



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk
Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media
Sosial**

Skripsi

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

Oleh:

Indah Veriawati

NIM: B93217137

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

2021

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Veriawati

Nim : B93217137

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Terapi Expressive Writing dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial* merupakan Karya saya sendiri.

Jika terdapat pelanggaran pada skripsi saya ini, maka saya akan bersedia untuk diberikan sanksi sebagaimana yang telah ditetapkan.

Gresik, 16 Januari 2021

Yang memberi pernyataan



Indah Veriawati

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Indah Veriawati

NIM : B93217137

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : **Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial**

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

Surabaya, 16 Januari 2021

Menyetujui, 23 Januari 2021

Dosen Pembimbing,



Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag

NIP: 196803091991031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar Untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh
Seorang Istri di Media Sosial

SKRIPSI

Di Susun Oleh:

Indah Veriawati B93217137

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada Tanggal 04
Februari 2021

Penguji I



Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag
NIP. 19680309199103100

Penguji II



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

Penguji III



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

Penguji IV



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP. 19731121200511002

04 Februari 2021
KEMENTERIAN AGAMA
REPUBLIK INDONESIA
Ditandatangani oleh,

Dr. H. Dedy Halim, M.Ag
NIP. 1963072519911031003



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 : Indah Veriawati
NIM : B93217137
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : indahveria2508@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul : Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Kataris
Oleh Seorang Istri di Media Sosial

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, 16 September 2021

Penulis



(Indah Veriawati)

ABSTRAK

Indah Veriawati B93217137, Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial.

Fokus dari penelitian ini adalah bagaimana rangkaian proses dari terapi *Expressive Writing* dengan nuansa istighfar diterapkan kepada seorang istri yang melakukan katarsis di media sosial. Serta mengetahui bagaimana hasil dari penerapan terapi *Expressive Writing* dengan nuansa istighfar diterapkan kepada seorang istri yang melakukan katarsis di media sosial.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus untuk menjawab dan menyelesaikan problem sebagaimana yang telah dirumuskan. Dalam proses konseling yang telah dilakukan, peneliti melakukan rangkaian tahap dari identifikasi masalah, menentukan diagnosis, merancang prognosis, mengaplikasikan treatment dan yang terakhir adalah evaluasi dan follow up. Penambahan *treatment* berupa terapi istighfar ke dalam terapi *expressive writing* sebagai bentuk dari relaksasi guna mengatasi problem yang dihadapi seorang istri dalam melakukan katarsis yang salah di media sosial.

Hasil dari serangkaian proses konseling yang telah dilakukan adalah dapat dikatakan baik dan berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan membandingkan data saat sebelum konseling dilakukan dan setelah konseling dilakukan.

Kata kunci: Terapi *Expressive Writing*, Istighfar, Katarsis.

الإختصار

إنداه فيريواوي : ب93217137, معبرة با الإستغفار حل على العمل به على
الزوجة الوسائلة التواصل الاجتماعي.

تركز هذا البحث على كيفية تطبيق سلسلة تطبيق علاج هذه الكتابة التعبيرية
بالإستغفار بتطبق على الزوجة الوسائلة ألتنفيس في وسائل التوصل الإجتماعي. ثم أن
تعرف من الحواصل التطبيقية على علاج الكتابة التعبيرية با الإستغفار على الزوجة
الوسائلة التواصل الاجتماعي.

هذا البحث إستعمال طريقة دراسة الحالة لإجابة الإكتمال كما هو المذكور. علاجة
تقديم المشورة كما فعل في المستقبل, الباحثين يفعل ألسلسلة هوية المسألة, يتحدد
التشخيص, يتكون فروقنيس, التطبيق المعاملة والأخر وهي المراجعة. التزديد على
المعاملة وهو تطبق الإستغفار في الكتابة التعبيرية كما جعل في الإسترخاءلكي المسألة
على الزوجة في وسائل التوصل الإجتماعي.

والحاصل من هذاالبحث عن تقديم المشورة يكفي بحير والنجاح. هذاالأمر بدليل بقران
البيانات تعمل قبل تقديم المشورة وبعد تقديم المشورة

الكلمات الدالة : معبرة, إستغفار, التنفيس.

ABSTRACT

Indah Veriawati b93217137 Expressive Writing Therapy with Istighfar to Overcome Catharsic Behavior by a Wife on Social Media.

This research focuses on how the series of processes from Expressive Writing therapy with istighfar nuances applied to a wife who does catharsis in social media and how the results of the application of Expressive Writing therapy with istighfar nuances are applied to a wife who does catharsis in social media.

This research uses a case study qualitative research method to answer and solve problems as formulated. In the counseling process that has been carried out, the researcher carries out a series of stages from identifying the problem, determining the diagnosis, designing a progonist, applying treatment and the last is evaluation and follow-up.

As for the results obtained from a series of counseling processes that have been carried out, it can be considered good and successful. It is proven by comparing the data before and after the counseling was carried out.

Key words: Expressive Writing Therapy, Istighfar, Catharsic

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	16
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	16
E. Definisi Konsep	
1. Terapi Expressive Writing	18
2. Istighfar	20
3. Katarsis.....	23
BAB II : KAJIAN TEORITIK	
A. Kerangka Teoritik	
1. Expressive Writing	
a. Pengertian Expressive Writing.....	25
b. Tujuan Expressive Writing	29
c. Manfaat Expressive Writing	34
d. Mekanisme Expressive Writing.....	35

e. Cara Melakukan Expressive Writing	38
f. Tahap Melakukan Expressive Writing.....	39
g. Kelebihan dan Kekurangan	43
2. Istighfar	45
a. Pengertian Istighfar	48
b. Syarat Istighfar	51
c. Macam-macam Bacaan Istighfar	53
d. Waktu Membaca Istighfar.....	54
e. Fadhillah Membaca Istighfar	55
f. Hukum Istighfar	60
3. Katarsis.....	61
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	66

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	74
B. Lokasi Penelitian.....	76
C. Jenis dan Sumber Data.....	76
D. Tahap-tahap Penelitian.....	78
E. Teknik Pengumpulan Data.....	81
F. Teknik Validitas Data	84
G. Teknik Analisis Data.....	86

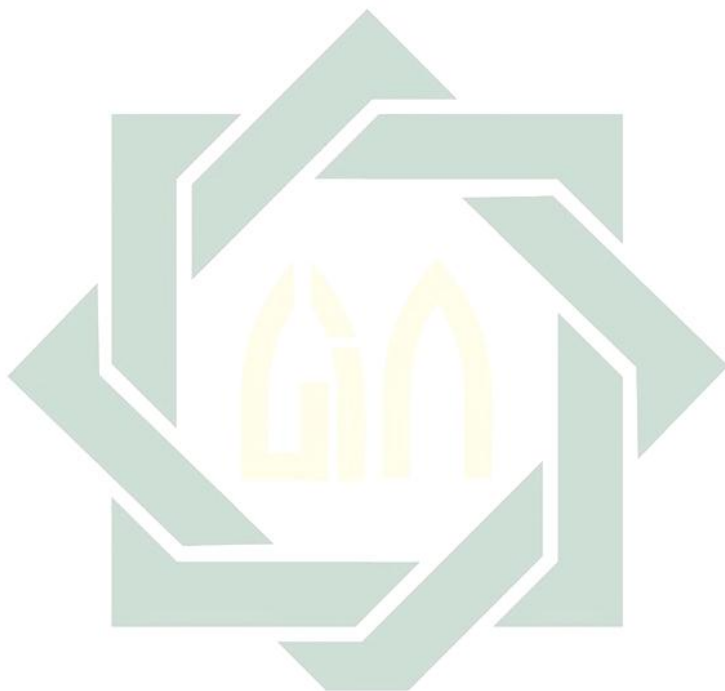
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	88
B. Penyajian Data	99
C. Pembahasan Hasil	133
1. Perspektif Teori.....	133
2. Perspektif Islam.....	138

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	143
B. Saran.....	144
C. Keterbatasan.....	145

DAFTAR PUSTAKA..... 146
LAMPIRAN..... 151

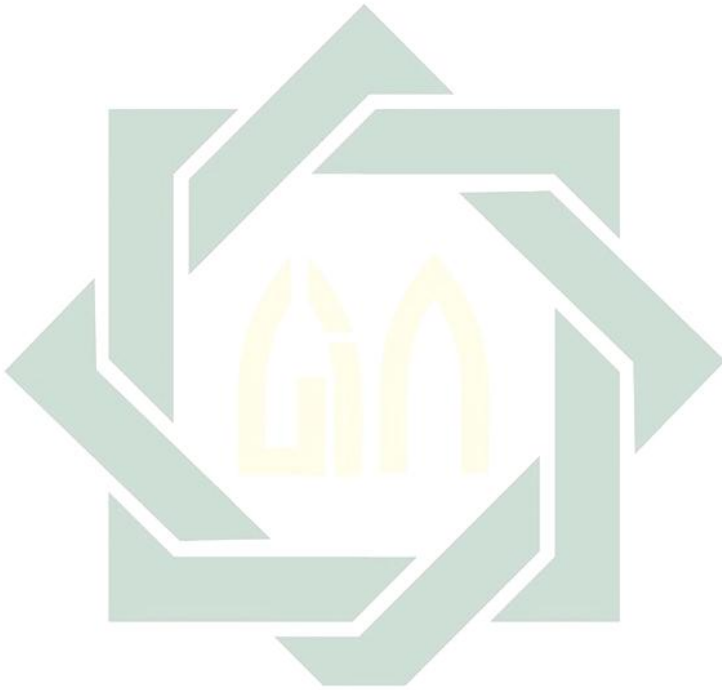


DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tahapan <i>Expressive Writing Treatment</i>.....	46
Tabel 4.1 Percakapan Konselor dan Konseli.....	101
Tabel 4.2 Proses Pelaksanaan Terapi Ekspresif	112
Tabel 4.3 Penerapan Teknik untuk Merubah Perilaku ...	127
Tabel 4.4 Perubahan Perilaku	128
Tabel 4.5 Intensitas Menulis Status Dimedia Sosial	129
Tabel 4.6 Hasil Catatan Perilaku Konseli dai Minggu ke Minggu	130

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pelaksanaan Terapi Menulis dan Istighfar . 119



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat manusia ditakdirkan dilahirkan ke dunia, ia akan lahir bukan hanya dilahirkan begitu saja namun bersamaan dia keluar dari ruangan yang semasa dikandung ia dilindungi oleh rahim ibunya manusia akan keluar dari rahim seorang ibu untuk melihat dunia yang lebih luas bersama satu paket takdir dari-Nya yang mana qodho dan qodar tersebut yang akan menemani setiap detik perjalanan hidupnya. Kehidupan yang dianggap tidaklah mudah bagi siapapun yang menjalaninya dimana tidak menutup kemungkinan bahwa apa yang diinginkan oleh manusia justru bertolak belakang dengan kehendak Tuhan. Kehidupan yang tidak bisa dipatenkan untuk berada dalam satu fase dan satu titik saja. Perjalanan yang harus tetap dilalui oleh setiap manusia dengan waktu yang terus berjalan tanpa bisa dihentikan oleh siapapun kecuali Yang Maha Kuasa atas segalanya.

Bukanlah hal yang tidak mungkin jika manusia ingin merubah takdirnya sesuai dengan ekspektasi yang ada dalam otaknya. Mengingat bahwa ada dua jenis takdir Allah yakni yang bisa dirubah dan tidak bisa digugat oleh suatu apapun. Satu hal yang pasti bahwa Allah tidak akan merubah nasib hambaNya kecuali manusia itu sendiri yang mengusahakan. Dalam arti lain bahwa manusia harus tetap berusaha agar kehidupan yang dianugerahkan Allah pada dirinya tidaklah akan menjadi hal yang percuma namun bermakna dan tidak akan mendatangkan kemadharatan atas dirinya. Jika dan hanya jika manusia mampu mengupayakan apapun yang ia inginkan dengan kegigihan yang sungguh maka

insyaAllah kebaikan akan menghampirinya dengan restu Allah yang menyelimutinya. Harusnya ada sifat legowo atas setia bagian hidup yang sudah dialami sebagai bentuk pembelajaran hidup.

Salah satu kekuasaan Allah adalah menciptakan manusia dengan berpasang-pasangan. Islam menganjurkan umatnya untuk menikah saat sudah siap lahir batin, siapapun pasti telah tahu bahwa pernikahan adalah satu hubungan yang tidak bisa dibuat becanda untuk itu baik fisik maupun psikis haruslah siap karna saat menikah seorang wanita dan laki-laki tidaklah lagi menanggung dirinya sendiri bahkan memperkukuh egonya sendiri namun haruslah bersama untuk mencapai tujuan yang sebenarnya dalam suatu pernikahan. Salah satu tujuan pernikahan sendiri adalah untuk mencegah perbuatan yang mengarah pada perzinahan.¹ Pernikahan atau disebut dengan istilah lain dngan perkawinan merupakan suatu akad dimana pergaulan antara laki-laki dan perempuan yang semula dihukum dosa berubah menjadi suatu hubungan yang dihalalkan begitupun hak dan kewajiban antara laki-laki dan perempuan yang dibatasi karena sebelumnya tidak ada ikatan darah.² Selain itu siapapun yang telah memutuskan untuk sebuah pernikahan adalah dia yang mendambakan hubungan perkawinan yang sakinah, mawaddah dan penuh rahmat. Allah menciptakan makhluk dengan berpasang-pasangan tak terkecuali manusia. Dalam QS Adz Dzariyat ayat 47-49 Allah berfirman:

¹ Mukhlas Hanafi, *Bimbingan Pra Nikah dalam Membangun Keluarga Sakinah di BP4 KUA Gedungtengen Yogyakarta*, Skripsi, hal.4

² Mubasyaroh, *Konseling Pranikah dalam Mewujudkan Keluarga Bahagia*, Vol. 7, No. 2, Desember 2016, hal. 4.

وَاسْمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ (47) وَالْأَرْضِ فَرَشْنَاهَا فَنِعْمَ
الْمَاهِدُونَ (48) وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ
(49)

Artinya “Dan langit itu Kami bangun dengan kekuasaan (Kami) dan sesungguhnya Kami benar-benar meluaskannya. Dan Bumi itu Kami hamparkan maka sebaik-baik yang menghamparkan (adalah Kami). Dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat akan kebesaran Allah”. Q.S Adz Dzariyat 47-49.³

Pernikahan adalah salah satu fase dihidup yang akan dilalui oleh satu orang. Pernikahan (*marriage*) adalah ikatan yang sangat keramat antara laki-laki dan perempuan yang mana keduanya dirasa telah mempunyai usia yang cukup dewasa dan dirasa cukup bijak dalam menanggapi hal-hal yang berbau pernikahan sehingga saat pernikahan sudah terjadi keduanya bisa menyikapi segala hal dalam pernikahan mereka dengan cukup bijak dan dewasa. Ikatan lahir dan batin yang dibentuk untuk membentuk keluarga yang bahagia lagi selamanya adalah hal yang dilakukan oleh pasangan suami istri saat melangsungkan perkawinan tentunya hal ini didasarkan atas Ketuhanan Yang Maha Esa.. Setiap pasangan pasti mendambakan pernikahan yang sakinah, di mana pernikahan sakinah adalah pernikahan yang dibina atas perkawinan yang halal, mampu memenuhi kebutuhan baik lahir maupun batin. Dengan menciptakan lingkungan keluarga yang

³ Q.S Adz Dzariyat ayat 47-49

penuh dengan kasih sayang dan mampu memahami dan menunaikan nilai keimanan dan taqwa.⁴

Pernikahan tidak hanya diawali dengan perasaan cinta yang telah dimiliki oleh keduanya namun perkara kesiapan fisik terutama mental dari perseorangan yang hendak menikah juga patut dipertimbangkan. Ketika pernikahan seorang telah dilangsungkan, secara otomatis keduanya akan memasuki kehidupan anyar yang tidak akan pernah berada dalam dugaan dengan segala konsekuensi yang menghiasi pernikahan tersebut.⁵ Tiap pasangan tentu mendamba perkawinan yang bahagia. Karenanya pernikahan haruslah dilihat dan dipandang juga perlunya disikapi sebagai sesuatu yang sangat penting. Psikis, fisik, ekonomi bahkan dalam urusan sosialpun menjadi perkara yang harus dipikirkan sebagai kesiapan dalam sebuah perkawinan. Tidak banyak pasangan yang kurang sadar bahwa perlu kesiapan yang matang sehingga kerap kali menimbulkan perceraian. Ada hal yang kenyataannya memang harus diingat bahwa dengan adanya pernikahan, dengan terwujudnya hubungan yang halal, dengan tercapainya kehendak untuk saling melengkapi antar satu sama lain, maka hal itu hanya akan bisa dipegang kokoh dengan sadar bahwa keduanya memiliki tanggungjawab serta tugas antar masing-masing yang mana tugas tersebut bersifat logis juga harmonis guna mencapai titik dimana kedamaian jiwa

⁴ Mukhlas Hanafi, *Bimbingan Pra Nikah dalam Membangun Keluarga Sakinah di BP4 KUA Gedungtengen Yogyakarta*, Skripsi, hal.2

⁵ Diana Ariswanti Triningtyas dan Siti Muhayati, *Konseling Pranikah: Sebuah Upaya Meredukasi Budaya Pernikahan Dini di Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo*, Jurnal Konseling Indonesia, Vol. 3 No. 1, Oktober 2017, hal.28.

dan hidup didapatkan secara bersamaan. Bisa dilihat dan dirasakan bahwa sekalipun manusia adalah makhluk yang dipandang pribadi namun bukan menjadi suatu alibi bahwa manusia bisa disimpulkan sebagai seseorang yang mampu dengan kokoh dan gagahnya bisa berdiri sendiri. Sebagai pasangan suami dan istri maka keduanya harus sadar akan tugas dan tanggungjawab, pun keduanya juga harus mengerti bagaimana hak dan kewajiban sebagai suami maupun istri harus terpenuhi.

Suami dan istri sama-sama memiliki hak dan juga kewajiban diantaranya saling menghormati, menghargai, memberi kasih sayang, berusaha untuk menjaga keharmonisan rumah tangga dan menjaga komunikasi dengan cara bermusyawarah atas suatu apapun. Suami memiliki kewajiban untuk memberi nafkah, menyediakan tempat tinggal sesuai kemampuannya dan istri memiliki kewajiban untuk mengatur rumah tangganya dengan baik karena wanita yang baik adalah dia yang taat kepada suami dan menjaga rumahtangganya, pun memelihara rahasia harta bendanya terutama rahasia pribadi masing-masing.

Kesiapan baik dari segi fisik dan yang paling penting adalah psikis bukanlah hal yang patut dianggap remeh, karena jika salah satu atau bahkan keduanya tidak benar-benar matang. Tidak benar-benar belajar bagaimana cara mengontrol ego masing-masing, kurang paham tentang bagaimana cara mengatasi pertengkaran yang mungkin saja akan terjadi baik di awal, pertengahan atau bahkan saat pernikahan itu sendiri sudah terjalin cukup lama. Maka, tidak menutup kemungkinan bahwa apa yang harusnya tidak diinginkan apa yang harusnya tidak terjadi justru

terjadi. Bukan karena kehendak Tuhan namun karena manusia itu sendiri.

Untuk itu menikah bukanlah keputusan yang sederhana, akan ada banyak pertimbangan dan kegalauan didalamnya apakah pasangan yang dipilih sudah baik atau belum, apakah dia mampu menjadi imam yang tanggungjawab atau tidak dan masih banyak pertimbangan lainnya pula. Jika tidak disiapkan secara benar dan betul maka menikah hanya akan menjadi suatu hal yang mungkin hanya akan menjadi alasan untuk menambah rasa kecewa dan kesengsaraan. Banyak problematika yang akan muncul di dalam perkawinan bisa karena rasa cemburu yang berlebihan teradap pasangan, ekonomi yang belum stabil, krisis moral dan akhlaq karena pendidikan agama yang kurang dalam diri salah satu atau kedua pasangan, adanya campur tangan pihak ketiga saat pasangan suami istri berselisih pendapat atau yang paling mengesankan adalah aksus perselingkuhan.

Apalagi jika sudah Allah memberikan amanah berupa keturunan, hal itu tentunya akan menjadi suatu hal yang membahagiakan pun bisa menjadi alasan untuk terjadinya sebuah pertengkaran. Dalam hal ini diperlukan peran keduanya yang sudah naik level menjadi seorang ayah dan ibu untuk bersama belajar dan mendalami perihal cara mendidik anak, cara memberikan pola asih, asah dan asuh yang baik pada anak. Dan lebih belajar untuk lebih mengelola emosi lebih kuat lagi agar meminimalisir adanya kemungkinan terjadinya toxic pada anak yang disebabkan masalah pribadi, dengan suami, dengan keluarga, dengan mertua atau bahkan hal yang paling vital yaitu perkara kondisi ekonomi. Rasa saling mengerti satu sama lain haruslah lebih meningkat

dalam fase ini karena sudah ada buah hati yang hadir ditengah mereka sebagai bentuk buah cinta atas kasih yang selama ini mereka tabur dan pupuk.

Islam menyebutkan bahwa perkawinan adalah suatu hal yang mengikat antar dua tubuh dengan gender yang berbeda dalam satu hubungan dimana hubungan tersebut menjadi tameng yang kuat untuk dihalalkannya hubungan biologis yang akan terjadi antar duabelah pihak secara sukarela dan tentunya sesuai dengan ketentuan islam. Adanya kerelaan dari kedua belah pihak merupakan suatu modal utama demi terwujudnya kehidupan berkeluarga yang bahagia juga diliputi dengan rasa kasih sayang dan ketentraman dengan cara yang diridhoi oleh Allah. Islam melihat dan menjadikan perkawinan sebagai asas dari masyarakat yang baik dan tertata, karena perkawinan tidak hanya diikat oleh ikatan lahir namun juga ikatan batin. Islam juga mengajarkan bahwa perkawinan tidaklah suatu akad yang hanya sekedar dijadikan ikatan biasa layaknya transaksi jual beli. Namun ikatan yang wujud dari akad yang telah dilakukan adalah ikatan yang suci yang mana kedua belah pihak dihubungkan menjadi sepasang kekasih dengan gelar suami istri. Salah satu sabda Rasulullah tentang pernikahan yang artinya “Takutlah engkau kepada Allah akan urusan perempuan, dan sesungguhnya kamu ambil mereka dengan amanah Allah SWT dan kamu halalkan mereka dengan kalimat Allah SWT” (H.R. Muslim).

Nilai islam yang kokoh dalam suatu ikatan keluarga akan mewujudkan rumah yang diharapkan oleh setiap umat islam terutama bagi anak-anak. Islam yang diagungkan dengan sebutan agama yang universal dimana islam sendiri berisi tentang bagaimana pola atur setiap sendi kehidupan yang akan dilalui oleh manusia.

Sebagai pasangan suami istri sangat penting untuk mengetahui tugas, peran, hak serta kewajiban yang harus ditunaikan. Terdapat istilah bahwa suami istri diibaratkan pakaian bagi tubuh. Di mana fungsi pakaian sendiri adalah untuk mengindahkan penglihatan serta menutupi cacat yang ada pada tubuh, namun kenyataannya masih banyak pasangan yang belum mengerti bahwa salah satu peran mereka sebagai suami atau istri adalah menjadi pakaian untuk pasangannya. Sehingga kerap kali salah satu pasangan mengumbar lantang permasalahannya pada orang lain terlebih di era yang serba digital.

Alih-alih mendapatkan perhatian justru kerap kali pasangan yang mencurahkan permasalahan rumah tangganya justru mendapat cibiran. Maksud hati agar salah satu pasangan membaca curahan hatinya melalui media sosial dengan tujuan agar pasangannya berubah sesuai yang diinginkan justru muncul masalah baru. Dalam surat Al-Hujurat ayat 12 Allah berfirman yang artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang.” (QS Al Hujurat [49]: 12).⁶

Tabiat dan hajat adalah dua hal yang akan dipenuhi dalam sebuah tujuan untuk melahirkan

⁶ QS Al Hujurat [49]: 12

keturunan yang sholih sholihah perkawinan sendiri juga memiliki hikmah di dalamnya yakni antara lain:

1. Melaksanakan perkawinan akan bernilai ibadah.
2. Terpeliharanya dari perbuatan maksiat yang dilarang Allah.
3. Kelangsungan hidup baik dalam keluarga maupun masyarakat akan didapatkan dengan adanya keturunan yang terlahir secara sah dan juga jelas nasabnya.
4. Sillaturrahim tentunya akan menjadi lebih luas dengan adanya pernikahan, terlebih hubungan baik antar individu maupun kelompok yang mana hal tersebut akan terealisasikan secara teratur.

Keluarga yang bahagia adalah dambaan bagi setiap pasangan yang telah menikah, untuk mencapai keluarga yang bahagia terdapat dasar-dasar terbentuknya rumah tangga yang bahagia antara lain sebagai berikut:

- a. Adanya kesepadanan keyakinan antara suami dan istri untuk terwujudnya keserasian dalam lingkungan keluarga. Dengan adanya kesamaan dalam agama yang dianut maka saat menjalankan ibadah salah satunya sholat keduanya akan melakukannya secara berjamaah tanpa ada halangan suatu apapun yang menyangkut tentang agama yang dianut.
- b. Adanya keserasian yang harus diwujudkan antar suami dan istri dalam berbagai aspek kehidupan.
- c. Dari segi ekonomi maupun secara biologis suami maupun istri ada baiknya memiliki kemampuan.

Ada aspek pokok kehidupan yang harus dipenuhi oleh pasangan suami istri dalam melaksanakan kehidupan rumah tangga alah satunya dengan mewujudkan hubungan keluarga yang selaras, serasi

dan seimbang dengan cara pertama membina sopan santun, etika dan akhlaq yang baik sesuai dengan kedudukan setiap anggota. Kedua dengan menciptakan suasana keakraban antar anggota keluarga misal dengan melakukan sholat berjamaah, atau dengan sesekali melakukan rekreasi bersama. Cara yang ketiga yaitu dengan menciptakan suasana keterbukaan, rasa saling memiliki antar satu sama lain, saling pengertian satu sama lain antar bagian keluarga satu dengan yang lainnya. Keempat yaitu menumbuhkan rasa saling menghargai, saling menghormati, melapangkan hati untuk saling memaafkan. Dan yang terakhir yaitu melaksanakan peran sebagai tetangga, teman dan bagian masyarakat sesuai dengan ajaran Islam.

