



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
DENGAN VIDEO TERAPI UNTUK
MENGELOLA EMOSI NEGATIF PADA
ISTRI DI DESA SUKOSARI LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

**Wiwit Khofifah Khoirun Nikmah
B73218117**

Dosen Pembimbing:

**Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
(196303031992032002)**

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

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wiwit Khofifah Khoirun Nikmah

NIM : B73218117

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Bimbingan dan Konseling Islam dengan Video Terapi Untuk Mengelola Emosi Negatif Pada Istri Di Desa Sukosari Lamongan** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 12 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Wiwit Khofifah Khoirun Nikmah
B73218117

LEMBAR PERSETUJUAN

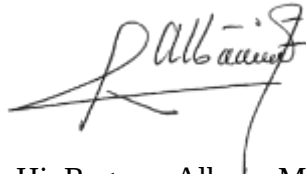
Nama : Wiwit Khofifah Khoirun Nikmah
NIM : B73218117
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Bimbingan dan Konseling Islam dengan
Video Terapi Untuk Mengelola Emosi
Negatif Pada Istri Di Desa Sukosari
Lamongan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 12 Juli 2022

Menyetujui

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ragwan Albaar', with a long horizontal stroke extending to the left.

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I

NIP. 196303031992032002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN VIDEO
TERAPI UNTUK MENGELOLA EMOSI NEGATIF PADA
ISTRI DI DESA SUKOSARI LAMONGAN

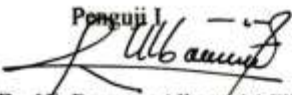
SKRIPSI

Disusun Oleh
Wiwit Khofifah Khoirun Nikmah
B73218117

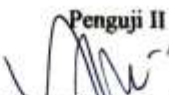
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 14 Juli 2022

Tim Penguji

Penguji I


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

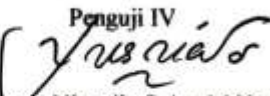
Penguji II


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

Penguji III


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

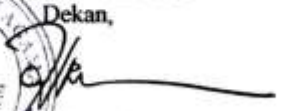
Penguji IV


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

Surabaya, 14 Juli 2022

Dekan,




Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M.Fil.I
NIP. 1971101719988031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8411972 Fax 031-8411309
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.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 : WIWIT KHOFIFAH KHORUHI MIKMAH

NIM : 87324087

Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan Konseling Islam

E-mail address : wiwit.khofifah12@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN VIDEO TERAPI

UNTUK MENGELOLA EMOSI NEGATIF PADA ISTRI DI DESA

SUKOGARI LAMONGAN

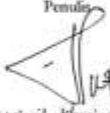
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 21 Juli 2022

Penulis


(Wiwit Khofifah K. M.)
nama lengkap dan tanda tangan

ABSTRAK

Wiwit Khofifah Khoirun Nikmah, B73218117, Bimbingan dan Konseling Islam dengan Video Terapi Untuk Mengelola Emosi Negatif Pada Istri Di Desa Sukosari Lamongan. Emosi negatif yang ada pada konseli dipengaruhi oleh musibah kematian suami konseli. Alasan lain juga dipengaruhi oleh rengganya hubungan antara konseli dengan anaknya dan konseli memiliki harapan yang belum tercapai. Tiga hal tersebut menyebabkan beberapa dampak negatif yang mempengaruhi kehidupan konseli.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan menggunakan analisis data deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun penelitian ini berlokasi di desa Sukosari kecamatan Mantup kabupaten Lamongan. Jenis dan sumber data yang diambil berasal dari data primer dan sekunder.

Hasil bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri, dibuktikan dengan beberapa perubahan sikap konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling. Dampak yang konseli setelah menerima intervensi ialah konseli sudah tidak mudah menangis lagi ketika ada yang membicarakan tentang almarhum suami. Ketika akan bersedih konseli mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain. Konseli sekarang menjadi lebih bersemangat menjalani hidup. hal tersebut karena sekarang konseli berusaha menerima keadaan dengan dada yang lapang. Konseli menjadi pribadi yang mudah bersyukur dan tidak menyalahkan dirinya lagi.

Kata kunci: Bimbingan dan konseling islam, Emosi negatif.

ABSTRACT

Wiwit Khofifah Khoirun Nikmah, B73218117, Islamic Guidance and Counseling with Video Therapy for Managing Negative Emotions in Wives in Sukosari Village, Lamongan. The negative emotions this existed in the counselee will be influenced by the accidental death of the counselee's husband. Reason influenced by the fragility of the relationship between the counselee and his child. And the counselee has unfulfilled expectations. These three things cause several negative impacts that affect the counselee's life.

This research uses a qualitative approach with the type of case study research and uses comparative descriptive data analysis. Researchers look for data using interviews, observation, and documentation. This research is located in Sukosari village, Mantup sub-district, Lamongan district. Types and sources of data are taken from primary and secondary data.

The results of Islamic guidance and counseling with video therapy to manage negative emotions in the wife are evidences by several changes in the counselee's attitude before and after the counseling process. The impact that the counselee has after receiving the intervention is that the counselee is no longer easy to cry when someone talks about his late husband when he is going to be sad. The counselee diverts his attention to other activities. The counselee is now more enthusiastic about living life. Because now counselee is trying to accept the situation with an open chest. The counselee becomes a person who is easily grateful and does not blame himself anymore.

Keywords: Islamic guidance and counseling, Negative emotions.

DAFTAR ISI

Lembar persetujuan	i
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi	ii
Motto Dan Persembahan	iii
Pernyataan Otensitas Skripsi	iv
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Bagan	xii
Daftar Tabel	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II : KAJIAN TEORETIK	18
A. Kerangka Teoretik	18
1. Bimbingan dan Konseling Islam	18

2. Video terapi	23
3. Emosi Negatif	32
4. Hubungan Video Terapi Terhadap Emosi Negatif.....	41
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	44
BAB III : METODE PENELITIAN.....	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	47
B. Lokasi Penelitian.....	48
C. Jenis dan Sumber Data.....	48
D. Tahap-tahap penelitian	51
E. Teknik Pengumpulan Data.....	55
F. Teknik Validasi Data.....	59
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN	63
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	63
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	63
2. Deskripsi Konselor	64
3. Deskripsi Konseli.....	65
4. Deskripsi Masalah Konseli	66
B. Penyajian Data	71
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk	

mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.....	71
2. Deskripsi Proses Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.....	99
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)..	103
1. Perspektif teori umum.....	103
a. Proses bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.....	104
b. Hasil bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.....	112
2. Perspektif Islam.....	119
BAB V : PENUTUP.....	123
A. Kesimpulan.....	123
B. Saran	124
C. Keterbatasan Penelitian.....	125
Daftar Pustaka	126
Lampiran	133

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Tahap treatment	83
Bagan 2. Mengelola perasaan sensitif berlebih.....	83
Bagan 3. Berusaha menerima keadaan.....	88
Bagan 4. Berhenti menyalahkan diri.....	93
Bagan 5. Hasil analisis masalah dan treatment.....	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Masalah konseli	70
Tabel 2. Tahapan video terapi.....	79
Tabel 3. Perilaku sesudah intervensi.....	102
Tabel 4. Perbandingan teori dan data lapangan.....	108
Tabel 10. Perbandingan emosi sebelum dan sesudah intervensi	116

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan untuk saling berpasang-pasangan. Melakukan aktivitas interaksi satu sama lain agar dapat menjalin kedekatan dan mengasihi antar sesama. Selama berlangsungnya kehidupan, baik momen bahagia maupun sebaliknya manusia diharapkan dapat melewatinya bersama-sama. Ada kalanya terjadi pertengkaran yang menggiring terhadap kata perpisahan. Tetapi apabila keduanya bisa saling menguasai emosi satu sama lain maka pertengaran tersebut hanya akan menjadi salah satu cabang dari liku-liku rumah tangga. Berbeda cerita apabila salah satu dari pasangan wafat, secara tidak langsung kehilangan tersebut akan menjadi sebuah pukulan yang sangat menyedihkan bagi pasangan yang ditinggalkan.

Kesedihan yang berkelanjutan akan berdampak buruk terhadap pengelolaan emosi pada diri seseorang. Kontrol emosi yang tidak tuntas dapat mengakibatkan munculnya emosi negatif. Apabila emosi negatif tidak segera di tangani, maka di takutkan akan berdampak terhadap kesehatan mental pada pasangan yang ditinggalkan. Emosi muncul ketika adanya interaksi dengan orang lain. Berbagai macam emosi muncul karena adanya sebab tertentu. Salah satu penyebab emosi negative muncul disebabkan oleh sebuah keputusan yang tidak sesuai keinginan, sehingga menimbulkan pertentangan di dalam hati dan pikiran.

Menurut Prezz emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan interaksi emosi sangat berkaitan erat dengan aktifitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya. Reaksi manusia terhadap hadirnya emosi,

disadari atau tidak memiliki dampak yang bersifat membangun atau merusak.² Selanjutnya William James memaknai emosi sebagai satu kecenderungan pada manusia untuk memiliki perasaan yang khas jika berhadapan dengan objek tertentu di lingkungannya.³

James berpendapat bahwa emosi adalah keadaan jiwa, memanifestasikan dirinya sebagai perubahan yang nyata dalam tubuh. Emosi setiap orang merupakan cerminan kondisi mentalnya, yang akan terlihat jelas dalam perubahan fisiknya. Pada dasarnya, emosi manusia dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Yaitu, afektifitas positif dan afektifitas negatif. Afektifitas positif mengacu pada tingkat emosi positif dan energi tinggi, mulai dari antusiasme dan keceriaan hingga perasaan sabar, tenang dan menarik diri, kegembiraan dan tawa, termasuk perasaan yang positif. Selanjutnya, afektifitas negatif mengacu pada emosi negatif. Seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah dan kesedihan.⁴

Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang kurang menyenangkan (takut, cemas, khawatir, benci, marah) yang berlebihan dan dapat menyebabkan individu tersebut bertindak dan berpikir tentang dirinya dan orang lain.⁵ Keadaan emosi negatif digambarkan oleh Saanin dengan ciri-ciri sebagai berikut: Emosi yang tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), tidak dapat dikendalikan

² Abdul Syukur. *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi*. (Yogyakarta: DIVA Press, 2011), 13.

³ A.Sobur. *Psikologi Umum*. (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 399.

⁴ Santrock John W, *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*, terj. Sarah Genis B, (Jakarta: Erlangga, 2011), 198.

⁵ Psychologymania, *Emosi Negatif dan Penyebabnya*, tersedia diakses pada tanggal 12 Februari 2022 dari [www. psychologymania. Com /2012 /06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html](http://www.psychologymania.Com/2012/06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html)

atau sulit dikendalikan (*uncontrollable*), emosional yang terlalu sensitif (*hipersensitif*), kurang determinasi (tidak stabil), persepsi diri atau lingkungan yang tidak akurat, kurangnya diri dan persepsi lingkungan.⁶

Berdasarkan hasil assesment yang dilakukan oleh peneliti pada 6 Januari 2022 peneliti mendapatkan hasil bahwa konseli memiliki inti masalah emosi negatif. Awal permasalahan yang dialami oleh konseli disebabkan konseli ditinggal wafat oleh suaminya. Tidak hanya itu, masalah lain yaitu karena konseli dan almarhum suami memiliki cita-cita bersama. Akan tetapi sebelum cita-cita tersebut terwujud, suami konseli sudah meninggal dunia. Alasan lain, yaitu tentang kurang harmonisnya hubungan konseli dengan anaknya. Sehingga setelah wafatnya suami, konseli menjadi merasa sendiri tidak ada yang mensupport konseli. Dari beberapa kondisi diatas dapat memicu munculnya emosi negatif pada diri konseli akibat kejadian yang kurang menyenangkan yang dialami konseli.

Akibat kurangnya pengelolaan emosi tersebut, muncul berbagai dampak negatif yang dapat berpengaruh buruk terhadap kehidupan konseli. Masalah emosi negatif dapat membuat konseli mudah terbawa perasaan. Yang mengakibatkan konseli menjadi mudah menangis. Akibatnya, konseli menjadi enggan untuk bertemu orang lain dan suka menyendiri. Selain mengakibatkan mudah menangis, sikap mudah terbawa perasaan yang dialami konseli juga membuat konseli suka terbayang-bayang dengan kehidupan ketika suaminya masih hidup. Bayang-bayang masa lalu tersebut membuat konseli mengabaikan dirinya atau tidak *self-love* dan sulit untuk mencapai tujuan hidupnya. Akibat lain yang ditimbulkan dari mudah terbawa perasaan yang dialami oleh konseli ialah mudah

⁶ Triantoro Safaria. *Manajemen Emosi*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 30.

marah. Munculnya perilaku tersebut mengakibatkan orang-orang disekitarnya menjadi menjauh dan tekanan darah menjadi naik atau yang biasa disebut *hipertensi*.

Kurangnya kontrol emosi negatif membuat konseli sulit untuk menerima keadaan. Berawal dari konseli yang sulit untuk menerima keadaan, konseli menjadi orang yang mudah putus asa. Bentuk putus asa yang dialami oleh konseli berupa, pesimis untuk mencapai cita-cita dan ibadahnya terganggu. Konseli merasa dirinya tidak mampu untuk meneruskan cita-cita tersebut seorang diri. Selain putus asa, akibat dari sulit menerima keadaan yang dialami oleh konseli juga menimbulkan perilaku malas makan. Akibat dari malas makan tersebut, konseli mengalami penurunan berat badan dan kesehatannya menjadi terganggu. Selain dari putus asa dan malas makan, sulitnya menerima keadaan juga membuat konseli merasa kesepian. Hal tersebut mengakibatkan konseli menjadi linglung dan merasa menjadi orang paling sedih atas kepergian suaminya.

Emosi negatif juga dapat menyebabkan konseli menyalahkan diri sendiri atas kematian suaminya. Akibatnya konseli menjadi sering *Overthinking*. Akibat dari perilaku *overthinking* tersebut membuat konseli mengalami *Insomnia* atau susah tidur dan kehidupannya terasa berat. Konseli berfikir bahwa kehidupan yang dialami kedepannya akan terasa sangat berat dan penuh beban. Selain *overthinking*, akibat dari sikap menyalahkan diri sendiri membuat konseli menjadi tidak fokus dalam melakukan sesuatu. Akibatnya pekerjaan konseli menjadi terganggu sehingga pendapatannya menurun dan konseli sulit untuk mencapai tujuannya. Akibat lain dari sikap menyalahkan diri yang dialami oleh konseli adalah menimbulkan sikap acuh. Bentuk perilaku yang ditimbulkan dari sikap acuh tersebut, membuat konseli

menjadi pribadi yang anti sosial dan kehilangan empati terhadap sekitar. Konseli lebih memilih mengabaikan masukan-masukan atau nasehat dari orang lain dari pihak keluarga atau dari orang-orang yang ada di lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa inti masalah yang dialami konseli merupakan emosi negatif yang menyebabkan konseli menjadi mudah terbawa perasaan, sulit menerima keadaan dan mengalami *overthinking* dalam segala hal. Seperti halnya pendapat Helmi, ciri individu yang mengalami emosi negatif mencakup beberapa aspek psikologis (mudah marah, sedih, egois, acuh tak acuh, dan mudah tersinggung atau sensitif), fisiologis (tekanan darah naik), kognitif (sulit berkonsentrasi, semangat belajar menurun, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan), Tingkah laku.⁷ Roselina dan Shukry menyatakan bahwa metode biblioterapi dapat digunakan untuk membentuk konsep diri positif, memahami tingkah laku dan motivasi remaja, melegakan tekanan emosi, serta mendiskusikan masalah penyimpangan moral secara terbuka untuk melihat berbagai pilihan dalam penyelesaian masalah.⁸ Dari penjelasan tersebut, peneliti memilih video terapi sebagai bentuk pengembangan dari teknik biblioterapi untuk mengelola emosi negatif pada diri konseli.

