maka akan terbentuklah individu yang mampu mengenal dirinya sendiri tanpa melupakan Sang Pemberi kehidupan, individu yang mampu menerima segala kekurangan dan kelebihanannya, individu yang dapat menerima keberadaan diri dan lingkungan secara positif, menjadi individu yang dapat menentukan keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai ilahi dalam eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah yang diberi fitrah dengan potensi hati atau kalbu, akal, fisik-psikis, dan hawa nafsu, dan bertindak sesuai apa yang

diperintahkan (*al-Ma'ruf*) dan menjauhi segala larangannya (*al-Munkar*).

c) Fungsi Konseling Islam

Konseling islam sebagai suatu jalan yang menunjukkan pada kebenaran tentu memiliki sejumlah fungsi. Fungsi konseling islam ini sendiri digolongkan kepada tiga fungsi, yakni:

1) *Remedial* atau Rehabilitatif

Dalam sejarahnya konseling banyak sekali memberikan penekanan pada fungsi *remedial*, karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinik dan psikiatri. Peranan *remedial* ini berfokus pada masalah: (a) Peyesuaian diri; (b) Menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi; (c) Mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

2) *Educatif* atau Pengembangan

Fungsi *educatif* fokus pada masalah: (a) Peningkatan ketrampilan-ketrampilan individu dalam hidupnya; (b) Iidentifikasi atau pemecahan masalah-masalah individu dalam hidup; (c) Peningkatan kemampuan menghadapi transisi dalam hidup; (d) dan pengendalian kecemasan, membantu individu menjadi pribadi lebih tegas, peningkatan ketrampilan komunikasi antar pribadi, menghadapi kesepian, dan semacamnya.

3) *Prefentive* atau Pencegahan

Dalam fungsi ini, individu dibantu untuk mencegah dirinya melakukan pertahanan diri sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan akibat dari kurangnya perhatian. Upaya ini, mencoba melakukan antisipasi terhadap resiko-

resiko yang tidak perlu terjadi, melalui strategi-strategi yang sistematis.³³

Dari beberapa fungsi diatas, sejatinya fungsi utama dari konseling islam ialah memberikan bimbingan, pengarahan, perbaikan yang merujuk pada penyembuhan terhadap pola pikir dan tingkah laku individu yang bermasalah. Mengembalikan individu kepada pedoman Al-Qur'an dan As-Sunnah, agar dapat mengerti arti ujian dan musibah dalam kehidupan.

Setelah memahami wahyu yang mana sebagai pedoman hidup dan kehidupan yang hidup, diharapkan individu memperoleh wacana-wacana *ilahiyah* mengenai cara mengatasi masalah-masalahnya, kecemasan-kecemasan, kegelisahan-kegelisahan, berkomunikasi yang baik dan indah, secara vertikal maupun horizontal. Kemudian ia akan memiliki kemampuan untuk menghayati rahasia-rahasia dibalik peristiwa dalam hidup secara nurani, empirik, dan transedental yang biasa disebut dengan kemampuan Al-Hikmah.³⁴

Dapat diambil kesimpulan bahwa konseling islam dapat juga memberikan hidup dan kehidupan yang harmonis baik secara *lahiriyah* maupun *bathiniyah*. Pun demikian, tidak hanya tentang kehidupan *duniawi* saja, akan tetapi juga *ukhrawinya*. Karena dalam islam, setiap perilaku atau perbuatan harus dipertanggungjawabkan dihadapan Allah SWT, baik itu yang berhubungan dengan akal pikiran dan perasaan atau emosional, baik ketiaka hidup di dunia

³³ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al Manar, 2004), hal. 217-218.

³⁴ *Ibid.*, hal. 219.

maupun di akhirat. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Az Zalzalah ayat 7-8, yang berbunyi:

لَا مَ يُعْمَقُ مَشَقِّ خَوْفًا يَأْتِي عَمَّ شَقِّ آه
 مَوْهَاهُ زَيْلًا (يَوْمَهُ) م
 دَذِّ

ذَوِّ شَرِّ يَأْتِي (يَوْمَهُ) ١

Artinya: “Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.”³⁵

Allah SWT adalah Maha Mengetahui segala apa yang dikerjakan oleh umat-Nya. Tidak ada yang bisa disembunyikan oleh manusia dari penglihatan Allah SWT. Maka dari itu, setiap perbuatan baik dan buruk pun Allah mengetahui dan akan memberikan balasan yang sesuai dengan apa yang dikerjakannya.

إِنْ هَلَّا يُطِئُ خَبْرًا (يَوْمَهُ) ١٨
 ف

Artinya: “Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui.” QS. Luqman: 16)³⁶

d) Unsur-unsur Konseling Islam

Dalam sebuah proses konseling, tentu tidak bisa dilakukan seorang diri. Didalamnya terdapat unsur-unsur yang mendukung proses konseling tersebut agar berjalan dengan baik dan lancar, yakni:

1) Konselor

Konselor ialah seseorang yang memberikan bantuan atau pelayanan konseling kepada klien

³⁵ Departemen Agama RI, *Al-Kalimah Al-Qur'an dan Terjemahannya*,

(Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 955.

³⁶ *Ibid.*, hal. 312.

yang membutuhkan bantuannya. Dengan kecakapannya, Ia memberikan sebuah *treatment* atau nasihat-nasihat yang membuat klien dapat mengatasi segala permasalahannya. Bukan berarti seorang konselor yang mengatasi masalah klien, akan tetapi konselor hanyalah sebagai pengarah agar klien dapat menentukan pilihan terbaik dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Keefektifan proses konseling juga sangat bergantung pada karakteristik yang dimiliki oleh konselor. Karakteristik umum yang dimiliki konselor haruslah meliputi: kesehatan psikologis yang baik; kesadaran diri; berpikiran terbuka; memiliki empati; hal positif tanpa syarat; keaslian dan kesesuaian; tidak menghakimi; penanaman harapan; toleransi; sensitivitas dan kompetensi budaya. Sebagai konselor islami juga harus memiliki dan mengenali nilai-nilai dimensi spiritual-religius dalam proses konseling.

Menurut Rogers dalam Hussein Rassool, berpendapat bahwa empati dan penghargaan positif tanpa syarat adalah karakteristik pribadi yang paling penting untuk menjalani konseling yang efektif. Empati digambarkan sebagai memandang dunia melalui mata orang lain, mendengar seperti yang mungkin didengar klien, dan merasakan serta mengalami dunia internal mereka.³⁷

Penghargaan positif tanpa syarat didasarkan pada gagasan bahwa manusia membutuhkan orang lain dalam kehidupan mereka untuk menerima dan mencintai mereka apa adanya, tanpa memandang

³⁷ G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal. 30.

kesalahan yang mereka buat dalam paradigma islam.

Konselor yang efektif, adalah konselor yang mampu mendengarkan. Maksudnya ialah ia siap memasang telinga, memungkinkan pembicara untuk menyelesaikan pembicaraannya, mempertahankan kontak mata, dan sebisa mungkin menahan diri untuk tidak memotong pembicaraan. Hal ini tak jarang terjadi, dimana seringkali individu berlomba-lomba untuk didengarkan dan mempertahankan argumentasinya tanpa mau mendengarkan orang lain.

Salah satu karakteristik konselor yang efektif, yang sering kali diabaikan ialah penanaman harapan. Hal ini sangatlah penting dalam proses konseling. Penanaman harapan menawarkan jalan kembali ke dalam kemungkinan hidup kita, ketika kita merasa bahwa semuanya tampak hilang. Bagi orang yang beriman, caranya adalah dengan meminta kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, memohon agar diberi ampunan, berkah dan harapan dalam setiap ujian dan cobaan.

2) Konseli

Konseli ialah seseorang yang membutuhkan bantuan dalam proses konseling. Dalam hal ini, karakteristik konseli menurut Erhamwilda ialah sebagai berikut:

- (a) Klien yang memeluk agama islam maupun agama lain, yang apabila ia melakukan konseling bersedia menerima bantuan dengan menggunakan pendekatan yang mengandung nilai-nilai islami;
- (b) Klien merupakan seseorang yang punya hambatan dalam hidup berbahagia (tentram);

- (c) Klien yang dengan keinginan sendiri dan senang hati melakukan proses konseling;
- (d) Seorang yang memiliki hak untuk memilih jalan hidup dan keinginannya sendiri, juga tak lupa untuk bertanggungjawab atas dirinya setelah baligh atau dewasa untuk kehidupan dunia maupun akhiratnya;
- (e) Allah SWT telah memberikan bekal kepada setiap individu dengan potensi berupa fitrah yang suci agar ia dapat mematuhi aturan dan petunjuk Allah SWT. Oleh karena itu pada dasarnya semua individu atau klien adalah pribadi yang baik;
- (f) Klien yang merasa tidak bahagia, gusar, dan tidak tenang akibat dari melalaikan ajaran-ajaran agama yang telah diberikan oleh Allah SWT dalam bentuk Al-Qur'an dan hadits;
- (g) Seseorang yang membutuhkan bantuan untuk jasmani, *qalb*, *a"qal*, dan *basyiroh*nya dapat difungsikan kembali dalam mengendalikan dorongan hawa nafsunya.³⁸

Dalam proses konseling, permasalahan yang diceritakan oleh klien hendaklah masalah yang benar-benar ia alami, bukan permasalahan orang lain. Dan permasalahan tersebut haruslah benar-benar terjadi dan tidak dibuat-buat.

3) Masalah

Masalah ialah unsur penting yang melengkapi proses konseling, tanpa adanya suatu permasalahan, maka tidak akan ada proses konseling. Masalah merupakan sebuah hal yang

³⁸ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 116-117.

harus dipecahkan dan diselesaikan. Hal ini merupakan ketidakseimbangan batin yang disebabkan oleh kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang ada.

Manusia seringkali dihadapkan pada berbagai masalah hidup, dan manusia memang diuji oleh Allah SWT, Ia akan menjanjikan kebahagiaan di dunia dan akhirat bagi umatnya, apabila umat tersebut dapat tunduk terhadap aturan-aturan Allah SWT, dan apabila manusia tersebut ingkar, maka Allah akan memberikan penderitaan, kesusahan dalam hidup, juga ketidaktentaman, bahkan mendapat siksa di akhirat.³⁹

Dihadapkan pada berbagai masalah, membuat manusia terkadang tidak tahu atau merasa kesulitan mencari penyelesaian dari masalahnya. Kadang permasalahan sederhana maupun kompleks, dan bahkan sangat kompleks, yang membuat manusia sulit untuk menyelesaikannya. Ada manusia yang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, tapi adakalanya manusia itu membutuhkan orang lain untuk dapat menyelesaikan permasalahannya.

Manusia akan bermasalah ketika dirinya merasa terhambat untuk memperoleh kebahagiaan, yang dimana hambatan itu bisa datang dari dalam dirinya sendiri (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal).

e) Langkah-Langkah Konseling Islam

Untuk melaksanakan konseling islami dapat ditempuh beberapa langkah berikut ini:

1) Identifikasi Kasus

³⁹ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 47.

Pada langkah ini, konselor mengumpulkan berbagai data-data mengenai klien yang diperoleh dari observasi, wawancara singkat dan berkelanjutan. Konselor juga mencoba melakukan analisa mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien.

Konselor tidak hanya melakukan observasi mengenai pribadi klien saja, akan tetapi juga mengamati latar belakang kehidupan klien, wawancara dengan orang-orang terdekat klien, seperti orang tua, teman, tetangga, saudara, dan sebagainya sehingga informasi yang terkumpul dapat membantu konselor untuk menemukan titik terang mengenai fokus permasalahan yang dihadapi klien.

2) *Diagnosis*

Diagnosis ialah pengambilan atau penetapan kesimpulan dari identifikasi kasus. Dengan dilakukannya diagnosis, maka konselor sudah mengetahui fokus permasalahan yang ada pada diri klien.

3) *Prognosis*

Setelah konselor sudah mengetahui dengan pasti mengenai fokus permasalahan klien, maka tahap selanjutnya ialah konselor menentukan teknik atau langkah-langkah yang efektif untuk penyelesaian masalah klien tersebut.

4) *Treatment*

Tahap ini, merupakan tahap dimana konselor melakukan penyembuhan atau penyelesaian terhadap masalah yang ada dalam diri klien. Dalam konseling islam sendiri, langkah-langkahnya ialah sebagai berikut:

- (a) Untuk keberhasilan proses konseling, maka perlu diciptakannya hubungan psikologis yang ramah, hangat, penuh penerimaan, keakraban, dan saling terbuka.
- (b) Memberikan keyakinan pada klien, bahwa rahasia apapun yang dibicarakan selama proses konseling akan aman dan tidak diketahui oleh orang lain.
- (c) Mengumpulkan data berupa wawancara yang mana sebagai langkah awal untuk mengenal klien lebih dalam, mengenai diri klien, masalahnya, lingkungannya, dan lain sebagainya.
- (d) Melakukan kajian masalah dengan sudut pandang keislaman.
- (e) Mendorong klien untuk melakukan *muhasabah* (mengevaluasi diri apakah ada kewajiban yang belum dilakukan, adakah sikap dan perilaku yang salah, sudah bersihkan jiwanya dari berbagai penyakit hati).
- (f) Mengeksplorasi tujuan hidup dan hakekat hidup menurut klien, selanjutnya merumuskan tujuan-tujuan jangka pendek yang ingin dicapai klien sehubungan dengan masalahnya.
- (g) Mendorong klien menggunakan hati atau *qolb* dalam melihat masalah, dan sekaligus mendorong klien menggunakan akalunya dan bertanya pada hati nuraninya.
- (h) Klien didorong untuk mampu menyadari dan menerima kehidupan yang Allah SWT berikan, dengan penuh keridhoan dan keikhlasan.
- (i) Mendorong klien untuk selalu bersandar dan berdoa serta memohon dibukakan jalan keluar dari masalahnya kepada Allah SWT, dengan

cara memperbanyak ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW.

- (j) Mendorong klien untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik (*ma'ruf*) bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapinya.
- (k) Mengarahkan klien dalam melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuatnya.
- (l) Mengarahkan dan mendorong klien agar selalu bersikap dan berperilaku yang islami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-Qur'an dan Hadits.
- (m) Klien didorong untuk terus berusaha menjaga dirinya, jangan sampai tunduk pada hawa nafsu semata, yang sebenarnya itu adalah ulah setan yang dapat membuat manusia menjadi salah jalan, tersesat dan menyengsarakan hidupnya⁴⁰

5) *Follow Up*

Follow up adalah kegiatan dimana konselor melakukan pengamatan atau kontrol secara berkala mengenai perkembangan diri klien setelah dilakukannya proses konseling. Untuk melihat apakah proses konseling tersebut berhasil atau tidak.

2. Rasa Bersalah

a) Pengertian Rasa Bersalah

Menurut Baumeister dalam Retno & Martha rasa bersalah adalah merupakan emosi instropektif yang

⁴⁰ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 120-122.

dihasilkan dari refleksi diri dan peristiwa negatif.⁴¹ Menurut Gilbert dalam Nurhayani mengatakan emosi yang ada dalam diri individu untuk dapat menghindari dari perilaku atau melakukan kejahatan pada orang lain disebut dengan rasa bersalah.⁴²

Freedman dalam Moordinarsih juga berpendapat bahwa rasa bersalah adalah merupakan emosi yang dihasilkan oleh individu akibat dari pengetahuan karena melakukan sebuah perilaku yang melawan standar etika atau moral yang dimilikinya.⁴³ Chaplin dalam Wahyudi, mendefinisikan rasa bersalah sebagai gabungan dari perasaan emosional dan realisasi bahwa seseorang melanggar peraturan sosial, moral, atau etis.⁴⁴

Allen dalam Wahyudi menyatakan bahwa rasa bersalah ini muncul dari perasaan bahwa apa yang dilakukan secara moral adalah salah. Dan rasa bersalah ini biasanya timbul pada pasangan, karena biasanya pada hubungan ini, salah satu diantaranya lebih mengutamakan kesenangan pasangannya, sehingga akan timbul rasa bersalah akibat dari tidak bisa memenuhi hal tersebut, seperti rasa bersalah akibat menyakiti hati, dan lain sebagainya.⁴⁵

⁴¹ Retno Ristiasih Utami & Martha Kurnia Asih, “*Konsep Diri Dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo*”. Jurnal Dinamika Sosial Budaya Vol. 18 No. 1, 2016, hal. 125.

⁴² Nurhayani, “*Peran Rasa Malu Dan Rasa Bersalah Terhadap Pengajaran Moral Anak*”. Jurnal Al-Irsyad Vol. 8 No. 1, 2017, hal. 46.

⁴³ Moordinarsih, “*Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian*”. Majalah Ilmiah Psikologi Vol. 4 No. 2, 2000, hal. 38.

⁴⁴ Wahyudi Iman, “*Hubungan Antara Perilaku Seksual Dengan Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Pada Remaja Di Kelurahan Bojongsari Sawangan Depok*”, Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009, hal. 21.

⁴⁵ *Ibid.*

Olson dalam Wahyudi juga berpendapat bahwa rasa bersalah ialah pelanggaran moral dan nilai-nilai spiritual seseorang, yang mana rasa bersalah ini bertindak sebagai lampu peringatan untuk menghentikan seseorang dari tindakan yang membuatnya melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya dan menghancurkan hidupnya.⁴⁶

Dapat disimpulkan bahwa rasa bersalah ialah emosi yang timbul dalam diri individu sebagai akibat dari melakukan hal-hal yang melanggar moral, norma, etis dan spiritualitas, yang mana menurutnya hal ini adalah merupakan siksaan batin dan suatu kegagalan menghadapi situasi.

b) Faktor Penyebab Munculnya Rasa Bersalah

Menurut Coleman dalam Wahyudi Iman, penyebab munculnya rasa bersalah dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni:⁴⁷

- 1) Rasa bersalah yang muncul dari hubungan interpersonal, seperti hubungan anggota keluarga, saudara sepupu, dan lain-lain. rasa bersalah tersebut muncul, dapat terjadi dilihat dari seberapa intim atau dekat hubungan tersebut. Karena perasaan bersalah ini terjadi akibat dari rasa sedih karena berpikir telah mengecewakan orang yang dekat dengannya.
- 2) Rasa bersalah yang muncul akibat dari seseorang yang menyangang peran tertentu dalam kehidupan bermasyarakat. Dimana masyarakat menetapkan tuntutan dan harapan-harapan tertentu mengenai perilaku yang dilakukan oleh seorang individu, dari

⁴⁶ *Ibid.*, hal. 22.