Studi kasus diambil dari fenomena yang melekat pada masyarakat, di mana pasangan yang kurang mampu memahami perannya sebagai pakaian dalam hubungan suami istri. Salah satu pasangan yang ada di kecamatan Ujungpangkah, kerap kali menulis permasalahan rumah tangganya melalui media sosial baik Facebook maupun WhatsApp. Hal yang harusnya cukup diketahui oleh pihak yang bermasalah khususnya justru diketahui oleh khalayak ramai sehingga cacat yang dimiliki oleh pasangan yang seharusnya diketahui oleh pihak terkait justru menjadi konsumsi publik. Salah satu postingan yang sempat ditulis di WhatsApp oleh salah satu pasangan suami istri tersebut adalah permasalahan antara dia dan mertua. Di mana sang mertua yang semula sangat menyayanginya tiba-tiba berperilaku berbeda dari biasanya. Sehingga sang menantu di mana dia berperan sebagai seorang istri memilih untuk tidak mengunjungi mertuanya dalam waktu dekat. Hal yang seharusnya bersifat pribadi justru diketahui oleh teman atau bahkan keluarga yang

menyimpan nomor WhatsAppnya. Salah satu kalimat yang ditulis oleh konseli melalui media WhatsApp adalah “Mbien sadurunge dadi mantu yo dialem, barang saiki wes dadi keluarga dewe yo lali sembarangkalire” atau jika dibahasa indonesiakan adalah “Dulu sebelum menjadi menantu disayang-sayang tapi setelah menjadi satu keluarga justru dilupakan”.

Sebelumnya media sosial bukanlah suatu hal yang mampu membuat konseli menjadi candu, namun banyaknya problem yang harus ia tanggung mulai dari keluarga, anak-anak atau bahkan suami dan beberapa masalah pribadi konseli yang lain membuatnya cukup menaruh kesabaran atas dirinya. Hingga pada saat dia mencoba untuk mengeluh secara online dimedia sosial dan beberapa orang meresponnya dengan cukup bagus sehingga hal tersebut membuatnya semakin merasa nyaman pada situasi tersebut. apalagi konseli sebelumnya tergolong orang yang suka menulis keluhan dalam buku rahasia sebelum adanya media sosial.

Perasaan di mana konseli merasa bahwa tidak ada yang cukup mengerti atas dirinya dan ketidakmampuan konseli untuk mengungkapkan isi hatinya dengan sepenuhnya membuat konseli tidak jarang meluapkan rasa kesal pada anak pertamanya. Konseli yang diberikan kepercayaan untuk melahirkan tiga puteri cantik membuatnya cukup sibuk kian harinya apalagi saat pandemi mendadak kedua putrinya yang sudah mengenyam bangku pendidikan harus dirumahkan dalam proses belajar yang otomatis konseli harus membagi waktu lebih banyak lagi untuk meluangkan waktu guna menjelaskan mata pelajaran yang sedang dihadapi oleh sang anak. Sedangkan putri terakhirnya yang masih belum saatnya untuk masuk dalam lingkungan sekolah dan sedang aktif-aktifnya

cukup membuat konseli lelah saat menjaga putri kecilnya agar tidak jatuh saat berlari atau bahkan melakukan hal-hal yang seharusnya tidak dilakukan seperti tidak sengaja makan pasir atau bahkan memegang benda tajam sebagai bentuk rasa ingin tahunya yang perlu diasah.

Konseli yang kerap kali menunjukkan keluhan kesahnya dimedia sosial tidak jarang mendapat teguran atas tingkah lakunya yang dianggap buruk oleh masyarakat. Namun konseli sadar betul bahwa apa yang dia lakukan adalah salah namun sayangnya konseli merasa bahwa teguran yang datang hanyalah menjadi teguran yang justru membuatnya stres karena hal itu datang tanpa adanya solusi atau bahkan sedikit meluangkan waktu untuk bertanya bagaimana perasaan konseli. Klien yang tahu bahwa dia membutuhkan orang yang tepat untuk bisa keluar dari problem yang mengganggunya.

Dengan adanya studi kasus di atas menunjukkan bahwa harus ada perubahan perilaku yang harus dilakukan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak pernah diharapkan di masa depan, seperti pertengkaran yang tiada henti dan berujung perceraian dengan alasan salah satu pasangan tidak mampu menyimpan aib salah satu pasangan. Melalui *expresive writing* diharapkan pasangan yang kerap kali melakukan *toxic writing* di media sosial merubah perilakunya menjadi lebih baik.

Expressive Writing atau yang familiar disebut dengan menulis ekspresif adalah wujud dari sebuah tindakan menulis dimana apa yang akan ditulis benar-benar melibatkan emosi didalamnya dan tentunya hal tersebut akan dilakukan tanpa harus memikirkan apakah diksi yang digunakan sudah tepat, apakah kata perkalimat sudah tertata dengan baik seperti apa yang

dijadikan panduan tentang bagaimana menulis yang benar dan baik. Proses katarsis sendiri juga menjadi suatu hal yang terlibat dalam *Expressive Writing* karena didalamnya perasaan terdalam dan segala hal yang melibatkan emosi seseorang akan dimutahkan dalam bentuk tulisan yang brisi bagaimana setiap rangkaian cerita dalam hidupnya. Apa yang ditampakkan oleh seseorang adalah wujud asli dari emosi itu sendiri. Untuk itu menulis ekspresif akan menjadi media untuk mengutarakan berbagai pengalaman yang menguras emosi sehingga stres yang diderita akan semakin berkurang dan dampak dari itu semua adalah kesehatan fisik yang kian membaik, pikiran yang semakin jernih, emosi yang terus menerus menemui titik kestabilan juga hanya perilaku baiklah yang akan ditampakkan.⁷ Pikiran dan persasaan akan terlahir melalui tulisan dengan cara menulis. Cara untuk menggambangkan perasaan, isi hati atau bahkan emosi secara tepat adalah makna lain dari ekspresif. Emosi yang ditunjukkan oleh seseorang melalui mimik wajah ataupun tingkah laku diartikan dengan ekspresi emosi. Sehingga dapat diarik kesimpulan bahwa *Expressive Writing* adalah perasaan dan isi pikiran seseorang yang dituangkan melalui tulisan tangan.⁸

Menulis adalah salah satu cara untuk berpetualang dan berekspresi pada area pikiran. Kesadaran atas peristiwa adalah hasil dari emosi dan spiritual yang dijadikan sebagai sarana untuk

⁷ Novi Qonitatin, Sri Widyawati dan Gusti Yuli Asih, *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP vol. 9, No. 1, 2011. hal. 25

⁸ Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja*, Jurnal Humanitas Vol. IX No.2 2012, hal. 115

berkomunikasi pada diri sendiri sehingga baik pemikiran maupun kesadaran atas suatu peristiwa dapat terjadi, dengan menulis tidak sedikit orang memiliki energi baru karena telah meluapkan setiap emosi yang ia rasakan melalui tulisan.⁹ Sebagai manusia adalah hal yang wajar untuk meluapkan setiap emosi yang ada pada dirinya dengan tujuan agar beban yang ditanggung lebih ringan sehingga hal-hal positif akan menjadi sumber energi yang baru bagi tubuh. Pembersihan atau cara seseorang meluapkan emosi dikenal dengan istilah katarsis, di mana katarsis sendiri adalah upaya "pembersihan" atau "penyucian" diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan.¹⁰

Terapi menulis bertitik fokus dan lebih condong mengenai bagaimana tahapan dari menulis itu sendiri dibandingkan dengan bagaimana hasil tulisannya, sehingga dalam hal ini menulis dikatakan sebagai suatu aktivitas dimana didalamnya tidak ada kritik, bebas aturan mengenai tata bahasa atau bahkan bentuk kalimat yang dipaparkan pun menulis menjadi suatu kegiatan yang bersifat personal.¹¹

Dalam Islam Allah menenangkan hambaNya melalui lantunan doa dan dzikir, Allah membuat manusia dekat denganNya dengan membuat manusia merasakan sedikit kesusahan. Allah dalam salah satu

⁹ Inten Pratiwi, Kadek Dilan Ari Rahayu, dkk., Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama, *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No. 1, hal. 17.

¹⁰ Muthmainnah, Peran Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak, *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume IV, Juni 2015, hal. 526.

¹¹ Diah Widyawati Retnoningtyas, A. A. Gede Agung Angga Atmaja, A. A. Inten Pratiwi, dkk., Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama, *Jurnal Psikologi "Mandala"*, Vol. 1, No. 1, 2017, hal.17.

firmannya yang menyebutkan bahwa Dia sangat dekat dengan hambaNya bahkan Allah selalu menginginkan hambanya untuk meluapkan segala keluhnya, bahagiannya bahkan kegelisahan hatinya yang membuatnya terpuruk sekalipun hanya pada diriNya. Salah satu cara untuk mendekatkan diri adalah dengan cara beristighfar. Istighfar memiliki arti permohonan seorang hamba pada sang pencipta dengan menyesali atas setiap kesalahan yang ia perbuat. Memposisikan diri sebagai manusia yang sangat menyesal atas setiap salah dan dosa yang dilakukan dengan sebenar-benarnya entah itu dengan ucapan dan yang lebih baik dengan penyesalan dari lubuk hati paling dalam.

Tidak sedikit pendakwah yang menuturkan dakwahnya dengan kalimat yang tuduh bahwa stiap ujian dan cobaan yang dihadirkan oleh kehidupan kepada manusia adalah bentuk cinta kasih dan kerinduan Allah kepada hambanya. Barangkali sebelum ujian itu menimpa manusia, manusia sangatlah jauh pada Tuhannya bahkan cenderung lupa untuk sekedar mengucap alhamdulillah atas bahagia yang ia rasakan sehingga dengan ujian dan cobaan itulah cara Allah untuk menyadarkan manusia untuk segera kembali kepadaNya dengan hati yang ikhlas, suara yang liris dan lantunan doa dengan menyebut namaNya tiada henti.

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, perumusan masalah sangat penting untuk menjadi fokus kajian dalam penelitian :

1. Bagaimana proses penerapan Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial?
2. Bagaimana hasil penerapan Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini antara lain:

3. Mengetahui proses penerapan Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial.
4. Mengetahui hasil dari hasil penerapan Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dibuat untuk secara tidak langsung memodifikasi perilaku yang semula melakukan katarsis dengan menulis curahan hati di media sosial, dirubah melalui terapi *expressive writing* dan *istighfar*. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis bagi para pembaca.

1. Aspek Teoritis
 - a. Memberikan pengetahuan serta wawasan kepada peneliti lain dan para pembaca dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam tentang penerapan terapi *expressive writing* dan *istighfar*

- untuk mengatasi perilaku katarsis yang salah oleh seorang istri di media sosial
- b. Memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan Bimbingan dan konseling Islam bahwa metode ilmu yang ada dalam Bimbingan dan konseling Islam dapat membantu seseorang dalam menangani persoalan manusia yang sesuai dengan ajaran agama islam, salah satunya dengan terapi *expressive writing* dan istighfar.
2. Aspek Praktis
- a. Bagi peneliti
Dengan adanya penelitian ini, memberikan jawaban atas apa yang sudah diteliti tentang bagaimana penerapan terapi *expressive writing* dan istighfar untuk mengatasi perilaku katarsis yang salah oleh seorang istri di media sosial
 - b. Bagi pembaca
Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi apabila suatu saat menjumpai kasus yang sama atau serupa.
 - c. Bagi konseli
Dapat menjadi bahan bacaan sekaligus koreksi diri sendiri dengan harapan di kemudian hari konseli mampu meluapkan emosinya dalam hal yang lebih positif, seperti menulis atau mengucapkan kalimat istighfar agar hati menjadi lebih tenang.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep ditulis dengan tujuan untuk menghindari kesalahpahaman dalam pengertian istilah, sekaligus bertujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami isi dari pembahasan, maka peneliti akan menguraikannya secara lebih rinci dan jelas sesuai

redaksional agar mudah dipahami dan diterima dengan baik. Definisi Konsep ini merupakan sebuah kerangka pembahasan yang lebih mengarah dan relevan dengan penelitian yang berhubungan dengan penelitian.

Sebelum melakukan sebuah penelitian, konsep dirancang sebagai pedoman apa yang akan dilakukan pada saat jalannya penelitian dilapangan agar penelitian yang dilakukan sesuai dengan apa yang diinginkan. Konsep dirancang sesuai dengan fakta yang terjadi dilapangan agar tidak terjadi kesalahan dalam penelitian tersebut.

1. Terapi *Expressive Writing*

Terapi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia sendiri memiliki makna sebagai cara untuk mengobati, menyembuhkan dan upaya untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Jika ditilik lebih dalam lagi dalam Kamus Lengkap Psikologi kata *Therapy* memiliki makna suatu perlakuan atau pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis.¹²

Expressive writing adalah suatu metode dalam terapi ekspresif dengan cara mewujudkan secara nyata apa yang ada dalam pikiran dengan jujur tanpa ada kebohongan sedikitpun tentang apa yang dirasakan dalam setiap perjalanan kehidupannya. Konsep dasar dari terapi ini sendiri yakni saat seseorang sanggup menumpahkan setiap hal yang membuat hidupnya terasa tidak menyenangkan baik itu menurut pengalaman pribadi atau bahkan hal yang dia anggap menjadi suatu privasi dalam bentuk sebuah tulisan. Membantu individu untuk lebih

¹² Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal.34

memahami dirinya dengan lebih baik sehingga sanggup dalam menghadapi distress, adiksi, kecemasan atau bahkan perubahan dalam liku hidupnya adalah manfaat dari *expressive writing*.¹³ Selain itu erapi menulis ekspresif juga memiliki tujuan guna meningkatkan pemahaman baik bagi dirinya sendiri atau bahkan orang yang ada disekitarnya bahkan terapi ini juga memiliki tujuan untuk meningkatkan kreatifitas. Termasuk meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi dan interpersonal sehingga seseorang akan menjadi mampu untuk mengekspresikan emosi berlebih dalam dirinya. Dan dampaknya adalah ketegangan yang ia rasakan akan lebih reda serta memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dan fungsi adaptif individu.¹⁴

Terapi menulis adalah terapi yang termasuk dalam salah satu terapi yang dianggap mampu untuk menurunkan kecendeungan seseorang yang sedang depresi. Terapi ini berbicara tentang bagaimana seseorang akan mampu mendapatkan wawasan serta bagaimana cara menyelesaikan trauma yang dimiliki dengan cara menuliskan hal-hal yang menurutnya gusar atau bahkan saat ia mengalami kejadian yang ukup traumatis dan terdapat emosi yang bersembunyi cukup lihai didalamnya. tak

¹³ Diah Putri Ayu Purnamarini, Theodorus dan Setiawan dan Dede Rahmat Hidayat, *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah*, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 5, No.1, 2016, hal.37.

¹⁴ Reni Susanti dan Sri Supriyantini, *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi , Volume 9 Nomor 2, 2013, hal. 121.

hanya itu, pada terapi ini juga disebut sebagai bentuk dari ekspresi juga refleksi yang dilakukan oleh individu entah dengan kemauannya sendiri atau bahkan sesuai dengan bimbingan dari terapis maupun peneliti.

Hasil dari data yang didapatkan di lapangan serupa dengan apa yang sudah dipaparkan oleh teori di mana konseli mampu mengekspresikan apa yang ia rasakan bahkan konseli mengaku bahwa beban yang ia alami sedikit berkurang.

2. Terapi Istighfar

Istighfar adalah cara seorang hamba untuk mengharap ampunan Allah agar setiap dosa yang sudah dilakukan ditutupi dan tidak mendapat imbalan siksa sebagai balasan dari dosa yang diperbuat juga mengharap agar terlindung dari segala macam siksa. Dosa yang ditutup oleh Allah tidak berarti Allah memaafkan dosa tersebut selagi hambaNya tidak memohon ampun dengan sungguh. Namun jika seorang hamba benar-benar memohon ampun maka Allah akan memaafkannya serta menutup setiap dosanya.¹⁵

Dari segi psikologis, istighfar memiliki makna sebagai berikut:

- a. Menyesali atas kelalaiannya dalam berbuat dosa untuk kemudian melaksanakan perintah Allah.
- b. Dosa yang pernah dilakukan haruslah ditinggalkan detik itu juga.

¹⁵ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 3-5.

- c. Bertekad dengan sungguh bahwa kelak dimasa yang akan datang dosa serupa tidak akan pernah terulang.
- d. Dan jika dosa yang diperbuat adalah dosa pada sesama manusia, maka kehalalan manusia yang disakiti untuk memeaafkan itulah yang harus dicari.¹⁶

Pada intinya memohon ampunan bukan hanya dengan perasaan menyesal bahwa telah melakukan dosa, namun juga ada tanggungjawab didalamnya di mana ia harus berbuat kebajikan dan tidak akan pernah berfikir untuk kembali ke jalan yang salah.

Apakah manusia yang masih hidup atau bahkan sudah menemui kematiannya, baik dirinya sendiri atau orang lain yang memohon ampunan atas dirinya maka memohon ampun adalah hal yang dianjurkan. Namun, jika manusia melaksanakan istighfar dengan hati yang teramat hancur karena dosa, tidak menutup kemungkinan bahwa setiap kalimat istighfar yang ia ucapkan akan membawanya pada ampunan Allah, hal ini bisa terjadi karena dua hal. pertama, hancurnya hati karena dosa adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab ampunan itu datang. Kedua, biasanya saat manusia sedang bersedih hati justru menjadi alasan eningkatkan perasaan untuk tidak lagi berbuat dosa. Kuatnya kehendak untuk tidak lagi melakukan dosa biasanya disebabkan oleh hati yang sudah teramat hancur. Kesempurnaan

¹⁶ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 132-133

istighfar didapatkan dengan rasa hancur yang dialami oleh seseorang sebagai unsurnya. Terdapat beberapa waktu dalam melaksanakan istighfar, yaitu saat sebelum terbitnya matahari, selepas menunaikan sholat dhuhur, saat masuk waktu petang, selepas sholat ashar, sebelum matahari terbenam, saat bangun dari tidur dan yang terakhir saat telah selesai menjalankan shalat wajib.¹⁷

Saat istighfar dilakukan oleh seorang hamba dan Allah menerima permohonan maaf dari orang tersebut, maka atas kehendak Allah orang itu akan berubah seiring berjalannya waktu. Dari yang sebelumnya memiliki banyak dosa kemudian menjadi orang yang meninggalkan segala kemaksiatan. Dari yang sebelumnya bukan siapa-siapa bisa saja ia menjadi kekasih Allah. Bahkan Orang musafir, orang teraniaya dan orang yang berpuasa adalah rahasia dari dikabulkannya doa menurut Ibnu Qoyyim. Hal ini berpacu pada kehancuran hati yang dialami oleh 3 golongan yang disebutkan tadi membuat doa terijabah.

Salah satu dari acaan istighfar digunakan oleh peneliti sebagai bentuk dari terapi. Hal ini dirasa cocok bagi peneliti untk menerapkan terapi istighfar pada klien karena dari segi arti beristighfar yang berarti memohon ampun cukup cocok jika diterapkan pada klien untuk memohon ampun atas segala salah dan masalah yang sedang dialami. Selain itu terapi

¹⁷ Trisiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang Press, 2008) hal.333-335

ini dianggap cocok bagi klien karena klien sendiri merasa bahwa ia telah melakukan sebuah kesalahan yang baginya sudah cukup fatal, sehingga memohon ampun adalah hal yang harus ia lakukan.

3. Katarsis

Adalah cara seseorang untuk meluapkan setiap emosi yang ada pada dirinya dengan tujuan agar beban yang ditanggung lebih ringan sehingga hal-hal positif akan menjadi sumber energi yang baru bagi tubuh. Pembersihan atau cara seseorang meluapkan emosi dikenal dengan istilah katarsis, di mana katarsis sendiri adalah upaya "pembersihan" atau "penyucian" diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan.¹⁸

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika Pembahasan ditulis dengan tujuan agar pembaca lebih mudah untuk bisa membaca dan memahami skripsi ini sehingga pembaca mengetahui bagaimana gambaran dan rangkaian tahapan didalam penulisannya. Adapun sistematika pembahasan terbagi menjadi 5 bagian yaitu :

Bab I bab ini diawali dengan pendahuluan, didalamnya berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat secara teoritis dan praktis, definisi konsep, serta sistematika pembahasan dalam skripsi.

Bab II membahas tentang tinjauan pustaka, bab ini berisi tentang kajian teori dari beberapa referensi untuk menelaah variabel penelitian. yaitu tentang *expressive*

¹⁸ Muthmainnah, Peran *Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak*, Jurnal Pendidikan Anak, Volume IV, Juni 2015, hal. 526.

writing dan terapi istighfar (meliputi: pengertian terapi menulis ekspresif dan istighfar beserta tujuannya) serta katarsis (meliputi: pengertian dan tujuan perlunya katarsis atau meluapkan emosi).

Bab III berisikan metodologi penelitian, pada bab ini pendekatan dan jenis penelitian subjek penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data dibahas disini. Dalam bab ini peneliti membahas tentang konseli dan permasalahan yang dihadapi konseli.

Bab IV berisi hasil penelitian dan juga pembahasan, pada bab ini membahas mengenai gambaran umum subjek penelitian, yaitu salah seorang istri yang berperan sebagai seorang istri sekaligus ibu rumah tangga yang kerap kali meluapkan emosi negatifnya di media sosial, penyajian data mengenai deskripsi proses dan hasil dari penelitian.

Bab V penutup, bagian ini merupakan proses terakhir yakni berisikan kesimpulan dan saran bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

Kerangka teori berisikan teori apa yang akan dijadikan penentu atau landasan. Melalui kerangka teori dapat diketahui dasaremikiran penelitian dengan mendeskripsikan kerangka teori yang dijadikan sebagai acuan untuk mengkaji suatu masalah. Melalui pengetahuan ilmiah yang digunakan sebagai dasar argumen dalam sebuah penelitian diharapkan penelitian yang dilakukan menemukan titik terang untuk menyelesaikan suatu permasalahan melalui berbagai teori¹⁹ masalah yang dihadapi oleh konseli adalah ketidakmampuannya dalam bijak menggunakan media sosial sehingga apa yang dia ungkapkan dimedia sosial adalah bentuk kekecewaan atas dirinya mupun orang lain atau bahkan mengungkapkan segala hal yang membuatnya merasa kurang nyaman dan mengakibatkan stres.

Ada beberapa teori yang akan dijadikan sebagai acuan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Teorinya adalah sebagai berikut:

1. Expressive Writing

a. Pengertian *Expressive Writing*

Kali pertama dicetuskannya menulis ekspresif diawali pada tahun 1989 oleh Pennebeker. Pennebeker adalah seorang profesor dibidang psikologi sosial dan dia telah melakukan banyak penelitian terkait manfaat dari kegiatan menulis. Di awal penelitiannya,

¹⁹ Jujun S.Soeryasumantri. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*, Jakarta: Sinar Harapan, 1978, h. 316

Pennebeker mempelajari manfaat menulis pada klien dengan gangguan pasca trauma juga gangguan stres. Kemudian ia memperluas temuannya dengan melakukan berbagai eksperimen dibidang psikologi sosial, yaitu tentang hubungan sosial dan asmara.²⁰ *Expressive Writing* adalah menulis mengenai suatu hal yang sangat emosional tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi. *Expressive Writing* merupakan suatu proses katarsis karena dalam proses menulis, individu diminta menulis perasaan terdalam dan melibatkan emosinya dalam membuat cerita. *Expressive Writing* merupakan sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dengan harapan melalui metode menulis, stres yang dialami oleh individu akan berkurang sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya.²¹

Menulis ekspresif adalah salah satu dari sekian banyak cara untuk melepaskan emosi negatif dalam diri seseorang. Terapi menulis adalah salah satu terapi dari sekian banyak terapi ekspresif yang ada. Terapi ekspresif

²⁰ Sindiro, Lidwiana Florentiana, *Efektivitas Expressive Wrting Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal. 96

²¹ Qanitatinn dkk, Pengaruh *Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi UNDIP vol. 9, No. 1, 2011. hal. 25

sendiri bukan hanya menulis namun juga ada menari, bernyanyi atau bahkan bercerita. Terapi ini dimaksudkan agar seseorang mampu melepas apa yang sesak dalam hatinya dalam bentuk tulisan yang sebenarnya. Artinya tidak ada hal yang membatasi antara individu tersebut dengan kertas dan alat tulis untuk meluapkan pengalaman yang cukup emosional di dalam dirinya sehingga ia bisa menjadi lebih baik setelahnya.

Menurut Pennebeker, mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. Expressive Writing menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan”.²² Freud juga berpendapat (dalam Murti) *Expressive Writing* adalah cara seseorang untuk berbicara tentang pengalamannya yang sukar atau kejadian yang dialami cukup berefek traumatis terkait emosi yang belum terungkap agar didapatkannya wawasan juga penyelesaian dari trauma itu sendiri.²³

²² J.W Pennebeker, *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science*, 8. 1997. hal. 162

²³ Murti, Dahlia Reyza, *Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*, Vol. 1, No.02 Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 2013, hal. 98

Entah melalui bimbingan seorang terapis atau bahkan mungkin hal itu atas kehendaknya sendiri, terapi menulis ekspresif adalah suatu rangkaian proses dari ungkapan ekspresi dan refleksi dari seseorang. *expressive writing therapy* sendiri memiliki suatu tujuan umum yaitu peningkatan dari sebuah pemahaman atas diri sendiri atau bahkan orang lain, kreatifitas meningkat, harga diri dan ekspresi diri, kemampuan komunikasi dan interpersonal yang kian menguat, menurunkan ketegangan dalam diri dan yang terakhir meningkatnya kemampuan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah juga fungsi adaptif dari individu. Individu juga akan dibantu untuk bagaimana cara tentang mengenali diri dengan baik, mengatasi depresi yang dialami, kecemasan dan distress yang dihadapi perubahan dalam hidup, menghadapi sebuah kehilangan melalui *expressive writing therapy*. Waktu untuk memanjakan diri sendiri juga bisa didapatkan dengan cara menulis. Beban pikiran dan stres akan tereduksi dengan baik dengan cara menulis pun mampu membantu seseorang untuk lebih tau siapa dan apa dirinya.²⁴

Expressive Writing Treatment merupakan salah satu bentuk terapi yang dianggap mampu mereduksi stres karena ketika seseorang mampu dan sukses membuat emosi negatif keluar entah itu rasa yang menyedihkan, kecewa bahkan rasa

²⁴ Farra Lailatus Sa'adah, *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Skripsi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, hal. 44-46

duka yang teramat dalam bentuk sebuah tulisan, secara tidak langsung individu tersebut dapat memulai untuk merubah cara bersikap, kreatifitas yang meningkat, membantu untuk mengaktifkna memori, kepuasan hidup serta kinerja dapat diperbaiki, serta terhindarnya psikosoatik akibat kekebalan tubuh yang menurun. Dalam hal ini peneliti bermaksud untuk menggunakan terapi menulis ekspresif sebagai suatu cara dan upaya untuk memindahkan peristiwa dan perasaan mendalam yang ada dalam pikiran, yang dengannya emosi muncul dari dalam diri seseorang dalam bentuk sebuah lambang bahasa melalui tulisan tangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terapi expressive writing merupakan salah satu bentuk terapi di mana individu akan mengungkapkan setiap emosi yang ada pada dirinya dalam bentuk tulisan sebagai wujud dari katarsis. Hal ini dimaksudkan agar individu mampu berada disituasi dan kondisi di mana dia sangat merasa tenang setelah mengungkapkan setiap hal yang membelenggu dirinya melalui secarik kertas yang ditumpahkan segala bentuk amarah dalam dirinya dalam kalimat. Sehingga hal-hal yang dianggap cukup pelik yang dirasakan bisa teratasi.

b. Tujuan *Expressive Writing*

Tujuan dari menulis ekspresif adalah membantu individu mengurangi stres dan berbagai hal yang membuatnya merasa tertekan, dengan menuliskan apa yang mereka rasakan

dapat membuat respon biologis mereka menjadi kongruen dan membuat mereka menjadi lebih rileks. Selain itu, dengan menuliskan hal-hal yang sangat emosional dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental untuk menjadi lebih baik. Expressive Writing memiliki beberapa tujuan yaitu:

- 1) Sikap dan perilaku yang berubah mampu membangkitkan dan meningkatkan setiap kreatifitas, motivasi, emosi bahkan berbagai hal yang berhubungan dengan kesehatan dan perilaku.

