



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI SHALAWAT
NARIYAH UNTUK MENGENDALIKAN EMOSI
NEGATIF SEORANG KORBAN PHK DI ERA
PANDEMI KELURAHAN PACAR KEMBANG KOTA
SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh :

FADHIYA ARIIBAH HANAAN
NIM. B03218018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fadhiya Ariibah Hanaan
NIM : B03218018
Alamat : Kelurahan Pacar Kembang,
Kecamatan Tambaksari, Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 28 Januari 2022
Yang Menyatakan



Fadhiya Ariibah Hanaan
NIM. B03218018

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fadhiya Ariibah Hanaan
NIM : B03218018
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 20 Januari 2022

Menyetujui
Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

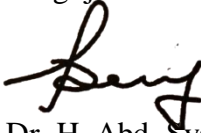
Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk
Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era
Pandemi Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Fadhiya Ariibah Hanaan
B03218018

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada 4 Februari 2022

Penguji 1



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

Penguji III



Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Tim Penguji
Penguji II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV



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

Surabaya, 4 Februari 2022



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 1963307251991031003



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 : Fadhiya Ariibah Hanaan
NIM : B03218018
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : dokumentasifadhiya@gmail.com

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

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

yang berjudul :

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI SHALAWAT NARIYAH UNTUK
MENGENDALIKAN EMOSI NEGATIF SEORANG KORBAN PHK DI ERA PANDEMI
KELURAHAN PACAR KEMBANG KOTA SURABAYA**

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Februari 2022

Penulis

(Fadhiya Ariibah Hanaan)

ABSTRAK

Fadhiya Ariibah Hanaan, B03218018, 2022. *Konseling Islam dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya.*

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi? (2) Bagaimana Hasil Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi?

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti melakukan metode penelitian kualitatif dengan model studi kasus. Metode pengumpulan data didasarkan pada wawancara dan observasi yang didukung oleh orang terdekatnya (*significant other*). Proses yang telah dilakukan didasarkan pada teknik konseling, yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment* dan *follow up*/tindak lanjut.

Hasilnya adalah (1) bahwa proses pelaksanaan terapi ini adalah menggunakan terapi shalawat nariyah, terapi shalawat nariyah dalam penelitian ini yaitu berkurangnya emosi negatif yang dialami oleh konseli. Hal ini diperkuat dengan hasil yang dijelaskan dalam deskriptif komparatif yang dilakukan oleh peneliti. (2) bahwa dengan terapi shalawat nariyah akan berdampak positif pada kondisi konseli yaitu sudah tidak menyalahkan orang lain, sudah tidak cemas berlebihan, sudah tidak mukul-mukul tembok, sudah tidak membentak orang lagi.

Kata Kunci: Konseling Islam, Terapi Shalawat Nariyah, Emosi Negatif

ABSTRACT

Fadhiya Ariibah Hanaan, B03218018, 2022. *Islamic Counseling with Nariyah Prayer Therapy to Control Negative Emotions of a Layoff Victim During the Pandemic Era, Boyfriend Kembang Village, Surabaya.*

The focus of this research is (1) How is the Islamic Counseling Process with Shalawat Nariyah Therapy to Control the Negative Emotions of a Victim of Layoffs in the Era of the Pandemic? (2) What are the results of Islamic Counseling with Nariyah Prayer Therapy to Control the Negative Emotions of a Layoff Victim in the Era of a Pandemic?

To answer these problems, the researchers conducted a qualitative research method with a case study model. The data collection method is based on interviews and observations supported by the closest person (significant other). The process that has been carried out is based on counseling techniques, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, therapy/treatment and follow-up/follow-up.

The results are (1) that the process of implementing this therapy is using shalawat nariyah therapy, shalawat nariyah therapy in this study is the reduction of negative emotions experienced by the counselee. This is reinforced by the results described in the comparative descriptive conducted by the researcher. (2) that with shalawat nariyah therapy, it will have a positive impact on the counselee's condition, namely he is no longer blaming other people, is no longer anxious too much, is no longer banging on the wall, and no longer yells at people.

Keywords: Islamic Counseling, Nariyah Prayer Therapy, Negative Emotions

نبذة مختصرة

فادية أريبا حنان ، 2022 ، B03218018. الاستشارة الإسلامية مع علاج الصلاة بالنارية للسيطرة على المشاعر السلبية للصحية أثناء فترة الوباء ، قرية صديقها كيمبانغ ، سورابايا. يركز هذا البحث على (1) كيف تكون عملية الإرشاد الإسلامي مع علاج شالوات نارية للسيطرة على المشاعر السلبية للصحية تسريح العمال في عصر الوباء؟ (2) ما هي نتائج الاستشارة الإسلامية مع علاج صلاة النارية للسيطرة على المشاعر السلبية للصحية المسرحين في عصر الوباء؟

للإجابة على هذه المشكلات ، أجرى الباحثون أسلوب بحث نوعي مع نموذج دراسة الحالة. تعتمد طريقة جمع البيانات على المقابلات والملاحظات التي يدعها أقرب شخص (شخص آخر مهم). تعتمد العملية التي تم تنفيذها على تقنيات الاستشارة ، وهي تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج / العلاج والمتابعة / المتابعة.

وكانت النتائج (1) أن عملية تنفيذ هذا العلاج تتم باستخدام علاج الشلالات النارية ، وعلاج الشلالات النارية في هذه الدراسة هو الحد من المشاعر السلبية التي يمر بها المستشار. وهذا ما تؤكدته النتائج الموضحة في الوصف الوصفي المقارن الذي أجراه الباحث. (2) أنه مع العلاج بالشلوه النعيرية ، سيكون له تأثير إيجابي على حالة المستشار ، أي أنه لم يعد يلوم الآخرين ، ولم يعد قلقًا كثيرًا ، ولم يعد يترق على الحائط ، ولم يعد يصرخ على الناس. .

الكلمات المفتاحية: إرشاد إسلامي ، صلاة نارية ، عواطف سلبية

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Definisi Konsep.....	12
F. Sistematika Pembahasan.....	14

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik	15
1. Konseling Islam.....	15
a. Pengertian Konseling Islam.....	15
b. Tujuan Konseling Islam	16
c. Landasan Konseling Islam	17
d. Prinsip-prinsip Konseling Islam	18
e. Langkah-langkah Konseling Islam	18
f. Konseling Islam dengan Terapi Shalawat Nariyah.....	19
2. Terapi Islam.....	20
a. Pengertian Terapi Islam.....	20
b. Macam-macam Terapi Islam	21
c. Objek Kajian Terapi Islam	22
3. Terapi Sholawat Nariyah.....	25
a. Pengertian Terapi Shalawat Nariyah.....	25
b. Sejarah Shalawat Nariyah.....	26

c.	Adab Membaca Shalawat Nariyah.....	27
d.	Manfaat-manfaat Shalawat	28
e.	Shalawat nariyah dan fadhilahnya	29
f.	Struktur Shalawat Nariyah.....	31
g.	Khasiat, Kisah dan Kesan Mengamalkan Shalawat Nariyah	33
4.	Emosi Negatif	35
a.	Pengertian Emosi Negatif	35
b.	Fungsi Emosi	36
c.	Jenis-jenis Emosionalitas.....	38
d.	Cara Melampiaskan Emosi	39
e.	Syarat-syarat dalam Melatih Emosi	41
f.	Relaksasi.....	42
B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan	44
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Pendekatan Dan Jenis Penelitian	46
B.	Lokasi Penelitian	46
C.	Jenis dan Sumber Data.....	47
D.	Tahap-tahap Penelitian	49
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	51
F.	Teknik Validitas Data	53
G.	Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	57
B.	Penyajian Data.....	65
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	74
1.	Perspektif Teori	74
2.	Perspektif Islam	85
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan.....	88
B.	Rekomendasi	89
C.	Keterbatasan Penelitian.....	89
DAFTAR PUSTAKA		90
LAMPIRAN		95

DAFTAR TABEL

1. Tabel 4.1	58
2. Tabel 4.2	74
3. Tabel 4.3	83
4. Tabel 4.4	84



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu peraturan yang di keluarkan oleh pemerintah adalah peraturan tentang dunia kerja. Ternyata banyak orang yang bekerja dalam satu perusahaan, sehingga hubungan kerja antara pekerja dan perusahaan harus diatur tanpa merugikan salah satu pihak. Menurut Umar Kasim, salah satu persoalan yang sering muncul dalam hubungan kerja adalah pemutusan hubungan kerja (PHK). Kepastian tenaga kerja dan kehidupan yang tenteram tidak harus mengakhiri pekerjaan. Namun, ternyata pemutusan hubungan kerja tidak dapat sepenuhnya dihindari.² Para karyawan sangat khawatir dengan pemutusan hubungan kerja. Karena situasi ekonomi yang kacau, banyak perusahaan yang tutup dan tentu saja diberhentikan secara sepihak. Situasi ini berarti mereka yang bekerja pada saat itu terus-menerus dihadapkan pada ketakutan dan penderitaan dan harus melepaskan pekerjaan mereka untuk menghidupi keluarga mereka. Pengangguran yang di PHK adalah peristiwa yang menegangkan secara emosional karena setelah menganggur mereka kehilangan kesempatan untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan keterampilannya. Jelas, mereka yang kehilangan pekerjaan mengalami cemas, terutama ketika keluarganya bergantung pada nasibnya. Karyawan yang keluar (PHK) antara lain sedih, sering melamun, nafsu makan hilang, susah tidur, emosi tidak terkendali, dan perasaan mudah marah (frustasi).

² Umar kasim. *Hubungan kerja dan pemutusan hubungan kerja*, Informasi hukum Vol. 2 Tahun 2004. h. 26

Mengendalikan emosi sangat berguna di kehidupan manusia, terutama buat meredakan ketegangan yang disebabkan oleh emosi. Emosi dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh dan menyebabkan ketegangan psikologis, terutama emosi negatif. Dalam hal ini, "Al-Qur'an" memerintahkan umat manusia untuk mengendalikan emosinya untuk meredakan ketegangan fisik dan mental serta menyingkirkan nasib yang buruk.³ Dalam QS. Asy-Syura ayat 43 yang berbunyi

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: *"Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan."*⁴

Seperti dalam hadits Nabi SAW, banyak yang mengingatkan para pengikutnya untuk selalu mengendalikan emosi agar tercipta kehidupan yang harmonis. Salah satunya adalah pesan Nabi Muhammad SAW seperti yang diceritakan oleh al Bukhari, Malik dan at Tirmidzi, Abu Hurairah berkata: *"seseorang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: Janganlah kamu marah. "Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: Janganlah kamu marah."* Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Ath Thabrani, Rasulullah SAW menjawab janganlah marah ketika ada orang yang bertanya tentang apa yang bisa menyelamatkannya dari murka Allah. Demikian pula pada kesempatan lain Nabi Muhammad menanyakan pada para sahabat: *"Siapakah orang yang*

³ M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006), hh. 256-257.

⁴ Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahnya*, (Bogor: Sabaq, 2008) Cet. 10, h. 487.

gagah di antara kalian?” Mereka menjawab: “Orang yang tidak bisa dibanting oleh oranglain.” Beliau berkata, “Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah” (HR Muslim dan Abu Dawud).

Terapi Islam dinilai mampu menyembuhkan segala bentuk psikopatologi, baik dunia maupun akhirat. Terapi Islam adalah pilihan pengobatan yang efektif untuk orang-orang dengan keyakinan yang benar dan tingkat keragaman dan spiritualitas. Hal ini berkaitan dengan kondisi sosial yang selalu dinamis dan rentan terhadap penyimpangan.⁵ Manusia adalah salah satu makhluk Allah SWT yang paling sempurna lahir dan batin. Sisi fisik terlihat oleh manusia, sedangkan sisi mental hanyalah cahaya, ruh gaib, yang bersifat tidak terlihat oleh manusia.⁶ Konseling Islam bertujuan untuk mendorong dan membimbing mereka yang mencari nasihat untuk menaati Allah SWT, mendiskusikan masalah apa pun dengan Allah dan di saat yang sama mencari bimbingan-Nya dan membantu memecahkan masalah yang konseli hadapi.

Shapiro mengatakan bahwa orang dengan keterampilan mengendalikan emosinya lebih mampu mengatasi stres emosional, karena keterampilan mengendalikan emosi ini akan membantu individu secara efektif mengelola dan menyelesaikan hubungan interpersonal dan konflik kehidupan. Orang yang stabil secara emosional cenderung lebih bahagia dan lebih

⁵ Agus, Santoso dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press 2013), h. 31.

⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam, (Penerapan Metode Sufistik)*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), h. 13.

percaya diri dalam kehidupan yang penuh tekanan.⁷ Chaplin membuat perbedaan antara emosi dan perasaan. Emosi adalah reaksi terhadap rangsangan yang menyebabkan perubahan fisiologis dan kebiasaan itu disertai dengan emosi kuat yang meledak-ledak. Emosi adalah pengalaman sadar yang dapat diaktifkan oleh rangsangan eksternal atau berbagai kondisi fisik.⁸

Sarlito Wirawan Sarwono percaya bahwa emosi merupakan setiap keadaan individu yang disertai dengan warna yang efisien, di tingkat yang lemah dan luas.⁹ Morgan, King, dan Robinson menunjukkan bahwa emosi adalah perasaan subjektif pribadi yang berhubungan dengan ekspresi wajah dan gerakan tubuh. Emosi adalah kondisi di mana situasi tertentu disebabkan oleh ekspresi wajah, agar orang lain mengetahui bahwa individu tersebut sedang mengalami emosi.¹⁰ Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan yang dirasakan individu tidak nyaman (takut, khawatir, cemas, benci, murka, dll) yang mengakibatkan orang memperlakukan diri sendiri dan orang lain secara negatif.¹¹ Emosi adalah pusat jiwa manusia. Kecerdasan emosional yang unggul dari karyawan mengarah pada fakta bahwa mereka dapat memproses emosi dan mengubah emosi dalam diri

⁷ Shapiro, L.E. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak.* (Jakarta: PT Citra Angkasa, 1999)

⁸ Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004), Cet ke I, h. 62.

⁹ Yudrik JahJa, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2011), Cet ke I h. 188.

¹⁰ M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006).

¹¹ Emosi Negatif dan Penyebabnya, tersedia di www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html, diakses pada tanggal 13 Oktober 2015.

mereka menjadi lebih positif. Kemampuan menangani emosi yang ada pada diri individu memudahkannya untuk membuang emosi negatif, sehingga mengurangi rasa takut yang di miliki dan mengubahnya menjadi emosi positif.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat di simpulkan bahwa situasi ini berarti mereka yang bekerja pada saat itu terus-menerus dihadapkan pada ketakutan dan penderitaan dan harus melepaskan pekerjaan mereka untuk menghidupi keluarga mereka.

Terapi Islam adalah pilihan pengobatan yang efektif untuk orang-orang dengan keyakinan yang benar dan tingkat keragaman dan spiritualitas. Konseling Islam bertujuan untuk mendorong dan membimbing mereka yang mencari nasihat untuk menaati Allah SWT, mendiskusikan masalah apa pun dengan Allah dan di saat yang sama mencari bimbingan-Nya dan membantu memecahkan masalah yang konseli hadapi.

Emosi adalah reaksi terhadap rangsangan yang menyebabkan perubahan fisiologis dan kebiasaan itu disertai dengan emosi kuat yang meledak-ledak. Morgan, King, dan Robinson menunjukkan bahwa emosi adalah perasaan subjektif pribadi yang berhubungan dengan ekspresi wajah dan gerakan tubuh. Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan yang dirasakan individu tidak nyaman (takut, khawatir, cemas, benci, murka, dll) yang mengakibatkan orang memperlakukan diri sendiri dan orang lain secara negative. Kecerdasan emosional yang unggul dari karyawan mengarah pada fakta bahwa mereka dapat memproses emosi dan mengubah emosi dalam diri mereka menjadi lebih positif. Kemampuan menangani

emosi yang ada pada diri individu memudahkannya untuk membuang emosi negatif, sehingga mengurangi rasa takut yang di miliki dan mengubahnya menjadi emosi positif.

