



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
SHALAT TAHAJUD UNTUK MENGURANGI
KEBIASAAN *OVERTHINKING* SEORANG REMAJA DI
DESA SENDANGHARJO BRONDONG LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Oleh :

Alfita Fajar Inayati
NIM: B03218006

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

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfita Fajar Inayati

NIM : B03218006

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Bimbingan Konseling Islam dengan terapi Shalat Tahajjud untuk Mengurangi Kebiasaan *Overthinking* Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan adalah benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan di tunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 03 Februari 2022

Yang Menyatakan,



Alfita Fajar Inayati

NIM. B03218006

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Alfita Fajar Inayati
NIM : B03218006
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan
Terapi Shalat Tahajud untuk
Mengurangi Kebiasaan *Overthinking*
Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo
Brondong Lamongan.

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

Surabaya, 27 Januari 2022
Menyetujui
Dosen Pembimbing,



Dra. Psi. Mierrina., M.Si
NIP :196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud
Untuk Mengurangi Kebiasaan Overthinking Seorang Remaja
Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan

SKRIPSI

Disusun Oleh :
Alfita Fajar Inayati
B03218006

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam Ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 03 Februari 2022
Tim Penguji

Penguji I



Dra. Psi. Mierrina, M.Si
NIP. 196804132014112001

Penguji II



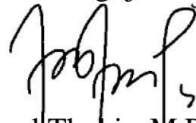
Yusria Ningsih, S.Ag.M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji III



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

Penguji IV



Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

03 Februari 2022

Dean,



Alim, M. Ag
NIP. 197251991031003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



**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 : Alfita Fajar Inayati
NIM : B03218006
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : alfitaajar10@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Mengurangi Kebiasaan

Overthinking Seorang Remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan

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, 03 Maret 2022

Pepulis

(Alfita Fajar Inayati)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Alfita Fajar Inayati (B03218006), 2022. *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Mengurangi Kebiasaan Overthinking Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan.*

Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui proses bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan. (2) Untuk mengetahui hasil bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan.

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus (*case study*), peneliti mencari dan mengumpulkan data dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis data untuk mengetahui proses bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja. Untuk mengetahui hasil dari penelitian ini, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud. Setelah melalui tahapan-tahapan konseling seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis terapi (*treatment*) dan *follow up*. Adapun hasil dari penelitian ini dapat dikategorikan berhasil, hal ini dapat dilihat dari perkembangan dan perubahan kondisi konseli setelah melaksanakan terapi shalat tahajud yang telah diberikan oleh peneliti.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam, Terapi Shalat Tahajud, *Overthinking*, Remaja.

ABSTRACT

Alfita Fajar Inayati (B03218006), 2022. *Islamic Counseling Guidance with Tahajud Prayer Therapy to Reduce the Overthinking A Teenager in Sendangharjo Village, Brondong, Lamongan.*

The purpose of this study was (1) to determine the process of Islamic counseling guidance with tahajud prayer therapy to reduce the habit of *overthinking* a teenager in Sendangharjo village, Brondong, Lamongan. (2) To find out the results of Islamic counseling guidance with tahajud prayer therapy to reduce the habit of *overthinking* a teenager in Sendangharjo Village, Brondong Lamongan.

In this study using qualitative research methods with *case studies*, researchers seek and collect data by conducting observations, interviews and documentation. After the data was collected, the researchers conducted data analysis to determine the process of Islamic counseling guidance with tahajud prayer therapy to reduce the habit of *overthinking* a teenager. To find out the results of this study, the researchers compared the condition of the counselee before and after conducting Islamic counseling guidance with tahajud prayer therapy. After going through the stages of counseling such as problem identification, diagnosis, therapeutic prognosis (*treatment*) and *follow-up*. The results of this study can be categorized as successful, this can be seen from the development and changes in the counselee's condition after carrying out the tahajjud prayer therapy that has been given by the researcher.

Keywords: Islamic Counseling Guidance, Tahajud Prayer Therapy, *Overthinking*, Adolescents.

المخلص

إرشادات إرشادية. 2022، Alfita Fajar Inayati (B03218006) في التفكير لمراهق في قرية المفرطة إسلامية مع علاج صلاة التهجد لتقليل صنداغارجو برونونوغ لامنجان

كان الغرض من هذه الدراسة هو (١) تحديد عملية الإرشاد الإرشادي الإفراط في التفكير في مراهق في . الإسلامي مع علاج صلاة التهجد للحد من عادة (٢) لمعرفة نتائج الإرشاد الإرشادي قرية سيندانغارجو ، برونونوغ ، لامونجان الإفراط في التفكير في مراهق في . الإسلامي مع علاج صلاة التهجد للحد من عادة قرية سيندانغارجو ، برونونوغ لامونجان

في هذه الدراسة باستخدام طرق البحث النوعي مع نهج التحليل الوصفي المقارن ، يبحث الباحثون عن البيانات وجمعونها من خلال إجراء الملاحظات والمقابلات والتوثيق. بعد جمع البيانات ، أجرى الباحثون تحليلاً للبيانات لتحديد لدى الإفراط عملية الإرشاد الإرشادي الإسلامي مع علاج التهجد لتقليل عادة المراهق. لمعرفة نتائج هذه الدراسة قارن الباحثون حالة المستشار قبل وبعد إجراء بعد المرور بمراحل الإرشاد مثل . التوجيه الإرشادي الإسلامي بعلاج صلاة التهجد يمكن . والمتابعة (العلاج) تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص العلاجي تصنيف نتائج هذه الدراسة على أنها ناجحة ، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال التطور والتغيرات في حالة المستشار بعد إجراء علاج صلاة التهجد الذي قدمه الباحث.

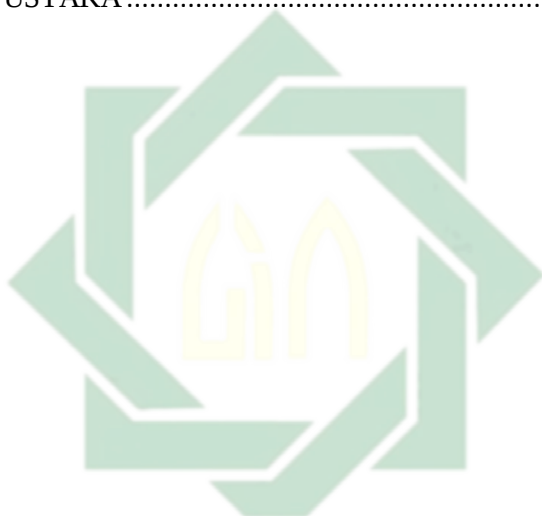
الإفراط في التفكير : الإرشاد الإسلامي ، صلاة التهجد ، الكلمات المفتاحية : المراهقون ،

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
المخلص.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II.....	14

KAJIAN TEORITIK.....	14
A. Kerangka Teoritik	14
1. Bimbingan Konseling Islam.....	14
2. Terapi Shalat Tahajud.....	24
3. <i>Overthinking</i>	34
4. Remaja.....	37
B. Penelitian Terdahulu yang Releven.....	41
BAB III	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi Penelitian.....	46
C. Jenis dan Sumber Data	46
D. Tahapan Penelitian.....	47
E. Teknik pengumpulan Data.....	49
F. Teknik Validitas Data.....	50
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV.....	53
PENYAJIAN DATA	53
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	53
B. Penyajian Data	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	71
1. Perspektif secara Teoritis.....	71
2. Perspektif Keislaman.....	78

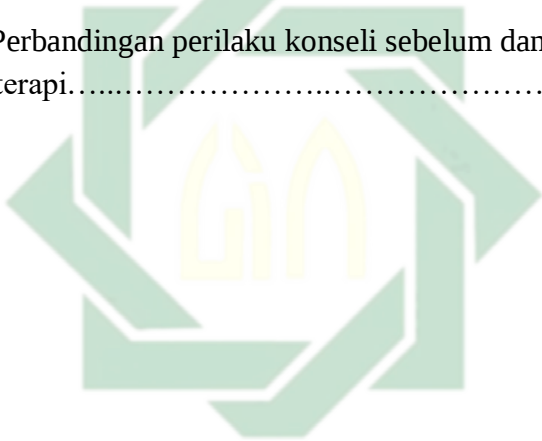
BAB V	80
PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran dan Rekomendasi	81
C. Keterbatasan Penelitian	81
DAFTAR PUSTAKA	77



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Catatan perilaku konseli sebelum menjalani terapi.....	66
Tabel 4.2 Catatan perilaku sesudah menjalani terapi.....	70
Tabel 4.3 Perbandingan langkah-langkah konseling berdasarkan teori konseling dengan praktik lapangan.....	71
Tabel 4.4 Perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah menjalani terapi.....	76



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Overthinking adalah perilaku yang terjadi secara normal pada siapapun yang melibatkan proses berpikir yang umumnya dialami oleh manusia. Jika seseorang terus-menerus mempunyai beberapa pikiran yang berlebihan, akibatnya akan menghalangi kemajuan hidupnya. Tanpa kita sadari juga ternyata *overthinking* membuang waktu kita dan juga menguras energi, orang yang selalu *overthinking* maka bisa jadi akan sulit untuk bertindak. Sehingga hal ini dapat membuat kita terjebak dalam *anxiety* atau mengalami gangguan kecemasan².

Pada saat seseorang mengalami kecemasan karena *overthinking* kebanyakan dari mereka tentunya merasa tertekan dan perlu melakukan sesuatu untuk hal itu seperti berbagai atau berbicara dengan orang lain, jika tidak ada orang yang memperhatikan mereka, maka mereka akan merasa ditinggalkan dan semuanya akan menjadi lebih buruk. Karena jika seseorang terlalu banyak berpikir maka dapat menyebabkan seseorang tersebut menilai dirinya sendiri itu secara kabur dan dapat mengakibatkan stres pada individu tersebut, yang tanpa disadari dengan berpikir terlalu banyak dapat menimbulkan masalah. Tentunya hal ini berdampak pada terganggunya kreativitas, produktivitas, dan kesehatan.

Banyak sekali tentunya faktor penyebab dari *overthinking*, misalnya seperti karena masalah keluarga, hubungan, pekerjaan, studi, tekanan, dan lain-lain. Orang yang terlalu banyak berpikir berlebihan, lebih rentan mengalami

²Yulietha Megarina, Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, and Daniel Joy Gratia, "Pandangan Masyarakat Terhadap Overthinking Dan Relasinya Dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy," *PsyArXiv Preprints* 1, no. 1 (2021): 1–16.

kesedihan dan juga pikiran negatif yang berkelanjutan, sehingga hal ini juga membuat individu tidak dapat berdamai dengan dirinya sendiri. Yang lebih buruk adalah, ketika seseorang tidak mengetahui bahayanya dari banyaknya berpikir. Kebanyakan dari setiap orang justru merasa bahwa dirinya memiliki kemajuan memikirkan sesuatu sambil merenungkan nya tanpa henti, tetapi pada kenyataan mereka justru menyerap pemikiran negatif yang timbul dan mengembangkan pandangan pesimis pada masalah tersebut yang sedang dipikirkan³.

Oleh karena itu setiap individu harus mampu mengendalikan pikirannya, agar tidak menjadi overthinking. Dengan hal ini maka bisa membantu individu itu, terhindar dari rasa kecemasan yang muncul akibat dari hal yang dipikirkan secara berlebihan. Karena dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa Allah tidak akan menguji hambannya di luar batas kemampuannya, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al Baqarah ayat 286, yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^١ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^٢ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^٣ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^٤ رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^٥ وَاعْفُ عَنَّا^٦ وَارْحَمْنَا^٧ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau

³Ibid.

bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir. (QS. Al-Baqarah: 286)⁴.

Dan dijelaskan pula dalam surah Al Insyirah ayat 5-6 bahwa dimana ada pasti ada kemudahan, lebih jelasnya berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : sebab sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. (QS. Al-Insyirah: 5-6)⁵.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan permasalahan seorang remaja yang setiap malam memiliki kebiasaan yaitu terlalu berlebihan dalam memikirkan masalahnya tanpa memikirkan solusi dari masalahnya, remaja ini mengaku bahwa selalu merasakan cemas sehingga membuatnya sulit tidur dan selalu merasa *insecure*, selain itu ia juga sering merenungkan hal yang sama berulang-ulang dan sering menyalahkan diri sendiri saat salah dalam mengambil keputusan. Sehingga peneliti ingin memberikan solusi berupa bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud, dengan pemberian terapi ini, dengan harapan konseli yang memiliki kebiasaan *overthinking* setiap malam untuk menunaikan shalat tahajud agar pikiran dan hati konseli menjadi tenang dan damai. Shalat membuat hati dan pikiran seseorang menjadi tenang karena didalamnya ada dialog

⁴ Al-Qur'an Surah Al Baqarah:286

⁵ Al-Qur'an Surah Al-Insyirah: 5-6

langsung antara manusia dan rabbnya. Yang kemudian peneliti ingin mengetahui pengaruh yang diberikan shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* remaja.

Bimbingan dan konseling islam memiliki banyak fungsi, manfaat dan langkah-langkah yang dapat membantu peneliti dalam melakukan bimbingan dengan terapi shalat tahajud, sekaligus dapat membantu individu yang memiliki permasalahan agar dapat meringankan dan menyelesaikan masalahnya. Bimbingan konseling islam dapat membantu individu baik secara fisik atau mental yang di dalam diri individu sebagai manusia yang hakikatnya makhluk sosial, individual dan religius agar dapat menjalankan hidupnya dengan selaras sesuai petunjuk Allah SWT, sama dengan sifat Allah الهادي yang artinya Allah maha pemberi petunjuk. Dengan terapi shalat tahajud, peneliti berharap agar konseli menyadari dan mendapatkan petunjuk Allah dalam menghadapi permasalahannya.

Shalat merupakan rukun islam yang ke 2, yang artinya wajib dikerjakan oleh umat muslim. Shalat menjadi ibadah pembeda antara umat muslim dan non muslim, karena itu shalat menjadi ibadah yang paling istimewa yang dikerjakan oleh kaum muslim, di dalam melaksanakan shalat hal yang paling di tuntut ialah kekhusyukan⁶. Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dianjurkan dilaksanakandi sepertiga malam, Shalat tahajud di laksanakan pada malam hari dengan syarat sudah tidur terlebih dahulu di malam hari. Dalam kitab suci Al-Qur'an menjelaskan bahwa shalat sunnah tahajud

⁶Husnul Muassaroh et al., "Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajjud Untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Istri," *digilib uinsby* (2020): 109.

merupakan shalat yang disunnahkan agar dilakukan, sebagaimana firman Allah yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya : Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji. (Al Isra': 79)⁷.

Ketika manusia merasa dirinya lemah, maka satu satunya tempat bergantung hanyalah Allah, Allah SWT maha berkuasa dan maha berkehendak tidak ada yang mampu mengalahi kekuasaannya. Di saat manusia hanya menempatkan Allah sebagai tempat bergantung dan berpasrah maka harapannya tidak akan sia-sia. setiap manusia pasti ingin menjalani kehidupan dengan rasa damai dan tentram yang berjalan selaras dengan petunjuk Allah, salah satu cara mencapai kehidupan yang tentram adalah selalu melibatkan Allah dalam setiap menghadapi apapun, mempererat keimanan, memohon pertolongan dan selalu mengingat Allah bahwa Allah SWT adalah maha menguasai, maha agung dan maha kuat. Maka dari sanalah manusia merasakan ketentraman hidup, karena tiada tuhan selain Allah SWT⁸.

Dari permasalahan yang telah dipaparkan diatas, peneliti menarik kesimpulan judul dalam penelitian ini adalah **“Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Mengurangi Kebiasaan Overthinking**

⁷ Al-Qur'an Surah Al-Isra':79

⁸Husnul Muassaroh et al., “Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajjud Untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Istri.”

Seorang Remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan.”

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang masalah diatas, maka peneliti menuraikan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses bimbingan konseling Islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja di desa Sendangharjo Brondong Lamongan??
2. Bagaimana hasil akhir bimbingan konseling Islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja di desa Sendangharjo Brondong Lamongan??