Ketika seseorang bisa mengungkapkan apa yang membuatnya kesal otomatis rasa tenang akan muncul dalam dirinya meskipun tidak dalam artian tenang yang sebenarnya tapi paling tidak dia bisa mengurangi beban yang membuat pikirannya terganggu. Dan saat hal tidak baik sudah berhasil ia keluarkan dalam dirinya maka yang terjadi adalah perilaku yang akan muncul menjadi lebih terkontrol bukan berperilaku tanpa memperdulikan keadaan sekitar, selain itu pikiran yang tenang akan membuat seseorang menemukan sebuah inspirasi dan motivasi begitu juga meningkatkan kreatifitas.

- 2) Membaiknya hubungan sosial dengan masyarakat.²⁵

Hubungan sosial yang baik antar keluarga maupun masyarakat hanya akan

²⁵ Marieta Rahmawati, *Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anakanak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, Vol.2, No.2, (Malang, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2014) UMM. hal. 282

terjadi jika tidak ada beban yang dirasakan oleh pemilik tubuh. Namun sebaliknya jika seseorang ditutupi dengan berbagai problem tanpa bisa mengungkapkannya maka yang terjadi adalah kurangnya keharmonisan dan keramahan yang dimunculkan saat membaurkan diri pada masyarakat bahkan bisa saja ia hanya akan merasa terancam jika berada diligkungan tersebut karena rasa tenang yang tak dimiliki.

- 3) Melalui tulisan atau bahkan litelatur lain pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain akan meningkat.

Tidak sedikit dari pengakuan orang yang merasa bahwa dengan menulis mampu membuatnya menjadi lebih bersemangat dalam menjalani setiap detik yang ia lewati dalam sehari. Hal itu bukanlah menjadi sebab tanpa alasan namun, saat seseorang sudah menumpahkan segala bentuk kekecewaan atau apapun yang membelenggu di dalam hati dalam bentuk tulisan sebagai media tanpa arah dan hanya berusaha untuk melepas hal negatif dalam dirinya dan dia membaca kembali apa yang ia tulis secara tidak langsung ia akan menyadari atas apa yang sebenarnya ia inginkan. Dan bukan hanya itu, saat seseorang diizinkan untuk membaca tulisan orang lain maka secara tidak langsung seseorang akan tahu apa maksud dari tulisan itu dibuat.

- 4) Meningkatkan kreatifitas, ekspresi dan harga diri.

Kreatifitas akan tercipta saat individu merasa bahwa dirinya dalam keadaan bahagia, karena saat seseorang merasa bahagia maka hanya hal-hal positif yang bernaung dalam dirinya, yang dengan sendirinya otak akan memberi perintah pada seluruh bagian tubuh untuk bekerja dengan baik karena rasa bahagia. Begitupun dengan rasa percaya diri dan harga diri yang akan meningkat karena otak dalam keadaan tenang dan rileks sehingga apapun yang dikerjakan akan lebih mudah untuk mencapai suatu target tertentu.

- 5) Memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal.

Melalui tulisan siapapun akan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan karenanya terutama menambah kosa kata yang mungkin masih baru atau bahkan sebelumnya sangat terdengar asing ditelinga. Saat kosa kata yang dimiliki semakin bertambah lagi dan lagi maka bagaimana cara seseorang berkomunikasi akan mudah dinampakkan karenanya. Tutur kata yang bagus, penempatan kata demi kata yang tersusun dengan apik ditelinga.

- 6) Ketegangan akibat cara mengekspresikan emosi yang berlebihan akan menurun.

Tentu saja setiap ketegangan yang dirasakan harus segera diekspresikan, karena jika tidak selain mengancam kesehatan ketegangan juga akan berpengaruh pada raut wajah yang diperlihatkan oleh seseorang pada orang lainnya. seseorang yang cenderung

lebih sering merasakan ketegangan maka raut wajah yang terlihat juga bukanlah raut wajah yang nampak segar dan enak dipandang mata.

7) Kemampuan dalam menghadapi masalah terkait adaptasi akan meningkat ²⁶

Sebagai makhluk hidup berbagai masalah yang datang akan silih berganti menghampiri, namun saat manusia mampu mengelola dan bijak dalam bersikap untuk menghadapi setiap masalah maka mudah sekali bagi seseorang untuk bersikap menerima atas setiap masalah yang datang dan saat seseorang memiliki kontrol diri yang baik maka beradaptasi bukanlah menjadi momok yang menengangkan baginya.

Tujuan akhir yang akan dicapai dalam pelaksanaan terapi menulis ekspresif adalah agar klien memiliki kebebasan untuk mengungkapkan perasaannya, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan keterampilan refleksi diri, meningkatkan keterampilan dalam menulis, serta menjadikan konseli lebih terbuka, spontan dan menerima dirinya dengan apa adanya. Orang yang melakukan menulis ekspresif, maka dia akan belajar untuk berusaha menyatukan isi pemikirannya, mengingat peristiwa traumatis yang dialami untuk dihadirkan kembali ke dalam pikirannya,

²⁶ Fikri, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif terhadap Emosi Marah pada Remaja*, hal. 130

memilih apa yang ingin disampaikan dan tidak melalui tulisan dan melatih emosi untuk beradaptasi dengan berbagai peristiwa yang dianggap traumatis. Semakin banyak dan semakin sering seseorang menulis, maka harapannya adalah yang bersangkutan memiliki pemahaman yang komperhensif tentang peristiwa traumatis, sehingga mereka dapat lebih memahami peristiwa tersebut, memiliki pemikiran yang luas dan komperhensif, dapat merefleksikan diri hingga pada akhirnya mampu melihat sebuah peristiwa dari perspektif yang berbeda dan mampu menemukan penyelesaiannya.

Dari segala hal yang dipaparkan terkait tujuan dari terapi *expressive writing* adalah konseli mampu angkat bicara tentang apa yang dirasakan juga melatih diri untuk terus menerima bagaimanapun keadaan dari dirinya dan yang terakhir mampu merampungkan masalahnya sendiri secara pelan-pelan.

c. Manfaat Expressive Writing

Dalam jangka panjang terapi ekspresive writing memiliki manfaat diantaranya yaitu: stres berkurang yang akan berakibat kecilnya kemungkinan untuk berkunjung kedokter, fungsi dari sistem kekebalan tubuh menjadi lebih baik, turunnya tekanan darah dalam tubuh, fungsi paru-paru kembali pulih, fungsi hati dan suasana hati membaik, kesejahteraan psikologis dapat terjadi, gejala depresi juga trauma

menurun.²⁷ Selain itu jika dilihat dari segi kognitif terapi ini berpengaruh dalam membantu individu mengingat dan meningkatkan kapasitas otak.²⁸

Yang pada intinya adalah expressive writing memiliki pengaruh yang cukup penting dalam perubahan tingkah laku seseorang. Imun tubuh yang baik tidak akan mendatangkan virus yang menjadi cikal bakal penyakit sehingga jam berkunjung ke dokterpun pasti bisa dikurangi secara pelan-pelan.

d. Mekanisme Expressive writing

Mekanisme proses terapi menulis ekspresif sendiri sebenarnya sama halnya dengan terapi lainnya, dengan tujuan untuk mengungkapkan berbagai pengalaman emosional. Pengakuan dan pengungkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara ilmiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap bermanfaat baik secara psikologis maupun fisik. Pengungkapan masalah yang dialami oleh seseorang memiliki nilai terapeutik yang luar biasa. Proses penulisan ekspresif cukup terbilang sederhana, dimana hal-hal yang emosional ditulis dalam kurun waktu 20-35 menit tentunya tanpa memperhatikan tata bahasa atau bahkan diksi.

²⁷ Baikie dan Wilhelm, *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing*. *Journal Continuing Professional Development*, 11. 2005. hal. 338-346

²⁸ Sindiro, Lidwiana Florentiana, *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*, Universitas Sanata Dharma. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2016), hal. 18

Kegiatan ini dapat dilakukan seminggu 4 kali selama 4-5 minggu. Hasil dari Expressive Writing tidak diperkenankan untuk dibaca kembali akan tetapi disimpan dan dibuka ketika dikehendaki saja.

Dengan kata lain, terdapat beberapa penelitian yang berbeda dalam estimasi waktu yang diberikan dalam proses menulis yaitu 10-30 menit. Kemudian subjek diminta untuk menulis tentang pengalaman hidupnya sehari-hari, bagaimana perasaannya terkait orang-orang disekitarnya, masa lalu, masa sekarang, mimpi bahkan konflik pribadi. Hal ini bisa dilakukan 10-30 menit dalam kurun waktu 3 atau 5 hari hingga 4 minggu.²⁹

Pendapat lain mengatakan bahwa mekanisme Expressive Writing diperlukan untuk memungkinkan subjek menyampaikan perasaannya tentang tulisan untuk kemudian merefleksikannya. Kemudian dengan merefleksikan pengalaman masa lalu, masa kini dan masa depan, unsur-unsur spiritual dimasukkan kedalamnya. Dalam rentang tersebut, subjek akan diminta untuk menuliskan hal-hal menarik apa yang didapatnya dan hal traumatis apa yang terjadi padanya. Sisi spiritual digali dengan cara merefleksikan hubungan antara pengalaman emosional dan keyakinan subjek terhadap Tuhan yang mengatur segala

²⁹ Marieta Rahmawati, *Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anakanak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, hal. 280

kehidupannya.³⁰ Dalam perspektif lain, mekanisme tersebut juga menyatakan bahwa partisipan menuliskan pengalaman traumatis dalam hidupnya sesuai dengan tujuan penelitian. Waktu pelaksanaannya adalah 3-4 hari berturut-turut atau lebih, dan setiap proses menulis berlangsung selama 15-30 menit tanpa memberikan umpan balik. Konseli dibebaskan untuk menulis apapun tentang pengalaman traumatis mereka dan efek langsung yang dirasakan oleh konseli saat mengingat kembali pengalaman yang kurang menyenangkan versi dirinya mereka menjadi menangis atau bahkan sangat marah.³¹

Selain itu terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menganalisis Expressive Writing antara lain:

- 1) Banyaknya penggunaan kata-kata yang mengandung emosi positif seperti halnya cinta, tertawa dan bahagia.
- 2) Jumlah kata yang terdapat unsur emosi negatif namun jumlahnya tidak terlalu banyak seperti terluka dan marah.
- 3) Penggunaan kata yang berasal dari pemikiran yang kausal pada hari terakhir yang berisi sebab akibat beserta alasannya serta merefleksi diri untuk memahami, sadar dan tahu akan dirinya sendiri.

³⁰ Yudi Kurniawan, *Spiritual-Emotional Writing Therapy Pada Subjek yang Mengalami Episode Depresif Sedang dengan Gejala Somatis*. UII Yogyakarta, Vol. 12 No. 2, 2014, hal. 145.

³¹ Murti, Reyza Dahlia, *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*, hal. 96

- 4) Kisah yang jelas, koheren dan terorganisir yang terbangun dengan jelas dalam sebuah kisah yang disusun dengan baik pada saat hari terakhir melakukan terapi menulis ekspresif.³²

e. Cara untuk melakukan expressive writing

- 1) Expressive writing dilakukan dengan cara klien menulis setiap pemikiran dan perasaan baik tentang pengalaman yang menurutnya paling traumatis diseluruh kehidupannya, berbagai permasalahan yang menimpa, atau bahkan emosi yang mampu mengubah dirinya dan bagaimana pandangan hidupnya. Dalam hal ini klien diberikan kebebasan untuk menulis pengalaman traumatis yang pernah mereka alami.
- 2) Masalah umum atau khusus sekalipun dapat ditulis oleh klien dengan tanpa batas berbagai pengalaman yang dialami juga boleh dituangkan baik itu pengalaman yang sama atau bahkan berbeda.
- 3) Apa saja yang ada dipikiran klien termasuk sampah pikiran boleh dituliskan dalam waktu enam menit. Tentunya hal ini dilakukan tanpa adanya editing kata atau bahkan tata bahasa dan penulisan atau bahkan EYD. Klien diperbolehkan untuk menulis apapun tana berhenti.

³² J. W, Pennebeker, *Ketika Diam Bukan Emas: Berbicara dan Menulis Sebagai Terapi*, (Bandung, Mizan, 2002), hal 87

f. Tahap melakukan expressive writing

Tahapan expressive writing terdapat empat tahap, yaitu:

1) Recognition atau Initial Write

Adalah tahap pertama dari terapi menulis. Tahap ini memiliki misi untuk membuka imajinasi dari seseorang untuk kemudian membantu klien untuk memfokuskan pikiran sehingga ketakutan dalam diri dari dalam konseli akan hilang dan yang muncul hanya perasaan rileks. Selain itu tahap ini juga memiliki tugas untuk mengevaluasi bagaimana perasaan konseli. Dalam sesi ini konseli diberikan kesempatan penuh untuk menulis kata atau bahkan kalimat sebebaskan mungkin atau bahkan memunculkan hal-hal lain yang ada dalam pikirannya tanpa suatu rencana atau bahkan arahan.

Pada tahap awal dalam melakukan terapi menulis pada tahap awal, klien akan menuliskan apapun yang ada dalam pikirannya dan apapun yang ada dalam hatinya. Apapun itu sangatlah bebas hal ini ditujukan agar klien mampu untuk membuka hati dan pikirannya untuk kemudian diungkapkan dengan kata-demi kata yang tersusun menjadi sebuah kalimat.

2) Examination atau Writing Exercise

Mengeksplore bagaimana reaksi konseli akan dimunculkan pada tahap ini. variasi waktu yang diberikan untuk menulis sendiri kisaran 10 sampai 30 menit dalam setiap

sesi. Dan setelahnya konseli diberi kesempatan untuk kembali membaca tulisannya dan menyempurnakannya. Kisaran jumlah pertemuan dalam sesi ini adalah 3 sampai 5 sesi secara berturut-turut atau juga bisa dilakukan satu kali dalam seminggu.

Pada tahap ini klien diberikan satu topik oleh konselor guna mengetahui bagaimana reaksi yang dimunculkan konseli saat mendengar satu topik tersebut. tentunya hal ini akan membuka jalan pikiran klien dan kemudian klien akan kembali mengungkapkannya ke atas kertas sebagai bentuk dari cara pandangnya dalam menanggapi topik tersebut.

3) Juxtaposition atau Feedback

Pada tahap ketiga dari proses menulis ekspresif disebut sebagai suatu sarana dalam melakukan suatu refleksi yang mana hal ini mampu mendorong untuk mendapatkan suatu kesadaran baru juga menginspirasi dari sebuah perilaku, sikap atau bahkan nilai yang baru. Pada tahap ini juga individu akan mendapatkan pemahaman baru yang lebih dalam dari sebelumnya tentang dirinya. Apa yang sudah ditulis oleh konseli dapat dibaca dan direfleksikan kembali atau mungkin barangkali konseli ingin mengembangkannya lagi, ingin disempurnakan atau barangkali didiskusikan dengan orang lain atau kelompok yang ia percayai. Namun hal pokok yang akan dicari dalam tahap ini

adalah bagaimana perasaan sang penulis setelah menyelesaikan setiap tugas menulis atau bahkan saat tulisan yang ia buat dibaca kembali olehnya.

Pada intinya ditahap ini konseli setelah melakukan sesi menulis tidak terikat dan menulis tentang satu pembahasan tertentu akan menjadikan konseli sadar atas apa yang ia rasakan selama ini telah tertulis dan tergambar jelas dalam setiap kalimat yang sudah tertulis. Sehingga klien akan terbuka cara berpikirnya dan memungkinkan akan datangnya perubahan untuk berpikir dan bersikap setelahnya.

4) Application to the Self

Ditahap terakhir pada proses terapi menulis ekspresif adalah tentang mengaplikasikan apa yang sudah didapat selama proses konseling dalam kehidupan nyata. Konselor akan membantu dengan semaksimal mungkin pada konseli untuk mengintegrasikan apa yang sudah dipelajari selama sesi menulis berlangsung untuk kemudian direfleksikan kembali terkait apa yang perlu diperbaiki dan apa yang patut untuk dipertahankan. Selain itu manfaat menulis juga direfleksikan pada tahap ini. Untuk kemudian diperlukan kesediaan konselor untuk menanyakan terkait kenyamanan konseli atau barangkali memerlukan bantuan tambahan untuk

mengatasi masalah yang muncul akibat dari proses terapi menulis yang telah diikuti.³³

Terapi apapun akan menjadi isapan jempol belaka jika tidak dipraktekkan dalam kehidupan nyata. Tujuan dari terapi apapun yang diaplikasikan oleh konselor kepada konseli adalah untuk diterapkan dalam kehidupan yang sebenarnya. Sehingga perubahan yang diharapkan konselor akan terjadi dan tidak akan menjadi suatu usaha yang berujung sia-sia.

Tabel 1.1 tahapan Expressive Writing treatment

NO	Tahapan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Recognition	Menulis bebas	6-45 menit
2.	Examination	Menulis dengan topik tertentu	10-6-menit
3.	Juxtaposition	Merefleksikan tulisan	20-60 menit
4.	<i>Aplication to the self</i>	Mengaplikasikan pengetahuan baru	10 menit

Tabel di atas memberikan penjelasan yang lebih singkat pada pembaca tentang setiap tahap dan tenggang waktu yang

³³ Reni Susanti Dkk, *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi, Vol. 9, No.2, 2013, hal. 121

diberikan oleh konselor pada konseli saat melakukan proses terapi menulis.

g. Kelebihan dan Kekurangan Terapi Ekspresive Writting

Kelebihan dari teknik bimbingan expressive writing therapy, antara lain:

- 1) Segala hal yang tertulis oleh yang bersangkutan hanya diketahui oleh konselor dan konseli saja sehingga dapat dipastikan kerahasiaan dari apa yang sudah ditulis oleh konseli dapat dijamin.
- 2) Tidak sedikit klien yang masih malu untuk mengungkapkan bagaimana perasaannya atau apa yang sudah ia lalui selama kehidupannya, untuk itu terapi *expressive writing* hadir sebagai jalan alternatif untuk mengungkapkan suatu perasaan secara bebas.
- 3) Manfaat dari terapi menulis sendiri adalah guna melatih kemahiran menulis dari konseli itu sendiri dengan maksud agar ia terbiasa dalam menangani permasalahannya melalui metode tulisan. Selain itu menulis juga mampu melatih kognitif dari seseorang bahkan melatih cara berkomunikasi untuk menyampaikan apapun atau bahkan menyelesaikan masalah.

Sedangkan kekurangan dari teknik bimbingan expressive writing therapy ini adalah:

- 1) Tidak bisa dipastikan bahwa setiap konseli atau dia yang bersangkutan menuliskan hal yang jujur terkait apa yang dirasakan.

Jujur bukanlah hal yang mudah bagi setiap orang, karena sikap jujur adalah kebiasaan bukan keterpaksaan. Apalagi untuk mengungkapkan perasaan, itu bukanlah hal yang mudah karena terkadang rasa takut untuk mengungkapkan aib pada orang yang baru saja dikenal bahkan kepada mereka yang sudah profesional sekalipun rasa hati untuk percaya tidaklah bisa 100%. Aibatnya proses konseling bisa saja terhambat atau bahkan salah dalam melakukan diagnosis karena konseli yang dibantu tidak bersedia secara penuh untuk percaya pada konselor.

- 2) Tidak ada jaminan bahwa setiap konseli bisa menulis secara baik, teratur dan mudah dipahami hanya dengan cara membaca apa yang telah ditulis oleh konseli.³⁴

Semua orang bisa menulis tapi untuk menulis dengan baik itu adalah hal yang berbeda. Selain latihan dan pembiasaan untuk bisa meningkatkan kualitas tulisannya bagaimana cara seseorang menulis juga akan mempengaruhi pendapat orang lain tentang dirinya. Tentunya jika terapi menulis ini diaplikasikan pada orang yang dalam segi penulisan dikatakan kurang baik atau bahkan tidak jelas untuk dibaca apalagi sampai tidak bisa dibaca oleh sipenulis sendiri bukan menjadi hal yang tidak mungkin jika proses konselingpun akan

³⁴ Farra Lailatus Sa'idah, *Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama*, Skripsi, 2018, hal. 56.

terhambat. Karena tujuan terapi ini sendiri selain konseli mampu berekspresi konseli juga mampu belajar dari setiap kata demi kalimat yang sudah ia tuangkan.

2. Istighfar

Doa adalah permintaan dari hamba yang lemah kepada Yang Maha Kuasa untuk meminta bantuan lagi pertolongan. Doa berasal dari hamba yang cemas pada Dzat Yang Maha Segalanya. Doa adalah suatu hal yang dipanjatkan dengan sepenuh jiwa, penuh harap pada yang maha menyembuhkan rasa sakit, yang maha menghilangkan rasa cemas, menghilangkan segala kesulitan dan yang memebri sebuah harapan. Dari sini, terdapat hubungan yang cukup kuat antara apa yang dibutuhkan oleh seorang muslim dengan apa yang ia minta pada Dzat Yang Maha Agung.

Doa sebenarnya bukan hanya ungkapan yang berasal dari mulut kita. Namun doa juga haruslah diiringi dengan upaya yang konkri untuk mewujudkan doa yang diminta. Oleh karena itu, doa yang baik dan benar adalah kombinasi atau perpaduan antara apa yang ada dihat dan apa ayng ditampakkan. Doa yang diutarakan oleh seorang hamba akan semakin dekat dengan realita jika dan hanya jika sejalan dan selaras dengan hukum atau ketetapan yang dibuat oleh Tuhan. Doa menghubungkan empat unsur dalam diri manusia yaitu hati, pikiran, capan dan perbuatan. Jika ekspektasi yang diharapkan tak kunjung terpenuhi, barangkali terdapat kesalahan pada diri kita. Doa yang kuat lagi mustajab haruslah konsisten dan kohern dengan unsur-unsur atau elemen yang sudah

disebutkan yakni pikiran atau niat, ungkapan atau pernyataan, pemikiran atau rencana dan yang terakhir yaitu tindakan atau perilaku.

Dzikir bisa juga diartikan dengan mengingat dan menyebut. Upaya mengingat Allah yang dilakukan oleh makhlukNya secara terus menerus dan dilakukan setiap saat juga disebut dengan dzikir. Setiap gerak dan langkah yang diambil oleh manusia haruslah sentiasa berada dalam lindungannya. Ibadah sunnah yang cukup mudah dilakukan adalah berdzikir pada Allah kapanpun tanpa batas waktu. Dzikir adalah peringkat doa yang tertinggi, yang didalamnya tersimpan berbagai kemashlahatan bagi kehidupan manusia. Kualitas dari manusia bukanlah ditentukan dari berapa harta yang ia punya dan paras yang ia miliki, namun hal itu ditentukan melalui bagaimana kualitas yang ia berikan untuk mendekatkan diri pada Allah dan seberapa banyak dzikir yang keluar dari lisannya untuk mengangungkan Allah. Kebenarannya adalah setiap ibadah yang dilakukan oleh manusia tujuannya adalah mengingat Allah, sama halnya dalam sholat baik tu takbir, membaca ayat Al Quran, bertasbih, mengucapkan alhamdulillah beristighfar atau lain sebagainya adalah wujud dari ibadah yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepadanya.

Dimata Sang Pemberi Rahmat orang yang mulia dan akan Dia muliakan adalah orang yang dengan tulus dan ikhlas menjalani setiap tahap kehidupan dengan mengingatnya dalam setiap langkahnya. Namun alangkah ruginya manusia jika ia hidup dengan kelalaian untuk mengingat sang pemberi kenikmatan hidup. Hal yang paling berharga dan

bermakna bagi manusia adalah dipenuhinya cinta dan kasih sayang Allah pada dirinya, hal itu bisa didapatkan dengan menjadi pelayan Sang Pencipta dalam artian melakukan hal-hal kebaikan dengan cara melakukan setiap hal yang berbau kebajikan dan menjauhi segala hal yang sifatnya munkar. Tidak hanya cinta kasih, Allah juga akan memberikan kenyamanan dan keamanan perasaan saat mengingatNya bahkan dijauhkanNya dari perasaan gundah, cemas dan gelisah. Dia hanya akan mengisi hati manusia dengan kebahagiaan dalam diri manusia saat manusia lebih memilih untuk pergi dan mendekat pada Allah atas segala kepelikan yang telah ia alami dan Allah akan menggantinya dengan kekuatan hati yang jauh lebih besar.

Selain dari aspek biologis dan psikologis, aspek spiritual juga ikut andil penting dalam menunjang kesehatan individu. Spiritual juga ikut andil sebagai faktor dalam proses penyembuhan serta intervensi psikologis. Dari sekian banyak ritual, dzikir merupakan salah satu ritual yang memiliki unsur terapeutik di mana secara emosional, hal hal positif secara emosional seperti rasa cinta, bahagia, kenikmatan, ketenangan dan ketentraman dapat dirasakan oleh orang yang melakukannya dalam hatinya.³⁵ Aspek keagamaan yang terpenuhi tentunya akan menumbuhkan sikap yang positif

³⁵ Usdati Mardhiyah, *Pengaruh Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama*, Skripsi, 2017, Hal. 8-9.

pada setiap individu.³⁶ Dalam Al Quran surat Ali Imran ayat 191 Allah berfirman:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ
هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ قِنَا عَذَابَ النَّارِ (191)

Yang artinya “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka”.³⁷

a. Pengertian Istighfar

Istighfar dalam bahasa berasal dari kata “ghafar” yang berarti menutup atau menyembunyikan. Sedangkan dalam istilah, istighfar bermakna memohon ampun kepada Allah atas perbuatan yang menimbulkan dosa. Dijelaskan bahwa istighfar adalah cara untuk memohon perlindungan pada Allah atas hal buruk yang telah dilakukan sebelumnya, hal ini dijelaskan oleh Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah.³⁸ Istighfar juga memiliki makna permohonan hamba kepada Allah agar dosanya ditutupi, tidak ada siksa

³⁶ Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lilik, *Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*, Jurnal Psikologi, Vol. 5, NO. 2, 2019, hal. 148.