Konseli bernama Adam yang terkena imbas PHK dari perusahaannya disaat Pandemi ini, dengan masa kerja 5 tahun. Konseli terkena masalah susah mengendalikan emosinya, dia menyalahkan diri sendiri, merasa tertekan menjadi pengangguran, sering marah-marah sendiri dengan mukul-mukul tembok, membanting pintu dan suka membentak orang serta belum bisa menerima kenyataan kalau di PHK, di samping itu juga menyalahkan orang lain, yakni pimpinannya dia merasa kecewa dan kesal karena sudah bekerja dengan baik, sering lembur.

Sehingga hal tersebut menyebabkan kecemasan pada konseli, konseli cemas karena dia butuh uang untuk menghidupi istri dan bakal calon anaknya yang sedang di kandung istrinya. Cemas karena istri hamil 5 bulan, cemas karena rumah kontrakan yang dia tempati juga mau habis masa kontraknya, juga belum mempersiapkan perlengkapan untuk bayinya nanti. Konseli juga tidak terima dikarenakan dia telah di keluarkan secara sepihak.

Bentuk menyalahkan diri saat konselor mewawancara konseli;

“Kebetulan saat saya di PHK istriku lagi hamil juga kontak ku mau habis saya bingung apakah saya kurang disiplin dalam bekerja, apa saya kurang baik dalam bekerja, padahal saya selalu datang tepat waktu, tidak pernah terlambat, dan selalu bekerja dengan baik, sesuai perintah atasan. Kenapa harus saya yang di PHK gitu loh, saya kan juga perlu nafkahkan istri..

sekarang saya sudah jadi pengangguran kayak ngga berguna banget.”¹² ()*

Dari hasil pengamatan, konseli menjadi menyakiti dirinya sendiri dengan cara memukul dan menyakiti orang lain dengan cara membentak. Melalui wawancara awalnya, peneliti menemukan bahwa inti masalah konseli adalah kesulitan dalam mengontrol emosinya, yang tidak dapat dikendalikan oleh konseli setiap saat, apabila dia kepikiran saat dia di PHK, istri hamil, kontrakan habis dia selalu emosi dengan marah-marah tidak jelas seperti membanting pintu, memukul tembok dan juga suka membentak orang apabila dia dalam keadaan tidak mood. Namun jika dibiarkan dapat mengganggu kesehatan psikis/mental konseli. Maka dari itu, peneliti mencoba memberikan terapi shalawat nariyah. Gejala emosi negatif konseli yang akan di berikan terapi shalawat nariyah yakni sulit mengendalikan emosi, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan cemas berlebihan.

Shalawat sebagai sarana buat meningkatkan keimanan kepada Allah SWT dan kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW, serta untuk memahami Hadits Nabi Muhammad SAW supaya manusia dapat mengamalkan dan mengajarkan kepada hambanya supaya menjadi manusia yang lebih baik.¹³ Menurut Suryani, shalawat adalah jamak dari kata salla, yang berarti doa, berkah, kemuliaan, kemakmuran, dan

¹² Fadhiya Ariyah Hanaan, Hasil Wawancara dengan konseli, hari Jum'at, 20 Agustus 2021 di Kelurahan Pacar Kembang.

¹³ Fahrurrozi, *Skripsi Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013), h. 11.

ibadah.¹⁴ Menurut Zainul Muttaqin, shalawat berarti mendoakan diri sendiri, orang lain dan kepentingan bersama. Seperti yang dijanjikan oleh Nabi Muhammad SAW, shalawat dianggap sebagai tindakan ibadah, pernyataan ketaatan hamba kepada Allah SWT dan keinginan untuk mendapatkan pahala dari Allah SWT.¹⁵ Menurut Fahruruzi Shalawat juga merupakan cara untuk memperkuat iman dan ketaqwaan kita kepada Allah SWT dan kecintaan kita kepada Nabi Muhammad SAW, serta mengetahui tentang sunnah-sunnah Nabi Muhammad agar individu dapat mengamalkan apa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad kepada seorang hamba untuk menjadi pribadi yang lebih baik.¹⁶

Rima Olivia mengatakan bahwa terdapat manfaat ketika kita bershalawat yaitu bermanfaat bagi tubuh, pikiran dan jiwa kita. Bagi individu yang membaca atau menyanyikan Shalawat Nariyah, manfaatnya bisa dirasakan secara nyata. Sama seperti bershalawat dapat mengatasi rasa amarah, cemas, stress dan frustrasi, dapat memberikan ketenangan pikiran bagi individu yang bershalawat.¹⁷ Menurut Dr. A.,id al-Qarni keutamaan membaca shalawat nariyah: “Shalawat adalah pelita yang dapat menginspirasi jiwa, kekuatan jiwa, kenyamanan jiwa, kesejukan mata, kegembiraan hidup serta menghilangkan kesedihan dan kebutuhan.

¹⁴ Wisnu khoir, Skripsi *Peranan Shalawat dalam Relaksasi pada Jama'ah Majelis Rasulullah* di Pancoran, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2007), hh. 12-13

¹⁵ Zainul Muttaqin, h. 29

¹⁶ Fahruruzi, Skripsi *Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013), h.

11

¹⁷ Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa*, (Jakarta : Transmedia Pusaka, 2016) h. 9.

Shalawat dapat membawa kebahagiaan, dada, kesempurnaan kebahagiaan dan keagungan cahaya.”

Shalawat memiliki efek mengubah perasaan. Pengulangan yang dilakukan dapat mengatasi cemas pikiran yang sedang kita alami sehingga kita tidak bosan dengan perasaan diri sendiri. Dalam suasana hati yang terkendali, lebih mudah untuk mencapai kesejahteraan emosional.¹⁸ Donald Hebb, bapak neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang diaktifkan bersama akan terhubung satu sama lain, sehingga perlu buat mengulangi shalawat ini untuk melepaskan emosi individu, sehingga individu dapat menyesuaikan emosi negatif melalui shalawat.¹⁹

Sebelum membaca sholawat bersama konseli, diharapkan konseli untuk niat karna Allah terlebih dahulu, kemudian Konseli mengungkapkan semua yang dirasakan, Konselor memerintahkan konseli untuk selalu memantapkan hatinya, Mohon kepada Allah untuk dimudahkan urusannya, Konseli diharapkan untuk bersholawat bersama sambil menghayati dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat dan Konseli berusaha melimpahkan seluruh urusannya kepada Allah dengan kesadaran, bukan dalam keadaan terpaksa. Karena Allah menyukai hambanya untuk selalu mempasrahkan apapun yang terjadi didalam hidup ini. Supaya Allah menentukan apa yang terbaik baginya dalam kehidupan dan akhiratnya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa Shalawat sebagai sarana buat meningkatkan keimanan kepada Allah SWT dan kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW, serta untuk

¹⁸ Ibid, h. 24.

¹⁹ Ibid, h. 43.

memahami Hadits Nabi Muhammad SAW supaya manusia dapat mengamalkan dan mengajarkan kepada hambanya supaya menjadi manusia yang lebih baik. Seperti yang dijanjikan oleh Nabi Muhammad SAW, shalawat dianggap sebagai tindakan ibadah, pernyataan ketaatan hamba kepada Allah SWT dan keinginan untuk mendapatkan pahala dari Allah SWT. Menurut Fahruruzi Shalawat juga merupakan cara untuk memperkuat iman dan ketaqwaan kita kepada Allah SWT dan kecintaan kita kepada Nabi Muhammad SAW, serta mengetahui tentang sunnah-sunnah Nabi Muhammad agar individu dapat mengamalkan apa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad kepada seorang hamba untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Donald Hebb, bapak neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang diaktifkan bersama akan terhubung satu sama lain, sehingga perlu buat mengulangi shalawat ini untuk melepaskan emosi individu, sehingga individu dapat menyesuaikan emosi negatif melalui shalawat.

Budi Rahmanto, yang berjudul Pengajian Sholawat Nariyah Masyarakat Desa Sindon Kecamatan Ngemplak kabupaten Boyolali. Persamaan dengan penelitian peneliti dan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas tentang Shalawat Nariyah sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian terdahulu membahas tentang Pengajian Sholawat Nariyah dan sedangkan dalam penelitian peneliti adalah membahas tentang Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi.

Lisda Lamasari yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Intelektual Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan”. Persamaan dengan penelitian peneliti dan penelitian

terdahulu adalah sama-sama membahas tentang emosi sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian terdahulu membahas tentang Kecerdasan Intelektual Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual dan sedangkan dalam penelitian peneliti adalah membahas tentang Terapi Shalawat Nariyah.

Berdasarkan hasil dari Interpretasi data yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, penulis menarik hipotesis bahwa terdapat kesalahan dalam berfikir pada konseli. Dalam pikiran dan emosi konseli tersebut memiliki hubungan sebab akibat dan saling berkaitan, apabila konseli memiliki pikiran yang negatif maka emosi yang dimiliki dapat berbentuk kesedihan, kekecewaan dan kebencian sehingga konseli tersebut sulit untuk mengendalikan emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Riauskina dkk. juga menemukan bahwa korban merasakan banyak emosi negatif seperti marah, kesal dan tertekan ketika menjadi korban PHK di era pandemic.

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti beranggapan bahwa terapi shalawat dapat mengendalikan emosi negative seorang korban PHK. Oleh karena itu peneliti mengambil judul penelitian “Konseling Islam dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses konseling Islam dengan terapi shalawat nariyah untuk mengendalikan emosi negatif seorang korban PHK di era pandemi?
2. Bagaimana hasil konseling Islam dengan terapi shalawat nariyah untuk mengendalikan emosi negatif seorang korban PHK di era pandemi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses konseling Islam dengan terapi shalawat nariyah untuk mengendalikan emosi negatif seorang korban PHK di era pandemic.
2. Untuk mengetahui hasil konseling Islam dengan terapi shalawat nariyah untuk mengendalikan emosi negatif seorang korban PHK di era pandemic.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Melalui penyusunan laporan penelitian ini di harapkan dapat menjadi sarana pembelajaran bagi penelitian yang telah dipersiapkan dalam penyampaian dan penyusunan materi. Selain itu, jika mencermati topik yang telah penulis pelajari dengan seksama, penulis berharap laporan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi ini dapat digunakan sebagai referensi, atau setidaknya menjadi bahan pertimbangan penting bagi pembaca yang ingin mengetahui bagaimana menyelesaikan masalah seorang korban PHK di era pandemi.

2. Aspek Praktis

Di harapkan dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman sehingga peneliti dapat memberikan layanan konsultasi yang terbaik bagi mereka yang mencari saran/nasihat.

E. Definisi Konsep

Untuk memudahkan pembahasan dan arah penulisan, maka dijelaskan definisi konseptual masing-masing poin dari judul yang diajukan oleh peneliti;

1. Konseling Islam

Konseling Islam bertujuan untuk mendorong dan membimbing mereka yang mencari nasihat untuk menaati Allah SWT, mendiskusikan masalah apa pun dengan Allah dan di saat yang sama

mencari bimbingan-Nya dan membantu memecahkan masalah yang konseli hadapi.

2. Terapi Shalawat Nariyah

Shalawat Nariyah adalah salah satu cara mengadu kepada Allah SWT melalui hubungan yang erat dengan Rasulullah SAW.²⁰ Jadi dalam shalawat nariyah, tidak hanya Rasulullah yang terpuji, melainkan berharap Rasulullah sebagai kekasih Allah, dapat menjadi ikatan yang kuat untuk mewujudkan segala harapan dan keinginan, terutama saat menghadapi masalah hidup yang sulit.

3. Emosi Negatif

Secara Etimologis, emosi berasal dari akar kata bahasa latin yaitu “movere” yang berarti ‘menggerakkan, pindah.’ Kemudian ditambah dengan awalan ‘e’ untuk memberi arti ‘pergi.’ Makna ini menyiratkan bahwa kecenderungan untuk menanamkan tindakan ini secara emosional mutlak. Hal ini seolah menjadi motivasi agar manusia selalu mengutamakan emosi positif dalam kehidupan pribadi dan sosialnya, yakni emosi yang dapat membimbing manusia untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup ini.

Emosi yang tampak pada diri konseli saat kena PHK menjadi marah-marah tidak jelas seperti halnya membanting pintu, mukul-mukul tembok dan membentak orang. Namun, memanfaatkan emosi memerlukan cara, sebab tidak semua orang mempunyai kemampuan untuk mengontrol emosi secara cepat dan tepat. Individu akan membutuhkan tempat untuk melepaskan emosinya yang tidak

²⁰ Wargadinata *spiritualitas shalawat*, 57.

terkendali dengan cara menangis dan selalu beribadah kepada Allah SWT.²¹

F. Sistematika Pembahasan

Penulisan Sistematika Pembahasan Adalah Untuk Memudahkan Pembaca Dalam Membaca Dan Memahami Skripsi Sehingga Mengetahui Gambaran Dan Langkah-Langkah Di Dalam Penulisan. Adapun Sistematika Pembahasan Terdiri Dari 5 Bab Yaitu:

BAB I Pendahuluan Mencakup Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep Dan Sistematika Pembahasan.

BAB II Kajian Teoritik Mencakup Menjelaskan Tentang Konseling Islam, Terapi Islam, Terapi Shalawat Nariyah dan Emosi Negatif Dan Penelitian Terdahulu Yang Relevan.

BAB III Metode Penelitian Mencakup Pendekatan Dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis Dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data Teknik Validitas Data Dan Teknik Analisis Data.

BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan Mencakup Gambaran Umum Subjek Penelitian, Penyajian Data Dan Pembahasan Hasil Penelitian.

BAB V Penutup Mencakup Kesimpulan, Saran Dan Keterbatasan Penelitian.

²¹ Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2020), hh. 13-15.

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Konseling berasal dari kata "*counseling*", yang berasal dari kata "*to counsel*" yang secara etimologis berarti "*to give advice*" atau memberikan nasehat. Jadi, konseling adalah memberikan nasehat kepada orang lain secara individu dan dilakukan secara tatap muka (*face to face*).²²

Adapun pengertian konseling Islam yang menurut para tokoh, sebagai berikut:

- 1) Menurut Lubis konseling Islam adalah membantu individu yang meminta nasehat. Kelemahan pada dirinya tidak perlu disesali, namun kekuatan pada dirinya, tidak membuatnya melupakan dirinya sendiri. Dengan kata lain, konseling Islam dimaksudkan untuk memotivasi dan membimbing mereka yang mencari nasihat untuk menaati Allah SWT, mendiskusikan masalah apa pun dengan Allah dan di saat yang sama mencari bimbingan-Nya dan membantu memecahkan masalah yang konseli hadapi.²³
- 2) Menurut fiqh Aunur Rahim, mengatakan bahwa konseling Islam merupakan suatu proses yang membantu individu untuk hidup

²² Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, h. 10-11.

²³ Hajir Tajiri, *Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan*, (UIN Sunan Gunung Djati Bandung: 2012). h. 243

selaras dengan perintah dan petunjuk Allah sehingga individu dapat menemukan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.²⁴

- 3) Musnamar berpendapat bahwa konseling Islam merupakan proses yang membantu individu mengenali keberadaan sebagai makhluk Allah SWT, dimana individu harus hidup selaras dengan aturan dan petunjuk Allah SWT untuk hidup di dunia ini.²⁵

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuan umum konseling Islam adalah membantu konseli memahami keadaannya sendiri dan mempunyai keberanian untuk mengambil keputusan.²⁶ Adapun tujuan khusus dari konseling Islam menurut Achmad Mubarak yakni:

- 1) Membantu konseli agar tidak menghadapi masalah sendirian.
- 2) Jika individu sudah memiliki masalah, maka konseling dilakukan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapi.
- 3) Bagi konseli yang sudah berhasil disembuhkan, konseling Islam bertujuan untuk membantu menjaga kesegaran jiwa dan dapat mengembangkan potensi dirinya agar tidak menjadi masalah bagi diri sendiri maupun orang lain.