⁴⁷ Wahyudi Iman, "Hubungan Antara Perilaku Seksual Dengan Rasa Bersalah (*Guilty Feeling*) Pada Remaja Di Kelurahan Bojongsari Sawangan Depok", Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009, hal. 26.

peran yang disepakati oleh masyarakat. Misalnya pak RT, Kepala Desa, Polisi, Artis, dan lain-lain. Jika individu tersebut melakukan tingkah laku yang dirasa ideal dengan peran tersebut, maka ia dianggap berhasil dan akan mendapat pujian, apabila sebaliknya, maka tidak menutup kemungkinan mereka mendapat sanksi berupa cemooh, hinaan, dan perilaku-perilaku yang tidak mengesankan.

Faktor penyebab rasa bersalah juga tidak lepas dari religiusitas dan moral seseorang. Dimana moral tersebut menyangkut perasaan bersalah dan perasaan menyesal yang digambarkan sebagai ketidaknyamanan seseorang setelah melakukan suatu pelanggaran norma-norma, baik norma hukum negara maupun agama. Rasa bersalah yang muncul akibat dari melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT, sehingga takut mendapatkan hukuman. Apalagi dengan orang yang memiliki tingkat pendidikan agama yang tinggi, maka akan mudah merasa bersalah karena takut mungkin mereka telah berdosa.

Dari beberapa faktor rasa bersalah diatas, tentu sangat erat kaitannya antara faktor yang satu dengan faktor yang lain, dan tidak bisa dipisahkan. Menjadi sebab-akibat dari rasa bersalah itu sendiri.

c) **Kategori Rasa Bersalah**

Bruce Narramore dalam Wahyudi menyatakan setiap orang pasti mengalami rasa bersalah, karena hal itu (rasa bersalah) ada dalam setiap kondisi psikologisnya. Sehingga rasa bersalah ini dibagi menjadi dua kategori, yakni:⁴⁸

⁴⁸ Wahyudi Iman, “*Hubungan Antara Perilaku Seksual Dengan Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Pada Remaja Di Kelurahan Bojongsari*”

1) *Objective Guilt*

Rasa bersalah ini muncul sebagai akibat dari adanya perilaku melanggar hukum, baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis. Rasa bersalah ini meliputi:

(a) *Legal Guilt*

Munculnya rasa bersalah ini diakibatkan karena individu melanggar hukum yang berlaku dalam masyarakat. Misalnya pembunuhan, pencurian, dan lain-lain. Meskipun kadang pelakunya ada yang tidak merasa bersalah.

(b) *Social Guilt*

Rasa bersalah ini dapat muncul karena individu melanggar hukum yang tidak tertulis, akan tetapi hukum tersebut berlaku dalam kehidupan bermasyarakat. Seperti tindakan-tindakan yang mungkin tidak memiliki bukti-bukti konkret dari pelaku yang melakukan pelanggaran itu, tapi tetap menimbulkan permasalahan dan dapat dibawa ke ranah hukum. Misalnya penghinaan, ancaman, dan lain-lain.

(c) *Personal Guilt*

Rasa bersalah yang muncul dari diri seseorang akibat melanggar kesadaran dan kebenaran yang ada dalam hati. Misalnya, orang tua merasa bersalah karena telah memukul anaknya tanpa alasan yang jelas, dan lain-lain.

(d) *Theological Guilt*

Rasa bersalah yang muncul karena melakukan hal-hal yang melanggar hukum. Kebanyakan orang akan merasa gelisah kemungkinan karena merasa bersalah jika melakukan pelanggaran-pelanggaran diatas.

2) *Subjective Guilt*

Perasaan menyesal yang amat dalam atau berlebihan akibat dari seseorang merasa bersalah karena suatu kesalahan yang dilakukannya. Efek yang ditimbulkannya berupa ketakutan, putus asa, cemas, dan terus-menerus menyalahkan diri sendiri karena pemikiran dan perbuatan yang dilakukan, yang mana menurutnya hal itu merupakan pelanggaran terhadap prinsip-prinsip kebenaran yang diyakininya. Dalam hal ini, *subjective guilt* dibagi menjadi tiga, yakni:

(a) *A fear of punishment* (takut akan hukuman)

Rasa bersalah ini muncul dikarenakan individu takut akan terkena hukuman dari lingkungan sekitarnya.

(b) *A loss in self-esteem* (perasaan kehilangan harga diri)

Rasa bersalah yang dapat menyebabkan individu kehilangan harga diri karena tindakan yang ia lakukan tidak seharusnya dilakukan.

(c) *A feeling of loneliness, rejection or isolation* (perasaan kesepian, penolakan, atau pengasingan)

Rasa bersalah ini membawa individu pada perasaan ditinggalkan, karena telah melakukan sebuah kesalahan.

Rasa bersalah semacam ini tidak selamanya dianggap buruk, karena secara tidak langsung hal ini merupakan dorongan bagi individu untuk

memperbaiki diri dan tingkah lakunya, serta menimbulkan dorongan serta kebutuhan untuk mendapatkan pengampunan. Meskipun tidak jarang rasa bersalah ini dapat menjadi hal yang merusak diri individu.

Subjective guilt ini bisa menjadi begitu kuat dan juga lemah, dimana untuk pelanggaran besar seseorang tidak merasa bersalah, untuk pelanggaran kecil (bahkan mungkin tidak melanggar) seseorang merasakan amat bersalah.

d) Dampak Yang Timbul Akibat Rasa Bersalah

Rasa bersalah yang timbul dapat menyebabkan beberapa akibat atau dampak pada diri individu sebagai berikut:

1) Merasa rendah diri

Seseorang akan merasa rendah diri sebagai akibat dari perasaan bersalah yang dia alami. Minder, malu, merasa tidak aman, kacau, gagal, dan sedih karena merasa berdosa. Hal ini lah yang menyebabkan timbulnya kekacauan mental dan emosional seseorang terhadap perkembangan dirinya menjadi terganggu.

2) Gangguan fisik

Adanya perasaan bersalah pada diri seseorang, apalagi jika perasaan tersebut terlalu dalam, akan sangat memengaruhi kesehatan psikis yang juga akan berdampak pada kesehatan tubuhnya. Seperti misalkan, ketika rasa bersalah tersebut muncul sebagai akibat dari seseorang merasa telah melakukan kesalahan, lama-kelamaan ia akan merasa stres, yang dimana membuatnya tidak nafsu makan, dan pada akhirnya sakit. Tidak hanya stres, rasa bersalah juga dapat berdampak pada kesehatan fisik lainnya seperti nyeri bagian

dada, pencernaan, tukak lambung, diare, sesak nafas, tidak enak badan, pusing, dan lain sebagainya.

3) Hal-hal yang baik

Tidak melulu hal negatif yang dapat ditimbulkan oleh rasa bersalah. Rasa bersalah juga dapat menjadi dampak positif bagi seseorang. Sejauh ini, rasa bersalah adalah alat yang penting dan berguna agar kita dapat menahan diri dari perbuatan-perbuatan yang semakin menjerumuskan kita ke hal yang tidak benar. Rasa bersalah, yang dimana akan memberikan rasa takut, membuat kita senantiasa berkata jujur, berhati-hati, dan mentaati hukum-hukum yang berlaku baik itu hukum negara dan hukum islam.

Selain itu, rasa bersalah juga dapat menyebabkan individu yang melakukan sebuah kesalahan merasa depresi dan terus menerus menyalahkan dirinya sendiri. Hal ini dapat menyebabkan depresi yang serius. Sama halnya dengan individu tersebut melakukan penghukuman pada dirinya.

Rasa bersalah tentu menimbulkan banyak dampak negatif pada diri individu. Akan tetapi ada juga dampak positif yang bisa kita dapatkan selagi kita tidak berlarut-larut dalam perasaan bersalah tersebut. Tergantung bagaimana cara kita menyikapi dan bangkit dari kondisi yang sebenarnya kita sendiri lah yang menciptakan hal itu (rasa bersalah).

e) **Cara Mengatasi Rasa Bersalah**

Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mengatasi rasa bersalah yang kita alami, antara lain:

(a) Membangun pertahanan diri

Dalam hal ini adalah bagaimana cara kita mengidentifikasi sumber dan penyebab dari rasa bersalah. Hal ini untuk meminimalisir kerusakan diri sendiri seperti lari dari masalah, mengurung diri di kamar, menjadi anti sosial, dan lain sebagainya. Orang yang rentan terhadap rasa bersalah adalah orang yang kurang percaya terhadap kekuatan dan kemaampuannya sendiri, dan juga kurang percaya diri.

(b) Kemukakan rasa bersalah

Terkadang kita membutuhkan seseorang untuk sekadar *sharing* mengenai hal-hal yang menyangkut emosional kita. Jika rasa bersalah didiamkan dalam diri, dipendam, maka hanya akan semakin merusak psikis dan fisik kita.

(c) Jangan terlalu banyak menuntut diri sendiri

Rasa bersalah seperti ini sangatlah mengganggu. Hal untuk menghindarinya adalah dengan memilih prioritas dan menolak apabila dipaksa untuk menerima terlalu banyak tanggung jawab.

(d) Menempatkan segala sesuatu pada tempatnya

Maksudnya ialah meletakkan segala hal pada posisinya. Cara ini dapat menjadi amat berharga untuk alasan yang sederhana tetapi penting yaitu bahwa kita seringkali mendapatkan kesulitan untuk melihat sesuatu sebagaimana adanya.

(e) Sayangi diri sendiri dan bersosialisasi

Rasa bersalah dapat menimbulkan rasa sakit hati dan rasa malu yang begitu berpengaruh besar dalam hidup kita, akan tetapi perlu diingat bahwa rasa bersalah adalah emosi manusiawi yang ada dalam diri. Dengan adanya rasa bersalah ini, maka

individu akan mengalami rasa takut, malu, dan cemas, yang dimana bisa membuat mereka memiliki daya dorong untuk memperbaiki diri dan membangun hubungan baik dengan orang lain.

Hal-hal diatas dapat kita lakukan untuk dapat bangkit dari rasa bersalah yang berlebihan, yang mana dapat merusak diri sendiri. Sehingga kita dapat menjalankan hidup dengan normal dan merasa tenang.

3. Terapi *Sayyidul Istighfar*

a) Pengertian *Sayyidul Istighfar*

Nabi Muhammad SAW menganjurkan umatnya untuk senantiasa beristighfar, dan bacaan istighfar yang sering beliau baca pada pagi dan petang ialah *sayyidul istighfar*, yang mana *sayyidul istighfar* adalah induk dari istighfar.

Istighfar sendiri secara etimologi atau bahasa berasal dari kata kerja “*istighfara*” yang dimana dalam bahasa Arab termasuk fi’il berkategori *thalbiyyah* atau permohonan. Jadi istighfar adalah permohonan ampunan kepada Tuhan atas dosa dan kesalahan.⁴⁹ Maka dari itu dinamakan *sayyidul istighfar* oleh Nabi SAW karena didalamnya mengandung makna taubat dan merendahkan diri dihadapan Allah *Azza wa Jalla*, yang tidak terdapat dalam hadits-hadits taubat lainnya.

Imam ath-Thibiy *rahimahullah* berkata: “Karena doa ini mengandung makna-makna taubat secara menyeluruh maka dipakailah istilah *sayyid*, yang pada asalnya, *sayyid* itu artinya induk atau pimpinan yang dituju dalam semua keperluan dan semua urusan kembali kepada-Nya.” Ibnu Taimiyah berkata bahwa

⁴⁹ Hani Sa’ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: AMZAH, 2011), cet 1, hal. 13.

istighfar dalam bahasa Arab memiliki makna *maghfirah*, yang dimana kata *maghfirah* ialah bermakna perlindungan dari keburukan dosa.⁵⁰ Kenapa demikian, karena *sayyidul istighfar* adalah termasuk kedalam dzikir yang dianjurkan untuk senantiasa dibaca dan diamalkan.

Dalam bahasa Arab, dzikir memiliki beberapa makna, seperti kondisi jiwa yang memungkinkan seseorang untuk menjaga apa yang dimiliki dari pengetahuan, dan hadirnya Allah SWT dalam hati atau pikiran atau penyebutan Allah dalam lisan, atau mengingat Allah SWT ketika lupa, atau menyebutkan dan menghadirkan Allah dalam hati, pikiran dan lisan agar tidak lupa. Dzikir diartikan dengan Al-qur'an dan kemuliaan, karena dzikrullah dan dzikrul Qur'an membawa kepada kemuliaan dunia dan akhirat.⁵¹

Dzikir memiliki manfaat berupa hasil-hasil dan nilai-nilai yang tinggi bagi yang mengerjakannya secara terus menerus. Dimana sedikitnya membuat hati dan perasaan yang melafadzkannya menjadi tenang dan damai.

Menurut Basri, keutamaan dzikir ialah:

- 1) Allah SWT paling menyukai amalan dzikir
- 2) Allah SWT akan menyelamatkan orang-orang yang senantiasa mengamalkan dzikir, dari azabnya yang pedih
- 3) Dzikir merupakan amalan yang membuat manusia terjaga dari godaan setan. Diibaratkan dzikir sebagai benteng dari kejaran musuh

⁵⁰ Hasan Hammim, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), hal. 13.

⁵¹ M. Basri, *Penuntun Dzikir dan Doa Berdasarkan Sunnah Nabi SAW*, (Surakarta: Indiva Pers, 2008), hal. 20.

- 4) Dzikir dapat membuat perasaan seseorang menjadi tenang dan tentram
- 5) Dalam kondisi apapun, hati akan tenang dengan dzikrullah
- 6) Hidup menjadi tentram dan nyaman apabila berdzikir, dan rezeki akan dipermudah dan ditambah oleh Allah SWT
- 7) Dzikir memberikan keselamatan dari kesulitan
- 8) Allah SWT akan membanggakan orang yang senantiasa berdzikir, dihadapan para malaikat.⁵²

Dekat dengan Allah tentu ada banyak cara yang bisa dilakukan, sholat lima waktu, membaca kitab suci Al-qur'an, bersedekah, berdzikir, dan lain-lain. Allah SWT juga tidak membatasi umatnya untuk bisa dekat dengan-Nya, dengan mengumpulkan pahala secara terus menerus, menyadari segala kelebihan yang telah Allah berikan, dan kesalahan-kesalahan atas dosa yang telah dilakukan, hendaklah itu juga yang menjadi alasan untuk kita senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT, memohon ampunan dengan berdzikir, beristighfar, sebagaimana bacaan istighfar yang dianjurkan oleh Nabi SAW:

اَللّٰهُمَّ زَيِّرِ لِيْ اِلٰهًا اَوْجِبْ لِيْ رِزْقًا وَ اَوْعِ لِيْ كَعْبَةً
 ج ي ب

عِ ك

اَللّٰهُمَّ زَيِّرِ لِيْ اِلٰهًا اَوْجِبْ لِيْ رِزْقًا وَ اَوْعِ لِيْ كَعْبَةً
 ج ا ط ه ب ع
 ص ج ، ا ب ن
 س ع

اَللّٰهُمَّ زَيِّرِ لِيْ اِلٰهًا اَوْجِبْ لِيْ رِزْقًا وَ اَوْعِ لِيْ كَعْبَةً

ب ه ج ع

ل

أَبُورُ ي غَدِي نَإِوَوَّوُّبُإِلَّ أَوْج
وَبِعِب نَ شُ
يَا غُنْدَايُ
رُ رُ

⁵² M. Basri, *Penuntun Dzikir dan Doa Berdasarkan Sunnah Nabi SAW*, (Surakarta: Indiva Pers, 2008), hal. 27.

Artinya: “Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau yang menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu. Aku menepati perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku, aku mengakui nikmat-Mu kepadaku, dan aku mengakui dosaku kepada-Mu, maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang mengampuni dosa selain Engkau.”⁵³

Manfaat membaca *sayyidul istighfar* sangatlah baik bagi diri, dan juga berlipat-lipat, yang mana dapat menyelamatkan kita dari hal-hal negatif di dunia, dan keselamatan di akhirat. Allah SWT sungguh Maha Baik atas segala-Nya.

Seseorang pernah datang kepada al-Hasan al-Bashri (*seorang tabi''i*) mengadukan wilayahnya yang mengalami kekeringan. Al-Hasan menasehatkan: “Beristighfarlah kepada Allah SWT”, orang lain datang mengadukan kefakiran yang menyimpannya. Al-Hasan menasehatkan: “Beristighfarlah kepada Allah SWT”, datang orang yang selanjutnya berkata: “Doakan saya agar saya dapat memiliki anak”, Al-Hasan berkata: “Beristighfarlah kepada Allah”.⁵⁴

Dari cerita diatas dapat kita pahami bahwa setiap permasalahan yang kita alami adalah merupakan ujian dari Allah SWT, dan cara *mengobatinya* tetaplah sama, apapun permasalahannya, yakni istighfar kepada Allah SWT.

⁵³ Muhammad S & Abu Ridho, *Doa dan Dzikir Sehari-hari*, (Jakarta: Lentera, 1996), hal. 37.

⁵⁴ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*, (Probolinggo: Pustaka Hudaya, 2011), hal. 37.

sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Nuh ayat 10-12 yang berbunyi:

نَا نُوْحًا اسْمِ غَدَا مَا غَدَا رَأْسِ
 رُبُّهُمُ نُوْحًا نُوْحًا نُوْحًا
 اِوَّوَّوْ

اِسْمَاءِ عَزَا نُوْحًا نُوْحًا نُوْحًا
 ٨٨ م
 اِسْمَاءِ عَزَا نُوْحًا نُوْحًا
 ٨٨ م

نُوْحًا نُوْحًا نُوْحًا نُوْحًا نُوْحًا
 اِسْمَاءِ عَزَا نُوْحًا نُوْحًا
 ٨٨ م

Artinya: “Maka aku (Nuh) berkata: Beristighfarlah (mohon ampunlah) kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun. Niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai.”⁵⁵

Seseorang dapat merasakan keutamaan membaca *sayyidul istighfar* ini apabila membaca dengan penuh penghayatan dari hati, memohon ampunan kepada Allah dengan sungguh-sungguh, dan menjalankan konsekuensi bahwa ia benar-benar memohon ampun dan taubat kepada Allah atas segala kesalahan, tidak hanya mengucap dibibir saja.

b) Manfaat Sayyidul Istighfar

Sebagai bagian dari amalan yang dicintai Allah,

sayyidul istighfar tentu memiliki banyak manfaat. Manfaat ini sama dengan membaca dzikir-dzikir yang disunnahkan Nabi SAW, yang mana dapat menambah energi untuk beraktivitas.