³⁷ Q.S Ali Imran : 191

³⁸ Ariffian Jayanegara, *Istighfar*, (Jakarta: Republika, 2005), hlm. 11-12.

yang didapat karenanya, dan agar dirinya dilindungi dari siksaan. Secara tidak langsung, istighfar dilakukan oleh seorang hamba untuk memohon ampun kepada Allah dengan harapan agar dosanya diampuni dan terlepas dari siksa api neraka.³⁹ Dilihat dari sudut istilah istighfar memiliki makna memohon dua keinginan seklaigus yaitu selain ditutupi dosa-dosa yang telah dilakukan juga memohon untuk dimaafkan setiap dosa yang sudah diperbuat. Dua hal tersebut bukanlah hal yang bisa dipisahkan, sebab ditutupi dosa bukan berarti dosa yang dilakukan dapat dimaafkan bahkan menggugurkan siksa yang akan diterima. Karena cara Allah untuk menutupi dosa hambanya adalah bentuk dari sebuah ujian apakah makhlukNya akan sadar dan kembali kepadaNya untuk memohon ampun atau tidak. Namun jika sang hamba memohon ampun maka hal baik yang akan diterima adalah terjaganya seorang hamba dari akibat buruk atas kemaksiatan yang telah ia lakukan bahkan dosa yang sudah ia perbuat akan ditutupi olehNya. Dapat disimpulkan bahwa istighfar adalah hal yang sangat penting bagi manusia.⁴⁰ makna dan komponen dari istighfar sendiri antara lain:

- 1) Al I'tirof yaitu betul menyesali perbuatan dosa dan kesalahan yang telah

³⁹ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 3-5.

⁴⁰ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 3-5.

dilakukan. Dengan menyesali dengan sebenar-benarnya atas setiap dosa dan kesalahan yang telah dilakukan. Penyesalan tersebut diucapkan melalui lisan serta mengakui kesalahan dari hati yang paling dalam. Penyesalan harus dilakukan dengan kesadaran dan ketulusan yang sebenar-benarnya.

- 2) An Nadam yaitu memastikan diri untuk bersungguh-sungguh untuk tidak mengulangi perbuatan dosa dan kesalahan yang sama. Kesungguhan seseorang dalam melakukan taubat tentunya harus dibuktikan dengan keinginan yang kuat agar tidak lagi terjerumus pada dosa dan kesalahan yang sama hal ini tidaklah mudah namun diperlukan pemaksaan diri agar tercegah
- 3) Al Azam yaitu melakukan perbaikan dan kebajikan, baik kepada Allah maupun kepada sesamanya. Karena dosa tidak akan terhapus begitu saja tanpa adanya usaha yang betul dari seorang manusia. Untuk itu dosa yang dilakukan kepada Allah bisa terhapus dengan cara melakukan berbagai kebajikan juga melakukan segala perintahNya dan jauh atas apa yang dilarang. Sedangkan jika dosa tersebut dilakukan pada sesama manusia maka, orang tersebut harus meminta maaf dengan benar. Dosa akan terhapus jika tidak hanya diungkapkan

secara lisan namun juga dibuktikan dengan perbuatan.⁴¹

Allah Maha Pengampun, Dia akan memberikan ampunan kepada setiap hambaNya, saat seorang hamba mendekati diri padanya terlebih saat hambaNya merasa hancur dan terpuruk mengingat bahwa saat manusia merasa hancur dia akan sadar dan memilih untuk mendekati diri pada Sang Kuasa. Istighfar ini memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati. Orang yang sudah terbiasa dengan perbuatan dosa akan bisa dipastikan bahwa akan ada satu waktu dimana dia akan bosan dengan satu dosa untuk kemudian penasaran dan melakukan dosa-dosa yang lainnya. Cara menghilangkannya adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya.

b. Syarat-syarat Istighfar

Istighfar memiliki keterkaitan dengan apa yang telah terjadi bukan terkait dengan apa yang terjadi diwaktu yang akan datang. Kesempurnaan dari istighfar adalah saat manusia sudah memenuhi berbagai syarat yang harus dilakukan saat dirinya bertaubat. Syarat-syarat itu antara lain:

⁴¹ Hasan Hammam, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007), hlm. 3-4.

- 1) Tahu dan menyesal atas setiap kelalaian yang disengaja ataupun tidak dalam melakukan dosa untuk kemudian kembali dan menjalankan tugas serta kewajibannya pada sang Maha Pencipta.
- 2) Meninggalkan dan tidak akan pernah mengulangi dosa yang sama saat itu juga.
- 3) Tidak akan mengulangi hal yang sama dimasa yang akan datang dengan penuh tekad.
- 4) Dosa yang dilakkan pada sesama manusia maka kehalalan dari mereka yang dibutuhkan.⁴²

Syarat-syarat istighfar diantaranya adalah:

- a) Allah tidak akan menerima amal perbuatan manusia yang tidak didasari atas niat serta keikhlasan dari manusia itu sendiri yang ditujukan semata untuk Allah SWT.
- b) Sama halnya mengejek Rabbnya jika manusia hanya beristighfar hanya dari lisan saja namun ia masih saja terus berbuat dosa. Untuk itu antara hati dan lisan haruslah sama, saat lidah mengatakan bahwa ia memohon ampun namun nyatanya ia masih saja berbuat hal yang Allah tidak suka maka hal yang ia lakukan hanyalah percuma.

⁴² Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 132-133

c. Macam-macam Bacaan Istighfar

- 1) **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ**
Artinya: Saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung.
- 2) **رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَتُبَّ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ تَوَّابُ الرَّحِيمِ**
Artinya: Wahai Tuhan kami, Ampunilah kami dan terimalah tobat kami. Sungguh, Engkaulah yang maha penerima taubat lagi maha penyayang.
- 3) **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبَّ الْبَرِيَّاءِ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنَ الْخَطَايَا**
Artinya: Saya memohon ampun kepada Allah, Tuhan pemelihara manusia. Saya memohon ampun kepada Allah dari segala kesalahannya.⁴³
- 4) **رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي**
Artinya: Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku. (Al-Qashash: 16).⁴⁴
- 5) **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ**
Artinya : Saya memohon ampun kepada Allah. Tiada tuhan melainkan dia. Yang

⁴³ Agus Abdurahim Dahlan, *Terjemah Majmus Sarif Kamil*, (Bandung: CV Penerbit Jamanatul Ali Ar, 2004t), hlm. 249-256

⁴⁴ Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok, (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 387

maha hidup lagi maha berdiri sendiri.
Dan saya bertaubat kepadanya.⁴⁵

- 6) لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
Artinya: Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim. (Al-Anbiyaa':87).⁴⁶

d. Waktu Membaca Itighfar

Terdapat waktu yang dianggap baik untuk mengucapkan istighfar yakni sebelum terbitnya matahari, selepas mengerjakan sholat dhuhur, masuk waktu petang, selepas menunaikan shalat ashar, sebelum matahari terbenam, saat bangun dari tidur hingga terbenamnya bintang dan sesudah menunaikan sholat wajib.⁴⁷ Allah SWT berfirman, “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalatmu, ingatlah Allah diwaktu berdiri, diwaktu duduk, dan diwaktu berbaring.” (QS. An-Nisa:103).⁴⁸

Seorang mukmin termasuk menjadi golongan yang doanya dikabulkan dan menjadi manusia yang hidup dimuka bumi dengan memperoleh riziqi yang barokah adalah mereka yang memohon ampun pada

⁴⁵ Agus Abdurahim Dahlan, *Terjemah Majmuus Sarif Kamil*, (Bandung: CV Penerbit Jamanatul 'Ali Art), hlm. 488

⁴⁶ Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok, (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 329

⁴⁷ Trisiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, hlm. 333-335.

⁴⁸ Iman Al-Ghozali, *Ihya' Ulumuddin Imam Al Ghozali*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), hlm. 107

Allah dua puluh tujuh kali dalam sehari selepas sholat subuh.⁴⁹ Tidak kurang dari 70 kali Rasulullah SAW beristighfar kepada Allah dalam sehari semalam, begitulah menurut riwayat yang diterima oleh Imam Bukhori melalui sahabat Abu Hurairah. Menurut riwayat yang diterima Imam. Ada saat atau waktu yang mustajabah saat melakukan istighfar yakni saat sepertiga malam terakhir. Al-Bukhori meriwayatkan dengan sanadnya dari Abu Hurairah Radhiyallahu Anhu bahwa Rasulullah bersabda yang artinya “Rabb Tabaraka wa Ta’ala kita turun disetiap malam kelangit dunia pada sepertiga malam terakhir dan berfirman: “Siapa yang berdoa kepada-Ku pasti akan Aku penuhi dan siapa yang memohon ampun kepada-Ku pasti Aku Ampuni”⁵⁰

e. Fadhilah Membaca Istighfar

Dalam istighfar terdapat banyak keutamaan dan manfaat yang cukup besar bagi kehidupan manusia. dikatakan bahwa zikir adalah doa yang menduduki perigkat tertinggi. Berdzikir kepada Allah merupakan ibadah yang sunnah, kuantitas seseorang dalam berdzikir menjadi pengaruh dari kualitas diri dihadapan Allah.

Beristighfar memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan

⁴⁹ Mir Valiuddin, *Zikir & Kontenplasi dalam tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1980) hlm. 129

⁵⁰ HR. Al-Bukhari (1145), (6321), Muslim 1/168, hlm 521

penderitaan, rasa takut, kesedihan, keadaan sulit, juga penyakit hati. Hal itu yang dikatakan oleh Ibn al-Qayyim. Kalimat istighfar yang diucapkan harus dilakukan dengan penuh keikhlasan untuk memohon ampunan dan bertaubat kepada Allah SWT, bahkan Rasulullah SAW menganjurkan untuk membaca istighfar setiap saat, agar selalu didekakan kepada Allah SWT.

Satu kali mengucapkan istighfar dengan penuh keikhlasan, maka Allah SWT akan mengampuni dosa dari orang yang membacanya. Allah akan selalu mengampuni dosa setiap hambanya tanpa peduli seberapa besar dan banyaknya dosa yang sudah ia lakukan. Selama hambaNya memiliki keinginan dan berusaha untuk kembali pada jalan RabbNya maka dosa yang ia lakukan akan diampuni olehNya.⁵¹

Rasulullah SAW menjelaskan fadhilah membaca istighfar diantaranya:

- 1) Dapat dipastikan bahwa pengampunan Allah akan didapat.
- 2) Seseorang akan menjadi tenang ketika marah saat dirinya beristighfar.
- 3) Menjadi manusia yang mampu untuk mengontrol diri.
- 4) Jalan keluar yang diharapkan saat berada pada kesusahan dan keempitan akan didapatkan.

⁵¹ Kaserun AS. Rahman, *Kitab Istighfar*, (Tangerang: Anggota IKAPI, 2015), hlm. 2

- 5) Rizqi yang tak terduga dan tidak disangka akan didapatkan.
- 6) Hal menggembirakan saat hari kiamat terjadi akan ia dapatkan melalui buku catatan amal baik yang ia terima nantinya.⁵²

Dijelaskan pula dalam Al Quran keutamaan dalam membaca istighfar antara lain sebagai berikut:

- a) Diterimanya taubat dan turunnya rahmat dan ampunan Allah sebagai balasan atas istighfar dan taubat yang dilakukan seorang hamba kepada Allah SWT (Q.S An-Nisa:110).⁵³
- b) Siksa dan murka Allah dapat dicegah dengan istighfar (Q.S AlAnfal:33).⁵⁴
- c) Mejadi tempat berlindung kaum mukmin ketika tanda-tanda ancaman Allah dimunculkan sebagai peringatan untuk hambNya.
- d) Perkataan Nabi Hud kepada kaumnya yang termaktub dalam surat Hud ayat 52 bahwa istighfar adalah sumber dari datangnya kekuatan juga kelaoangan rizqi (Q.S Hud:52).⁵⁵
- e) Firman Allah dalam kisah nabi Nuh as pada kaumnya bahwa obat dari

⁵² Agus Abdurahim Dahlan, *Terjemah Majmus Sarif Kamil*, hlm. 268

⁵³ Al-Qur;an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indosnesia ayat pojok, hlm. 96
72

⁵⁴ Al-Qur;an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indosnesia ayat pojok, hlm.
180.

⁵⁵ Al-Qur;an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indosnesia ayat pojok, hlm.
227.

- kemiskinan, kekeringan dan kemandulan adalah istighfar (Q.S Nuh:10-12).⁵⁶
- f) Bagi kaum yang beriman, istighfar adalah tugas malaikat yang mulia, sedangkan malaikat adalah hamba Allah yang sangat tulus terhadap hambanya (Q.S Asy-Syura:5).⁵⁷
- g) Didapatkannya sanjungan Allah saar kaum mukminin beristighfar.⁵⁸

Keutamaan istighfar juga tersebut dalam hadits antara lain:

- (1) Rizqi yang halal dan kunci kelapangan juga keturunan yang baik adalah istighfar.
- (2) Ampunan didapatkan dengan istighfar.
- (3) Segala macam adzam dan keselamatan akan didapatkan dengan cara istighfar.
- (4) Dosa akan terhapus dengan cara istighfar.
- (5) Dua hal yang mampu membinasakan setan dan salah satunya adalah istighfar.
- (6) Seorang hamba akan menjadi sebaik-baiknya manusia dengan membaca istighfar.

⁵⁶ Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok. hlm. 570-571

⁵⁷ Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok. hlm. 483

⁵⁸ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 21-33

- (7) Istighfar dan taubat yang dilakukan oleh seorang hamba membuat Allah bahagia.
- (8) Lembaran amal akan dilihat dengan perasaan gembira oleh orang yang beristighfar.
- (9) Tangan Allah akan selalu terhampar siang dan malam untuk hambanya yang beristighfar.
- (10) Istighfar yang dilakukan oleh seorang anak akan memapu mengangkat kedudukan orang tuanya.
- (11) Menghapuskan kesalahan yang dilakukan oleh lisan.
- (12) Membantu seseorang yang berusaha untuk menghafalkan Al Quran.
- (13) Dan yang terakhir adalah istighfar mampu menyelamatkan manusia dari perbuatan riya'.⁵⁹

Dalam satu riwayat hadits yang diriwayatkan oleh Abu Daud dan An Nasai diterangkan bahwa Rasulullah SAW bersabda “Barangsiapa yang memeperbanyak bacaan istighfar, maka Allah SWT menjadikan kemudahan dari setiap kesusahan, mencarikan jalan keluar dari

⁵⁹ Muhammad Arifin Ilham, *Dahsyatnya Kekuatan Dzikir dan Sedekah*, (Jakarta: Zikrul Hakim, Anggota IKAPI, 2017, hlm. 140-155)

kesempitan, dan memberi rizki dari jalan yang tidak disangkangka”.⁶⁰

f. Dasar Hukum Istighfar

Hukum asal dari istighfar sendiri adalah dianjurkan, hal ini diungkapkan berdasarkan firman Allah dalam Al Quran Surat Al Muzammil ayat 20 yang artinya “Dan mohonlah ampunan kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Al-Muzzammil:20)

Hukum istighfar sendiri bisa menjadi wajib saat manusia telah melakukan suatu maksiat dan akan menjadi haram saat seorang muslim beristighfar untuk orang yang kafir. Allah berfirman dalam Al Quran surat At Taubah ayat 113 yang artinya “Tiadalah sepatutnya bagi Nabi dan orang-orang yang beriman memintakan ampun (kepada Allah) bagi orang-orang musyrik, walaupun orang-orang musyrik itu adalah kaum kerabat(nya), sesudah jelas bagi mereka, bahwsannya orang-orang musyrik itu, adalah penghuni neraka Jahannam.” (At-Taubah :113)

Iman An- Nawawi Rahimahullah berkata,” Mensholatkan orang kafir dan memohonkan ampun bagi mereka hukumnya haram, berdasarkan nash-nash Al-Qur’an dan ijma’ ulama.⁶¹

⁶⁰ Jalaluddin Abdur Rahman bin Abi Bakar As-Suyuti, *Jami'ush-Shoghir*, Jilid II, (Penerbit: Darul Fikr), hlm. 166

⁶¹ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 8-9

g. Pengaruh Istighfar Bagi Kesehatan Jiwa

Tidak sedikit manusia yang memiliki kegelisahan hati karena tidak adanya keimanan serta pegangan yang kuat dengan keimanan yang dimiliki. Bahkan masyarakat modern atau bahkan mungkin orang barat memiliki kegelisahan jiwa yang cukup berat karena keimanannya pada Tuhan yang kian menipis. Tentunya hal ini tidak menutup kemungkinan akan berdampak ada masyarakat muslim, namun hal ini bisa ditepis dengan mendekati diri pada Tuhan dengan cara berdzikir kepadaNya. Sangat diharapkan bahwa spiritualisme kaum muslimin tetap terkendali karena dengan begitu hati seorang muslim akan terikat dan tertuju hanya pada Allah.

Rasa percaya diri yang dimiliki oleh seseorang bisa saja hilang lantaran dosa yang telah diperbuat. Dan mereka yang kehilangan rasa percaya diri atau bahkan kehilangan pegangan yang kuat atas dirinya masih bisa bangkit untuk menjadi manusia yang lebih baik dengan cara berdzikir atau beristighfar untuk mendapatkan pencerahan hidup.

3. Katarsis

Katarsis berasal dari istilah katharos yang berasal dari bahasa Yunani yang berarti “untuk mensucikan” atau “membersihkan”. Beberapa bidang keahlian seperti psikologi sebagai salah satu bidang yang memilih katarsis untuk diaplikasikan kepada seseorang guna memaparkan sebuah

momen, yang mana seseorang mampu untuk melepas rasa sakit yang diderita dimasa lalu dengan cara menggamblangkan rasa sakit yang diderita dengan gamblang, jelas dan menyeluruh sesuai dengan yang disebutkan dalam teori Freud. Ditilik dari segi religius, maka katarsis dimaknai dengan suatu pengalaman luar biasa yang dialami manusia yang mana pengalaman tersebut mampu membebaskan bahkan membersihkan jiwa bagi seseorang yang mengalaminya. Kedua pemaknaan yang sudah tersebut adalah bentuk dari perkembangan dari makna awal dari katarsis itu sendiri.

Dalam tulisan berjudul “The Stimulating Versus Cathartic Effect of a Vicarious Aggressive Activity” untuk kali pertama teori Katharsis diperkenalkan pada kisaran awal tahun 1960 dan dipublikasikan dalam *Journal of Abnormal Social Psychology*. Teori psikoanalisa yang diotaki oleh Sigmund Freud yang dijadikan konsep berdirinya teori ini, diperlukan untuk mengeluarkan atau melampiaskan setiap emosi yang ada pada diri manusia, karena jika setiap emosi terus dipendam maka yang terjadi adalah seiring berjalannya waktu emosi yang tertahan akan meledak tak terkendali. Dan penyaluran dari emosi yang konstruktif dan tersusun ini disebut dengan katarsis. Freud berpikir bahwa emosi yang tertahan kemudian dilepaskan akan menjadi suatu hal yang menguntungkan dalam efek terapeutik, hal itu yang ada dipikiran Freud pada masa itu. Peyaluran emosi dan agresi biasanya dipicu oleh sebuah peristiwa yang pernah dialami oleh seseorang dimasa lampau dan tragedi tersebut justru meninggalkan rasa trauma.

Dalam teori ini, katarsis memberikan kesempatan kepada individu yang memiliki kecenderungan untuk menjadi marah dan hasil dari kemarahannya adalah berperilaku yang menuju pada suatu kekerasan, akan tetapi kesempatan ini diberikan dengan tanpa merugikan baik diri sendiri atau bahkan orang lain. Selain itu hal ini juga berfungsi untuk mengurangi tingkat rangsang emosional dan tendensi dari seseorang untuk melakukan suatu serangan agresi pada orang lain.⁶²

Dar sudut pandang psikoanalisa, katarsis merupakan suatu ekspresi dan juga pelepasan emosi yang tertahan dan ditekan. Emosi sendiri adalah suatu perwujudan dari apa yang terjadi secara internal dalam diri seseorang yang dinampakkan dalam wujud eksternal. Tidak dipungkiri bahwa orang lain bisa saja mengetahui, bahkan merasakan emosi dari seseorang meskipun sebenarnya emosi tersebut dirasakan sendiri oleh orang yang mengalami, namun bagaimana emosi tersebut diekspresikan dalam berbagai bentuk, justru hal tersebutlah yang menjadi sinyal bagi orang lain yang melihat bagaimana emosi tersebut diekspresikan sehingga orang lain bisa menarik suatu kesimpulan tentang bagaimana keadaan orang yang sedang kalut pada saat itu.⁶³ Emosi manusia pada dasarnya terbagi menjadi dua yakni emosi negatif dimana emosi ini bersifat destruktif atau merusak entah itu pada diri sendiri atau mungkin

⁶² Sri Wahyuningsih, *Teori Katarsis dan Perubahan Sosial*, Jurnal Komunikasi, Vol. XI No. 01, Maret 2017: 39-52

⁶³ Fikri, H. T, *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah pada Remaja*, Jurnal Humanitas Vol. IX No.2 2012, hal 86

terhadap orang lain dan yang kedua adalah emosi positif yang mana emosi ini bersifat menenangkan.

Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan seseorang yang tidak merasakan kesenangan (takut, cemas, khawatir, benci dan marah), karena emosi yang berlebihan dapat menyebabkan individu bertindak dan mengambil asumsi negatif tentang diri sendiri dan orang lain. dan ketika kita merasakan emosi negatif ini, efek yang kita rasakan adalah kenegatifan, tidak menyenangkan bahkan menyusahkan.⁶⁴ Sebagai manusia, secara alami melampiaskan segala emosi yang ada dalam tubuh untuk mengurangi beban dan menjadikan hal-hal positif sebagai sumber energi baru bagi tubuh. Pembersihan atau cara seseorang dalam mengekspresikan emosi disebut dengan katarsis, katarsis sendiri merupakan upaya untuk membersihkan atau mensucikan diri, pembaruan rohani dan juga membebaskan diri dari ketegangan.⁶⁵

Scheff juga mengemukakan teori katarsis, yang memberikan sudut pandang lain, yaitu proses pengungkapan emosi yang dapat memvawa manfaat bagi kesehatan. Menurut Scheff, pengungkapan secara lisan tidak terlalu penting, juga tidak cukup untuk proses pengobatan. Beck menyarankan bahwa ada gunanya memberikan diskusi tentang kehidupan dan hubungan yang mengganggu bagi pasien penderita depresi. Kadang-kadang pasien dapat dibantu dengan cara membantu mereka

⁶⁴ Daniel, Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2002), hal. 56.

⁶⁵ Muthmainnah, *Peran Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak*, *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume IV, Juni 2015, hal. 526.

mengungkapkan masalah dan perasaan mereka kepada orang-orang yang mampu membebaskan dan memahaminya.

Ekspresi alami dari sebuah emosi yang sebenarnya adalah ekspresif emosional, pada saat yang sama, pengungkapan emosi adalah proses yang melibatkan perasaan alami atau emosi aktual dan mengubahnya menjadi bahasa lisan atau tulisan. Dipercaya bahwa proses ini mengintegrasikan proses kognitif dan emosional, dan pengungkapan emosional memberikan kesempatan untuk meningkatkan wawasan, refleksi diri, dan cara pandang orang tentang suatu masalah, daripada sekadar melepaskan emosi. Efek terapeutik hanya akan didapatkan hanya jika seseorang mengungkapkan emosi yang sebenarnya dalam menulis, hal apapun yang sekiranya menjadi faktor dari adanya pengalaman emosional. Namun, sebaliknya jika hal-hal yang ditulis adalah bukan suatu hal yang melibatkan unsur emosional didalamnya entah itu kegiatan sehari-hari, menguraikan tentang suatu tempat maka tidak akan ada hasil atau efek sesuai yang diharapkan.

Dalam proses menulis tentang sebuah pengalaman yang emosional sebenarnya memiliki mekanisme proses yang tidak jauh berbeda dengan mekanisme dari penerapan terapi yang lain. Mekanisme proses terapeutiknya berfokus pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan pengungkapan diri adalah proses dasar yang terjadi dalam psikoterapi, dan secara alami terjadi dalam interaksi sosial yang

dianggap bermanfaat bagi bagi pikiran atau bahkan tubuh.⁶⁶

B. Implementasi Terapi *Expressive Writing* dengan Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis Oleh Seorang Istri di Media Sosial

Dalam penelitian ini menerapkan dua terapi sekaligus yaitu terapi menulis ekspresif yang didampingi dengan terapi istighfar untuk menyelesaikan problem yang berkaitan dengan peluapan emosi. Keduanya diterapkan dalam waktu yang sama di mana keempat tahapan dari terapi menulis sebelum dan sesudah setiap tahap dilalui maka konseli diberikan stimulus untuk melakukan istighfar terlebih dahulu dengan tujuan membuatnya lebih tenang dalam lindungan Allah SWT. Dan bahkan setelah setiap tahapan dalam proses menulis ekspresif dilalui konselor akan memberikan suport pada konseli untuk kembali pada Tuhan atas setiap masalah yang dihadapi dengan beristighfar sepanjang waktu yang ia miliki.

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam hal ini penelitian terdahulu yang relevan ditujukan untuk menghindari terjadinya plagiasi dalam penelitian. Dalam melakukan sebuah penelitian, peneliti harus memiliki tinjauan yang memiliki keterkaitan dengan tema yang akan dibahas dalam sebuah penelitian. Adapun karya karya ilmiah yang menjadi acuan peneliti untuk menyusun sebuah laporan

⁶⁶ Qonitatin,Widyawati, dan Asih, *Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Undip Vol. 9, No.1, April 2011, hal. 25

penelitian yang berkaitan dengan terapi menulis, katarsis dan istighfar.

1. Penelitian oleh Nevy Kusuma Danarti, Angga Sugiarto dan Sunarko dalam jurnal ilmu keperawatan jiwa yang berjudul ***“Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas dan Stres pada Remaja”***.