Pendapat Achmad Mubarak dalam menyampaikan tujuan konseling Islam lebih

²⁴ Mellyarti syarif, *Pelayanan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Terhadap Pasien*, (kementerian agama ri, 2012), h. 59.

²⁵ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), h. 5

²⁶ Achmad Mubarak, *al-Irsyad*. h. 89.

memfokuskan pada proses pemecahan masalah. Sedangkan menurut Syamsu Yusuf konseling Islam adalah membantu individu untuk memiliki sikap, kesadaran, pemahaman atau perilaku²⁷:

- 1) Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri.
 - 2) Memahami penyebab masalahnya.
 - 3) Mampu mengambil pelajaran dari masalah yang dihadapi.
 - 4) Mampu mengendalikan emosi dan berusaha menenangkannya melalui introspeksi diri.
- c. Landasan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam adalah Al-Qur'an dan As-Sunnah, lantaran keduanya adalah sumber petunjuk untuk kehidupan umat Islam. Seperti yang di sebutkan dalam Al-Qur'an Surat Yunus ayat 57²⁸ yang berbunyi

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”*

Islam mengajarkan manusia untuk saling menasehati dan saling tolong menolong dengan cara yang baik dan ketakwaan. Oleh karena itu,

²⁷ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hh. 178-183.

²⁸ Gudnanto, Op. Cit., h. 3.

segala kegiatan yang membantu manusia sesuai dengan aturan Allah termasuk ibadah.²⁹

d. Prinsip Konseling Islam

Konseling Islam berpedoman pada prinsip-prinsip ajaran Islam. Darwis (2015), mengungkapkan bahwa Prinsip-prinsip konseling Islam, meliputi³⁰:

- 1) Konseling adalah pekerjaan yang mulia. Membantu orang lain dalam mengatasi kesulitannya.
- 2) Konseling adalah salah satu bentuk ibadah, semata-mata untuk keridhaan Allah SWT.
- 3) Tujuan konseling adalah untuk mendorong konseli agar tetap puas dengan sesuatu yang baik dan alergi terhadap sesuatu yang tidak baik.
- 4) Setiap orang yang membutuhkan bantuan harus mencari bantuan kepada orang yang professional.

e. Langkah-langkah Konseling Islam

Konseling Islam memiliki 5 langkah yakni;

1) Identifikasi Masalah

Langkah ini dirancang untuk mendalami kasus dan gejala yang muncul. Apa yang harus diperhatikan dalam langkah ini. Siapa yang akan mendapatkan bantuan pertama.

2) Diagnosis

Langkah ini adalah untuk menentukan masalah yang dihadapi. Dalam langkah ini, kegiatan yang dilakukan adalah

²⁹ Gudnanto, Op. Cit., h. 4

³⁰ Agus Akhmadi, *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*, Jurnal Diklat Keagamaan, Vol. 10, no. 4, Oktober-Desember 2016. h. 380-381.

mengumpulkan data melalui studi kasus, mengumpulkan dan kemudian mengidentifikasi masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya.

3) Prognosis

Langkah di mana setelah mengetahui factor-faktornya setelah itu menentukan terapi yang tepat untuk masalah konseli berdasarkan penentuan permasalahan sebelumnya (diagnosis).

4) Terapi (*Treatment*)

Langkah keempat, di mana peneliti menentukan terapi apa yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan konseli.

5) Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah terakhir bertujuan untuk mengetahui sejauh mana langkah pengobatan/terapi yang telah dilakukan untuk membuahkan hasil. Pada langkah *follow up* (tindak lanjut), hal ini terlihat dari perkembangan jangka panjang selanjutnya.³¹

f. Konseling Islam dengan Terapi Shalawat Nariyah

Psikoterapi lebih bersifat pada penyembuhan dan pengobatan. Terapi disini menggunakan terapi shalawat nariyah. Ada perbedaan antara konseling dan psikoterapi, tetapi dalam praktiknya sulit untuk membedakannya. Oleh karena itu, konseling

³¹ I. Djumhur Ulama, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung : CV Ilmu, 1975), h. 104-106

Islam dan psikoterapi merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.³²

Emosi negatif korban PHK dapat lebih cepat disembuhkan dengan shalawat nariyah jika menggunakan pendekatan berbasis agama yang dapat membangkitkan potensi keimanan kepada Allah SWT. Kemudian menyentuh pencerahan dalam dirinya yang akhirnya membuatnya yakin bahwa Tuhan Yang Maha Esa adalah satu-satunya Tuhan yang memberi kekuatan untuk menyembuhkan konseli dari masalah yang di derita.

2. Terapi Islam

a. Pengertian Terapi Islam

Terapi menurut bahasa Arab setara dengan kata “Shafa-Yashfi-Shifa”, yang artinya pengobatan, mengobati dan menyembuhkan.³³ Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi adalah “upaya memulihkan kesehatan individu yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.”³⁴

Psikoterapi Islam juga dapat diartikan sebagai upaya mengatasi beberapa masalah psikologis berdasarkan pandangan agama Islam. Psikoterapi Islam percaya bahwa iman dan kedekatan dengannya akan menjadi kekuatan yang sangat signifikan bagi kesejahteraan masalah mental seseorang. Mencegah berbagai masalah psikis dan

³² Ariifn, Counseling..., h. 57.

³³ Muhammad Yunus, Prof.DR. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta.1989), h. 120.

³⁴ Jehru M Echal dan Hassan Shadily, *kamus Inggris Indonesia*, (PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta, 1994), h. 112.

menyempurnakan kualitas manusia disamping pendekatan psikospiritual (dengan iman dan kedekatan kepada Allah). Psikoterapi Islam juga didasarkan pada penggunaan alat berpikir dan upaya nyata manusia untuk memperbaiki diri. Psikoterapi Islam tidak hanya membebaskan orang dari penyakit, tetapi juga meningkatkan kualitas mental seseorang.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa psikoterapi Islam akan menyembuhkan gejala gangguan jiwa serta efeknya dan mengembalikan klien dalam keadaan suci untuk melakukan hal-hal yang baik.³⁵

b. Macam-macam Terapi Islam

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori yaitu

1) Psikoterapi Tabiyyah

Psikoterapi tabiyyah adalah pengobatan psikologis untuk penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderita dalam kondisi tertentu, seperti perasaan cemas, gelisah, sedih dan marah. Perawatannya adalah menghilangkan penyebabnya. Obat untuk menghadirkan hati adalah menolak semua jalan di hati. Dan sesuatu yang tidak dapat disangkal kecuali dengan menolak penyebabnya.³⁶

2) Psikoterapi Syariyyah

³⁵ Mubasyaroh, Pendekatan Psikoterapi islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan, (STAIN Kudus: Vol. 8, No. 1, Juni 2017), h. 198-199.

³⁶ Ismail Yakub, *Terjemah Ihya 'Ulumuddin*, (Jakarta: CV Faizan, 1994), h.559

Psikoterapi syariyyah adalah pengobatan psikologis terhadap suatu penyakit yang gejalanya tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam keadaan tertentu, tetapi sebenarnya merupakan penyakit yang berbahaya karena dapat merusak hati seseorang seperti penyakit yang timbul akibat ketidaktahuan, keragu-raguan dan nafsu. Pengobatannya dengan menanam syariat yang bersumber dari Allah.³⁷

c. Objek Kajian Terapi Islam

Objek yang akan menjadi fokus penyembuhan, perawatan dan pengobatan terapi Islami adalah manusia seutuhnya, yaitu yang berhubungan dengan gangguan³⁸;

1) Mental

Yaitu berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berhubungan dengan pikiran, akal dan ingatan.³⁹ Hal ini juga berlaku untuk diri sendiri dan orang lain, salah satu contohnya adalah perbedaan antara yang halal dan yang haram, yang hak dan yang batil, sebagaimana dengan firman Allah SWT dalam QS Al-Baqarah ayat 44 yang berbunyi

³⁷ Iin Tri Rahayu, Psikoterapi, *Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*, h. 212.

³⁸ Agus, Santoso dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press 2013), hh. 13-17.

³⁹ Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (PT. Raja Garfindo Persada, Jakarta, 1995), h. 296.

أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ
الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

Artinya: “Mengapa kamu suruh orang lain (mengerjakan) kebaktian, sedang kamu melupakan diri (kewajiban)mu sendiri, padahal kamu membaca Al Kitab (Taurat)? Maka tidaklah kamu berpikir?”

2) Spiritual

Yaitu berkaitan dengan persoalan ruh, jiwa, keagamaan yang berkaitan dengan agama, kepercayaan, ketakwaan dan nilai-nilai rohaniah.⁴⁰ Misalnya penghindaran, kelemahan, keimanan, nifaq, fasiq dan kekufuran yang merupakan akibat dari kemaksiatan dan pengingkaran terhadap Allah SWT. Sebagaimana firmanNya QS. An-Nisa ayat 48 yang berbunyi

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ
يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa yang selain dari (syirik) itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya. Barangsiapa yang mempersekutukan

⁴⁰ Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995), h. 480.

Allah, maka sungguh ia telah berbuat dosa yang besar.”

Penyakit spiritual ini sangat sulit untuk disembuhkan karena sangat tersembunyi pada setiap orang. Seburuk-buruknya adalah Allah SWT mencabut potensi ketuhanan-Nya yang telah Dia berikan kepada setiap hamba-Nya, yaitu potensi akal, indera, dan hati.

3) Moral

Moral merupakan cerminan kondisi jiwa dan spiritual. Ia muncul dan hadir secara spontan dan otomatis, tidak dapat direayasa. Tindakan dan perilaku itu kadang-kadang sering tidak disadari oleh individu, bahwa perbuatan dan tingkah lakunya menyimpang dari norma agama dan pada akhirnya dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.

Contohnya yaitu pemaah, iri, pendendam, berprasangka buruk, malas dan lain sebagainya. Untuk menyembuhkan penyakit inilah Rasulullah SAW diutus ke dunia melalui perkataan, perbuatan, sikap dan gerak-geriknya yang menjadi suri tauladan dan contoh yang baik bagi seluruh umat manusia.

4) Fisik

Tidak semua gangguan yang berkaitan dengan fisik dapat

disembuhkan dengan terapi Islam, kecuali memang ada izin dari Allah SWT, namun terkadang sering dilakukan dengan kombinasi terapi medis. Terapi fisik yang paling serius dilakukan oleh terapi Islam jika penyakitnya disebabkan oleh dosa dan kedurhakaan atau kejahatan yang telah dilakukan oleh seseorang.

3. Terapi Shalawat Nariyah

a. Pengertian Terapi Shalawat Nariyah

Psikoterapi berasal dari kata “*psyce*” yang berarti jiwa, dan “*therapy*” yang berarti pengobatan. Dapat disimpulkan bahwa psikoterapi adalah metode pengobatan yang membantu untuk menyembuhkan dan memecahkan masalah fisik dan mental individu dalam jiwa.⁴¹

Shalawat adalah bentuk jamak dari kata sholat yang berarti adalah doa, rahmat Allah, berkah dan ibadah. Ketika shalawat itu dilakukan oleh seorang hamba kepada Allah maka itu adalah termasuk ibadah. Sedangkan jika Allah bershalawat kepada hambaNya maka yang dimaksudkan adalah Allah mencurahkan rahmat dan berkahanNya. Jika malaikat dan makhluk Allah yang lainnya bershalawat kepada manusia, maksudnya adalah mereka memintakan ampun kepada Allah untuk manusia. Ini adalah pengertian shalawat secara

⁴¹ Johana E. Prawitasari Dkk. *Psikologi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2002), h.2.

umum sebagaimana disebutkan dalam kitab Sunan Turmuzi sebagai berikut:

وروي عن سفيان اثوري وغير واحد من أهل العلم قالوا صلاة الرب الرحمة وصلاة الملائكة الا ستغفار

Artinya: “Diriwayatkan dari Sufyan Ats-Tsauri dan dari beberapa ulama yang mengatakan bahwa *Shalawat Tuhan adalah Rahmat dan Shalawat Malaikat adalah permohonan ampun.*”

Sedangkan Shalawat Allah dalam pengertian khusus kepada Nabi Muhammad SAW adalah pujianNya kepada beliau dihadapan malaikat. Sedangkan shalawat malaikat kepada beliau adalah doa untuknya. Dalam kitab Sahih Al-Bukhari disebutkan sebagai berikut:

باب قوله (إن الله و ملائكته يصلون على انبيي يا أيهاالذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليما) قال أبو العالية صلاة الله ثناءه عليه عند الملائكة و صلاة الملائكة الدعاء

Artinya: “*Sesungguhnya Allah dan malaikatnya bershalawat kepada Nabi, hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kepadanya dan ucapkan salam penghormatan kepadanya.*” Abul Aliyah berkata: “*Shalawat Allah adalah pujian kepadanya dihadapan malaikat dan shalawat malaikat adalah doa.*”

Shalawat Nariyah adalah salah satu cara mengadu kepada Allah SWT melalui hubungan yang erat dengan Rasulullah SAW.⁴² Jadi dalam shalawat nariyah, tidak hanya

⁴² Wargadinata *spiritualitas shalawat*, 57.

Rasulullah yang terpuji, melainkan berharap Rasulullah sebagai kekasih Allah, dapat menjadi ikatan yang kuat untuk mewujudkan segala harapan dan keinginan, terutama saat menghadapi masalah hidup yang sulit.

b. Sejarah Shalawat Nariyah

Pengarang shalawat nariyah yaitu Syekh Ibrahim bin Muhammad bin Ali At-Tazi w 866 H. Seorang wali agung yang berasal dari kota Taza-Maroko. Beliau dimakamkan di Zawiyahnya di Wahran/Oran-Aljazair, lalu dipindahkan ke Benteng Bani Rasyid.⁴³

Biografi Ibrahim At-Tazi. Dari segi kealiman diceritakan bahwa Ibrahim At-Tazi pernah mengajar *Mukhtashar Khalil* tanpa melihat kitab syarahnya terlebih dulu. Boleh jadi beliau mendapatkan ilmu laduni. Juga menegaskan bahwa ia merupakan penjaga madzhab maliki di kawasan Maghrib Arabi. Ia memiliki pemahaman yang baik. Pernah diminta oleh Majlis para imam Masjidil Haram mengimami shalat tarawih di Masjidil Haram karena ia memiliki suara yang indah saat membaca Al-Qur'an.

Sementara dari segi akhlak maka tidak disangsikan sebagaimana halnya para sufi dan wali senantiasa meniru akhlak kekasihnya Sang Baginda Nabi Muhammad SAW. Sabar difitnah, sabar dari gangguan para pendengki, berlaku santun, menghormati yang tua, menyayangi yang muda, ramah dan dapat

⁴³ Alvian Iqbal Zahasfan, *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, Imtiyaz (cetakan I, Desember 2020), h. 1

menempatkan seseorang sesuai dengan derajatnya. Sampai-sampai ia menjadi perumpamaan bagi setiap orang yang memiliki akhlak yang luhur “seakan-akan ia memiliki akhlak Syekh Ibrahim At-Tazi.”⁴⁴

c. Adab Membaca Shalawat Nariyah

Adab membaca shalawat nariyah yakni⁴⁵;

- 1) Niat membaca shalawat nariyah adalah murni karena cinta kepada Nabi Muhammad SAW. Nabi yang penuh cinta dan kasih sayang. Dialah cahaya di mata kita. Jangan berniat ingin mendapatkan fadhilahnya saja karna fadhilahnya pasti akan mengikuti.
- 2) Dalam keadaan suci.
- 3) Menghadap kiblat.
- 4) Memahami makna shalawat nariyah.
- 5) Lebih afdhal dikerjakan secara bersama-sama.
- 6) Baca pada waktu-waktu istijabah seperti waktu antara Maghrib dan Isya, setelah shalat lima waktu, terutama di sepertiga malam.
- 7) Amalkan secara istiqomah.
- 8) Khusyu' atau hadirnya hati yang menyertai taubat.
- 9) Membaca meminta segala hajat atau keinginan kepada Allah. Karena Allah mencintai hamba yang meminta kepadaNya.