Menurut Wiji Suwarno Biblioterapi adalah program membaca terarah yang dirancang untuk meningkatkan

⁷ Asma Rohma Dzulhijjah. “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa Terisolir : Studi Kasus Siswa X di SMP Negeri 1 Gedangan”, Skripsi, Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016, 30.

⁸ Noviana Dewi dan Nanik Prihartanti, “Metode Biblioterapi dan Diskusi Dilema Moral untuk Pengembangan Karakter Tanggungjawab,” *Jurnal Psikologi*, vol. 41, no. 1, 2014, 49.

pemahaman pasien dengan dirinya sendiri dan untuk memperluas cakrawala budayanya serta memberikan beraneka ragam pengalaman emosionalnya.⁹ Sclabassi mengemukakan biblioterapi merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Biblioterapi mencakup tugas membaca terhadap bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur *treatment* atau tindakan dengan tujuan terapeutik karena diyakini dapat memengaruhi sikap, perasaan dan perilaku individu sesuai dengan yang diharapkan.¹⁰

Menurut Vernon biblioterapi memiliki lima tujuan, diantaranya yaitu: Mengajarkan berpikir konstruktif dan positif, mendorong untuk mengungkapkan masalah dengan bebas, membantu konseli dalam menganalisis sikap dan perilakunya, membantu pencarian solusi-solusi alternatif untuk masalah konseli dan memungkinkan konseli untuk menemukan bahwa masalahnya serupa dengan masalah orang lain.¹¹

Barker mengemukakan definisi *bibliotherapy* yaitu *"The use of literature and poetry in the treatment of people with emotional problems or mental ilnes. Bibliotherapy is often used in social group works and group therapy and is reported to be effective with people of all pages, with people in institution as well"*

⁹ Mairani Tri Agustin dan Elva Rahmah. "Biblioterapi Sebagai Pengembang Layanan di Perpustakaan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang." *Jurnal Ilmu Informasi Perpustakaan dan Kearsipan*, Vol. 7, No. 1, 2018, 357.

¹⁰ Eva Imania Eliasa. *Bibliotherapy As A Method Of Meaningful Treatment Bibliotherapy Sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*. (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2007), 4.

¹¹ Bradley T. Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 287-288.

asoutpatients, and with healty people who wish to share literature as a means of personal growth and development.” Artinya, biblioterapi adalah penguann literature dan puisi dalam treatment bagi orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental. Biblioterapi sering digunakan dalam kerja kelompok sosial dan terapi kelompok dan dilaporkan efektif bagi semua orang dari berbagai kelompok usia, baik bagi pasien rawat inap maupun rawat jalan, juga efektif bagi orang-orang sehat yang ingin berbagai literatur yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan pribadi.¹²

Shechtman menekankan bahwa *“Bibliotherapy entails the use of literature for therapeutic purposes and it includes listening to stories and poems, watching films, and looking at pictures. It is a playful, engaging, and fun process.”* Shechtman mengkombinasikan kegiatan mendengarkan cerita, membaca puisi, menonton film dan gambar dilakukan didalam rangkaian bibliotherapy, sehingga aktivitas berjalan menarik dan menyenangkan.¹³ Teknik biblioerapi dapat dilakukan secara berkelompok ataupun individu. Tahapan konseling biblioterapi pendampingan terbaik bagi permasalahan perilaku pada individu anak maupun dewasa adalah melalui terapi buku (bibliotherapy). Biblioterapi diterapkan melalui empat tahap, yaitu: Pertama Identifikasi, disini konselor mengidentifikasi kebutuhan atau masalah konseli. Kedua Seleksi, yaitu memilih buku-buku yang relevan dengan kebutuhan konseli. Ketiga Presentasi, disini konseli membaca buku, yang biasanya terjadi diskusi dengan

¹² Herlina. *Bibliotrherapi: Mengatasi Masalah Anak Dan Remajamelalui Buku*. (Bandung: Pustaka Cendikia Utama, 2013), 1.

¹³ Zipora Shechtman . *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy.The Springer Series on Human Exceptionality*. (Israel: Springer science + Bussines media, 2009), 186.

konselor terkait aspek-aspek penting yang tercantum dalam buku tersebut. Keempat *Follow-up*, disini konselor dan konseli mendiskusikan tentang apa yang telah dipelajari mengenai dirinya, atau apa yang telah diperolehnya, sehingga dia dapat mengidentifikasi karakter model yang diceritakan dalam buku tersebut.¹⁴

Namun pada penelitian ini teknik biblioterapi dikembangkan dalam bentuk Video terapi, dengan alasan karena konseli merupakan seorang lansia yang tidak bisa menulis dan membaca. Faktor usia tersebut yang membuat peneliti mengembangkan media audio-visual (video) untuk proses terapi konseli dengan menggunakan tahapan-tahapan terapi menggunakan biblioterapi.

Dari penjelasan permasalahan konseli diatas, konseli juga mengalami masalah dalam beribadah salah satunya yakni meninggalkan sholat. Konseli juga kurang bisa menerima takdir yang telah digariskan oleh Allah SWT. Hal tersebut digambarkan dalam kesedihan yang berlarut, merasa hati kosong karena kurang pasrah akan garis takdir yang telah digariskan. Maka dari itu peneliti memberikan terapi dengan bimbingan dan konseling islam, dengan begitu penerapan terapi ini tidak semata-mata mengejar kehidupan duniawi namun juga sebagai bekal menuju akhirat nanti. Bimbingan dan konseling Islam Merupakan Konseling qur'ani yang mana sumber utama sebagai pedoman dalam mengentas suatu masalah yakni dengan Kitab Suci Al-Qur'an.

Kurangnya kontrol emosi negatif dapat menimbulkan kondisi yang tidak baik bagi fisik, psikis serta keimanan konselu. Adanya bimbingan dan konseling

¹⁴ Siti Annisa. "Studi Kepustakaan Mengenai Konseling Bibliografi Dalam Teori Dan Praktik (Studi Pemikiran Samuel Mc Chord Crothers)", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten , 2020, 52-53.

islam serta video terapi yang merupakan penembangan dari teknik biblioterapi bertujuan untuk membantu mengontrol emosi negatif konseli. Oleh karena itu penulis tertarik mengangkat penelitian yang berjudul **“Bimbingan dan Konseling Islam dengan Video Terapi Untuk Mengelola Emosi Negatif Pada Istri di desa Sukosari Lamongan.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka peneliti dapat menarik rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan?
2. Bagaimana hasil bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan, peneliti dapat mengetahui tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.
2. Untuk mengetahui hasil bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

Dari pemaparan latar belakang hingga rumusan masalah, peneliti berharap penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoretik
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan yang berhubungan dengan topik bimbingan dan konseling islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada Istri.
 - b. Menjadi bahan masukan untuk pengembangan ilmu bagi pihak-pihak tertentu.
2. Kegunaan praktis
 - a. Memberikan informasi kepada para pengelola lembaga akademik tentang realitas obyek penelitian sekaligus memperoleh bekal aplikatif untuk memperbaikinya.
 - b. Menambah wawasan bagi para praktisi di bidang bimbingan dan konseling pada umumnya, bahwa video terapi, dapat dikembangkan di masyarakat, lembaga dan seterusnya.

E. Definisi Konsep

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” (terjemahan dari kata guidance) dan “konseling” (diadopsi dari kata counseling). Secara harfiah istilah “guidance” dari akar kata “guide” berarti mengarahkan (to direct), membantu (to pilot), mengelola (to manage), dan menyetir (to steer). Dari segi pengertian adalah dukungan atau bantuan kepada individu atau kelompok untuk menghindari atau mengatasi kesulitan dalam hidupnya, sehingga individu atau kelompok dapat mencapai kebahagiaannya.

Menurut Rosmalina Bimbingan dan konseling Islam adalah proses membantu orang yang mengalami kesulitan fisik dan mental untuk kembali merasakan keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT yang harus

hidup selaras dengan hukum-hukum Islam. Dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan sikap mandiri dan kapasitas mental sesuai ajaran Islam untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁵ Anwar Sutoyo berpendapat bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah* dan atau kembali *kepada fitrah* dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rosul-Nya agar *fitrah* yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah SWT.¹⁶ Musnamar mendefinisikan bimbingan dan konseling islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.¹⁷

Dari beberapa pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu atau kelompok sebagai upaya membantu dalam belajar mengembangkan *fitrah* atau kembali *kepada fitrah* yang seharusnya sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Sehingga individu dapat menanggulangi

¹⁵ Fahrul Hidayat dkk. "Komunikasi Terapeutik Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam." *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, vol. 16, no. 2, 2019, 140.

¹⁶ Anwar Sutoyo. *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta : Pustaka pelajar, 2014), 22.

¹⁷ Asmaniar. "Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Remaja Yang Mandiri Di Unit Pelaksana Teknis Dinas (Uptd) Pelayanan Bina Remaja Provinsi Lampung", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017, 16.

problematika kehidupannya dengan baik serta dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

2. Video Terapi

Video terapi merupakan bagian dari teknik Biblioterapi. Video merupakan bagian dari media audiovisual. Azhar Arsyad menyatakan bahwa video dapat menggambarkan suatu objek bergerak dengan suara yang natural atau suara yang sesuai. Media video umumnya digunakan untuk tujuan hiburan, dokumentasi dan pendidikan. Video dapat menyajikan informasi, menjelaskan proses, menjelaskan konsep yang kompleks, mengajarkan keterampilan, mempersingkat atau memperpanjang waktu dan mempengaruhi sikap.¹⁸ Pengertian terapi adalah upaya memulihkan kesehatan pasien mengobati dan merawat penyakitnya. Dalam bidang medis, kata terapi sinonim dengan kata pengobatan.¹⁹ Menurut kamus psikologi, terapi adalah pengobatan dan perlakuan yang ditujukan untuk menyembuhkan suatu kondisi medis (pengetahuan tentang suatu kondisi medis), penyakit atau kelainan.²⁰ Terapi juga dapat dipahami sebagai jenis pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau spiritual, bukan pengobatan dengan obat-obatan.²¹

Menurut Prof Dr Singgih D Gunawan, terapi mengobati penyakit dengan kekuatan batin atau semangat, bukan dengan obat-obatan. Penerapan teknik

¹⁸ Azhar Arsyad. *Media Pembelajaran*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014), 36.

¹⁹ Suharso dan Ana Retnoningsih. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Semarang: Widya Karya, 2013), 506

²⁰ J.P Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Pt. Raja Grafindo, 2001), 507.

²¹ Yan Pramadya Puspa. *Kamus Umum Populer*. (Semarang: Cv Aneka Ilmu, 2003), 340.

khusus untuk pengobatan penyakit mental dan kesulitan penyesuaian diri.²²

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa video terapi merupakan gambaran suatu objek dimana gambaran tersebut menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh pasien, atau suatu objek yang dapat membuat pasien merasakan bahwa apa yang dilami sesuai dengan objek dalam video tersebut sehingga membuka pemikiran pasien baik terkait dengan munculnya ide-ide baru untuk menangani masalah pasien atau membuat pasien merasakan bahwa masalah yang dialami orang diluar sana bisa lebih kompleks dan lebih berat, sehingga mampu membuat pasien mulai bangkit dari keterpurukannya.

Awal terbentuknya video terapi bersumber dari pemikiran Shechtman menekankan bahwa *"Bibliotherapy entails the use of literature for therapeutic purposes and it includes listening to stories and poems, watching films, and looking at pictures. It is a playful, engaging, and fun process."* Shechtman mengkombinasikan kegiatan mendengarkan cerita, membaca puisi, menonton film dan gambar dilakukan didalam rangkaian bibliotherapy, sehingga aktivitas berjalan menarik dan menyenangkan.²³ Dari pernyataan Shechman tersebut peneliti membuat pertimbangan terkait penggunaan video terapi yang berasal dari pengemangan teknik biblioterapi. Pelaksanaan terapi, dilakukan dengan 4 tahapan sesuai dengan tahapan

²² Rusna Mala Dewi. *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*. (Palembang: UIN Raden Fatah, 2007), 13.

²³ Zipora Shechtman . *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy. The Springer Series on Human Exceptionality*. (Israel: Springer science + Bussines media, 2009), 186.

yang dimiliki oleh teknik biblioterapi. Akan tetapi dalam pelaksanaan video terapi menggunakan video untuk menyelesaikan masalah konseli, bukan melalui buku bacaan.

3. Emosi Negatif

Emosi berasal dari kata "emotus" atau "emovere" yang artinya mendorong yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu misalnya emosi gembira akan mendorong perubahan suasana hati seorang, tertawa atau marah dapat mendorong seseorang berperilaku seimbang dewasa fisik dan mental. Emosi dalam kamus psikologi berarti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam tubuh yaitu keseimbangan debaran jantung dengan otot-otot fisik. Sedangkan emosi menurut kamus besar bahasa Indonesia berarti luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu yang singkat keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan kesedihan, keharuan, kecintaan keberanian yang bersifat subjektif).²⁴

Menurut Prezz emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan interaksi emosi sangat berkaitan erat dengan aktifitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya. Reaksi manusia terhadap hadirnya emosi, disadari atau tidak memiliki dampak yang bersifat membangun atau merusak.²⁵ Selanjutnya William James memaknai emosi sebagai satu kecenderungan pada manusia untuk memiliki perasaan

²⁴ Misran Simanungkalit. "Emosi Positif Keluarga." *Jurnal Fitrah*, Vol. 08 No. 2, 2014, 309-310.