C. Tujuan Penelitian

Dari penjelasan rumusan masalah diatas, maka dalam penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja di desa Sendangharjo Brondong Lamongan.
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil akhir dari bimbingan konseling Islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja di desa Sendangharjo Brondong Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik bagi pembaca atau penelliti selanjutnya, baik manfaat secara teoritis

maupun manfaat secara praktis, maka peneliti menguraikan manfaat penelitian antara lain:

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat member informasi atau sumber bacaan bagi praktisi dalam melakukan penelitian selanjutnya
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah wawasan baru bagi konselor, terapis, guru ataupun konseli dalam penyelesaian masalah terutama *overthinking*
2. Manfaat secara praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam member sumber refrensi atau sumber pendukung penelitian selanjutnya
 - b. Penelitian ini diharpkan dapat member manfaat bagi pembaca dalam mengetahui proses serta hasil dari bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud.

E. Definisi Konsep

Adapun penulisan definisi konsep ini, bertujuan untuk memudahkan dalam pemberian batasan konsep dalam penelitian yang sesuai dengan judul, sekaligus memudahkan pembaca untuk memahami isi konsep penelitian. Berikut pemaparan definisi konsep:

1. Bimbingan Konseling Islam

Walgito menyatakan bahwa bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu- individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Priyatno & Anti menyatakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli

kepada seseorang atau beberapa orang, baik anak-anak, remaja maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Adapun bimbingan Islam menurut Musnama adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dengan demikian dapat diperoleh pemahaman bahwa tidak ada perbedaan dalam proses pemberian bantuan terhadap individu, namun dalam bimbingan Islam konsepnya bersumber pada al-Qur'an dan hadis⁹. Menurut I. S Farid, 2007 Bimbingan dan konseling Islam adalah kegiatan seseorang dalam membantu orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam hidupnya, agar mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada dirinya suatu cahaya harapan, kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depan.

Menurut Hasyim & Mulyono tahun 2010, Bimbingan dan konseling Islam juga berarti layanan BK religius yang diberikan kepada konseli agar mampu memahami dirinya, mengarahkan dan merealisasikan diri sesuai potensi yang dimiliki dengan tetap berpegang pada nilai-nilai religius¹⁰.

2. Terapi Shalat Tahajud

⁹Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18.

¹⁰Mohamad Thohir, "FILSAFAT ILMU BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM : INTEGRASI ASPEK ILMIAH DAN ILAHIAH THE PHILOSOPHY OF ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING : INTEGRATION OF NATURAL AND DIVINE ASPECTS," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021): 41–58.

Beberapa ahli bahasa arab mengartikan kata *hajjah* dengan istilah shalat malam, *hajjada* artinya tidur dimalam hari, dari kata *hajjada* lah kata tahajud tercipta, bentuk pelaku disebut *al-hajd* sedangkan pluralnya disebut *al-hujud*. Shalat tahajud sama artinya dengan shalat malam atau biasa disebut “*shalatul lail* atau *qiyamul lail*”¹¹. Karena disebut dengan shalat malam maka pelaksanaan shalat tahajud juga dilakukan pada malam hari, sebelum melaksanakan shalat tahajud idnajukan untuk tidur terlebih dahulu. Sebagaimana sunnah nabi yang melakukan shalat tahajud dengan bilangan rakaat paling banyak 8 rakaat dan paling sedikit 2 rakaat, yang kemudian dilanjutkan melaksanakan shalat witir sebanyak 1 rakaat sampai 3 rakaat¹².

Menurut Mohammad Sholeh bahwa shalat tahajud mempunyai manfaat sangat besar bagi psikologis manusia, sebagaimana dijelaskan oleh Said Sabiq bahwa terdapat empat manfaat besar dari shalat tahajud, yakni mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghapuskan berbagai keburukan, mencegah dari perbuatan dosa dan mengusir penyakit dari tubuh. Shalat tahajud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi bisa mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri memberikan dampak peningkatan ketahanan tubuh (*imunologik*), mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Shalat tahajud mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai mekanisme *penyembuhan (Coping mechanism)* penyakit kejiwaan. Jika terapi shalat tahajud ini dilaksanakan secara rutin dengan keikhlasan bisa

¹¹Husnul Muassarah et al., “Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajjud Untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Istri.”

¹²MS Azam, Z Abidin - Jurnal Empati, and undefined 2015, “Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat,” *ejournal3.undip.ac.id* 4, no. 1 (2015): 154–160, accessed October 26, 2021, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13133>.

menghindarkan stres karena bisa menjaga adaptasi terhadap ritme pertumbuhan sel yang baik dan stabil. Shalat tahajud yang dilakukan dengan khushyuk, ikhlas, berkesinambungan, dan penuh pengharapan akan ridha Allah SWT¹³.

3. *Overthinking*

Menurut Ahmadi tahun 2009, *Overthinking* yaitu proses berpikir yang terlalu berlebihan dan dilakukan secara terus menerus dan dapat memberikan dampak negatif baik secara mental dan fisik. Selain itu, *overthinking* membuat individu merasa kecemasan dan khawatir secara berlebihan. Menurut Fakhir tahun 2019. Orang-orang ini memiliki gangguan kecemasan yang parah dan atau unsur psikotik. Ketika ada begitu banyak pikiran obsesif itu terorganisir dalam konstruksi mental, kita bisa anggap pikiran ini sebagai psikotik elemen. Konstruksi mental adalah pikiran obsesif yang tidak realistis terorganisir dalam realitas palsu yang ada dalam diri dan pikiran individu, individu yang *overthinking* termasuk orang yang memiliki gangguan psikologis (*psychological disorder*) individu yang mudah *overthinking* biasanya mudah stress dan selalu merasa cemas (*anxiety*) sehingga menyebabkan individu mudah sakit secara fisik. Individu yang *overthinking* biasanya selalu fokus pada permasalahannya bukan solusi¹⁴. Dalam penelitian ini, Ada beberapa faktor yang membuat konseli selalu *overthinking*:

- a. Konseli selalu merasa cemas dan khawatir dengan masa depannya, dia merasa khawatir jika suatu saat nanti tidak bisa menjadi anak yang bisa membahagiakan orang tuanya.

¹³ N Norhilaliah, "Shalat Tahajud Sebagai Terapi Kejiwaan Telaah Sufistik Atas Pemikiran Mohammad Sholeh," *digilib uinsby* (2018): 8, accessed October 26, 2021, <https://idr.uin-antasari.ac.id/10602/>.

¹⁴ Megarinsa, Sebo, and Gratia, "Pendapatan Masyarakat Terhadap Overthinking Dan Relasinya Dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy."

- b. Takut mencoba hal yang baru, karena takut akan kegagalan
- c. Karena sering dibanding-bandingkan dengan orang tuanya dan selalu dibatasi, konseli selalu berfikir bahwa orang tuanya tidak menyayangi konseli atau *negatif thinking*.
- d. Saat dihadapkan dengan sebuah permasalahan konseli sering kali melamun, berdiam diri dikamar
- e. Terlalu memikirkan sebuah permasalahan membuat konseli jarang sekali makan sehingga membuatnya sakit.
- f. Terlalu memikirkan omongan orang lain dan hal-hal sepele
- g. Merasa bingung dengan planning yang direncanakan.
- h. Konseli selalu merasa bersalah, merasa bahwa setiap hal yang dilakukannya selalu salah dan tidak percaya diri dengan kemampuannya.
- i. Terlalu cemas dan merasa gelisah, merasa sedih dan terbebani jika menghadapi sebuah permasalahan.
- j. Jika terbangun di malam hari sulit untuk tidur kembali, dan lebih memilih bermain *gadget*

4. Remaja

Masa remaja, menurut Mappire, berlangsung antara usia 12 hingga 21 tahun untuk wanita dan 13 hingga 22 tahun untuk pria. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Hurlock mendefinisikan remaja sebagai proses transisi anak-anak menuju dewasa, dalam hal ini biasanya remaja diselimuti berbagai masalah dalam perkembangannya masalah sosial dan perubahan fisik

dalam dirinya hal ini yang menjadikan masa remaja sebagai masa sulit dalam menyesuaikan hidup¹⁵.

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna Freud, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan¹⁶.

F. Sistematika Pembahasan

Agar memudahkan penulisan skripsi dan pembaca, maka sistematika dalam penulisan ini sangat penting, guna menjelaskan masing-masing pembahasan subbab yang ada dalam bab-bab skripsi:

Pada bab pertama I skripsi, menjelaskan tentang latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep serta sistematika pembahasan.

Pada bab kedua II yaitu kajian teoritik, yang menjelaskan teori –teori dalam penelitian ini yang meliputi: bimbingan konseling islam, terapi shalat tahajud, *overthinking* dan remaja, dan dilanjutkan dengan penelitian terdahulu yang relevan.

Pada bab ketiga III yang menjelaskan tentang metode penelitian dalam penelitian ini, yang meliputi: jenis penelitian

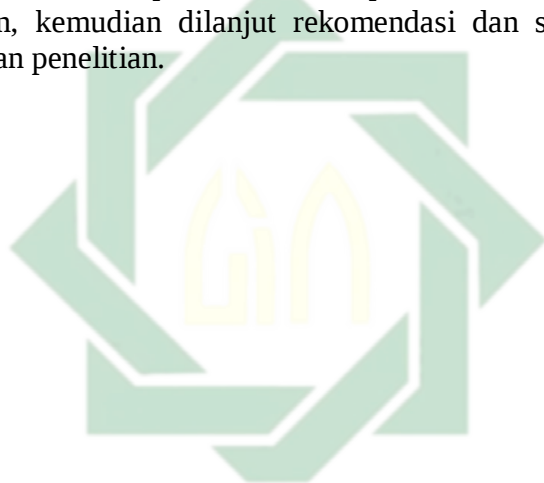
¹⁵Khamim Zarkasih Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2018): 25.

¹⁶ Ibid.

dan pendekatan yang digunakan, jenis data dan sumber data, tahapan dalam penelitian, teknik pengumpulan data serta analisa data.

Pada bab keempat IV yang menjelaskan tentang pembahasan dan hasil penelitian, dalam bab ini peneliti menjelaskan tentang gambaran subjek penelitian, penyajian data serta analisa data.

Pada bab kelima V atau terakhir penutup, peneliti menguraikan kembali proses dan hasil penelitian dalam bentuk kesimpulan, kemudian dilanjut rekomendasi dan saran serta keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris yaitu “*guidance*” yang berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun orang lain ke arah tujuan yang lebih bermanfaat bagi hidupnya di masa kini dan akan datang (Arifin, 1994:1). Dalam bahasa Arab, kata *guide* bahasa Arabnya adalah الإرشاد yang artinya pengarahan, bimbingan dan juga bisa berarti menunjukkan atau membimbing (Munawwir, 1984: 535). Hal tersebut dapat dilihat dalam firman Allah surat Al-Kahfi: 10, yang berbunyi:

إِذْ أَوْىءَ الْفَتِيُّ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا إِنَّا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

Artinya : “(Ingatlah) tatkala pemuda-pemuda itu mencari tempat berlindung ke dalam gua, lalu mereka berdo’a “Wahai Tuhan kami berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (ini)”(Qs. Al-Kahfi : 10)¹⁷.

Untuk lebih jelasnya, berikut ini dikemukakan beberapa pendapat para ahli tentang definisi bimbingan secara umum. Walgito (1995: 4) menyatakan bahwa bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Priyatno & Anti (1999: 99) menyatakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang

¹⁷ Al-Qur’an Surah Al-Kahfi:10

yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang, baik anak-anak, remaja maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Sedangkan Shretzer & Stone (1966: 40) mengemukakan bahwa bimbingan adalah sebuah proses menolong individu untuk memahami dirinya dan dunianya.

Dari beberapa pengertian bimbingan tersebut, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seorang atau beberapa orang, agar mampu mengembangkan potensi (bakat, minat, dan kemampuan yang dimiliki, mengenali dirinya sendiri, mengatasi persoalan-persoalan sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa bergantung kepada orang lain)¹⁸.

b. Pengertian Konseling Islam

Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu *counseling*. Sedangkan kata *counseling* dari kata *to counsel* yang artinya memberikan nasehat atau memberi anjuran kepada orang lain secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain) dan juga bisa diartikan *advice*, yang artinya nasehat atau petunjuk (Echols & Shaily: 1992: 150). Menurut al- Mawrid (1996: 222) kata “*counsel*” bahasa arabnya adalah *تحيين*, yang berarti nasehat yang baik. Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien), yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Shretzer & Stone (1968: 26) menyatakan bahwa konseling adalah suatu proses

¹⁸Samsul Munir, “Bimbingan Dan Konseling Islam,” *Bimbingan dan Konseling Islam* (2010): 36–74, <http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id>.

interaksi yang memudahkan pengertian diri dan lingkungan serta hasil-hasil pembentukan dan atau klarifikasi tujuan-tujuan dan nilai-nilai yang berguna bagi tingkah laku yang akan datang.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat dipahami bahwakonseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami masalah, agar individu dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya¹⁹.

c. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling memiliki sejumlah tujuan, diantaranya:

- 1) Tujuan bimbingan konseling islam yang terkait dengan aspek pribadi sosial konseli: (a). konseli harus memiliki komitmen untuk selalu berpegang teguh pada agama dan kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. (b). memiliki kemampuan untuk memilih keputusan dan melakukan pilihan secara sehat. (c). selalu menghargai, menghormati dan memiliki rasa toleransi terhadap orang lain. (d). memiliki sifat positif dan mampu melakukan penerimaan diri sendiri. (e). mampu berinteraksi secara sosial (*human relationship*) yang dapat diwujudkan dalam bentuk persahabatan, pergaulan dengan teman sebaya dan persaudaraan. (f). memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas dan kewajiban. (g). memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan yang efektif. (h). memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah, baik secara personal maupun masalah dengan orang lain.

¹⁹Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam."

- 2) Aspek Akademik, layanan bimbingan konseling dimaksudkan untuk membantu peserta didik agar: (a). Memiliki kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar serta memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialaminya. (b). Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, memiliki perhatian terhadap semua mata pelajaran, aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan. (c). Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat. (d). Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian. (e). Menguasai keterampilan atau teknik belajar yang efektif seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
- 3) Aspek Karier, layanan bimbingan konseling dimaksudkan untuk membantu peserta didik agar: (a). Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan. (b). Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karier yang menunjang kematangan kompetensi karier. (c). Memiliki sikap positif dalam dunia kerja, dalam arti mau bekerja dalam bidang pekerjaan apapun tanpa merasa rendah diri sepanjang pekerjaan tersebut bermakna bagi dirinya dan sesuai dengan norma agama. (d). Memahami relevansi kompetensi dasar (kemampuan menguasai pelajaran) dengan persyaratan keahlian atau keterampilan bidang pekerjaan yang menjadi cita-cita kariernya di masa depan. (e). Dapat membentuk pola atau kecenderungan arah karier yang relevan bagi dirinya²⁰.

²⁰ M. Fuad Anwar, *"Landasan Bimbingan dan Konseling Islam"*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019): 5-9.

d. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling memiliki sejumlah fungsi, fungsi bimbingan konseling, antara lain:

- 1) Fungsi Pemahaman, Fungsi bimbingan dan konseling membantu individu memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya), lingkungan (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
- 2) Fungsi Fasilitasi, Memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.
- 3) Fungsi Penyesuaian, Fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- 4) Fungsi Penyaluran, Membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam melaksanakan fungsi ini, konselor perlu bekerja sama dengan pendidik lainnya didalam maupun diluar lembaga pendidikan.
- 5) Fungsi Adaptasi, Fungsi membantu pelaksana pendidikan untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan kebutuhan konseli. Dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai konseli.
- 6) Fungsi Pencegahan (Preventif), Fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli.