⁴⁴ Alvian Iqbal Zahasfan, *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, Imtiyaz (cetakan I, Desember 2020), h. 22.

⁴⁵ Alvian Iqbal Zahasfan, *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, Imtiyaz (cetakan I, Desember 2020), h. 3.

d. Manfaat-Manfaat Shalawat

Setiap manusia yang muslim diwajibkan untuk bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Beberapa manfaat yang terkandung dalam amaliah shalawat, sebagai berikut⁴⁶:

- 1) Mendapatkan kasih sayang dan kebaikan dari Allah.
- 2) Memperoleh peningkatan derajat dan menghapus dosa kesalahan.
- 3) Tergolong menjadi hamba-hamba Allah yang sholeh.
- 4) Mendekatkan diri kepada Allah.
- 5) Mendapatkan syafaat Nabi Muhammad SAW.
- 6) Shalawatnya diikuti oleh Malaikat Rahman.
- 7) Mendekatkan hubungan dengan Nabi Muhammad SAW.
- 8) Menghilangkan kesusahan dan kebingungan.
- 9) Melapangkan rezeki.
- 10) Melapangkan dada.
- 11) Menjadi sebab diterimanya doa oleh Allah.
- 12) Dalam Bershalawat, terlihat sebagai kekasih Nabi Muhammad SAW.
- 13) Dikabulkan segala hajat.

e. Shalawat Nariyah dan Fadhilahnya

Shalawat nariyah dan fadhilahnya sebagaimana berikut ini;

- 1) Shalawat nariyah yakni⁴⁷;

⁴⁶ Muhammad Halabi Bin Hamdi Ali, *Shalawat Sebagai Terapi Spiritual*, (Hak Cipta: 2005), hh. 41-43.

⁴⁷ Muhammad Halabi Hamdi, *Sholawat Sebagai Terapi Spiritual*, (Cetakan: Pertama, Agustus 2005). h. 44.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلٰى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ الَّذِي تَنَحَّلَ بِهٖ الْعَقْدُ وَتَنَفَّرَ بِهٖ الْكُرْبُ وَتَقَصَّى بِهٖ
اَلْحَوَائِجُ وَتَنَالَ بِهٖ الرَّغَائِبُ وَحُسْنَ اَلْحَوَاتِمِ وَيُسْتَسْقٰى الْعَمَامُ
بِوَجْهِهِ الْكَرِيْمِ وَعَلٰى اٰلِهٖ وَصَحْبِهٖ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ وَنَفْسٍ بَعْدَ
كُلِّ مَعْلُوْمٍ لَّكَ

Artinya: “Ya Allah berilah shalawat yang sempurna, salam yang sempurna, kepada pemimpin kami Nabi Muhammad SAW, yang dengannya terurailah ikatan, dan dengannya lapanglah segala kesusahan, dan dengannya ditunaikanlah segala hajat, dan dengannya diperolehlah segala yang disenangi, kebaikan-kebaikan di akhir (husnul khotimah), diguyurkan hujan-hujan rohmat, demi wajahnya yang mulia dan berilah shalawat dan salam kepada keluarga dan sahabatnya dalam setiap kedip mata dan hembusan nafas, sejumlah segala sesuatu yang engkau ketahui.”

- 2) Fadhilahnya yakni⁴⁸;
 - a) Syekh Muhammad At-Tunisi mendiagnosa “Barangsiapa melantunkan shalawat nariyah setiap hari 11 kali, maka seolah-olah shalawat nariyah itu menurunkan rizki dari langit dan bumi.”
 - b) Imam Ad-Dinawari mendiagnosa “Barangsiapa yang membaca shalawat nariyah setiap selesai shalat fardhu 11

⁴⁸ Alvian Iqbal Zahasfan, *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, Imtiyaz (cetakan I, Desember 2020), hh. 37-38.

kali dan menjadikannya dzikir maka rezekinya tidak akan terputus dan ia akan memperoleh derajat yang mulia dan harta yang melimpah.”

- c) Syekh An-Nazili mendiagnosa “Barangsiapa yang istiqomah membaca shalawat nariyah 41 kali setiap hari setelah shalat shubuh maka ia akan mendapatkan apa yang diinginkannya.”
 - d) Syekh An-Nazili mendiagnosa “siapa saja yang istiqomah membaca shalawat nariyah 100 kali maka ia akan mendapatkan apa yang diinginkan lebih dari yang dimaksud.”
- f. Struktur Shalawat Nariyah

Dalam hal ini, semua kalimat yang terkandung dalam shalawat nariyah harus dijelaskan sebagai ungkapan kebesaran Nabi Muhammad SAW dan penjelasan dari kalimat berikut ini;

Bagian Pertama:

اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً

Artinya: “Ya Allah berikanlah shalawat yang sempurna”

Bagian Kedua:

وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا

Artinya: “Salam yang sempurna”

Bagian Ketiga:

عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Artinya: “Kepada pemimpin kami Nabi Muhammad SAW”

Bagian Keempat:

الَّذِي تَحُلُّ بِهِ الْعُقْدُ

Artinya: “Yang dengannya terurailah ikatan”

Maksud dari arti diatas yaitu, dengan membaca shalawat bisa melepaskan rasa cemas, amarah, kebingungan dan sedih terhadap apa yang dirasakan oleh konseli juga dapat mengurangi rasa marah-marah seperti membentak orang, membanting pintu dan mukul-mukul tembok. Perlu juga meyakinkan diri bahwa setiap kita bershalawat Allah selalu memberikan mukjizat dan rezeki tak terduga.

Bagian Kelima:

وَتَفْرُجُ بِهِ الْكُرْبُ

Artinya: “Dan dengannya lapanglah segala kesusahan.”

Maksud dari arti diatas yaitu, dengan bershalawat manusia bisa terlepas dari rasa kesusahan dan kesedihan. Untuk mengatasi permasalahan dikeluarkan sepihak konseli tentu akan terasa lebih tenang, lebih dapat menerima kenyataan dan dapat mengikhlaskan semua yang telah terjadi.

Bagian Keenam:

وَتُقْضَىٰ بِهِ الْاَحْوَالُ

Artinya: “Dan dengannya ditunaikanlah segala hajat.”

Maksud dari arti diatas yaitu dengan bershalawat dapat terpenuhi segala hajat atau keinginan. Sebuah permohonan konseli yang ingin mendapatkan pekerjaan yang tetap dan berusaha mendapatkannya melalui shalawat. Allah akan selalu mengabulkan setiap apa yang diinginkan hambanya apalagi jika hambanya Nampak mencintai Rosulnya akan dengan mudah Allah memberikan apa yang diinginkan hambanya.

Bagian Ketujuh:

وَتُنَالُ بِهِ الرَّغَائِبُ وَحُسْنُ الْخَوَاتِمِ

Artinya: *“Dan dengannya diperolehlah segala yang disenangi dan kebaikan-kebaikan di akhir (husnul khotimah).”*

Maksud dari arti diatas yaitu, konseli memiliki banyak keinginan yang ingin dicapai dengan mudah terutama konseli ingin mendapatkan pekerjaan yang tetap, ingin juga tidak marah-marah lagi ingin kembali sedia kala. Yang perlu dilakukan konseli agar keinginannya tercapai dengan cara selalu bershalawat. Meninggal dalam keadaan baik (husnul khatimah) itu adalah akhir kehidupan yang baik bagi semua orang yang meninggal dalam keadaan beriman dan beramal sholeh.

Bagian Kedelapan:

وَيُسْتَسْقَى الْعَمَامُ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ

Artinya: *“Dan diguyurkan hujan-hujan rohmat, demi wajahnya yang mulia.”*

Maksud dari arti diatas yaitu suatu permohonan kepada Allah SWT untuk menurunkan hujan, Karena hujan itu mendatangkan keberkahan dari wajah Rosulullah yang mulia. Rosulullah SAW itu menjadi wasilah diturunkannya hujan.

Bagian Kesembilan:

وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ وَنَفْسٍ بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ

Artinya: *“Dan berilah shalawat dan salam kepada keluarga dan sahabatnya dalam setiap kedip mata dan hembusan nafas, sejumlah segala sesuatu yang engkau ketahui.”*

g. Khasiat, Kisah dan Kesan Mengamalkan Shalawat Nariyah

Ada beberapa orang yang menceritakan kisah hidupnya melalui bacaan shalawat nariyah sebagai berikut;

1) Tidak jadi Operasi Kepala

Diceritakan oleh Syahrijal Amri dia adalah mahasiswa Aceh yang kuliah di kota Tanger Maroko. Dia sakit ada pembekuan di pembuluh darahnya di bagian otak. Dokter menvonis operasi kepalanya besok. Malam harinya teman dari Maroko mengadakan majelis dzikir shalawat nariyah di secretariat di Babat. Jumlah bacaan sudah dibagi rata sesuai jumlah hadirin. Mereka membaca shalawat nariyah sebanyak 4444x. Di tengah-tengah diletakkannya air minum. Air yang ada di tengah-tengah dibacakan lalu dikirim ke kota Tanger dan diminum oleh Syahrijal. Keesokan harinya sebelum operasi dokter mengecek kepalanya dan masya Allah pembekuan darah di otaknya sudah mencair lancar. Berkat shalawat nariyah Syahrijal tidak jadi operasi.⁴⁹

2) Mengusir Kesurupan

Diceritakan oleh Asshaffah Al Makki dia menceritakan di pondok pesantren putri Walisongo Cukir-Jombang dulu shalawat nariyah dibaca ketika ada teman yang sedang kesurupan. Apalagi di pondok dulu

⁴⁹ Alvian Iqbal Zahasfan, *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, Imtiyaz (cetakan I, Desember 2020), hh. 322-323.

ada kesurupan massal, jadi dibaca bersama-sama santri putri sepondok sampai yang kesurupan sembuh. Kalau yang kesurupan makin menjadi jadi maka membaca shalawat nariyahnya semakin keras. Dia bersyukur karena yang kesurupan bisa sembuh.⁵⁰

3) Modal Pengantin Baru

Diceritakan oleh Atik Masfiah dia telah membuktikan kedahsyatan shalawat nariyah pada awal pernikahan dia benar-benar memulai dari nol. Dia mengatakan bahwa shalawat nariyah mengantarkan terbukanya pintu rizki. Qodarullah diterima PNS. Semakin banyak jumlah shalawatnya akan semakin ditambah berkahnya; bisa beli rumah, punya mobil, bisa berangkat haji/umroh. Jika diistiqomahkan semua akan dipermudah oleh Allah SWT.⁵¹

4) Disembuhkan dari Penyakit Demam

Diceritakan oleh Saghisyah dia telah membuktikan kedahsyatan dari shalawat nariyah. Anaknya sakit demam tinggi sampai opname. Saghisyah dan kakaknya juga lagi sakit DB setiap sebelum tidur mereka mendengarkan shalawat nariyah dari youtube. Alhamdulillah sudah sembuh. Mereka tidak memakai BPJS. Tapi Alhamdulillah Allah melancarkan rezekinya.

⁵⁰ Alvian Iqbal Zahasfan, *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, Imtiyaz (cetakan I, Desember 2020), h. 332.

⁵¹ Alvian Iqbal Zahasfan, *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, Imtiyaz (cetakan I, Desember 2020), h. 336.

4. Emosi Negatif

a. Pengertian Emosi

Secara Etimologis, emosi berasal dari kata bahasa latin yaitu “movere” yang berarti ‘menggerakkan, pindah.’ Kemudian ditambah dengan awalan ‘e’ untuk memberi arti ‘pergi.’ Makna ini menyiratkan bahwa kecenderungan untuk menanamkan tindakan ini secara emosional mutlak.⁵² Emosi adalah kenyataan psikofisik yang mempengaruhi persepsi, sikap, dan perilaku dan diekspresikan dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi bisa dirasakan secara psikologis karena berhubungan langsung dengan jiwa dan raga. Ketika emosi senang, akan membawa kepuasan psikologis, namun secara fisik akan membuat detak jantung atau langkah kaki individu terasa rileks dan ketika individu puas dengan kebahagiaannya sendiri, individu tak akan merasakannya.⁵³

Ekspresi emosi manusia dijelaskan secara langsung melalui peristiwa yang terjadi didalam Al-Qur'an, misalnya gambaran dalam kebahagiaan, kemarahan, ketakutan, kebencian, keterkejutan, atau situasi lainnya. Hal ini seolah menjadi motivasi agar manusia selalu mengutamakan emosi positif dalam kehidupan pribadi dan sosialnya, yakni emosi

⁵² M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006), h. 16

⁵³ M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006), h. 18

yang dapat membimbing manusia untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup ini.⁵⁴

b. Fungsi Emosi

Menurut Coleman dan Hammen setidaknya ada empat fungsi dalam kehidupan manusia yakni⁵⁵;

- 1) Emosi berguna sebagai pembangkit energi. Tanpa emosi, manusia tidak mempunyai kesadaran, sebab hidup berarti perasaan, pengalaman, reaksi serta tindakan. Orang-orang membangkitkan mereka melalui emosi, seperti kemarahan yang mendorong mereka buat menyerang, rasa takut yang mendorong mereka untuk lari, dan cinta yang mendorong mereka untuk lebih dekat atau saling peduli.
- 2) Emosi berguna sebagai pembawa informasi. Keadaan individu bisa dikenali melalui emosi yang dialami. Contohnya, marah berarti ditindas atau diserang oleh orang lain, kesedihan berarti kehilangan apa yang disukai atau dicintai orang tersebut, serta kebahagiaan berarti mendapatkan apa yang disukai atau berhasil menghindari hal-hal yang tidak disukai individu.
- 3) Emosi berguna sebagai komunikasi intrapersonal dan interpersonal. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa emosi dapat dipahami secara universal.

⁵⁴ M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006), h. 19

⁵⁵ M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006), hh. 24-25.

- 4) Emosi berguna sebagai informasi keberhasilan yang dicapai. ketika kita berusaha untuk sehat, kondisi fisik yang sehat menunjukkan bahwa apa yang kita inginkan telah berhasil.
- c. Jenis – jenis emosionalitas

Respons itu bisa mempengaruhi kesan yang individu tangkap, itulah yang disebut sebagai emosionalitas. Adapun jenis-jenis emosionalitas adalah⁵⁶

- 1) Emosionalitas Tinggi. Individu mudah dipengaruhi oleh kesan yang diterimanya. Akibatnya ia mudah mengamuk, mudah sakit hati, perhatiannya tidak dalam, ia memiliki sikap yang kuat dan ia selalu ingin berkuasa.
- 2) Emosionalitas Rendah. Individu tidak mudah terpengaruh oleh efek yang diterimanya, berhati dingin, dapat memilih pendapat dengan cermat, sederhana dan bijaksana, dapat menahan keinginannya dan selalu memberikan kebebasan kepada orang lain.

Sedangkan jenis-jenis emosi secara spesifik yakni⁵⁷:

- 1) Bahagia.

Emosi bahagia adalah mencerminkan perasaan bahagia yang dialami oleh individu. Emosi bahagia terdiri dari

⁵⁶ Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2002), h. 21

⁵⁷ Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2002), hh. 22-24.

berbagai bentuk seperti girang, ceria, gembira dan suka.

2) Sedih.