²⁵ Abdul Syukur. *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi*. (Yogyakarta: DIVA Press, 2011), 13.

yang khas jika berhadapan dengan objek tertentu di lingkungannya.²⁶

James berpendapat bahwa emosi adalah keadaan jiwa, memanifestasikan dirinya sebagai perubahan yang nyata dalam tubuh. Emosi setiap orang merupakan cerminan kondisi mentalnya, yang akan terlihat jelas dalam perubahan fisiknya. Pada dasarnya, emosi manusia dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Yaitu, afektifitas positif dan afektifitas negatif. Afektifitas positif mengacu pada tingkat emosi positif dan energi tinggi, mulai dari antusiasme dan keceriaan hingga perasaan sabar, tenang dan menarik diri, kegembiraan dan tawa, termasuk perasaan yang positif. Selanjutnya, afektifitas negatif mengacu pada emosi negatif. Seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah dan kesedihan.²⁷

Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang kurang menyenangkan (takut, cemas, khawatir, benci, marah) yang berlebihan dan dapat menyebabkan individu tersebut bertindak dan berpikir tentang dirinya dan orang lain.²⁸ Keadaan emosi negatif digambarkan oleh Saanin dengan ciri-ciri sebagai berikut: Emosi yang tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), tidak dapat dikendalikan atau sulit dikendalikan (*uncontrollable*), emosional yang terlalu sensitif (*hypersensitif*), kurang determinasi (tidak stabil),

²⁶ A.Sobur. *Psikologi Umum*. (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 399.

²⁷ Santrock John W, *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*, terj. Sarah Genis B, (Jakarta: Erlangga, 2011), 198.

²⁸ Psychologymania, *Emosi Negatif dan Penyebabnya*, tersedia diakses pada tanggal 12 Februari 2022 dari [www. psychologymania. Com /2012 /06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html](http://www.psychologymania.Com/2012/06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html)

persepsi diri atau lingkungan yang tidak akurat, kurangnya diri dan persepsi lingkungan.²⁹

Dari beberapa pengertian diatas dapat diketahui bahwasannya ada 2 macam emosi, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Pada penelitian ini, akan difokuskan membahas tentang emosi negatif. Hal tersebut dikarenakan konseli pada penelitian ini memiliki problematika terkait emosi negatif.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab pokok bahasan. Pokok bahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi lima bab. Setiap bab dalam penelitian saling berkaitan secara berurutan. Berikut susunan sistematika pembahasan dalam skripsi ini, meliputi; Pada bab pertama, merupakan pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan yang terakhir sistematika pembahasan.

Pada bab kedua merupakan tinjauan pustaka yang berisi tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Pada kajian teoritik penelitian ini membahas tentang; 1. Bimbingan dan Konseling Islam, 2. Video Terapi, 3. Emosi Negatif, 4. Hubungan Video terapi Terhadap Emosi Negatif.

Pada bab ketiga membahas tentang metode penelitian. Pemilihan metode penelitian yang tepat dapat mempengaruhi kemudahan dalam proses penggalan dan pengujian data di penelitian ini. Oleh karena itu, pada bab ini peneliti membahas tentang gambaran pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, validitas data, dan tahap analisis data.

²⁹ Triantoro Safaria. *Manajemen Emosi*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 30.

Pada bab keempat membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini peneliti membahas tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, pembahasan hasil penelitian (Analisis Data) yang meliputi perspektif teori dan perspektif Islam.

Bab yang terakhir yaitu bab kelima. Bab lima merupakan penutup. Pada bab lima memuat tentang kesimpulan, rekomendasi serta keterbatasan penelitian. Kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah tertera pada bab pertama.



BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling terdiri atas dua kata yaitu “bimbingan” (terjemahan dari kata guidance) dan “konseling” (diadopsi dari kata counseling). Secara harfiah istilah “guidance” dari akar kata “guide” berarti mengarahkan (to direct), membantu (to pilot), mengelola (to manage), dan menyetir (to steer). Dari segi pengertian bimbingan adalah dukungan atau bantuan kepada individu atau kelompok untuk menghindari atau mengatasi kesulitan dalam hidupnya, sehingga individu atau kelompok dapat mencapai kebahagiaannya.

Priyanto & 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.³⁰ 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

³⁰ Priyatno dan Anti. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: PT. Bineka Cipta, 1999), 99.

individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.³¹

Konseling dalam bahasa Inggris adalah *Counseling* yang digabungkan dengan kata *Counsel*, yang diartikan sebagai berikut: nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Dengan demikian, konsultasi dapat dipahami sebagai memberi nasehat, memberi anjuran, berbicara dan bertukar pikiran.³² Menurut Langgulang, konseling adalah suatu proses yang bertujuan untuk membantu seseorang yang sedang mengalami guncangan sosio-emosional tetapi tidak sampai pada titik guncangan psikologis atau emosional yang dapat mereka hindari.³³

Menurut Rosmalina bimbingan dan konseling islam adalah proses membantu orang yang mengalami kesulitan fisik dan mental untuk kembali merasakan keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT yang harus hidup selaras dengan hukum-hukum Islam. Dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan sikap mandiri dan kapasitas mental sesuai ajaran Islam untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.³⁴

³¹ Bimo Walgito. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. (Yogyakarta, Andi Offset, 1995), 4.

³² M. Fuad Anwar. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta : Deepublish publisher, 2019), 5.

³³ Hasan Langgulang. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. (Jakarta:Pustaka Al-Husna, 1986), 452.

³⁴ Fahrul Hidayat dkk. "Komunikasi Terapeutik Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam." *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, vol. 16, no. 2, 2019, 140.

Bimbingan dan konseling Islam adalah suatu kegiatan yang memberikan nasehat pelajaran dan bimbingan kepada mereka yang meminta nasehat tentang bagaimana seorang konseli dapat mengembangkan potensi pikiran, jiwa, iman dan keyakinannya serta dapat mengatasi permasalahan hidup dan menjalani hidup dengan baik dan sunnah Nabi SAW.³⁵

Anwar Sutoyo berpendapat bahwa bimbingan konseling islam adalah upaya membantu individu belajar tumbuh secara alami atau kembali ke fitrah dengan memperkuat iman, akal dan kehendak yang telah diberikan Allah kepada mereka untuk mempelajari bimbingan dari Allah dan Rasul-Nya sehingga esensi yang ada dalam diri individu berkembang secara benar, jujur dan kuat sesuai dengan hidayah Allah SWT.³⁶ Musnamar mendefinisikan bimbingan dan konseling islam sebagai proses pendampingan individu agar dapat hidup selaras dengan aturan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhiratnya.³⁷

Dari beberapa pendapat diatas dapat diisimpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islam

³⁵ K Komarudin, "Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan Konseling Islam," *International Journal Ihya'Ulum Al-Din*, vol.17, no. 2, 2017, 32.

³⁶ Anwar Sutoyo. *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta : Pustaka pelajar, 2014), 22.

³⁷ Asmaniar. "Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Remaja Yang Mandiri Di Unit Pelaksana Teknis Dinas (Uptd) Pelayanan Bina Remaja Provinsi Lampung", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017, 16.

adalah proses pemberian bantuan terhadap individu atau kelompok sebagai upaya membantu dalam belajar mengembangkan *fitrah* atau kembali kepada *fitrah* yang seharusnya sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Sehingga individu dapat menanggulangi problematika kehidupannya dengan baik serta dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara umum tujuan bimbingan dan konseling islam dapat dipahami untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya guna mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat yang akan datang. Sedangkan tujuan dari bimbingan dan konseling islam yang lebih khusus adalah untuk mewujudkan mental, spiritual, tindakan, kesehatan dan kebersihan jiwa.³⁸

Adapun tujuan bimbingan dan konseling islam yang lebih spesifik, sebagaimana yang dikemukakan Adz-Dzaky, adalah:

- 1) Menciptakan perubahan, meningkatkan mental dan spiritual, kesehatan dan kebersihan. Jiwa menjadi tenang, patuh dan tentram (*muthmainnah*), terbuka (*radhiyah*) dan mencapai pencerahan hidayah (*mardhiyah*)
- 2) Menciptakan perubahan, memperbaiki dan berperilaku santun yang menguntungkan diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan sosial, lingkungan alam.

³⁸ Isep Zainal Arifin, "Bimbingan Konseling Islam (Al-Irsyad Wa Al-Tawjîh Al-Islam) Berbasis Ilmu Dakwah," *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, vol. 4, no. 11, 2008, 27- 42.

- 3) Menciptakan rasa kecerdasan (emosional) dalam diri individu untuk menimbulkan perasaan toleransi, solidaritas, dukungan dan kasih sayang.
- 4) Menghasilkan kecerdasan spiritual pada setiap individu untuk membangkitkan rasa keinginan dan mengembangkan keinginannya untuk taat kepada tuhan, ketaatan yang tulus terdapat setiap perintah-Nya dan ketabahan untuk menerima cobaan. Sedangkan tujuan khusus bimbingan dan konseling islam adalah bahwa pengembangan tujuan bersama tersebut berkaitan langsung dengan masalah yang harus dilalui oleh individu yang bersangkutan tergantung pada kompleksitas masalahnya.³⁹

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi bimbingan dan konseling islam menurut Aunur Rahim Faqih dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu: (a) Fungsi preventif, yaitu membantu individu mempertahankan atau mencegah masalah bagi dirinya sendiri; (b) Fungsi kuratif, membantu individu untuk menghadapi masalah yang sedang dialami atau sedang dihadapinya; (c) Fungsi preservatif, yang membantu individu menjaga situasi dan kondisi yang awalnya buruk (mengandung masalah) menjadi baik (terselesaikan) dan bertahan lama; (d) Fungsi development atau perkembangan membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik untuk dipertahankan atau

³⁹ M Adz-Dzaky dan Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 167-168.

ditingkatkan agar tidak menimbulkan masalah bagi dirinya.⁴⁰

2. Video terapi

a. Pengertian Video terapi

Video terapi merupakan bagian dari teknik Biblioterapi. Video merupakan bagian dari media audiovisual. Azhar Arsyad menyatakan bahwa video dapat menggambarkan suatu objek bergerak dengan suara yang natural atau suara yang sesuai. Media video umumnya digunakan untuk tujuan hiburan, dokumentasi dan pendidikan. Video dapat menyajikan informasi, menjelaskan proses, menjelaskan konsep yang kompleks, mengajarkan keterampilan, mempersingkat atau memperpanjang waktu dan mempengaruhi sikap.⁴¹

Media video adalah media yang menyajikan unsur audio dan visual dengan pesan baik yang mengandung konsep, prinsip, proses, teori dan aplikasi pengetahuan untuk mendukung pemahaman materi pembelajaran.⁴² Video adalah materi pembelajaran yang terlihat dan dapat di dengar (audio-visual) yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan/topik. Dikatakan terlihat mendengar karena unsur auditory (suara) dan visual/video (penampilan) dapat dihadirkan secara bersamaan. Video adalah materi pembelajaran yang dikemas dalam rekaman video dan dapat dilihat

⁴⁰ Ardi, "Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan Game Online," *Jurnal Penelitian Hukum dan Pendidikan*, vol. 1, no. 1, 2019, 807.

⁴¹ Azhar Arsyad. *Media Pembelajaran*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014), 36.

⁴² Cheppy Riyana. *Pedoman Pengembangan Media Video*. (Jakarta: P3AI UPI, 2007), 43.

melalui pemutar video/VCD yang terhubung ke monitor TV.⁴³

Pengertian terapi adalah upaya memulihkan kesehatan pasien mengobati dan merawat penyakitnya. Dalam bidang medis, kata terapi sinonim dengan kata pengobatan.⁴⁴ Menurut kamus psikologi. Terapi adalah pengobatan dan perlakuan yang ditujukan untuk menyembuhkan suatu kondisi medis (pengetahuan tentang suatu) kondisi medis), penyakit atau kelainan).⁴⁵ Terapi juga dapat dipahami sebagai jenis pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau spiritual, bukan pengobatan dengan obat-obatan.⁴⁶ Menurut Prof Dr Singgih D Gunawan, terapi mengobati penyakit dengan kekuatan batin atau semangat, bukan dengan obat-obatan. Penerapan teknik khusus untuk pengobatan penyakit mental dan kesulitan penyesuaian diri.⁴⁷

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa video terapi merupakan gambaran suatu objek dimana gambaran tersebut menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh konseli, atau suatu objek yang dapat membuat konseli merasakan bahwa apa yang dialami sesuai dengan objek dalam video tersebut sehingga

⁴³ Moh. Ayip S. "Efektivitas Penggunaan Media Video Animasi dalam Proses Pembelajaran Fisika" *Skripsi*, UPI , Bandung, 2003, 65.

⁴⁴ Suharso dan Ana Retnoningsih. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Semarang:Widya Karya, 2013), 506

⁴⁵ J.P Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta:Pt. Raja Grafindo, 2001), 507.

⁴⁶ Yan Pramadya Puspa. *Kamus Umum Populer*. (Semarang: Cv Aneka Ilmu, 2003), 340.

⁴⁷ Rusna Mala Dewi. *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*. (Palembang: UIN Raden Fatah, 2007), 13.

membuka pemikiran konseli baik terkait dengan munculnya ide-ide baru untuk menanagani masalah konseli atau membuat konseli merasakan bahwa masalah yang dialami orang diluarsana bisa lebih komplek dan lebih berat, sehingga mampu membuat pasien mulai bangkit dari keterpurukannya.

Awal terbentuknya video terapi bersumber dari pemikiran Shechtman menekankan bahwa *"Bibliotherapy entails the use of literature for therapeutic purposes and it includes listening to stories and poems, watching films, and looking at pictures. It is a playful, engaging, and fun process."* Shechtman mengkombinasikan kegiatan mendengarkan cerita, membaca puisi, menonton film dan gambar dilakukan didalam rangkaian bibliotherapy, sehingga aktivitas berjalan menarik dan menyenangkan.⁴⁸

Dari sini dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan video terapi sebuah kegiatan terapi yang penerapannya menggunakan bantuan media berupa video dimana isi video disesuaikan dengan permasalahan yang dimiliki konseli . Video tersebut bertujuan untuk membantu konseli agar lebih mudah mengatasi masalah yang dihadapi. Pada penelitian ini video yang digunakan merupakan video terapi motivasi yang berbasis Islami. Penggunaan video terapi pada penelitian ini dilatar belakangi oleh kondisi konseli. Sehingga membuat konselor memiliki pertimbangan untuk

⁴⁸ Zipora Shechtman . *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy.The Springer Series on Human Exceptionality*. (Israel: Springer science + Bussines media, 2009), 186.

menggunakan media video atau video terapi yang merupakan pengembangan dari teknik biblioterapi.

Dari pernyataan Shechman tersebut peneliti membuat pertimbangan terkait penggunaan video terapi yang berasal dari pengembangan teknik biblioterapi. Pelaksanaan terapi, dilakukan dengan 4 tahapan sesuai dengan tahapan yang dimiliki oleh teknik biblioterapi. Akan tetapi dalam pelaksanaan video terapi menggunakan video untuk menyelesaikan masalah konseli, bukan melalui buku bacaan. Berikut merupakan gambaran pengertian biblioterapi menurut para ahli.