- 7) Fungsi Perbaikan, Fungsi ini dapat membantu konseli dalam memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak. Konselor memberikan intervensi kepada konseli supaya memiliki pola pikir yang sehat, rasional, dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan konseli kepada tindakan yang produktif dan normatif.
- 8) Fungsi Penyembuhan, Fungsi ini berkaitan erat dengan pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, social, belajar dan karier.
- 9) Fungsi Pemeliharaan, Membantu konseli supaya menjaga diri dan tetap mempertahankan situasi yang kondusif yang telah tercipta dalam dirinya. fungsi ini memfasilitasi konseli agar terhindar dari kondisi-kondisi yang akan menyebabkan penurunan produktifitas diri.
- 10) Fungsi Pengembangan, Konselor berupaya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli. Konselor bisa berkolaborasi dengan guru sekolah untuk merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu konseli mencapai tugas-tugas perkembangannya²¹.

e. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Asas-asas bimbingan dan konseling biasa dikatakan sebagai jiwa dan nafas dari seluruh kehidupan layanan bimbingan dan konseling. Apabila asas-asas ini tidak dijalankan dengan baik, maka penyelenggaraan bimbingan dan konseling akan berjalan tersendat-sendat atau bahkan terhenti sama sekali. Adapun asas-asas bimbingan dan konseling tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Asas Kerahasiaan, Secara khusus usaha layanan bimbingan dan konseling adalah melayani individu-

²¹ Ibid.

individu yang bermasalah. Masih banyak orang yang beranggapan bahwa mengalami masalah merupakan suatu aib yang harus ditutup-tutupi sehingga tidak seorangpun (selain diri sendiri) boleh tahu akan adanya masalah itu. Asas kerahasiaan merupakan asas kunci dalam upaya bimbingan dan konseling. Jika asas ini memang benar-benar dijalankan maka penyelenggara bimbingan dan konseling akan mendapatkan kepercayaan dari para siswa dan layanan bimbingan konseling dengan sebaik-baiknya.

- 2) Asas Kesukarelaan, Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa raguragu atau merasa terpaksa untuk menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk beluk berkenaan dengan masalahnya konselor hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.
- 3) Asas Keterbukaan, Menurut Prayitno Tahun 2004, Pelaksanaan bimbingan dan konseling yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran pelayanan atau kegiatan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik didalam memberikan penjelasan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi yang berguna bagi pengembangan dirinya. Keterbukaan sangat terkait pada terselenggaranya asas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri konseli yang menjadi sasaran pelayanan/ kegiatan.
- 4) Asas kekinian, Asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar objek sasaran pelayanan bimbingan dan konseling ialah permasalahan konseli dalam kondisi sekarang. Pelayanan yang berkenaan dengan masa

depan atau kondisi masa lampau pun dilihat dampak atau kaitannya dengan kondisi yang ada dan apa yang diperbuat sekarang.

- 5) Asas Kemandirian, Pelayanan bimbingan dan konseling yang menunjuk pada tujuan umum bimbingan dan konseling, yakni konseli sebagai sasaran pelayanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi konseli yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mewujudkan diri sendiri. Pembimbing hendaknya mampu mengarahkan segenap pelayanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakannya bagi berkembangnya kemandirian konseli.
- 6) Asas Kegiatan, Menurut Prayitno Tahun 2004, Usaha bimbingan dan konseling yang menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran pelayanan berpartisipasi secara aktif didalam penyelenggaraan pelayanan atau kegiatan bimbingan. Dalam hal ini pembimbing (konselor) perlu mendorong konseli untuk aktif dalam setiap pelayanan atau kegiatan bimbingan dan konseling yang diperuntukan baginya.
- 7) Asas Kedinamisan, Usaha pelayanan bimbingan dan konseling yang menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Isi pelayanan terhadap sasaran pelayanan yang sama hendaknya selalu bergerak maju tidak monoton dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu.
- 8) Asas Keterpaduan, Pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Untuk ini kerja sama antara pembimbing dan pihak-pihak yang berperan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling perlu terus dikembangkan. Koordinasi segenap pelayanan atau kegiatan bimbingan

dan konseling itu harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

- 9) Asas Kenormatifan, Menurut Prayitno Tahun 2004, Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum atau negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik, dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang dimaksudkan.
- 10) Asas keahlian, Usaha bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pelayanan kegiatan bimbingan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah kaidah profesional. Dalam hal ini, pelaksanaan pelayanan dan kegiatan bimbingan dan konseling hendaklah tenaga yang benar benar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Keprofesionalan guru pembimbing harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis pelayanan dan kegiatan dan konseling maupun dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.
- 11) Asas Alih Tangan, Dalam bimbingan dan konseling yang menghendaki agar pihak pihak yang tidak mampu menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling secara tepat dan tuntas atas suatu permasalahan konseli mengalih tangankan permasalahan itu kepada pihak yang lebih ahli. Pembimbing dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru lain, atau ahli lain dan demikian pula guru pembimbing dapat mengalih tangankan kasus kepada guru mata pelajaran atau praktik.
- 12) Asas Tutwuri Handayani, Menurut Prayitno Tahun 2004, Asas ini menunjukkan pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam hubungan keseluruhan antara konselor dan klien. Asas ini dirasakan keperluannya dan bahkan perlu dilengkapi dengan *“ing ngarso sung tulodo,*

ing madya mangun karso”. Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap kepada konselor saja, namun diluar hubungan proses bantuan bimbingan dan konseling pun hendaknya dirasakan juga²².

f. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Berikut langkah-langkah yang harus dilakukan ketika memberikan sebuah bimbingan dan konseling islam. Diantaranya:

- 1) Identifikasi Masalah, langkah ini bertujuan mengidentifikasi masalah serta gejala-gejala yang tampak dalam diri konseli, agar seorang konselor mengetahui masalah yang ada dalam diri konseli. Hal ini bisa dilakukan dengan cara observasi, wawancara kepada konseli atau lingkungan sekitar.
- 2) Diagnosa, langkah ini bertujuan untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli dengan melihat hasil observasi serta wawancara dan dari data tersebut konselor dapat mengambil kesimpulan terhadap masalah yang dihadapi oleh konseli.
- 3) Prognosis, langkah ini dilakukan setelah mendiagnosa sebuah permasalahan, langkah ini memiliki tujuan menentukan bantuan yang akan diberikan oleh konselor kepada konseli. Dalam pemberian bantuan harus ada kesepakatan antara konselo dan konseli yang terlibat dalam sebuah bimbingan.
- 4) Pemberian Terapi atau (*treatment*), setelah melakukan prognosis, langkah selanjutnya adalah pemberian bantuan atau bimbingan. Pemberian suatu bimbingan membutuhkan waktu yang lama dan proses yang

²²ERISA KURNIATI, “Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah; Prinsip Dan Asas,” *RISTEKDIK : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2 (2018): 54.

kontinu sehingga konseli harus meluangkan waktunya untuk melakukan sebuah bimbingan atau pemberian bantuan.

- 5) Evaluasi (*Follow up*), langkah ini merupakan langkah terakhir dalam bimbingan dan konseling dengan tujuan melakukan evaluasi pada pemberian terapi dan untuk mengetahui hasil bimbingan yang telah diberikan sehingga konselor dapat mengambil kesimpulan dan hasil yang dicapai.²³.

2. Terapi Shalat Tahajjud

a. Definisi Shalat Tahajjud

Kata *tahajjud* terambil dari kata *hujjud* yang berarti tidur. Kata *tahajjud* dipahami oleh al-Biqaa'i dalam arti tinggalkan tidur untuk melakukan shalat. Shalat ini di namakan juga *Shalat Lail/Shalat Malam*. Karena ia dilaksanakan di waktu malam yang sama dengan waktu tidur. Ada juga yang memahami kata tersebut dalam arti bangun dan sadar sesudah tidur. Tahajjud kemudian menjadi nama shalat tertentu karena yang melakukannya baru bangun dari tidurnya untuk melaksanakan shalat. Shalat tahajjud adalah shalat sunnah muakad yang didalamnya terdapat dialog antara makhluk dengan sang khalik. Shalat tahajjud dilakukan di keheningan malam yang sunyi dan mengandung sejumlah hikmah yang tak terhingga. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Israa ayat 79, yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebagian malam hari, bersembahyanglah tahajjudlah kamu (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan tuhanmu mengangkatmu

²³Hasanah Nur, “Bimbingan Konseling,” *academia.edu* (2021): 170.

*ke tempat yang terpuji” (Q.S Al-Isra: 79)²⁴. Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari. Karenanya, shalat tersebut dinamakan juga dengan shalat *Lail* (shalat malam) atau *Qiyamul Lail*. Rasulullah SAW sangat menganjurkan umatnya untuk membiasakan shalat tahajud. Sebab, shalat tahajud merupakan wujud taqwa dan cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Hal itu disandarkan pada sabda Rasulullah SAW, sebagai berikut: “waktu yang paling dekat antara rabb dengan hambanya adalah pada separuh malam terakhir. Karenanya, jika kamu dapat menjadi salah satu orang yang mengingat Allah maka lakukanlah” (H.R Tirmidzi dan Nasa’I dari Amr bin’Abasah)²⁵.*

b. Dasar Hukum Shalat Tahajud

Adapun hukum shalat tahajud adalah Sunnah. Lebih tepatnya ialah sunnah muakkad atau sunnah yang dikuatkan dan dianjurkan untuk dilakukan. Tentunya, akan banyak kerugian bila seseorang meninggalkan ibadah yang dianjurkan tersebut, dan tidak sedikit keutamaan yang diperoleh bila ia sudi melakukannya. Para ulama sepakat bahwa hukum shalat tahajud ialah sunnah muakkad dan merupakan ibadah tambahan sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Al-Isra’ ayat 79, yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu,

²⁴Husnul Muassarah et al., “Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajjud Untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Istri.”

²⁵ Hasan Albany, *The miracle of night shalat tahajud*, (Jakarta Selatan: KAWAH Media, 2012), 22-23.

mudah-mudahan tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji” (Q.S Al-Isra: 79)²⁶.

c. Keutamaan Shalat Tahajud

Banyak ayat Al-Qur'an dan hadist yang menjelaskan tentang keutamaan waktu malam. Ayat dan hadist tersebut juga menganjurkan kepada orang-orang yang shaleh agar mengisi waktu malam dengan berbagai ibadah. Oleh sebab itu, para ulama *salaf* (terdahulu) sangat menginginkan agar mereka dapat meraih keutamaan yang agung tersebut. Karenanya, pada waktu-waktu tersebut, mereka bertaubat, beribadah, memuji Allah SWT, berdzikir, ruku', dan sujud kepada-Nya. Mereka dengan sungguh-sungguh mencari karunia dan keridhahan Allah SWT, menambah keyakinan dan keimanan, serta memohon anugerah-Nya yang begitu agung. Adapun keutamaan shalat tahajud yang tersebut dalam Al-Qur'an antara lain:

- 1) Allah SWT akan memberikan *maqam* (kedudukan) yang terpuji, baik di dunia atau di akhirat, sebagaimana firman-Nya:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji” (Q.S Al-Isra: 79).

- 2) Orang-orang yang menjaga shalat malam adalah orang-orang yang benar-benar bertaqwa kepada Allah SWT. Mereka akan memperoleh kebaikan, rahmat, dan ampunan, dari Allah SWT, sebagaimana firman-Nya:

²⁶Azam, Empati, and 2015, “Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat.”

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ آخِذِينَ مَا أُنْزِلَ لَهُمْ رَبُّهُمْ ۖ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ۖ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ۖ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa berada di dalam taman-taman (surga) dan di mata air-mata air, sambil mengambil apa yang diberikan kepada mereka oleh Tuhan mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat baik. Mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan di akhir-akhir malam mereka memohon ampun (kepada Allah)” (Q.S Adz-Dzariyat: 15-18).

- 3) Orang-orang yang melaksanakan shalat tahajud akan dipuji oleh Allah SWT dan akan dimasukkan ke dalam golongan orang-orang yang taat kepada-Nya, Allah berfirman:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا

Artinya: “Adapun hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan “salam,” dan orang-orang yang menghabiskan waktu malam untuk beribadah kepada Tuhan mereka dengan bersujud dan berdiri”. (Al-Furqan: 63-64).

- 4) Orang-orang yang melaksanakan shalat tahajud adalah orang-orang yang shaleh yang akan mendapatkan pahala dari Allah, Allah berfirman:

لَيْسُوا سَوَاءً ۚ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتُْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَٰئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ ۚ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالْمُتَّقِينَ
وَمَا يَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ يُكْفَرُوهُ

Artinya: "Mereka itu tidak sama; di antara Ahli Kitab itu ada golongan yang berlaku lurus, mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (sembahyang). Mereka beriman kepada Allah dan hari penghabisan, mereka menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar dan bersegera kepada (mengerjakan) pelbagai kebajikan; mereka itu termasuk orang-orang yang saleh. Dan apa saja kebajikan yang mereka kerjakan, maka sekali-kali mereka tidak dihalangi (menenerima pahala) nya; dan Allah Maha Mengetahui orang-orang yang bertakwa. (Q.S Ali Imran: 113-115).

- 5) Shalat tahajud merupakan sarana yang tepat untuk bermunajat kepada Allah SWT dan memohon ampunan kepada-Nya, Firman Allah SWT yang Artinya: "Sesungguhnya Tuhanmu mengetahui bahwa engkau (Muhammad) berdiri (shalat) kurang dari dua pertiga malam, atau seperdua malam atau sepertiganya dan (demikian pula) segolongan dari orang-orang yang bersamamu. Allah menetapkan ukuran malam dan siang. Allah mengetahui bahwa kamu tidak dapat menentukan batas-batas waktu itu, maka Dia memberi keringanan kepadamu, karena itu bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al-Qur'an; Dia mengetahui bahwa akan ada di antara kamu orang-orang yang sakit, dan yang lain berjalan di bumi mencari sebagian karunia Allah; dan yang lain berperang di jalan Allah,

maka bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al-Qur'an dan laksanakanlah shalat, tunaikanlah zakat dan berikanlah pinjaman kepada Allah pinjaman yang baik. Kebaikan apa saja yang kamu perbuat untuk dirimu niscaya kamu memperoleh (balasan)nya di sisi Allah sebagai balasan yang paling baik dan yang paling besar pahalanya. Dan mohonlah ampunan kepada Allah; sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang". (Q.S Al-Muzzammil: 20)²⁷.

d. Bilangan Shalat Tahajud

Mengenai bilangan rakaat shalat tahajud (Qiyamul Lail) sebenarnya tidak ada batasannya, Hal ini didasarkan pada dua sabda Rasulullah SAW berikut: *"Dari Sumrah bin Jundub RA ia berkata: kita diperintah oleh Rasulullah supaya mengerjakan shalat malam itu sedikit atau banyak dan sebagai penghabisan atau penutupnya shalat witir"*(H.R Thabrani dan Al-Bazzar)

"Dari Ibnu Abbas, ia berkata, kita diperintahkan oleh Rasulullah mengerjakan shalat malam dan benar-benar menganjurkannya sehingga beliau berkata: kerjakanlah shalat malam sekalipun hanya satu rakaat" (H.R Thabrani dalam kitab Al-kabir dan Al-ausath). Namun demikian, bilangan rakaat yang paling utama dan paling kuat adalah sebelas rakaat. Bilangan tersebut juga sudah termasuk tiga rakaat witir. Pelaksanaannya dapat 4-4-3 atau 2-2-2-2-2-1. Pendapat tersebut didasarkan pada hadist dari Aisyah RA bahwa ia berkata:

"Rasulullah tidak pernah menambah shalat malam itu, baik ketika bulan ramadhan atau bulan lainnya dari sebelas rakaat. Beliau shalat empat rakaat. Jangan Tanya tentang baik dan panjangnya. Kemudian, shalat witir tiga rakaat. Saya

²⁷ Hasan Albany, *The miracle of night shalat tahajud*, (Jakarta Selatan: KAWAH Media, 2012), 28-31.

bertanya: wahai Rasulullah apakah engkau tidur sebelum witir? Beliau menjawab, Ya Aisyah, walau kedua mataku tidur, namun hatiku tidak tidur.” (H.R Bukhari Muslim). Dalam riwayat lain disebutkan: “Dari Ibnu Umar, ia berkata: Nabi Muhammad SAW mengerjakan shalat malam dua rakaat-dua rakaat dan shalat witir satu rakaat.” (H.R Bukhari Muslim)

e. Waktu Pelaksanaan Shalat Tahajud

Shalat tahajud dapat dilaksanakan pada permulaan, pertengahan, atau penghujung malam. Dengan syarat, sesudah menunaikan shalat isya. Adapun waktu yang paling utama untuk melaksanakan shalat tahajud adalah penghujung malam atau sepertiga malam terakhir. Hal itu didasarkan pada sabda Rasulullah SAW sebagai berikut: *“Waktu yang paling dekat antara rabb dengan hambanya adalah pada separuh malam terakhir. Karenanya, jika kamu dapat menjadi salah satu orang yang mengingat Allah, maka lakukanlah”* (H.R Tirmidzi dan Nasa’I dari Amr bin ‘Abasah)

Pelaksanaan shalat tahajud menurut para ulama dikategorikan ke dalam tiga waktu pelaksanaan, yakni sepertiga malam pertama (ba’da isya – pukul 00.00), dua per tiga malam pertengahan (pukul 00.00 – 02.30), dan sepertiga malam akhir (02.30 – qabla subuh). Berdasarkan hadits, direkomendasikan untuk pelaksanaan shalat tahajud pada sepertiga malam terakhir²⁸. Menurut hadist riwayat Tirmidzi dan Nasa’I waktu yang paling dekat antara manusia dengan tuhan nya berada di separuh malam terakhir atau di sepertiga malam, shalat tahajud di anjurkan untuk dilaksanakan di sepertiga malam .

f. Etika Shalat Tahajud

²⁸Yuda Putra Disastra, Reni Farenia, and A. Fauzi Yahya, “Perbandingan Nilai Tekanan Darah, Denyut Nadi, Dan Volume Paru Pelaku Shalat Tahajud Dengan Yang Tidak Tahajud Pada Siswa Bina Siswa Sma Plus Cisarua, Lembang,” *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia* 3, no. 1 (2021): 22.