Perasaan sedih mencerminkan ketidaknyamanan yang dialami seseorang. Perasaan sedih terdiri dari rasa cemas, kecewa, frustrasi, hampa dan putus asa.

3) Takut.

Rasa takut mempunyai karakteristik negatif karena dapat mengobarkan dan mengakibatkan kegugupan dan gejala fisik. Namun, ketakutan ini juga bisa positif, karena bisa mendorong mereka yang mencari nasihat untuk melindungi diri mereka dari bahaya dari luar dan menjauhi bahaya apa pun. Rasa tsayat yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan jiwa pada diri individu.

4) Marah.

Emosi marah adalah gambaran perasaan tidak senang sebab seseorang merasa tersakiti dan tidak dihargai. Kemarahan selalu berhubungan dengan keadaan tertentu akibatnya menjadi semacam reaksi dari perasaan tertekan. Ketika individu menghadapi situasi yang mengganggu, ia cenderung marah dan mengambil tindakan agresif.

d. Cara Melampiaskan Emosi

Memanfaatkan emosi memerlukan cara, sebab tidak semua orang mempunyai kemampuan untuk mengontrol emosi secara cepat dan tepat. Individu akan membutuhkan tempat untuk melepaskan emosinya yang tidak

terkendali dengan melakukan hal-hal seperti berikut ini⁵⁸:

1) Menangis

Menangis secara psikologis dapat membuat individu merasa lebih baik, lebih nyaman, lebih tenang, dan lebih tenang. Menangis dapat membantu menghilangkan cemas yang disebabkan oleh perasaan dramatis dan dorongan emosional. Setelah menangis, emosi individu akan menjadi jauh lebih tenang, sehingga tingkat emosi, agresi dan depresi dapat dikurangi. tenaga ini sebenarnya dapat mengendalikan agresivitas emosi individu itu sendiri. Dengan tenaga ini, individu dapat memproses emosi dengan lebih baik, membuat emosi ini lebih stabil, dan mengarah pada kegiatan yang lebih positif.

2) Beribadah

Keyakinan akan adanya Allah SWT adalah energi spiritual yang luar biasa. Salurkan emosi dengan menghubungkan ke hadirannya sebagai energi kehidupan nyata. Dalam hal ini, emosi berperan penting dalam membangun energi spiritual individu. Tanpa emosi, hubungan individu dengan Allah seperti sunyi. Hubungan emosional dengan Allah didasarkan pada kebutuhan Yang

⁵⁸ Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2020), hh. 13-15.

Maha kuasa dengan menumbuhkan energi untuk berdoa dan berserah diri dalam doa. Umumnya ketika individu mengalami masalah, individu tersebut akan khusyuk menangis dalam shalatnya sehingga individu tersebut akan merasa dekat dengan Allah SWT. Jika kedekatan tetap diterapkan dalam keadaan apapun, individu akan lebih terjaga keyakinan, amanah, keimanan dan ketakwaannya.

e. Syarat-syarat dalam melatih emosi

1) Menyadari Emosi

Emosi yang baik adalah emosi yang terkontrol. Orang yang bijaksana mengetahui bagaimana menggunakan emosi sebagai kekuatan untuk pengambilan keputusan dan tindakan yang efektif. Bila individu ingin menjadi bijaksana, maka individu itu harus mengambil tindakan berdasarkan informasi dari emosi tersebut.⁵⁹

2) Mengakui Emosi

Individu perlu menemukan makna positif di balik berbagai emosi yang ada di dalam dirinya. Individu juga harus belajar mengambil manfaat dari emosi yang individu miliki. Individu perlu memahami arti emosi supaya dapat bertindak dengan bijak. Emosi bukanlah musuh, tetapi teman yang membantu individu menghadapi berbagai masalah kehidupan.

⁵⁹ Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2020), h. 76.

Pada saat individu lagi merasakan sedih, marah dan tsayat.⁶⁰

3) Mendengarkan dengan Empati

Mendengarkan bukan hanya untuk mengumpulkan data menggunakan telinga, namun mendengarkan empati berarti menggunakan mata untuk mengamati instruksi fisik dari emosi individu.⁶¹

4) Memecahkan Masalah

Untuk mengendalikan emosi, individu perlu berusaha memecahkan masalah yang individu hadapi. Langkah-langkahnya adalah menetapkan batasan, menentukan tujuan, memikirkan pemecahan yang mungkin, mengevaluasi pemecahan berdasarkan nilai positif dan memilih sebuah cara pemecahan.⁶²

f. Relaksasi

Mekanisme tubuh manusia membutuhkan relaksasi ketika aktifitas fisik dan mental melebihi ukuran normalnya. Orang yang lelah setelah berolahraga akan membutuhkan relaksasi untuk mengembalikan tubuh ke posisi normal. Demikian pula orang yang baru saja marah perlu melakukan relaksasi. Bahkan relaksasi itu juga dapat mengatasi masalah.⁶³

Relaksasi dapat dilakukan mulai dari latihan sederhana sampai dengan latihan khusus. Misalnya, tarik napas dalam-dalam,

⁶⁰ Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2020), h. 77.

⁶¹ Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2020), h. 77.

⁶² Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2020), h. 78.

⁶³ M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006), h.289.

melemaskan otot-otot, berjalan melihat pemandangan di luar, terutama saat individu merasa marah atau emosi negatif lainnya. Ketika emosi negatif muncul, Nabi SAW mengajarkan beberapa relaksasi, terutama emosi marah, antara lain⁶⁴:

- 1) Berwudhu. Dengan berwudhu individu menjadi damai dan lebih santai. Membasuh bagian-bagian tubuh yang harus dibasuh, terutama bagian muka yang memang mengekspresikan emosi lebih nyata. Hadis Rosulullah SAW mengajarkan hal itu yang artinya *“Sesungguhnya emosi marah itu datangnya dari setan dan setan tercipta dari api. Karena api itu padam dengan air, maka kalau seseorang marah hendaklah ia berwudhu.”* (Riwayat Abu Dawud: 4152; Ahmad:17302).
- 2) Mengubah posisi saat ini. Bila emosi muncul dalam posisi berdiri, maka rubahlah dengan duduk perlahan atau berbaring dengan tenang. Sabda Rosulullah SAW mengajarkan hal ini yang artinya *“Rosulullah SAW menasihati kami bahwa jika seseorang diantara kamu marah dalam posisi berdiri maka hendaklah ia duduk mudah-mudahan marahnya hilang. Kalau belum reda*

⁶⁴ M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006), h. 289-291.

sebaiknya ia pergi berbaring.” (Riwayat Ahmad: 20386; Abu Dawud: 4151).

- 3) Berdiam diri. Dalam diam itu kita membayangkan dampak buruk dari emosi dan bagaimana jeleknya ekspresi wajah dan penampilan ketika emosi tidak terkendali. Rasulullah SAW menganjurkan diam dan menahan diri untuk mengatasi amarah yang artinya “*ajarilah manusia kebaikan dan hendaklah engkau mempermudah jangan suka mempersulit. Kalau seseorang diantaramu dilanda emosi marah hendaklah ia diam menahan diri.*” (Riwayat Ahmad: 2029, 2425,3269).

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Emosi Negatif

Lisda Lamasari yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Intelektual Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan”. Persamaan dengan penelitian peneliti dan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas tentang emosi sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian terdahulu membahas tentang Kecerdasan Intelektual Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual sedangkan dalam penelitian peneliti adalah membahas tentang Konseling Islam dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi.

2. Terapi Shalawat Nariyah

Budi Rahmanto, yang berjudul Pengajian Sholawat Nariyah Masyarakat Desa Sindon Kecamatan Ngemplak kabupaten Boyolali. Persamaan dengan penelitian peneliti dan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas tentang Shalawat Nariyah

sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian terdahulu membahas tentang Pengajian Sholawat Nariyah dan sedangkan dalam penelitian peneliti adalah membahas tentang Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi.

3. **Konseling Islam**

Rezky Aztuti Arhal pada tahun 2017 dengan judul “Metode Konseling Islam dalam Mengatasi Kekerasan Terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga di Kelurahan Danuung Kecamatan Ujungloe Kabupaten Bulukumba”. Persamaan dengan penelitian peneliti dan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas tentang Konseling Islam sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian terdahulu membahas tentang Metode Konseling Islam dalam Mengatasi Kekerasan Terhadap Perempuan dalam Rumah Tangga dan sedangkan dalam penelitian peneliti adalah membahas tentang Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berfokus pada penggalian informasi secara mendalam dari objek penelitian. Penelitian kualitatif dikhususkan pada keadaan objek penelitian pada situasi atau lingkungan sosial yang sebenarnya. Penelitian kualitatif menggunakan peneliti sebagai alat utama buat melakukan teknik pengumpulan data melalui triangulasi (gabungan) dan analisis data induktif/kualitatif.⁶⁵

Sedangkan dalam jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Menurut Bimo Walgito, studi kasus adalah metode yang bertujuan untuk mempelajari, menyelidiki, mengkaji dan menelaah peristiwa dan fenomena yang berkaitan dengan manusia. Peneliti studi kasus berusaha melihat sebanyak-banyaknya data tentang subjek yang diteliti.⁶⁶ Peneliti juga akan melakukan penggalian informasi pada subjek supaya dapat memperoleh pemahaman lebih mendalam lagi. Setelah diperoleh, pemahaman dan informasi dapat digunakan oleh subjek sendiri untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

B. Lokasi Penelitian

Di antara objek penelitian ini, peneliti dapat mengamati aktivitas orang di lokasi tertentu secara

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Alfabeta : Bandung, 2009), h. 9.

⁶⁶ Dedy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2002), h. 201.

mendalam. Saat melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di daerah tempat tinggal konseli yaitu di Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data bukan angka, dan data yang didapat ialah dalam bentuk lisan. Jenis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian.⁶⁷ Dan data utama disini ialah peneliti mewawancarai konseli sendiri dengan masalah yakni sulit untuk mengendalikan emosinya. Juga data ini diperoleh berdasarkan latar belakang konseli, latar belakang kepribadian, latar belakang lingkungan rumah dan penyebab sulit mengendalikan emosi.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang berasal dari sumber kedua atau berbagai sumber lainnya semacam peneliti mewawancarai orang tua dari konseli dan tetangga konseli juga peneliti mencari sumber lainnya di buku, judul dan lain sebagainya untuk melengkapi dari data primer.⁶⁸ Juga data ini diperoleh berdasarkan latar belakang keluarga, latar belakang ekonomi dan hubungan konseli dengan keluarga.

⁶⁷ Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013). h.128.

⁶⁸ Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya: Universitas Airlangga. 2001).

Sedangkan dalam sumber data dalam penelitian ini ialah subjek dari mana data itu berasal.⁶⁹ Sumber data merupakan unsur utama penelitian, yang bertujuan untuk memperoleh data tertentu dan dapat memberikan informasi untuk mendapat data yang diperlukan dalam penelitian.⁷⁰

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari konseli di lapangan. Peneliti menggunakan data wawancara untuk mendapatkan informasi secara langsung kepada konseli melalui perilaku konseli sendiri. Sumber data primer untuk penelitian ini adalah semua informasi terkait seorang korban PHK di era pandemic yang sulit mengendalikan emosi negatifnya.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh melalui tidak langsung/perantara.⁷¹ Seperti orang lain atau bisa disebut dengan *significant other*.⁷²

Untuk memudahkan dalam mengidentifikasi sumber data, peneliti membaginya menjadi 3 kategori, yaitu⁷³

⁶⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta. 1998), h.129.

⁷⁰ E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif dalam penelitian Psikologi*, (Jakarta: LPSP3 UI, 1983), h. 129

⁷¹ Marzuki, *Metode Riset*, (Yogyakarta: BPFE-UII, 1991), h. 55

⁷² Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga. 2001). h.128

⁷³ Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 172

- a) Sumber data berupa orang yaitu sumber data yang dapat memberikan data berupa tanggapan lisan melalui wawancara.
- b) Sumber data adalah tempat yang membantu memberikan gambaran tentang suatu situasi, kondisi, ekspresi, atau situasi lain yang berkaitan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian.
- c) Sumber data dalam bentuk simbolik yaitu sumber data dengan informasi berupa catatan, dokumen atau foto, dapat memberikan informasi yang faktual terkait penelitian di Kelurahan Pacar Kembang.

D. Tahap-tahap Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian ini pada umumnya dilakukan dalam beberapa tahapan, dari pendapat Moleong, menjelaskan bahwa tahapan penelitian kualitatif dibagi menjadi tiga tahapan, yakni:

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap pra lapangan ialah kegiatan yang dilakukan peneliti sebelum pengumpulan data. Tahap ini diawali dengan evaluasi lapangan untuk menentukan masalah atau fokus penyelidikan.

Tahapan ini mencakup;

a) Menyusun rancangan penelitian

Penelitian ini dimulai dengan menentukan lokasi mana yang akan digunakan sebagai lokasi penelitian yaitu di Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya, kemudian mencari masalahnya untuk diteliti, masalahnya adalah konseli menjadi korban PHK sehingga dia sulit mengendalikan emosi, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan cemas

- berlebihan. setelah itu peneliti membuat janji untuk mewawancarai konseli.
- b) Menentukan lokasi penelitian
Dalam melakukan sebuah penelitian maka diharuskan untuk mempunyai tempat dimana penelitian akan dilaksanakan. Peneliti meneliti di Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya.
 - c) Mengurus perizinan
Mengurus persetujuan untuk penelitian kepada ketua RW 02 yang berada di Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya dan meminta izin ke konseli untuk melakukan wawancara dan mengamati data yang diperlukan.
 - d) Menyiapkan perlengkapan penelitian
Sebelum melakukan penelitian, penulis menyiapkan alat bantu buat membantu melakukan wawancara dan observasi lapangan. Peneliti menyiapkan buku untuk mencatat, laptop untuk mengetik, rekaman suara dan kamera untuk dokumentasi agar memaksimalkan hasil.
 - e) Menilai dan mengamati lapangan penelitian
Tujuannya untuk mengenal segala unsur lingkungan social dan fisik. Ketika peneliti sudah mengenalnya, berikut adalah mempersiapkan apa yang perlu dilakukan.
2. Tahap Pekerjaan Lapangan
- Tahap kerja lapangan merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan di tempat penelitian. Pada tahap implementasi ini, peneliti mengumpulkan data berdasarkan fokus masalah dan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penelitian observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk mengumpulkan data, peneliti

menyiapkan hal-hal yang di butuhkan, yaitu catatan untuk wawancara konseli dan kamera. Setelah peneliti mengumpulkan data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah memproses data menjadi hasil penelitian, mengetahui data-data adalah saat peneliti turun lapangan. Setelah data-data sudah terkumpul dari lapangan peneliti mengkaji secara mendalam agar data-data tersebut menjadi sesuatu hal yang produktif, efektif, dan efisien.

3. Tahap Analisis Data

Tahap ini menganalisis data yang diperoleh dari responden atau informan sesuai dengan rumusan masalah yang telah disusun secara sistematis. Beberapa ahli mengungkapkan pandangan yang sama tentang analisis data kualitatif. Menurut Seiddel Moleong, salah satu prosesnya adalah:

- a) Catatan lapangan yang dikodekan untuk melacak sumber data.
- b) Mengumpulkan dan memilih secara hati-hati.
- c) Mempelajari supaya jenis data itu sangat sesuai dengan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data mengacu pada sistem dan prosedur standar untuk mengambil data yang diperlukan. Teknik ini sangat diperlukan bagi penelitian untuk memudahkan dalam memperoleh data yang berkaitan dengan masalah penelitian yang akan dipecahkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sadar dengan

mengamati dan mencatat gejala-gejala yang diteliti. Observasi ini membantu untuk memperoleh gambaran, pengetahuan dan pemahaman tentang data konseli, serta mendukung dan melengkapi materi yang didapatkan melalui wawancara.⁷⁴

Observasi dalam penelitian ini termasuk observasi langsung, metode ini digunakan untuk memberikan gambaran situasi, kondisi, ekspresi ataupun keadaan lainnya karena peneliti melihat ekspresi konseli, gerak gerik konseli dan cara bicaranya konseli.

2. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan di mana dua orang bertukar informasi dan ide melalui sesi tanya jawab sehingga makna dapat diberikan pada topik tertentu.⁷⁵ Wawancara dilakukan secara efektif dalam suasana santai dengan menggunakan bahasa yang jelas, sehingga data yang diperoleh objektif dan dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mendalam tentang konseli.

Teknik ini digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dan mewawancarai konseli secara langsung, mewawancarai orang tua konseli dan juga tetangga konseli, data ini diperoleh berdasarkan latar belakang konseli, latar belakang kepribadian, latar belakang lingkungan rumah, penyebab sulit mengendalikan emosi, bagaimana saat konseli dirumah, bagaimana saat dia

⁷⁴ Dewa Ketut Sukardi, Pengantar Pelaksanaan Progam Bimbingan dan Konseling Di Sekolah (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), h. 153.

⁷⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D, h. 231

mengekspresikan emosinya dan mengekspresikan rasa cemasnya.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknologi yang dilakukan dengan mencari data tentang sesuatu yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, catatan harian dan lain sebagainya.⁷⁶ Teknik ini digunakan peneliti untuk mengetahui data konseli berupa rekaman, foto dan catatan hasil wawancara.

F. Teknik Validitas Data

Validitas data dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan standar kredibilitas. Untuk memperoleh data yang relevan, peneliti memeriksa validitas data penelitian dengan cara sebagai berikut:

1. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan adalah peneliti mengamati secara mendalam dilapangan. Dengan memperpanjang pengamatan, peneliti mengecek kembali apakah data yang telah diberikan ini data asli atau tidak benar, bila data yang diberikan kurang atau tidak benar maka peneliti melakukan pengamatan lagi yang lebih luas dan mendalam sehingga data yang pasti akan diperoleh.⁷⁷

2. Ketekunan Pengamatan

Yang dimaksud dengan ketekunan pengamatan yaitu membuat pengamatan lebih hati-hati dan terus menerus. Dengan cara ini, kepastian data dan urutan kejadian akan terekam secara sistematis.⁷⁸

⁷⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, h. 200.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet. 6, h. 271.

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet. 6, h. 272.

Kegigihan ini berarti menemukan karakteristik dan unsur-unsur dalam suatu situasi yang erat kaitannya dengan masalah yang sedang dicari, kemudian memperhatikan hal-hal tersebut secara rinci. Semakin rajin peneliti mengamati, semakin tinggi validitas datanya.⁷⁹

3. Triangulasi

Triangulasi waktu menguji keyakinan dan kepercayaan dengan cara melakukan pengecekan dengan observasi, wawancara, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Jika hasil uji menunjukkan data yang berbeda, maka akan dilakukan pengulangan untuk mencari keamanan data tersebut.

Misalnya jika konseli di wawancarai saat pertemuan hari senin kemudian hari selasanya berbeda ucapan tidak sama apa yang di bicarakan saat pertemuan hari senin, maka peneliti wajib untuk mewawancarainya secara berulang-ulang dengan pertanyaan yang sama dilain hari.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah metode analisis deskriptif yang menggambarkan data yang terkumpul dalam bentuk kata-kata dan gambar, bukan angka. Kemudian menulis data yang diperoleh dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen, dll. sehingga penelitian dapat menggambarkan kenyataan dengan jelas.⁸⁰ Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini merupakan studi kasus, karena analisis data yang

⁷⁹ Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013). h.264.

⁸⁰ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), h. 66.

digunakan adalah teknik analisis deskriptif kualitatif yang dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang sedang diteliti yang menjelaskan subjek penelitian berdasarkan situasi atau fakta yang ada.⁸¹

Deskriptif komparatif yaitu membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling. Menurut Nazir (2005:58), komparatif adalah jenis studi deskriptif yang bertujuan untuk menemukan jawaban dasar sebab dan akibat dengan menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya suatu fenomena tertentu. Hasil ini hanya bersifat sementara dalam seminggu peneliti menanyakan perkembangannya bahwa konseli berkurang rasa emosinya dari yang tujuh kali menjadi enam kali bahkan berkurang menjadi empat kali dan peneliti akan terus menerus menanyakan perkembangannya dari minggu ke minggu.

Analisis data dalam versi Miles dan Huberman menunjukkan bahwa terdapat tiga kegiatan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.⁸²

1. Reduksi Data

Reduksi dilakukan sejak pengumpulan data, dimulai dengan meringkas, mengkode, menulis memo, dll dengan tujuan meninggalkan data atau informasi yang tidak relevan, dan kemudian memverifikasi data.

2. Penyajian Data

Penyajian data kualitatif disajikan dalam bentuk teks naratif, dengan tujuan dibuat guna

⁸¹ Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), h. 73.

⁸² Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hh. 85-89.

menggabungkan informasi yang tersusun dalam bentuk yang runtut dan mudah dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan

Menarik kesimpulan merupakan kegiatan akhir dari penelitian kualitatif. Peneliti perlu menarik kesimpulan dan menyelidiki, baik dari segi makna maupun kebenaran kesimpulan yang disepakati oleh tempat penyelidikan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti secara mendalam maka peneliti memfokuskan pada penggunaan Terapi Shalawat Nariyah untuk mengendalikan emosi negatif seorang korban PHK di era pandemic di Kelurahan Pacar Kembang Kota Surabaya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Pacar Kembang, Kelurahan Pacar Kembang adalah sebuah kelurahan di Kecamatan Tambaksari Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur. Di Kelurahan Pacar Kembang, kota Surabaya bagian Timur. Wujud dan pemanfaatan ruang wilayah Kota Surabaya terdiri dari ruang darat, laut dan udara yang direncanakan secara terpadu dan menyatu dalam satu kesatuan sistem ruang tersebut. Sedangkan pembagian tata ruang menurut wilayah Kelurahan pacar kembang diidentifikasi di RW 02. Kurang lebih Kelurahan Pacar Kembang Kecamatan Tambaksari memiliki 20 masjid, 2 Sekolah Dasar Negeri, 9 PPT, 15 TK, SMP swasta 1 puskesmas pacar keling serta jumlah penduduk sebanyak 1.161 orang antara lain laki-laki sebanyak 623 orang dan perempuan sebanyak 538 orang. Luas daerah Tambaksari 8,99 km². Kelurahan diwilayah Tambaksari kota Surabaya, merupakan kecamatan terbesar diwilayah kota Surabaya, serta terdapat stadion gelora 10 November yang didirikan sebagai markas club Persebaya.

Di daerah tersebut tanahnya sangat subur untuk ditanami tumbuh-tumbuhan dan hasil survey yang peneliti lakukan terdapat tumbuhan atau bunga-bunga disetiap rumah warga sehingga membuat tempat tersebut sangat asri dan sejuk meskipun berada di Kota Surabaya, dan setiap RT dan RW nya membuat kerajinan atau kreatifitas dari

berbagai macam tumbuhan seperti menanam bunga di tempat paralon, dan membuat kursi dari barang-barang bekas sehingga dapat mengurangi resiko penumpukan sampah, karena di Kota Surabaya terkenal dengan penumpukan sampah plastik paling banyak sehingga sangat susah untuk di olah kembali serta setiap hari jum'at di RW 02 ada kegiatan sosial yang dinamakan jum'at berkah dimana dananya dari donator PKK RW 02, wujud bingkisannya yaitu berupa barang mentah (sayur dan lauk) yang diberikan kepada warga RW 02 yang tidak mampu.

2. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Konseli merupakan individu yang mempunyai permasalahan yang begitu berat dia habis kena PHK yang mengakibatkan timbulnya emosi dan sulit di kendalikannya juga dia tidak bisa menyelesaikan permasalahannya sendiri dan meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikannya, dia membutuhkan motivasi dan arahan agar bisa kembali seperti semula. Adapun biodata konseli antara lain:

Tabel 4.1

Biodata Konseli

Nama	:	Adam (nama samaran)
TTL	:	Surabaya, 20 Juli 1993
Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Usia	:	28 tahun
Agama	:	Islam

Anak Ke	:	1 dari 2 bersaudara
Status	:	Sudah Menikah
Hobi	:	Mendengarkan Musik
Cita-cita	:	Mempunyai pekerjaan yang tetap

b. Latar Belakang Konseli

Data mengenai konseli ini dari hasil observasi, wawancara dan catatan hasil wawancara peneliti

1) Latar Belakang Kepribadian

Pada dasarnya konseli adalah anak yang penurut dan pendiam. Sejak saat konseli kena PHK konseli menjadi cemas yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa marah pada dirinya. Konseli anak yang pemalu, pendiam, suka melamun setelah terkena PHK, Sementara itu saat di wawancara konseli tangannya gerak-gerak seperti buka tutup resleting tas, matanya kebawah dan tangannya di masukin kedalam tas.⁸³ Konseli saat diajak pergi-pergi suka menolak karena konseli lebih nyaman di rumah. Konseli mengaku bahwa dirinya sebelum menikah sering bangun siang tetapi semenjak menikah konseli menjadi bangun pagi, menjalankan shalat tahajjud dan menunggu sampai adzan shubuh. Konseli teringat saat dia kena PHK konseli menjadi suka marah-marrah tidak

⁸³ Fadhiya Ariyah Hanaan, Hasil Wawancara dengan konseli, hari Jum'at, 20 Agustus 2021 di Kelurahan Pacar Kembang.

kelas marah-marahnya seperti membanting pintu kadang juga konseli mukul-mukul tembok dan saat ada yang berisik konseli selalu membentakinya dengan ekspresi wajah yang tidak menyenangkan.

Saat lagi sendiri konseli suka teringat saat dia dikeluarkan sepihak, tertekan menjadi pengangguran pada saat itu ada saja masalah yang datang dikehidupannya istrinya saat itu lagi mengandung, kontrakannya mau habis dan lain sebagainya dia suka menyalahkan dirinya sendiri sebab dia belum bisa menerima kenyataan, dia merasa kecewa dan kesal terhadap pimpinannya karena gara-gara pimpinannya konseli menjadi sensitif seperti sekarang ini.

2) Latar Belakang Keluarga

Konseli dari lahir sampai dengan menikah tinggal di Surabaya bersama istrinya. Konseli mempunyai keluarga lengkap, ayah ibunya masih ada dan dia mempunyai satu adik laki-laki. Konseli dan adiknya beda 8 tahun, jaraknya sangat jauh begitu pun juga dengan kepribadiannya, kalau dibandingkan sama adiknya adiknya anak yang periang dan banyak bicara. Adik dari konseli berusia 20 tahun sudah lulus SMK dan sekarang bekerja di salah satu percetakan yang ada di Surabaya. Ayah konseli berusia 54 tahun dan ibu konseli berusia 53 tahun.

Ayah konseli adalah seorang ayah yang sabar, humoris dan pendiam. Ayah konseli

sangat menyayangi anak-anaknya. Ibu konseli adalah seorang ibu yang sabar dan murah senyum. Sedangkan istri konseli adalah seorang wanita yang cantik, penyabar dan ramah.

Hubungan keluarga antara konseli dengan istri, ibu dan ayahnya hubungannya tidak ada masalah tetapi saat konseli tidak enak hati konseli reflek membentak orang-orang yang ada di rumah. Tetapi yang bermasalah adalah hubungan konseli dengan adiknya karena konseli sering membentak adiknya hanya ketika konseli tidak enak hati.⁸⁴

3) Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli ekonominya adalah menengah kebawah. Ayahnya bekerja di pabrik kertas, ibunya bekerja sebagai bunda PAUD dan adiknya bekerja di percetakan salah satu di Surabaya (tetapi beda perusahaan dengan konseli) sedangkan istrinya sudah lama tidak bekerja karena masalah pandemic ini. Apalagi pada saat konseli kena PHK ayah dan ibunya yang menanggung semuanya.

4) Latar Belakang Lingkungan Rumah

Di lingkungan rumah tinggal konseli di Surabaya termasuk sepi, karna disitu sedikit anak kecil, Kalau dibandingkan dengan lingkungan rumah istrinya di Tuban tampak

⁸⁴ Fadhiya Ariibah Hanaan, Hasil Wawancara dengan ibu konseli hari sabtu, 18 September 2021 di Kelurahan Pacar Kembang.

sangat ramai karena banyak anak kecil yang bermain-main didepan rumahnya.⁸⁵

3. Karakter Konseli

Konseli mempunyai kepribadian yang introvert dengan ciri-ciri kebiasaan dia seperti dia suka menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan cemas yang berlebihan. Ia juga dikenal sebagai orang yang tertutup, dia tidak terbuka dengan orang lain tetapi dia terbuka dengan orang tua dan juga istrinya kalau sama orang lain konseli sedikit berbicara, pemalu dan pendiam. Konseli tidak suka pergi-pergi, melainkan konseli lebih suka di rumah. Dari ciri-ciri introvert tersebut ini, dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki tipe kepribadian kholeris. Dia suka berfikir buruk tentang dirinya, tentang lingkungan dan tentang apa yang telah terjadi dikehidupannya dikarenakan dia suka menyalahkan dirinya sendiri sebab dia belum bisa menerima kenyataan juga merasa tertekan menjadi pengangguran, dia orangnya pemikir yang kadang lupa tetapi jika ada kenangan yang buruk di masa lalu dia akan selalu ingat dan tidak mudah lupa dengan kejadian-kejadian tersebut. Dia cenderung termasuk tipologi Kholeris, dimana orang yang kholeris ini memiliki banyak empedu kuning sehingga orang-orang yang mempunyai tipe ini cenderung mudah marah, mudah emosi, karena ketika ada suatu masalah yang amat dalam yang terjadi dikehidupannya. Pada orang reactive menunjukkan sikap yang terlalu cemas dan merasa sangat sulit untuk tetap tenang, terutama ketika

⁸⁵ Fadhiya Ariyah Hanaan, Hasil Wawancara dengan konseli, hari Rabu, 15 September 2021 di Kelurahan Pacar Kembang.

menghadapi rangsangan yang dianggap sangat cemas. Bila terluka perasaannya, individu reactive akan tampak sulit menerima dirinya terhadap keadaan yang membuatnya luka, dan terbayang-bayang jika teringat hal tersebut yang membuatnya luka. Ia memiliki gaya berfikir seperti itu.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Covid-19 bukan hanya menjadi ancaman bagi kesehatan manusia, pandemi yang sedang berlangsung ini juga berdampak pada perekonomian. Di Indonesia sendiri, gangguan ekonomi di era Covid-19 sangat terasa, berbagai bidang usaha diketahui terdampak, mulai dari manufaktur hingga pariwisata. Banyak perusahaan yang melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK), diberhentikan, bekerja sebagian, dan mengurangi upah. Peristiwa yang sedang terjadi dalam hidup konseli pada saat konseli kena PHK adalah hal terburuk yang pernah konseli rasakan dan sangat sulit untuk menghadapinya ketika konseli yang berada dalam situasi ini.

Konseli mempunyai masalah yang membuatnya tidak bisa lupa dengan kejadian masa lalu yang menimpa konseli, sulit menerima kenyataan dan konseli sulit untuk menyelesaikan masalahnya sendiri karena konseli memang benar-benar sulit mengendalikan emosinya. Karena dalam hidup, manusia pasti memiliki masalah. Tidak ada hidup tanpa masalah, dari masalah yang paling ringan hingga masalah terberat. Meskipun begitu konselor menyadarkan konseli bahwa manusia harus selalu berbaik sangka kepada Allah, selalu meminta kepada Allah pertolongan karena hanya Allah yang dapat membantu. Konselor memegang peranan

yang sangat penting dalam penelitian, yaitu dapat menerima, berusaha memahami konseli dan apa yang dikatakan konseli tanpa menghakimi dan mengkritik.