Dengan membaca *sayyidu istighfar*, kita juga akan senantiasa dilindungi oleh Allah SWT

⁵⁵ Departemen Agama RI, *Al-Kalimah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 975-571.

dosanya.

Sebagaimana yang telah kita tahu, bahwa *sayyidul istighfar* memiliki banyak manfaat yang tidak disangka-sangka untuk kebaikan dalam kehidupan, banyaknya manfaat tersebut tentu terkandung dalam

⁵⁶ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*, (Probolinggo: Pustaka Hudaya, 2011), hal. 47.

makna bacaannya. Berikut beberapa makna yang terkandung didalamnya ialah:

- 1) Ikrar tauhid: *Ya Allah, Engkaulah Tuhanku, tidak ada sesembahan yang berhak di sembah selain Engkau.*
- 2) Pengakuan:
 - (a) Sebagai hamba Allah
 - (b) Berlimpahnya nikmat yang Allah berikan kepada kita
 - (c) Banyaknya dosa yang kita lakukan
 - (d) Hanya Allah SWT yang mampu menghapus segala dosa dan kesalahan hamba-Nya
- 3) Berlingdung kepada Allah dari keburukan perbuatan kita.
- 4) Mengusahakan untuk selalu ada pada jalan ketaatan kepada Allah SWT: *aku akan berusaha memenuhi perjanjian dengan-Mu semaksimal mungkin sesuai kemampuanku.* Perjanjian dengan Allah memiliki maksud melaksanakan segala perintah dan meninggalkan segala yang dilarang. Itulah taqwa yang sebenarnya.
- 5) Poin-poin diatas adalah *tawassul* (kalimat-kalimat pengantar untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT), sedangkan inti permintaannya adalah: *maka ampunilah aku (Ya Allah).*⁵⁷

Ibnu Abi Jamrah *rahimahullah* mengatakan bahwa terkumpulnya makna-makna yang indah dan lafadz-lafadz yang baik dan bagus oleh Nabi SAW, adalah alasan dibalik pemberian nama *sayyidul istighfar*. Dalam hadits ini terdapat:

⁵⁷ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*, (Probolinggo: Pustaka Hudaya, 2011), hal. 48.

- 1) Pengakuan terhadap *uluhiyah* Allah dan ibadah hanya kepada Allah *Azza wa Jalla*.

أَلَيْسَ رَبِّيَ

“Ya Allah Engkau adalah Rabbku...”

ج ي

Dalam penggalan kalimat ini, ialah berisi mengenai seorang hamba yang mengaku bahwa tiada Tuhan yang lain selain Allah SWT, satu-satunya Rabb Yang Maha Esa. Rabb adalah pemilik, pencipta, pemberi rizki, dan pengatur semua urusan makhluk-Nya.

إِلَّا إِلَهٌ
إِلَّا أَنْتَ ج

“...tiada Ilah yang berhak disembah selain Engkau...”

Yakni hanya Allah SWT, yang berhak disembah dan diibadahi dengan benar. Kalimat ini merupakan perwujudan tauhid *uluhiyah*. Allah SWT lah yang Maha Esa.

- 2) Pengakuan bahwa Allah *Azza wa Jalla* adalah satu-satu-Nya yang Maha Pencipta.

أَنْتَ الَّذِي خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ

“...Engkau telah menciptakan aku, dan aku adalah hamba-Mu...”

Penggalan kalimat ini adalah pengakuan hamba bahwa Allah yang telah menciptakan alam semesta beserta segala isinya, dan tak ada seorang pun yang mampu melakukannya selain Allah SWT. Di dalamnya terkandung tauhid *rububiyyah*. Doa ini diucapkan oleh Nabi Muhammad SAW

sehingga menunjukkan bahwa Beliau adalah seorang hamba yang tidak berhak untuk disembah.

- 3) Pengakuan bahwa telah ditetapkannya janji oleh Allah SAW untuk hamba-Nya. Harapan yang telah Allah janjikan kepada hamba-Nya.

أَوْ أَعِدُّكَ

ئِ

كَمَا سَطَّرَ جُ

د

ع

“...aku menepi perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku...”

Melaksanakan segala perintah Allah SWT semampunya. Menurut kemampuanku, ialah karena Allah SWT tidak membebani suatu jiwa melainkan sesuai dengan kemampuannya. Yang dimaksud janji disini adalah janji ketika Allah mengeluarkan calon-calon makhluk atau ruh.

Kalimat “janji-Mu”, yaitu tentang balasan pahala dan ganjaran oleh Allah SWT karena kita telah berbuat sesuai apa yang telah diperintahkan, dijanjikan dengan surga dan pahala yang besar.

- 4) Berlindung dari keburukan yang telah diperbuat hamba kepada dirinya.

أَعِدُّ لِي

بِمَه

س

ش

“...aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku...”

Penggalan kalimat ini mengenai meminta

perlindungan kepada Allah SWT dari kejelekan perbuatan dosa dan maksiat. Karena sesungguhnya perbuatan tersebut membawa dampak buruk bagi pelakunya, yang paling berbahaya ialah diazab oleh Allah SWT.

- 5) Menisbatkan semua nikmat kepada Allah SAW yang telah mengadakan semua nikmat ini.

أَبْرَأُكَ
عَنْ
بَعْضِ
نِعْمَتِكَ

“...aku akui nikmat-Mu kepadaku...”

Setiap muslim dan muslimah wajib mengucapkan syukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan, tidak terkecuali, karena semua nikmat yang diberikan baik di langit dan bumi, dan diantara keduanya adalah berasal dari Allah SWT. Nikmat yang diberikan oleh Allah sangatlah banyak dan kita tidak bisa menghitungnya. Apabila kita mengakui nikmat Allah tersebut, hendaklah kita mengucapkan syukur sebanyak-banyaknya, maka Allah akan kembali menambah nikmat untuk kita.

- 6) Menisbatkan dosa kepada diri seorang hamba.

أَبْرَأُكَ

“...aku mengakui dosaku kepada-Mu...”

Allah SWT menyukai orang-orang yang mau bertaubat, menyadari segala kesalahan yang telah dilakukan, tidak bertanggung jawab, meninggalkan kewajiban, tidak melakukan maksiat juga perbuatan haram.

- 7) Keinginan dan harapan dia agar diampuni dosa-dosanya oleh Allah SWT.

أَسْأَلُكَ

“...ampunilah dosaku...”

Mempercayai bahwa Allah SWT adalah Maha Pengampun dan Maha Penyayang. Dan siapa

yang bertaqwa tatkala dia berbut dosa, ia segera memohon ampunan kepada Allah *Azza wa Jalla*.

- 8) Pengakuannya bahwa tidak ada yang dapat mengampuni dosa selain Allah SWT.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
مُحَمَّدٌ رَسُوْلُهُ
إِلَّا إِلَهُ الْوَجْدِ

“...karena tidak ada yang dapat mengampuni dosa selain Engkau Ya Allah.”

Pengakuan hamba bahwasanya tidak ada yang dapat mengampuni semua dosa-dosa kecuali hanya Allah SWT.⁵⁸

c) Aplikasi *Sayyidul Istighfar* sebagai Terapi dalam Proses Konseling Islami

Dalam konseling islam, selain unsur-unsur eksternal yang dapat memengaruhi kesembuhan individu baik secara fisik maupun mental, juga ada unsur-unsur internal, seperti spiritualitas dan keagamaan. Spiritualitas dan keagamaan ini dapat digunakan untuk memberikan keringanan atau memulihkan masalah yang dihadapi oleh individu, baik spiritual dan psikologisnya.

Micozzi dalam Hussein Rassool mengemukakan bahwa perpaduan spiritualitas dengan prinsip-prinsip terapi alternatif, komplementer, dan terintegrasi membuat individu memahami bagaimana mereka berkontribusi pada penciptaan penyakit mereka dan cara menyembuhkannya.⁵⁹ Dalam hal ini, secara langsung, agama dan spiritualitas memengaruhi

⁵⁸ Hasan Bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: AQWAM, 2008), hal. 24-25.

⁵⁹ G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal. 243-245.

strategi penanganan, perilaku kesehatan, dan pencarian layanan kesehatan.

Bagi umat islam, spiritualitas dan religiusitas dapat digunakan untuk menghubungkan kepribadian dengan ranah transedental dan keduanya termasuk dalam proses berjuang demi kebahagiaan kehidupan dunia dan akhirat.

Metode penanganan religius yang umum dipakai dalam praktiknya ialah seperti doa, mendengarkan radio yang berisi ceramah agama, shalat, puasa, pergi ke masjid, atau bisa juga dengan membaca Al-qur`an. Cara-cara ini bisa dilakukan sendiri oleh individu yang memiliki permasalahan, akan tetapi bisa juga ia meminta bantuan orang lain seperti konselor sebagai perantara, jika ia tidak mampu menanganinya sendiri.

Penanganan keagamaan ini sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad SAW yang mana klien muslim didorong untuk menyembuhkan diri mereka sendiri melalui doa, permohonan, meditasi, membaca Al-qur`an dan memercayai Tuhan. Al-qur`an dengan jelas menekankan bahwa kesulitan di dunia diciptakan untuk menguji orang-orang beriman dan juga untuk bersabar dalam menghadapi setiap masalah. Perlu diingat bahwa Allah SWT memberikan kita kesulitan, sekaligus pertolongan pada kesempatan yang berbeda.

Allah SWT pun memberikan ujian bukan tanpa sebab. Seperti penjelasan diatas, setiap ujian ada pertolongan yang Allah berikan. Banyak cara dan opsi yang bisa dilakukan, salah satunya *sayyidul istighfar* yang termasuk ke dalam doa dan dzikir, permohonan ampun atas dosa dan kesalahan, juga pertaubatan.

Dilakukannya doa dan beriman kepada Allah SWT dengan dzikir *sayyidul istighfar* ini adalah strategi yang paling sering digunakan untuk mengatasi

masalah pribadi. Dalam Hussein Rassool, *sayyidul istighfar* merupakan penanganan keagamaan yang paling mendalam yang digunakan untuk membantu individu menjadi manusia yang lebih baik dalam hal fisik, mental, maupun spiritualitasnya.⁶⁰

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Shaleha, Nikmatu. 2019. *Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Mengatasi Self Esteem (Studi Kasus Seorang Perempuan Di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
 - a) Isi Penelitian: Dalam penelitian yang diangkat oleh Nikmatu Shaleha ini menjelaskan mengenai seorang remaja yang mengalami *self esteem*, yang dimana membuatnya merasa terasing dan merasa tidak disayangi. Peneliti dalam kasus ini menggunakan terapi *sayyidul istighfar* untuk mengatasi *self esteem* yang dialami oleh objek penelitian tersebut.
 - b) Persamaan: Penelitian yang dilakukan oleh Nikmatu Shaleha dan peneliti sama-sama menggunakan Terapi *Sayyidul Istighfar* sebagai terapi untuk objek penelitian.
 - c) Perbedaan: Meskipun menggunakan Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk terapinya, akan tetapi fokus permasalahan yang diambil peneliti dan Nikmatu Shaleha berbeda. Nikmatu Shaleha menggunakan Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk mengatasi *Self Esteem* seorang perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan, sedangkan peneliti menggunakan Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah di Desa Cemengkalang Sidoarjo.

⁶⁰ G. Hussein Rassool, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hal. 253.

2. Edwiansyah, Nur Chairul. 2014. *Rasa Bersalah Pada Narapidana Wanita*. Skripsi. UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
 - a) Isi Penelitian: Dalam penelitian yang diangkat oleh Nur Chairul ini menjelaskan mengenai perasaan bersalah yang dialami oleh narapidana umur 18 tahun keatas, Lapas Kelas II B Pekanbaru. Rasa bersalah yang timbul akibat dari perbuatan negatif yang dilakukan seperti mencuri dan tindak kriminal lainnya, yang membuatnya harus mendekam dalam penjara.
 - b) Persamaan: Penelitian yang dilakukan oleh Nur Chairul dan peneliti sama-sama meneliti mengenai perasaan bersalah yang dialami individu.
 - c) Perbedaan: Nur Chairul dalam penelitiannya menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif.
3. Ramadhan, Muhammad Rizoi. 2018. *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Client Centered Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Seorang Remaja Kejar Paket A di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) Permata Bangsa Surabaya*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
 - a) Isi Penelitian: Dalam penelitian ini, berisi mengenai kasus remaja putus sekolah dikarenakan ia adalah korban *bullying* waktu masih duduk di Sekolah Dasar. Kemudian ia mau melanjutkan sekolah kembali dengan mengejar paket A, akan tetapi ia sering tidak masuk kelas tanpa sebab yang jelas. Disinilah konselor ingin memberikan motivasi belajar kepadanya agar dapat belajar dengan semangat untuk masa depannya.

- b) Persamaan: Dalam penelitian ini, Muhammad Rizoi dan peneliti sama-sama menggunakan jenis penelitian kualitatif untuk menggali data subjek penelitian.
- c) Perbedaan: Perbedaannya ialah pada fokus masalah penelitian, yang dimana Muhammad mengangkat kasus mengenai remaja putus sekolah yang mengejar paket A, sedangkan peneliti mengenai rasa bersalah remaja yang melakukan seks pranikah. Dalam penelitian Muhammad, ia menggunakan konseling barat yakni *client centered*, sedangkan peneliti menggunakan konseling islami *sayyidul istighfar*.



BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam suatu penelitian, penggalian data yang dilakukan oleh peneliti guna menemukan suatu fakta dan data yang telah ada, kemudian dilakukan uji validitas yang mungkin kebenarannya masih diragukan disebut dengan metode penelitian.⁶¹ Dengan demikian yang menjadi harapan peneliti untuk penelitian ini adalah mampu menemukan, mengembangkan, menggali data dan kemudian menguji kebenaran data tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode berupa:

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dalam proses penelitian ini. Bogdan dan Taylor berpendapat bahwa metode penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur yang dapat digunakan untuk penggalian data, yang mana nantinya akan menghasilkan data deskriptif dari subjek berupa kata-kata tertulis atau lisan.⁶²

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan cara melakukan pengamatan kepada subjek yang diteliti secara alamiah, lalu membuat laporan berdasarkan data-data yang telah diperoleh tersebut secara deskriptif. Hendaklah dalam melakukan pengamatan, peneliti mampu bersikap natural dan jujur, sehingga fenomena yang dimanipulasi, dan hasil penelitian sesuai dengan yang ada di lapangan. Berbeda dengan penelitian kuantitatif, penelitian

⁶¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 120.

⁶² Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 4.

kualitatif digunakan apabila hasil penelitian tidak dapat dihitung menggunakan angka-angka atau diagram.

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus, menurut Abdul Manab merupakan pendalaman sebuah kasus atau fenomena secara terus menerus atau waktu ke waktu, guna mendapatkan data yang mendetail, baik dari subjek, lingkungan, dan berbagai sumber informasi lain dengan konteks yang kaya.⁶³

Peneliti memilih menggunakan jenis penelitian studi kasus, karena dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus dapat membantu peneliti untuk mengungkapkan dan menunjukkan hal-hal penting yang menjadi perhatian, proses sosial masyarakat dalam peristiwa yang konkret. Karena suatu kasus dapat menggambarkan bagaimana suatu masalah dapat diatasi dalam suatu penelitian.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian kali ini, yang menjadi sasaran penelitian oleh peneliti ialah pengaruh yang dihasilkan dari terapi *Sayyidul Istighfar* untuk menangani rasa bersalah remaja pelaku seks pranikah di Desa Cemengkalang Sidoarjo. Sedangkan subjek dari penelitian ini adalah seorang remaja putri yang tinggal di Desa Cemengkalang Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

Menurut Lofland dan Lofland dalam Moleong dalam penelitian kualitatif, yang jadi sumber utama dalam penelitiannya adalah tindakan dan kata-kata subjek, dan data pendukung seperti dokumen dan lain-lain.⁶⁴ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua jenis sumber data, yakni sumber data primer dan sekunder.

⁶³ Abdul Manab, *Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif*, (Yogyakarta: Kalimedia, 2015), hal. 70.

⁶⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 157.

Menurut Suryabrata, sumber data primer merupakan data yang terkumpul dari peneliti dan subjek yang diteliti, sedangkan sumber data sekunder merupakan pengumpulan data yang didapat secara langsung oleh peneliti guna menunjang data dari sumber yang pertama. Dapat dikatakan bahwa sumber data sekunder ialah sumber data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.⁶⁵

Tabel 3.1
Jenis dan Sumber Data

No.	Jenis Data	Sumber Data
1.	<p><u>Data Primer</u></p> <p>1. Biografi Klien:</p> <p>a. Identitas klien</p> <p>b. Tempat tinggal klien</p> <p>c. Usia Klien</p> <p>d. Riwayat pendidikan klien</p> <p>2. Masalah Rasa Bersalah yang sedang dialami klien</p>	Klien + Keluarga
2.	<p><u>Data Sekunder</u></p> <p>a. Identitas konselor</p> <p>b. Riwayat pendidikan konselor</p> <p>c. Pengalaman proses konseling yang pernah dilakukan</p>	Konselor
3.	<p><u>Data Sekunder</u></p> <p>a. Jadwal sehari-hari klien</p> <p>b. Latar belakang keluarga, keagamaan, lingkungan, ekonomi, dan pergaulan klien</p> <p>c. Proses konseling islam dengan terapi <i>sayyidul istighfar</i> untuk</p>	Informan-informan terpercaya, dan sumber-sumber terkait.