Ada beberapa etika yang harus dijaga oleh seseorang ketika akan menunaikan shalat sunnah tahajud yang merupakan tuntunan Nabi SAW, diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Niat bangun untuk melakukan shalat malam, niat ini dapat dilakukan sebelum tidur maka baginya pahala bagi siapapun yang berniat dalam kebaikan.
- 2) Berdzikir ketika bangun dari tidur, apabila seseorang terbangun untuk melakukan shalat tahajud maka disunnahkan untuk berdzikir kepada Allah SWT.
- 3) Bersiwak ketika bangun untuk melakukan shalat malam, disunnahkan untuk membersihkan mulut ketika hendak melaksanakan shalat.
- 4) Di sunnahkan membangunkan anggota keluarga, seperti halnya firman Allah *“dan tolong menolonglah kamu dalam hal kebajikan dan ketaqwaan”*
- 5) Mengawali shalat malam dengan melakukan shalat dua rakaat yang pendek.
- 6) Berdo'a ketika shalat malam, Rasulullah SAW senantiasa memperbanyak do'a dalam shalat malamnya karena kemungkinan besar do'anya akan dikabulkan oleh Allah SWT²⁹.

g. Niat dan Do'a Shalat Tahajud

Berikut ini niat shalat tahajud:

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكْعَتَيْنِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya: *“Aku niat shalat tahajud dua rakaat menghadap kiblat karena Allah Ta'ala”*

Pada rakaat pertama disunnahkan atau dianjurkan untuk membaca surah Al-kafirun, kemudian dalam rakaat kedua dianjurkan membaca surah Al-ikhlas. Setelah salam mengamalkan do'a sebagai berikut, sebanyak 11 kali:

²⁹Husnul Muassarah et al., “Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajjud Untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Istri.”

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ مِنْ قُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Kemudian dilanjut dengan membaca do'a shalat tahajud, sebagai berikut:

اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ قَبِيْهُمُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ نُورُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ وَلِقَاكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اَللّٰهُمَّ لَكَ اَسْلَمْتُ وَبِكَ اَمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَالْاِيْكَ اَتَيْتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ اِلَيْكَ حَاكَمْتُ. فَاغْفِرْ لِيْ مَا قَدَّمْتُ وَمَا اَخَّرْتُ وَمَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ .

Artinya: "Ya Allah, Tuhan kami, segala puji bagi-Mu, Engkau penegak langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau penguasa langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau cahaya langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau Maha Benar. Janji-Mu benar. Pertemuan dengan-Mu kelak itu benar. Firman-Mu benar adanya. Surga itu nyata. Neraka pun demikian. Para nabi itu benar. Demikian pula Nabi Muhammad SAW itu benar. Hari Kiamat itu benar. Ya Tuhanku, hanya kepada-Mu aku berserah. Hanya kepada-Mu juga aku beriman. Kepada-Mu aku pasrah. Hanya kepada-Mu aku kembali. Karena-Mu aku rela bertikai. Hanya pada-Mu dasar putusanku. Karenanya ampuni dosaku yang telah lalu dan yang terkemudian, dosa yang kusembunyikan dan yang kunyatakan, dan dosa lain yang lebih Kau ketahui ketimbang aku. Engkau Yang Maha Terdahulu dan Engkau Yang Maha Terkemudian. Tiada Tuhan selain Engkau. Tiada daya upaya dan kekuatan selain pertolongan Allah³⁰."

h. Tata Cara Shalat Tahajud

Pada tata cara pelaksanaan shalat tahajud dalam penelitian ini, menggunakan cara yang lebih variatif agar

³⁰ Abdul Ghofur, "Majmu' Pondok Pesantren Sunan Drajat" (Banjarwati: PRESS SUNDRA, 2018), 99-100.

membedakan dengan shalat tahajud pada umumnya. Untuk pelaksanaan shalat tahajud dilakukan di sepertiga malam menuju pagi dengan jumlah 2-2 rakaat. Terapi shalat tahajud ini berfokus pada gerakan dan doa-doa dalam shalat malam, hal ini karena permasalahan konseli yang menunjukkan dampak perilaku dan perspektif negatif sehingga dampak negatif tersebut menghambat aktifitas konseli dan harus segera diatasi, gerakan shalat dan doa dalam shalat tahajud di fokuskan pada diagnosa permasalahan atau catatan perilaku konseli, berikut tata cara pelaksanaan shalat tahajud dalam penelitian ini:

- 1) Niat, sebelum tidur ada baiknya jika berniat untuk bangun di malam hari untuk melaksanakan shalat tahajud
- 2) Bangun dari tidur, ada kalanya ketika ingin melakukan shalat malam merasa malas. Maka, dianjurkan untuk membaca kalimat *la haula wa la quwe* yang berbunyi: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ *artinya: "Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah yang Maha Tinggi lagi Maha Agung."*
- 3) Berwudhu dan berdoa, untuk mensucikan diri dari dari hadas dan agar shalat malam menjadi makin khusyu'
- 4) Kemudian shalat tahajud, pada rakaat pertama dan kedua di niatkan untuk menghilangkan rasa cemas, khawatir, gelisah, dan bingung dengan *planning* masa depan. konseli diharapkan shalat dengan khusyu' dan menghayati doa-doa dalam gerakan shalat, dan pada sujud terakhir sebelum salam konseli dapat menyisipkan doa agar semua hajatnya segera dikabulkan.
- 5) Kemudian, pada gejala permasalahan seperti terlalu memikirkan omongan orang lain dan hal-hal sepele dapat difokuskan pada bacaan Al-fatihah yang didalamnya dijelaskan bahwa Allah maha pengasih dan

penyayang yang mengasihi dan menyayangi makhluknya.

- 6) Pada rakaat ketiga dan keempat, diniatkan untuk menghilangkan pemikiran negatif, takut kegagalan dan merasa menyalahkan diri sendiri dan difokuskan pada doa-doa dalam gerakan rukuk' dan sujud yang didalamnya menjelaskan bahwa Allah maha tinggi dan maha agung.
- 7) Setelah shalat dianjurkan untuk beristighfar sebanyak-banyaknya untuk memohon ampunan dari Allah SWT.
- 8) Dan dapat dilanjutkan dengan membaca Al-Qur'an hingga menjelang subuh.

3. *Overthinking*

a. **Pengertian *Overthinking***

Overthink (kata kerja) untuk berpikir terlalu banyak tentang (sesuatu): untuk menempatkan terlalu banyak waktu untuk memikirkan atau menganalisis (sesuatu) dengan cara yang lebih berbahaya daripada membantu. Menurut Ahmadi tahun 2009, *Overthinking* yaitu proses berpikir yang terlalu berlebihan dan dilakukan secara terus menerus dan dapat memberikan dampak negatif baik secara mental dan fisik. Selain itu, *overthinking* membuat individu merasa kecemasan dan khawatir secara berlebihan. Menurut Fakhir tahun 2019. Orang-orang ini memiliki gangguan kecemasan yang parah dan atau unsur psikotik. Ketika ada begitu banyak pikiran obsesif itu terorganisir dalam konstruksi mental, kita bisa anggap pikiran ini sebagai psikotikelemen. Konstruksi mental adalah pikiran obsesif yang tidak realistis terorganisir dalam realitas palsu yang ada dalam diri dan pikiran individu, individu yang *overthinking* termasuk orang yang memiliki gangguan psikologis (*psychological disorder*) individu yang mudah *overthinking* biasanya mudah stress dan selalu merasa cemas (*anxiety*) sehingga menyebabkan individu mudah sakit

secara fisik. Individu yang *overthinking* biasanya selalu fokus pada permasalahannya bukan solusi *overthinking* merupakan suatu proses penyelesaian masalah atau proses berpikir yang terlalu berlebihan, sehingga memberikan kerugian dan manfaat yang tergantung intensitas yang dilakukan.

b. Ciri-ciri Orang yang Sedang Mengalami *Overthinking*

Berikut ini beberapa ciri yang menandakan jika seseorang mengalami *overthinking*:

- 1) *Insomnia*, Ketika mengalami *overthinking*, pikiran dan otak didesain untuk terus berpikir atas asumsi negatif di otak. Otak akan sulit untuk di istirahatkan dan jika dipaksakan, maka akan muncul perasaan gelisah dan takut.
- 2) Selalu merasa lelah, Hal ini dapat terjadi karena pikiran gelisah pada diri seorang *overthinker* akan menyita waktu dan tenaga.
- 3) Tidak percaya diri dan ragu dengan pilihannya, selalu membutuhkan bantuan orang lain untuk membuat pilihan atau keputusan.
- 4) Terlalu khawatir dengan masa depan, takut gagal. Semua orang pasti merasa khawatir dengan masa depan, namun sebagian orang juga tidak bisa mengapresiasi pencapaiannya dan justru khawatir.
- 5) Mudah Sakit fisik, orang yang terus-terusan memikirkan masalahnya biasanya akan mudah pusing, sakit kepala hingga membuatnya tidak makan sehari-hari karena *overthinking*³¹.

c. Dampak Buruk *Overthinking*

Efek domino menjadi teori penguji bagi dampak *overthinking*. Seseorang yang banyak menguras tenaga otaknya untuk memikirkan secara berlebihan suatu hal, ternyata telah

³¹Saidun Fiddaroini, "OVERTHINKING," *Artikel*, 2020.

mengganggu kelancaran kinerja fungsi kognitif otak. Ketika otak seharusnya mampu untuk berpikir rasional untuk menyusun sebuah perencanaan, hanya karena *overthinking* yang bersifat destruksi malah membuat anda tidak maksimal lagi untuk mengulang hal sama dalam berkonsentrasi. Proses perencanaan, kemampuan untuk mengendalikan diri, hingga kemampuan mengelola pikiran saat sedang stress dilakukan secara bersamaan oleh otak yang memiliki fungsi kognitif. Pikiran berlebihan tersebut ternyata telah menyita konsentrasi otak anda dan lama-lama akan berangsur habis. Anda pun jadi malas untuk berpikir lebih keras demi merencanakan hal-hal lainnya karena tahu bahwa proses berpikir ini akan menyita banyak waktu dan tenaga.

Parahnya lagi, ketika otak sudah tidak mampu member toleransi atas kelesuan otak dalam mengaktifkan fungsi kognitifnya, maka dapat menyebabkan stress yang mengganggu. Para ahli mengatakan bahwa *negative thinking* maupun *overthinking* merupakan sebuah stressor yang bersifat psikologik. Stress adalah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan, sehingga membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Hal ini terjadi ketidakseimbangan antara tekanan yang datang dengan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut.

Saat dihadapkan pada situasi yang memicu stress, otak berada pada posisi *fight or flight* (melawan atau lari). Hipotalamus pada otak, bagian yang merangsang produksi hormone, kemudian mengirimkan sinyal menuju kelenjar adrenal untuk melepas hormone kortisol dan adrenalin. Kedua hormone tersebut meningkatkan berbagai fungsi tubuh, termasuk denyut jantung guna menambah aliran darah menuju organ-organ penting. Laju napas juga akan meningkat drastic untuk mencukupi kebutuhan oksigen seluruh tubuh dengan cepat. Mekanisme ini sebenarnya berguna untuk mempersiapkan tubuh dalam menggapai bahaya. Namun pada

saat yang sama, hormone stress dapat mempersempit otot-otot saluran pernapasan dan pembuluh darah. Pernapasan juga menjadi tidak efektif karena tanpa sadar anda menarik nafas dengan pendek dan cepat tidak seperti kondisi normal. Seluruh perubahan ini akhirnya hanya membuat sesak nafas dan mengalami stress. Selain itu dapat mengalami stress kronis bila terdapat gejala sebagai berikut: rasa cemas, dan gugup berlebihan, gejala depresi, mudah marah, sakit kepala dan insomnia³².

Dari penjelasan diatas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa *overthinking* memiliki dampak buruk, sebagai berikut:

- 1) Menghambat aktifitas sehari-hari, Selain membuang-buang waktu memikirkan sesuatu secara berulang-ulang membuat energi jadi ikut terkuras dan tubuh merasa lelah.
- 2) Menurunkan peforma kerja, *Overthinking* hanya membuat sulit berkonsentrasi, tidak fokus dalam memecahkan masalah, bahkan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.
- 3) Membuat emosi tidak terkontrol, *Overthinking* cenderung membuat seorang individu menjadi mudah marah, *insecure*, mudah panik bahkan memiliki pemikiran dan perilaku yang aneh.
- 4) Mengalami gangguan kesehatan, baik kesehatan mental atau kesehatan fisik seperti mengalami sakit kepala, demam, nyeri dada, dan sesak nafas³³.

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

³² Ratna Widia, *You are overthinking! Pada dasarnya, semua akan baik-baik saja*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), 33-35.

³³ Ibid.

Banyak tokoh yang memberikan definisi remaja, seperti DeBrun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut Papalia dan Olds masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna Freud, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari anak-anak menuju masa dewasa yang biasanya dimulai dari umur 12/13 tahun sampai 20 tahun. masa remaja merupakan proses perkembangan dan perubahan-perubahan yang berkaitan dengan psikoseksual, perubahan terkait dengan cita-cita dan hubungan dengan orangtua, pembentukan cita-cita yang merupakan proses dalam membentuk masa depan³⁴.

b. Ciri-Ciri Remaja

Jahja mengemukakan bahwa masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu :

- 1) Masa remaja sebagai usia bermasalah Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi

³⁴Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja."

sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

- 2) Masa remaja sebagai masa mencari identitas Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.
- 3) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau “semau gue”, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.
- 4) Kebanyakan remaja bersikap *ambivalen* dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.
- 5) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja,

maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa³⁵.

c. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

William Kay, sebagaimana dikutip Yudrik Jahja mengemukakan tugas-tugas perkembangan masarembaja sebagai berikut: (1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya. (2) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas. (3) Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok. (4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya. (5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. (6) Memeperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (weltanschauung). (7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Selanjutnya, dalam membahas tujuan tugas perkembangan remaja, Jahja mengemukakan pendapat Luella Cole yang mengklasifikasikannya ke dalam sembilan kategori, yaitu: (1) Kematangan emosional. (2) Pemantapan minat-minat heteroseksual. (3) Kematangan sosial. (4) Emansipasi dari control keluarga. (5) Kematangan intelektual. (6) Memilih pekerjaan. (7) Menggunakan waktu senggang secara tepat. (8) Memiliki falsafah hidup. (9) Identifikasi diri³⁶.

d. Kebutuhan Remaja

³⁵ Ibid.

³⁶ Ibid.