Konseli berusia 28 tahun memiliki nama samaran mas Adam. Konseli terkena imbas PHK dari perusahaannya disaat Pandemi ini, dengan masa kerja 5 tahun, permasalahan dari konseli yakni susah untuk mengendalikan emosinya, dia menyalahkan diri sendiri, merasa tertekan menjadi pengangguran, menjadi suka marah-marah sendiri dan juga belum bisa menerima kenyataan kalau di PHK, di samping itu juga menyalahkan orang lain, yakni pimpinannya dia merasa kecewa dan kesal karena sudah bekerja dengan baik, sering lembur. Sehingga hal tersebut menyebabkan kecemasan pada konseli, konseli cemas karena dia butuh uang untuk menghidupi istri dan bakal calon anaknya yang sedang di kandung istrinya. Cemas karena istri hamil 5 bulan, cemas karena rumah kontrakan yang dia tempati juga mau habis masa kontraknya, juga belum mempersiapkan perlengkapan untuk bayinya nanti. Konseli juga tidak terima dikarenakan dia telah dikeluarkan secara sepihak, dengan sebegitu cemasnya, sehingga konseli sulit untuk mengendalikan emosinya. Saat konseli belum bisa mengontrol emosinya konseli marah-marah sampai mukul-mukul tembok, banting pintu dan menyakiti saudaranya dengan cara membentak. Konseli melakukan kemarahan itu dengan wajah yang mengerut.

Awal permasalahan saat konseli berada di Surabaya bekerja di perusahaan pencetakan kemudian pada saat pandemic konseli dan 5 orang

temannya di PHK atas dasar pengurangan pegawai. Masalah ini terjadi pada tahun 2020 bulan Mei, konseli dapat pekerjaan di tahun 2015 di percetakan desain salah satu Surabaya konseli mengatakan bahwa dia tidak pernah membuat masalah disaat bekerja, konseli di suruh lembur dia juga mau. Pada saat tahun 2020 konseli kena PHK dan tidak dapat pesangon dari perusahaannya. Konseli menjadi pusing, cemas tidak ada pemasukan pada saat itu kebetulan juga istri lagi hamil.

B. Penyajian Data

Data ini diambil dari lapangan dan penyajian datanya yang akan dijelaskan dalam beberapa tahapan yaitu;

1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Korban PHK Di Era Pandemic

Pada penelitian ini, proses pelaksanaan konseling Islam dengan terapi shalawat nariyah untuk mengendalikan emosi seorang korban PHK di era pandemi yang dilakukan oleh konselor dengan konseli selama beberapa bulan. Adapun pertemuan ini disesuaikan pada jadwal konseli dan konselor, waktu pelaksanaan kurang lebih 45 sampai 60 menit sesuai dengan target yang ingin dicapai dan dengan adanya protocol kesehatan yang membuat konseling dan konselor tidak terlalu lama berada disatu ruangan. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dengan konseli adalah di rumah konseli. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman untuk konseli tempati, karena kalau di rumah konseli dapat focus menceritakan permasalahannya dalam melakukan

proses konseling. Peneliti pun memulai proses konseling diantaranya sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam hal ini, konselor mencoba mengumpulkan data primer dan sekunder dari berbagai sumber yang telah ditentukan. Data yang terkumpul akan menjadi pedoman untuk langkah selanjutnya. Data tersebut dapat berupa data wawancara, dokumentasi, dan data observasi lapangan langsung. Pada awalnya konseli masih tidak mau untuk berbicara masalahnya namun seiring berjalannya waktu untuk akrab dengan konseli, konselor mencoba mencairkan suasana akhirnya konseli mulai terbuka dan bercerita bahwa ia telah mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Konseli terkena imbas PHK dari perusahaannya disaat Pandemi ini, dengan masa kerja 5 tahun. Hasil dari identifikasi dan karakteristik dari masalah konseli yakni susah mengendalikan emosinya, dia menyalahkan diri sendiri, merasa tertekan menjadi pengangguran, sering marah-marah sendiri dan juga belum bisa menerima kenyataan kalau di PHK, di samping itu juga menyalahkan orang lain, yakni pimpinannya dia merasa kecewa dan kesal karena sudah bekerja dengan baik, sering lembur.

Sehingga hal tersebut menyebabkan kecemasan pada konseli, konseli cemas karena dia butuh uang untuk menghidupi istri dan bakal calon anaknya yang sedang di kandung istrinya. Cemas karena istri hamil 5 bulan, cemas karena rumah kontrakan yang dia tempati juga mau

habis masa kontraknya, juga belum mempersiapkan perlengkapan untuk bayinya nanti. Konseli juga tidak terima dikarenakan dia telah dikeluarkan secara sepihak, Kesehariannya hanya diam, merenung, melamun dan kemudian saat dia keingat saat kena PHK atau keingat hal-hal yang tidak meng enakan dia tiba-tiba membanting pintu dan mukul-mukul tembok.

b. **Diagnosis**

Menetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya. Saat bertemu dengan konseli, konselor mewawancarainya tentang permasalahan yang dialaminya. Konselor menetapkan bahwa konseli ini mengalami perilaku yang membuat dirinya gelisah, yang sudah ditandai oleh gejala-gejala perilaku yang sering diperlihatkan oleh kebiasaan konseli. Seperti; menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan cemas berlebihan. Dalam mengendalikan emosi korban PHK di era pandemic, diagnosis pada langkah ini mencari faktor penyebab dari masalah yang sedang dihadapi oleh konseli ini. Berdasarkan data yang terkumpul maka dapat ditetapkan bahwa faktor penyebab konseli adalah sebagai berikut: dalam Faktor Internal, konseli sulit mengendalikan emosi sehingga dia suka untuk mukul-mukul tembok, banting pintu dan membentak orang serta suka untuk menyalahkan dirinya sendiri karena dia merasa tertekan menjadi pengangguran dan belum bisa menerima kenyataan, menyalahkan orang lain dia merasa kesal dan kecewa sama pimpinannya karena sudah bekerja lama tetap kena PHK sehingga

konseli mengalami cemas. Sedangkan dalam Faktor Eksternal, konseli saat tidak mood dan di bikin marah oleh orang lain akan berdampak negative buat dirinya dan orang lain. Selanjutnya konselor akan menentukan langkah apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli.

c. Prognosis

Setelah konselor mengetahui faktor-faktor penyebab konseli menjadi korban PHK di era pandemi, Langkah selanjutnya adalah menentukan penanganan yang tepat untuk masalah konseli berdasarkan penentuan permasalahan sebelumnya (diagnosis). Peneliti menggunakan terapi shalawat nariyah untuk menangani permasalahan yang dialami oleh konseli. peneliti merasa terapi shalawat nariyah sesuai dengan masalah konseli untuk membantunya lebih bisa mengendalikan emosi, mengurangi menyalahkan dirinya sendiri, mengurangi menyalahkan orang lain dan mengurangi untuk tidak cemas secara berlebihan. Dengan ini konseli dapat menerima kenyataan, dalam bershalawat dapat membantu memberikan ketenangan pikiran, dapat dikabulkan segala hajatnya, menjadi sebab diterimanya doa oleh Allah, melapangkan dada, melapangkan rezeki dan supaya bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT.

d. Terapi/*Treatment*

Setelah peneliti memutuskan terapi mana yang dapat memberikan bantuan untuk menangani masalah konseli. Terapi ini digunakan untuk mengurangi emosi negatif,

mengurangi menyalahkan diri sendiri, mengurangi menyalahkan orang lain dan mengurangi untuk tidak cemas secara berlebihan, didalam proses konseling ini konselor meyakinkan konseli untuk terus istiqomah dalam membaca dan memahami shalawat nariyah karena manfaatnya begitu bermakna bagi kehidupan manusia termasuk konseli sendiri. Konseling Islam juga ada hubungannya dengan terapi untuk penyembuhan konseli. Karena konseling Islam bertujuan untuk mendorong dan membimbing mereka yang mencari nasihat untuk menaati Allah SWT, mendiskusikan masalah apa pun dengan Allah.

Setelah peneliti mengetahui masalah yang dialami oleh konseli lalu peneliti memberikan saran dan nasihat kepada konseli agar konseli bisa menerima menjadi korban PHK meskipun menyakitkan, tetapi konseli tidak boleh larut dalam kemarahannya. Disini konselor mengarahkan kepada konseli untuk menenangkan konseli dengan cara bershalawat, konselor berharap konseli mengamalkannya setiap hari secara istiqomah, karena pada dasarnya manusia itu mempunyai rasa malas dan lupa.

Langkah-langkah terapi shalawat nariyah mencakup 4 komponen yaitu rasional, memberi contoh, latihan, dan memberi pekerjaan rumah. Berikut diuraikan keempat komponen tersebut;

Yang pertama adalah rasional. Tujuannya untuk mengubah cara berpikir konseli yang awalnya irasional menjadi rasional dengan juga menambahkan di dalam nya shalawat nariyah.

Shalawat membantu meyakinkan konseli mengenai potensi dan membuat konseli menjadi lebih tenang, nyaman dan dapat menerima kenyataan. Konselor memberi tahu bahwa sebelum membaca shalawat nariyah ini perlu niat karena Allah, berwudhu dan menghadap kiblat terlebih dahulu. Kemudian jika konseli sudah merasa tenang, konselor memberitahu arti, makna dan fadhilahnya yaitu dengan bershalawat kita telah mendoakan nabi Muhammad dan itu menjadi bentuk rasa sayang kita kepada Nabi Muhammad dan membaca shalawat satu kali saja dapat balasan shalawat sepuluh kali dari Allah SWT.

Konselor bertanya ringan tentang kegiatan sehari-hari, yang selanjutnya memberikan kesempatan pada konseli untuk menyampaikan apa yang dialaminya dengan sejujur-jujurnya tentang permasalahan yang di hadapinya secara terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi. Konselor juga menyampaikan ada azaz yang bernama azaz kerahasiaan jadi tidak akan terbongkar apa yang diceritakan konseli kepada konselor. Informasi yang disampaikan konseli akan berguna dalam menentukan teknik mana yang akan ditempuh untuk merubah perilaku pada konseli. Konselor menyarankan konseli untuk selalu memantapkan hatinya saat membaca sholawat Nariyah Mohon kepada Allah untuk memudahkan urusanya, di lapangkan segala kesusahan. Seperti dalam potongan sholawat nariyah yang berbunyi *وَتَنْفَرُجُ بِهِ الْكُرْبُ*.
Yaitu dengan bershalawat konseli bisa terlepas dari rasa kesusahan dan kesedihan. Dengan

begitu konseli dapat lebih tenang, lebih dapat menerima kenyataan dan dapat mengikhlaskan semua yang telah terjadi.

Yang kedua adalah Memberikan contoh. Dengan adanya motivasi, arahan dan saran dari konselor, konseli perlu untuk mengubah pola pikir dan juga perilakunya agar emosi negative yang dilakukan oleh konseli bisa berubah menjadi emosi yang positif. Jika konseli mulai marah-marah maka diharapkan konseli untuk membaca shalawat nariyah dengan khusus' dengan konselor memberikan penjelasan bahwasanya dengan bershalawat hati akan menjadi lebih tenang. Misalkan konseli lagi marah membanting pintu, mukul-mukul tembok dan membentak orang maka konseli dapat melampiaskan dengan cara tarik napas buang pelan-pelan kemudian beristighfar ambil wudhu shalat, setelah shalat berdoa kemudian baca shalawat nariyah terus menerus kemudian kalau konseli ingin menangis dikeluarkan saja supaya lebih tenang atau konseli ingin melampiaskan dengan cara main sepak bola ataupun hobi konseli yang dapat tersalurkan, semua perilakunya dibarengi dengan bershalawat.

Yang ketiga adalah latihan. Latihan ini konseli melakukannya secara berulang-ulang seperti apa yang konselor contohkan dibarengi dengan membaca shalawat nariyah serta memahami makna dan di terapkan dengan mengubah perilaku yang negative menjadi

perilaku yang positif, seperti dalam potongan shalawat nariyah yang berbunyi *الذِي تَنَحَّلُ بِهِ الْعُقْدُ*

Dan yang terakhir adalah Memberikan pekerjaan rumah. Yang dapat dilakukan oleh konseli seperti menceritakan masalahnya ke konselor dengan suka rela bukan dalam keadaan keterpaksaan, seperti halnya konseli membaca shalawat nariyah beserta memahami makna dan potongan shalawatnya saat lagi emosi maupun saat melakukan aktifitas lainnya. Dan konseli perlu untuk mencatat perubahan perilakunya setiap minggu, apa saja yang berubah dan apa saja yang tidak berubah.

e. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi merupakan tahapan selanjutnya setelah konselor melaksanakan *treatment*. Evaluasi semacam ini membantu untuk mengukur tingkat perubahan konseli serta sejauh mana proses pelaksanaan konseling berjalan, hambatan apa yang dihadapi dan apa yang perlu ditingkatkan di masa mendatang. Sehingga pelaksanaan konseling akan lebih baik lagi setelah dievaluasi kekuatan dan hambatannya. Peneliti mengontrol perubahan konseli. Berdasarkan dari informasi konseli, Saat ia kesulitan dalam mengendalikan emosinya, konselor mengajak konseli untuk menghitung berapa banyak konseli melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat seperti memukul-mukul, membanting pintu dan membentak orang. Dengan nasihat, bimbingan, motivasi dari konselor dan orang tua dari minggu ke minggu rasa marah, memukul dan menutup pintu dengan keras mulai berkurang, yang semula

perhari bisa dilakukan tujuh kali, bisa berkurang menjadi dua kali dan kadang bahkan meningkat seminggu hanya empat kali. Konselor juga selalu mengingatkan apabila rasa amarah muncul segera lakukan membaca sholawat nariyah.

Sedangkan *Follow Up* disini adalah konseli harus terlatih dan mampu mengendalikan emosinya, mengurangi menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan tidak lagi terlalu khawatir. Dan jika konseli dalam kesulitan, ia perlu mencari bantuan dari keluarganya; ibu, istri atau hubungi konselor segera untuk bimbingan.