Latar belakang dari penelitian ini adalah meningkatnya kasus kenakalan remaja. Remaja yang kian hari makin akrab dengan berbagai masalah yang berhubungan dengan penyimpangan sosial dalam wujud yang akrab disapa kenakalan remaja. Tidak sedikit hal yang mereka lakukan yang justru membuat citra remaja sebagai pembawa perubahan habis tercoreng, perilaku mereka untuk merokok, mengangkat kepala dan meninggikan suara pada orang tua, bolos sekolah tanpa alasan yang bisa ditoleransi, keluyuran tidak jelas, merusak citra sekolah dengan adanya perkelahian antar siswa, bermain judi, jadi jagoan sekolah dengan cara memalak, mencuri, merampok dan ironisnya mereka tidak segan untuk melakukan pelecehan seksual dengan memperkosa atau bahkan yang lebih menggelengkan kepala adalah terjadinya kasus pembunuhan dan itu terjadi melalui tangan remaja itu sendiri. Tidak sedikit upaya yang telah dilakukan guna memnagkas habis perilaku yang sudah disebutkan, baik it melalui tindakan yang bersifat perfntif bahkan persuasif. Untuk tujuan pencegahan dilakukan dengan cara sosialisasi juga pengawasan secaralangsung yang mana keduanya bekerjasama dengan dnas pendidikan terkait agar edukasi yang diberikan bisa sampai dengan cara semaksimal mungkin. Sedangkan untuk cara persuasif dilakukan

dengan salah satu caranya yaitu melakukan tindakan rehabilitasi yang memiliki peran dalam memberikan pendidikan ada anak yang sudah terlanjur masuk dalam lingkaran pertemanan yang kurang baik atau bahkan pada mereka yang sudah bertegur sapa dengan hukum. Adanya rasa kurang nyaman yang dirasakan oleh remaja akibat keterbatasan kegiatan yang dilakukan oleh remaja saat mereka berada dalam lembaga sosial. Hal tersebut justru membuat mereka kian menjadi tertekan dan berujung stress. *Expressive Writing Therapy* adalah salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dianggap mampu untuk mengatasi problem rasa cemas, depresi bahkan stres. Hal ini berdasarkan bahwa terapi ini merupakan suatu terapi dimana pikiran dan perasaan yang mendalam dapat terefleksi dengan baik terhadap peristiwa yang kurang menyenangkan.⁶⁷

Persamaan : sama-sama menggunakan terapi menulis ekspresif untuk menangani sebuah kasus.

Perbedaan : Nevy Kusuma Danarti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling, selain itu fokus penelitian ini adalah untuk mengurangi tingkat stres, kecemasan dan depresi pada remaja. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada kasus seorang istri yang meluapkan emosi di media sosial,

⁶⁷ Nevy Kusuma Danarti, Angga Sugiarto dan Sunarko, *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas dan Stres Pada Remaja*, Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Volume 1, No. 1, 2018, hal. 48-49

selain itu penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif mampu memberikan sebuah pengaruh dalam menurunkan depresi, rasa cemas dan juga stres yang dialami oleh remaja yang direhabilitasi di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena yang bertempat di Magelang.

Hal ini menjadi pilihan yang dianggap tepat sebagai media untuk penyembuhan juga upaya untuk meningkatkan kesehatan mental seperti halnya depresi, cemas, dan stres yang terus-menerus mengganggu, karena dari terapi ini dapat memberikan efek terapeutik pada emosional individu serta memfasilitasi individu untuk melakukan penyikapan emosi sekaligus meregulasi emosi.

2. Penelitian oleh Muthmainnah, dalam jurnal pendidikan anak PAUD FIP Universitas Negeri Yogyakarta yang berjudul "*Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak*"

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masalah emosi yang berbeda yang dimiliki oleh setiap anak seiring dengan perkembangan zaman. Kepribadian seorang anak berpengaruh pada bagaimana mereka dalam menghadapi suatu permasalahan. Terapi menggambar menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan sebagai wujud dari harapan agar

anak mampu melakukan katarsis yang sesuai dan tentunya menghindari perilaku yang bersifat destruktif. Hal ini tentunya tidak bisa dilakukan tanpa dukungan dari orang tua dan tenaga pendidik. Menggambar menjadi suatu pilihan yang digunakan sebagai bentuk terapi mengingat bahwa kegiatan ini adalah hal yang sangat disukai oleh anak-anak. Dengan menggambar anak akan mengekspresikan segala pikiran dan perasaan yang ia alami melalui setiap imajinasi yang ia punya tanpa mengeluarkan sepetah kata. Dan melalui media gambar pula harapan besar yang ada pada orang tua dan guru untuk mampu memahami dan mengerti apa yang ada dalam pikiran buah hati dan anak didik mereka serta tahu apa yang mereka rasakan selama ini. sehingga keduanya mampu bekerja sama untuk mewujudkan setiap harapan sang anak dan yang paling penting menyelesaikan masalah yang dialami oleh anak tersebut.⁶⁸

Persamaan : sama-sama menggunakan terapi *expressive writing*.

Perbedaan : fokus penelitian dari Muthmainnah ditujukan pada perlunya pendampingan pada anak agar mampu meluapkan emosinya. Sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan, fokus penelitian ditujukan untuk orang dewasa yang sudah berperan sebagai istri.

⁶⁸ Muthmainnah, Peran Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak, Jurnal Pendidikan Anak, Volume IV, Juni 2015, hal. 524.

Hasil

: sat melakukan proses terapi menggambar, dalam hal ini akan ditentukan tema sesuai dengan apa yang ingin diketahui dan diungkap dari anak tersebut. misalnya dengan mengangkat tema keluarga, sahabat, cita-cita, orang yang disayang, kegiatan yang disukai atau tema lainnya. melalui terapi menggambar, didapatkan hasil bahwa melalui apa yang dituangkan anak melalui media gambar orang tua dan guru mampu untuk memahami apa yang ada dipikiran dan perasaan anak, serta membantu anak mewujudkan harapan dan menyelesaikan masalah yang dialaminya.

3. Penelitian oleh Novi Qonitatin, Sri Widyawati dan Gusti Yuli Asih dalam jurnal psikologi UNDIP yang berjudul “*Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*”

Latar belakang dari penelitian ini adalah terinspirasi dari banyaknya kasus depresi ringan yang dialami oleh banyak orang baik dewasa bahkan tidak menutup kemungkinan dialami oleh mereka yang masih muda. Dalam hal ini depresi ringan yang dialami oleh mahasiswa menjadi daya tarik tersendiri bagi peneliti dimana mereka

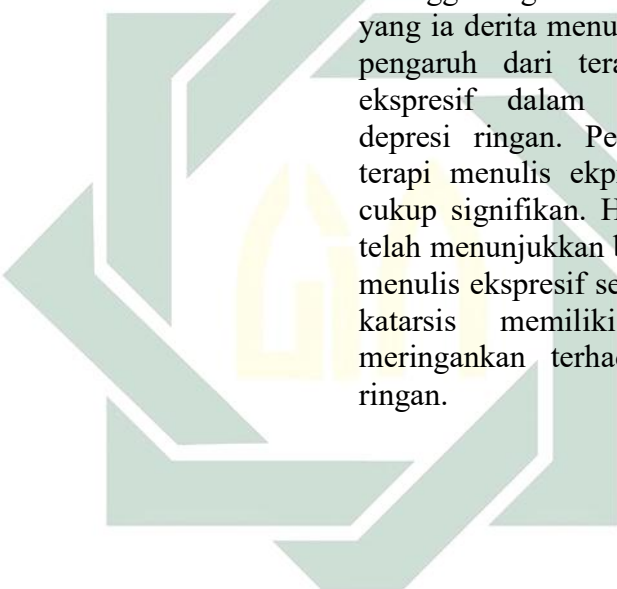
memiliki tuntutan peran dan tugas yang tidak mudah.⁶⁹

Persamaan : Sama-sama menerapkan terapi expressive writing sebagai media untuk katarsis.

Perbedaan : dalam penelitian yang dilakukan oleh qonitatin dkk, mereka menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian eksperimental dimana penelitian ini berfokus pada hubungan dari sebab akibat dan tidak hanya fokus pada hubungan antar variabel. Selain itu fokus penelitian ini adalah depresi ringan pada mahasiswa. Penelitian yang akan dilakukan adalah sebuah penelitian dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dimana hasil dari penelitian tersebut berbasis data dan fokus pada merubah perilaku yang semula kurang baik menjadi lebih baik dengan menggunakan terapi menulis.

Hasil : hasil dari analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa

⁶⁹ Novi Qonitatin, Sri Widyawati dan Gusti Yuli Asih, Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa, Jurnal Psikologi UNDIP vol. 9, No. 1, 2011. hal. 21.



mahasiswa yang mengalami depresi ringan merasa bahwa dirinya menjadi lebih baik dan depresi yang ia rasakan juga menurun. Hal ini menunjukkan bahwa melalui terapi menulis ekspresif berbagai pengalaman emosional mampu dilepaskan sehingga tingkat depresi ringan yang ia derita menurun. Adanya pengaruh dari terapi menulis ekspresif dalam menurunkan depresi ringan. Pengaruh dari terapi menulis ekspresif sendiri cukup signifikan. Hasil analisis telah menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif sebagai media katarsis memiliki pengaruh meringankan terhadap depresi ringan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian disebut sebagai alat untuk menjawab berbagai pokok permasalahan tertentu dan digunakan sebagai alat untuk menyelesaikan berbagai permasalahan ilmu atau praktis.⁷⁰ Metodologi penelitian diartikan sebagai suatu rangkaian hukum, tata cara dan aturan yang mana rangkaian hukum tersebut diatur dan ditentukan atas dasar kaidah ilmiah dalam melaksanakan suatu penelitian dalam ruang lingkup keilmuan dan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan mampu dipertanggungjawabkan secara ilmiah juga.⁷¹ Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan salah satu pendekatan dalam sebuah penelitian yakni pendekatan kualitatif, dimana penelitian ini bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara alami dalam konteks sosial. Penelitian ini lebih mengedepankan proses interaksi dan komunikasi yang cukup intens dan mendalam antara peneliti dan hal yang akan diteliti.⁷² Data yang akan dihasilkan dari penelitian ini berupa kata tertulis dan juga ungkapan lisan dari orang yang diwawancarai (significant other) sehingga mampu memperoleh informasi secara detail dan mendalam serta

⁷⁰ Britha Mikkelsen, *Metode Penelitian: Partisipatoris dan Upaya-upaya Pemberdayaan*, (Jakarta: IKAPI, 2011), hal.313.

⁷¹ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal.3.

⁷² Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 9.

menyeluruh.⁷³ Studi kasus dipilih sebagai jenis penelitian yang akan digunakan dalam proses penelitian. Studi kasus sendiri berarti bahwa penelitian yang dilakukan bersifat kualitatif yang mana peneliti melakukan suatu penggalian data dengan mendalam juga melibatkan berbagai sumber sebagai data pendukung yang berkaitan dengan apa yang akan diteliti guna mempelajari berbagai masalah atau fenomena yang telah ada.⁷⁴

Menggunakan studi kasus berarti penelitian dilakukan dengan cara menggali data secara mendalam dengan melibatkan segala sumber informasi yang kaya akan konteks. Fenomena ditelaah dengan cara yang intens, komprehensif, mendalam dan juga rinci guna menelaah setiap problem yang ada.

Memilih studi kasus sebagai jenis penelitian bermakna bahwa kasus atau fenomena yang ada benar terjadi dalam masyarakat dan penelitian yang dilakukan sesuai dengan bagaimana kondisi dilapangan saat itu, untuk kemudian peneliti akan berusaha mendalami latar belakang dari masalah yang terjadi, bagaimana keadaan dan juga interaksi sosial yang terjadi dimasyarakat tersebut. dalam hal ini peneliti mencoba untuk mencermati setiap detail untuk mengumpulkan data sebanyak mungkin dari setiap individu yang bersangkutan secara totalitas, utuh dan intensif.

Pada penelitian kualitatif studi kasus, peneliti melakukan penelitian secara langsung, terjun secara langsung di lapangan, secara intens. Dan mempelajari secara langsung bagaimana perilaku klien yang akan

⁷³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2007), hal. 127.

⁷⁴ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 76

menjadi objek penelitian. Dalam hal ini proses pencarian data tidak hanya dilakukan pada konseli namun juga berdasarkan pendapat keluarga dan lingkungan sekitar.

Permasalahan yang terjadi dan dialami oleh konseli hanya akan bisa diselesaikan dengan cara peneliti diharuskan untuk terus belajar guna mengetahui dan paham akan keadaan yang dialami konseli yang sebenarnya. Hal ini bisa dilakukan dengan cara melakukan suatu interaksi baik dengan konseli maupun dengan orang yang terdekat.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat di mana proses penelitian berlangsung. Peneliti melakukan proses penelitian di salah satu kecamatan di kabupaten Gresik lebih tepatnya di kecamatan Ujungpangkah. Alasan yang mendasari peneliti memilih kecamatan Ujungpangkah sebagai tempat penelitian adalah selain klien yang berdomisili di tempat tersebut begitupun dengan konselor. Sumber data yang didapatkan oleh peneliti berasal dari proses interview, wawancara, dan observasi serta diperoleh dari buku-buku perpustakaan, internet ilmiah yang terkait dengan permasalahan yang dialami konseli.

C. Jenis dan Sumber Data

Sumber data yang diperoleh didapatkan dengan seasli mungkin tanpa disetting suatu apapun dimana peneliti mengumpulkan data atas dasar observasi atau penggalan data secara langsung tanpa direkayasa.⁷⁵

⁷⁵ Hamdi, Asep Saeful, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 9.

Sumber data utama dalam sebuah penelitian kualitatif berisikan tentang setiap tindakan dan rata-rata yang dihasilkan, selebihnya berisikan data pendukung baik itu berupa dokumen atau bahkan hal-hal lain. juga terdapat kaitan antara jenis data yang dibagi dalam sumber data tertulis dan foto juga rata-rata dan tindakan.⁷⁶

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dimana sifat dari studi kasus sendiri adalah fokus ada masalah yang akan diteliti. Sehingga jenis data yang digunakanpun berupa data yang sifatnya non statistik. Output dari data tersebut disuguhkan dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan disajikan dalam bentuk angka.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang didapatkan dari sumber pertama yang didapatkan saat berada dilapangan. Data ini didapatkan oleh peneliti karena memerlukan data tersebut dari orang yang bersangkutan.⁷⁷ Data primer bisa didapatkan dari keterangan tentang bagaimana kegiatan sehari-hari, perilaku yang ditampakkan, bagaimana latar belakang masalah yang terjadi, bagaimana sudut pandang konseli perihal keadaannya saat ini dan apa saja efek yang dirasakan saat masalah menghampiri konseli. Bagaimana pelaksanaan terapi expressive writing serta terapi istighfar serta hasil dari penerapan expressive writing dan istighfar untuk konseli yang kerap kali

⁷⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 157.

⁷⁷ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), hal. 19

meluapkan emosi (katarsis) negatif di media sosial.

2. Data Sekunder

Data sekunder didapatkan melalui sebuah literatur atau kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer yang sudah dikantongi oleh peneliti.⁷⁸ Sumber data sekunder didapatkan dari orang lain yang digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini diperoleh dari orang-orang dekat konseli dalam hal ini sumber data sekunder ini berupa wawancara observasi dan dokumentasi peneliti dengan teman, orangtua, dan signifikan other yang berada di sekitar konseli dan data-data yang berisi tentang lokasi penelitian.

D. Tahap-tahap Penelitian

Beberapa tahap penelitian dilakukan oleh peneliti antara lain:

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap pralapangan adalah tahap awal dari sebuah penelitian dimana pada tahap ini peneliti melakukan proses susunan perihal bagaimana rancangan dari penelitian yang akan dilakukan, menentukan lokasi penelitian, memilih dan memilih informan yang akan dijadikan sumber pemerolehan data, menyiapkan berbagai perlengkapan penelitian dan juga persoalan apa saja yang akan dihadapi ketika berada di lapangan.

⁷⁸ Joko Subagya, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hal. 88.

Pada tahap ini peneliti kerap kali menemukan status di media sosial konseli yang berisi luapan emosi negatif, di mana beberapa masalah seperti perkara dengan mertua atau bahkan suami sendiri tidak jarang dia post di media sosial. Hal ini tentu tidaklah baik, untuk itu peneliti beritikad untuk memberikan bantuan berupa perubahan perilaku melalui terapi istighfar dan expressive writing. Hal ini disambut baik oleh pelaku mengingat bahwa kehidupan rumah tangga bukanlah hal yang mudah dan sedikit banyak memerlukan pendengar serta partner yang baik untuk meluapkan keluh kesah.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Hal yang cukup penting yang disiapkan oleh peneliti saat terjun di lapangan adalah kesiapan diri baik secara fisik maupun mental. Pada tahap ini peneliti akan menghadapi tiga tahap yaitu pertama peneliti akan memahami situasi dan kondisi penelitian, kedua peneliti akan mempersiapkan diri untuk masuk arena lapangan untuk mngambil peran serta mengumpulkan data yang diperlukan saat ada dilapangan. Kali ini peneliti akan mulai untuk menjalin suatu hubungan baik dengan orang-orang terdekat subjek yang akan diteliti sehingga proses pengumpulan data akan jauh lebih mudah. Untuk kemudian peneliti akan berada pada tahap selanjutnya yakni melakukan suatu tindak lanjut dan mendalami pokok dar permasalahan yang bisa diteliti dengan cara mengumpulkan hasil dari penggalian data yang telah dikumpulkan sebelumnya. Proses

melakukan wawancara dilakukan bersama sumber data primer dan seketika itu juga konselor akan mengamati berbagai perilaku yang ditunjukkan oleh konseli selama proses pemberian terapi berlangsung. Dalam hal ini peneliti juga melakukan sesi wawancara pada sumber data sekunder yang sebelumnya sudah dipertimbangkan bakal mampu untuk mendapatkandata yang diperlukan terkait konseli.

Setelah mengetahui titik permasalahan konseli maka terapi expressive writing dan terapi istighfar pun dilakukan untuk membantu mengatasi perilaku meluapkan emosi (katarsis) negatif yang dialami konseli.

3. Tahap Analisis Data

Data yang sudah terkumpul baik melalui konseli itu sendiri atau bahkan orang terdekat konseli saat proses pemberian terapi berlangsung, maka tindakan selanjutnya yang akan dilakukan dalam proses penelitian adalah mengaalisis seluruh data yang telah didapatkan dengan cermat dan sistematis untuk kemudian data yang telah dianalisis ditulis dalam bentuk suatu laporan. Ditahap ini peneliti akan menganalisis satu persatu data yang telah didapatkan saat peneliti sudah melalui proses terjun lapangan guna penggalian data, hal ini dilakukan dengan cara memberi gambaran atau menguraikan secara terperinci masalah yang ada sesuai dengan kenyataannya. Proses analisis mencakupi proses evaluasi dan juga menimbang

data yang telah direkam, begitu pula data yang telah didapatkan akan ditinjau kembali.⁷⁹

E. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur yang sistematis dan standar dalam proses penelitian adalah pengumpulan data, dimana hal ini diperlukan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Untuk memudahkan dalam pemerolehan data yang ada sangkut pautnya dengan masalah yang akan diselesaikan melalui proses penelitian maka teknik ini dibutuhkan dalam sebuah penelitian. Penelitian sendiri memiliki tujuan untuk mendapatkan data sevalid mungkin untuk itu teknik pengumpulan data dipakai untuk mendapatkan data yang nantinya data tersebut sanggup untuk memenuhi suatu standar yang nantinya standar tersebut digunakan untuk menetapkan suatu data. Ada tiga cara yang diperlukan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian, tiga cara tersebut antara lain observasi, wawancara dan yang terakhir adalah dokumentasi yang akan dilakukan dengan berbagai tahap sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah tahap pertama dalam proses pengumpulan data, proses ini dilakukan dengan cara sistematis dimana hal ini dilakukan dengan unsur kesengajaan dalam melakukan pengamatan dan mencatat data yang akan diperlukan untuk proses penyelidikan suatu gejala. Observasi sendiri memiliki fungsi untuk memperoleh suatu

⁷⁹ M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshuri, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal. 246.

gambaran, pemahaman serta berbagai macam pengetahuan mengenai konseli. Selain itu hal ini juga ditujukan guna menunjang penelitian serta melengkapi bahan yang diperoleh melalui proses wawancara yang akan dilakukan.⁸⁰ Dalam penelitian kali ini peneliti melakukan observasi dengan cara mengamati perilaku konseli saat melakukan katarsis di media sosial dan bagaimana cara konseli dalam bersosialisasi. Melalui observasi data dan segala informasi tentang konseli akan menjadi lebih kuat.

2. Wawancara

Cara mengumpulkan data yang kedua yakni wawancara, wawancara atau yang tidak asing ditelinga disebut dengan interview adalah cara untuk mengumpulkan data dengan cara membuktikan kemampuan dalam berkomunikasi. Hal ini tidak lain dikarenakan bahwa wawancara adalah proses dimana peneliti akan mendapatkan data yang ia perlukan melalui serangkaian pertanyaan yang akan dia ajukan pada pihak yang akan dimintai sudut pandangnya, pendirian atau bahkan keterangan. Tentunya hal ini tidaklah mudah karena diperlukan kelihaian dalam berbicara agar data yang ingin didapatkan bisa sesuai dengan apa

⁸⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 53.

yang diharapkan.⁸¹ Tidak hanya satu, wawancara juga memiliki pengertian lain dimana wawancara diartikan sebagai proses untuk memperoleh suatu keterangan untuk memenuhi tujuan dari sebuah penelitian melalui proses tanya jawab yang dilakukan dengan cara bertatap muka antara pewawancara dan responden.⁸² Seperti yang sudah diketahui secara umum bahwa wawancara sendiri memiliki dua jenis yakni wawancara terstruktur dan tidak terstruktur.⁸³ Dalam sesi ini peneliti akan mengamati kenyataan yang ada kemudian mengajukan berbagai pertanyaan dimana pertanyaan tersebut nantinya akan berkembang berdasarkan apa yang diucapkan oleh orang yang diwawancarai.

Namun dalam penelitian kali ini peneliti melakukan proses wawancara dengan cara tidak terstruktur. Hal ini dilakukan agar proses penggalian data tidak terlalu kaku, namun peneliti tetap menyiapkan gambaran umum tentang pertanyaan-pertanyaan yang akan disampaikan kepada subjek.

⁸¹ Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Gramedia, 1980), hal. 162.

⁸² Muh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Graha Indonesia, 1988), hal. 234.

⁸³ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2014), hal. 162.

3. Dokumentasi

Cara ketiga untuk melakukan proses pengumpulan data adalah dokumentasi, yang mana dokumentasi adalah suatu teknik yang digunakan dengan mencari data terkait dengan hal-hal dalam bentuk transkrip, catatan, surat kabar, majalah, catatan harian atau yang lainnya.⁸⁴ Dokumentasi juga bermakna sebagai sumber data yang digunakan untuk melengkapi dua proses penelitian sebelumnya yaitu observasi dan wawancara. Keduanya dilengkapi dengan menghadirkan sumber tertulis entah itu foto, film atau mungkin karya monumental dimana semua yang disebutkan akan memberikan suatu informasi untuk keberlangsungan proses penelitian.

Dalam penelitian ini dokumentasi yang dikumpulkan antara lain foto saat peneliti melakukan proses konseling serta beberapa gambar yang didapatkan dengan cara screenshot ungkapan emosi negatif dari media sosial konseli.

F. Teknik Validitas Data

Dalam pengujian keabsahan data terdapat data hasil penelitian, konselor menggunakan beberapa cara, antara lain:

1. Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan dalam penelitian yang dimaksud adalah, melakukan proses

⁸⁴ Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002), hal. 200.

penggalan data secara berkesinambungan atau berkelanjutan. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk memahami bagaimana pokok dari suatu perilaku, situasi dan juga kondisi serta rangkaian proses tertentu sebagai proses penelitian.

2. Menambah Waktu Pengamatan

Waktu penelitian yang diperpanjang menjadi salah satu trik untuk memperkecil kesalahan yang akan terjadi dalam suatu keabsahan data. Dengan adanya waktu yang diperpanjang, maka ada kemungkinan bahwa klien bisa lebih meleburkan diri dalam proses penelitian. Perpanjangan waktu juga diperlukan agar rasa percaya antar keduanya lebih tercipta. Hal ini dilakukan oleh peneliti dengan cara terjun kembali ke lapangan untuk mencari data melalui wawancara maupun observasi kepada pihak yang dituju dengan maksud agar data yang diperoleh dalam setiap proses penelitian merupakan data yang akurat. Ketika informan menaruh rasa percaya pada peneliti maka setiap ungkapan informan adalah hal yang bersifat jujur

3. Triangulasi

Penggunaan dua atau lebih sumber data untuk mendapatkan suatu gambaran dan informasi yang sepenuhnya tentang suatu fenomena yang akan diteliti dalam proses penelitian disebut triangulasi.⁸⁵ Dalam triangulasi, terdapat tiga cara untuk melakukannya, yang pertama yaitu dengan cara

⁸⁵ Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002), hal. 201.

triangulasi data, kedua triangulasi teknik dan yang terakhir adalah triangulasi waktu.⁸⁶ Pada tahap ini peneliti akan mengkombinasikan beberapa data yang berhasil diperoleh dari proses wawancara, observasi maupun dokumentasi untuk kemudian dibandingkan dan memastikan kembali bahwa data yang didapatkan adalah data yang dapat dipastikan kebenarannya.