⁶⁵ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 101.

	mengatasi rasa bersalah klien pelaku seks pranikah	
--	---	--

Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa sumber data primer ialah sumber data yang didapat secara langsung di lapangan, yang dimana data tersebut didapat dari klien dan keluarga, yakni orang tua dan saudara klien. Dan sumber data sekunder ialah data penunjang penelitian yang dikumpulkan dari orang-orang disekitar yang dekat dengan klien, dan juga yang sekiranya paham atas masalah yang peneliti angkat, yakni kerabat, tetangga, dan teman.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan tahapan-tahapan penelitian sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Lapangan

a) Menyusun Rancangan Penelitian

Proses pertama dalam merancang penelitian ini adalah peneliti melakukan pendekatan atau pengamatan mengenai kehidupan sehari-hari dari subjek yang diteliti. Setelah peneliti mendapatkan beberapa gambaran mengenai kehidupan subjek yang diteliti, maka peneliti membuat latar belakang, rumusan masalah, definisi konsep, dan rancangan data-data lain yang diperlukan untuk menunjang jalannya penelitian.

Rumusan masalah merupakan bentuk pertanyaan yang dapat membantu peneliti untuk mengumpulkan data-data di lapangan.⁶⁶ Dalam penelitian kualitatif, rumusan masalah yang sifatnya sementara, dengan

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 288.

sendirinya akan berkembang ketika peneliti memasuki lapangan penelitian.

b) Memilih Lapangan Penelitian

Setelah peneliti menemukan gambaran tentang rumusan masalah yang akan diteliti, selanjutnya ditetapkanlah lapangan penelitian yakni rumah subjek, toko roti yang menyediakan *cafe bar, mall*, dan lokasi-lokasi yang biasa peneliti dan klien kunjungi. Dengan hal ini, diharapkan proses penelitian maupun konseling tidak membosankan, dan pihak yang bersangkutan juga merasa nyaman.

c) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan kontak dengan subjek yang akan diteliti. Hal yang disiapkan yakni alat tulis menulis untuk mencatat segala informasi atau hal-hal penting ketika proses observasi dan wawancara, alat perekam seperti *tape recorder*, dan alat pengambil gambar.

d) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan suatu penelitian. Dimana hal ini akan memengaruhi lancar atau tidaknya proses penelitian. Sebelum melakukan penelitian, seorang peneliti harus dapat memahami etika atau sikap dalam penelitian, yang mana pertama, menyampaikan maksud kedatangan peneliti, lalu bertanya tentang jadwal sehari-hari subjek, sehingga proses penelitian bisa dilakukan diluar kesibukan subjek.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a) Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri

Pada tahap ini peneliti memerlukan persiapan diri secara fisik maupun mental. Menyesuaikan nilai-nilai yang menjadi latar penelitian. Disamping itu,

peneliti juga mengenakan pakaian yang rapi dan sopan untuk menunjang kesiapan penelitian, juga menentukan jadwal setiap pertemuan untuk menyesuaikan jadwal peneliti dengan jadwal subjek penelitian.

b) Memasuki Lapangan

Dalam fase ini, peneliti memanfaatkan untuk membangun hubungan baik kepada subjek. Dilakukannya wawancara dengan menggunakan bahasa yang sesuai, sehingga mudah dipahami oleh subjek yang diteliti, yakni bahasa santai, tidak berbelit-belit, dan subjek tidak merasa terintimidasi atau diinterogasi.

c) Berperan Serta Mengumpulkan Data

Perkiraan waktu, tenaga, dan biaya adalah hal penting bagi peneliti. Tidak lupa catatan kecil atau *field note* untuk digunakan sebagai catatan ketika proses observasi serta wawancara.

d) Tahap Analisis Data

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

Peneliti melakukan analisis data sebelum memasuki lapangan, selama ada di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Akan tetapi, kebanyakan analisis data yang dilakukan lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data, dari pada setelah selesai pengumpulan data.⁶⁷

E. Teknik Pengumpulan Data

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 336.

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang paling utama dalam sebuah penelitian, bertujuan untuk mendapatkan data-data yang ada dilapangan dengan kriteria yang telah ditetapkan.⁶⁸ Teknik pengumpulan data penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan cara:

1. Observasi

Marshall dalam Sugiyono menyatakan bahwa *“through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior”*. Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Nasution dalam Sugiyono juga berpendapat bahwa observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan.⁶⁹

Dengan adanya data lah peneliti dapat bekerja, yakni melalui hasil observasi, yang datanya berdasarkan situasi atau kondisi secara nyata atau fakta. Observasi aktif dilakukan oleh peneliti guna mendapatkan data perilaku verbal dan non-verbal subjek, ekspresi emosi yang keluar, serta hubungannya dengan keluarga.

Dengan melakukan observasi maka peneliti; 1) lebih mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial, jadi akan dapat diperoleh pandangan yang holistik atau menyeluruh; 2) mendapatkan data atau hal-hal yang sebelumnya tidak terungkapkan oleh subjek ketika wawancara karena sifatnya yang sensitif atau ditutup-tutupi; 3) dapat menemukan hal-hal diluar persepsi responden, sehingga diperoleh banyak gambaran yang lebih komprehensif; 4) akan mendapatkan kesan-kesan atau pengalaman pribadi secara langsung dari situasi sosial yang sedang ia amati; 5) mampu menemukan hal-

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 308.

⁶⁹ *Ibid.*, hal. 310.

hal baru yang sebelumnya tidak didapat oleh orang lain;
6) memungkinkan melakukan penemuan.⁷⁰

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak dengan maksud tertentu, yakni pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewed*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan. Percakapan ini dimaksudkan untuk menggali data yang ingin peneliti kumpulkan dari masalah yang dijadikan fokus penelitian.

Esterberg dalam Sugiyono berpendapat bahwa interaksi atau pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi dan ide mengenai topik tertentu disebut dengan wawancara.⁷¹ Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih dalam tentang subjek yang akan diteliti, yang tentunya hal ini tidak didapat dalam proses observasi sebelumnya.

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan secara langsung kepada subjek penelitian dan informan lainnya mengenai rasa bersalah yang dialami oleh subjek.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, yang bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dalam teknik pengumpulan data, dokumentasi merupakan pengumpulan data secara tidak langsung, artinya sebagai alat bukti atau pendukung dalam suatu penelitian. Dengan adanya dokumentasi, maka hasil penelitian melalui observasi dan wawancara akan lebih terpercaya.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 313-314.

⁷¹ *Ibid.*, hal. 137

Tabel 3.2
Jenis, Sumber, dan Teknik Pengumpulan Data

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	<p><u>Data Primer</u></p> <p>1. Biografi Klien: a) Identitas klien b) Tempat tinggal klien c) Riwayat pendidikan klien</p> <p>2. Masalah Rasa Bersalah yang sedang dialami klien</p>	Klien + Keluarga	O+W+D
2.	<p><u>Data Sekunder</u></p> <p>a) Identitas konselor b) Riwayat pendidikan konselor c) Pengalaman proses konseling yang pernah dilakukan</p>	Konselor	W+O
3.	<p><u>Data Sekunder</u></p> <p>a) Jadwal sehari-hari klien b) Latar belakang keluarga, keagamaan, lingkungan, ekonomi, dan pergaulan klien c) Proses konseling</p>	Informan (keluarga, kerabat dekat, tetangga dan teman klien)	W+O+D

	islam dengan terapi <i>sayyidul istighfar</i> untuk mengatasi rasa bersalah klien pelaku seks pranikah		
--	---	--	--

Keterangan:

W : Wawancara

O : Observasi

D : Dokumentasi

TPD : Teknik Pengumpulan Data

F. Teknik Validitas Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik validitas data atau disebut juga uji keabsahan data ialah yang paling menentukan apakah penelitian tersebut benar atau valid. Dengan melakukan teknik validitas data, maka peneliti akan mendapatkan ketepatan data antara yang terjadi pada objek dan yang dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian, data dikatakan valid apabila data yang *real* terjadi pada objek dengan yang dilaporkan peneliti, tidak memiliki perbedaan alias sama.

Dalam menentukan validitas atau keabsahan data, diperlukan yang namanya teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas jumlah kriteria tertentu.⁷² Maka dari itu, peneliti melakukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Triangulasi

Triangulasi adalah mengecek kembali data-data dari sumber dengan berbagai cara dan waktu. Dengan

⁷² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 324.

demikian dapat dikategorikan kedalam triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.⁷³

Oleh karena itu, data yang telah diperoleh dari proses observasi, wawancara, dan dokumentasi, digabungkan lalu dibandingkan dan di cek kembali guna meminimalisir data yang tidak valid.

2. Meningkatkan Ketekunan

Maksud dari meningkatkan ketekunan ialah peneliti melakukan pematangan data, mencari secara terus-menerus teori terkait fokus penelitian untuk dipelajari lebih dalam, mengecek, serta melakukan penelitian secara kontinu.

3. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi ialah sumber pendukung untuk membuktikan data-data yang telah didapat sebelumnya. Bahan referensi ini sangat penting bagi penelitian sebagai pelengkap data, hasil wawancara akan direkam, dan beberapa kegiatan akan didokumentasikan melalui foto.

4. Perpanjangan Waktu Penelitian

Untuk mendapatkan data penelitian yang lengkap dan valid, tidaklah cukup melakukan penelitian dengan waktu yang singkat. Perpanjangan waktu diperlukan, agar melakukan suatu penelitian tidak tergesa-gesa dan dapat mematangkan penelitian yang dilakukan, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Perpanjangan waktu penelitian juga dilakukan untuk mengantisipasi kemungkinan adanya kesalahan dari peneliti maupun informan.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 372.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah sebuah proses pencarian dan penyusunan data secara sistematis, yang mana perolehan data tersebut dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, kemudian mengorganisasikannya ke dalam kategori, dijabarkan ke dalam unit-unit, kemudian dilakukan sintesa, disusun dalam bentuk pola, dan memilih mana yang penting dan nantinya dipelajari, terakhir membuat kesimpulan yang mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.⁷⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif atau perbandingan. Maksudnya ialah peneliti bermaksud mengadakan perbandingan kondisi atau gejala yang berbeda pada sampel penelitian. Apakah kondisi atau gejala tersebut sama atau ada perbedaan, dan jika ada perbedaan, kondisi mana yang lebih baik.

Deskriptif komparatif ini dapat dilakukan untuk membandingkan variabel yang sama untuk sampel yang berbeda, dan dapat juga digunakan untuk membandingkan variabel yang berbeda untuk sampel yang sama. Jadi dapat dikatakan bahwa deskriptif komparatif ini adalah peneliti melakukan perbandingan mengenai hasil penelitian, baik itu tentang objek atau subjek yang menjadi sasaran penelitian, kemudian melakukan analisis persamaan dan perbedaannya.

Dalam pelaksanaan penelitiannya sendiri, peneliti akan menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses konseling islami yang dilakukan dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk mengatasi rasa bersalah pada remaja pelaku seks

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 335.

pranikah di desa cemengkalang sidoarjo, dengan menggunakan teknik analisis deskriptif.

2. Untuk mengetahui hasil akhir dari proses konseling yang telah dilakukan dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk mengatasi rasa bersalah pada remaja pelaku seks pranikah di desa cemengkalang sidoarjo, dengan menggunakan deskriptif komparatif yakni membandingkan keadaan klien, sebelum dan sesudah terapi dilakukan. Apakah nanti ada perbedaan atau perubahan perilaku yang lebih baik, atau justru lebih buruk.

Untuk melihat tingkat keberhasilan ataupun kegagalan proses konseling tersebut, maka dibawah ini adalah persentase kualitatif yang digunakan sebagai acuan, dengan standar uji sebagai berikut:

- a) 75% - 100% : Berhasil
- b) 56% - 74% : Cukup berhasil
- c) 40% - 55% : Kurang berhasil
- d) < 39% : Tidak berhasil⁷⁵

⁷⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1988), hal. 246.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a) Profil Desa Cemengkalang

Kali ini peneliti akan membahas secara singkat mengenai lokasi yang dijadikan objek penelitian. Lokasi yang peneliti ambil ialah tempat dimana klien tinggal bersama dengan kedua orang tua dan adiknya (kakak sudah menikah). Dipilihnya lokasi tersebut, karena selain dekat dengan tempat tinggal peneliti, klien juga merasa nyaman apabila dilakukan penelitian di rumahnya.

Semasa SMA, peneliti sering berkunjung ke rumah klien, di Desa Cemengkalang Sidoarjo. Desanya yang bersih, warga yang ramah, juga lokasinya yang dekat dengan pusat perbelanjaan membuatnya terlihat seperti masuk wilayah perkotaan. Akan tetapi Desa Cemengkalang, tidaklah termasuk ke dalam wilayah Sidoarjo kota, melainkan kategori pinggiran kota. Meski begitu, akses kemana pun tidaklah sulit.

Selain itu, Desa ini juga berbatasan dengan perumahan-perumahan elit yang berasal dari kalangan menengah ke atas, dimana disana terdapat taman, *foodcourt*, dan lokasi yang cocok untuk *jogging*. Terkadang peneliti dan klien melakukan kegiatan konseling di taman dan *foodcourt* tersebut, karena tempatnya yang nyaman sehingga membuat proses konseling tidaklah membosankan.

Lokasi penelitian sendiri lebih tepatnya di Desa Cemeng Bakalan, yang terletak di Kelurahan

Cemengkalang Kabupaten Sidoarjo, dengan kode posnya 61234.

b) Kondisi Sosial dan Ekonomi

Warga desa setempat sangat ramah dan terbuka. Walau ada beberapa orang yang terkesan sedikit tertutup jika ada pendatang ke desanya. Akan tetapi untuk sesama warga desa tersebut, rasa persaudaraan dan solidaritas sangat tinggi. Dilihat dari adanya acara hajatan atau syukuran, mereka akan saling membantu untuk menyiapkan acara. Terlebih ketika ada acara pernikahan, para tetangga terutama ibu-ibu akan dengan sukarela membantu tanpa diminta.

Keadaan ekonomi di desa tersebut dibilang lumayan. Sebagian besar warganya bekerja sebagai buruh pabrik, guru, PNS, dan lain-lain. ada juga beberapa yang membuka usaha di rumah masing-masing, seperti toko alat tulis, makanan, warung kopi, dan sosis.

c) Keagamaan

Setiap minggunya ada kegiatan rutin, yakni istigotsah dan diba^h. Kegiatan tersebut dilakukan bergiliran ke rumah-rumah warga yang memang mengikuti kegiatan keagamaan tersebut. Setiap bulannya juga ada pengajian (ceramah) di masjid setempat dengan mengundang Ustad terkemuka. Apabila ada warga yang meninggalpun, mereka mengadakan tahlilan.

2. Deskripsi Konselor

Dalam sebuah proses konseling, unsur-unsur konseling sangatlah berpengaruh, salah satunya konselor. Dengan adanya konselor, maka akan menunjang kelancaran proses pemecahan masalah yang dialami oleh klien.

Konselor sendiri ialah seseorang yang memiliki keahlian dalam pelayanan membimbing, mengarahkan, dan perbaikan yang merujuk pada penyembuhan terhadap pola pikir dan tingkah laku individu yang bermasalah baik *lahiriyah* maupun *bathiniyah*, mengembalikan individu tersebut kepada fitrahnya yang suci menurut bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Berikut data konselor:

a) Identitas Konselor

Tabel 4.1
Identitas Konselor

Nama	Octaviyana Purwanto Putri
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 13 Oktober 1997
Alamat	Ds. Kemantren RT.03/RW.02, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo
Agama	Islam
Status	Mahasiswa/Belum Menikah
Semester	8
Riwayat Pendidikan	1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal Tulangan 2. SDN Kemantren 1 3. SMPN 2 Krembung 4. SMAN 4 Sidoarjo
Email	Octaviyanapurwanto5@gmail.com
No. Telp	08574802012

b) Pengalaman Konselor

Sebagai seorang mahasiswa, konselor banyak mendapatkan pengalaman selama berkuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya dan ada beberapa mata kuliah yang mengharuskan untuk terjun langsung ke lapangan atau praktek konseling di lembaga-lembaga

tertentu seperti sekolah, pondok pesantren, maupun klien sebaya (perorangan).

Kuliah Kerja Nyata (KKN). Konselor juga pernah mengikuti program KKN yang diadakan oleh kampus, UIN Sunan Ampel Surabaya selama satu bulan penuh. Lokasi KKN yang berada di Desa Pandan Arum, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur. Disana konselor banyak belajar mengenai interaksi dengan warga sekitar posko KKN, Lembaga Sekolah, TPQ, Kepala Desa beserta Staf, dan lain-lain. Dengan hal tersebut, konselor memiliki pengetahuan dan pengalaman mengenai pentingnya komunikasi yang baik dalam sebuah proses konseling, mengatur bahasa ketika berbicara dan penempatan diri.

Konselor juga pernah terjun lapangan dalam rangka Praktek Pengalaman Lapangan atau PPL di Lembaga Sekolah SDN Bendul Merisi 408. Selama PPL disana, konselor mendapatkan banyak sekali pengalaman dan ilmu yang bermanfaat. Berinteraksi dengan guru-guru dan khususnya Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) tentu tidaklah mudah. Butuh kesabaran dan juga ketelatenan dalam bersikap. Konselor juga dapat memahami bahwa setiap manusia dilahirkan dengan perbedaan, dan menjadi berbeda dengan karakteristiknya. Tidak bisa disamakan dan dibandingkan. Hal inilah yang menjadikan manusia itu sebagai individu yang unik. Dalam proses konseling pun demikian, sifat, karakteristik, maupun kepribadian klien itu berbeda-beda, sebagai seorang konselor kita harus mampu menghormati dan menerima perbedaan tersebut, guna menunjang kelancaran proses konseling. Dalam proses konseling pun konselor hendaklah bersikap adil, tidak pilih kasih atau membeda-bedakan ras dan agama. Misalnya klien

dengan kulit putih berprofesi sebagai dokter, konselor bersikap sangat ramah dan benar-benar menjaga sikap serta ucapan. Sedangkan dengan klien berkulit gelap berprofesi sebagai pekerja pabrik, klien menghakimi sendiri permasalahan yang ia alami dan terkesan memojokkan.