Bibliodari dua kata: biblio, berasal dari Bahasa Yunani, biblus (buku) dan therapy, menunjuk pada bantuan psikologis. Secara sederhana biblioterapi didefinisikan sebagai penggunaan buku untuk membantu orang mengatasi masalahnya. Biblioterapi telah dikenal dengan banyak nama, misalnya biblio counseling, biblio education, biblio psychology, library therapeutic, biblio prophylaxis, tutorial group therapy dan literatherapy. Artinya, biblioterapi adalah penggunaan literatur dan puisi dalam treatment bagi orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental.⁴⁹

Menurut Wiji Suwarno Biblioterapi adalah program membaca terarah yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman pasien dengan dirinya sendiri dan untuk memperluas cakrawala budayanya serta memberikan beraneka ragam

⁴⁹ Herlina. "Biblioterapi (Terapi Melalui Buku)." *Jurnal Pendidikan*, Vol. 2 No. 2, 2012, 190.

pengalaman emosionalnya.⁵⁰ Sclabassi mengemukakan biblioterapi merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Biblioterapi mencakup tugas membaca terhadap bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur *treatment* atau tindakan dengan tujuan terapeutik karena diyakini dapat memengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan yang diharapkan.⁵¹

Menurut Vernon biblioterapi memiliki lima tujuan, diantaranya yaitu: Mengajarkan berpikir konstruktif dan positif, mendorong untuk mengungkapkan masalah dengan bebas, membantu konseli dalam menganalisis sikap dan perilakunya, membantu pencarian solusi-solusi alternatif untuk masalah konseli dan memungkinkan konseli untuk menemukan bahwa masalahnya serupa dengan masalah orang lain.⁵²

Barker mengemukakan definisi bibliotherapy yaitu *“The use of literature and poetry in the treatment of people with emotional problems or mental ilnes. Bibliotherapy is often used in social group works and group therapy and is reported to be effective with people of all pages, with people in institution as well asoutpatients, and with healty*

⁵⁰ Mairani Tri Agustin dan Elva Rahmah. “Biblioterapi Sebagai Pengembang Layanan di Perpustakaan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang.” *Jurnal Ilmu Informasi Perpustakaan dan Kearsipan*, Vol. 7, No. 1, 2018, 357.

⁵¹ Eva Imania Eliasa. *Bibliotherapy As A Method Of Meaningful Treatment Bibliotherapy Sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*. (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2007), 4.

⁵² Bradley T. Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 287-288.

people who wish to share literature as a means of personal growth and development.” Artinya, biblioterapi adalah penggunaan literatur dan puisi dalam treatment bagi orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental. Biblioterapi sering digunakan dalam kerja kelompok sosial dan terapi kelompok dan dilaporkan efektif bagi semua orang dari berbagai kelompok usia, baik bagi pasien rawat inap maupun rawat jalan, juga efektif bagi orang-orang sehat yang ingin berbagai literatur yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan pribadi.⁵³

Ellis menyebutkan bahwa biblioterapi, yaitu memberikan bacaan tentang orang yang memiliki masalah yang sama dengan konseli dan pada akhirnya dapat mengatasi masalah tersebut, atau bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir konseli menjadi lebih masuk akal.⁵⁴ Trihartanto dkk, menjelaskan bahwa biblioterapi adalah kegiatan yang menggunakan bahan bacaan untuk meringankan atau memecahkan masalah yang sedang dialami seseorang.⁵⁵ Pehrsson dan Mc Millen menjelaskan bahwa biblioterapi adalah membaca dan mendiskusikan buku tentang situasi yang serupa dengan yang dialami siswa.⁵⁶

⁵³ Herlina. *Biblioterapi: Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja melalui Buku*. (Bandung: Pustaka Cendikia Utama, 2013), 1.

⁵⁴ N. L. Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 126.

⁵⁵ A. Trihantoro dkk. “Pengaruh Teknik Biblioterapi untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang.” *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol.5, no.1, 2016, 8-14.

⁵⁶ Vivik Shofiah, “Metode Biblioterapi Islam Untuk Pengembangan Karakter Tanggung Jawab Pada Mahasiswa,” *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, vol. II, no. 1, 2019, 3.

Hidayat yang mengemukakan bahwa metode biblioterapi dapat digunakan untuk mengatasi persoalan kebingungan anak di bawah umur tentang nilai-nilai moral yang jika tidak segera diatasi dapat mengakibatkan kenakalan remaja.⁵⁷

b. Tujuan dan Manfaat Menggunakan Video terapi

Pada dasarnya video terapi merupakan pengembangan dari biblioterapi, sehingga tujuan dan manfaat yang video terapi pada penelitian ini peneliti menggunakan tujuan dan manfaat dari biblioterapi. Menurut Vernon biblioterapi memiliki lima tujuan, antara lain: mengajarkan pemikiran positif dan konstruktif, mendorong kebebasan berekspresi dari masalah, membantu konseli menganalisis sikap dan perilakunya, membantu menemukan solusi alternatif untuk masalah konseli dan memungkinkan konseli untuk melihat bahwa masalah mereka sama dengan orang lain.⁵⁸

Gottschalk menyebutkan manfaat dari biblioterapi adalah:

1. Konseli memiliki pemahaman yang lebih tentang reaksi frustrasinya;
2. Konseli memiliki pemahaman yang lebih baik tentang terminologis medis;
3. Konseli lebih dasar bahwa orang lain pun memiliki masalah yang sama;
4. Konseli berpikir lebih konstruktif saat berkomunikasi;

⁵⁷ M.Y. Hidayat, "Aplikasi Biblio-konseling Sebagai Salah Satu Strategi Membantu Klien dalam Konseling," *Jurnal Lentera Pendidikan*, vol.11, No.1, 2008, 129-140.

⁵⁸ Bradley T. Erford. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 287-288.

5. Mempercepat pola perilaku sosial, budaya, dan menghambat pola kekanak-kanakan;
6. Merangsang konseli untuk berimajinasi dan mengembangkan minatnya terhadap sesuatu.⁵⁹

Video terapi juga membantu dalam mengubah konsep diri individu, meningkatkan motivasi diri, menunjukkan cara untuk menemukan identitas, membangun kejujuran, ketahanan emosional dan stress secara mental, menunjukkan bahwa dia bukan satu-satunya yang bermasalah, menunjukkan bahwa ada lebih dari sekedar masalah. Salah satu alternatif dari suatu masalah membantu seseorang mendiskusikan suatu masalah, membantu merencanakan suatu langkah kerja untuk memecahkan masalah tersebut.⁶⁰

c. Tahapan dan Proses Video terapi

Tahapan dan proses dalam video terapi menggunakan tahapan yang digunakan dalam biblioterapi. Pembedanya ada pada media yang digunakan. Jika pada biblioterapi pada umumnya menggunakan buku, maka pada video terapi menggunakan media video untuk proses konselingnya. Akan tetapi tahapan, proses, serta aturan pelaksanaan konseling menggunakan video terapi ini disesuaikan dengan biblioterapi.

Pardeck menyebutkan bahwa ada empat tahapan, langkah-langkah teknik biblioterapi yang

⁵⁹ A. R. Favvaza, "Bibliotherapy: A Critique of The Literature," *Bulletin of The Medical Library Association*, vol. 54, no. 2, 1966, 138-141.

⁶⁰ Ardo Trihantoro, "Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang)," *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol.5, no.1, 2016,10.

diberikan kepada konseli: pertama Identifikasi, pada sesi ini menjelaskan di mana konselor mengidentifikasi masalah konseli dan kebutuhan solusinya. Kedua Seleksi buku. Pada titik ini, konselor memilih buku yang sesuai dengan kebutuhan situasi yang dihadapi konseli. Ketiga Presentasi, yaitu tahap khusus, yang diisi dengan kegiatan membaca.

Proses membaca dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu: membaca mandiri, membaca di luar pertemuan, membaca saat sesi konseling, dilanjutkan dengan kegiatan diskusi bersama tentang aspek-aspek yang dikisahkan dalam teks buku. Konselor dapat meminta konseli untuk menggaris bawahi poin-poin penting dalam bahan bacaan. Keempat Follow up, yaitu menjelaskan bahwa fase ini diisi dengan diskusi antara konselor dan konseli tentang pelajaran yang konseli pelajari dari identifikasi diri melalui karakter dalam cerita dari buku-buku yang dibaca.⁶¹

Proses pelaksanaan Video terapi melalui empat tahap, yaitu: Pertama Identifikasi, disini konselor mengidentifikasi kebutuhan atau masalah konseli. Kedua Seleksi, pada tahapan ini media yang digunakan oleh konselor berupa video motivasi. Konselor berperan penuh untuk menyeleksi video yang akan di berikan kepada konseli. Video tersebut disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Ketiga

⁶¹ Ade Ubaidah dkk. "Efektivitas Biblioterapi Untuk Meningkatkan Ketangguhan Akademik Santri (Studi Pada Pesantren X, Bogor, Jawa Barat)." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, vol. 2, no. 2, 2018, 763.

Presentasi, disini konseli diarahkan untuk menonton video yang telah disiapkan oleh konselor. Pada tahap ini juga terjadi diskusi dengan konselor terkait aspek-aspek penting yang tercantum dalam video tersebut. Keempat *Follow-up*, disini konselor dan konseli mendiskusikan tentang apa yang telah dipelajari mengenai dirinya, atau apa yang telah diperolehnya, sehingga dia dapat mengidentifikasi karakter model yang diceritakan dalam video tersebut.

3. Emosi Negatif
a. Pengertian Emosi Negatif

Menurut Prezz emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan interaksi emosi sangat berkaitan erat dengan aktifitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya. Reaksi manusia terhadap hadirnya emosi, disadari atau tidak memiliki dampak yang bersifat membangun atau merusak.⁶² Selanjutnya William James memaknai emosi sebagai satu kecenderungan pada manusia untuk memiliki perasaan yang khas jika berhadapan dengan objek tertentu di lingkungannya.⁶³

James berpendapat bahwa emosi adalah keadaan jiwa, memanifestasikan dirinya sebagai perubahan yang nyata dalam tubuh. Emosi setiap orang merupakan cerminan kondisi mentalnya, yang akan terlihat jelas dalam perubahan fisiknya. Pada dasarnya, emosi manusia dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang

⁶² Abdul Syukur. *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi*. (Yogyakarta: DIVA Press, 2011), 13.

⁶³ A.Sobur. *Psikologi Umum*. (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 399.

ditimbulkannya. Yaitu, afektifitas positif dan afektifitas negatif. Afektifitas positif mengacu pada tingkat emosi positif dan energi tinggi, mulai dari antusiasme dan keceriaan hingga perasaan sabar, tenang dan menarik diri, kegembiraan dan tawa, termasuk perasaan yang positif. Selanjutnya, afektifitas negatif mengacu pada emosi negatif. Seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah dan kesedihan.⁶⁴

Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang kurang menyenangkan (takut, cemas, khawatir, benci, marah) yang berlebihan dan dapat menyebabkan individu tersebut bertindak dan berpikir tentang dirinya dan orang lain.⁶⁵ Keadaan emosi negatif digambarkan oleh Saanin dengan ciri-ciri sebagai berikut: Emosi yang tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), tidak dapat dikendalikan atau sulit dikendalikan (*uncontrollable*), emosional yang terlalu sensitif (*hypersensitif*), kurang determinasi (tidak stabil), persepsi diri atau lingkungan yang tidak akurat. Kurangnya diri dan persepsi lingkungan.⁶⁶

b. Bentuk-Bentuk Emosi Negatif

Goleman mengemukakan bentuk-bentuk emosi negatif itu adalah marah, jijik/muak, malu,

⁶⁴ Santrock John W, *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*, terj. Sarah Genis B, (Jakarta: Erlangga, 2011), 198.

⁶⁵ Psychologymania, *Emosi Negatif dan Penyebabnya*, tersedia diakses pada tanggal 12 Februari 2022 dari [www. psychologymania. Com /2012 /06/ emosi-negatifdan-penyebabnya.html](http://www.psychologymania.Com/2012/06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html)

⁶⁶ Triantoro Safaria. *Manajemen Emosi*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 30.

rasa bersalah, sedih dan takut.⁶⁷ Pakar *Mind Technology* Adi W Gunawan CCH menyebutkan beberapa emosi negatif itu antara lain:

1. Marah

Menurut C.P. Chaplin, Anger (marah, murka, berang, gusar; kemarahan, kemurkaan, keberangan, kegusaran) adalah respon emosional akut yang dipicu oleh sejumlah situasi yang memprovokasi, termasuk ancaman, agresi eksternal, pengekangan diri, serangan verbal, frustrasi atau kekecewaan dan ditandai dengan respon yang kuat dalam sistem saraf otonomik, terutama respon darurat dari simpatetik; dan secara implisit disebabkan oleh respon serangan lahiriah, baik yang bersifat somatic atau fisik maupun yang verbal atau lisan.⁶⁸

2. Takut

Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) yang mengemukakan bahwa ketakutan adalah perasaan subjektif dari tekanan mental sebagai respon umum terhadap ketidak mampuan untuk mengatasi masalah atau kurangnya rasa aman.⁶⁹

3. Kesedihan mendalam

Menurut Minderop “Kesedihan berhubungan dengan kehilangan sesuatu yang

⁶⁷ Risa Yuliani, “Emosi Negatif Siswa Kelas Xi Sman 1 Sungai Limau,” *Jurnal Ilmiah Konseling*, vol. 2, no. 1, 2013, 152.

⁶⁸ Saurma Sinaga, “Peningkatan Pengendalian Marah Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas VIII-K SMP Negeri 23 Medan,” *Jurnal Handayani*, vol. 2, no. 2, 2014, 73.

⁶⁹ Edigius Frederik Bahy. “*Pengaruh Rasa Takut Dan Tidak Percaya Diri Siswa Dalam Belajar Di SMP Se-Kecamatan Witihama*”, Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2017, 18.

penting atau bernilai”. Kesedihan adalah perasaan yang kita dapatkan ketika kehilangan seseorang yang kita cintai. Misalnya, ketika orang tua hilang, anak merasa sedih dan hanya menangis dan diam.⁷⁰

4. Putus asa

Putus asa menurut KBBI adalah harapan yang hilang; tidak mempunyai harapan lagi.⁷¹ Ketika seseorang telah kehilangan harapan atau tidak lagi memiliki harapan, maka orang tersebut dapat dikatakan telah kehilangan harapan. Padahal putus asa disebabkan oleh munculnya sikap putus asa yang dilarang keras dalam islam.

5. Perasaan bersalah

Coleman berpendapat bahwa orang umumnya merasa bersalah ketika mereka melakukan tindakan yang melanggar standar moral mereka sendiri atau aturan baik dan benar yang ditetapkan dirinya sendiri. Menurut Cavanagh, ada tiga jenis rasa bersalah, yaitu: rasa bersalah psikologis, rasa bersalah sosial dan rasa bersalah agama.⁷²

6. Perasaan malu

Menurut Zimbardo, rasa malu adalah pengalaman yang umum. Ada kalanya seseorang merasa malu di depan umum karena

⁷⁰ A. Minderop. *Psikologi Sastra*. (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia), 43.