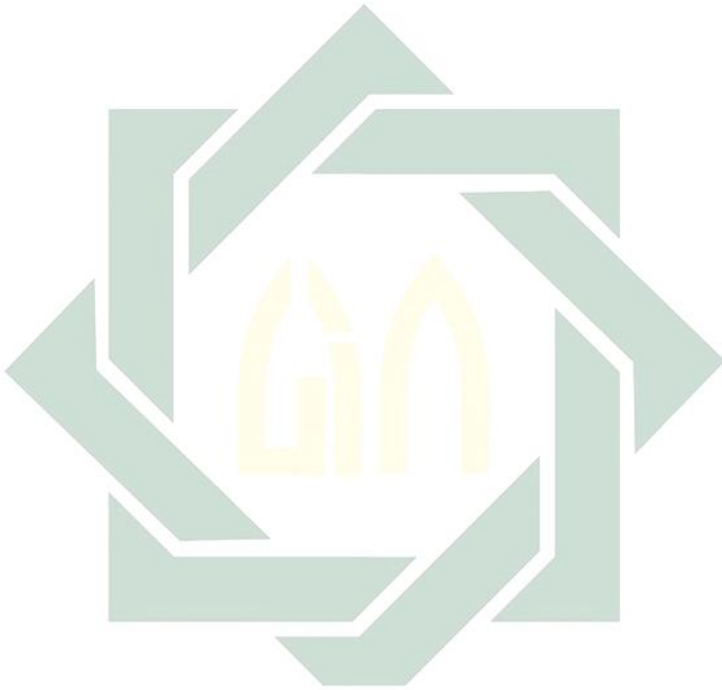
G. Teknik Analisis Data

Selepas data penelitian dari 3 proses pengumpulan data yakni observasi, wawancara serta dokumentasi telah terkumpul, maka selanjutnya adalah menganalisis data yang telah ada. Analisis merupakan bagian yang penting dalam proses penelitian dimana dengan menggunakan analisis data maka manfaat akan tampak bersamanya terutama untuk memecahkan suatu masalah penelitian untuk kemudian tujuan akhir dari penelitian dapat dicapai. Mengingat bahwa penelitian ini bersifat studi kasus maka analisis yang akan digunakan dalam proses ini adalah analisis *descriptif* comparative analisis ini dilakukan dengan cara dua langkah yakni:

1. Menjelaskan proses terapi *expressive writing* dan terapi istighfar untuk mengatasi perilaku katarsis yang salah oleh seorang istri di media sosial. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan terapi untuk merubah pola perilaku konseli yang sebelumnya kerap kali melakukan *toxic* di media sosial sebagai bentuk katarsis yang dianggap kurang baik dalam kalangan masyarakat dirubah dengan cara

⁸⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cetakan ke22, (Bandung: Alfabeta, 2015), 273.

- menulis *expressive* sebagai upaya transfer emosi.
2. Menjelaskan hasil dari terapi *expressive writing* dan terapi istighfar untuk mengatasi perilaku katarsis yang salah oleh seorang istri di media sosial.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Kecamatan Ujungpangkah adalah salah satu kecamatan yang ada di kabupaten Gresik. Ujungpangkah memiliki luas wilayah yang cukup luas yaitu 9.483,23 ha. Di dalam kawasan tersebut terdapat 13 desa, dengan desa terkecil yaitu desa Glatik dengan luas hanya 1.24 km dan yang terluas diduduki oleh Pangkahwetan dengan luas 31.86 km². Desa Pangkah Wetan merupakan salah satu dari 13 Desa yang ada di Kecamatan Ujung Pangkah. Adapun Dusun yang ada di Desa PangkahWetan terdiri dari 4 dusun, di antaranya yaitu: dusun Krajan 01, dusun Krajan 02, dusun Tajung Rejo, dan dusun Sumber suci. Kurang lebih lima menit adalah waktu yang diperlukan jika seseorang ingin melalui perjalanan dari Pangkahwetan ke gapura Kecamatan Ujungpangkah dengan jarak tempuk 0,500km

Untuk perjalanan dari Pangkahwtan ke Kabupaten Gresik sendiri memerlukan jarak tempuh 35km dengan estimasi waktu tempuh kurang lebih selama satu jam perjalanan. Untuk berada diprovinsi Jawa Timur sendiri bisa ditempuh dengan kurun waktu lebih kurang 2 jam jika menempuh perjalanan dari Pangkahwetan dengan jarak tempuh 46km. Jadi Desa Pangkah Wetan merupakan Desa yang kurang strategis, karena Desa ini terletak agak jauh dari Ibu Kota Kabupaten.

Secara administratif, desa Pangkah Wetan terletak di wilayah Kecamatan Ujung Pangkah

Kabupaten Gresik dengan posisi dibatasi oleh wilayah Desa-Desa tetangga, yaitu :

- a. Utara : Berbatasan dengan laut Jawa.
- b. Timur : Berbatasan dengan Desa Serowo Kecamatan Sidayu.
- c. Selatan : Berbatasan dengan Desa Karangrejo Kecamatan Ujung Pangkah.
- d. Barat : Berbatasan dengan Desa Pangkah Kulon Kecamatan Ujung Pangkah.

Dilihat dari kondisi geografis, desa Pangkah Wetan terletak di ketinggian tanah dari permukaan air laut sekitar 5 Mdl, dengan suhu rata rata harian 38oC, sedangkan curah hujan 2,178 Mm/tahun, serta jumlah bulan hujan 5 bulan dengan bentang wilayah datar dan tepi pantai (pesisir).⁸⁷

Ujungpangkah sendiri adalah salah satu kecamatan yang mana populasi penduduknya bekerja sebagai nelayan sehingga tidak heran jika saat memasuki gapura kecamatan Ujungpangkah sudah disuguhi dengan pemandangan tambak yang terpetak yang terletak disebelah kanan kiri jalan. Namun tidak dapat disangkal bahwa terdapat penduduk yang menjadikan dirinya sebagai pengabdian alam dengan bercocok tanam dan menamai dirinya sebagai petani. Ujungpangkah yang terletak dekat dengan pesisir pantai utara membuat masyarakatnya dikenal dengan logat bahasa yang cukup lantang dalam berbicara.

⁸⁷ Tradisi Miggiran Di Desa Pangkahwetan Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik, digilib.uinsby.ac.id, Diakses pada tanggal 29 Desember 2020.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk melaksanakan suatu proses bimbingan konseling dan mempunyai pengetahuan serta ketrampilan dalam bidang konseling. Konselor diketahui sebagai seseorang yang dengan kesepenuhan hatinya memberikan bantuan dalam proses penyelesaian sebuah masalah yang dialami oleh seseorang dengan cara membimbing, mengarahkan serta memodifikasi perilaku atau bahkan cara berpikir seseorang yang dianggap kurang rasional.

Saat ini konselor yang bersandang mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Adapun identitas konselor sekaligus peneliti adalah sebagai berikut:

a. Identitas Konselor

Nama : Indah Veriawati
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tanggal lahir : Gresik, 25 Agustus 1999
Alamat : Jln. Sidodadi 02/08
Pangkajene
Agama : Islam

b. Riwayat pendidikan Konselor

TK : TK Islamiyah Ujungpangkah
MI : MI Islamiyah Ujungpangkah
Mts : Mts Islamiyah Ujungpangkah
MA : MAS Islamiyah Ujungpangkah
Saat ini konselor tengah menempuh pendidikan S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Terkait dengan pengalaman konselor dalam dunia konseling sendiri, selain dari teori

yang sudah didapatkan oleh konselor dari bangku kuliah di mana ia sedikit banyak mempelajari tentang materi bimbingan konseling islm, konseling spiritual termasuk komunikasi keterampilan konseling yang digunakan oleh konselor sebagai acuan untuk melakukan serangkaian proses bimbingan dan konseling di lapangan secara langsung.

Tidak hanya itu, konselor juga kerap kali diberikan kesempatan untuk melakukan proses layanan bimbingan baik di laboratorium konseling yang disediakan oleh fakultas maupun di luar itu. Bahkan baru-baru ini konselor lagi-lagi diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu yang tengah ia dapatkan melalui program PPL di salah satu Kantor Urusan Agama. Juga kerap kali melakukan bimbingan dilingkungan sekitarnya baik pada teman maupun kerabat.

c. Kepribadian Konselor

Antara konselor dan konseli adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan karena proses konseling yang berlangsung haruslah menghadirkan keduanya untuk mencapai tujuan. Dalam hal ini tujuan dari konselor sendiri adalah untuk membantu konseli untuk keluar dari masalah yang ia anggap cukup mengganggu konseli. Konselor yang cukup dikenal sebagai anak muda yang cukup humble sehingga hal ini menjadi salah satu hal baik yang dimiliki konselor untuk bisa akrab dengan siapapun.

3. Deskripsi Konseli

Dalam bahasa Inggris istilah konseli lebih sering disebut dengan *client*. Klien sendiri dijelaskan sebagai individu yang mana ia mendapatkan suatu pelayanan konseling. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa konseli didefinisikan sebagai seseorang atau sekelompok individu dimana ia adalah pribadi yang bermasalah, sehingga ia membutuhkan bantuan berupa konseling guna membantunya untuk memecahkan setiap permasalahannya dan memberinya energi positif untuk menghadapi setiap masalahnya. Namun perlu dicatat bahwa dalam diri konseli diperlukan untuk memiliki sikap yang terbuka, jujur dalam berbicara ataupun berperilaku, memiliki tanggungjawab dan tentunya ia bisa dipercaya.⁸⁸

Dalam penelitian ini konseli merupakan salah satu pengguna media sosial yang kebetulan saling memiliki nomor telepon antara konselor dan konseli. Konseli adalah salah satu warga dari desa Pangkahwetan dan kebetulan berada di kecamatan yang sama dengan konselor. Konselor akan menguraikan lebih jelas tentang identitas konseli, kepribadian konseli, Latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan, Latar belakang Ekonomi, Latar belakang keagamaan, latar belakang sosial sebagai berikut.

a. Data Konseli

Nama : Ruqoyyah (Nama Samaran)

Tempat/Tanggal lahir: 01 Januari 1987

⁸⁸ Hartono & Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling Edisi Revisi (Jakarta: Kencana Predanada Group, 2012), hal. 76

Alamat : Jln. Kyai Besawon
Pendidikan Terakhir : MA
Domisili : Gresik
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

b. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan anak pertama dari 5 bersaudara, di mana keempat adiknya berjenis kelamin perempuan. Konseli yang menggambarkan bahwa kehidupannya saat kecil hingga remaja cukup mengalami kesulitan perihal ekonomi. Kedua orang tuanya yang kala itu masih benar-benar memulai segalanya dari nol baik dalam bidang pekerjaan maupun untuk mendirikan rumah. Hal tersebut membuat konseli dituntut untuk menjadi pribadi yang dewasa baik dalam pola pikir maupun dalam berperilaku. Peran anak sulung yang ia terima membuat ia harus menjadi panutan yang baik untuk adik-adiknya.

Konseli yang dikenal sebagai pribadi yang ramah dan menjunjung tinggi pertemanan membuat siapapun bersikap hangat kepadanya.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan sulung dari 5 bersaudara, konseli yang tergolong dari keluarga kelas menengah ke bawah berasal dari salah satu kota dengan julukan kota pudak atau lebih tepatnya Gresik. Ayah konseli yang bekerja sebagai buruh nelayan dan ibu konseli yang menjalankan peran sebagai istr dan ibu rumah tangga membuat konseli terbiasa untuk hidup dengan sederhana sejak kecil.

Meski tak terlahir dari keluarga yang memenuhinya dengan segudang fasilitas, konseli selalu dididik dengan baik perihal agama terutama perihal sholat dan mengaji. Bahkan konseli mengaku bahwa didikana kedua orang tuanya sangat bermanfaat bagi konseli, mengingat bahwa kehidupan rumah tangga konseli yang kerap kali menemui ujian dan cobaan konseli terus saja menggembelng dirinya untuk menjadi pribadi yang kuat.

d. Latar Belakang Pendidikan

Sejak kecil, konseli menempuh bangku pendidikan di Madrasah dekat rumahnya. Konseli yang hampir tidak pernah pindah dari satu lembaga atau sekolah karena konseli sadar betul bagaimana kondisi ekonomi kedua orang tuanya. Namun bagi konseli sekolah di kampung bukanlah hal yang patut diperbincangkan dengan kurang baik, terlebih pendidikan yang ia tempuh adalah pendidikan yang bernuansa islami. Sehingga konseli merasa sangat bersyukur karena selain d rumah, konseli juga mendapatkan ilmu agama yang cukup dari madrasah yang ia jadikan tempat untuk mengais ilmu.

e. Latar Belakang Ekonomi

Konseli yang terlahir di tengah keluarga yang masuk dalam kategori menengah ke bawah justru mencetaknya menjadi pribadi yang cukup kuat bahkan tangguh. Sebagai sulung yang harus menjadi panutan yang baik untuk ke empat adiknya juga sebagai anak

pertama yang harus terlebih dahulu merasakan getir pahit kehidupan yang dijuangkan oleh kedua orang tuanya. Hal itu tidaklah membuat konseli menjadi pribadi yang lemah justru membuatnya tumbuh menjadi wanita yang tak mudah dikalahkan oleh rintangan.

Kondisi ekonomi yang saat ini dialami oleh konseli yang telah berkeluarga terbilang cukup, dalam artian konseli kerap kali bersyukur atas setiap apa yang Allah berikan kepadanya. Mengingat bahwa konseli telah dikaruniai dengan tiga anak perempuan sehingga apa yang ia keluarkan setiap harinya terbilang sudah cukup termasuk untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan juga ketika sang anak meminta uang jajan.

f. Latar Belakang Keagamaan

Dilihat dari segi bagaimana cara konseli mengokohkan agamanya dan cara konseli emlakukan serangkaian ritual peribadatan, konseli tergolong cukup dalam menjalankan ibadah. Baik konseli maupun kedua orang tua konseli bahkan anak serta suami konseli sepakat bahwa konseli tak pernah lalai dalam urusan sholat. Hal ini juga didukung oleh kebiasaan keluarga konseli yang tak pernah tinggal untuk melakukan sholat subuh, maghrib dan isya secara berjamaah di mushollah terdekat.

Perihal agama, baik konseli maupun konselor cukup menyadari dan tahu bagaimana orang tua konseli mendidik konseli perihal agama. Konseli yang mengakui sebisa mungkin

untuk membaca ayat Al Quran selepas maghrib untuk memenuhi kepuasan batinnya. Meski tak jarang konseli merasa bahwa sudah tidak bisa seeluasa sebelum ia memiliki suami dan buah hati yang kerap kali meminta bantuan atau bahkan sedikit ingin becanda saat konseli tengah siap untuk mendekati dir kepada TuhanNya melalui mushafnya.

g. Latar Belakang Sosial

Perihal bagaimana cara konseli untuk bersosialisasi dengan lingkungan yang ada di sekitarnya, konseli cenderung mampu untuk mencairkan suasana tak terkecuali pada orang yang baru ia kenal. Konseli bukanlah tergolong orang yang sulit dalam mengekspresikan diri di lingkungan sosial dia dikenal cukup humble pada siapapun, hal itu terbukti karena konselor juga kerap kali menemui konseli sedang bertegur sapa baik dengan tetangga atau bahkan rekannya.

Konseli yang saat ini tinggal di salah satu bagian dari kecamatan Ujungpangkah yaitu Pangkah Wetan yang lebih tepatnya merupakan salah satu warga dari Jalan Kyai Mbesawon, lingkungan sosial konseli juga terbilang cukup mendukung dalam artian konseli saat ini tengah menempati rumah di mana masih terbilang masih sedikit rumah yang berdiri di daerah tersebut, namun hal itu tidaklah menjadi alasan untuk konseli menempatkan diri dan menjalankan peran sebagai tetangga yang cukup diperhitungkan kebaikannya, tidak jarang peneliti kerap kali menjumpai konseli

menawarkan masakannya pada tetangga di sekitar rumahnya atau sekedar memberi makanan kecil atau snack yang ia sediakan untuk ketiga anaknya kepada anak kecil yang bermain di sekitar rumahnya bersama anaknya.

h. Deskripsi Singkat Permasalahan Konseli

Konseli adalah putri pertama dari 5 bersaudara dari pasangan Fatimah (Nama samaran) dan Arman (Nama samaran). Konseli yang berdomisili di salah satu desa yang ada di kabupaten Gresik saat ini telah melampaui masa hidupnya kurang lebih tiga puluh tahun yang singkatnya saat ini konseli telah berkepala tiga. Konseli yang terlahir dari keluarga yang cukup sederhana membuatnya dikenal sebagai perempuan yang ramah pada siapa saja. Konseli yang sejak kecil mengenyam bangku belajar di salah satu Madrasah dengan jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (Mts) dan Madrasah Aliyah (MA) yang ada di sekitar rumahnya membuatnya tumbuh menjadi pribadi yang cukup akan pengetahuan ilmu agama. Selain itu kedua orang tuanya pun ikut andil dalam penyuaipan ilmu agama atas dirinya.

Dalam lingkungan keluarga konseli selaku anak yang dituakan tentunya menjadi objek pertama oleh kedua orang tua untuk menerapkan apa yang selama ini mereka terima selama lalu lalang kehidupan kepada anaknya. Anak pertama yang dibesarkan dengan penuh cinta serta macam pelajaran kehidupan yang membuatnya besar menjadi manusia yang

cukup diperhitungkan kekuatan hati dan pikirannya.

Putri sulung ini memutuskan untuk menikah di usia yang terbilang cukup muda yaitu 18 tahun tepat setelah dia keluar dari ruang ilmu. Keputusan yang diambil di usia yang cukup belia membuatnya kembali harus terlatih untuk berdiri lebih tegak atas peran baru yang ia sandang. Empat belas tahun pernikahan yang ia lalui membuatnya cukup tahu bagaimana seluk beluk pernikahan. Pada usia pernikahan ke 12 tahun konseli mulai mengenal alat komunikasi yang sedang digandrungi banyak orang yaitu gawai android. Dia merasa saat itu mampu menghiburnya dari kepenatan yang ia rasakan saat menjadi garda untuk anak dan suaminya. Namun seiring bertambahnya masa pemilik tubuh dengan tinggi 155cm ini mulai mencurahkan setiap senang dan pelik yang berhasil memenuhi ruang otak dan hatinya melalui sosial media facebook dan juga whatsapp.

Konselor yang dengan tidak sengaja berkawan dengan akun media sosial konseli melalui skenario Tuhan kerap kali menjumpai tumpah ruah konseli yang ia tulis dengan androidnya. Tentunya hal itu membuat konselor berhasil untuk menghadirkan berbagai pertanyaan dalam kepala tentang alasan tulisan itu dibuat. Sampai pada akhirnya konselor berjumpa dengan konseli atas kesepakatan berdua dan mendengarkan berbagai jawaban atas apa yang membendung di kepala konselor. Konselor menemui jawaban di mana konseli

merasa cukup capek dengan apa yang ia lalui selama ini, konseli merasa bahwa tidak ada kemampuan mengerti perasaannya sehingga ia memutuskan untuk menulis setiap resahnya pada akun sosial media yang ia punya dan itu cukup membuatnya tenang tuturnya.

B. Penyajian Data

1. Penyajian data (Penyebab konseli melakukan katarsis di media sosial)

Sebelum proses pelaksanaan konseling, antara konseli dan konselor sudah terlebih dahulu mengenal satu sama lain. hal ini terjadi karena sebelum konseli menikah ia tinggal bersama kedua orang tuanya yang mana rumahnya tidak jauh dari rumah konselor. Sebagaimanapun antara konselor dan konseli yang saling mengenal hal ini bukanlah menjadi alasan untuk proses konseling berlangsung sesuai dengan ketentuan proses konseling. Konselor tetap mengupayakan semaksimal mungkin untuk profesional dan obyektif demi mencapai tujuan untuk membantu konseli entas dari masalahnya. Berikut peneliti akan sedikit memaparkan alasan di balik masalah yang di alami konseli sebagai berikut:

Konseli yang semula kurang mengenal alat komunikasi yang dianggap cukup canggih termasuk pribadi yang tak mendapati masala untuk bersosialisasi. Konseli yang dikenal cukup *friendly* pada siapapun membuat dirinya dikenal sebagai pribadi yang *humble*. Bahkan tidak pernah nampak terlihat rasa gelisah atau bahkan cemas diraut mukanya. Namun setelah konseli memiliki telepon genggam dan mengenal berbagai macam aplikasi yang menunjang untuk menulis sesuatu tentang

kegiatan sehari-hari yang bisa dibaca oleh khalayak ramai konseli menjadi aktif dalam bersosial media. Hal mendasar yang menjadi alasan konseli melakukan hal tersebut adalah kepenatan yang ia rasakan selama menjadi ibu rumah tangga dan ia merasa bahwa dengan menulis curahan hatinya di sosial media, ia merasa menjadi lebih tenang.

2. Deskripsi proses penerapan Terapi *Expressive Writing* dengan Nuansa Istighfar untuk Mengatasi Perilaku Katarsis yang Salah Oleh Seorang Istri di Media Sosial

a. Identifikasi masalah

Adalah tahap pertama untuk melakukan proses konseling. Di mana tahap identifikasi masalah adalah tahap yang dilakukan dengan maksud mengumpulkan berbagai data konseli sehingga dapat diketahui permasalahan yang sedang dihadapi. Identifikasi ini didapatkan melalui serangkaian wawancara dan observasi yang dilakukan secara langsung pada konseli dan orang terdekatnya. Tujuan dari adanya identifikasi masalah adalah untuk lebih mengenal dan mengetahui secara tepat dan mendalam terkait konseli.

Adapun pengumpulan data ini didapatkan selain daripada konseli didapatkan juga melalui suami, orang tua, dan anak konseli yang saat ini menduduki bangku Mts.

1) Wawancara dengan Konseli

Antara konselor dan konseli sudah menyepakati bahwa akan ada beberapa pertemuan yang mana maksud dari tatap muka tersebut adalah untuk mengetahui dan

menggali beberapa informasi perihal konseli. Hasil dari kesepakatan tersebut adalah konseli hanya bisa ditemui saat hari jumat karena saat itu konseli merasa bahwa terdapat sedikit kelonggaran waktu untuk sedikit berbincang terkait proses konseling, selain itu hari jumat adalah hari di mana kedua anak dan suami konseli libur sekolah dan bekerja sehingga beberapa pekerjaan rumah seperti menyiapkan makanan lebih awal atau membantu anak-anaknya untuk belajar materi di sekolah sedikit terkikis. Awal pertemuan konselor yang terjadi pada tanggal 04 Desember 2020 hanya berbicara seputar obrolan ringan hingga sedikit berat pada konseli. Hal yang dilakukan konselor pertama kali tentunya bertanya akan kabar konseli karena sudah jarang bertemu karena tempat konselor untuk mengenyam pendidikan yang cukup jauh.

Selain itu pada pertemuan awal ini konselor akan menawarkan jenis terapi yang akan dilakukan konseli tentunya dengan dampingan konselor, berikut hasil wawancara antara konseli dan konselor.

Tabel 4.1
Percakapan antara konselor dan konseli

Pelaku	Percakapan
Konselor	Assamualaikum, selamat sore mbak yaAllah sudah cukup lama banget ya kita jarang ketemu dan ngobrol-ngobrol ringan gini.

Konseli	Walaikum salam mbak indah, iya mbak semenjak saya pindah rumah dan mbaknya juga kuliah jauh jadi jarang banget kita bisa ngobrol ngalor ngidul.
Konselor	Eh mbak apa kabar? Anak dan suami sehat?
Konseli	Alhamdulillah baik-baik semua mbak, anak saya sekarang sudah pinter-pinter mbak. Alhamdulillah Allah memberi saya putri yang cantik dan juga baik.
Konselor	Alhamdulillah ya mbak, terlepas dari bagaimana mereka bisa jadi seperti sekarang juga pasti gak jauh-jauh dari cara mbak mendidik mereka juga.
Konseli	Iya mbak, namanya juga sudah menjadi orang tua jadi yo sudah menjadi tanggungjawab saya dan juga suami buat bareng-bareng kasih yang terbaik buat mereka.
Konselor	Mbak kalau boleh tanya, kan saya sekarang juga usianya udah 21 tahun kan ya yang otomatis saya juga sudah mulai sedikit banyak memikirkan tentang pernikahan. Kira-kira mbak

	punten banget, suka dukanya menikah apa yo mbak?
Konseli	Suka duka yo mbak? Yo pasti banyak sih mbak salah satu sukanya itu ya saat lihat anak-anak terus suami bahagia gitu mbak karena hal yang menurut orang nganggep itu hal sepele seperti pas bareng-bareng makan cireng buatan saya sendiri gitu kan kami semua bahagia banget yo mbak sambil lihat tv bareng gitu. Dukanya mungkin pas lagi dikasih ujian mungkin pas lagi pengeluaran banyak tapi pemasukan sedikit, atau kalo gak gitu pas saya pengen ngeluh banyak tapi suami lagi capek gitu.
Konselor	Wahhhh berat pasti yo mbak, apalagi setahu saya kalo lihat ibu sendiri gitu kayak kerjaan perempuan gak selesai-selesai.
Konseli	Iya mbak, ada aja yang bikin wanita gabisa nganggur dikit.
Konselor	Terus kalo lagi capek gitu biasanya apa yang mbak lakuin buat ngilangin rasa

	capek gitu mbak?
Konseli	Ya paling lihat tv gitu mbak buat lihat sinetron kesukaan saya, atau kalo gak gitu saya main sosial media buat lihat status orang di facebook atau whatsapp gitu mbak. Mungkin mbaknya juga sering tahu yo kalo saya sering gitu kan buat status di dua aplikasi ngobrol itu.
Konselor	Iya mbak, kebetulan di facebook kita berteman dan saya juga punya nomornya mbak.
Konseli	Iya mbak, ya gitulah mbak ada rasa sedikit lega aja gitu mbak pas bisa ngungkapin isi hati di media sosial. Ya meskipun gak jarang sih mbak orang-orang gitu negor masak segala apa dibuat status. Ya gimana yo mbak udah terlanjur nyaman, saya tahu saya salah tapi mereka juga nggak ngasih solusi kan makin bingung ya saya.
Konselor	Iya mbak saya paham.
Konseli	Terus kira-kira saya kudu gimana mbak?
Konselor	Alhamdulillah yo mbak, Allah kasih kita

	<p>kesempatan buat ngobrol-ngobrol santai gini.</p> <p>Perihal apa yang mbak rasakan saya mengerti betul mbak, ya namanya juga ada yang ganjel yo mbak dalam hati kalo nggak dikeluarin juga nyesek sendiri.</p> <p>Terkait solusi bismillah ya mbak bareng-bareng buat perlahan menyelesaikan problem yang mbak alami.</p>
Konseli	<p>Iya mbak, mohon bantuannya yo.</p> <p>Bingung juga saya mbak kalo Cuma dapet kritik tapi gak dapet saran.</p> <p>Semoga mbaknya bisa bantu saya.</p> <p>Saya berharap apa yang saya alami ini bisa teratasi.</p>
Koselor	Bismillah nggeh mbak.

Dari pemaparan hasil wawancara di atas bisa dipahami bahwa konseli pun sebenarnya tidak mau terjebak di kondisi saat ini, untuk itu konseli juga sadar betul bahwa dia memerlukan seseorang untuk membantunya keluar dari problem yang ia hadapi sekarang. Tak hanya sampai pada konseli, untuk mengentaskan rasa penasaran konselor pada konseli wawancara tidak hanya berhenti pada satu pihak melainkan juga dilakukan pada orang-orang terdekat

konseli seperti anak. Suami, dan orang tua konseli.