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Korban PHK Di Era Pandemic

Hasilnya adalah konseli menampakkan perubahannya dari minggu ke minggu dari yang awalnya konseli mengalami emosi yang semula perminggu bisa dilakukan tujuh kali, bisa berkurang menjadi empat kali dan kadang bahkan meningkat seminggu hanya dua kali. Pernyataan tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli dan *significant otherna*. Konseli sudah mulai mengurangi menyalahkan diri, mengurangi banting pintu, sudah tidak cemas yang berlebihan, sudah tidak menyalahkan orang lain, sudah tidak mukul-mukul tembok, dan sudah tidak membentak orang lagi.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukannya proses konseling. Berikut ini adalah pembahasan hasil penelitian yakni;

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Korban PHK Di Era Pandemic

Data penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif, dimana dalam proses konseling ini melihat perbandingan antara sebelum dan setelah melakukan konseling. Berikut adalah langkah-langkah konseling;

Tabel 4.2
Data Teori dan Data Lapangan

No.	Data Teori	Data Lapangan
1).	<p>Identifikasi Masalah</p> <p>Dalam proses konseling ini konselor mencari data yang mendalam dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi.</p>	<p>Dalam langkah ini konselor telah melakukan wawancara ke konseli dengan menggunakan jenis data primer dan kepada <i>significan other</i> yaitu ibu konseli dan tetangga konseli dengan menggunakan jenis data sekunder. Dari identifikasi masalah ini disimpulkan bahwa konseli</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sulit mengendalikan emosi. b. Suka menyalahkan diri. c. Suka menyalahkan orang lain. d. Cemas yang

		berlebihan.
2).	<p>Diagnosis</p> <p>Menetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya. Saat bertemu dengan konseli, konselor mewawancarainya tentang permasalahan yang dialaminya.</p>	<p>Konselor menetapkan bahwa konseli ini mengalami perilaku yang membuat dirinya gelisah, yang sudah ditandai oleh gejala-gejala perilaku yang sering diperlihatkan oleh kebiasaan konseli. Seperti; menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain dan cemas berlebihan. Dalam mengendalikan emosi korban PHK di era pandemic, diagnosis pada langkah ini mencari faktor penyebab dari masalah yang sedang dihadapi oleh konseli ini.</p>
3).	<p>Prognosis</p> <p>Menentukan penanganan yang tepat untuk masalah konseli berdasarkan penentuan permasalahan sebelumnya (diagnosis).</p>	<p>Setelah mengetahui faktor-faktornya, maka ditentukan penanganan yang tepat untuk masalah konseli berdasarkan penentuan masalah sebelumnya (diagnosis). Peneliti menggunakan konseling Islam dengan terapi shalawat nariyah untuk mengendalikan</p>

		<p>emosi negatif seorang korban PHK di era pandemi untuk menangani permasalahan yang dialami oleh konseli. Agar konseli merasa lebih tenang, lebih aman dan lebih nyaman.</p>
4).	<p><i>Terapi/Treatment</i></p> <p>Proses memberikan bantuan untuk menangani masalah konseli.</p>	<p>Proses membantu konseli dengan jenis bantuan. Proses memberikan bantuan kepada konseli dengan cara;</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Langkah pertama yakni mengidentifikasi permasalahan setelah itu menetapkan tujuan bahwa konseli ingin berubah dengan melakukan konseling. b. Berkomitmen untuk memecahkan masalahnya. Konseli perlu niat untuk dapat mengendalikan emosi negatifnya yaitu dengan cara

		<p>1) Berpikir yang rasional. Tujuannya untuk mengubah cara berpikir konseli yang awalnya irasional menjadi rasional dengan juga menambahkan di dalamnya Shalawat Nariyah. Shalawat membantu meyakinkan konseli mengenai potensi dan membuat konseli menjadi lebih tenang, nyaman dan dapat menerima kenyataan. Kemudian jika konseli sudah merasa tenang, konselor memberitahu arti, makna dan</p>
--	--	---

		<p>fadhilahnya yaitu dengan bershalawat kita telah mendoakan nabi Muhammad dan itu menjadi bentuk rasa sayang kita kepada Nabi Muhammad dan membaca shalawat satu kali saja dapat balasan shalawat sepuluh kali dari Allah SWT. Dengan begitu konseli dapat lebih tenang, lebih dapat menerima kenyataan dan dapat mengikhlaskan semua yang telah terjadi.</p> <p>2) Memberi contoh. Misalkan konseli lagi</p>
--	--	--

		<p>marah membanting pintu, mukul-mukul tembok dan membentak orang maka konseli dapat melampiaskan dengan cara tarik napas buang pelan-pelan kemudian beristighfar sambil wudhu shalat, setelah shalat berdoa kemudian baca shalawat nariyah terus menerus kemudian kalau konseli ingin menangis di keluarkan saja agar lebih tenang atau konseli ingin melampiaskan hobinya dengan cara main sepak bola dan semua perilakunya dibarengi dengan</p>
--	--	--

		<p>bershalawat.</p> <p>3) Latihan. Latihan ini konseli melakukannya secara berulang-ulang seperti apa yang konselor contohkan dibarengi dengan membaca shalawat nariyah serta memahami makna dan di terapkan dengan mengubah perilaku yang negative menjadi perilaku yang positif, seperti dalam potongan shalawat nariyah yang berbunyi الَّذِي تَنْحَلُّ بِهِ الْعُقَدُ</p> <p>4) Memberikan pekerjaan rumah. Yang</p>
--	--	---

		<p>dapat dilakukan oleh konseli seperti menceritakan masalahnya ke konselor dengan suka rela bukan dalam keadaan keterpaksaan, seperti halnya konseli membaca shalawat nariyah beserta memahami makna dan potongan shalawatnya saat lagi emosi maupun saat melakukan aktifitas lainnya. Dan konseli perlu untuk mencatat perubahan perilakunya setiap minggu, apa saja yang berubah dan apa saja yang tidak</p>
--	--	---

		<p>berubah.</p> <p>c. Mengubah perilaku konseli agar emosi negative yang dilakukan oleh konseli bisa berubah menjadi emosi yang positif.</p> <p>d. Konselor memotivasi konseli selalu istiqomah dalam membaca shalawat nariyah, istiqomah dalam latihannya dan selalu ikhlas dalam menghadapi semua yang tekah terjadi dikehidupannya.</p>
5).	<p>Evaluasi dan <i>Follow Up</i></p> <p>Evaluasi semacam ini membantu untuk mengukur tingkat perubahan konseli serta sejauh mana proses pelaksanaan konseling berjalan, hambatan apa yang dihadapi dan</p>	<p>Dari evaluasi dan follow up ini konselor melihat perkembangan konseli untuk perubahannya cukup membaik walaupun ada beberapa yang masih kadang-kadang dilakukan oleh konseli tetapi hal itu tidak sesering dulu. Disini terlihat konseli ada peningkatan untuk menuju yang lebih baik.</p>

	apa yang perlu ditingkatkan di masa mendatang.	
--	--	--

b. Analisis Pelaksanaan Hasil Akhir Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Korban PHK di Era Pandemi

Dari hasil akhir konseling ini setelah konselor mengobservasi dan mewawancara konseli, ibu konseli dan tetangga konseli. Konseling ini menggunakan terapi shalawat nariyah. Maka hasil akhir konseling Islam dengan terapi shalawat nariyah untuk mengendalikan emosi seorang korban PHK di era pandemic yakni;

Tabel 4.3

Keadaan sebelum konseli diberi proses konseling

No	Keadaan sebelum konseli diberi proses konseling	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1)	Sulit mengendalikan emosi	V		
2)	Suka menyalahkan diri	V		
3)	Suka menyalahkan orang lain	V		

4)	Cemas yang berlebihan	V		
5)	Saat lagi marah sukaukul-mukul tembok		V	
6)	Saat lagi marah suka banting pintu	V		
7)	Saat lagi marah suka membentak orang	V		

Tabel 4.4

Keadaan setelah konseli diberi proses konseling

No.	Keadaan sebelum konseli diberi proses konseling	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1)	Sulit mengendalikan emosi		V	
2)	Suka menyalahkan diri		V	
3)	Suka menyalahkan orang lain			V
4)	Cemas yang berlebihan			V
5)	Saat lagi marah sukaukul-mukul tembok			V
6)	Saat lagi marah		V	

	suka banting pintu			
7)	Saat lagi marah suka membentak orang			V

Dari tabel diatas konseli sudah mengalami perubahan walaupun konseli masih kadang-kadang melakukan hal-hal yang tidak sesuai tetapi konseli membutuhkan proses untuk menjadi lebih baik lagi. Dan yang merasakan perubahan ini tidak hanya konseli saja tetapi keluarganya, tetangga juga konselor.

2. Perspektif Islam

Dalam kajian keislaman untuk menyelesaikan masalah konseli dengan konseling Islam, dimana didalam konseling Islam, konseli di berikan arahan, motivasi dan di terapi agar konseli dapat merubah perilakunya yang awalnya sulit mengendalikan emosi menjadi dapat mengendalikan emosinya dengan cara bershalawat, dengan cara berbaik sangka kepada Allah, dengan cara menangis dan cara beribadah kepada Allah SWT. Emosi adalah kondisi yang disebabkan oleh situasi tertentu, disertai dengan ekspresi wajah agar orang lain mengetahui bahwa individu tersebut sedang mengalami emosi. Menurut Goleman, emosi negatif adalah emosi yang membuat individu merasa tidak nyaman (takut, khawatir, cemas, benci, marah, dll) yang menyebabkan orang memperlakukan diri sendiri dan orang lain secara negatif. Sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالزَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Terkait dengan masalah konseli yang sulit mengendalikan emosi didalam Al-Qur'an yang mengingatkan untuk selalu berbaik sangka kepada Allah agar kedepannya konseli dapat mengikhlasakannya segala hal yang di takdirkan oleh Allah, sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 216 yang berbunyi;

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ
خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا
تَعْلَمُونَ

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

Oleh karena itu, Al-Qur'an juga mengingatkan manusia untuk tidak mudah bersedih karena perbuatan orang lain. Dalam hal ini manusia dihibmabau untuk selalu berharap hanya kepada Allah, karena berharap di luar Allah hanya akan membuat manusia terjerumus dalam kesakitan dan

penderitaan.⁸⁶ Allah berfirman dalam Surat Al-An'am ayat 33 yang berbunyi;

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَٰكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami mengetahui bahwasanya apa yang mereka katakan itu menyedihkan hatimu, (janganlah kamu bersedih hati), karena mereka sebenarnya bukan mendustakan kamu, akan tetapi orang-orang yang zalim itu mengingkari ayat-ayat Allah.*”

Ayat-ayat diatas adalah ayat-ayat yang berhubungan dengan masalah yang dialami oleh konseli di dalam Al-Qur'an sudah mengingatkan bahwasannya manusia harus selalu mengingat Allah SWT agar hati menjadi tenteram juga selalu berharap hanya kepada Allah jangan kepada manusia karena berharap di luar Allah hanya akan membuat manusia terjerumus dalam kesakitan dan penderitaan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸⁶ M. Darwis Hude. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, (Penerbit Erlangga, 2006), h. 184.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis shalawat nariyah sebagaimana sebelumnya dapat disimpulkan bahwa;

1. Proses Konseling Islam Dengan Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengendalikan Emosi Negatif Seorang Korban PHK Di Era Pandemi dalam penelitian ini yaitu berkurangnya emosi negatif yang dialami oleh konseli. Pada penelitian ini pelaksanaan konseling melalui 5 tahapan yakni; identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment*, evaluasi dan *follow up*. Konselor telah memberikan cara-cara mengendalikan emosi yakni dengan cara menangis dan beribadah kepada Allah SWT serta konselor telah memberikan langkah-langkah terapi shalawat nariyah mencakup 4 komponen yaitu rasional, memberi contoh, latihan, dan memberi pekerjaan rumah.
2. Hasilnya adalah konseling Islam dengan terapi shalawat nariyah dikatakan cukup berhasil, dalam penelitian ini konseli sudah memperlihatkan perubahannya yang dibuktikan dari hasil deskriptif komparatif. Kondisi konseli sekarang telah mengalami penurunan yang signifikan pada perilaku emosionalnya, dengan terapi shalawat nariyah akan berdampak positif pada kondisi konseli.

Perubahan yang sangat signifikan dari konseli dengan mengikuti arahan membaca shalawat nariyah, memahami maknanya, selalu mendekatkan diri kepada Allah dan melakukan sesuatu hal yang positif secara

istiqomah akan selalu berdampak baik buat kehidupan konseli.

B. Rekomendasi

1. Saran untuk konselor sebaiknya konselor lebih banyak membaca buku, mencari literature-literature sebanyak mungkin agar menangani konseli lebih mendalam.
2. Saran untuk konseli diharapkan untuk melatih dalam mengendalikan emosinya dengan membaca shalawat nariyah secara istiqomah agar konseli mencapai hasil yang memuaskan.
3. Saran untuk pembaca jika teman-teman mengalami hal yang sama dengan konseli perlunya untuk selalu ikhlas apa yang diberikan Allah kepada kita, berbaik sangka kepada Allah, selalu istighfar, selalu mendekatkan diri kepada Allah dan selalu bershalawat kepada Nabi agar semua urusan/masalah kita bisa dimudahkan.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, proses pelaksanaan konseling di era pandemic konselor dan konseli tidak lama-lama dalam satu ruangan dikarenakan kami sangat menjaga protocol kesehatan dan kami juga harus berjaga jarak saat bekunjung kerumah konseli saat konselor mewawancarai konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*. Penerbit Erlangga.
- Departemen Agama RI. 2008. *Al-qur'an dan Terjemahnya*. Bogor: Sabiq Cet. 10.
- Kasim, Umar. 2004. *Hubungan kerja dan pemutusan hubungan kerja*, Informasi hukum Vol. 2.
- Khoir, Wisnu. 2007. Skripsi *Peranan Shalawat dalam Relaksasi pada Jama'ah Majelis Rasulullah di Pancoran*. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Prawitasari, Johana E. Dkk. 2002. *Psikologi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muhammad Halabi Bin Hamdi Ali, *Shalawat Sebagai Terapi Spiritual*, (Hak Cipta: 2005).
- Claudia Sabrina. *Seni Mengendalikan Emosi*. (Hak Cipta: 2020).
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta: Bandung.
- Mulyana, Deddy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sudarto. 1997. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nawawi, Hadari. Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Shapiro, L.E. 1999. *Mengajarkan Emotional Intellegence pada Anak*. Jakarta: PT Citra Angkasa.
- Suryanto, S., & Erlianti, G. (2018). *Kecerdasan Emosional Pustakawan Dalam Melayani Pemustaka*. WIPA: wahana Informasi Perpustakaan UAJY.
- Hidayani dkk, Sri. 2018 “*Aspek Hukum terhadap Pemutusan Hubungan Kerja yang Dilakukan oleh pengusaha*”, Mercatoria: Jurnal Magister Hukum UMA, Vol. 11.
- Ali, Mohammad. 2004. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama).
- Tajjiri, Hajir. 2012. *Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Fahrurozi. 2013. *Skripsi Peranan Majelis Dzikir dan Shalawat dalam Pembentukan Akhlak Remaja*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

- Olivia, Rima. 2016. *Shalawat Untuk Jiwa*. Jakarta : Transmedia Pusaka.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta : Bandung.
- Mulyana, Deddy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bungin, Burhan. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Marzuki. 1991. *Metode Riset*. Yogyakarta: BPFE-UII.
- Hasibuan, Malayu SP. 2014. *Manajemen Sumber Daya Manusia, Cetakan keempat belas*, Jakarta, Penerbit: Bumi Aksara.
- Sonhaji. 2019. 'Analisis Yuridis Pemutusan Hubungan Kerja Akibat Kesalahan Berat Pekerja', *Administrative Law and Governance Journal*, Vol. 2 No. 1.
- Suwanto. 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Organisasi Publik dan Bisnis*. Alfabeta. Bandung
- Akbar, Husaini Usman dan Purnomo Setiadi. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Syarif, Mellyarti. 2012. *Pelayanan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Terdapa Pasien*. Kementerian agama ri.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaki. 2002. *Konseling dan Psikoterapi Islam, (Penerapan Metode Sufistik)*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Murad Lesmana, Jeanette. *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: UI Press, 2005).
- Akhmadi, Agus. 2016. *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*, Jurnal Diklat Keagamaan, Vol. 10, no. 4, Oktober-Desember.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press.
- Iqbal Zahasfan, Alvian. 2020. *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, Imtiyaz. Cetakan I, Desember.
- Santoso, Agus dkk. 2013. *Terapi Islam*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press.
- Akhmadi, Agus. 2016. *Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat*, Jurnal Diklat Keagamaan, Vol. 10, no. 4, Oktober-Desember.
- I.Djumhur Ulama. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV Ilmu.
- Yunus M. 1989. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung.

- M Echal, Jehru dan Shadily, Hassan. 1994. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mubasyaroh, *Pendekatan Psikoterapi Islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan*, (STAIN Kudus: Vol. 8, No. 1, Juni 2017).
- Yakub, Ismail. 1994. *Terjemah Ihya 'Ulumuddin*. Jakarta: CV Faizan.
- Chaplin, C.P. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Garfindo Persada.
- Prawitasari, E. Johana Dkk. 2002. *Psikologi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Poerwandari, E. Kristi. 1983. *Pendekatan Kualitatif dalam penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Usman, Husaini dan Setiadi Akbar, Purnomo. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A