Di samping tugas-tugas perkembangan, remaja masih mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang tentu saja menuntut pemenuhan secepatnya sesuai darah mudanya yang bergejolak. Kebutuhan-kebutuhan tersebut, menurut Edward, sebagaimana dikutip Hafsah, meliputi: (1) kebutuhan untuk mencapai sesuatu, (2) kebutuhan akan rasa superior, ingin menonjol, ingin terkenal, (3) kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan, (4) kebutuhan akan keteraturan, (5) kebutuhan akan adanya kebebasan untuk menentukan sikap sesuai dengan kehendaknya, (6) kebutuhan untuk menciptakan hubungan persahabatan, (7) adanya keinginan ikut berempati, (8) kebutuhan mencari bantuan dan simpati, (9) keinginan menguasai tetapi tidak ingin dikuasai, (10) menganggap diri sendiri rendah, (11) adanya kesediaan untuk membantu orang lain, (12) kebutuhan adanya variasi dalam kehidupan, (13) adanya keuletan dalam melaksanakan tugas, (14) kebutuhan untuk betgaul dengan lawan jenis, dan (15) adanya sikap suka mengkritik orang lain³⁷.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Mar'atul Muslimah, (2018) Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Mengatasi Stres Seorang Istri Karena Suami Terkena Stroke di Desa Peganden Manyar Gresik.

Hasil : Adapun hasil penelitian ini bahwa seorang istri dengan suami stroke mengalami gejala-gejala stres dirasakan meliputi sedih, tidak bersemangat, putus asa, mudah marah, lelah, bosan dalam melakukan perawatan suaminya. Untuk mengatasi gejala-gejala stres tersebut dengan terapi shalat tahajud dengan menggunakan tiga tahapan, yakni tahap persiapan yaitu dengan mandi dan berwudhu, kemudian tahap proses yakni dengan

³⁷ Ibid.

melakukan ibadah shalat tahajud dimulai dari niat hingga salam dengan meresapi bacaan dan gerakannya, kemudian tahap penutup yakni dengan melakukan muhasabah, dzikir dan doa. Adapun hasil dari pemberian terapi shalat tahajud ini memperoleh hasil 70% yang dinyatakan “cukup berhasil” dengan melihat sebelum dan sesudah dilakukannya terapi shalat tahajud.

Persamaan : adapun persamaan dalam penelitian sekarang dan terdahulu yaitu sama sama menggunakan bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud, dan menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis data deskriptif komparatif.

Perbedaan : perbedaan terletak pada objek yang diteliti, penelitian terdahulu dengan subjek seorang istri yang mengalami stress karena suami yang terkena stroke, sedangkan penelitian sekarang dengan subjek seorang remaja yang memiliki kebiasaan *overthinking*³⁸.

2. Oktavia Gesti Riyandanie, (2016) Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Hasil : Hasil analisis statistik Paired Sample Ttest menunjukkan tingkat signifikansi, Kesimpulan dari penelitian ini adalah shalat tahajud dapat mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat fanal yang mengerjakan skripsi. Hal ini didukung dengan hasil ceklis perilaku dan wawancara subjek mengaku merasa lebih tenang setelah rutin salat tahajud.

Persamaan : persamaan kedua peneliti menggunakan terapi shalat tahajud

³⁸ Mar’atul Muslimah, “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Mengatasi Stres Seorang Istri Karena Suami Terkena Stroke Di Desa Peganden Manyar Gresik,” *digilib uinsby* 2, no. 1 (2018): 15.

Perbedaan : perbedaan terletak pada metode penelitian yang digunakan, permasalahan yang dihadapi dan subjek penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek mahasiswa tingkat akhir yang stress mengerjakan skripsi, sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan subjek seorang remaja yang memiliki kebiasaan *overthinking*³⁹.

3. Lea Fatra Nurlaily Kamalin, (2018) Pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan stress pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

Hasil : Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang kuat antara terapi shalat tahajud dengan menurunkan tingkat stress pada remaja kelompok intervensi dan kotrol dengan uji *Mann Whitney* mendapatkan nilai $p = 0,009 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengesian koesoner tingkat stress pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kemudian hasil penelitian kelompok eksperimen sebelum dan sesudah melakukan terapi shalat tahajud dengan uji beda *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p = 0,005 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stress pada remaja pada kelompok intervensi. Hasil perhitungan menggunakan *Uji Regresi Linier* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stress pada remaja didapatkan *R Square* sebesar 0,760 atau 76%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stres

³⁹ Oktavia Gesti Riyandanie, "Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *ums. sc.id* (2016): 14–16.

pada remaja sebesar 76%, sedangkan sisanya 24% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya, ada pengaruh pemberian terapi shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stress pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar dan besarnya pengaruh pemberian terapi shalat tahajud adalah 76%.

Persamaan : Terapi yang digunakan berupa terapi shalat tahajud dan objek penelitiannya yaitu seorang remaja.

Perbedaan : Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dan berfokus pada permasalahan remaja yang mengalami stress, sedangkan metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode penelitian kualitatif dan berfokus pada permasalahan remaja yang memiliki kebiasaan *overthinking*⁴⁰.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴⁰Lea Fatra Nurlaily Kamalin., "Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja Di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar," *digilib uinsby* (2018).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah. penelitian kualitatif merupakan penelitian menggunakan *setting* alamiah dengan maksud mengartikan sebuah fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan penggunaan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan individu⁴¹.

Sedangkan jenis penelitian dalam penelitian ini yaitu studi kasus (*case study*) dengan tujuan untuk memahami objek yang diteliti secara khusus atau dalam permasalahan tertentu, tujuan lainnya yaitu untuk menjelaskan dampak dan faktor penyebab permasalahan. Dalam hal ini dilakukan dengan teknik pengamatan mendalam, pengumpulan data, dan mencatat hasil kemudian dianalisis kembali dan disajikan dalam bentuk laporan. Studi kasus dilakukan dengan menyelidiki suatu gejala dalam kehidupan nyata dan serta menyertakan bukti yang bersandar dari berbagai sumber.

⁴¹Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat di Dusun Widhe Desa Sendangharjo Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan. Sasaran yang menjadi subjek penelitian ini merupakan seorang remaja perempuan berusia 16 tahun dengan inisial WA, subjek penelitian di samarkan namanya demi terjaganya kerahasiaan subjek yang sebenarnya. Hal ini juga termasuk dalam salah satu asas dalam Bimbingan Konseli yakni asas kerahasiaan. Berdasarkan observasi awal dan wawancara terhadap subjek tersebut, peneliti menemukan beberapa permasalahan dalam diri subjek. Dimana subjek merasa serba salah dengan sikap dan perilakunya, ia merasa *insecure* (tidak aman), sering merenungkan hal yang sama secara berulang-ulang, ia sering menyalahkan diri sendiri saat salah dalam mengambil keputusan, terlalu berlebihan dalam memikirkan suatu hal dan mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan konseli terlalu berlebihan dalam berpikir (*overthinking*) terhadap masalah yang dihadapinya⁴².

C. Jenis dan Sumber Data

Data atau informasi dalam penelitian ini diperoleh dari lapangan, kemudian data dikumpulkan untuk di analisa. Berikut jenis dan sumber data dalam penelitian ini:⁴³.

1. Jenis Data

- a. Data yang paling utama atau Primer, yaitu data pokok dan penting, data ini diambil langsung oleh peneliti dari objek yang sedang diteliti. Data ini dikumpulkan langsung dari lapangan penelitian oleh

⁴² Hasil Observasi Awal Pada 13 September 2021

⁴³M.Hum. Dr.farida Nugrahani, "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Pendidikan Bahasa" 1, no. 1 (2014): 305, <http://ejournal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.org>.

- peneliti melalui sumber informan dengan teknik pengamatan secara langsung, wawancara dan hasil observasi
- b. Data sekunder, data ini didapatkan dari sumber lain atau pihak lain. data sekunder ini merupakan data pendukung yang mendukung penelitian, data sekunder antara lain: buku, penelitian terdahulu yang dapat dijadikan referensi, bahan pustaka dan lain sebagainya
2. Sumber Data, sumber data dibagi menjadi 2, sumber data pokok atau primer dan sumber data pendukung atau sekunder, Sumber data primer diperoleh langsung peneliti sedangkan sumber data sekunder data yang tidak diperoleh langsung peneliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: observasi kepada konseli, teman terdekat konseli dan orang-orang disekitar konseli, wawancara secara langsung dan dokumentasi.

D. Tahapan Penelitian

Ada tiga tahapan yang digunakan peneliti, antara lain:

- a. Tahapan sebelum terjun ke lapangan atau Pra Lapangan
 - (1) Peneliti harus menyusun suatu rancangan penelitian, hal ini sangat penting untuk dilakukan sebelum benar-benar terjun ke lapangan. Peneliti harus mengamati fenomena terbaru yang ada disekitar kemudian menetapkan fokus permasalahan yang ada. Disini peneliti memilih satu penelitian tentang Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan.
 - (2) Pemilihan lokasi penelitian, sesudah mengamati fenomena terbaru yang ada disekitar langkah selanjutnya yaitu memilih lokasi yang digunakan

untuk melakukan penelitian, penelitian ini bertempat di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan. Lokasi tersebut merupakan tempat tinggal konseli dan peneliti, sehingga dapat memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data serta tempat tinggal konseli mudah dijangkau oleh peneliti.

- (3) Mempersiapkan suatu peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian, dalam penelitian ini, peneliti harus menyiapkan pedoman untuk melakukan wawancara, alat tulis untuk mencatat point point penting dan alat bantu dokumentasi. Dengan alat tersebut bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam mendeskripsikan proses dan hasil dari penelitian.
- b. Tahap Pengerjaan, tahapan pengerjaan lapangan dibagi menjadi tiga bagian yaitu, peneliti memahami penelitian, mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan dan berperan serta mengumpulkan data yang ada di lapangan. Penelitian dilakukan dalam hal untuk membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahannya yang terdapat dalam diri konseli yang bertujuan membantu konseli mengurangi kebiasaan *overthinking* dan lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui shalat tahajud. Informan atau *significant others* yang terlibat yakni rekan konseli dan saudara yang bisa membantu dalam proses pengumpulan data mengenai konseli terkait dengan permasalahan yang dialami.
- c. Tahap Analisis Data, hal ini dilakukan dengan mengorganisasikan data, mengelompokkan data, memilah dan memilih agar menjadi satuan yang dapat dikelola, menemukan data yang diperlukan dan tidak diperlukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis deskripsi komparatif, analisis data ini dengan cara mengumpulkan semua data dari lapangan kemudian dipaparkan melalui bentuk laporan kemudian

membandingkan data yang diperoleh dari lapangan dengan data teori untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini.

E. Teknik pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa Teknik pengumpulan data, yang dijelaskan dibawah ini, antara lain:

- a. Observasi, Tahap observasi dalam penelitian ini dilakukan agar konselor dan konseli semakin mengenal lebih jauh dan mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data. Dalam hal ini peneliti melakukan pengamatan secara langsung di tempat tinggal konseli di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan. Dan pengamatan juga dilakukan melalui akun media social berupa *story* whatsapp dan instagram. Serta mengamati kondisi konseli, dan kegiatan kesehariannya. Observasi dilakukan agar peneliti gambaran yang luas tentang permasalahan konseli, selain itu observasi dilakukan untuk memudahkan dalam mengumpulkan data di lapangan.
- b. Wawancara, Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi atau menggali informasi secara mendalam pada diri konseli yang meliputi: identitas diri konseli, kondisi keluarga, lingkungan sosial dan ekonomi konseli, serta permasalahan yang dialami konseli. Peneliti membuat pedoman wawancara sebelum terjun ke lapangan, ketika peneliti terjun ke lapangan untuk bertemu konseli, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada konseli dan mencatat jawaban dari konseli. Wawancara tidak hanya dilakukan kepada konseli, namun dilakukan dengan beberapa orang terdekat konseli juga.

- c. Mengumpulkan data pendukung atau dokumen, Dokumen yaitu kumpulan kejadian yang sudah berlalu yang berhasil diabadikan. Bentuk dokumen, antara lain: dokumen gambar seperti hasil foto dan lainnya. Dokumen karya yang diabadikan seperti patung, kerajinan tangan dan lainnya⁴⁴. Dokumentasi dapat dijadikan sebagai data pendukung dalam lapangan penelitian. Dokumentasi juga dilakukan dalam penelitian ini yaitu dokumentasi foto saat proses bimbingan berlangsung dan beberapa *story* atau postingan konseli di social media sebagai dokumen pendukung lainnya.

F. Teknik Validitas Data

Agar terhindar dari kesalahan-kesalahan di lapangan penelitian, maka peneliti melakukan validitas data hal ini dilakukan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam penelitian. Validitas data yang dilakukan, sebagai berikut:

- a. Ketekunan Pengamatan, untuk menemukan cirri-ciri yang relevan dan berkesinambungan dalam permasalahan yang diteliti, maka peneliti melakukan penelitian dengan cermat, teliti, rinci dan dilakukan dengan kontinu.
- b. Triangulasi data, Triangulasi yaitu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan data lainnya, untuk dilakukan pengecekan, data dibandingkan dan di analisis data permasalahan untuk mencari keterkaitan data dalam perspektif yang berbeda⁴⁵. Triangulasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu membandingkan data antara

⁴⁴ Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2008), 329.

⁴⁵Dr.farida Nugrahani, "Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Pendidikan Bahasa."

sumber dan teori, peneliti melakukan pengecekan data hasil pengamatan lapangan, serta wawancara dengan cara sebagai berikut:

- (1) Peneliti melakukan perbandingan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara
- (2) Peneliti melakukan perbandingan data yang dikatakan oleh konseli dengan apa yang dikatakan oleh pendidik
- (3) Peneliti melakukan perbandingan data yang dikatakan oleh orang-orang yang di sekitar objek peneliti dengan objek itu sendiri
- (4) Peneliti melakukan perbandingan data hasil suatu wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan⁴⁶.

G. Teknik Analisis Data

Tahapan ini merupakan tahap yang paling penting dalam sebuah penelitian, pada tahap ini peneliti harus mengumpulkan semua data yang didapatkan kemudian melakukan analisa data. Teknik ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini, selain ini peneliti mengkaji, memahami konsep serta hubungan antar data sehingga dapat dievaluasi dan dikembangkan. Data yang telah dikumpulkan kemudian di organisasikan, disusun kembali, dipilih dan di analisis sehingga peneliti mendapatkan simpulan dan dapat menjawab rumusan permasalahan penelitian, analisa data yang dilakukan oleh peneliti yaitu:

1. Peneliti menjelaskan keseluruhan proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja

⁴⁶Asma Rayfanna, "Konseling Narrative Therapy Untuk Mendapatkan Kebahagiaan Dengan Bersyukur Pada Remaja Akhir Di Kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo Pasuruan," *digilib uinsby* (2021): 149.

2. Peneliti menjelaskan hasil akhir bimbingan dan konseling islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian dan Letak Geografis

Penelitian ini dilakukan ditempat tinggal konseli dan konselor yaitu di Dusun Widhe Desa Sendangharjo Brondong Lamongan. Penelitian dilakukan secara offline atau tatap muka secara langsung dengan konseli. Desa Sendangharjo merupakan wilayah yang ada di Kecamatan Brondong dan merupakan bagian wilayah Kabupaten Lamongan yang terletak dibagian belahan utara, jarak desa Sendangharjo kurang lebih 6 km dari Kecamatan Brondong. Batasan wilayah sendangharjo meliputi:

Sebelah Utara : Desa Brengkok

Sebelah Timur : Desa Sedayulawas

Sebelah Selatan : Desa Lembor

Sebelah Barat : Desa Tlogoretno

Luas wilayah Desa Sendangharjo meliputi areal seluas 7.44 km², wilayah Desa Sendangharjo terdiri dari 3 dusun yaitu : Benges, Mencorek dan Widhe, jumlah penduduk desa Sendangharjo 5,867 jiwa.