2) Wawancara dengan suami konseli

Sesi wawancara pada suami konseli hanya berlangsung satu kali, karena suami konseli yang sibuk dalam pekerjaannya sebagai nelayan di mana lebih sering berangkat setelah subuh dan pulang pada sore hari. Kebetulan konselor mendapat kesempatan untuk sedikit berbincang dengan suami konseli tepat dua hari setelah pertemuan konselor dengan istrinya. Kali ini konselor sedikit bertanya tentang sudah sampai mana rasa tahu sang suami terkait cara istrinya menyikapi suatu masalah. Dan saat itu sang suami mulai menceritakan bahwa yang dia tahu istrinya adalah wanita yang cukup kuat, jarang sekali suaminya mengetahui istrinya mengeluh entah karena merasa tidak enak atau mungkin karena sang istri paham akan kesibukan suaminya. Beliau juga menceritakan bahwa selama ini istrinya sudah menjalankan tugasnya sebagai ibu dan istri dengan sangat baik.

Setelah itu konselor juga menanyakan terkait sosial media yang dimiliki istrinya, setelah itu si suami menjawab bahwa dia tahu kalau istrinya punya whatsapp dan juga facebook tapi si suami tidak tahu apa saja yang ada di dalamnya dengan alasan “Saya nggak ngerti gitu-gitu mbak, ya yang saya tahu kalo whatsapp gitu buat cari tahu ada kerja sekolah apa yang kudu dikerjain kan

sekarang juga blajarnya dari rumah mbak anak saya yang sekarang TK itu”.

3) Wawancara dengan anak sulung konseli

Di sela-sela kesibukan si sulungdari tiga bersaudara ini dia tidak menolak saat konselor mencoba untk meminta sedikit waktunya untuk membahas terkait ibunya. Dengan raut wajah yang masih cukup lugu Rahma (Nama samaran) mnceritakan bagaimana keseharian ibunya yang dengan baik mengurus dia, ayahnya dan juga kedua adiknya. “ya paling kalo lagi capek banget gitu baru sedikit ngomel mbak, tapi ya saya ngerti mungkin ibuk lagi capek banget hari ini”.

Terkait dengan bagaimana cara ibunya menggunakan sosial media rahma sudah tahu kalau ibunya memiliki akun facebook dan wa namun tentang bagaimana cara ibunya menggunakan aplikasi tersebut dia tidak terlalu paham karena hp yang ia gunakan untuk sekolah adalah hp yang sama yang dipegang oleh ibunya. Apalagi rahma mengaku saat ini lagi seneng-senengnya sama proses editing video jadi dia tidak terlalu tahu menahu tentang apa saja yang ibunya lakukan di sosial media. Tapi rahma juga mengaku bahwa sesekali saat dia melihat pembaruan status whatsapp dia membaca bahwa saat itu ibunya sedang menuliskan beberapa kalimat yang menurutnya ibunya sedang lelah. Terlepas dari itu semua yang dia tahu bawa ibunya

adalah sosok yang baik dan penuh tanggungjawab.

4) Wawancara dengan ibu konseli

Jarak yang tidak terlalu jauh antara rumah konselor dan rumah orang tua konseli membuat konselor cenderung lebih mudah untuk bertanya sesuatu terkait konseli kepada ibunya. Saat diberatkan dengan pertanyaan yang serupa, ibu konseli memberikan jawaban bahwa dia telah melahirkan putri yang luar biasa. Terkait bagaimana dia menghabiskan waktu untuk melihat sosial media beliau tidak mengerti sama sekali yang ia tahu bahwa beberapa kali konseli sering membelikan kebutuhan dapur seperti bawang-bawangan atau umbi-umbian melalui facebook. Dan ibu konseli juga mengaku bahwa jarang sekali konseli mengeluh tentang rumah tangganya, paling banter konseli mengeluh saat konseli merasa lebih besar pasak daripada tiang.

b. Diagnosis

Diagnosis dilakukan untuk mengetahui gejala apa saja yang terjadi saat identifikasi masalah. Tahap yang dilakukan untuk mengumpulkan segala data tentang konseli sehingga konselor mengetahui permasalahan yang dialami oleh konseli. Berdasarkan dari hasil wawancara dan observasi baik dari konseli maupun rekan yang lainnya. Berikut kondisi yang dialami oleh konseli:

- 1) Konseli mengaku bahwa dirinya kerap kali merasa lelah dan tidak ada yang bisa mengerti bagaimana kondisinya dan bagaimana cara mengungkapkannya pada orang terdekat.
- 2) Konseli sadar betul bahwa dengan menulis, emosi yang seharusnya mengganggu justru keluar dan membuatnya lebih tenang. Meskipun dia juga sadar betul bahwa apa yang ia tulis tidak jarang adalah sebuah hal yang tidak seharusnya diketahui banyak pasang mata.
- 3) Konseli memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi lebih baik dan keluar dari segala hal yang mengganggu dirinya selama ini. konseli yang sadar akan kegemarannya menulis sejak mengenal sosial media membuatnya ada rasa mau untuk berubah dan mengganti tulisan yang seharusnya tidak seharusnya menjadi suatu hal yang positif bagi dirinya dan orang lain.

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa konseli telah berhasil meluapkan emosi yang dirasa kurang baik dalam dirinya untuk menjadi lebih baik (katarsis) dengan cara menulis di media sosial yang sayangnya hal itu justru kembali memunculkan konflik baru karena diluapkan dengan cara yang kurang tepat.

c. Prognosis

Tahap identifikasi masalah dan diagnosis yang telah dilakukan adalah dua tahap yang mana bertujuan untuk mengorek lebih dalam

tentang konseli. Yang selanjutnya akan masuk dalam tahap prognosis yaitu tahap di mana berbagai macam alternatif akan konselor berikan kepada konseli untuk memecahkan masalah yang tengah dihadapi. Di tahap ini konselor akan mencoba menawarkan berbagai jenis bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli yang tentunya sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli.

Pada tahap ini juga, konselor bersama konseli sepakat untuk menjalankan terapi yang akan dilalui. Tentunya terdapat langkah-langkah yang dilakukan agar terapi expressive writing atau menulis ekspresive dengan suguhan nuansa istighfar bisa berjalan dengan sesuai. Langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

- 1) Memberikan pemahaman pada konseli mengenai terapi menulis dengan nuansa istighfar dan pemantapan tujuan dari setiap terapi yang dilakukan. Perihal terapi menulis akan dijelaskan bahwa akan ada 4 tahap yaitu menulis bebas, menulis dengan topik tertentu, merefleksikan tulisan dan yang terakhir mengaplikasikan pengetahuan baru. Tentunya hal ini harus dilandaskan atas keridhoan Allah.
- 2) Memberikan suasana yang tenang pada konseli sehingga konseli mampu memposisikan dirinya senyaman mungkin.
- 3) Setelah memberi pengertian mengenai terapi menulis, terapis akan memberikan kesempatan kepada konseli untuk beristighfar untuk menenangkan diri sembari memohon ampun kepada Allah dengan

menyuarakan kalimat Astaghfirullah Hal Adzim.

- 4) Memberikan sugesti sebagai pendukung saat konseli beristighfar.

Selain melalui proses untuk lebih mengerti tentang bagaimana terapi menulis akan dilaksanakan, konselor juga memberikan sedikit motivasi kepada konseli untuk memantapkan hati dengan penuh keyakinan bahwa setiap rasa salah yang ada dalam dirinya akan diampuni oleh Sang Pencipta dengan adanya keikhlasan hati dan kesukarelaan untuk berusaha tidak mengulanginya kembali.

d. *Treatment*/Terapi

Pada tahap ini merupakan usaha dan upaya untuk melaksanakan perbaikan, penyembuhan atau pengentasan masalah yang dihadapi klien. Hal ini tidak dilakukan secara sembarangan karena terapi yang dilakukan adalah bentuk dari kesepakatan yang menghasilkan sebuah keputusan yang ditarik dari proses prognosis. Tahapan dari proses terapi menulis ekspresif dengan nuansa istighfar antara lain sebagai berikut.

- 1) Memberikan pemahaman pada konseli tentang terapi menulis dengan nuansa istighfar dan pemantapan tujuan dari setiap terapi yang dilakukan. Perihal terapi menulis akan dijelaskan bahwa akan ada 4 tahap yaitu menulis bebas, menulis dengan topik tertentu, merefleksikan tulisan dan yang terakhir mengaplikasikan pengetahuan baru.

Yang tentunya hal ini harus dilandaskan atas keridhoan Allah.

Pada tahap pertama pelaksanaan treatment adalah membangun komunikasi yang baik antara terapis dan klien di mana hal tersebut menjadi pondasi utama agar proses konseling berjalan dengan baik dengan atas dasar kepercayaan satu sama lain sehingga klien akan lebih mudah untuk menceritakan segala permasalahannya tanpa ada rasa curiga, khawatir atau bahkan rasa takut.

Kemudian konselor akan memberikan pemahaman kepada klien tentang bagaimana metode atau rentetan pelaksanaan terapi menulis ekspresif dengan nuansa istighfar. Seperti yang disebutkan di atas terapi menulis sendiri memiliki empat tahap yang akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut

Tabel 4.2
Proses Pelaksanaan Expressive Writing
Therapy

Tahapan	Cara Melakukan
Recognition atau Initial Write	Pada tahap ini klien akan diberikan stimulus untuk kemudian menulis pada secarik kertas. Tidak ada kata yang terikat dalam tahap ini, maksudnya adalah klien hanya akan diberi komando untuk menulis apapun semau-maunya tanpa sekat dan

	<p>tanpa batasan. Semua akan ditulis sesuai dengan apa yang ada dipikirkannya yang akan diungkapkan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk membuat klien mencoba untuk membuka setiap imajinasi yang ada diotaknya. Hal ini juga bertujuan untuk membuat klien lebih fokus tentang apa yang ada dalam pikirannya, tentang apa yang akan ia ungkapkan tanpa ada rasa takut.</p>
<p>Examination atau Writing Exercise</p>	<p>Di tahap kedua ini, klien akan kembali mendapatkan stimulus untuk menuangkan kata dalam tulisan. Namun pada tahap ini konseli hanya akan menulis sesuai dengan topik yang diberikan terapis. Pada tahap ini terapis akan memberikan topik seputar pernikahan, sehingga akan dapat diketahui bagaimana sudut pandang konseli perihal sebuah pernikahan. Klien juga akan diberikan kesempatan untuk</p>

	<p>kembali membaca ulang apa yang ia tulis dengan maksud barangkali ada yang perlu ditambahi dalam penulisannya karena merasa kurang sempurna.</p>
Juxtaposition atau Feedback	<p>Tahap ini akan memunculkan sebuah refleksi dalam penulisan. Maksudnya setelah konseli melakukan dua tahapan dalam penulisan di awal, maka di tahap ini konseli akan menemukan sebuah kesadaran baik dalam berfikir maupun bersikap. Yang artinya akan ada inspirasi yang ada dalam diri konseli untuk memunculkan sebuah perilaku dan pola pikir yang baru bahkan nilai yang baru terhadap dirinya.</p> <p>Untuk kemudian tulisan yang sudah ia tuangkan akan didiskusikan bersama orang yang ia percaya atau bahkan ke terapis itu sendiri, dan hal yang paling penting dalam tahap ini adalah tentang bagaimana perasaan klien</p>

	<p>saat berhasil menuangkan apa yang selama ini membuatnya sesak.</p> <p>Atau lebih singkatnya pada tahap ini klien akan mengetahui bagaimana dirinya selama ini sehingga setelah muncul inspirasi dalam dirinya dia akan tahu apa yang ia mau selama ini dan apa yang akan ia lakukan pada langkah selanjutnya.</p>
<p>Application To The Self</p>	<p>Di tahap terakhir yaitu ada mengaplikasikan apa yang ia pelajari kepada dirinya sendiri.</p> <p>Pengetahuan baru yang ada dalam diri konseli akan diaplikasikan pada dunia nyata di tahap ini. artinya bersama konseli, konselor akan membantunya untuk melaksanakan apa yang ia pelajari selama sesi menulis berlangsung. Apa yang perlu ia perbaiki dan yang mana yang perlu tetap untuk dipertahankan.</p> <p>Di tahap ini pula konselor akan menanyakan satu hal pada konseli yaitu perihal rasa nyaman yang</p>

	<p>dirasakan atau bahkan tidak dirasakan oleh konseli saat terapi menulis berlangsung. Atau mungkin memerlukan bantuan tambahan untuk mengatasi problem sebagai akibat dari proses menulis yang telah diikuti.</p>
--	--

Tabel di atas menunjukkan rangkaian tahap yang akan dilakukan oleh konseli selama menjalani terapi menulis ekspresif, terdapat empat langkah yang dimulai dengan menulis bebas, yang mana dalam hal ini konselor memberikan stimulus kepada konseli untuk menlis apapun yang adal dalam pikiranya atau apapun yang ia rasakan saat itu. Ditahap pertama *feedback* yang diberikan konseli padaproses ini adalah bahwa dia bisa menjadi lebih tenang. Hal ini ditunjukkan melalui ungkapannya “ Ya Allah mbak, sudah lama saya nggak nulis panjang lebar seperti sekarang. Dan saya ngerasa lebih lega karena saya sudah meluapkan apa yang gabisa saya ungkapkan pada siapapun kecuali diri saya sendiri”.

Ditahap yang kedua konseli akan kembali diberikan stimulus untuk kembali menulis namun dengan suatu topik yang ditentukan oleh konselor. Kali ini konselor memberikan topik tentang pernikahan, konselor mengutarakan kalimat berikut pada konseli “ Mbak, kita memasuki tahap kedua.

Sekarang mbak coba rilex dulu kemudian saat saya menyebut kalimat pernikahan, apa yang terlintas dipikirkannya mbak”. Setelah stimulus diberikan konseli memfokuskan imajinasinya dengan satu kata yang diberikan oleh konselor. Saat itu konseli menuliskan apayang ada dalam pikirannya, pada tahap ini konseli memberikan pernyataan berupa “ Kalau tak baca-baca lagi tulisanku mbak, ternyata banyak ekspektasiku tentang pernikahan yang ternyata berbanding terbalik sama kenyataan. Dan banyak juga hal yang tak pingin tapi masih belum bisa tak sampaikan ke diriku sendiri atau bahkan ke suami”. Melalui ungkapannya bisa dikatakan bahwa konseli telah mengetahui apa yang sebenarnya terpendam dalam dirinya selama ini dan melalui tahap kedua ini konseli sadar apa yang ia inginkan selama ini.

Pada tahap ketiga dan keempat yaitu memunculkan kesadaran untuk kemudian mengaplikasikan apa yang sudah diketahui dikehidupan nyata. Konselor menanyakan pada konseli melalui sebuah ungkapan “Bagaimana mbak? Sudah merasa lega? Kira-kira apa yang sudah mbak dapatkan setelah tiga proses sudah mbak lewati dan apa yang akan mbak lakukan setelah ini?”. dan konseli membalas ungkapan konselor dengan kalimat “sekarang saya tahu mbak apa yang saya inginkan dan mulai sekarang saya akan lebih mengontrol diri saya dan lebih bijak dalam bertindak laku”. Hal ini dibuktikan oleh salah

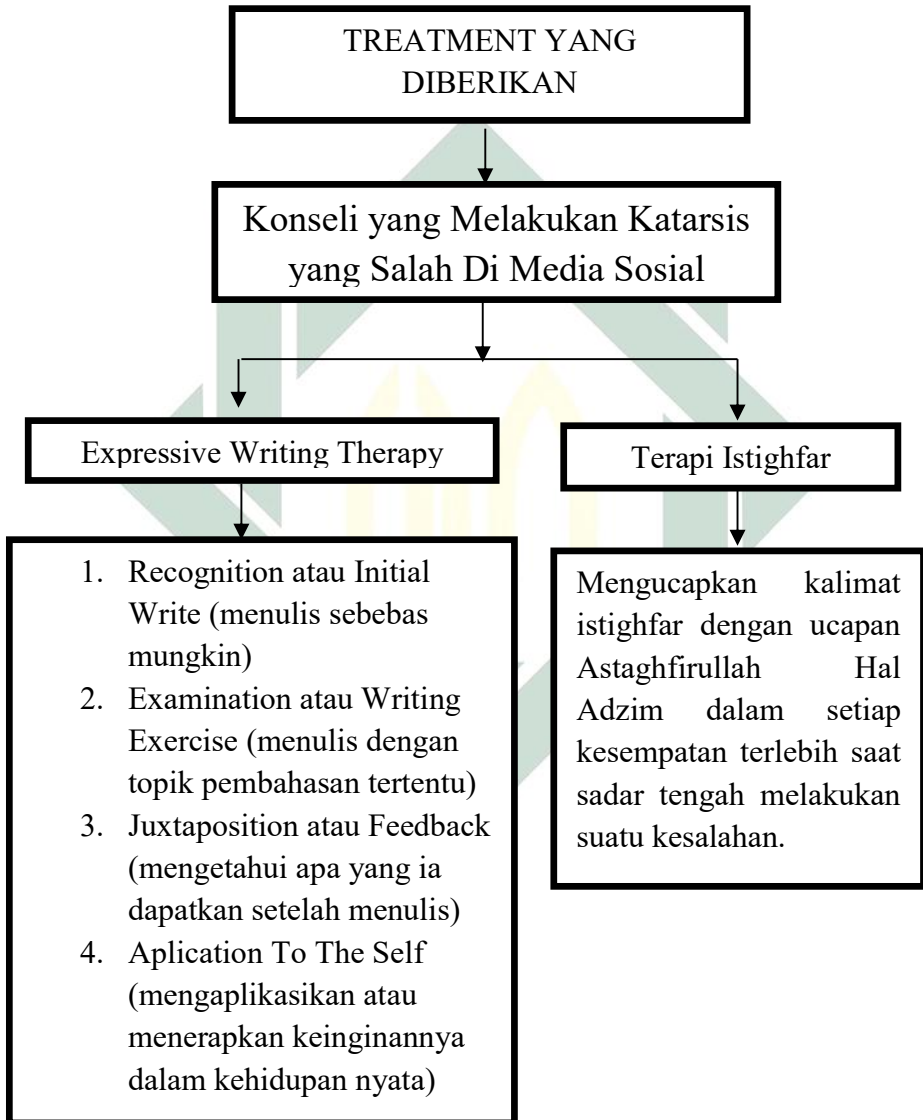
satu status yang ditulis oleh konseli dengan kalimat “Kekayaan yang berharga adalah kekayaan hati di mana ia selalu merasa cukup atas setiap rizqi yang Allah beri”.

Terapi menulis ekspresif yang dilakukan berdmappingan dengan nuansa istighfar, hal ini ditujukan selain memberikan ketenangan fisik pada konseli yang telah berhasil meluapkan emosi negatif yang ada dalam dirinya juga memberikan ketenangan batin melalui kalimat istighfar. Hal ini tentunya dilakukan dengan memberikan sebuah pemahaman kepada konseli untuk selalu ingat pada Allah dan meminta ketenangan pada Allah. Serta konseli juga akan diberikan pemahaman bahwa untuk melakukan proses istighfar tentunya memerlukan sebuah rasa yang sepenuhnya ikhlas sehingga saat proses beristighfar berlangsung konseli akan menempatkan dirinya pada titik di mana dia ikhlas sepenuhnya tanpa ada paksaan selain untuk mendapat keridhoan Allah.

Agar lebih mudah dipahami peneliti akan memberikan skema atau rangkaian treatment. Adapun rangkaian treatment yang akan diberikan kepada konseli sebagai berikut:

Gambar 4.1

Pelaksanaan Terapi



Selanjutnya yaitu mengenalkan bacaan istighfar yang akan diterapkan atau dilakukan dalam sebuah proses terapi. Mengingat bahwa bacaan istighfar bukan hanya satu saja untuk itu konselor akan menetapkan bacaan istighfar yang mana yang akan digunakan, berikut bacaan istighfar yang digunakan sebagai terapi:

Lafadz	<p>أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمِ</p> <p>Yang artinya : “Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung”</p>
Manfaat Istighfar	<p>Sudah menjadi rahasia umum bahwa manusia adalah makhluk yang tidak akan pernah terlepas dari segala khilaf dan salah. Manusia memang tempatnya lupa bahkan cenderung mengikuti nafsu yang pada akhirnya membawanya pada dua kemungkinan yaitu kebahagiaan atau bahkan keburukan.</p>



Sehingga saat manusia telah tertimpa sebuah masalah dan ujian sebagai maksud untuk meningkatkan kualitas dirinya yang membuatnya menjadi lemah bahkan lelah. Maka mendekatkan diri kepada Allah dengan memohon ampun kepada Allah maka InsyaAllah segala kelemahan, ketidakberdayaan dan segala kepenatan akan Allah ganti dengan kekuatan.

Allah lah Sang Pemberi Ampunan, Maha Pengampun atas segala kesalahan yang dilakukan oleh hambaNya.

Sebanyak apapun dosa yang dilakukan oleh manusia, apabila mereka mau dan berniat sungguh untuk berubah dan mohon ampun dengan segala keikhlasan hati serta berlaku kebajikan dan selalu mengingatNya dalam setiap langkah maka InsyaAllah pintu rahmat serta ampunan

Allah terbuka lebar bagi hambanya yang teringin kembali ke jalan kebaikan.

Bahkan terdapat perumpamaan di mana saat manusia melakukan dosa sebanyak buih di lautanpun, dengan penuh kasih Allah akan mengampuninya.

- 2) Memberikan suasana yang tenang pada konseli sehingga konseli mampu memposisikan dirinya senyaman mungkin.

Setelah mmeberkan pemahaman tentang berbagai terapi yang akan dilakukan, maka pada pertemuan selanjutnya adalah memberikan suasana tenang serta memposisikan konseli dalam keadaan senyaman mungkin. Pada pertemuan kali ini seperti Tuhan mendukung segala usaha yang kami lakukan di mana anak-anak dan suami konseli tertidur dengan pulas sehingga proses untuk menempatkan konseli pada situasi senyaman dan setenang mungkin dapat dilakukan dengan baik.

Pada tahapan ini terapis meminta klien untuk duduk dan menempatkan diri senyaman dan serilex mungkin dan mengatur pernafasan untuk menjadi lebih tenang.

- 3) Memberikan kesempatan kepada konseli untuk beristighfar untuk menenangkan diri sembari memohon ampun kepada Allah dengan menyuarakan kalimat Astaghfirullah Hal Adzim.

Sebelum klien melantunkan bacaan istighfar klien terlebih dahulu diminta untuk mensucikan diri dari hadats kecil dengan cara berwudhu terlebih dahulu selain untuk menyegarkan hal ini juga ditujukan agar ketenangan batin yang akan dirasakan oleh konseli menjadi lebih maksimal sehingga saat klien mengucapkan kalimat Astaghdirullah Hal Adzim klien akan sepenuhnya merasa bahwa dirinya dalam kondisi amat tenang.

- 4) Memberikan sugesti sebagai pendukung saat konseli beristighfar.

Untuk mencapai titik keberhasilan tentunya antara konselor dan konseli harus saling mendukung satu sama lainnya. Untuk itu sugesti berupa kalimat motivasi yang diberikan konselor kepada konseli adalah suatu bentuk dari dukungan agar konseli terlepas dari apa yang selama ini membelenggunya.

Dan hasil lapangan menunjukkan dimana konseli telah mendapati perubahan setelah tahap satu dari menulis ekspresif telah ia lalui, dimana pertahap dilakukan dengan kurun waktu satu minggu sekali untuk setiap tahap. Sehingga konseli memiliki waktu seminggu sebelum pertemuan selanjutnya untuk terus

mendekatkan diri pada Tuhannya dengan beristighfar. Pada minggu pertama konseli merasakan adanya ketenangan dalam dirinya namun masih belum berdampak pada status yang ia unggah. Dan dipertemuan kedua dan seterusnya barulah konseli menunjukkan perubahannya melalui status yang ia unggah, pada tanggal 10 Desember 2020 konseli mengunggah sebuah status yang bertuliskan “Buah dari kesabaran adalah kebahagiaan”. Begitu ungkapnya. Dia mengunggah hal tersebut dengan alasan bahwa ia menemukan sebuah ketenangan yang ia cari selama ini, dan hal itu ia dapatkan melalui istighfar.

e. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan guna mengetahui bagaimana perubahan konseli sebelum dan setelah diberikannya terapi. Hal ini juga ditujukan seberapa berhasil langkah terap yang diberikan oleh konselor kepada konseli. Tentunya hal ini tidak akan menjadi isapan jempol belaka karena untuk mengetahui apakah terapi yang sudah dilakukan cukup berhasil atau tidak haruslah diketahui melalui proses wawancara pada konseli sendiri dan orang terdekatnya.

Proses konseling tentunya tidak akan jauh dari kata target, sehingga dalam hal ini konselor memiliki target pencapaian terhadap perubahan pada konseli setelah melakukan serangkaian proses terapi. Target dari konselor sendiri adalah saat konseli mampu mengetahui

apa yang ia inginkan serta mampu meluapkan emosi negatif yang ada pada dirinya sebijak mungkin sehingga akan ada perubahan perilaku dan pemikiran yang ada dalam dirinya. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor kepada konseli dan orang terdekatnya:

1) Wawancara dengan konseli

Konseli yang sedari awal cukup antusias untuk melakukan proses konseling menyadari bahwa terdapat perubahan yang cukup baik dalam dirinya. Dia yang saat ini perlahan mampu mengelola emosinya tanpa meninggalkan kecintaannya untuk menulis sesuatu di sosial mediana. Tulisan yang sebelumnya cenderung berisi masalah tanpa solusi kini dia mampu menulis suatu hal yang positif yang sebenarnya ia tujukan untuk dirinya sendiri dan berharap hal positif itu juga berpengaruh pada orang lain.

2) Wawancara dengan suami dan anak sulung konseli

Keduanya mengaku bahwa wanita yang kini menjadi istri dan ibu bagi tiga putrinya menjadi lebih tenang dalam melakukan apapun termasuk dalam mengurus anak, meskipun keduanya tidak memantau sosial media yang dipunya oleh konseli keduanya cukup lega dengan sikap konseli yang cenderung lebih baik

Dari bebrapa wawancara yang telah dilakukan oleh konselor, hal baik yang

ditemukan terhadap perubahan konseli antara ;ain

- a) Konseli menjadi lebih sering untuk membuat status di facebook atau whatsapp dengan hal-hal yang positif dan memotivasi bagi pembacanya.
- b) Konseli menjadi pribadi yang lebih tenang dalam mengatasi setiap problem yang ia terima.
- c) Konseli juga menemukan hal yang selama ini ia cari yaitu solusi atas kritik yang selama ini ia terima.

f. Follow Up

Adalah proses akhir dimana konselor telah melakukan tahapan akhir dari proses konseling. Antara konselor dan konseli membuat kesepakatan bahwa selepas sesi konseling berakhir, konseli akan terus berusaha semaksimal mungkin untuk bisa meluapkan setiap emosi negatifnya dengan cara yang bijak dan tidak lupa untuk terus beristighfar dalam setiap kesempatan. Untuk memastikan itu semua, konselor memantau perkembangan konseli melalui sosial media yang sebelumnya telah dibahas. Berikut tabel yang dibuat oleh peneliti tentang bagaimana perubahan yang dialami oleh konseli setelah melakukan proses konseling agar sedikit mudah dipahami.