Konselor juga pernah mengikuti organisasi yang mendukung pengalaman dan mengasah kemampuan konseling yang dimiliki. Konselor mengikuti organisasi konseling CCFI (*Creative Counseling For Indonesian*). Yang dimana dalam organisasi tersebut, kita sebagai mahasiswa digembleng untuk menjadi konselor muda yang berwawasan luas. Organisasi ini adalah organisasi konseling lintas budaya, banyaknya perbedaan suku, ras, budaya, dan kepercayaan, membuat konselor menjadi banyak mendapatkan ilmu mengenai saling menghargai dan menghormati satu sama lain, kepemimpinan, kekompakan dan kekeluargaan, saling bergotong-royong, dan tentunya komunikasi yang efektif.

3. Deskripsi Konseli

Seperti yang kita tahu, konseli adalah individu yang memerlukan bantuan untuk penyelesaian masalah dalam proses konseling. Dalam penelitian ini, konseli ialah teman konselor semasa SMA. Dia tidak hanya sekedar teman, melainkan sahabat konselor. Konseli merasa tidak tahu lagi harus bagaimana mengatasi permasalahan yang sedang ia hadapi. Untuk itu, konselor mencoba membantu konseli yang terlihat sangat membutuhkan bantuan.

Adapun data konseli ialah sebagai berikut:

a) Identitas Konseli

Tabel 4.2
Identitas Konseli

Nama	Rada (nama samaran)
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 1 Januari 1998
Alamat	Ds. Cemengkalang RT.03/RW.01, Kec. Suko, Kab. Sidoarjo
Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Status	Mahasiswa/Belum Menikah
Usia	21 Tahun
Riwayat Pendidikan	1. TK Dharma Wanita 2. SDN Cemengkalang 3. SMPN 4 Sidoarjo 4. SMAN 4 Sidoarjo
Hobi	Membaca, <i>Make Up</i>
Cita-Cita	Dosen, Pengusaha Perhiasan

b) Latar Belakang Keluarga

Klien merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara, yang mana dia memiliki 1 kakak perempuan (sudah menikah) dan 1 adik laki-laki (kelas 3 SMA). Klien tinggal bersama kedua orang tuanya di Desa Cemengkalang, Sidoarjo. Jika dilihat lebih dalam lagi, kehidupan keluarga klien sangatlah harmonis, orang tua yang rukun, dan sangat menyayangi klien juga saudara-saudaranya.⁷⁶

⁷⁶ Hasil Observasi dan Wawancara Orang Tua dan Klien, pada tanggal 5 Oktober 2019.

Klien juga pribadi yang dekat dengan ibu dan ayahnya. Klien dan sang ibu sering terlihat memasak bersama. Sedangkan bersama ayahnya, klien berlatih pencak silat. Klien merupakan seorang atlet pencak silat dan tidak jarang memenangkan medali. Dari hasil observasi, klien merupakan anak yang penurut dan menjadi kebanggaan kedua orang tuanya. Ia adalah pribadi yang terbuka dan menyenangkan. Terkadang konselor dan klien juga berolahraga bersama jika memiliki waktu senggang. Ketika memasuki sore hari, klien bersama dengan orang tuanya pergi ke kebun belakang rumahnya untuk memetik lemon dan jeruk nipis.

Keluarga dari suami klien juga sering berkunjung ke rumah orang tua klien. Ketika berkumpul bersama, suasana menjadi semakin terlihat begitu bahagia. Bagi konselor, kebahagiaan yang ada dalam keluarga tersebut hampir tidak ada celah negatif sama sekali. Semua terlihat rukun, saling menyayangi, dan mengasihi satu sama lain.

c) Latar Belakang Keagamaan

Sebagai seorang anak perempuan, orang tua klien sangatlah ketat dan memperhatikan betul aktivitas-aktivitas yang dilakukan klien. Orang tua klien juga merupakan orang yang cukup terpendang di Desa, dan bekal agama yang dimiliki bisa dibilang sangat kuat.

Orang tua klien memberikan bekal agama kepada klien semaksimal mungkin, agar klien paham tujuan dan makna dia hidup di dunia ini. Bagi kedua orang tua klien, agama adalah suatu hal yang sangat penting. Agama adalah pondasi dalam kehidupan. Semasa kecil sampai dengan SMP, klien pergi mengaji ke TPQ. Klien pun telah *khatam* Al-qur'an.

Jika klien ketahuan membolos jam mengaji, maka ayah klien tidak segan-segan untuk memarahi dan memukulnya menggunakan ranting pohon, agar klien jera dan tidak membolos ngaji lagi.⁷⁷

Ayah dan ibu klien sendiri juga aktif dalam kegiatan keagamaan, seperti pengajian (ceramah) yang diadakan setiap bulannya, istighotsah mingguan, dan diba'". Klien pun terkadang diajak untuk mengikuti pengajian tersebut, karena menurut orang tua klien, hal tersebut adalah positif dan memberikan kita banyak pelajaran sehingga kita dapat memahami apa hal-hal yang dilarang dan hal-hal yang disukai oleh Allah SWT, juga dengan mengikuti kajian tersebut maka kita akan paham betapa mahal dan berharganya menjadi seorang perempuan muslimah yang taat pada agama.

d) Latar Belakang Lingkungan

Klien merupakan pribadi yang ceria dan terbuka, tak segan dia menyapa tetangga-tetangga disekitar rumahnya ketika dia keluar rumah. Dia juga murah senyum. Hal itu lah yang membuat tetangga juga teman-temannya menyukai kepribadiannya. Ketika ada tetangga ataupun teman yang membutuhkan bantuan, klien akan mengusahakan sebisa mungkin untuk membantunya, tanpa meminta imbalan apapun.⁷⁸

Klien juga cukup aktif dalam kegiatan organisasi di Desanya, sehingga Ia memiliki banyak teman dan akrab dengan orang-orang disekitar tempat tinggalnya. Karena lingkungan yang bagus, tetangga yang tidak

⁷⁷ Hasil Wawancara dengan Klien pada tanggal 5 Oktober 2019.

⁷⁸ Hasil Wawancara dengan Tetangga Klien pada tanggal 11 Oktober 2019.

anti-sosial, itu juga bisa membentuk karakter seseorang.

e) Latar Belakang Ekonomi

Kehidupan klien sangatlah berkecukupan. Bahkan jika dibandingkan dengan tetangga-tetangga disekitar tempat tinggal klien, keluarganya termasuk golongan kelas menengah keatas. Ayah klien bekerja di sebuah perusahaan *furniture*. Ibu klien sebagai ibu rumah tangga. Jika dilihat dari silsilah keluarga besarnya, keluarga klien kebanyakan menjadi TNI. Kakak klien pun menikah dengan seorang TNI dan kini tinggal di Kodam Brawijaya V. Jadi bisa dipastikan jika kehidupan klien sangatlah berkecukupan. Adik klien sendiri akan disekolahkan menjadi TNI oleh ayahnya.

f) Kegiatan Sehari-hari Konseli

Selain membantu pekerjaan rumah, klien juga seorang mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya. Setiap senin sampai dengan jumat klien berangkat kuliah pagi sekitar pukul 7 dan pulang tidak menentu, terkadang paling lambat pukul 5 sore. Hari sabtu dan minggu Ia gunakan untuk berolahraga, latihan pencak silat dan sesekali *hangout* ke *Mall* bersama teman-temannya.⁷⁹

Jika ada libur kuliah, klien tak jarang keluar bersama pacarnya yang sudah dari SMA Ia pacari. Terkadang keluar berdua atau rombongan (*touring*) ke luar kota, karena keluarga pacar klien ini salah satunya berasal dari Malang Jawa Timur. Akan tetapi klien lebih sering keluar berdua. Kadang juga bermain ke rumah konselor bersama pacarnya tersebut,

⁷⁹ Hasil Wawancara dengan Ibu Klien pada tanggal 11 Oktober 2019.

dikarenakan konselor, klien, dan pacarnya adalah teman satu kelas di bangku SMA.

4. Deskripsi Masalah

Konselor dan klien adalah teman dekat sejak duduk di bangku SMA. Dengan kepribadian klien yang ramah, mudah bergaul, dan terbuka tidak menyulitkan konselor untuk dapat akrab dan saling *sharing* mengenai permasalahan-permasalahan sekolah, keluarga, bahkan kehidupan pribadi yang sangat *privat*. Konselor dan klien juga sering keluar bersama ketika hari libur dan memiliki waktu luang.

Ketika itu, saat konselor dan klien keluar ke sebuah toko roti, konselor mendapati raut wajah klien yang terlihat sedikit murung dan seperti memikirkan suatu hal. Tak ragu, konselor pun menanyakan apa yang terjadi pada klien saat itu. Rupanya klien sedang dalam kesulitan. Awalnya Ia enggan untuk bercerita, karena Ia merasa bahwa hal ini sangatlah memalukan. Tetapi karena perasaan khawatir dan penasaran, akhirnya konselor pun dengan hati-hati mencoba membujuk klien untuk bercerita. Raut wajah klien berubah menjadi sedih, Ia tiba-tiba menangis dan memeluk konselor.

Klien menangis dengan terisak-isak. Dia berkata bahwa Ia tidak tenang dan merasa dikejar-kejar oleh suatu hal yang Ia juga tidak mengetahui dengan pasti apa hal itu. Klien merasa begitu bersalah akan suatu hal, dan berkata bahwa hal ini terus menggerogoti perasaan klien. Konselor pun mencoba untuk tetap tenang dan menggali lebih dalam permasalahan yang sedang klien hadapi tersebut. Pada akhirnya klien bilang bahwa Ia pernah tidur dengan pacarnya, dan hal itulah yang membuat klien merasa begitu menyesal dan bersalah sudah melakukan hal yang harusnya tidak dia lakukan.

Melanggar batasan-batasan dalam berpacaran. Klien terus menangis dan memeluk konselor.

Ketika melakukan hal tersebut, rupanya tidak sekali dua kali, bahkan lebih dari tiga kali klien tidur dengan pacarnya. Ketika hal itu dilakukan, klien tidak dapat menolaknya karena Ia merasa sayang dengan pacarnya, dan ketika itu keinginannya untuk melakukan hal tersebut begitu besar, Ia terdorong oleh nafsu dan mengabaikan resiko-resiko yang mungkin akan timbul akibat dari perbuatannya. Dia percaya jika terjadi sesuatu padanya (hamil), pacarnya pasti akan bertanggung jawab.

Klien melakukan hubungan sex atas dasar suka sama suka. Klien bercerita jika dia tidak mampu menahan hawa nafsunya ketika dibuat pacarnya terangsang. Akan tetapi, setiap kali selesai melakukannya klien merasa bersalah. Klien baru sadar jika apa yang dilakukan dengan pacarnya, adalah hal yang tidak patut untuk dilakukan. Klien merasa sedih, kesal, dan stres karena tidak bisa mengontrol dirinya.

Klien bahkan pernah berfikir untuk menarik diri dari lingkungan. Beberapa kali diajak berkumpul bersama teman-teman SMA, klien selalu menolak dengan alasan tidak enak badan dan sedang mengerjakan tugas kuliah. Klien juga mulai jarang berkumpul dengan orang tuanya, senda gurau, dan bahkan beberapa kali terlihat murung, sering melamun dan menyendiri dalam kamar, karena Ia merasa malu pada dirinya sendiri, merasa bersalah dan dikejar-kejar dosa. Ia takut jika orang tuanya mengetahui hal ini, mereka pasti akan kecewa, malu, dan bahkan resiko terburuknya, klien diusir dari rumahnya.⁸⁰

⁸⁰ Hasil Observasi dan Wawancara dengan Klien pada tanggal 7 Oktober 2019.

B. Penyajian Data

1. Proses Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Mengatasi Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo.

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang diambil oleh peneliti ialah jenis penelitian kualitatif, yang dimana menggunakan pendekatan studi kasus dengan analisis data deskriptif komparatif. Maka untuk menguraikan data hasil penelitian, dilakukan dengan mendeskripsikan secara merinci data-data yang telah didapatkan dari proses observasi dan wawancara yang telah dilakukan, baik itu sumber data primer maupun sekunder.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa konselor dan klien merupakan teman dekat semenjak SMA. Sehingga konselor dengan klien sudah akrab dan kenal dengan baik. Dan dalam proses konseling ini, konselor dipercaya oleh klien untuk mengetahui segala permasalahan yang sedang ia hadapi, baik itu masalah keseharian klien, seperti perkuliahan, keluarga, teman, sampai dengan masalah percintaannya.

Dalam proses konseling yang konselor lakukan, menggunakan terapi islami *sayyidul istighfar*. Konselor memilih terapi tersebut dengan tujuan untuk mampu mengembalikan pemikiran rasional klien bahwa di dunia ini ia memiliki Allah SWT sebagai tempat untuk bergantung dan kembali. Sehingga jangan sampai ada keputusan dalam menghadapi masalah hidupnya.

Adapun konseling islam dengan terapi *Sayyidul Istighfar* yang dilakukan untuk mengatasi rasa bersalah pada klien ialah sebagai berikut:

a) Identifikasi Masalah

Sebelum kita mengetahui inti permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien, langkah awal adalah

melakukan identifikasi masalah. Identifikasi masalah ini dilakukan untuk mengetahui gejala-gejala yang tampak pada diri klien, sehingga menyebabkan dia menjadi berbeda, sekaligus untuk menggali data-data secara lebih terperinci.

Untuk memudahkan konselor mencari dan mengumpulkan data-data terkait konseli dan permasalahannya, konselor menggunakan observasi dan wawancara sebagai langkah utama untuk nantinya akan diberikan solusi mengenai permasalahannya. Adapun yang menjadi sumber data primer dan sekunder untuk identifikasi masalah ialah sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Nama : Rada (nama samaran)

Hari, Tanggal : Minggu, 10 November 2019

Tempat : Rumah Konseli

Wawancara yang konselor lakukan pertama kali ialah di rumah konseli, di Desa Cemengkalang RT.03/RW.01. Ketika itu konselor dan konseli sudah saling komunikasi untuk bertemu melakukan proses wawancara singkat. Dari proses wawancara tersebut, konseli mengatakan bahwa dia sedang dalam kebingungan yang teramat dalam. Rasa bersalahnya membuatnya ingin mengisolasi dirinya dari siapapun itu, termasuk konselor sendiri. Konseli merasa bahwa ia tidak pantas berteman dengan siapapun dan dikejar-kejar dosa.

Konseli juga beberapa kali dihubungi oleh teman-teman kuliahnya, karena sudah 2 hari tidak mengikuti perkuliahan. Memang ketika konselor mengamati wajah konseli ketika itu, wajahnya sedikit pucat dan matanya sembab. Pandangannya juga sesekali menunduk. Ia merasa malu karena

sudah memberi tahukan hal yang menurutnya tidak pantas ini kepada konselor.

“aku juga jarang sholat vin sekarang, sholatku bolong-bolong. Karena aku malu aja ngadep (menghadap) Allah” – cerita konseli.⁸¹

Konseli tiba-tiba menangis tersedu-sedu. Sesekali ia mengusap hidungnya dengan tisu. Konseli mengatakan bahwa ia ingin memutuskan hubungan dengan pacarnya, karena ia merasa tidak tenang dan karena hubungannya lah ia merasa dikerjar-kejar rasa bersalah dan dosa.

- 2) Data yang bersumber dari orang tua konseli
- | | |
|---------------|----------------------------|
| Nama | : Ibu Sulis (nama samaran) |
| Hari, Tanggal | : Minggu, 10 November 2019 |
| Tempat | : Rumah Konseli |

Ketika selesai melakukan wawancara dengan konseli, konselor mencoba mewawancarai secara singkat ibu konseli yang saat itu sedang memasak (konseli sholat dhuhur). Ibu konseli mengatakan jika konseli sedikit berbeda dari biasanya ketika di rumah. Ia sering melihat konseli melamun, jarang makan, dan tidur lebih awal. Ketika ditanya kenapa jarang makan oleh ibunya, dia bilang jika sedang diet. Ibu konseli pun tidak begitu mempermasalahkan.

“kemarin juga gitu, tiba-tiba si Ical (nama samaran) nge-*whatsapp*, katanya bilang kalau Rada susah dihubungi, gak bales chat katanya. Saya diminta nanyain ke Rada, ada masalah apa, dia kenapa, gitu” – cerita Ibu konseli.⁸²

⁸¹ Hasil Wawancara dengan Klien pada tanggal 10 November 2019.

⁸² Hasil Wawancara dengan Ibu Klien pada tanggal 10 November 2019.

Dan ketika ditanya mengenai pacarnya, Rada merasa ogah-ogahan untuk menjawab, dan lebih banyak diam.

3) Data yang bersumber dari kerabat konseli

Nama : Mita (nama samaran)
Hari, Tanggal : Sabtu, 23 November 2019
Tempat : Kos-kosan

Konselor melakukan kontak dengan kerabat konseli yang tidak lain ialah tante Mita, yang berusia 26 tahun. Tante Mita ini sebenarnya adalah adik dari Ibu Ical. Akan tetapi saking begitu dekatnya dengan konseli, sehingga konseli sudah menganggap tante Mita sebagai tantenya sendiri. Konselor pun sudah mengenal baik tante konseli, karena sempat beberapa kali keluar bersama, *hangout* ke *mall*, makan bersama, dan pergi ke tempat-tempat wisata bersama.

Bagi tantenya, konseli merupakan pribadi yang asik, periang, dan juga hangat. Akan tetapi akhir-akhir ini, menurutnya konseli jarang membalas pesan *whatsapp*-nya. Ketika bertemu pun, dari yang beliau lihat, konseli lebih jarang untuk tersenyum, dan sesekali melamun.

“pernah dia bilang kalau mau putus sama Ical. Pas aku tanya kenapa, dia langsung nangis, bilanganya gak papa, Cuma pengen putus aja” – cerita Tante Mita.⁸³

4) Data yang bersumber dari tetangga konseli

Nama : Pak Rudi dan Ibu Hariyati
(nama samaran)
Hari, Tanggal : Senin, 25 November 2019
Tempat : Sekitar Rumah Konseli

⁸³ Hasil Wawancara dengan Tante Klien pada tanggal 23 November 2019.

Konselor mencoba mendatangi tetangga konseli. Tentunya tetangga yang terlihat akrab dengan keluarga konseli. Konselor pun menanyai tetangga tersebut mengenai keseharian konseli sekarang. Tetangga menuturkan bahwa konseli merupakan pribadi yang baiki dan santun. Dia ramah dan selalu menyapa ketika keluar rumah. Bahkan menurutnya, konseli tidak terlihat berbeda kecuali sering terlihat melamun ketika duduk diteras rumahnya.⁸⁴

“minggu kemarin kan ada acara karang taruna di rumah, kebetulan di rumah saya, saya tidak melihat dia ikut rapat. Nggak ada” – cerita Pak Rudi.