2. Deskripsi Konselor

Konselor dalam penelitian ini sekaligus peneliti, konselor atau bisa disebut sebagai pembimbing atau orang yang memberikan bimbingan kepada individu yang mengalami masalah, selain itu konselor juga memberikan bantuan kepada individu sesuai dengan permasalahannya. Dalam penelitian ini konselor berperan sebagai pembimbing, dan pemberi dukungan kepada konseli.

a. Identitas Konselor

Identitas konselor dalam penelitian sebagai berikut:

Nama : Alfita Fajar Inayati

Tempat/Tanggal Lahir : Lamongan/10 Agustus 2000

Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : WNI
Alamat : Sendangharjo Brondong Lamongan

b. Riwayat Pendidikan

TK Muslimat NU 06 Lembor (Periode 2003-2006)
MI Ma'arif NU Islamiyah 06 Lembor (Periode 2006-2012)
SMP Negeri 2 Paciran (Periode 2012-2015)
MA Ma'arif 7 Sunan Drajat (Periode 2015-2018)
UIN Sunan Ampel Surabaya (Periode 2018-sekarang)

c. Pengalaman Konselor

Suatu hal yang pernah dialami atau dijalani yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan atau yang disebut pengalaman. Pengalaman ini dapat dijadikan bekal dalam melakukan penelitian ini. Selama perkuliahan konselor telah melakukan berbagai kajian dan praktek yang berhubungan langsung dengan Bimbingan dan Konseling Islam.

Konselor telah menempuh Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada semester lalu, dengan memanfaatkan media social guna memberikan penyuluhan, pencegahan serta informasi terkait dengan Virus Covid-19, pada semester ini konselor telah melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SLB Arya Satya Hati yang menangani langsung anak-anak berkebutuhan khusus, serta konselor juga mengikuti kegiatan mentoring #bkiuinsa 21-22.

3. Deskripsi Subjek Penelitian (Konseli)

Individu yang memiliki sebuah permasalahan dapat disebut dengan konseli, konseli membutuhkan perhatian dan bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya.

a. Identitas Konseli

Konseli pada penelitian ini merupakan seorang perempuan yang memasuki remaja pertengahan atau *middle*

adolescen berusia 16 tahun, yang merupakan warga Desa Sendangharjo Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan, berikut identitas konseli⁴⁷:

Nama : WA (nama samaran)
Tempat/tgl lahir : Lamongan/12 November 2006
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pekerjaan : Pelajar
Kewarganegaraan : WNI
Suku : Jawa
Alamat : Sendangharjo Brondong Lamongan
Hobby : Memasak, membuat kerajinan tangan
Cita-cita : Fashion Designer
Bakat : Rebana, masak
Motto Hidup : Tetap tersenyum walaupun pahit

b. Riwayat Pendidikan Konseli

Berikut riwayat pendidikan konseli⁴⁸:

TK Muslimat NU 01 Sendangharjo (Periode 2009-2012)
MI Ma'arif Darul Ulum Sendangharjo (Periode 2012-2018)
MTs Darul Afkar Sendangharjo (Periode 2018-sekarang)

c. Deskripsi singkat latar belakang Keluarga Konseli

Konseli dalam penelitian ini yaitu anak ke dua dari 3 bersaudara, konseli berjenis kelamin perempuan dan 2 saudaranya berjenis kelamin laki-laki. Saudara pertama telah memasuki usia dewasa akhir, sedangkan saudara ke tiga masih berusia 7 tahun. keluarga konseli merupakan warga suku jawa, yang berasal dari desa Sendangharjo hingga sekarang masih menetap di desa Sendangharjo⁴⁹.

d. Latar Belakang Ekonomi

⁴⁷ Hasil kuesioner oleh konseli pada 10 November 2021

⁴⁸ Hasil kuesioner oleh konseli 14 November 2021

⁴⁹ Hasil wawancara dengan konseli pada 16 November 2021

Perekonomi keluarga ditanggung oleh kedua orang tua konseli yang berprofesi sebagai petani begitu juga dengan saudara pertama konseli yang berprofesi sebagai petani. Karena perekonomian keluarga terbilang menengah kebawah konseli berinisiatif untuk mencari uang saku tambahan dengan bekerja sebagai buruh setrika agar tidak terlalu membebani orang tuanya⁵⁰.

e. Latar Belakang Agama

Konseli merupakan seorang muslimah dan terlahir di lingkungan yang mayoritas beragama islam, begitu pula dengan keluarga konseli. Keluarga konseli mendapatkan ilmu agama selain dari sekolah juga dari TPQ, sejak kecil saudara saudara konseli dan konseli belajar di TPQ Hidayatut Tholibin di dekat tempat tinggalnya.

f. Latar Belakang Sosial

Keluarga konseli dan konseli sangat dekat dengan tetangganya, keluarga konseli dan konseli begitu ramah dengan tetangga di sekitar rumahnya dan konseli juga mengikuti kegiatan rebana di pondok yang dekat dengan rumahnya. Begitu juga di sekolah selain aktif di kegiatan pramuka konseli juga aktif di organisasi IPPNU Sendangharjo.

g. Deskripsi Masalah

Setiap manusia pasti memiliki masalah yang berbeda-beda, saat seseorang memiliki masalah ia pasti ingin masalahnya segera terselesaikan. Namun adapula ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan seseorang justru hanya memikirkan masalahnya tanpa memikirkan jalan keluar dari permasalahannya. Terkadang saat masalah datang manusia akan merasa terbebani hingga selalu memikirkan masalahnya akibatnya seseorang menjadi stress dan juga berdampak pada kesehatannya baik kesehatan mental maupun fisik.

⁵⁰ Hasil wawancara dengan konseli pada 25 November 2021

Seperti permasalahan yang dialami oleh konseli yang bernama kiwi (nama samara) yang setiap malam seringkali menangis karena *overthinking* sehingga konseli merasa khawatir dan cemas secara berlebihan, saat terbangun dari tidurnya konseli selalu merasa gelisah. Salah satu contoh permasalahan konseli yaitu konseli selalu *overthinking* dengan masa depannya ia merasa khawatir jika nanti saat dewasa konseli tidak mampu membahagiakan orang tuanya dan tidak bisa menjadi orang yang sukses sehingga konseli merasa minder dan selalu merasa tidak bisa dan hal ini mengakibatkan konseli tidak mau mencoba hal baru dan takut dengan tantangan yang akan dihadapinya .

Permasalahan lain juga datang dari keluarga konseli sendiri yang selalu membanding-bandingkan konseli dengan saudaranya sendiri bahkan dengan sahabat konseli sendiri sehingga konseli merasa sakit hati dan berpikir bahwa keluarganya tidak ada yang menyayangnya dan memberi dukungan kepadanya. Hal itu membuat konseli selalu *overthinking* dan negatif thinking, konseli juga menjadi sering melamun dan sering tidur larut malam. Selain itu, konseli juga sering memikirkan perkataan dari orang lain yang menyinggung hatinya.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Mengurangi Kebiasaan *Overthinking* Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan

a. Identifikasi Masalah

1. Data yang diperoleh dari sumber (konseli)

Selama melakukan pertemuan pertama bersama konseli, konseli menceritakan permasalahannya bahwa sering *overthinking* dan menceritakan penyebab dari *overthinking* nya tersebut. Konseli menceritakan bahwa ia sering dibanding-

bandingkan dengan saudaranya atau temannya oleh ibunya, ia merasa bahwa apa yang dilakukan selalu salah, sehingga konseli selalu berpikir bahwa orang tuanya tidak lagi menyayangnya, tidak perhatian kepadanya dan hanya menyayangi adiknya, selain itu konseli juga bercerita bahwa ia selalu di batasi oleh orang tuanya. *“aku kalo mau kemana mana pasti gak pernah dapat izin dari bapak ibuk mbak, beda sama masku dan adikku, contohnya aku pamit mau lihat sholawatan padahal itu sama sepupuku tapi gak boleh”*. Penyebab lainnya adalah konseli selalu khawatir dengan masa depannya dia selalu bingung jika di tanya oleh orang *“besok mau melanjutkan sekolah dimana?”* konseli hanya menjawab *“lihat besok”* karena memang konseli belum memiliki planning, selain itu konseli juga selalu memikirkan omongan orang lain yang menyinggung perasaannya, sering memikirkan hal hal sepele sehingga membuat konseli gelisah setiap malam, tidak hanya di malam hari konseli juga sering melamun dan tidak pernah keluar kamar jika di siang hari. Dia juga bercerita jika sering terbangun di malam hari dalam keadaan hati yang gelisah dan banyak beban pikiran sehingga membuat konseli sering kali menangis di malam hari⁵¹.

Setelah peremuan pertama, kemudian dilanjutkan pertemuan kedua, konseli menceritakan kegiatan sehari-harinya. Dimulai dari bangun tidur jam 04.00 dan langsung bergegas shalat subuh, kemudian jam 04.30 mengaji di mushollah sampai jam 05.00 kemudian dilanjut dengan bersih-bersih rumah dan membantu ibunya memasak sampai jam 06.15 setelah itu konseli bersiap diri untuk pergi ke sekolah, setelah pulang sekolah kegiatan yang dilakukan konseli adalah pergi ke rumah sepupunya untuk menyetrika baju dan konseli mendapatkan bayaran setiap 2 hari sekali. Jam 15.00 konseli bersiap diri untuk mengaji Al-Qur'an di mushollah Hidayatut

⁵¹ Hasil wawancara 26 November 2021

Thalibin, setelah shalat maghrib konseli ngaji kitab sampai jam 19.30 selesai berkegiatan mengaji konseli belajar bersama 2 sahabatnya sampai pukul 21.00 kemudian konseli pulang ke rumah dan tidur. Konseli biasanya tidur pada jam 21.00 atau jam 22.30 dan sering kali terbangun pada malam hari biasanya terbangun pada jam 01.30-02.00 dan konseli juga mengaku jika terbangun ditengah malam dia selalu main hp dan selalu *overthinking*, saat ingin melanjutkan tidur kembali konseli merasa pusing dan saat waktunya bangun pagi konseli merasa gelisah⁵².

Kemudian konseli juga bercerita bahwa dia adalah anak perempuan satu satunya di keluarganya, jadi dialah yang selalu membersihkan rumah, bersih-bersih, mencuci baju dan mengerjakan pekerjaan rumah kecuali memasak. Dia juga yang harus menjaga adiknya ketika orang tuanya pergi ke ladang dan konseli juga mengaku bahwa dia tidak punya waktu bermain bersama teman-temannya, konseli juga mengatakan bahwa dia juga merasa khawatir jika tidak bisa sukses dan membahagiakan orang tuanya dan saat konselor bertanya apa saja permasalahan yang dihadapinya sekarang konseli pun menjawab *“banyak mbak, bingung aku. kadang masalah yang sepele aja tak pikir sampai aku sakit kok”* konseli juga bercerita jika dirinya sering sakit karena jarang sekali makan dan konseli juga lebih suka berdiam diri dikamar dan melamun.

Selain itu konseli juga bercerita bahwa ia selalu merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya *“aku loh mbak merasa kurang percaya diri, trus aku juga kayak membutuhkan penilaian dari orang lain tentang pilihanku, aku merasa setiap hal yang aku lakukan pasti selalu salah, terus aku kalo ada masalah itu aku Cuma cerita ke madu sama yaya aja, pokoknya kalo aku ada masalah pasti orang itu yang pertama aku ceritaiin. Terus selain itu aku juga sering negatif thinking*

⁵² Hasil wawancara pada 28 November 2021.

baik itu ke orang lain atau ke masa depanku, aku takut banget mbak lek hal yang tidak aku inginkan terjadi sama aku”.

2. Data yang diperoleh dari sahabat konseli

Pada pertemuan ke tiga konselor melakukan observasi dan wawancara kepada 2 sahabat konseli yang bernama yaya dan madu (nama samaran), konselor bertanya tentang kepribadian konseli dan merekapun menjawab bahwa kiwi adalah orang yang baik hati, mudah bergaul dengan orang lain, ceria dihadapan banyak orang akan tetapi sebenarnya dia sering bercerita banyak masalah di kedua sahabatnya, kiwi juga anaknya mudah tersinggung dan suka ngegas.

Saat konselor bertanya kembali tentang permasalahan apa saja yang diceritakan dan apakah benar konseli juga sering *overthinking*, kedua sahabatnya juga membenarkan kalo konseli memang sering kali memikirkan hal-hal yang sebenarnya yang tidak perlu dipikirkan dan mereka juga menambahkan permasalahan yang selalu dipikirkan adalah sering dibandingkan dengan saudaranya, kurang perhatian dari orang tuanya, mereka juga menambahkan bahwa kiwi juga bekerja sebagai buruh setrika di sepupunya untuk menambah uang saku karena kiwi jarang sekali mendapat uang saku dari orang tua atau saudaranya⁵³.

3. Data yang diperoleh dari sepupu konseli

Data selanjutnya yaitu bersumber dari sepupu konseli, seorang remaja laki-laki yang bernama irul (nama samaran) dia mengaku bahwa jika konseli sering sekali bercerita dan berkeluh kesah pada sepupunya ini. Saat konselor bertanya tentang kepribadian konseli, sepupunya menjawab *“kiwi ini anaknya suka negatif thinking, sering galau, sering banget cerita sambil nangis tapi kalo sudah bersama teman-temannya dia pasti gak mau menunjukkan kalo dia lagi sedih atau punya*

⁵³ Hasil observasi dan wawancara dengan sahabat konseli pada 01 Desember 2021.

masalah” saat konselor bertanya kembali masalah apa yang sering kali diceritakan konseli, sepupunya pun menjawab “biasanya sih gara gara susah move on, akhirnya dia jadi overthinking gak hanya itu dia juga tidurnya larut malam padahal kan besoknya sekolah. Kadang juga kalo dia di marahi ibunya trus bilang ke saya cerita nangis nangis dia bilang katanya ibunya gak sayang dia, kalo minta apa apa tidak pernah dituruti gitu mbak”⁵⁴.

4. Data yang diperoleh dari tetangga konseli

Untuk memperkuat data, konselor juga mewawancarai tetangga konseli yang berada di depan rumahnya, karena konseli sering bermain dan bercerita bersama tetangganya. Tetangganya tersebut bernama hikma (nama samara), saat konselor bertanya tentang sifat yang dimiliki konseli, tetangganya menjawab “*konseli adalah orang yang baik hati, murah senyum, mudah mencari topic pembicaraan dan terbuka kepada saya*” dan konselor bertanya kembali apakah benar konseli sering bercerita bahwa dia sering kali *overthinking* dan tetangganya pun mengiyakan bahwa konseli sering kali mengalami *overthinking* dan tetangganya pun sering kali menemani konseli chattingan hingga larut malam jika konseli kesulitan tidur⁵⁵.

b. Diagnosa

Langkah selanjutnya yaitu diagnosa. Maka dengan ini konselor mengambil kesimpulan bahwa konseli memiliki permasalahan yaitu *overthinking* hal ini dapat dilihat dari konseli yang sering kali memikirkan hal-hal yang sepele dan terlalu berlebihan memikirkan masalahnya sehingga pola tidur konseli selalu terganggu dengan selalu terbangunnya konseli di malam hari sehingga membuat konseli cemas dan sulit untuk

⁵⁴ Hasil wawancara dengan sepupu konseli pada 03 Desember 2021

⁵⁵ Hasil wawancara dengan tetangga konseli 07 Desember 2021.

tidur kembali dan saat terbangun dari tidurpun konseli merasa gelisah. Ada beberapa faktor yang membuat konseli selalu *overthinking*:

- 1) Konseli selalu merasa cemas dan khawatir dengan masa depannya, dia merasa khawatir jika suatu saat nanti tidak bisa menjadi anak yang bisa membahagiakan orang tuanya.
- 2) Takut mencoba hal yang baru, karena takut akan kegagalan
- 3) Karena sering dibanding-bandingkan dengan orang tuanya dan selalu dibatasi, konseli selalu berfikir bahwa orang tuanya tidak menyayangi konseli atau *negatif thinking*.
- 4) Saat dihadapkan dengan sebuah permasalahan konseli sering kali melamun, berdiam diri dikamar
- 5) Terlalu memikirkan sebuah permasalahan membuat konseli jarang sekali makan sehingga membuatnya sakit.
- 6) Terlalu memikirkan omongan orang lain dan hal-hal sepele
- 7) Merasa bingung dengan planning yang direncanakan.
- 8) Konseli selalu merasa bersalah, merasa bahwa setiap hal yang dilakukannya selalu salah dan tidak percaya diri dengan kemampuannya.
- 9) Terlalu cemas dan merasa gelisah, merasa sedih dan terbebani jika menghadapi sebuah permasalahan.
- 10) Jika terbangun di malam hari sulit untuk tidur kembali, dan lebih memilih bermain *gadget*.

c. Prognosis

Setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis, langkah selanjutnya adalah prognosis. pada tahapan prognosis ini konselor memutuskan untuk memberi bantuan yang cocok dengan permasalahan konseli, karena konseli sering kali

terbangun di malam hari dengan keadaan hati yang cemas dan gelisah sehingga konseli sulit untuk melanjutkan tidurnya, maka konselor menyarankan konseli untuk menunaikan shalat tahajud dikarenakan shalat sunnah tahajud mempunyai banyak manfaat dan keutamaan dan hanya orang-orang tertentu yang dapat menunaikannya, konseli dapat berserah diri dan berkomunikasi dengan penciptanya sehingga menjadikan hati konseli menjadi lega dan berkurangnya rasa cemas dan gelisah.