⁷¹ Husniah Ramadhani Pulungan, “Memaknai Putus Asa Dalam Paradigma Henti,” *Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, vol. 03, no. 1, 2017, 58.

⁷² Rani Agias Fitri, “Sumber Dan Cara Mengatasi Rasa Bersalah Pada Wanita Perokok Yang Memiliki Anak Balita,” *Jurnal Humaniora*, vol. 6, no.1, 2015, 12.

khawatir tentang bagaimana berhubungan atau bertemu dengan orang lain, atau malu secara pribadi karena berfokus pada diri sendiri.⁷³

7. Benci

Menurut Minderop, Emosi benci adalah keadaan yang menggambarkan permusuhan dan ketidaksukaan. Kebencian terjadi karena sakit hati sehingga ada perasaan ingin menjauhi hal-hal yang dibenci.⁷⁴ Emosi benci memotivasi seseorang untuk menghancurkan apa yang dibencinya. Orang juga dapat mengungkapkan perasaan benci mereka melalui pikiran, tindakan dan kata-kata.

8. Iri/dengki

Iri dengki merupakan sikap dimana seorang individu tak dapat mencapai apa yang telah didapatkan oleh individu lain. Sehingga dirinya merasa kurang senang dan benci dengan apa yang dicapai oleh orang lain tersebut. Sinonim dari sikap ini adalah kecemburuan atau sirik.⁷⁵

9. Khawatir/cemas

Canadian Mental Health Association menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respon normal terhadap berbagai kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan

⁷³ Nandhini H. Anggarasari dan RA. Retno Kumolohadi. “Pelatihan Komunikasi Interpersonal Untuk Mengurangi Rasa Malu.” *Jurnal Intervensi Psikologi*, vol. 4, no. 1, 2012, 42.

⁷⁴ A Minderop. *Psikologi Sastra*. (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2011), 44.

⁷⁵ David Moeljadi dkk, “Kamus Besar Bahasa Indonesia version V (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa)”, (online) diakses pada 2016 dari <http://kbbi.Kemdikbud.go.id>.

merupakan salah satu sistem peringatan dini yang harus dipersiapkan manusia terhadap bahaya dan ancaman yang akan datang (reaksi terhadap ancaman tersebut dapat berupa lawan (fight), lari (flight), atau diam (freeze)).⁷⁶

10. Dendam

Dendam adalah keinginan kuat untuk membalas kesalahan manusia. Balas dendam adalah perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT.

11. Kesepian

Margalit mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan seseorang dalam bersosialisasi secara signifikan lebih rendah dalam kualitas dan kuantitas. Artinya terjadi ketidakseimbangan antara kontak sosial yang diinginkan dengan keadaan kontak sosial yang sebenarnya, akibatnya individu tersebut mengalami perasaan kesepian.⁷⁷

12. Ketidakpuasan

Sutarto Wijono menyatakan bahwa kepuasan adalah perasaan menyenangkan yang merupakan hasil persepsi individu dalam menyelesaikan suatu tugas atau memenuhi kebutuhannya untuk memperoleh nilai pekerjaan dari dirinya sendiri. Berkebalikan dengan kepuasan, ketidakpuasan berarti kebalikan dari pernyataan diatas. Arti dari ketidakpuasan merupakan perasaan yang tidak

⁷⁶ Laurentius p. c., "Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Selaras*, vol. 3, no.1, 2020, 69.

⁷⁷ Martaria Rizky Rinaldi, "Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 11, no. 3, 2021, 268.

menyenangkan karena seseorang berpresepsi bahwa ia belum mampu maksimal dalam mengerjakan sesuatu.

13. Terluka

Merasa terluka, itulah perasaan terluka oleh pengkhianatan, tersinggung, terluka, tertipu, kecewa, diremehkan, difitnah dan dilecehkan.⁷⁸

14. Kecewa

Arti kata kecewa dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah tekanan, tidak puas (karena keinginan seseorang tidak terpenuhi). Makna psikologi dari kekecewaan adalah perasaan individu yang tidak nyaman, bosan dan marah karena apa yang diinginkannya tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi.⁷⁹

15. Sakit hati

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, patah hati dapat dipahami sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak bahagia karena hatinya telah disakiti (dihina, dikhianati, ditipu, dll). Secara psikologis patah hati adalah tumpukan emosi yang menumpuk dan melibatkan perubahan perilaku dan keadaan fisiologis.⁸⁰

⁷⁸ Rita susanti, "Perasaan Terluka Membuat Marah," *Jurnal Psikologi*, vol. 10, no. 2, 2014, 105.

⁷⁹ Miratun Hasanah, Bagaimana Cara Mengatasi Rasa Kecewa Agar Tetap Menjadi Positif, diakses pada tanggal 15 Februari 2022 dari <https://www.google.com/search?sxsrf=ALiCzsYXkMU2Zg2E1MJ-g-7SDafPYYBuhg:1657233852971&q=https://rsjd+surakarta.+jatengprov.+g.o.id/2020/10/19/>

⁸⁰ Luthfia Ayu Azanella, *Inilah yang Terjadi pada Orang Sakit Hati dan Cara Menghadapinya*, diakses pada tanggal 15 Februari 2022 dari

16. Penyesalan mendalam

Burhanudin menjelaskan bahwa pengertian dari penyesalan adalah timbulnya rasa takut sebelum ataupun sesudah seseorang melakukan sebuah tindakan.⁸¹

c. Dampak dari Emosi Negatif

Masalah emosi negatif dapat membuat konseli mudah terbawa perasaan. Yang mengakibatkan konseli menjadi mudah menangis. Akibatnya, konseli menjadi enggan untuk bertemu orang lain dan suka menyendiri. Selain mengakibatkan mudah menangis, sikap mudah terbawa perasaan yang dialami konseli juga membuat konseli suka terbayang-bayang dengan kehidupan ketika suaminya masih hidup. Bayang-bayang masa lalu tersebut membuat konseli mengabaikan dirinya atau tidak *self-love* dan sulit untuk mencapai tujuan hidupnya. Akibat lain yang ditimbulkan dari mudah terbawa perasaan yang dialami oleh konseli ialah mudah marah. Munculnya perilaku tersebut mengakibatkan orang-orang disekitarnya menjadi menjauh dan tekanan darah menjadi naik atau yang biasa disebut *hipertensi*.

Akibat dari kurangnya kontrol emosi negatif dapat membuat konseli sulit untuk menerima keadaan. Berawal dari konseli yang sulit untuk menerima keadaan, konseli menjadi orang yang mudah putus asa. Bentuk putus asa yang dialami

https://lifestyle.kompas.com/read/2018/06/20/21_09_32720/inilah-yang-terjadi-pada-orang-sakit-hati-dan-cara-menghadapin-ya?_page=all.

⁸¹ Resi Nurul Azizah. "Pengaruh Penerimaan Diri dan Penyesalan Terhadap Harapan Pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Malang", *Skripsi*, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019, 6.

oleh konseli berupa, pesimis untuk mencapai cita-cita dan ibadahnya terganggu. Selain putus asa, akibat dari sulit menerima keadaan yang dialami oleh konseli juga menimbulkan perilaku malas makan. Akibat dari malas makan tersebut, konseli mengalami penurunan berat badan dan kesehatannya menjadi terganggu. Selain dari putus asa dan malas makan, sulitnya menerima keadaan juga membuat konseli merasa kesepian. Hal tersebut mengakibatkan konseli menjadi linglung dan merasa menjadi orang paling sedih atas kepergian suaminya.

Dampak emosi negatif juga dapat menyebabkan konseli menyalahkan diri sendiri atas kematian suaminya. Akibatnya konseli menjadi sering *overthinking*. Akibat dari perilaku *overthinking* tersebut membuat konseli mengalami *Insomnia* atau susah tidur dan kehidupannya terasa berat. Konseli berfikir bahwa kehidupan yang dialami kedepannya akan terasa sangat berat dan penuh beban. Selain *overthinking*, akibat dari sikap menyalahkan diri sendiri membuat konseli menjadi tidak fokus dalam melakukan sesuatu. Akibatnya pekerjaan konseli menjadi terganggu sehingga pendapatannya menurun dan konseli sulit untuk mencapai tujuannya. Akibat lain dari sikap menyalahkan diri yang dialami oleh konseli adalah menimbulkan sikap acuh. Bentuk perilaku yang ditimbulkan dari sikap acuh tersebut, membuat konseli menjadi pribadi yang anti sosial dan kehilangan empati terhadap sekitar. Konseli lebih memilih mengabaikan masukan-masukan atau nasehat dari orang lain dari pihak keluarga atau dari orang-orang yang ada di lingkungan sekitar.

4. Hubungan Video Terapi Terhadap Emosi Negatif

Emosi negatif merupakan reaksi tubuh saat menghadapi objek atau situasi tertentu yang tampak secara nyata. Memunculkan perasaan kurang menyenangkan secara berlebih, sulit untuk dikendalikan, sehingga menyebabkan ketidak tepatan dalam mempresepsikan diri sendiri dan orang lain. Apabila emosi negatif tidak dikelola dengan baik, maka akan menyebabkan seseorang hilang kendali serta merasa memiliki beban secara berlebihan dalam menjalani hidupnya.

Akibat kurangnya pengelolaan emosi tersebut, muncul berbagai dampak negatif yang dapat berpengaruh buruk terhadap kehidupan konseli. Masalah emosi negatif dapat membuat konseli mudah terbawa perasaan. Yang mengakibatkan konseli menjadi mudah menangis. Akibatnya, konseli menjadi enggan untuk bertemu orang lain dan suka menyendiri. Selain mengakibatkan mudah menangis, sikap mudah terbawa perasaan yang dialami konseli juga membuat konseli suka terbayang-bayang dengan kehidupan ketika suaminya masih hidup. Bayang-bayang masa lalu tersebut membuat konseli mengabaikan dirinya atau tidak *self-love* dan sulit untuk mencapai tujuan hidupnya. Akibat lain yang ditimbulkan dari mudah terbawa perasaan yang dialami oleh konseli ialah mudah marah. Munculnya perilaku tersebut mengakibatkan orang-orang disekitarnya menjadi menjauh dan tekanan darah menjadi naik atau yang biasa disebut *hipertensi*.

Akibat dari kurangnya kontrol emosi negatif dapat membuat konseli sulit untuk menerima keadaan.

Berawal dari konseli yang sulit untuk menerima keadaan, konseli menjadi orang yang mudah putus asa. Bentuk putus asa yang dialami oleh konseli berupa, pesimis untuk mencapai cita-cita dan ibadahnya terganggu. Selain putus asa, akibat dari sulit menerima keadaan yang dialami oleh konseli juga menimbulkan perilaku malas makan. Akibat dari malas makan tersebut, konseli mengalami penurunan berat badan dan kesehatannya menjadi terganggu. Selain dari putus asa dan malas makan, sulitnya menerima keadaan juga membuat konseli merasa kesepian. Hal tersebut mengakibatkan konseli menjadi linglung dan merasa menjadi orang paling sedih atas kepergian suaminya.

Dampak emosi negatif juga dapat menyebabkan konseli menyalahkan diri sendiri atas kematian suaminya. Akibatnya konseli menjadi sering *overthinking*. Akibat dari perilaku *overthinking* tersebut membuat konseli mengalami *Insomnia* atau susah tidur dan kehidupannya terasa berat. Konseli berfikir bahwa kehidupan yang dialami kedepannya akan terasa sangat berat dan penuh beban. Selain *overthinking*, akibat dari sikap menyalahkan diri sendiri membuat konseli menjadi tidak fokus dalam melakukan sesuatu. Akibatnya pekerjaan konseli menjadi terganggu sehingga pendapatannya menurun dan konseli sulit untuk mencapai tujuannya. Akibat lain dari sikap menyalahkan diri yang dialami oleh konseli adalah menimbulkan sikap acuh. Bentuk perilaku yang ditimbulkan dari sikap acuh tersebut, membuat konseli menjadi pribadi yang anti sosial dan kehilangan empati terhadap sekitar. Konseli lebih memilih mengabaikan masukan-masukan atau nasehat dari orang lain dari pihak keluarga atau dari orang-orang dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki masalah emosi negatif. Hal ini terlihat dari ciri-cirinya yang tampak, seperti tekanan darah naik, sedih berlebihan, mudah marah, acuh serta kurang berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan. Seperti halnya pendapat Helmi, ciri individu yang mengalami emosi negatif mencakup beberapa aspek psikologis (mudah marah, sedih, egois, acuh tak acuh, dan mudah tersinggung atau sensitif), fisiologis (tekanan darah naik), Kognitif (sulit berkonsentrasi, semangat belajar menurun, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan), tingkah laku.⁸² Roselina dan Shukry menyatakan bahwa pendekatan biblioterapi dapat digunakan untuk membentuk konsep diri yang positif, memahami perilaku dan motivasi remaja, mengurangi stress emosional, dan secara terbuka mendiskusikan masalah penyimpangan moral untuk melihat pilihan pemecahan masalah yang berbeda.⁸³ Dari penjelasan tersebut, peneliti memilih video terapi menggunakan video motivasi Islami untuk mengelola emosi negatif pada diri konseli.

Proses pelaksanaan video terapi melalui empat tahap, yaitu: Pertama Identifikasi, disini konselor mengidentifikasi kebutuhan atau masalah konseli. Kedua Seleksi, pada tahapan ini media yang digunakan oleh konselor berupa video motivasi. Konselor

⁸²Asma Rohma Dzulhijjah. “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa Terisolir : Studi Kasus Siswa X di SMP Negeri 1 Gedangan”, Skripsi, Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016, 30.

⁸³ Noviana Dewi dan Nanik Prihartanti. “Metode Biblioterapi dan Diskusi Dilema Moral untuk Pengembangan Karakter Tanggungjawab.” *Jurnal Psikologi*, vol. 41, no. 1, 2014, 49.

berperan penuh untuk menyeleksi video yang akan di berikan kepada konseli. Video tersebut disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Ketiga Presentasi, disini konseli diarahkan untuk menonton video yang telah disiapkan oleh konselor. Pada tahap ini juga terjadi diskusi dengan konselor terkait aspek-aspek penting yang tercantum dalam video tersebut. Keempat Follow-up, disini konselor dan konseli mendiskusikan tentang apa yang telah dipelajari mengenai dirinya, atau apa yang telah diperolehnya, sehingga konseli dapat mengidentifikasi karakter model yang diceritakan dalam video tersebut.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Fitria Agusryani pada skripsinya tahun 2018 dengan judul *“Pendekatan Teknik Bibliotherapy Dalam Mengatasi Konsep Diri Yang Salah Pada Waria (Studi Kasus Pada Klien “S” Di Kelurahan Talang Jawa Selatan Kab. Lahat)”*.⁸⁴

Persamaan kedua penelitian terletak pada terapi yang digunakan. Biblioterapi akan tetapi media yang digunakan berbeda disesuaikan dengan kebutuhan permasalahan.