“saya pernah lihat dia keluar dari rumah sambil nangis. Pas saya tanya dia nggak jawab, Cuma senyum aja” – cerita Ibu Hariyati.

5) Data yang bersumber dari teman konseli

Nama : Novita

Hari, Tanggal : Jumat, 29 November 2019

Tempat : Unesa Ketintang

Dikarenakan kampus informan cukup jauh (Unesa Lidah Wetan), maka konselor dan informan sepakat untuk bertemu di Unesa Ketintang, yang dirasa lebih dekat. Novita adalah teman sekelas konseli yang cukup dekat. Menurutnya, konseli sering terlihat tidak fokus ketika berada di kelas. Konseli juga sempat tidak memasuki kelas wajib selama 2 hari dengan keterangan sakit. Ketika diajak bercanda pun konseli memilih diam dan jarang merespon. Dia juga mengatakan jika konseli

⁸⁴ Hasil Wawancara dengan Tetangga Klien pada tanggal 25 November 2019.

agak pendiam, tidak seperti dulu yang mudah tersenyum dan mudah diajak bercanda.⁸⁵

Informan juga pernah mengatakan jika konseli tiba-tiba menangis ketika informan menceritakan mengenai keseriusan pacarnya untuk melamarnya.

Setelah konselor mengumpulkan data-data dari informan-informan yang dekat dengan konseli, maka dapat diambil beberapa gejala-gejala yang timbul akibat dari permasalahan yang dihadapi konseli antara lain:

- (a) Klien merasa tidak berharga
- (b) Sering menyendiri
- (c) Melamun dan murung
- (d) Tidak nafsu makan
- (e) Mudah menangis

b) Diagnosis

Setelah identifikasi masalah, proses selanjutnya ialah diagnosis. Dimana diagnosis ini dilakukan untuk menetapkan (mendiagnosa) permasalahan yang dialami oleh konseli. Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan konselor sebelumnya, juga dilihat dari beberapa gejala yang muncul, faktor penyebabnya ialah rasa bersalah yang amat dalam pada diri konseli karena sudah melakukan hubungan seks diluar nikah dengan pacarnya beberapa kali

Yang dimana hal itu membuatnya merasa jika dirinya kotor dan tidak berharga, tidak pantas bergaul dengan siapa pun, dan membuatnya sering terlihat menyendiri, mudah menangis dan bahkan tidak ada

⁸⁵ Hasil Wawancara dengan Teman Klien pada tanggal 29 November 2019.

nafsu untuk makan karena merasa tidak pantas mendapatkan itu.

c) Prognosis

Dari diagnosis yang dilakukan, selanjutnya peneliti menentukan terapi yang akan digunakan untuk membantu konseli keluar dari permasalahannya. Penentuan terapi ini haruslah sesuai dengan permasalahan yang konseli hadapi dan tepat sasaran.

Pada permasalahan yang dialami oleh konseli, konselor memutuskan untuk menggunakan terapi *sayyidul istighfar*. Alasan konselor memilih terapi islami ini, dikarenakan rasa bersalah pada diri konseli akibat dari perbuatannya melanggar norma-norma agama yang selama ini ia percayai. Juga rasa seperti dikerjar-kejar oleh dosa, sehingga membuatnya sering meninggalkan sholat karena merasa malu menghadap Allah SWT.

Dengan digunakannya terapi *sayyidul istighfar* ini, diharapkan dapat mengembalikan konseli kepada pemikiran yang rasional dan positif bahwa ia tetaplah wanita yang berharga dan ada Allah SWT, dengan cara memohon ampunan atas kesalahan yang dia lakukan, meyakini bahwa masih ada Allah sebagai tempat bergantung dan kembali. Juga menjadikan konseli lebih tenang secara lahir dan batin, dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

d) Treatment

Setelah menentukan terapi apa yang akan digunakan, maka konselor melakukan tahap pelaksanaan terapi *sayyidul istighfar*. Akan tetapi sebelum itu, konselor mencoba memberikan beberapa pernyataan pada klien untuk mengetahui kondisinya sebelum dilakukan proses konseling, untuk nantinya

akan dibandingkan setelah dilakukannya proses konseling.

Tabel 4.3
Daftar Pernyataan Sebelum Proses Konseling

No	Pernyataan	Keterangan		
		A	B	C
1.	Saya menangis sendiri didalam kamar	√		
2.	Saya marah kepada diri saya atas perbuatan yang saya lakukan	√		
3.	Saya selalu tidur lebih awal dari biasanya		√	
4.	Saya lebih banyak diam ketika berkumpul bersama keluarga maupun teman-teman	√		
5.	Saya memilih berdiam diri dalam kamar daripada pergi ke tempat umum		√	
6.	Ketika didalam kamar, saya lebih suka melamun	√		
7.	Saya meninggalkan solat	√		
8.	Saya malu menghadap tuhan karena perbuatan saya	√		
9.	Saya merasa tidak ada yang bisa menolong saya keluar dari perasaan bersalah	√		
10.	Saya melakukan percobaan bunuh diri			√
11.	Bagi saya, lebih baik untuk tidak terlihat oleh orang lain	√		
12.	Saya memilih mogok makan		√	

Keterangan:

A = Sering

B = Jarang

C = Tidak pernah

Dari beberapa pernyataan yang telah diberikan oleh konselor, berikut adalah kondisi klien sebelum terapi:

Tabel 4.4
Kondisi Konseli Sebelum Proses Konseling

No.	Kondisi
1.	Klien sering menangis sendiri di dalam kamar
2.	Klien merasa kesal kepada dirinya sendiri karena perbuatan yang ia lakukan
3.	Klien memilih tidur lebih awal dari biasanya
4.	Klien menjadi pemurung dan lebih banyak diam ketika berkumpul bersama keluarga
5.	Klien lebih sering menyendiri di dalam kamar daripada keluar rumah
6.	Klien lebih sering melamun
7.	Klien sering meninggalkan shalat ketika waktunya tiba
8.	Klien merasa dirinya kotor dan malu menghadap Allah SWT
9.	Klien sering berpikiran bahwa tidak ada yang bisa menolongnya keluar dari permasalahan
10.	Klien tidak pernah sekalipun terpikirkan untuk melakukan bunuh diri
11.	Klien menjadi pribadi yang antisosial
12.	Klien menjadi tidak nafsu makan karena rasa bersalahnya membuat ia merasa tidak berhak

Setelah diberikannya pernyataan tersebut, kemudian konselor mulai melaksanakan terapi *sayyidul istighfar* yang pertama pada tanggal 30 November 2019, yang dimana dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1) Tahap Awal

- (a) Menciptakan hubungan psikologis yang ramah, hangat, penuh penerimaan, keakraban, keterbukaan.

Dalam hal ini, konselor mencoba menciptakan suasana senyaman mungkin bagi konseli untuk mau berbagi cerita dan keterbukaan. Sehingga tidak akan ada yang dirahasiakan dan cerita yang dibuat-buat oleh konseli.

Dengan membangun hubungan yang ramah, konseli juga tidak akan ragu untuk berbagi apa yang dirasakannya.

- (b) Meyakinkan klien

Memberikan keyakinan pada konseli, bahwa segala yang diceritakannya pada konselor akan aman dan tidak akan terbongkar kepada siapapun. Konselor menegaskan pada konseli bahwa tidak akan ada seorang pun yang akan mengetahui permasalahan konseli. Jikalau pun konselor menggunakan kasus konseli sebagai contoh pada klien lain, maka identitas klien akan disamarkan.

Dalam tahap ini, konselor juga berusaha memberikan keyakinan pada diri dan pemikiran klien, bahwa setiap permasalahan pasti memiliki jalan keluar, dan hanya berlarut-larut dalam permasalahan tanpa ada niat untuk mengatasinya, tidak akan bisa menyelesaikan masalah. Dengan demikian klien akan merasa bahwa dirinya pasti bisa keluar dari masalah tersebut dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

- (c) Meminta klien untuk *rileks* dan memposisikan dirinya senyaman mungkin. Kemudian

membaca *basmallah* dan *syahadat* sebelum dilakukannya proses terapi.

Tujuannya agar klien dapat leluasa menyampaikan permasalahan yang ada dalam dirinya dan tidak merasa terbebani. Dan juga agar klien merasa nyaman, tidak terintimidasi, dan tidak merasa malu.

Pembacaan *basmallah* ini juga dilakukan agar klien memahami bahwa ada Allah SWT bersamanya, dan pasti Allah akan menolong hambanya yang membutuhkan pertolongan. Membaca *syahadat*, mengisyaratkan kepada keimanan klien, yakni keyakinan yang dianutnya dalam hidup, dari mana klien berasal dan kepada siapa klien akan kembali.

Konselor meminta klien untuk duduk dengan nyaman, kemudian menarik nafas secara perlahan-lahan, lalu membaca *basmallah* dan *syahadat* dengan mata tertutup, agar *khusyuk* dan klien merasa bahwa Allah itu dekat, membaca dengan penuh niat memohon perlindungan dan petunjuk kepada Allah SWT dan Rasul-Nya.

2) Tahap Pertengahan

Proses terapi ini dilakukan dalam kamar klien. Konselor meminta klien untuk membuka mata, duduk berhadap-hadapan dengan posisi menyilangkan kaki dan berpegangan tangan. Hal ini (berpegangan tangan) konselor lakukan agar klien merasa lebih tenang dan proses terapi terasa lebih menghayati. Kemudian klien melakukan proses konseling dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a) Membaca dan menghayati *Sayyidul Istighfar*.

Setelah klien merasa tenang, rileks, dan siap untuk sesi konseling. Konselor kemudian menuntun klien membaca *sayyidul istighfar* dengan perlahan-lahan, yang mana bacaannya ialah sebagai berikut:

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ اِلٰهٌ
اِلَّا اَنْتَ ،

“Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau”

خَلَقْتَنِيْ وَاَعْتَبَدُكَ ،
ن
ا

“...Engkau yang menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu”

وَاَنْعَمْتَ عَلَيَّ عِندَ ك
وَوَعَدْتَنِيْ كَمَا وَعَدْتَ

“...aku menetapi perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku”

اَعْتَصِمْتُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا
صَنَعْتُ ،

“...aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku,”

اَبْرَأُ نَفْسِيْ لَكَ
بِحَبْلِ عِمَامَتِيْ

“...aku mengakui nikmat-Mu kepadaku,”

وَأَبْرَأُ نَفْسِيْ بِرَبِّيْ

نَاغِدِ رُولِي

“...dan aku mengakui dosaku kepada-
Mu,”

نَاغِدِ رُولِي
سَالِبِ اِلَّا اَنْتَ
رُوْنُ
رُوْنُ
رُوْنُ
اَلْبَاغِدِ رُوْنُ

“...maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang mengampuni dosa selain Engkau.”

secara perlahan-lahan, dilanjutkan dengan arti, dan meminta klien untuk menghayati bacaan tersebut.

Kemudian, konselor kembali meminta klien untuk membaca *sayyidul istighfar*, namun kali ini dengan mata tertutup. Membaca dengan perlahan-lahan dan menghayati setiap arti pada bacaan tersebut. Klien tiba-tiba menangis, dengan posisi mata tertutup (kepala tertunduk) dan tetap mengikuti konselor membacakan ayat *sayyidul istighfar*.

b) Melakukan *muhasabah* atau evaluasi diri.

Selesai membaca, konselor tidak langsung meminta klien untuk membuka matanya. Konselor meminta klien untuk ingat terhadap dosa-dosa dan kesalahan yang mengakibatkan klien terus-menerus merasa bersalah.⁸⁶ Sehingga dari langkah tersebut, didapatkan perasaan mendalam dan kuat dari klien untuk mau bertaubat dan memohon ampun atas kesalahan-kesalahan yang menyebabkan rasa bersalahnya muncul.

c) Ekpplorasi tujuan dan hakekat hidup.

Dalam hal ini, konselor mencoba meluruskan kembali jalan pemikiran klien mengenai tujuan-tujuan hidup klien, guna mencapai kebebasan dari rasa bersalah, dan mendapatkan kebahagiaan dari kebebasan

⁸⁶ Hasil Observasi pada Klien saat Proses Konseling berlangsung, pada tanggal 14 Desember 2019.

tersebut. Konselor juga memberikan nasihat pada klien, yang mana berbunyi:

“kamu adalah wanita yang berharga, kamu istimewa, hidupmu masih panjang, dan kamu dikelilingi oleh orang-orang yang sayang padamu, bagaimanapun kondisi kamu. Tidak ada manusia sempurna dan luput dari kesalahan, tapi jangan jadikan kesalahan itu sebagai alasan untuk kamu semakin terpuruk dan berlarut-larut dalam kesedihan, tapi jadikan itu sebagai bekal untuk memperbaiki diri. Boleh kita merasa bersalah, itu bagus, karena dengan adanya perasaan itu berarti kamu menyadari jika telah melakukan kesalahan dan tidak ingin mengulangnya. Coba kalau kamu tidak merasa bersalah, mau sampai kapan melakukan hal itu terus menerus? Ingat orang tuamu, ingat adik dan saudara-saudaramu, bagaimana jika mereka tau? Janganlah kamu menghukum diri seperti ini, kamu masih pantas untuk bahagia dan membahagiakan orang lain, banyak yang menyayangimu, orang tua, adik Iwan (nama samaran), mbak Salsa (nama samaran), termasuk aku. Kamu juga masih punya Allah SWT, tempatmu untuk berkeluh kesah dan meminta pertolongan. Bukankah Allah Maha Pemaaf selagi umatnya mau bertaubat? Aku lebih suka liat kamu tersenyum, ketawa-ketawa kayak dulu, jangan sedih-sedih lagi, ya? Sekarang kamu boleh buka mata.”

d) Mendorong klien menggunakan hati atau *qolb* dalam melihat dan mengatasi masalah.

Dalam tahap ini, konselor meminta klien untuk menggunakan hati atau *qolb* dalam

melihat suatu masalah, dan sekaligus mendorong klien menggunakan akalanya. Mendorong klien untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan oleh Allah SWT dengan penuh keridhoan dan keikhlasan, juga keinginan untuk bertahan hidup, serta mendorong klien untuk mengambil keputusan-keputusan yang berisi sikap dan perilaku yang baik (*ma'ruf*) bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapinya.

- e) Mendorong klien untuk senantiasa bersandar dan berdoa pada Allah SWT

Dalam tahap ini, konselor kembali meyakinkan kepada klien bahwa tiada yang mampu menolong seseorang kecuali Allah SWT dan dirinya sendiri. dan Allah tidak akan memberikan cobaan kepada umat-Nya, melebihi batas kemampuan. Sesuai dengan QS. Al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا وُجُوهًا
وَأَنْفًا سِوَا مَا كَسَبَتْ
عَاقِبَاتُهَا
وَأَنْفًا
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا وُجُوهًا
وَأَنْفًا سِوَا مَا كَسَبَتْ
عَاقِبَاتُهَا
وَأَنْفًا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Setelah membuka mata, klien langsung memeluk konselor dan masih terus menangis. Konselor mencoba menenangkan klien dengan cara menepuk-nepuk pelan punggung klien. Kemudian konselor mencoba memberikan pertanyaan mengenai hal apa yang harus klien

lakukan setelah ini, tujuan hidupnya, dan hakikat hidup menurut klien.⁸⁷

3) Tahap Akhir

Di tahap ini, konselor bertanya mengenai perasaan klien setelah dilakukannya terapi tersebut. Klien merasa lebih tenang dan bisa mengendalikan emosinya. Kemudian konselor menyarankan jika bacaan tersebut rutin dibaca setelah sholat, agar selalu ingat pada Allah SWT sebagai pemberi kehidupan dan Maha Pemaaf atas segala kesalahan yang dilakukan, dan klien lebih tenang.⁸⁸

Konselor juga memberikan tugas rumah berupa anjuran agar klien memperbaiki shalat dan sesekali membaca Al-qur'an agar pikiran dan hati merasa tenang. Memberi tahu klien untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya agar tidak kalah pada hawa nafsunya, yang mana itu dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan dapat menyengsarakan hidupnya sendiri. Dan mengarahkan klien dalam melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuatnya.

e) *Follow Up*

Dalam *follow up* atau tindak lanjut, konselor melakukan evaluasi atau memantau kondisi klien setelah beberapa kali dilakukan proses terapi. Kegiatan ini konselor lakukan melalui pertemuan dengan klien, *chatting*, dan terkadang melalui telfon. Konselor juga bertanya pada informan-informan yang dekat dengan klien seperti orang tua, saudara, dan teman-teman klien mengenai perubahan sikap klien.

1) Data yang bersumber dari orang tua konseli

⁸⁷ Hasil Observasi pada Klien saat proses konseling selesai, pada tanggal 14 & 22 Desember 2019.

⁸⁸ Hasil Wawancara dengan Klien pada tanggal 22 Desember 2019.

Nama : Ibu Sulis (nama samaran)
Hari, Tanggal : Senin, 23 Desember 2019
Tempat : Rumah Konseli

Konselor mendatangi rumah klien ketika dia berangkat kuliah, kebetulan ketika itu Ibu klien sedang ada di rumah, dan ayah klien pergi berkerja. Ibu klien menceritakan kesehariannya ketika berada di rumah.

“kemarin dia keluar, tak tanya apa keluar sama vivin, dia bilang keluar sama temen silat, mau olahraga bareng di Kahuripan (salah satu tempat di daerah Sidoarjo), pulang sore. Pas pulang juga gitu, biasanya langsung masuk kamar, ini enggak dia masuk vin ke kamar, cerita-cerita” – cerita Ibu konseli.⁸⁹

Konselor juga menanyakan mengenai hubungan klien dengan pacarnya, menurut Ibu klien, Rada dan Ical masih baik-baik saja, hanya saja Rada masih belum cerita mengenai perkembangan hubungannya dengan Ical pada Ibunya.