Shalat tahajud juga dilakukan agar ketika konseli terbangun di malam hari dia tidak menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget* tapi juga untuk melaksanakan shalat tahajud. Allah akan mengabulkan keinginan hambanya yang berdoa dan meminta, *in shaa Allah* dengan melaksanakan shalat tahajud secara *istiqomah* Allah akan mengabulkan doa-doa hambanya,

d. *Treatment* / Terapi

Tahap selanjutnya adalah proses terapi, pemberian terapi ini dimulai pada tanggal 14 desember 2021. Pada pertemuan tersebut konselor memberi penjelasan kepada konseli tentang pengertian shalat tahajud, tata cara pelaksanaan dan waktu pelaksanaan shalat tahajud.

Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dilakukan pada malam hari atau biasa disebut *Qiyamul lail*, pelaksanaan shalat tahajud biasanya di sepertiga malam menuju pagi. Shalat tahajud memiliki banyak keutamaan salah satunya adalah akan diangkat derajatnya oleh Allah, diberi kedudukan yang terpuji di dunia maupun di akhirat. Konselor juga memberikan maj'mu kepada konseli dalam maj'mu tersebut berisi tentang tata cara pelaksanaan shalat tahajud.

Pelaksanaan shalat tahajud dilakukan di sepertiga malam ketika konseli terbangun dari tidurnya, dalam shalat tahajud ini jumlah rakaatnya tidak terbatas dan konseli menetapkan melaksanakan 2-2-2 rakaat shalat tahajud. Pada rakaat pertama dianjurkan untuk membaca surah Al-fatihah kemudian

membaca surah Al-kafirun dilanjutkan pada rakaat yang kedua dianjurkan membaca surah Al-fatihah kemudian membaca surah Al-ikhlas dan diakhiri salam. Setiap selesai salam dianjurkan membaca "*astaghfirullah hal adzim min kulli dhanbi wa atubuh ilaih*" sebanyak 11 kali kemudian membaca doa shalat tahajud.

Setelah shalat konseli bebas untuk bercerita, berkeluh kesah dan berdoa kepada Allah agar kegelisahannya, kecemasannya berkurang dan menjadikan hatinya lega serta berdoa agar keinginannya dan cita citannya dikabulkan oleh Allah hal tersebut dijelaskan dalam surah Al-mu'min ayat 60 yang artinya "*berdoalah kepadaku, niscaya akan aku perkenankan bagimu*". Selama proses *treatment* konselor selalu mendampingi konseli atau selalu mengingatkan konseli agar tidak lupa mengerjakan shalat tahajud, hal ini dilakukan untuk mencapai keberhasilan dalam proses *treatment*.

Untuk memperjelas proses dalam terapi shalat tahajud, berikut tata cara pelaksanaan shalat tahajud dalam penelitian ini:

- a) Niat, sebelum tidur ada baiknya jika berniat untuk bangun di malam hari untuk melaksanakan shalat tahajud
- b) Bangun dari tidur, ada kalanya ketika ingin melakukan shalat malam merasa malas. Maka, dianjurkan untuk membaca kalimat hauqalah yang berbunyi: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ artinya: "Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah yang Maha Tinggi lagi Maha Agung."
- c) Berwudhu dan berdoa, untuk mensucikan diri dari dari hadas dan agar shalat malam menjadi makin khusyu'
- d) Kemudian shalat tahajud, pada rakaat pertama dan kedua di niatkan untuk menghilangkan rasa cemas, khawatir, gelisah, dan bingung dengan *planning* masa depan. konseli diharapkan shalat dengan khusyu' dan

menghayati doa-doa dalam gerakan shalat, dan pada sujud terakhir sebelum salam konseli dapat menyisipkan doa agar semua hajatnya segera dikabulkan.

- e) Kemudian, pada gejala permasalahan seperti terlalu memikirkan omongan orang lain dan hal-hal sepele dapat difokuskan pada bacaan Al-fatihah yang didalamnya dijelaskan bahwa Allah maha pengasih dan penyayang yang mengasihi dan menyayangi makhluknya.
- f) Pada rakaat ketiga dan keempat, diniatkan untuk menghilangkan pemikiran negatif, takut kegagalan dan merasa menyalahkan diri sendiri dan difokuskan pada doa-doa dalam gerakan rukuk' dan sujud yang didalamnya menjelaskan bahwa Allah maha tinggi dan maha agung.
- g) Setelah shalat dianjurkan untuk beristighfar sebanyak-banyaknya untuk memohon ampunan dari Allah SWT.
- h) Dan dapat dilanjutkan dengan membaca Al-Qur'an hingga menjelang subuh.

e. *Follow Up*

Setelah melakukan terapi tahap selanjutnya adalah *Follow up*, untuk memudahkan konselor dalam memperoleh bukti perubahan yang terjadi pada konseli, maka konselor melakukan *follow up* setiap 1 minggu sekali. Pada akhir sesi konseling, konselor mewawancarai kembali konseli, sepupu, tetangga dan sahabat konseli agar konselor mengetahui perubahan dan perkembangan yang dialami oleh konseli sesudah terapi.

Terapi (*treatment*) dilakukan selama jangka waktu 5 minggu, meskipun pada tahap terapi ini membutuhkan waktu yang lama namun konseli sangat antusias dalam melaksanakan shalat tahajud dan konseli juga berharap agar bisa istiqomah dalam melaksanakan shalat tahajud, konseli juga

berterimakasih karena setelah melakukan *treatment* keadaan konseli jauh lebih baik daripada sebelumnya. Berikut ini konselor melampirkan catatan perilaku konseli sebelum melakukan *treatment* shalat tahajud:

Tabel 4.1 Catatan Perilaku Konseli sebelum menjalani terapi

No	Catatan perilaku konseli
1.	Khawatir dengan masa depan, takut masa depan tidak sukses
2.	Merasa tidak bisa sebelum mencoba
3.	Merasa bingung dengan planning yang direncanakan
4.	Terlalu memikirkan omongan orang dan hal-hal sepele
5.	Cemas berlebihan
6.	Gelisah ketika bangun tidur
7.	<i>Negatif thinking</i>
8.	Lebih banyak menghabiskan waktu dikamar dengan melamun
9.	Sering sakit karena terlalu memikirkan masalahnya
10.	Sering terbangun di malam hari dan hanya bermain <i>gadget</i>

Sebelum melakukan terapi, konselor mencatat kondisi serta perilaku konseli untuk dijadikan perbandingan data sebelum dan sesudah melakukan terapi. seperti halnya diagnosa permasalahan maka gejala-gejala yang ada dalam diri konseli dijelaskan dalam sebuah tabel diatas, hal ini untuk memudahkan pembaca dan konselor dalam mengetahui perkembangan konseli dengan terapi shalat tahajud, catatan perilaku dicatat dan dilakukan selama proses identifikasi masalah hingga prognosis atau pemberian bantuan.

2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Mengurangi Kebiasaan *Overthinking* Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan

Keberhasilan suatu proses *treatment* atau konseling yang telah dilakukan, semua itu tergantung dari diri dan kemauan konseli. Sesudah melaksanakan bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* di desa Sendangharjo Brondong Lamongan telah berakhir, maka konselor mencatat beberapa hasil perubahan atau perkembangan konseli selama proses konseling. Terapi shalat tahajud memberikan perubahan dan perkembangan yang baik dalam diri konseli, untuk mengetahui perubahan dalam diri konseli, konselor melakukan observasi dan wawancara ulang, tujuan observasi dan wawancara ini untuk mengetahui perubahan apa saja yang terjadi dalam diri konseli, konselor juga mewawancarai teman dekat, tetangga dan sepupu konseli untuk menanyakan perubahan atau perkembangan yang dialami oleh konseli setelah *treatment*.

Pada minggu pertama, konseli mengaku bahwa dia masih sering malas melakukan shalat tahajud meskipun dia terbangun di tengah malam dan lebih memilih bermain *gadget*, perubahan atau perkembangan dalam diri konseli belum tampak sama sekali sehingga konselor menyarankan konseli untuk melawan rasa malasnya dan segera melaksanakan shalat tahajud⁵⁶.

Pada minggu kedua, konseli mengaku bahwa shalat tahajud membuatnya dapat berpikir lebih jernih, konseli juga sudah memikirkan planning untuk kedepannya dan konseli juga mengaku bahwa setelah shalat tahajud dia memiliki waktu untuk membaca Al-Qur'an dan menambah hafalan surah pendeknya. Namun, rasa cemas dan gelisah pada dirinya belum juga berkurang sehingga konselor memberikan saran untuk konseli agar lebih istiqomah melakukan shalat tahajud dengan

⁵⁶ Hasil wawancara ulang pada tanggal 28 Desember 2021

khushy' dengan harapan rasa cemas dan gelisah pada dirinya segera berkurang⁵⁷.

Pada minggu ketiga, konseli mengaku bahwa selalu melaksanakan shalat tahajud di sepertiga malam, ia juga merasakan adanya perubahan dalam dirinya yaitu ia sudah tidak merasa khawatir dengan masa depannya, menurut konseli Allah telah mengatur semuanya dan konseli tinggal berusaha, selain itu konseli juga sudah memiliki planning dan tujuan yang jelas mengenai pendidikan yang akan ditempuh selanjutnya. Dari penjelasan konseli, konselor menyimpulkan bahwa rasa khawatir tentang masa depan konseli berkurang dan konseli juga sudah tidak merasa bingung dengan planning yang direncanakannya⁵⁸.

Pada minggu ke empat, tanggal 18 Januari 2021 konselor bertemu kembali dengan konseli dan menanyakan perkembangan setelah melakukan *treatment* minggu ke empat ini. Konseli mengaku bahwa ketika terbangun di malam hari ia langsung melaksanakan shalat tahajud dari pada bermain *gadget*, konseli juga mengaku bahwa rasa cemas dan gelisah dalam dirinya mulai berkurang. Konseli bercerita bahwa pada akhir minggu ini dia cukup sibuk latihan karena akan ikut serta dalam lomba hadrah dan qira'atil qur'an, dari hal tersebut konselor menyimpulkan dan mengapresiasi konseli karena mau mencoba hal yang baru. Konseli juga bercerita bahwa dia sudah jarang sekali *overthinking* dengan omongan orang lain karena konseli sudah berusaha untuk mencoba tidak menghiraukan omongan orang lain yang menyakitkan dan selalu memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi⁵⁹.

Pada minggu terakhir, konselor mewawancarai kembali konseli, sahabat, tetangga dan sepupu konseli untuk bertanya

⁵⁷ Hasil wawancara ulang pada tanggal 4 Januari 2022

⁵⁸ Hasil wawancara ulang pada tanggal 11 Januari 2022

⁵⁹ Hasil wawancara ulang pada tanggal 18 Januari 2022

tentang perkembangan atau perubahan konseli setelah terapi shalat tahajud. Yang pertama, konselor bertanya kepada konseli tentang perubahan atau perkembangan di minggu terakhir. Konseli mengaku di minggu terakhir ini hati dan pikiran konseli jauh lebih tenang, konseli juga merasa setiap terbangun dari tidur tidak merasa gelisah dan selalu istiqomah melaksanakan shalat tahajud dan konseli juga mengaku bahwa kebiasaan *overthinking* setiap malam sudah mulai berkurang atau jarang sekali konseli merasa *overthinking*, konseli juga sudah mulai bisa *positive thinking* dan melakukan kegiatan yang lebih positif. Konseli juga mengaku bahwa lebih menjaga kesehatan fisik dan mentalnya dengan tidak memikirkan masalah sepele atau omongan orang lain yang menyakiti hatinya, karena menurut konseli kesehatan lebih penting dibandingkan omongan orang⁶⁰.

Kemudian, konselor mewawancarai kembali sahabat konseli untuk menanyakan perubahan atau perkembangan konseli setelah melakukan *treatment* shalat tahajud. Sahabat konseli mengaku bahwa kebiasaan *overthinking* pada konseli sangat berkurang, dan selama melakukan shalat tahajud konseli sudah jarang sekali marah atau uring-uringan, menurut sahabatnya konseli juga lebih *positive thinking*, dan sudah tidak pernah galau, setelah *treatment* shalat tahajud konseli juga lebih bahagia dan jauh lebih baik daripada sebelumnya. Setelah mewawancarai sahabat konseli, wawancara selanjutnya dilakukan kembali oleh konselor kepada tetangga konseli, menurut pengakuan tetangga konseli, konseli sudah jarang sekali tidur larut malam dan *overthinking*, setelah *treatment* konseli juga bercerita kepada tetangganya bahwa hati dan pikiran konseli jauh lebih tenang, dan lebih fokus planning masa depannya. Kemudian, wawancara selanjutnya kepada sepupu konseli, menurut sepupu konseli, konseli sudah jarang

⁶⁰ Hasil wawancara ulang pada tanggal 25 Januari 2022

sekali *overthinking*, atau galau, konseli juga lebih *positive thinking* dan menyibukkan diri dengan kegiatan yang disukai daripada memikirkan omongan orang yang menyakitkan⁶¹.

Untuk memperjelas hasil akhir atau perubahan setelah melakukan *treatment*, berikut peneliti perjelas dalam bentuk tabel agar memudahkan pembaca dalam memahami deskripsi hasil akhir *treatment*:

Tabel 4.2 Catatan Perilaku Konseli Sesudah Menjalani Terapi

No.	Perilaku Konseli	Penilaian		
		A	B	C
1.	Khawatir dengan masa depan, takut masa depan tidak sukses		✓	
2.	Merasa tidak bisa sebelum mencoba		✓	
3.	Merasa bingung dengan planning yang direncanakan			✓
4.	Terlalu memikirkan omongan orang dan hal-hal sepele			✓
5.	Cemas berlebihan		✓	
6.	Gelisah ketika bangun tidur			✓
7.	<i>Negatif thinking</i>			✓
8.	Lebih banyak menghabiskan waktu dikamar dengan melamun		✓	
9.	Sering sakit karena terlalu memikirkan masalahnya			✓
10.	Sering terbangun di malam hari dan hanya bermain <i>gadget</i>	✓		

Keterangan sebagai berikut:

- A = Masih sering dilakukan oleh konseli
- B = Kadang-kadang dilakukan
- C = Tidak pernah dilakukan

⁶¹ Hasil wawancara dan observasi ulang pada tanggal 25 Januari 2022

Berdasarkan catatan perilaku konseli sesudah melaksanakan terapi shalat tahajud, yang kemudian dibandingkan dengan catatan perilaku konseli sebelum melaksanakan terapi. maka, ada beberapa perkembangan baik dari kondisi dan perilaku konseli.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif secara Teoritis

a. Proses Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Mengurangi Kebiasaan *Overthinking* Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan

Langkah-langkah yang digunakan dalam proses pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja, sebagai berikut: Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, terapi atau *treatment*, dan *follow up*.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif, sehingga peneliti melakukan perbandingan anantara data yang ada dilapangan dengan data teori konseling.