Perbedaan kedua penelitian adalah tentang permasalahan dan subjek yang di angkat. Jika pada penelitian terdahulu masalah yang dibahas mengenai konsep diri dan objeknya seorang waria. Pada penelitian ini membahas tentang

⁸⁴ Fitria Agusryani. “Pendekatan Teknik Bibliotherapy Dalam Mengatasi Konsep Diri Yang Salah Pada Waria (Studi Kasus Pada Klien “S” Di Kelurahan Talang Jawa Selatan Kab. Lahat)”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2018.

cara mengelola emosi negatif dan menggunakan objek seorang istri yang ditinggal wafat oleh suami.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Meita Rakhmawati tahun 2018 yang berjudul “*Pengaruh Teknik Biblioterapi Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Empati Siswa (Penelitian Pada Siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 5 Purworejo)*”.⁸⁵

Persamaan kedua penelitian ini adalah pada pendekatan yang digunakan yaitu Biblioterapi.

Perbedaan pada kedua penelitian ini terletak pada permasalahan yang dibahas, metode penelitian serta objeknya. Pada penelitian terdahulu permasalahan yang dibahas mengenai peningkatan empati siswa. Sedangkan pada penelitian ini membahas tentang pengendalian emosi negatif. Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dan objeknya merupakan siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 5 Purworejo. sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang menggunakan subjek seorang istri yang ditinggal wafat suaminya.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nailul Fauziyah pada tahun 2018 yang berjudul “*Teknik Biblioterapi Dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap*

⁸⁵ Meita Rakhmawati. “Pengaruh Teknik Biblioterapi Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman Empati Siswa (Penelitian Pada Siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 5 Purworejo)”, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018.

Orang Tua Di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya”.⁸⁶

Persamaan pada kedua penelitian terletak pada teknik yang digunakan, yaitu biblioterapi.

Perbedaan kedua penelitian terletak pada objek yang digunakan pada penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan konseli seorang siswa, sedangkan pada penelitian ini menggunakan konseli seorang istri yang ditinggal wafat suaminya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸⁶ Nailul Fauziah. “Teknik Biblioterapi Dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap Orang Tua Di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan dan Konselin Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Proses penelitian menghasilkan data deskriptif berupa bahasa tulisan atau lisan manusia dan perilaku yang diamati. Penelitian ini terkait dengan latar belakang dan individu secara keseluruhan.⁸⁷ Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, keyakinan, persepsi, pemikiran individu dan kelompok orang.⁸⁸ Alasan lain peneliti menggunakan metode penelitian ini karena berorientasi pada proses. Dengan pendekatan kualitatif, kebutuhan ini dapat terpenuhi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Metode ini menitik beratkan kepada hal-hal yang nyata pada saat penelitian berlangsung. Peneliti mencoba menggambarkan kejadian dan peristiwa yang menjadi fokus perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus. Peneliti akan mendeskripsikan sesuai dengan hasil pengamatannya. Sugiyono mendefinisikan metode deskriptif sebagai metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk menarik kesimpulan yang lebih luas.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa studi kasus. Pemilihan jenis penelitian ini didasarkan tentang tujuan penelitian yang dilakukan yaitu

⁸⁷ Lexi J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 4.

⁸⁸ Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan cet. 10*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), 60.

untuk mengetahui gambaran tentang bagaimana pengaruh video terapi menggunakan video motivasi Islami untuk mengelola emosi negatif. Melihat dari penjelasan tersebut menurut Walgito studi kasus adalah metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian yang melibatkan seorang individu.⁸⁹ Dalam hal penelitian juga diperlukan banyak informasi untuk memperoleh data yang cukup luas. Metode ini merupakan integritas data yang diperoleh dengan metode lain.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di rumah konseli, yaitu di desa Sukosari kecamatan Mantup Lamongan. Hal tersebut telah disepakati oleh kedua pihak yang berkaitan, yakni konselor dan konseli dengan berdasarkan beberapa pertimbangan. Pertama, agar konseli merasa lebih nyaman ketika melakukan proses konseling, dikarenakan sudah terbiasa dengan lingkungan rumah. Sehingga konseli tidak perlu menyesuaikan dengan tempat yang baru. Kedua, memudahkan konselor untuk datang ke rumah konseli. Jarak antara rumah konselor dan konseli yang terbilang cukup dekat, rumah konseli berada di sebrang jalan rumah konselor.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Data primer

Data primer merupakan sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber data asli.⁹⁰ Dalam konseling, data primer

⁸⁹ Walgito. *Bimbingan dan Konseling Studi dan Karir*. (Yogyakarta: Andi, 2010), 92.

⁹⁰ Nur Indriantoro. *Metodologi Penelitian Bisnis untuk Akuntansi dan Manajemen*. (Yogyakarta: BPFE, 1999), 147.

meliputi informasi tentang kepribadian konseli, kegiatan keseharian konseli, dan masalah yang dimiliki oleh konseli. Berikut adalah data primer yang berhasil peneliti dapatkan dari konseli.

Pada penelitian ini konseli mengalami masalah terhadap pengelolaan emosi negatif, yang ditandai dengan beberapa perilaku konseli yang berubah sebagai dampak dari pengelolaan emosi negatifnya. Konseli menjadi mudah terbawa perasaan atau lebih sensitif terhadap sekitar, sehingga membuat konseli mudah marah maupun menangis. Konseli belum bisa menerima masalah yang dihadapi dengan lapang dada, hal tersebut ditandai dengan perilaku konseli yang malas melakukan kegiatan serta nafsu makan yang hilang. Dampak dari perilaku konseli tersebut membuat berat badan serta kondisi kesehatan konseli menjadi menurun. Konseli sering menyalahkan dirinya sendiri terkait masalah yang dialami, sering mengalami *overthinking* dan putus asa.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua setelah data primer.⁹¹ Data sekunder adalah sumber data yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data, misalnya dari informasi orang lain atau catatan dan dokumen.⁷⁷ Berikut adalah data sekunder yang peneliti dapatkan dari *significant other* yang tidak berhubungan secara langsung oleh konseli tapi masih memiliki

⁹¹ Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: Prenada Media, 2005), 128.

keterkaitan.

Pada penelitian ini diperoleh dari orang-orang sekitar konseli diantaranya ada adik, anak dan tetangga konseli. Dari pihak adik konseli menjelaskan bahwa, konseli menjadi lebih sering diam melamun dan cenderung tidak menanggapi apabila diajak bicara oleh orang lain. Dari anak konseli menjelaskan bahwa konseli sering tidak fokus saat melakukan suatu kegiatan. Hal tersebut pernah dilakukan konseli ketika ia masak air, ketika itu konseli juga berada di dapur untuk menunggu air matang, akan tetapi karena konseli tidak fokus, air tersebut sampai habis dan menyebabkan panci tersebut kehabisan air dan gosong. Dari pihak tetangga, konseli yang biasanya ramah dengan sekitar, berinteraksi dengan tetangga sekarang lebih menarik diri dari lingkungan. Lebih sering menyendiri dari pada bersosialisasi seperti biasanya dengan tetangga sekitar. Jarang menyapa atau tersenyum ketika bertemu dengan tetangga, tidak seperti biasanya.

2. Sumber Data

a. Sumber data primer

Dari pihak tetangga. Sumber data primer adalah pengambilan data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian yang dilakukan dengan menggunakan alat ukur untuk memperoleh informasi dari subjek penelitian.⁹² Dalam penelitian ini, data dikumpulkan secara langsung dengan melakukan observasi langsung di lapangan dan wawancara dengan konseli yang mengalami

⁹² Siswakto & Suyanto. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (BOSSCRIPT: Klaten, 2018), 109.

masalah emosi negatif pada istri yang ditinggal wafat oleh suaminya.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder diperoleh dari *significant other*. Yang biasa masuk ke dalam golongan sumber data sekunder adalah adik, anak dan tetangga konseli. Dalam penelitian ini, selain bersumber dari sumber data primer peneliti juga bersumber dengan sumber data sekunder. Yang termasuk ke dalam data sekunder adalah A berperan sebagai *significant other* atau adik konseli, dan N berperan sebagai *significant other* atau anak konseli. T dan I merupakan tetangga konseli.

D. Tahap-tahap penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan tiga tahap penelitian, yaitu:

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada titik ini, ada enam langkah yang perlu diambil dan satu yang juga perlu dipertimbangkan. Berikut langkah-langkahnya:

a. Menyusun rancangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian, hal ini bertujuan agar rancangan tersebut dapat dibuat acuan oleh peneliti. Serta dapat memudahkan peneliti agar tidak melenceng dari fokus penelitian yang akan diteliti. Rancangan penelitian ini dapat disebut sebagai proposal penelitian yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian yang akan dilakukan.

b. Memilih lapangan penelitian

Pada sebuah penelitian, adanya lapangan yang diteliti merupakan suatu keharusan. Akan

tetapi untuk memilih lapangan penelitian diperlukan adanya banyak pertimbangan. Diantaranya terkait keterbatasan waktu penelitian, tenaga, biaya, perizinan penelitian serta kesesuaian antara yang ditulis dan apa yang terjadi di lapangan.

c. Mengurus Perizinan

Mengurus perizinan dalam melakukan penelitian merupakan hal yang penting untuk keberlangsungan sebuah penelitian. Dengan adanya perizinan dari pihak-pihak terkait, akan mempermudah jalannya penelitian yang dilakukan oleh peneliti.⁹³ Perizinan dapat diajukan kepada pihak yang bersangkutan akan jalannya penelitian, seperti kepada pihak keluarga, pihak RT/RW setempat serta perizinan penyerta lain yang akan mendukung kelancaran penelitian. Pada penelitian ini peneliti mengajukan izin kepada pihak keluarga dan kelurahan setempat guna menggali informasi kepada konseli serta sebagai bentuk perizinan untuk melakukan konseling dengan konseli yang merupakan salah satu warga di kelurahan tersebut.

d. Menjajaki dan menilai lapangan

Penjajakan dan penilaian lapangan bertujuan untuk mengenali lingkungan lapangan yang akan diteliti, hal tersebut meliputi lingkungan keluarga, tetangga, serta lingkungan sosial sekitar tempat tinggal konseli. Dalam penjajakan dan penilaian ini, sangat diperlukan

⁹³ Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya: Universitas Arlangga, 2001), 128.

adanya wawancara, observasi serta pengamatan untuk memperoleh informasi di lapangan.

e. Memilih informan

Informan adalah orang yang memberikan informasi terkait situasi dan kondisi latar penelitian. Dalam penelitian yang menjadi informan adalah adik konseli, anak konseli dan tetangga konseli.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Sebagai penunjang kelancaran penelitian, peneliti dapat menyiapkan berbagai peralatan yang akan dibutuhkan selama melakukan penelitian lapangan. Seperti buku catatan, bolpoint, handphone untuk dokumentasi kegiatan dan perlengkapan lain-lain yang dibutuhkan saat penelitian.

g. Persoalan etika penelitian

Dalam melakukan penelitian menjaga etika sangatlah penting. Hal tersebut sebagai bentuk penghormatan terhadap nilai-nilai atau aturan dalam masyarakat di lapangan. Karenanya, diperlukan persiapan fisik dan mental untuk melaksanakan penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Memahami latar penelitian dan persiapan diri

Usaha untuk memahami latar dan persiapan diri, pada intinya mengarahkan agar peneliti mampu menempatkan diri di lingkungan masyarakat sekitar dengan baik. Seperti dalam berpenampilan, berkomunikasi maupun berinteraksi dengan masyarakat sekitar.

b. Memasuki lapangan

Pada tahap ini, peneliti harus menunjukkan totalitas dalam melakukan

penelitian. Dengan membangun keakraban, mempelajari bahasa dan kebiasaan masyarakat sekitar. Peneliti juga harus bisa merasakan apa yang sedang dipelajari. Namun, peneliti tidak boleh terbawa oleh keadaan dan melupakan tujuan awal penelitian.

c. Mengumpulkan data

Sebisanya mungkin peneliti dapat mengumpulkan informasi secara menyeluruh baik dengan cara observasi, wawancara, menyaksikan atau mengamati kejadian yang ada disekitar serta dokumentasi yang dapat mendukung pengumpulan data dalam penelitian.⁹⁴

3. Tahap Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah pengumpulan data diperoleh pada tahap pengumpulan data di lapangan. Data-data tersebut akan di analisis untuk dipecahkan masalahnya. Hasil tersebut diperoleh dengan cara melihat dari data gambaran masalah yang dialami konseli dan lingkungan sekitarnya.⁹⁵ Setelah mendapatkan hasil, data tersebut kemudian disajikan dalam format teks yang rapi dan sistematis. Setelah penelitian memperoleh data dari lapangan, peneliti menyajikan hasil proses dan hasil analisis data bimbingan dan konseling islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.

⁹⁴ Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. 142.

⁹⁵ Hadari Nawawi dkk. *Penelitian Terapan*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 1996), 73.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data berguna dalam mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan meneliti peristiwa atau fenomena sosial yang terjadi dilapangan.⁹⁶ Observasi ini dilakukan dengan cara mengamati apa yang diteliti. Dimana hasil pengamatan tersebut dapat divisualisasikan dilapangan dalam bentuk sikap, tindakan, percakapan dan interaksi interpersonal.⁹⁷ Menurut Widoyoko, observasi adalah pengamatan sistematis dan pencatatan faktor-faktor yang muncul dalam suatu fenomena pada objek penelitian.⁹⁸

Riyanto menyatakan observasi adalah metode pengumpulan data dengan menggunakan pengamatan langsung dan tidak langsung.⁹⁹ Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati atau melihat perubahan-perubahan apa saja yang terjadi pada fenomena sosial yang berkembang dan kemudian

⁹⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), 145.

⁹⁷ Arnild Augina Mekarisce. “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 12, no.3, 2020, 151.

⁹⁸ Widoyoko Eko Putro. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2014), 46.

⁹⁹ Yatim Riyanto. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Surabaya : Penerbit SIC, 2010), 96.

melakukan penelitian terhadap perubahan-perubahan tersebut.¹⁰⁰

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, kemudian peneliti dapat menyimpulkan bahwa observasi adalah pengumpulan data penelitian dengan cara melakukan pengamatan langsung atau tidak langsung terhadap terjadinya suatu gejala pada subjek penelitian. Yang bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan fenomena sosial yang berkembang dilapangan. Dengan demikian, dengan observasi penelitian ini, peneliti akan memperoleh informasi tentang gejala emosi negatif yang muncul dan perilaku dari dampak emosi negatif yang dilakukan konseli.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi pada konseli dengan menggunakan video terapi dengan media video motivasi Islami sehingga dapat dilihat perubahan yang dialami konseli. Peneliti mengobservasi semua tingkah laku dan sikap konseli saat proses pengamatan sebagai pemerkuat informasi mengenai emosi negatif yang dialami konseli dengan alat bantu seperti alat perekam, catatan, daftar cek dan lain sebagainya.