2) Data yang bersumber dari kerabat konseli

Nama : Mita (nama samaran)
Hari, Tanggal : Jum'at, 27 Desember 2019
Tempat : Pusat perbelanjaan

Konselor melakukan janji pertemuan dengan Tante klien di salah satu *Mall* yang ada di Sidoarjo. Konselor juga memutuskan untuk mengajak serta klien. Di tempat makan konselor mulai menanyakan pendapat Tante Mita, mengenai perubahan sikap klien.

⁸⁹ Hasil Wawancara dengan Ibu Klien pada tanggal 23 Desember 2019.

Menurut Tante Mita, klien terlihat lebih cerah dari biasanya. Walau terkadang masih sering melamun, tapi klien lebih terlihat bersemangat.

“kemarin *video call* bertiga vin, sama Ical. Seneng pol koyok e (seneng banget kelihatannya), kan sekarang *LDR*, tapi habis ini kayaknya udah pulang Icalnya” – cerita Tante Mita.⁹⁰

3) Data yang bersumber dari teman konseli

Nama : Novita (nama samaran)

Hari, Tanggal : Selasa, 31 Desember 2019

Konselor mendapat informasi ketika melakukan perjalanan bersama klien, informan dan teman-teman lain untuk malam tahun baru. Saat itu, konselor berboncengan motor bersama informan, dan saat itulah konselor mencoba bertanya mengenai klien kepadanya.

Informan mengatakan jika masih sering *chattingan* dengan klien dan klien sekarang lebih banyak bicara daripada sebelumnya. Dan mengenai ibadah, ketika di kampus, klien terkadang mengajak lebih dulu informan untuk shalat bersama di masjid. Klien juga selalu masuk kuliah. Konselor kemudian mencoba menanyakan mengenai hubungannya dengan Ical, informan menjawab:

“dia (klien) nggak banyak cerita sih kalau masalah itu, tapi ada kemaren dia bilang kalau dia (klien) disuruh bersabar sama Ical, katanya Ical habis ini pulang. Gitu. Ntar disamperin ke rumah” – cerita Novita.⁹¹

⁹⁰ Hasil Wawancara dengan Tante Klien pada tanggal 27 Desember 2019.

⁹¹ Hasil Wawancara dengan Teman klien pada tanggal 31 Desember 2019.

Dari beberapa hasil wawancara pada informan, kemudian konselor melakukan perbandingan data pada klien mengenai sebelum dan sesudah dilakukannya proses terapi *sayyidul istighfar*, yang mana hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.5
Daftar Pernyataan Setelah Proses Konseling

No	Pernyataan	Keterangan		
		A	B	C
1.	Saya menangis sendiri didalam kamar		√	
2.	Saya marah kepada diri saya atas perbuatan yang saya lakukan			√
3.	Saya selalu tidur lebih awal dari biasanya	√		
4.	Saya lebih banyak diam ketika berkumpul bersama keluarga maupun teman-teman			√
5.	Saya memilih berdiam diri dalam kamar daripada pergi ke tempat umum			√
6.	Ketika didalam kamar, saya lebih suka melamun	√		
7.	Saya meninggalkan solat		√	
8.	Saya malu menghadap tuhan karena perbuatan saya			√
9.	Saya merasa tidak ada yang bisa menolong saya keluar dari perasaan bersalah			√
10.	Saya melakukan percobaan bunuh diri			√
11.	Bagi saya, lebih baik untuk tidak terlihat oleh orang lain			√

12.	Saya memilih mogok makan			√
-----	--------------------------	--	--	---

Keterangan:

A = Sering

B = Jarang

C = Tidak pernah

2. Hasil Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo

Setelah dilakukan proses konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar*, yang mana dilakukan dari mulai tahap observasi, wawancara, identifikasi masalah sampai dengan *follow up*, dapat diketahui bahwa klien mengalami perubahan yang cukup signifikan. Yang mana kondisi konseli setelah terapi ialah sebagai berikut:

Dari pernyataan tersebut (lihat tabel 4.5), konselor dapat melihat kondisi klien sebagai berikut:

Tabel 4.6
Kondisi Konseli Setelah Proses Konseling

No.	Kondisi
1.	Klien sedikit lebih tenang walau terkadang masih suka menangis
2.	Klien dapat mengontrol diri dengan baik, dan mulai memaafkan dirinya
3.	Klien masih sering tidur lebih awal dari biasanya
4.	Klien sudah mulai ceria dan bersemangat ketika berkumpul bersama keluarga
5.	Klien sudah berani menghadapi situasi dan <i>hangout</i> ke tempat-tempat umum
6.	Klien masih sering melamun ketika sendirian
7.	Klien mulai berusaha menjalankan shalat 5 waktu, walau terkadang masih bolong-bolong
8.	Klien mau berubah dan memperbaiki keadaan

9.	Klien sudah dapat berfikir rasional, mengenai keyakinannya bahwa ada Allah SWT Maha Menolong
10.	Klien tidak pernah melakukan percobaan bunuh diri
11.	Klien mulai aktif berbaur dengan lingkungan sekitar dan sosialnya
12.	Klien mulai memperbaiki pola makannya

Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa klien mulai memperbaiki diri. Klien juga mulai terlihat aktif, ceria, dan bersemangat. Selalu tersenyum, walau terkadang masih terlihat melamun.

Terapi *sayyidul istighfar* ini rupanya memberikan dampak yang positif bagi klien untuk merubah pola pikir dan perasaan klien. Dari yang sebelumnya klien merasa tidak berharga, kini lebih mencintai dirinya. Merasa tidak ada yang bisa menolongnya, malu kepada Allah SWT dan orang lain, sampai meninggalkan shalat, kini berubah menjadi pribadi yang lebih positif dan tenang.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Analisis Proses Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo

Telah dipaparkan dalam penyajian data sebelumnya, bahwa pelaksanaan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani rasa bersalah pada remaja pelaku seks pranikah di desa Cemengkalang Sidoarjo, telah sesuai dengan prosedur konseling atau terapi yang berlaku. Yang dimana dilakukan mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, sampai dengan *follow up*. Dalam analisis ini, konselor atau peneliti menggunakan deskriptif komparatif yakni

membandingkan data teori dengan data yang peneliti dapat di lapangan (empiris).

Tabel 4.7
Perbandingan data teori dan data empiris

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	<p><u>Identifikasi Masalah</u> Identifikasi masalah merupakan tahap awal dilakukannya proses konseling atau terapi, yang mana dalam tahap ini peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber terkait dan terpercaya, dan tahu mengenai gejala-gejala yang tampak dari permasalahan yang dihadapi oleh klien</p>	<p>Konselor mengumpulkan data-data yang diperoleh dari klien, orang tua, saudara, tetangga dan teman klien. Data-data tersebut diperoleh dengan cara observasi dan wawancara. Setelah konselor mengumpulkan data-data dari informan-informan tersebut, maka dapat diambil beberapa gejala-gejala yang timbul akibat dari permasalahan yang dihadapi konseli antara lain:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Klien merasa tidak berharga b) Sering menyendiri c) Melamun dan murung d) Tidak nafsu makan e) Mudah menangis
2.	<p><u>Diagnosis</u> Pada tahap ini peneliti melakukan</p>	<p>Dari proses identifikasi yang dilakukan, juga dilihat dari beberapa</p>

	<p>pengambilan atau penetapan kesimpulan dari hasil identifikasi masalah. Dengan dilakukannya diagnosis, maka konselor sudah mengetahui fokus permasalahan yang ada pada diri klien</p>	<p>gejala yang muncul, faktor penyebabnya ialah rasa bersalah yang amat dalam pada diri konseli karena sudah melakukan hubungan seks diluar nikah dengan pacarnya beberapa kali Yang dimana hal itu membuatnya merasa jika dirinya kotor dan tidak berharga, tidak pantas bergaul dengan siapa pun, dan membuatnya sering terlihat menyendiri, mudah menangis dan bahkan tidak ada nafsu untuk makan karena merasa tidak pantas mendapatkan itu.</p>
<p>3.</p>	<p>Prognosis Tahap ini konselor menentukan teknik atau langkah-langkah yang efektif untuk penyelesaian permasalahan klien</p>	<p>Pada permasalahan yang dialami oleh konseli, konselor memutuskan untuk menggunakan terapi <i>sayyidul istighfar</i>. Alasan konselor memilih terapi islami ini, dikarenakan konselor merasa terapi ini cocok untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli, akibat dari</p>

		<p>perbuatannya melanggar norma-norma agama yang selama ini ia percayai. Juga rasa seperti dikejar-kejar oleh dosa, sehingga membuatnya sering meninggalkan sholat karena merasa malu menghadap Allah SWT. Dengan digunakannya terapi <i>sayyidul istighfar</i> ini juga, diharapkan dapat mengembalikan konseli kepada pemikiran yang rasional dan positif bahwa ia tetaplah wanita yang berharga dan masih ada Allah SWT, dengan cara memohon ampunan atas kesalahan yang dia lakukan, meyakini bahwa masih ada Allah sebagai tempat bergantung dan kembali. Juga menjadikan konseli lebih tenang secara lahir dan batin, dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi.</p>
4.	<p><u>Treatment</u> Tahap dimana konselor melakukan</p>	<p><i>Treatment</i> yang dilakukan ini, ada 3 tahap yakni:</p>

	<p>penyembuhan atau penyelesaian terhadap masalah yang ada dalam diri klien, melalui tahapan-tahapan konseling yang telah ditentukan</p>	<p>a) Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menciptakan hubungan psikologis yang ramah, hangat, penuh penerimaan, keakraban, keterbukaan 2) Meyakinkan klien akan kerahasiaan dan permasalahan, bahwa setiap masalah pasti memiliki jalan keluar 3) Meminta klien untuk <i>rileks</i> dan memposisikan dirinya senyaman mungkin. Kemudian membaca <i>basmallah</i> dan <i>syahadat</i> sebelum dilakukannya proses terapi, dengan tujuan agar klien merasa nyaman dan ada Allah yang Maha Menolong dan menerima taubat bagi umatnya yang mau berubah
--	--	--

		<p>menjadi lebih baik.</p> <p>b) Tahap Pertengahan</p> <p>Proses terapi ini dilakukan dalam kamar klien. Konselor meminta klien untuk membuka mata, duduk berhadapan dengan posisi menyilangkan kaki dan berpegangan tangan. Hal ini (berpegangan tangan) konselor lakukan agar klien merasa lebih tenang dan proses terapi terasa lebih menghayati. Kemudian konselor menuntun klien membaca ayat <i>sayyidul istighfar</i> secara perlahan-lahan, dilanjutkan dengan arti, dan meminta klien untuk menghayati bacaan tersebut. Kemudian, konselor meminta klien untuk menarik nafas dalam-dalam dan menutup matanya. Konselor kembali menuntun</p>
--	--	--

		<p>klien untuk membaca bacaan <i>sayyidul istighfar</i> tersebut secara perlahan-lahan dan menghayati setiap arti dari bacaan tersebut.</p> <p>Selesai membaca, konselor meminta klien untuk ingat terhadap dosa-dosa dan kesalahan yang mengakibatkan klien terus-menerus merasa bersalah. Setelah itu konselor memberikan nasehat pada klien.</p> <p>c) Tahap Akhir</p> <p>Di tahap ini, konselor menanyakan perasaan klien setelah dilakukannya terapi tersebut. Kemudian konselor menyarankan jika bacaan tersebut rutin dibaca setelah sholat 5 waktu, agar selalu ingat pada Allah SWT sebagai pemberi kehidupan dan Maha Pemaaf atas segala kesalahan yang dilakukan, dan agar</p>
--	--	---

		<p>klien juga menjadi lebih tenang.</p> <p>Konselor juga meminta klien untuk memperbaiki shalat dan sesekali membaca Al-qur`an agar pikiran dan hati merasa tenang. Dan memberi tahu klien untuk untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya agar tidak kalah pada hawa nafsunya, yang mana itu dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan dapat menyengsarakan hidupnya sendiri.</p>
5.	<p><u>Follow Up</u></p> <p>Tahap ini konselor melakukan pengamatan atau kontrol secara berkala mengenai perkembangan diri klien setelah dilakukannya proses konseling. Untuk melihat apakah proses konseling tersebut berhasil atau tidak.</p>	<p>konselor melakukan evaluasi atau memantau kondisi klien setelah beberapa kali dilakukan proses terapi. Kegiatan ini konselor lakukan melalui pertemuan dengan klien, <i>chatting</i>, dan terkadang melalui telfon. Konselor juga bertanya pada informan-informan yang dekat dengan klien seperti</p>

		<p>orang tua, saudara, dan teman-teman klien mengenai perubahan sikap klien.</p> <p>Hasil yang didapat dari proses tindak lanjut tersebut ialah klien mulai memperbaiki diri. Klien juga mulai terlihat aktif, ceria, dan bersemangat. Selalu tersenyum, walau terkadang masih terlihat melamun.</p> <p>Dimana yang sebelumnya klien merasa tidak berharga, kini lebih mencintai dirinya. Merasa tidak ada yang bisa menolongnya, malu kepada Allah SWT dan orang lain, sampai meninggalkan shalat, kini berubah menjadi pribadi yang lebih positif dan tenang.</p>
--	--	---

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa langkah-langkah konseling atau terapi yang dilakukan pada fokus permasalahan tersebut ialah meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Dalam pemaparan teori pada tahap identifikasi masalah, adalah merupakan langkah yang konselor gunakan untuk mengumpulkan data meliputi gejala-gejala yang tampak

akibat dari permasalahan klien, melalui informan-informan terdekat dan terpercaya dari klien, mulai dari klien sendiri, orang tua, saudara, tetangga, dan teman kuliahnya. Dan dari proses identifikasi tersebut, didapat gejala-gejala yang tampak pada diri klien seperti tidak nafsu makan, sering murung dan melamun, menangis dan mengurung diri dalam kamar, merasa tidak berharga dan tidak ada yang bisa menolongnya keluar dari permasalahan, dan sebagainya.

Dari gejala-gejala tersebut, konselor menetapkan bahwa permasalahan konseli adalah dampak dari rasa bersalah dalam dirinya akibat dari beberapa kali melakukan hubungan seks dengan pacarnya. Rasa bersalah inilah yang berimbas pada perubahan sikap klien, yang biasanya ceria, kadang terlihat murung dan sering melamun.

Setelah melakukan diagnosa permasalahan tersebut, konselor menetapkan terapi atau *treatment* yang akan digunakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang ada pada dirinya. Konselor menggunakan terapi *sayyidul istighfar*, memohon ampunan, dengan harapan mampu mengembalikan konseli pada fitrahnya, mereduksi pemikiran-pemikiran negatif, dan mengembalikan keyakinan konseli pada Allah SWT, bahwa Allah itu dekat, Maha Pemaaf dan menerima taubat setiap umatnya yang mau berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Proses *treatment* ini dilakukan dengan tiga tahapan, yakni tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir.

Setelah dilakukannya *treatment*, konselor melakukan *follow up* atau tindak lanjut pada klien, memantau dan mengamati perubahan-perubahan yang terjadi pada klien setelah proses konseling dilakukan. Pada tahap ini juga konselor juga memberikan tugas

rumah berupa rutinitas membaca *sayyidul istighfar* setelah shalat lima waktu, dan sesekali membaca Al-qur'an agar pikiran dan hati menjadi tenang.

Kemudian konselor melihat tingkat keberhasilan dari proses terapi, apakah benar-benar ada perubahan dari sebelum dan sesudah dilakukannya proses terapi. Pada tahap ini, dapat dilihat pada tabel 4.6 bahwa ada perubahan yang cukup signifikan dari sikap konseli. Berdasarkan perbandingan data teori dengan data yang sudah ada di lapangan (empiris), maka telah diperoleh kesesuaian yang mengarah pada proses konseling islami, yakni pada langkah-langkah atau prosedur terapi secara teori, dan praktek terapi di lapangan.

2. Analisis Hasil Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo

Dalam analisis hasil Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo, guna melihat hasil perbandingan sebelum dilakukannya terapi dengan sesudah dilakukannya terapi, peneliti gambarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.8
Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah Proses
Konseling

No.	Pernyataan	Sebelum konseling			Setelah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Saya menangis sendiri didalam kamar	√				√	
2.	Saya marah kepada diri	√					√

	saya atas perbuatan yang saya lakukan						
3.	Saya selalu tidur lebih awal dari biasanya		√		√		
4.	Saya lebih banyak diam ketika berkumpul bersama keluarga maupun teman-teman	√					√
5.	Saya memilih berdiam diri dalam kamar daripada pergi ke tempat umum		√				√
6.	Ketika didalam kamar, saya lebih suka melamun	√			√		
7.	Saya meninggalkan solat	√				√	
8.	Saya malu menghadap tuhan karena perbuatan saya	√					√
9.	Saya merasa tidak ada yang bisa menolong saya keluar dari perasaan bersalah	√					√
10.	Saya melakukan percobaan bunuh diri			√			√
11.	Bagi saya, lebih baik untuk tidak terlihat oleh orang lain	√					√
12.	Saya memilih mogok makan		√				√

Keterangan:

A = Sering

B = Jarang

C = Tidak pernah

Tabel 4.9

Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Proses
Konseling

No.	Kondisi Sebelum Konseling	Kondisi Sesudah Konseling
1.	Klien sering menangis sendiri di dalam kamar	Klien sedikit lebih tenang walau terkadang masih suka menangis
2.	Klien merasa kesal kepada dirinya sendiri karena perbuatan yang ia lakukan	Klien dapat mengontrol diri dengan baik, dan mulai memaafkan dirinya
3.	Klien memilih tidur lebih awal dari biasanya	Klien masih sering tidur lebih awal dari biasanya
4.	Klien menjadi pemurung dan lebih banyak diam ketika berkumpul bersama keluarga	Klien sudah mulai ceria dan bersemangat ketika berkumpul bersama keluarga
5.	Klien lebih sering menyendiri di dalam kamar daripada keluar rumah	Klien sudah berani menghadapi situasi dan <i>hangout</i> ke tempat-tempat umum
6.	Klien lebih sering melamun	Klien masih sering melamun ketika sendirian
7.	Klien sering meninggalkan shalat ketika waktunya tiba	Klien mulai berusaha menjalankan shalat 5 waktu, walau terkadang masih bolong-bolong
8.	Klien merasa dirinya kotor dan malu menghadap Allah SWT	Klien mau berubah dan memperbaiki keadaan
9.	Klien sering berpikiran bahwa tidak ada yang	Klien sudah dapat berfikir rasional,

	bisa menolongnya keluar dari permasalahan	mengenai keyakinannya bahwa ada Allah SWT Maha Menolong
10.	Klien tidak pernah sekalipun terpikirkan untuk melakukan bunuh diri	Klien tidak pernah melakukan percobaan bunuh diri
11.	Klien menjadi pribadi yang antisosial	Klien mulai aktif berbaaur dengan lingkungan sekitar dan sosialnya
12.	Klien menjadi tidak nafsu makan karena rasa bersalahnya membuat ia merasa tidak berhak	Klien mulai memperbaiki pola makannya

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa ada perubahan yang cukup signifikan dari penggunaan terapi *sayyidul istighfar* terhadap sikap maupun perilaku konseli, yang mana hal itu dibuktikan dari salah satunya kecenderungan konseli yang sebelumnya sering mengurung diri di kamar dan menutup diri dari teman-temannya menjadi aktif dan kembali ceria. Walau terlihat bahwa konseli terkadang masih menangis, karena mengingat dosa-dosa yang telah Ia lakukan.