Tabel 4.3 Perbandingan Langkah-langkah Konseling Berdasarkan Teori Konseling dengan Praktik Lapangan

No.	Teori Konseling	Praktik Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Langkah pertama dalam penelitian, langkah ini bertujuan mengidentifikasi masalah serta gejala-gejala yang tampak agar seorang konselor mengetahui	Identifikasi masalah merupakan sebuah langkah pendekatan dengan konseli untuk mengetahui permasalahan konseli. Identifikasi masalah ini dilakukan melalui wawancara dan observasi, wawancara dilakukan

	masalah yang ada dalam diri konseli. Hal ini bisa dilakukan dengan cara observasi, wawancara kepada konseli atau lingkungan sekitar.	untuk mendapatkan serta mengumpulkan data melalui berdialog langsung dengan konseli, orang terdekat konseli seperti teman, tetangga dan sepupu konseli kemudian observasi dilakukan melalui pengamatan terhadap sosial media yang konseli gunakan. Berdasarkan data wawancara dan observasi yang diperoleh peneliti yaitu, konseli selalu <i>overthinking</i> sebelum tidur atau konseli memiliki kebiasaan <i>overthinking</i>, faktor penyebab konseli sering <i>overthinking</i> karena konseli sering disbanding-bandingkan oleh orangtuanya dengan saudara atau temannya, terlalu khawatir dengan masa depan, selain itu konseli juga selalu memikirkan omongan orang lain atau hal-hal yang sepele. Sehingga hal tersebut berdampak pada kesehatan fisik maupun mental konseli, konseli tidak nafsu makan
--	---	---

		sehingga mudah sakit, selalu merasa gelisah, cemas berlebihan hingga berdampak pada kepercayaan diri konseli yang takut gagal sebelum mencoba hal baru.
2.	Diagnosis langkah ini bertujuan untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli dengan melihat hasil observasi serta wawancara dan dari data tersebut konselor dapat mengambil kesimpulan terhadap masalah yang dihadapi oleh konseli.	Diagnosis dilakukan berdasarkan identifikasi sebuah masalah, konseli yang terlalu mengkhawatirkan masa depan, tidak memiliki planning, takut gagal sebelum mencoba hal yang baru, sehingga konseli mudah cemas dan gelisah dan mudah terbangun didalam hari sehingga konselor menyimpulkan bahwa konseli memiliki permasalahan <i>overthinking</i>.
3.	Prognosis prognosis bertujuan untuk memutuskan bantuan yang cocok untuk konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam diagnosa yaitu setelah ditetapkan permasalahan serta latar	Setelah mengetahui permasalahan konseli langkah selanjutnya adalah merencanakan atau memberikan bantuan yang tepat untuk konseli, bantuan yang diberikan kepada konseli adalah terapi atau <i>treatment</i> shalat tahajud dengan alasan konseli yang selalu

	belakang masalahnya.	terbangun ditengah malam kemudian merasa gelisah dan sulit untuk tidur lagi, selalu merasa cemas dan selalu <i>overthinking</i> sebelum tidur. Pemberian bantuan terapi shalat tahajud bertujuan agar konseli mencapai ketenangan hati dan pikiran sehingga konseli lebih mudah untuk berfikir rasional dan positif.
4.	Terapi atau <i>Treatment</i> pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang telah ditetapkan dalam langkah prognosis, pelaksanaan <i>treatment</i> ini memerlukan banyak waktu, proses yang kontinu dan sistematis.	Pelaksanaan terapi shalat tahajud sama pada umumnya shalat tahajud, yang dilaksanakan di sepertiga malam dengan jumlah 2 rakaat salam, 2 rakaat salam kemudian membaca istighfar dengan tujuan memohon ampunan kepada Allah dan dilanjut dengan do'a setelah tahajud dan konseli bebas untuk merefleksikan perasaannya setelah shalat.
5.	<i>Follow Up</i> langkah ini merupakan langkah terakhir dalam bimbingan dan konseling. <i>Follow up</i> bertujuan untuk	Pada langkah terakhir, untuk mengetahui perubahan dan perkembangan konseli setelah melakukan terapi. peneliti melakukan wawancara dan observasi

	mengetahui hasil terapi dan bimbingan yang telah diberikan kepada konseli.	dengan tujuan untuk mengetahui hasil terapi shalat tahajud. <i>Follow up</i> dilakukan setiap 1 minggu sekali hal ini bertujuan agar memudahkan peneliti untuk mengetahui perubahan konseli setiap minggunya. Kemudian wawancara dilakukan konselor kepada teman dekat, tetangga dan sepupu konseli. Kemudian, observasi dilakukan melalui pengamatan terhadap sosial media yang digunakan oleh konseli. Setelah 5 minggu lamanya melakukan terapi shalat tahajud menurut data wawancara dan observasi pasca terapi konseli mengalami perubahan yang baik hal ini diungkapkan langsung oleh konseli yang mengalami perubahan, konseli sudah jarang sekali <i>overthinking</i> dimalam hari, konseli sudah memiliki planning yang jelas dan tidak mengkhawatirkan masa depan, kecemasan
--	---	---

		dalam diri konseli sudah berkurang dan konseli tidak merasa gelisah ketika terbangun dari tidur.
--	--	--

Adanya perbandingan antara teori konseling dan praktik lapangan agar memudahkan peneliti dalam proses mencari data di lapangan, teori konseling dijadikan pedoman bagi peneliti untuk melakukan penelitian agar peneliti tidak salah dalam mengambil langkah mengumpulkan data.

b. Hasil Akhir Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Mengurangi Kebiasaan *Overthinking* Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan

Setelah melakukan proses bimbingan, maka peneliti menuliskan hasil akhir dari bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja di desa Sendangharjo Brondong Lamongan. Dapat dijabarkan dalam tabel berikut, hasil akhir bimbingan konseling islam dengan terapi shalat tahajud:

Tabel 4.4 Perbandingan perilaku konseli Sebelum dan Sesudah Menjalani Terapi

No.	Perilaku Konseli	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	B	C	A	B	C
1.	Khawatir dengan masa depan, takut masa depan tidak sukses	✓				✓	
2.	Merasa tidak bisa sebelum mencoba	✓				✓	
3.	Merasa bingung dengan planning yang direncanakan		✓				✓
4.	Terlalu memikirkan omongan	✓					✓

	orang dan hal-hal sepele						
5.	Cemas berlebihan	✓				✓	
6.	Gelisah ketika bangun tidur		✓				✓
7.	<i>Negatif thinking</i>	✓					✓
8.	Lebih banyak menghabiskan waktu dikamar dengan melamun	✓				✓	
9.	Sering sakit karena terlalu memikirkan masalahnya		✓				✓
10.	Sering terbangun di malam hari dan hanya bermain <i>gadget</i>	✓			✓		

Keterangan sebagai berikut:

A = Masih sering dilakukan oleh konseli

B = kadang-kadang dilakukan

C = Tidak pernah dilakukan

Berdasarkan pemaparan tabel, bisa dilihat adanya perkembangan dalam konseli dari sebelum terapi hingga setelah terapi. sebelum melakukan terapi, konseli belum pernah melakukan shalat tahajud sehingga pada minggu pertama konseli masih kesulitan bangun untuk tahajud dan lebih memilih bermain *gadget*, selain itu, setiap mau tidur konseli selalu *overthinking* sehingga memunculkan pikiran yang negatif dalam diri konseli. Setelah melaksanakan terapi shalat tahajud pada minggu kedua dan seterusnya konseli mengalami perubahan yang baik dan kebiasaan *overthinking* dalam diri konseli mulai berkurang.

Kemudian, selama proses terapi berjalan konseli selalu istiqomah melaksanakan shalat tahajud sehingga rasa cemas, khawatir dan gelisah dalam diri konseli semakin berkurang dan konseli mengaku bahwa hati dan pikirannya semakin tenang. Selain itu, konseli juga melakukan kegiatan yang positif seperti

mengikuti lomba hadrah, dan qira'at qur'an dan menyibukkan diri dengan kegiatan yang bermanfaat daripada menghabiskan waktu untuk melamun dikamar.

2. Perspektif Keislaman

Setelah menganalisis dengan menggunakan perspektif teori, maka selanjutnya yaitu menganalisis menggunakan perspektif islam. Bimbingan konseling islam yang digunakan adalah terapi shalat tahajud untuk mengurangi kebiasaan *overthinking* seorang remaja. Setelah melakukan *treatment* ada banyak perubahan baik pemikiran ataupun sikap dalam diri konseli, salah satu perubahan yang terjadi dalam diri konseli yang sebelum melakukan terapi belum mengetahui shalat tahajud, manfaat, keutamaan dan setelah melakukan terapi shalat tahajud konseli menjadi pribadi yang lebih baik dan istiqomah dalam menjalankan shalat tahajud. Hal ini dijelaskan keutamaan shalat tahajud sebagai berikut:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَلَىٰ أَنْ يَبْعَثَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebagian malam hari, bersembahyanglah tahajudlah kamu (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji” (Q.S Al-Isra: 79).

Selain itu, dijelaskan pula dalam surah Al-Muzzamil ayat 1-9, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ (١) فِيمَ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا (٢) نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا (٣) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَبِّ الْقُرْآنِ تَرْتِيلًا (٤) إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا (٥) إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَفْوَمُ قِيلًا (٦) إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا (٧) وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَيَّنْ إِلَيْهِ تَبَيَّنًا (٨) رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا (٩)

Artinya: (1)Hai orang-orang yang berselimut (2)Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya) (3) (yaitu) seperduanya atau kurangilah

dari seperdua itu sedikit (4)Atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-Quran itu dengan perlahan-lahan (5)Sesungguhnya kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat (6)Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (atau khusus) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan (7)Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan lebih panjang (banyak) (8)Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan (9) (Dialah) Tuhan masyrik dan magrib, tiada Tuhan (yang berhak disembah), melainkan Dia, maka ambillah Dia sebagai pelindung.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pemaparan hasil penelitian ini, peneliti menarik sebuah kesimpulan diantaranya:

1. Proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Mengurangi Kebiasaan *Overthikning* Seorang Remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan menghasilkan perkembangan yang baik dalam diri konseli, tahap terapi dalam penelitian ini membutuhkan waktu kurang lebih 5 minggu.
Tahapan bimbingan konseling yang digunakan dalam penelitian mengikuti tahapan konseling yaitu: Identifikasi masalah, Diagnosa, Prognosis, Terapi atau *Treatment*, dan *follow up*. Bantuan yang diberikan kepada konseli yaitu terapi shalat tahajud yang dilakukan di sepertiga malam dengan jumlah rakaat, 2 sampai 4 rakaat. Kemudian dilanjut *follow up* setiap 1 minggu sekali. Semua tahapan-tahapan diatas dilakukan sesuai urutan langkah-langkah konseling. hal tersebut juga didorong oleh kemauan dan semangat konseli untuk menjadi pribadi yang produktif dan lebih baik dengan melakukan terapi shalat tahajud.
2. Hasil pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Mengurangi Kebiasaan *Overthikning* Seorang Remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan memberi perubahan yang baik bagi konseli, sehingga penelitian ini dapat dikategorikan berhasil. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari kondisi konseli sebelum melakukan *treatment* yang memiliki kebiasaan *overthinking*, cemas, gelisah ketika bangun tidur dan selalu *negatif thinking*. kemudian sesudah melakukan *treatment* kebiasaan *overthinking* setiap

malam terus berkurang setiap minggunya, rasa cemas, khawatir dan gelisah juga mulai berkurang seiring berjalannya *treatment*, konseli juga sudah mulai berpikir positif dan lebih menyibukkan diri dengan kegiatan yang bermanfaat. Meskipun *treatment* shalat tahajud sudah selesai konseli tetap istiqomah dalam menjalankan shalat tahajud.

B. Saran dan Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian ini, ada beberapa hal yang perlu dievaluasi. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yang tentunya agar penelitian selanjutnya lebih baik di kemudian hari. Rekomendasi yang dapat peneliti berikan diantaranya, yaitu:

1. Kepada peneliti selanjutnya, agar memperkaya sumber referensi lebih banyak serta menggali data lebih mendalam dalam penelitiannya.
2. Kepada pembaca, diharapkan untuk memberikan kritik dan saran apabila menemukan kesalahan atau kekeliruan dalam penulisan atau penelitian ini agar dapat mengembangkan kelimuan yang lebih luas dan mendalam di masa yang akan datang.
3. Kepada konseli, untuk menjadikan penelitian dan pelaksanaan konseling ini sebagai pembelajaran apabila disuatu hari nanti mengalami masalah yang sama atau serupa, sehingga konseli dapat menyelesaikan masalahnya dengan berbekal pengalaman dan ilmu dalam bimbingan konseling ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Tidak dapat di pungkiri dalam dunia ini memang tidak ada yang sempurna karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT semata. Begitu pula dengan penelitian ini, yang bisa

dikatakan bahwa penelitian ini belum memenuhi criteria sempurna. Karena masih memiliki keterbatasan, baik keterbatasan dari peneliti sendiri maupun keterbatasan situasi dan kondisi pada saat penelitian ini berlangsung.

Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah kendala dalam situasi, dimana peneliti dan konseli memiliki kegiatan masing masing sehingga untuk bertemu konselor dan konseli harus merencanakan jauh-jauh hari agar tidak bentrok dengan jadwal kegiatan masing-masing. selain itu, konseli juga memiliki kegiatan formal yang wajib di ikuti sehingga waktu untuk bertemu dengan peneliti juga terbatas.



DAFTAR PUSTAKA

- Azam, MS, Z Abidin - Jurnal Empati, and undefined 2015.
“Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat.” *ejournal3.undip.ac.id* 4, no. 1 (2015): 154–160.
Accessed October 26, 2021.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13133>.
- Bukhori, Baidi. “Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam.” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18.
- Disastra, Yuda Putra, Reni Farenia, and A. Fauzi Yahya.
“Perbandingan Nilai Tekanan Darah, Denyut Nadi, Dan Volume Paru Pelaku Shalat Tahajud Dengan Yang Tidak Tahajud Pada Siswa Bina Siswa Sma Plus Cisarua, Lembang.” *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia* 3, no. 1 (2021): 22.
- Dr.farida Nugrahani, M.Hum. “Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Pendidikan Bahasa” 1, no. 1 (2014): 305.
<http://ejournal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.org>.
- Fadli, Muhammad Rijal. “Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif.” *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54.
- Fiddaroini, Saidun. “OVERTHINKING.” *Artikel*, 2020.
- Gesti Riyandanie, Oktavia. “Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *ums. sc.id* (2016): 14–16.
- Husnul Muassaroh, Program Studi, Bimbingan Dan, Jurusan Dakwah, Fakultas Dakwah, D A N Komunikasi, Universitas Islam, and Negeri Sunan. “Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajjud Untuk Menangani

- Insomnia Pada Seorang Istri.” *digilib uinsby* (2020): 109.
- Kamalin., Lea Fatra Nurlaily. “Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja Di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.” *digilib uinsby* (2018).
- KURNIATI, ERISA. “Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah; Prinsip Dan Asas.” *RISTEKDIK : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2 (2018): 54.
- Megarina, Yulietha, Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, and Daniel Joy Gratia. “Pandangan Masyarakat Terhadap Overthinking Dan Relasinya Dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy.” *PsyArXiv Preprints* 1, no. 1 (2021): 1–16.
- Munir, Samsul. “Bimbingan Dan Konseling Islam.” *Bimbingan dan Konseling Islam* (2010): 36–74.
<http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id>.
- Muslimah, Mar’atul. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Mengatasi Stres Seorang Isti Karena Suami Terkena Stoke Di Desa Peganden Manyar Gresik.” *digilib uinsby* 2, no. 1 (2018): 15.
- Norhilaliah, N. “Shalat Tahajud Sebagai Terapi Kejiwaan Telaah Sufistik Atas Pemikiran Mohammad Sholeh.” *digilib uinsby* (2018): 8. Accessed October 26, 2021.
<https://idr.uin-antasari.ac.id/10602/>.
- Nur, Hasanah. “Bimbingan Konseling.” *academia.edu* (2021): 170.
- Rayfanna, Asma. “Konseling Narrative Therapy Untuk Mendapatkan Kebahagiaan Dengan Bersyukur Pada Remaja Akhir Di Kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo Pasurusn.” *digilib uinsby* (2021): 149.
- Saputro, Khamim Zarkasih. “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja.” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2018): 25.

Thohir, Mohamad. "FILSAFAT ILMU BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM : INTEGRASI ASPEK ILMIAH DAN ILAHIAH THE PHILOSOPHY OF ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING : INTEGRATION OF NATURAL AND DIVINE ASPECTS." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2021): 41–58.