Tabel 4.3

Penerapan Teknik untuk Merubah Perilaku

Tingkah laku yang menjadi sebab	Tingkah laku yang menjadi akibat	Penerapan Expressive Writing dan Istighfar
<ul style="list-style-type: none">- Kurangnya komunikasi antar pasangan.- Kerap kali merasa menanggung masalah sendiri.- Merasa melakukan setiap pekerjaan rumah tangga sendiri	<ul style="list-style-type: none">- Mengungkapkan keluhan kesah di media sosial (Whats App dan Facebook)	Penerapan terapi Expressive Writing (menulis ekspresif) dan istighfar sudah terlebih dahulu melakukan kesepakatan antar konselor dan konseli sehingga tidak ada keraguan antar konselor dan konseli untuk melakukan serangkaian terapi.

Tabel 4.4

Perubahan Perilaku

Perilaku konseli sebelum diberikan terapi	Perilaku konseli setelah diberikan terapi
Merasa tidak ada yang mengerti dirinya sehingga meluapkan emosi di media sosial.	Sudah mulai mengetahui apa yang sebenarnya diinginkan sehingga setiap emosi negatif mulai terkontrol dengan baik
Pernah meluapkan emosi pada anak saat merasa kesal.	Menjadi pribadi yang lebih tenang dalam mengasuh anak tanpa mengikutsertakan masalah pribadi.

Tabel di atas menjelaskan tentang bagaimana perubahan perilaku yang dialami konseli sebelum dan setelah terapi diberikan. Dimana sebelum terapi diberikan perilaku konseli menunjukkan bahwa konseli kurang bijak dalam mengungkapkan emosinya. Dan setelah terapi diterima oleh konseli terdapat perubahan yang cukup signifikan dimana konseli sudah mampu mengontrol setiap perilakunya baik di media sosial maupun kehidupan sehari-hari.

Tabel 4.5

Intensitas Menulis Status di Media Sosial

Min ggu Ke-	1-3 kali sehari	3-4 kali sehari	5-6 kali sehari	7-8 kali sehari
1			√ (Statu s Toxic)	
2		√ (Status toxic)		
3		√ (Status toxic dan motivas i)		
4	√ (Status Motiva si)			

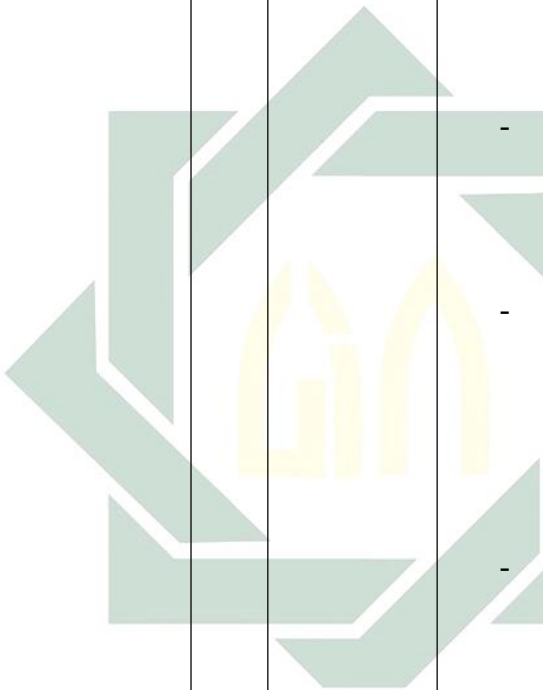
Tabel di atas menjelaskan intensitas konseli dalam mengunggah statud dimesia sosial yang ia punya, yang mana dalam minggu pertama dan kedua konseli cenderung mengunggah hal yang bersifat pribadi dan berisi sebuah kekesalan di dalamnya. namun setelah minggu ketiga dan keempat konseli mulai mampu memfilter setiap apa yang ia unggah dalam media sosial atau dalam kata lain ia sudah mulai bijak dalam menggunakan media sosial.

Tabel 4.6

Hasil catatan perilaku konseli dari minggu ke minggu

NO	Minggu Ke-	Perilaku Konseli yang ditunjukkan melalui status di sosial media
1	Minggu Pertama pada (01-07 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Masih belum mengungkapkan perasaannya secara utuh. - Hampir setiap hari membuat status di wa maupun facebook untuk mengungkapkan keluh kesah. - Saat lelah seklai masih sering menjadikan anak sebagai sasaran

		<p>empuk untuk meluapkan kesal yang dirasakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terlihat tidak tenang.
2	Minggu Kedua pada (08-14 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Sudah mulai bisa ngomong apa yang sebenarnya diinginkan. - Sudah mulai menata emosi. - Sudah mulai berusaha untuk sabar dan ikhlas dalam menjalankan sesuatu. - Sudah mulai uca istighfar saat merasa hati gelisah. - Status wa atau facebook yang dianggap tidak baik mulai berkurang perlahan.
3	Minggu Ketiga (14-23 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai menyukai menulis tentang hal-hal yang baik atau minimal memotivasi dirinya sendiri. - Intensitas



		<p>membuat status toxic berkurang cukup baik dan diganti dengan status yang jika dilihat memberi kesan baik atau bahkan menjadi doa untuk klien.</p> <ul style="list-style-type: none">- Sudah lebih tenang dalam mengurus anak dan pekerjaan rumah.- Sudah mulai tidak mempermasalahk an hal-hal yang membuat dirinya tertekan yang sebenarnya cukup spele.- Hubungan sosial mulai membaik dengan tidak terlalu menghiraukan kritik yang dianggap tidak membangun sama sekali.
4	Minggu Keempat (24-30 Desember)	<ul style="list-style-type: none">- Status yang terlihat hanya status yang baik.- Sudah tidak

		berlebihn dalam update status. - Memotivasi diri sendiri untuk menjadi lebih baik dan membagikannya pada sosial media sebagai bentuk kecintaannya pada tulisan. - Istghfar setiap saat apalagi saat santai dan hanya berfikir positif bahwa semua akan ada hikmahnya.
--	--	--

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Berdasarkan pada penyajian data dari proses bimbingan konseling dengan menggunakan terapi expressive writing dengan nuansa istighfar untuk mengatasi perilaku katarsis yang salah oleh seorang istri di media sosial. Konselor bersama konseli berusaha untuk mengentaskan masalah yang ada dengan baik serta mendapat ridho Allah melalui istighfar. Penentuan waktu dan tempat juga merupakan hal yang patut dipertimbangkan agar proses konseling berjalan dengan baik.

Adapun pelaksanaan terapi menulis ekspresif dengan nuansa istighfar telah terlaksana, yang selanjutnya adalah proses menganalisis setiap tahap

yang sudah dilakukan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan yang terakhir adalah follow up. Hal ini akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Tahap pertama yakni identifikasi masalah yang mana hal ini dilakukan untuk mengetahui problem apa yang tengah dialami oleh konseli. Konselor melakukan identifikasi dengan cara mengumpulkan hasil data dari wawancara dan juga observasi. Dari hasil identifikasi secara keseluruhan konseli merasa bahwa dia kurang mampu untuk bisa meluapkan hal yang dianggap kurang baik dalam dirinya secara benar sehingga hal yang terjadi ketika ia megenal media sosial adalah katarsis yang justru berakibat kurang baik. Banyak kritik yang ia terima yang justru membuatnya semakin tidak karuan apalagi kritik tersebut datang tanpa solusi. Tidak jarang konseli meluapkan emosi negatifnya kepada anak sulungnya karena merasa lelah sendiri atas apa yang ia hadap. Hal ini tentunya tidak baik jika dilakukan terus menerus, pun konseli sadar penuh bahwa ia memerlukan bantuan untuk keluar dari hal yang tidak pernah ia inginkan ini dan berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

b. Diagnosis

Dari gejala yang sudah nampak kemudian konselor melakukan sebuah diagnosa

dengan mentapkan maslah yang dialami oleh konseli yakni cara meluapkan emosi (katarsis) yang kurang tepat yang ia lakukan selama ini. ditetapkan sebuah diagnosa atas identifikasi masalah yang sudah dilakukan bahwa konseli telah sering mencurahkan emosi negatif secara kurang tepat yang seharusnya hal tersebut diungkapkan secara baik-baik dan berujung baik namun yang terjadi adlah sebaliknya.

c. Prognosis

Hasil dari diagnosis yang bersumber dari identifikasi masalah melahirkan sebuah prognosis atau penentuan treatment yang tepat yang harus dilakukan yang disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Melihat kegemaran konseli yang suka menulis berbagai perasaan yang ia rasakan melalui sosial media namun dia juga menyesal telah melakukan hal yang seharusnya tidak dilakukan maka, konselor berinisiatif dan memutuskan untuk menetapkan terapi menulis ekspresif dengan nuansa istighfar sebagai terapi yang dirasa cocok untuk mengatasi permasalahan yang saat ini tengah dialami oleh konseli.

d. Treatment

Langkah selanjutnya yakni treatment untuk mengentaskan problem dari konseli yaitu bentuk katarsis yang salah yang ia lakukan dimedia sosial. Kali ini konselor berusaha

untuk membantu konseli untuk merubah perilakunya yang semula kerap kali menuangkan kalimat yang dianggap kurang baik melalui media sosial menjadi tulisan yang cukup baik untuk dibaca dan dimengerti dengan baik oleh setiap pasang mata yang melihat. Yakni dengan runtutan tahapan sebagai berikut:

- 1) Memberikan pemahaman pada konseli mengenai terapi menulis dengan nuansa istighfar dan pemantapan tujuan dari setiap terapi yang dilakukan. Perihal terapi menulis akan dijelaskan bahwa akan ada 4 tahap yaitu menulis bebas, menulis dengan topik tertentu, merefleksikan tulisan dan yang terakhir mengaplikasikan pengetahuan baru. Tentunya hal ini harus dilandaskan atas keridhoan Allah.
- 2) Memberikan suasana yang tenang pada konseli sehingga konseli mampu memposisikan dirinya senyaman mungkin.
- 3) Setelah memberi pengertian mengenai terapi menulis, terapis akan memberikan kesempatan kepada konseli untuk beristighfar untuk menenangkan diri sembari memohon ampun kepada Allah dengan menyuarakan kalimat Astaghfirullah Hal Adzim.
- 4) Memberikan sugesti sebagai pendukung saat konseli beristighfar.

5) Selain melalui proses untuk lebih mengerti tentang bagaimana terapi menulis akan dilaksanakan, konselor juga memberikan sedikit motivasi kepada konseli untu memantapkan hati dengan penuh keyakinan bahwa setiap rasa salah ayng ada dalam dirinya akan diampuni oleh Sang Pencipta dengan adanya keikhlasan hati dan kesukarelaan untuk berusaha tidak mengulanginya kembali.

e. Evaluasi dan *FollowUp*

Dan langkah yang terakhir yakni evaluasi dan follow up, evaluasi dan follow up dilakukan sebagai bentuk tindak lanjut konselor terhadap perkembangan konseli pasca melakukan sesi konseling. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa konseli memang betul mencapai perkembangan kearah yang lebih tepat dan bisa keluar dari permasalahannya. Evaluasi dilakukan dengan salah satu cara yaitu melakukan sesi wawancara kembali pada konseli dan juga orang terdekat konseliguna memastikan bahwa perkembangan konseli tidak hanya dirasakan oleh konseli namun juga orang terdekatnya.

Dari proses evaluasi tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa perubahan yang dialami oleh konseli khususnya dan orang terdekat pada umumnya setelah

konseli menempuh proses konseling beberapa kali. Konseli yang sebelumnya merasa tidak ada yang mampu mengerti dirinya selain media sosial kini mulai berajak lebih terbuka kepada suami, bahkan sebelumnya konseli yang saat lelah sering menumpah ruahkan amarah kepada anak sulungnya perlahan mulai menjadi lebih tenang dalam menghadapi setiap permasalahan, bahkan untuk tidak melepas kebiasaan konseli dalam menulis di media sosial, konseli tetap melakukan kebiasaan tersebut namun perbedaannya apa yang dituangkan adalah hal-hal yang positif untuk dirinya sendiri dan syukur-syukur bisa berlaku hal yang sama pada orang lain yang melihatnya

Proses follow up tentunya tetap dilakukan oleh konselor guna memantau kondisi konseli pasca sesi konseling berakhir, hal ini dilakukan sebagai bentuk pencegahan konseli kembali pada hal yang sebelumnya kurang diinginkan, sehingga konselor memantau konseli melalui media sosial konseli tentang apa yang ia tulis dan sesekali dalam seminggu kembali menanyakan kabar konseli.

2. Perspektif Islam

Pernikahan bukanlah hal yang patut dipertainkan, hubungan yang sakral ini bukanlah permainan yang bisa saja berakhir kapanpun waktu yang dimau, bukan pula jenis permainan yang bisa

seenak hati selesai saat pemainnya lelah. Pernikahan merupakan hubungan sudah berada dilevel paling tinggi dalam sebuah ikatan antara perempuan dan laki-laki. Pernikahan yang bukan hanya menyatukan dua kepala, dua tubuh namun juga dua keluarga besar. Tentunya diperlukan kesiapan yang nggak nanggung. Laki-laki dan perempuan yang sudah setuju untuk membina rumah tangga mereka akan memiliki tugas dan tanggungjawab yang meskipun terdapat perbedaan antara keduanya namun selaras tujuannya yaitu terwujudnya keluarga yang bahagia dan penuh berkah.

Konseli adalah golongan wanita yang cukup kuat karena melihat dari bagaimana orang tuanya mendidik dia tentang bagaimana cara bertahan hidup dengan kondisi yang saat itu memanglah masih dalam kondisi cukup kekurangan. Konseli yang cukup tahu bagaimana dia bersikap dengan baik kepada orang lain dan nampak bahwa dia adalah pribadi yang humble pada siapapun. Tidak pernah membeda-bedakan status sosial karena dia sudah teramat tahu bagaimana kehidupan orang yang kurang berpunya sehingga yang ia upayakan selama ini adalah bagaimana cara dia untuk bisa tetap baik kepada siapapun. Konseli yang lahir pada tahun 87 tentunya tidaklah menimbulkan decak tanya alasan kenapa ia tidak terlalu mengenal alat komunikasi berupa hp. Selain karena kondisi ekonomi pada era tersebut hanya orang yang berpunya yang bisa memiliki alat keren itu.

Salah satu tugas dari seorang suami adalah memenuhi sandang, pangan dan papan dari rumah tangga yang ia arungi. Pada tahun ke tiga

pernikahan barulah konseli merasakan bagaimana memiliki alat komunikasi berupa handpone yang saat ini dianggap jadal sampai memiliki hp yang dianggap canggih pada era ini. kemudian tugas dari suami dan istri adalah menjaga keluarganya agar terhindar dari siksa api neraka yang tentunya disebabkan oleh hal-hal yang dibenci oleh Allah. Dalam surat At Tahrir ayat 6 Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ
نَارًا أَوْ قُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا
يَعُصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya “ Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya malaikat-malaikat yang kasar dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan Selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”.

Konseli yang awalnya membeli smartphone dengan tujuan agar bisa lebih mudah dalam berkomunikasi justru mulai menampilkan rasa kurang bijak dalam menggunakan telepon genggam tersebut ketika sudah mulai mengenal sosial media. Awal yang hanya sebatas penasaran berujung dengan kebebasan konseli dalam menulis segala sesuatu dalam sosial media tidak terkecuali perihal problem rumah tangganya. Ia yang mengaku gemar dalam menulis membuatnya semakin terlena akan hal itu tanpa sadar bahwa apa yang ia perbuat justru

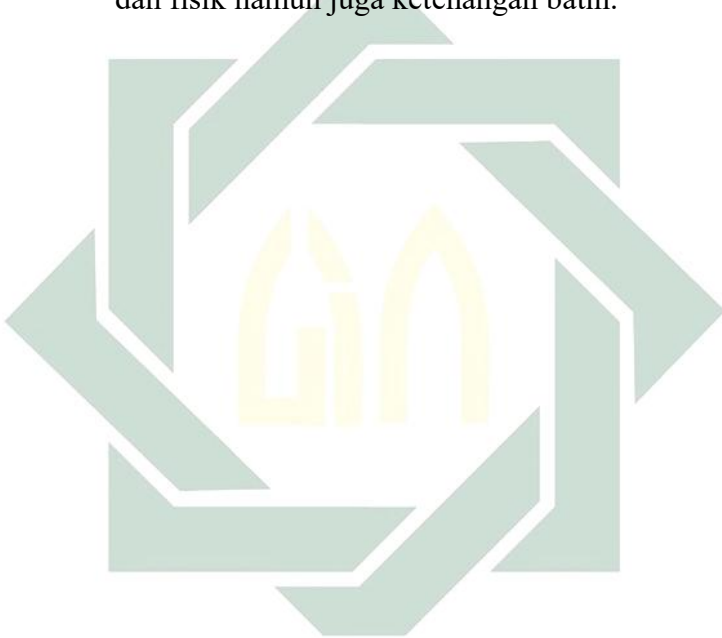
berdampak buruk atas dirinya. Beberapa kritikan yang terlontar pada dirinya justru semakin enggan untuk meluapkan setiap emosi negatifnya selain pada media sosial. Karena yang ada dalam pikiran konseli saat itu adalah “yo percuma nyacat tapi raenek solusi” yang artinya percuma mengkritik tanpa adanya solusi.

Sedangkan dalam islam sudah ditegaskan bahwa tidaklah baik mengumbar aib sendiri terlebih aib keluarga dengan disengaja. Bahkan diibaratkan mereka yang senang mengumbar aib adalah mereka yang dengan tega memakan bangkai saudaranya sendiri yang jika dibayangkan hal itu terdengar sangat menjijikkan. Bahkan bisa saja jika hal ini terus berlanjut justru akan mengantarkan suami dan keluarganya menjadi penghuni neraka.

Konseli yang sadar betul bahwa ia memerlukan bantuan dengan izin Allah bertemu dengan konselor sehingga setelah perbincangan yang cukup ngalor ngidul disepakati bahwa terapi menulis ekspresif dipilih sebagai terapi yang akan dilalui oleh konseli dengan bimbingan konselor. Dan nuansa istighfar dihadirkan dalam terapi tersebut agar konseli lebih merasa tenang juga terus emmohon ampun pada Sang Kuasa atas kesalahan yang selama ini ia lakukan dengan atau tanpa disengaja.

Terapi menulis ekspresif ini dipilih karena rasa antusias konseli terhadap menulis sesuatu yang tanpa sengaja menjadikan hal itu sebagai sebuah kebiasaan saat menggunakan sosial media. Hal ini nampak dari perilaku konseli yang seringkali melahirkan sebuah tulisan dalam status media sosialnya namun bukanlah hal yang positif yang

ditulisi melainkan hal yang dianggap negatif bagi pasang bola mata yang melihatnya. Untuk itu bersama konseli konselor membantunya untuk mengentaskan masalah yang sedang digandrungi tentunya atas izin Allah agar mendapat ridhoNya sehingga selama proses konseling berlangsung konseli tidak hanya mendapatkan ketenangan pikir dan fisik namun juga ketenangan batin.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dibawah ini peneliti akan memebrikan beberapa kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan terhadap seorang istri yang melakukan peluapan emosi (katarsis) yang salah di media sosial dengan terapi menulis ekspressive dengan nuansa istighfar, yakni sebagai berikut:

1. Serangkaian proses dalam melakukan terapi ekspressive writing dengan nuansa istighfar kepada seorang istri yang melakukan katarsis yang salah di media sosial tentunya menggunakan beberapa langkah antara lain identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan yang terakhir evaluasi/follow up. Yang mana dalam mengaplikasikan terapi menulis ekspresif dengan nuansa istighfar dibagi menjadi beberapa tahapan yakni sebagai berikut:
 - a) Memberikan pemahaman pada konseli mengenai terapi menulis dengan nuansa istighfar dan pemantapan tujuan dari setiap terapi yang dilakukan.
 - b) Memberikan suasana yang tenang pada konseli sehingga konseli mampu memposisikan dirinya nyaman mungkin.
 - c) Memberikan kesempatan kepada konseli untuk beristighfar untuk menenangkan diri sembari memohon ampun kepada Allah dengan menyuarakan kalimat Astaghfirullah Hal Adzim.
 - d) Memberikan sugesti sebagai pendukung saat konseli beristighfar.

2. Hasil akhir dari pengaplikasian terapi menulis ekspresif dengan nuansa istighfar

Terapi menulis ekspresif dengan nuansa istighfar untuk mengatasi perilaku katarsis yang salah oleh seorang istri di media sosial bisa dikatakan cukup berhasil. Hal itu dapat diamati dan dilihat dari adanya beberapa perubahan pola pikir dan perilaku yang muncul pada diri konseli yang mana perubahan tersebut mengarah kearah yang lebih baik dari sebelum proses konseling berlangsung.

Konseli sudah mulai menata kembali bagaimana pola pikirnya sehingga dapat diwujudkan dengan perilakunya dalam menggunakan media sosial dengan sebijak mungkin terlebih dalam menulis sebuah status di dalamnya.

B. Saran

1. Bagi konselor

Salah satu peran konselor adalah sebagai fasilitator bagi konseli guna mengentaskan permasalahan yang dialami. Teruntuk konselor semoga tanpa henti terus belajar untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan yang sudah dikantungi terkhusus Bimbingan Konseling Islam. Dengan tujuan agar konselor mampu memberikan bantuan kepada konseli secara lebih maksimal tanpa mengenal batas usia dan tentunya hasil dari proses konseling yaitu perubahan yang baik akan sangat diharapkan.

2. Bagi pembaca

Selain harapan bahwa penelitian ini akan dijadikan sebagai salah satu referensi untuk menambah wawasan baru dalam dunia konseling, menjadikan permasalahan konseli sebagai bentuk dari pengalaman agar mampu mengendalikan diri untuk

sebijak mungkin menggunakan sosial media dan terus memohon ampunan Allah dalam setiap nafas yang Dia berikan.

3. Peneliti selanjutnya

Tentunya penelitian ini belumlah sempurna untuk itu sangat patut untuk menguji kembali terapi menulis ekspresif dengan nuansa istighfar dalam ruang lingkup yang lebih luas tentunya dengan menggunakan sampel yang lebih banyak demi memastikan keberhasilan sebuah penelitian.

C. Keterbatasan Penelitian

Konselor sangat merasakan bahwa dalam proses penelitian tentunya merasakan berbagai hambatan yang justru menjadi keterbatasan dalam penelitian antara lain:

1. Pandemi yang masih menyelimuti menjadikan pertemuan konselor dan konseli sedikit terbatas terlebih konseli yang sudah memiliki anak harus terlebih dahulu memprioritaskan pendidikan yang saat ini dilakukan secara daring.
2. Selain itu banyaknya jurnal dan karya ilmiah yang diakses secara online karena cukup sulit mengakses buku secara mudah.

Harapannya pada penelitian selanjutnya akan ada inovasi terbaru dan berbagai tambahan guna melengkapi pembahasan teori tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghozali, I. (2003). *Ihya' Ulumuddin Imam Al-Ghozali*. Surabaya: Gitamedia Press.
- Al-Muqaddam, S. I. (2015). *Fikih Istighfar*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Ardani, T. A. (2008). *Psikiatri Islam*. Malang: UIN Malang Press.
- Ariskunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- As-Suyuti, J. A. (1995). *Jami'ush-Shoghir Jilid II*. Darul Fikr.
- Baikiw, & Wilhelm. (2005). Emotional and Physical Health Benefit of Expressive Writing. *Journal Continuing Professional Development*, 338-346.
- Chaplin. (1995). *C.P. Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dahlan, A. A. (2007). *Terjemah Majmuus Sarif Kamil*. Bandung: CV Penerbit Jamanatul 'Ali Art.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas dan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 48-61.
- Daniel, & Goleman. (2002). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Darmawan, D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Diah Putri Ayu Purnamarini, T. d. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 36-42.
- Fikri, H. T. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja. *Jurnal Humanitas*, 104-122.
- Ghony, M. D., & Almanshuri, F. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamman, H. (2007). *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. Jakarta: Maghfira Pustaka.
- Hanafi, M. (2017). Bimbingan Pra Nikah dalam Membangun Keluarga Sakinah di BP4 KUA Gedungtengen Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Dakwa dan Komunikasi, Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Hardiansyah, H. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenanda Group.
- Hasan, I. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika.
- Ilham, M. A. (2017). *Dahsyatnya kekuatan Dzikir dan Sedekah*. Jakarta: Anggota IKAPI.
- Jayanegara, A. (2005). *Istighfar*. Jakarta: Republika.
- Koentjoroningrat. (1980). *Metode-Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia.

- Kurniawan, Y. (2014). Spiritual-Emotional Writing Therapy Pada Subjek yang Mengalami Episode Depresif Sedang dengan Gejala Somatis. *Jurnal Humanitas*, 142-157.
- Mardiyah, U. (2017). Pengaruh Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Pertama. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Mikkelsen, B. (2011). *Metode Penelitian: Partisipatoris dan Upaya-Upaya Pemberdayaan*. Jakarta: IKAPI.
- Moleong, L. J. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mubasyaroh. (2016). Konseling Pranikah dalam Mewujudkan Keluarga Bahagia. *KONSELING RELIGI : Jurnal Bimbingan Konseling*, 1-18.
- Muh, N. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Grahilia Indonesia.
- Muhammad, S. H. (2011). *5 Pesan Al-Qur'an jilid kedua*. Malang: UIN Maliki Press.
- Murti, & Reyza, D. (2013). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 86-92.
- Muthmainnah. (2015). Peran Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 524-529.
- Pennebaker, J. (1997). *Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process Psychological Science*.

- Pratiwi, I., Rahayu, K. D., & dkk. (2017). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 14-25.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 21-31.
- Rahman, K. A. (2015). *Kitab Istighfar*. Tangerang: Anggota IKAPI.
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anakanak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 276-293.
- Sa'idah, F. L. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
- Saeful, H. A. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sindiro, & Florentiana, L. (2016). *Efektivitas Expressive Writing Sebagai Reduktor Psychological Distress*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Soeryasumantri, J. S. (1987). *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Subagya, J. (2004). *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Supriyantini, R. S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 120-129.
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2017). Konseling Pranikah: Sebuah Upaya Meredukasi Budaya Pernikahan Dini di Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Konseling Indonesia*, 28-32.
- Valiuddin, M. (1980). *Zikir & Kontemplasi dalam Tasawuf*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Wahyuningsih, S. (2012). Teori Katarsis dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 39-52.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Psikologi*, 147-157.