Kemudian untuk melihat persentase keberhasilan proses terapi *sayyidul istighfar* tersebut, maka peneliti mengacu pada presentase kualitatif dengan standart uji sebagai berikut:

- a) 75% - 100% : Berhasil
- b) 56% - 74% : Cukup berhasil
- c) 40% - 55% : Kurang berhasil

d) < 39%

: Tidak berhasil⁹²

$$\text{Perilaku} = \frac{\text{Skor perlakuan}}{\text{Jumlah pernyataan}} \times 100\% = \text{Hasil presentase}$$

Dari tabel diatas, dengan gejala yang tampak sebelum dan sesudah proses konseling, dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 4.10
Persentase Keberhasilan Proses Konseling

Ket.	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
A	$\frac{8}{12} \times 100\% = 66,7\%$	$\frac{2}{12} \times 100\% = 16,7\%$
B	$\frac{3}{12} \times 100\% = 25\%$	$\frac{2}{12} \times 100\% = 16,7\%$
C	$\frac{1}{12} \times 100\% = 8,3\%$	$\frac{8}{12} \times 100\% = 66,7\%$

Keterangan:

A = Sering

B = Jarang

C = Tidak pernah

Kemudian dari tabel persentase sebelum dan sesudah proses konseling tersebut, maka peneliti

⁹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1988), hal. 246.

menggolongkan pada persentase perubahan perilaku positif dan negatif yang masih dilakukan klien setelah proses konseling, sebagaimana dibawah ini:

Tabel 4.11
Persentase Perubahan Perilaku Positif dan Negatif
Klien

Persentase Perilaku				
Ket.	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
	(+)	(-)	(+)	(-)
A	33,3%	66,7%	83,3%	16,7%
B	75%	25%	83,3%	16,7%
C	8,3%	91,7%	66,7%	33,3%

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa sebelum konseling dilakukan, perilaku A (yang sering dilakukan) pada keterangan negatif (-), menunjukkan angka 66,7% dan perilaku positif (+) klien menunjukkan angka 33,7%. Pada perilaku ini meliputi sering menangis sendiri dalam kamar, merasa kesal pada diri sendiri karena perbuatannya, menyendiri, melamun, dan lain-lain (lihat tabel 4.9).

Kemudian pada perilaku B (yang jarang dilakukan), kecenderungan klien melakukan perilaku negatif (-) menunjukkan angka 25%, dan perilaku positif (+) menunjukkan angka 75%, yang mana adalah cukup baik dan perlu ditingkatkan lagi. Meliputi perilaku seperti lebih banyak diam ketika berkumpul bersama teman maupun keluarga, padahal ia awalnya sosok yang ceria dan penuh semangat. Terakhir, perilaku C (tidak pernah dilakukan), kecenderungan klien melakukan perilaku negatif (-) adalah sangat tinggi yakni 91,7% dan perilaku positifnya (+) sebesar 8,3% saja, yang mana pada poin ke

sepuluh (10) di tabel 4.9, menyatakan bahwa klien tidak pernah sekalipun terfikirkan untuk melakukan bunuh diri, adalah perilaku positif yang dilakukan.

Selanjutnya, pada tabel sesudah proses konseling dilakukan (tabel 4.11), pada perilaku A (yang sering dilakukan) terjadi perubahan perilaku yang cukup signifikan, yakni perilaku positif (+) sebesar 83,3%, yang mana sebelum dilakukan proses konseling, perilaku positif yang sering dilakukan sebesar 33,3% saja. Perilaku ini meliputi klien yang awalnya sering menangis kini mulai merasa tenang, klien yang awalnya berfikir bahwa tidak ada yang bisa menolong dia keluar dari permasalahan, kini percaya bahwa ada Allah SWT yang Maha Menolong dalam setiap kesulitan, dan lain-lain. Hal ini juga menunjukkan penurunan drastis pada perilaku negatif (-) klien, yang awalnya (sebelum konseling) sebesar 66,7% menjadi 16,7%.

Pada perilaku B (yang jarang dilakukan) menunjukkan perubahan perilaku positif (+) sebelum konseling sebesar 75% menjadi 83,3%, pun demikian dengan penurunan perilaku negatif (-) klien, yang awalnya sebesar 25% menjadi 16,7%. Perilaku ini sendiri meliputi klien yang awalnya sering meninggalkan shalat, jadi mulai memperbaiki shalatnya, dan sebagainya.

Pada perilaku C (tidak pernah dilakukan), sebelum proses konseling, perilaku negatif (-) klien menunjukkan angka sangat tinggi yakni 91,7%, dan setelah proses konseling menjadi 33,3%. Sangat terlihat jelas pada perilaku positif (+) klien yang awalnya (sebelum konseling) sebesar 8,3%, meningkat menjadi 66,7%. Perilaku ini meliputi segala perilaku yang awalnya sering dilakukan oleh klien, menjadi tidak pernah dilakukan oleh klien setelah proses konseling (lihat tabel 4.8).

Dalam penelitian ini, peneliti menargetkan pada perubahan perilaku positif klien yang tampak, sebelum dan sesudah proses konseling dengan kecenderungan mengubah perilaku yang „sering dilakukan“ oleh klien, menjadi „tidak pernah dilakukan“. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani rasa bersalah pada remaja pelaku seks pranikah di desa Cemengkalang Sidoarjo, menunjukkan keberhasilan dengan angka 66,7% perilaku positif (+), yang mana mengindikasikan bahwa proses konseling islam tersebut cukup berhasil dan membawa dampak perubahan pada diri klien, yang sebelumnya tingkat persentase perilaku positif yang dilakukan sebelum konseling hanya 8,3%, kini menjadi 66,7%, yang awalnya klien merasa tidak berharga, kini lebih mencintai dirinya dan mau memperbaiki diri, klien yang sebelumnya lebih banyak diam ketika berkumpul dengan keluarga maupun teman, kini menjadi ceria dan aktif kembali, klien yang meninggalkan shalat karena malu menghadap Allah SWT, kini memperbaiki shalatnya, dan sebagainya.

Perlu diketahui juga bahwa perilaku seseorang tidaklah dengan mudah dapat seketika berubah, membutuhkan waktu dan konsistensi untuk mau berubah menjadi lebih baik. Begitupun perilaku-perilaku yang ada dalam diri klien, dengan keyakinan penuh bahwa Allah SWT pasti menolong hamba-Nya yang membutuhkan pertolongan, juga usaha dan kemauan keras untuk menjadi pribadi baru yang lebih baik, maka tidak ada yang tidak mungkin.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tersebut, peneliti melakukan proses konseling islami dengan menggunakan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani rasa bersalah pada remaja pelaku seks

pranikah di desa cemengkalang sidoarjo. Dalam penelitian ini, konseling islam yang dimaksud adalah pemberian nilai-nilai islami dalam proses terapinya. Di mana dalam islam sendiri, yang menjadi landasan ialah Al-qur'an dan Hadist.

Digunakannya nilai-nilai islami tersebut, dikarenakan peneliti merasa sesuai antara permasalahan yang klien hadapi dengan *treatment* yang digunakan. Di mana dalam permasalahannya, klien dihantui oleh rasa bersalah karena telah melanggar norma-norma hukum maupun agama, sehingga membuatnya kehilangan pemikiran-pemikiran yang rasional dan akhirnya melakukan tindakan-tindakan atau perilaku-perilaku yang negatif, seperti sering menangis, murung, tidak nafsu makan, merasa tidak berharga dan tak ada yang bisa menolongnya. Juga rasa bersalah yang dialami klien menjurus kepada keinginan kuat untuk bertaubat kepada Allah SWT dan memperbaiki diri, yang mana sesuai dengan arti dalam bacaan *sayyidul istighfar* sendiri, permohonan ampun kepada Allah atas kesalahan yang dilakukan.

Dengan konseling islami tersebut, peneliti mencoba mengembalikan keyakinan akan hidup dan keagamaan klien, bahwa masih banyak yang menyayangnya bagaimanapun kondisinya, dan ada Allah SWT sebagai tempat untuk memohon ampunan atas segala kesalahan, dan Allah Maha Menerima taubat bagi umat-Nya yang mau bertaubat.

Seperti dalam firman Allah SWT dalam QS. An Nisa" ayat 110 yang berbunyi:

۞ رَّحِمًا
 ۞ غُفُورًا
 ۞ سُّعُورًا
 ۞ ظَالِمًا
 ۞ سُّعُورًا
 ۞ غُفُورًا
 ۞ رَّحِيمًا
 ۞ غُفُورًا

غُفُورًا ۞ (۱۸۸) مَا



Artinya: “*Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*”

Sebagai manusia memanglah tidak pernah luput dari yang namanya kesalahan dan dosa. Setiap manusia diberikan kehidupan dan akal untuk dapat berpikir mana yang baik dilakukan dan mana yang harus ditinggalkan, mengerjakan yang *ma'ruf* dan meninggalkan yang *munkar*. Setiap apa-apa yang kita kerjakan di muka bumi ini, sesungguhnya Ia melihat itu semua, Ia mencatat itu sebagai pahala jika berbuat baik, dan sebagai dosa jika berbuat cela. Semua akan diperhitungkan di hari pembalasan. *Wallahu ,,alam.*

Sesungguhnya Allah SWT adalah sebaik-baiknya penolong dan tempat kembali. Menyadari setiap kesalahan adalah langkah awal yang baik untuk menjadi pribadi yang baik di mata Allah SWT. Allah Maha Pengampun, hendaklah setiap perilaku salah atau pun tercela yang kita lakukan, kita mohonkan ampun kepada Allah SWT, dengan begitu hati menjadi tenang dan damai, dari pada sekadar meratapi dan menghukum diri tanpa adanya solusi.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo, ialah sebagai berikut:

1. Proses Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo, ialah dengan menggunakan langkah-langkah konseling sebagai berikut:
 - a) Identifikasi masalah, yakni konselor mengumpulkan data dari konseli dan beberapa informan yang dekat dengan konseli dan terpercaya seperti orang tua konseli, saudara atau kerabat, teman, tetangga yang juga mengetahui dengan baik mengenai permasalahan yang sedang peneliti teliti.
 - b) Diagnosis, yakni penentuan fokus masalah yang sebenarnya yang sedang konseli hadapi yakni rasa bersalah akibat dari melakukan seks pranikah dengan kekasihnya.
 - c) Prognosis, yakni penentuan terapi apa yang akan diberikan pada konseli guna membantunya keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Peneliti menetapkan terapi *sayyidul istighfar* untuk mengatasi permasalahan konseli.
 - d) *Treatment*, tahap ini ialah peneliti merealisasikan terapi atau memberikan proses terapi *sayyidul istighfar* kepada konseli, dengan tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Tahap awal, yakni dalam tahap ini, peneliti membangun hubungan baik dengan konseli, meyakinkan konseli akan terjaganya rahasia dan pemikiran bahwa ada Allah bersama kita dengan membaca *bismillah* juga *syahadat*.
 - 2) Tahap pertengahan, yakni tahap dimana konselor memberikan terapi *sayyidul istighfar* sebagai langkah penyelesaian masalah klien. Membacakan ayat demi ayat dengan memahami arti dan maknanya, yang diiringin dengan *muhasabah* atau evaluasi diri atas dosa-dosa yang telah dia lakukan sehingga membuatnya merasa bersalah.
 - 3) Tahap akhir, yakni tahap konselor memberikan tugas akhir berupa saran agar konseli senantiasa memperbaiki diri dengan cara mendekati diri kepada Sang Pemberi kehidupan, menjaga shalat, dan berdzikir memohon ampunan atas segala hal yang membuat dia merasa bersalah dan tidak tenang.
 - e) *Follow up*, tahap ini adalah dimana konselor melakukan evaluasi atau pemantauan mengenai perkembangan perilaku konseli setelah dilakukannya terapi *sayyidul istighfar*.
2. Hasil akhir dari proses Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo, ini termasuk kedalam kategori berhasil dengan persentase 66,7%, terdapat perbedaan yang cukup signifikan mengenai perilaku konseli sebelum dan sesudah diberikannya terapi, juga dilihat dari adanya perubahan perilaku yang diharapkan oleh peneliti, walaupun masih ada beberapa perilaku yang tidak langsung berubah setelah dilakukannya terapi,

akan tetapi dengan adanya niat yang benar-benar ingin berubah, maka tidak menutup kemungkinan untuk konseli dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

B. Rekomendasi

Peneliti menyadari pentingnya konseling islam dalam kehidupan, sebagai suatu upaya atau langkah memberikan bantuan bagi individu yang membutuhkan solusi bagi permasalahannya. Peneliti juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu guna meningkatkan hasil penelitian bagi peneliti selanjutnya agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dan sempurna, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi klien

Hidup adalah bagaimana kita bersyukur dan mampu memaknai setiap kejadian. Allah SWT memberikan hati dan akal, agar manusia bisa berfikir mengenai jalan hidupnya kedepan. Setiap permasalahan pasti memiliki jalan keluar dan solusi. Tergantung bagaimana kita bisa mencari jalan keluar tersebut tanpa putus asa. Diharapkan kepada klien, agar selalu dapat berpikir rasional dan menjauhi hal-hal negatif yang dapat membuat diri sendiri menjadi jatuh dan terpuruk. Dan selalu ingat, bahwa ada hikmah dibalik setiap kejadian.

2. Bagi pembaca

Diharapkan penelitian ini tidak hanya sebagai bacaan, akan tetapi juga dapat mengamalkan nilai-nilai positif yang ada dalam kehidupan. Sehingga kita bisa terhindar dari *problematika* yang sama seperti dalam penelitian ini. Juga bila pembaca merupakan mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling, diharapkan untuk lebih menyempurnakan penelitian mengenai rasa bersalah akibat melakukan seks pranikah ini, baik dari

segi pengumpulan data, teknik atau langkah-langkah terapi, dan sebagainya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah yang ada, namun masih terdapat keterbatasan berupa:

1. Penggunaan daftar pernyataan atau kuesioner, yang terkadang jawaban yang diberikan oleh klien tidak menunjukkan keadaan yang sesungguhnya.
2. Dana dan waktu penelitian yang bertepatan dengan magang, membuat waktu penelitian terkadang lebih singkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz Dzaky, Hamdani Bakran. 2004. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al Manar.
- Al-Hilali, Salim bin „Jed. *Syara, Riyadhush Shalihin Jilid. 1*.
- Al-Jauziyyah, Ibnul Qayyim. 2012. *Tobat dan Inabah*. Jakarta: Qisthi Press.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basri, M. 2008. *Penuntun Dzikir dan Doa Berdasarkan Sunnah Nabi SAW*. Surakarta: Indiva Pers.
- Basyir, Ahmad Azhar. 2000. *Hukum Perkawinan Islam*. Yogyakarta: UI Press.
- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Hikmah Al-Qur“an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Departemen Agama RI. 2010 *Al-Kalimah Al-Qur“an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Erhamwilda. 2009. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Faturochman, “*Sikap dan Perilaku Seksual Remaja di Bali*”. *Jurnal Psikologi*. 1992, Vol. 1.
- Ghunaim, Hani Sa“ad. 2011. *Cinta Istighfar* cet. 1. Jakarta: AMZAH.
- Hammam, Hasan. 2013. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. Jakarta: Maghfirah Pustaka.

- Hamman, Hasan Bin Ahmad. 2008. *Terapi dengan Ibadah*. Solo: AQWAM.
- I.D, Utomo & McDonald P. “*Adolescent Reproductive Health In Indonesia: Contested Values And Policy Inaction*”. *Studies In Family Planning Journal*. 2009, Vol. 40 No. 2.
- Iman, Wahyudi. 2009. “*Hubungan Antara Perilaku Seksual Dengan Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Pada Remaja Di Kelurahan Bojongsari Sawangan Depok*”. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kharisman, Abu Ustman. 2011. *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*. Probolinggo: Pustaka Hudaya.
- Laela, Faizah Noer. 2014. *Bimbingan Konseling Sosial*. Surabaya: CV. Cahaya Intan XII.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2007. *Konseling Islami*. Yogyakarta: eLSAQ Press.
- Manab, Abdul. 2015. *Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Kalimedia.
- Moleong, Lexy. J. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moordiningsih, “*Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian*”. *Majalah Ilmiah Psikologi* Vol. 4 No. 2, 2000.
- Nurhayani, “*Peran Rasa Malu Dan Rasa Bersalah Terhadap Pengajaran Moral Anak*”. *Jurnal Al-Irsyad* Vol. 8 No. 1, 2017.

- Prawirohardjo, Sarwono. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Rachman, M. Fauzi. 2013. *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*. Bandung: Mizania.
- Rassool, G. Hussein. 2019. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- S, Muhammad & Abu Ridho. 1996. *Doa dan Dzikir Sehari-hari*. Jakarta: Lentera.
- Sa`du, Abdul Aziz. 2015. *Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!*. Yogyakarta: Sabil.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Utami, Retno Ristiasih & Martha Kurnia Asih. “*Konsep Diri Dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo*”. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya* Vol. 18 No. 1, 2016.
- Willis. 1994. *Problema Remaja dan Pemecahannya*. Bandung: PT. Angkasa.