Dari observasi yang didapatkan mengenai gejala emosi negatif yang dialami konseli, yakni konseli mudah terbawa perasaan. Seperti ketika saat ada kerabat datang untuk berkunjung kerumah dan pada saat itu tidak sengaja percakapan yang di lakukan menyinggung tentang almarhum suami konseli. Seketika itu konseli langsung menangis dampaknya konseli jadi pergi dari perbincangan tersebut dan menyendiri. Ketika konseli sudah memilih

¹⁰⁰ Hadari Nawawi dkk. *Penelitian Terapan*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 1996), 73.

menyendiri, keadaan tersebut berlangsung cukup lama sehingga konseli abai terhadap makan, mandi bahkan ibadahnya. Ketika ada anak atau adik yang mengingatkan konseli, ia akan mudah terpancing untuk marah. Ketika konselor menanyakan hal tersebut jawaban yang disampaikan oleh konseli dikarenakan ia merasa bahwa tidak ada yang bisa memahami kesedihan hatinya.

2. Wawancara

Menurut Riyanto, wawancara atau interview adalah suatu metode pengumpulan data yang membutuhkan komunikasi langsung antara pewawancara dengan subjek atau responden.¹⁰¹ Menurut Afifudin, wawancara adalah metode pengambilan data dengan menanyakan sesuatu kepada informan atau responden.¹⁰² Berdasarkan penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, interview atau wawancara adalah proses pengumpulan data melalui kontak langsung dengan penannya dengan pihak yang ditanyai atau yang menjawab. Wawancara dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara kepada orang yang diwawancarai.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengajukan pertanyaan langsung kepada konseli. Juga menjelaskan dengan jelas bimbingan dan konseling islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara bebas. Tujuannya agar data yang didapat oleh peneliti lebih alami dan membuat informan lebih leluasa untuk menjawab pertanyaan selama

¹⁰¹ Yatim Riyanto. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. 82.

¹⁰² Afifuddin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV Pustaka Setia, 2009), 131.

proses wawancara berlangsung. Penggalan informasi data pada konseli melalui wawancara meliputi latar belakang, identitas dan proses treatment. Penggalan informasi untuk data melalui wawancara tidak hanya diambil dari subjek penelitian atau konseli, tetapi juga diambil dari *significant others* konseli, yaitu anggota keluarga dan tetangga konseli.

Peneliti melakukan wawancara pada konseli untuk menggali informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli. Pada wawancara ini, peneliti juga mewawancarai informan lain, yaitu orang-orang terdekat konseli, diantaranya: adik, anak dan tetangga terdekat konseli. Wawancara yang ditanyakan kepada *significant other* mengenai kebiasaan perilaku yang dilakukan konseli di lingkungan rumah maupun di sekitarnya. Adapun pelaksanaan wawancara dilakukan sebelum, waktu konseling dan sesudah melakukan konseling. Proses wawancara dilakukan pada saat assesment sebelum treatment berguna untuk mengetahui permasalahan inti yang dimiliki oleh konseli. Sedangkan saat proses konseling atau pemberian treatment, wawancara bertujuan untuk membahas tentang perkembangan perilaku konseli dan untuk setelah treatment. Wawancara dilakukan untuk mengetahui sampai mana perubahan perilaku yang dialami konseli.

3. Dokumentasi

Menurut Arikunto, dokumentasi adalah suatu metode dimana peneliti mempelajari benda-benda tertulis seperti buku, jurnal, dokumen, peraturan,

notulen rapat, buku harian, dan lain-lain.¹⁰³ Menurut Riyanto, metode dokumentasi berarti cara pengumpulan data dengan cara merekam data yang ada.¹⁰⁴

Berdasarkan penjelasan ahli maka dapat disimpulkan bahwa metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mengumpulkan data dengan menggunakan dokumen atau catatan peristiwa yang telah terjadi, baik berupa tulisan atau karya monumental seseorang. Dokumentasi yang didapatkan pada penelitian ini adalah saat melakukan sesi treatment untuk konseli, keseharian konseli di saat proses pelaksanaan wawancara dan observasi serta penugasan atau *follow up* untuk konseli. Dokumentasi di dapatkan dalam bentuk foto atau gambar, laporan berkala, jadwal kegiatan, pencatatan pribadi konseli akan pencapaian perkembangan dan lain sebagainya.

F. Teknik Validasi Data

Tingkat kepercayaan pada kebenaran temuan penelitian dapat dicapai dengan menggunakan validitas data. Maksud dari adanya validitas data menunjukkan bahwa setiap keadaan harus mendemonstrasikan nilai yang benar.¹⁰⁵ Berikut merupakan teknik-teknik yang digunakan untuk melakukan validitas data, diantaranya adalah:

1) Perpanjangan waktu penelitian

Perpanjangan waktu penelitian bertujuan

¹⁰³ Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 158.

¹⁰⁴ Bambang Riyanto. *Dasar-dasar Pembelanjaan, Edisi 4*. (Yogyakarta: BPFE, 2012), 103.

¹⁰⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. 320.

mengumpulkan data sebanyak-banyaknya untuk meminimalisir terjadinya kesalahan dalam memvalidasi data. Tujuan lainnya agar terbangun kepercayaan antara peneliti dengan konseli.¹⁰⁶ Pada penelitian kualitatif, peneliti memiliki waktu yang lama bersama informan untuk menggali informasi.¹⁰⁷ Terkait durasi pastinya, peneliti menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

2) Melakukan *Re-Checking*

Agar memperoleh hasil pengamatan yang teliti dan terperinci, maka peneliti hendaknya melakukan pengecekan ulang pada data.¹⁰⁸ Pelaksanaan pengecekan ulang dilakukan pada saat perpanjangan waktu penelitian. Karena apabila ada data yang kurang pas bisa dilakukan penggalan ulang. Apabila data dirasa sudah valid, maka peneliti bisa melangkah ke tahap selanjutnya dan memberhentikan *re-checking*.

3) Triangulasi

Triangulasi adalah teknik yang dilakukan dengan cara membandingkan data dengan hal lain yang bertujuan untuk memeriksa keabsahan data yang diteliti. Data yang diperoleh dari berbagai sumber tersebut yang dibandingkan sehingga menjadi data yang utuh secara keseluruhan.¹⁰⁹ Dalam penelitian ini triangulasi data dapat digunakan untuk

¹⁰⁶ Haris Herdiansyah. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 200.

¹⁰⁷ Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), 262.

¹⁰⁸ Haris Herdiansyah. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. 205.

¹⁰⁹ Haris Herdiansyah. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. 201.

menganalisis fenomena terkait dari berbagai perspektif.¹¹⁰ Penelitian ini menganalisis data dengan membandingkan data yang diperoleh di lapangan berupa wawancara dan observasi yang berbeda.

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari sumber data melalui teknik pengumpulan data akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Pada tahapan ini peneliti akan memecahkan masalah dengan menggambarkan masalah dan kondisi konseli saat ini berdasarkan kejadian yang sebenarnya¹¹¹ Dalam proses analisis data, peneliti menggunakan dua bentuk teknik, yaitu:

1. Teknik analisis deskriptif berusaha untuk menggambarkan dan menjelaskan fakta-fakta yang diperoleh selama proses penelitian (terkait dengan kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang berkembang, proses yang sedang berlangsung), akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang sedang berkembang.¹¹² Pada penelitian ini, deskripsi yang digambarkan merupakan sebuah objek pelaksanaan konseling yang diperhatikan yakni guna mengetahui proses bimbingan dan konseling islam dengan video terapi motivasi islami untuk mengelola emosi negatif.
2. Analisis komparatif adalah metode yang dilakukan dengan cara membandingkan antara satu catatan keterangan dan informasi dengan catatan keterangan

¹¹⁰ Zainal Arifin. *Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 164.

¹¹¹ Hadari Nawawi dkk. *Penelitian Terapan*. 73.

¹¹² Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. (Jakarta: CAPS, 2014), 179.

dan informasi yang lain.¹¹³ Dalam penelitian ini, peneliti membandingkan teori dan praktik di lapangan. Sedangkan, untuk melihat keberhasilan hasil proses konseling, yaitu dengan membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah menyelesaikan proses terapi konseling.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹¹³ Lexi J. Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. 288.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini terletak di Desa Sukosari, Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan. Wilayah desa Sukosari terbagi menjadi 5 dusun, diantaranya: Singoprono, Sukosari, Kepusari, Penompo dan Kedungsari. Wilayah paling selatan merupakan area dusun Singoprono, bagian timur ada dusun Kepuhsari dan diujung bagian barat ada dusun Kedungsari. Sedangkan 2 dusun lain, yaitu Sukosari dan Penompo ada diantara beberapa dusun tersebut atau ditengah-tengah. Apabila digambarkan, kurang lebih wilayah desa Sukosari berbentuk menyerupai latter L.

Rata-rata penduduk desa berprofesi sebagai petani. Jenis tanaman yang dapat ditanam di wilayah tersebut merupakan tanaman palawija, sejenis padi, kedelai, jagung dan lain-lain. Selain itu, ada juga orang yang memilih menanam tebu. Selain pertanian, ada home industry yang di khususkan untuk ibu rumah tangga berupa menjahit tas kain. Beberapa pemuda juga bekerja menjadi karyawan pabrik yang ada di daerah-daerah terdekat.

Kecamatan Mantup merupakan wilayah paling selatan dari kabupaten Lamongan. Jarak dari desa Sukosari ke kecamatan sekitar 5 km. Sedangkan jarak desa ke pusat kota Lamongan kisaran 23 km dengan jarak tempuh kurang-lebih 1 jam. Secara administratif, batas-batas desa Sukosari adalah sebagai berikut:

- a) Bagian Utara : Sumber Agung
- b) Bagian Selatan : Kedung soko
- c) Bagian Barat : Mantup

- d) Bagian Timur : Mojosari
2. Deskripsi Konselor
- a) Identitas Konselor
- Nama : Wiwit Khofifah Khoirun Nikmah
TTL : Lamongan, 16 Mei 2001
Jenis kelamin : perempuan
Alamat : Dusun Sukosari, Desa Sukosari,
Kecamatan Mantup, Kabupaten Lamongan.
RT.004, RW.002
Agama : Islam
Status : Mahasiswa Prodi Bimbingan dan
Konseling Islam.
- b) Riwayat Pendidikan
- PAUD Indah Sari
SD Negeri Sukosari
SMP Negeri 1 Mantup
SMA Al-Azhar Menganti Gresik
- c) Pengalaman Konselor
- Terkait dengan pengalaman, konselor memiliki pengalaman dari beberapa kali praktik yang dilakukan dalam rangka memenuhi tugas mata kuliah. Tidak hanya dalah hal praktik, konselor juga mendapatkan pengalaman dari beberapa mata kuliah yang diajarkan setiap semester. Seperti bagaimana mengidentifikais masalah sampai dengan tahap evaluasi. Berbagai teknik juga banyak diajarkan dalam setiap mata kuliah persemesternya. Dari beberapa sumber pengalaman tersebut, dapat dijadikan konselor sebagai pedoman dalam melakukan penelitian ini. Konselor bersedia secara penuh untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dialami, yaitu membantu konseli mengelola emosi negatif.

3. Deskripsi Konseli

a) Identitas Konseli

Nama : Sume (Samaran)
Jenis kelamin : Perempuan
TTL : Lamongan, 07 Februari 1961
Usia : 61 thn
Alamat : Desa Sukosari kecamatan
Mantup kabupaten Lamongan, RT.002/RW.001
Pekerjaan : Mengurus Rumah Tangga

b) Latar Belakang Konseli

1) Kondisi fisik dan psikis konseli

Konseli memiliki berat badan 48 kg dengan tinggi badan 155 cm. Memiliki warna kulit sawo matang dan anggota tubuh yang lain normal. Konseli merupakan orang yang ramah dan dikenal baik, suka berbagi dan sering berkumpul dengan tetangga untuk mengakrabkan diri serta bercerita. Akan tetapi setelah konseli mengalami permasalahan ini, konseli menjadi sering melamun dan jarang berinteraksi lagi dengan tetangga maupun keluarga disekitarnya. Konseli lebih banyak memilih untuk diam.

2) Kondisi keagamaan konseli

Seluruh keluarga konseli menganut agama Islam, kedua anaknya, saudara, cucu maupun almarhum suami konseli. Terkait tingkat religiusitas, memang keluarga konseli tidak terlalu agamis. Konseli beserta keluarga melakukan kegiatan keagamaan seadanya saja.

3) Kondisi keluarga konseli

Konseli merupakan seorang ibu anak dua, dimana kedua anaknya sudah dewasa.

Anak pertama konseli merupakan seorang wanita sudah berumah tangga dan memiliki 1 orang anak. Akan tetapi kondisi rumah tangga anak konseli mengalami perceraian sehingga sampai sekarang masih tinggal bersama konseli. Hubungan konseli dengan anak pertama kurang harmonis. Anak kedua konseli merupakan laki-laki dewasa yang sudah bekerja. Ia menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah dengan teman-temannya ketika pulang bekerja. Akan berdiam diri di rumah ketika makan ataupun tidur, sehingga jarang melakukan interaksi sepanjang waktu dengan konseli. Terkait perekonomian, konseli merupakan salah satu masyarakat golongan ekonomi menengah kebawah.

4) Kondisi lingkungan konseli

Kondisi tempat tinggal atau lingkungan konseli, konseli tinggal di salah satu dusun di desa Sukosari, kecamatan Mantup yang berada di Kabupaten Lamongan. Letak rumah konseli menghadap ke barat dengan sisi kanan, kiri hingga sebrang jalan rumah konseli merupakan rumah warga atau tetangga konseli. Di dekat rumah konseli tepatnya di depan sebelah kanan terdapat Masjid. Tetangga konseli sering main kerumah konseli, untuk sekedar bercerita atau kumpul-kumpul dengan ibu-ibu lain.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada seseorang yang mengalami permasalahan. Yang dimana dalam penanganannya

dibantu oleh seorang konselor. Dalam penelitian ini, konseli merupakan seorang wanita paruh baya yang memiliki 2 orang anak dan satu orang cucu dan mempunyai status sebagai janda, karena baru ditinggal wafat oleh suaminya. Konseli tinggal di desa Sukosari kecamatan Mantup kabupaten Lamongan. Konseli memiliki masalah berupa emosi negatif. Dari hasil wawancara yang dilakukan akibat kurangnya pengelolaan emosi negatif tersebut, muncul berbagai dampak negatif yang dapat berpengaruh buruk terhadap kehidupan konseli.

Masalah emosi negatif dapat membuat konseli mudah terbawa perasaan. Konseli menjadi mudah menangis, enggan untuk bertemu orang lain dan suka menyendiri. Seperti ketika konseli bertemu dengan kerabat yang berasal dari keluarga suami konseli. Konseli tidak tahan untuk tidak menangis, dari sini konseli kemudian memilih pergi ke kamar agar tidak bertemu dengan kerabat dari pihak suami. Konseli juga masih suka terbayang-bayang dengan kehidupan ketika suaminya masih hidup. Bayang-bayang masa lalu tersebut membuat konseli mengabaikan dirinya atau tidak *self-love*, sulit untuk mencapai tujuan hidupnya dan juga menjadi mudah marah. Munculnya perilaku tersebut mengakibatkan orang-orang disekitarnya menjadi menjauh akibat perubahan sikap konseli yang tidak ramah seperti biasanya. Tekanan darah yang dimiliki konseli menjadi turun naik akibat pola hidup yang tidak teratur. Tensinya darahnya menjadi naik atau yang biasa disebut *hipertensi*.

Konseli belum sepenuhnya menerima keadaan yang dialami sekarang, konseli selalu mengeluh akan keadaan yang menimpanya. Dari tidak adanya penerimaan pada diri konseli, hal tersebut

mengakibatkan konseli menjadi orang yang mudah putus asa. Segala sesuatu yang dikerjakan konseli menjadi tidak tuntas karena selalu pesimis untuk melakukan suatu hal. Hal besar yang paling menjadi ganjalan hati konseli adalah tentang cita-cita bersama almarhum suaminya untuk membangun rumah yang layak untuk ditinggali. Selain itu, dari perasaan putus asa yang dialami oleh konseli membuat ibadahnya terganggu. Yang awalnya konseli menunaikan kewajiban sholat lima waktu, sekarang konseli menjadi malas melakukan sholat. Hal tersebut karena konseli merasa bahwa meskipun sholat atau tidak sholat, sudah tidak akan ada lagi sosok orang yang mengerti tentang perasaannya. Karena konseli menganggap orang yang paling mengerti dan baik kepadanya selama ini adalah almarhum suaminya.

Konseli juga mengalami fase malas makan. Akibatnya, konseli mengalami penurunan berat badan dan kesehatannya menjadi terganggu. Mengingat umur konseli yang sudah tidak muda lagi, apabila kesehatan tubuh tidak dijaga maka akan rentan atau mudah terserang penyakit. Selain dari putus asa dan malas makan, sulitnya menerima keadaan juga membuat konseli merasa kesepian. Konseli merasa kesepian karena pada dasarnya hubungan antara konseli dengan anak tidak harmonis, banyak terjadi pertengkaran antara keduanya. Sehingga konseli merasa bahwa sekarang sudah tidak ada yang bisa memahaminya, konseli merasa sendiri. Konseli juga menjadi menjadi mudah linglung atau tidak fokus dengan apa yang dilakukan. Selain itu konseli juga merasa merasa menjadi orang paling sedih atas kepergian suaminya.

Emosi negatif juga dapat menyebabkan konseli sering menyalahkan diri sendiri atas kematian

suaminya. Sebelum kematian suaminya, memang ada masalah terkait perekonomian yang membuat konseli tidak bisa membawa suami ke rumah sakit. Hal tersebut menjadi penyesalan terbesar bagi konseli karena belum bisa melakukan yang terbaik untuk orang yang dicintai. Akan tetapi memang pada dasarnya sakit yang diderita oleh suami konseli sudah masuk ke tahap akut atau parah, sehingga meskipun di bawa ke rumah sakit pun sudah tidak dapat tertolong. Mengingat perekonomian keluarga konseli yang merupakan menengah kebawah, sehingga ketika sakit tidak dirasa dan malah diabaikan. Konseli juga mengalami *overthinking* terkait bagaimana masa depan yang akan dijalani tanpa adanya sosok suami. Akibat dari *overthinking* yang dialami konseli, membuat konseli mengalami susah tidur dan sering menaggis di malam hari karena merasa beban hidupnya terlalu berat.

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari konseli menjadi tidak fokus dalam menjalankan aktivitas. Sehingga pekerjaan konseli menjadi terganggu dan membuat pendapatannya menurun. Setelah kematian suami, konseli sekarang bekerja sebagai buruh tani. Sikap tidak fokus yang dialami konseli tergambar ketika konseli sedang melakukan pekerjaan memanen padi, konseli tidak fokus sehingga alat yang dipakai memanen mengenai jarinya konseli sampai berdarah. Konseli menjadi sulit untuk mencapai tujuannya untuk melakukan pekerjaan dengan benar. Akibat lain dari sikap menyalahkan diri yang dialami oleh konseli adalah menimbulkan sikap acuh terhadap sekitar.

Bentuk perilaku yang ditimbulkan dari sikap acuh tersebut, membuat konseli menjadi pribadi yang anti sosial dan kehilangan empati terhadap sekitar.

Ketika pada saat konseli melihat cucunya menangis konseli memilih diam ketimbang menolongnya. Padahal dulu konseli akan menjadi pembela nomer satu untuk cucunya karena tidak tega melihatnya menangis. Konseli juga lebih memilih mengabaikan masukan-masukan atau nasehat dari orang lain dari pihak keluarga atau dari lingkungan orang-orang sekitar. Dari beberapa pertemuan yang sudah dilakukan, konselor menarik kesimpulan bahwa konseli mengalami permasalahan berupa kurangnya pengelolaan emosi negatif.

Tabel 1. Masalah konseli

No	Masalah	Dampak
1	Perasaan sensitif berlebih	Mudah menagis ketika membahas almarhum suami
		Terbayang-bayang masa lalu bersama suami
		Mudah marah ketika di nasehati
2	Tidak dapat menerima keadaan	Putus asa
		Pola makan terganggu (malas makan)
		Kesepian
3	Menyalahkan diri	<i>Overthinking</i>
		Tidak fokus
		Acuh

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan

Data yang dihasilkan oleh peneliti merupakan data yang bersifat deskriptif dimana dalam metodenya memakai penelitian kualitatif. Berdasarkan permasalahan emosi negatif yang dialami konseli, konselor memutuskan untuk menerapkan proses bimbingan dan konseling islam menggunakan video terapi. Adapun tahapan-tahapan konselingnya sebagai berikut:

- a) Identifikasi masalah

Identifikasi masalah merupakan penganalisisan masalah terkait gejala, dampak serta pemilahan pengelompokkan masalah yang dihadapi konseli. Berdasarkan hasil assessment, konseli awalnya merupakan pribadi yang ramah, sabar serta mudah bergaul dengan lingkungan sekitar. Akan tetapi pada waktu suami konseli sakit, konseli mengalami sedikit perubahan perilaku pada dirinya. Konseli menunjukkan kesedihan yang mendalam dan menjadi tidak seramah biasanya sehingga jarang tersenyum. Hal tersebut bisa dikatakan maklum apabila kondisi seseorang sedang dalam berduka apabila terkena musibah. Puncak kesedihan konseli terjadi ketika suami konseli dinyatakan meninggal. Pasca wafatnya suami konseli, emosi konseli menjadi susah terkontrol seperti susah, sedih, lebih sensitif ketika mendengar orang berbicara yang berkaitan dengan suaminya.

Berdasarkan hasil assesment peneliti mendapatkan hasil bahwa konseli memiliki

masalah masalah emosi negatif. Awal permasalahan yang dialami oleh konseli disebabkan konseli ditinggal wafat oleh suaminya. Tidak hanya itu, masalah lain yaitu karena konseli dan almarhum suami memiliki cita-cita bersama. Sebuah impian yang dicita-citakan oleh konseli dengan suami merupakan membangun rumah untuk keluarganya yang layak untuk ditinggali. Mengingat rumah yang ditinggali konseli selama ini, akan membuat waswas ketika turun hujan lebat serta angin karena terbuat dari kayu dan sudah banyak genteng yang bocor. Kehidupan yang penuh dengan lika-liku perjuangan yang dialami konseli beserta suami membuat keduanya saling mendukung satu sama lain. Akan tetapi sebelum cita-cita tersebut terwujud, suami konseli sudah meninggal dunia.

Alasan lain, yaitu tentang kurang harmonisnya hubungan konseli dengan anak-anaknya. Sehingga setelah wafatnya suami, konseli menjadi merasa sendiri tidak ada yang mensupport konseli. Dari beberapa kondisi diatas dapat memicu munculnya emosi negatif pada diri konseli akibat kejadian yang kurang menyenangkan yang dialami konseli. Masalah emosi negatif membuat konseli mudah terbawa perasaan. Yang mengakibatkan konseli menjadi mudah menangis. Sehingga membuat konseli menjadi enggan untuk bertemu orang lain dan suka menyendiri.

Selain mengakibatkan mudah menangis, sikap mudah terbawa perasaan yang dialami konseli juga membuat konseli suka terbayang-bayang dengan kehidupan ketika suaminya masih

hidup. Bayang-bayang masa lalu tersebut membuat konseli mengabaikan dirinya atau tidak *self-love* dan sulit untuk mencapai tujuan hidupnya. Akibat lain yang ditimbulkan dari mudah terbawa perasaan yang dialami oleh konseli ialah mudah marah. Munculnya perilaku tersebut mengakibatkan orang-orang disekitarnya menjadi menjauh dan tekanan darah menjadi naik atau yang biasa disebut *hipertensi*.

Pada saat peneliti observasi yg ke 2, konseli sedang mengambilkan makan untuk cucunya tetapi konseli tidak fokus dengan menambahkan sambal ke makanan cucunya. Melihat kejadian tersebut, cucu konseli menjadi marah dan pergi meninggalkan konseli. Ketika itu konseli langsung memanggil anaknya untuk mengambilkan makan cucunya. Karena konseli merasa cucunya terlalu rewel banyak minta ini itu. Melihat kejadian itu konselor bertanya kepada konseli “*Nopo o loh mak mu?*” Konseli mengatakan bahwa “*Ealah nduk, sampek saiki loh emak isek iling-ilingen wak kan (nama suami). Hiks.. kok cik e, ndue pinginan mbangun omah sing apik gawe di panggoni anak bojo kok durung kelakon sampek wonge mati*”

Emosi negatif membuta konseli sulit untuk menerima keadaan. Berawal dari konseli yang sulit untuk menerima keadaan, konseli menjadi orang yang mudah putus asa. Bentuk putus asa yang dialami oleh konseli berupa, pesimis untuk mencapai cita-cita dan ibadahnya terganggu. Konseli merasa dirinya tidak mampu untuk meneruskan cita-cita tersebut seorang diri. Konseli mengatakan bahwa “*Yo iyo yahono*

yahene uripe kok ngena ngene ae, oleh dalam enak titik ya wes ditinggal disek karo wak kan. Mbagun durung mari padahal wes eruh ancer-ancere mari rong wulan ta telung wulan engkas ae kok wes dijupuk sek, bingung aku nduk mari ngene kudu piye.” Selain putus asa, akibat dari sulit menerima keadaan yang dialami oleh konseli juga menimbulkan perilaku malas makan. Akibat dari malas makan tersebut, konseli mengalami penurunan berat badan dan kesehatannya menjadi terganggu. Selain dari putus asa dan malas makan, sulitnya menerima keadaan juga membuat konseli merasa kesepian. Hal tersebut mengakibatkan konseli menjadi linglung dan merasa menjadi orang paling sedih atas kepergian suaminya. Adik konseli juga mendapati konseli sudah jarang melakukan ibadah setelah ditinggal wafat oleh suaminya.

Saat akan melakukan pelaksanaan 40 hari mengenang kematian suami, konseli masih sering mengatakan *“Lek wak kan sek urep pasti seneng ndelok omah e wes mulai dibagun, pasti seneng e gak karuan soale pinginan e bakal kelakon”* kalimat tersebut berisi pengandaian bahwa andai saja suami konseli masih hidup pasti akan senang melihat rumahnya mulai dibangun. Konseli juga menjadi jarang makan sehingga kesehatannya menurun, hal ini dikarenakan konseli mudah merasa putus asa dengan kehidupan yang dijalani. Atau dalam kata lain belum ada planning untuk tujuan hidup kedepannya.

Emosi negatif membuat konseli menyalahkan diri sendiri atas kematian suaminya. Anak konseli mengatakan bahwa konseli sekarang

susah tidur pada malam hari kebanyakan waktunya digunakan untuk menyalahkan dirinya akan kematian suami, “*Kenapa telat dibawa ke dokter, andai waktu itu ga telat*”. Kondisi konseli menjadi *Overthinking*. *Overthinking* tersebut membuat konseli mengalami *insomnia* atau susah tidur. Anak konseli juga mengatakan bahwa jam tidur konseli beberapa hari itu lebih malam dari jam tidur biasanya. Konseli juga menangis sebelum tidur. Konseli berfikir bahwa kehidupan yang dialami kedepannya akan terasa sangat berat dan penuh beban. Selain perilaku *overthinking*, akibat dari sikap menyalahkan diri sendiri membuat konseli menjadi tidak fokus dalam melakukan sesuatu. Akibatnya pekerjaan konseli menjadi terganggu sehingga pendapatannya menurun dan konseli sulit untuk mencapai tujuannya.

Akibat lain dari sikap menyalahkan diri yang dialami oleh konseli adalah menimbulkan sikap acuh. Bentuk perilaku yang ditimbulkan dari sikap acuh tersebut, membuat konseli menjadi pribadi yang anti sosial dan kehilangan empati terhadap sekitar. Konseli lebih memilih mengabaikan masukan-masukan atau nasehat dari orang lain dari pihak keluarga atau dari orang-orang di lingkungan sekitarnya . Dari deskripsi masalah diatas sumber data diperoleh dari pihak pertama dan pihak pendukung. Selanjutnya peneliti dapat diidentifikasi penyebab dari emosi negatif pada istri pasca meninggalnya suami. Berikut kesimpulan analisis identifikasi masalah dari data yang dikumpulkan:

Penyebab emosi negatif:

- 1) Belum bisa menerima keadaan
- 2) Ditinggal wafat suami
- 3) Memiliki bersama tujuan yang belum tercapai
- 4) Hubungan yang kurang harmonis dengan anak
- 5) Menyalahkan diri sendiri

Emosi negatif menyebabkan dampak:

- 1) Lebih sensitif perasaannya, sehingga mudah marah maupun bersedih
- 2) Mudah putus asa
- 3) Tidak menjaga kesehatan, makan tidak teratur dan berta badan menurun
- 4) Merasa kesepian
- 5) *Overthinking, insomnia*
- 6) Mudah hilang fokus
- 7) Ibadah terganggu
- 8) Abai dengan lingkungan sekitar

b) **Diagnosis**

Langkah selanjutnya yaitu melakukan diagnosis terhadap konseli. Diagnosis bertujuan untuk menetapkan masalah utama beserta latar belakang dari permasalahan yang dialami konseli. Diagnosis dilakukan setelah mendapatkan data-data yang berhubungan dengan konseli, baik data hasil wawancara maupun observasi. Dari data yang diperoleh, peneliti mendiagnosa bahwa konseli mengalami masalah emosi negatif. Emosi negatif yang dialami konseli dibuktikan dengan adanya ciri-ciri sifat yang muncul pada diri konseli, diantaranya:

- 1) Perasan sensitif berlebih

Dampak negatif yang pertama ialah perasaan yang sensitif terhadap apapun. Hal tersebut mengakibatkan konseli mudah

menangis sehingga membuat konseli tidak mau bertemu orang lain dan lebih memilih menyendiri. Waktu yang sering dilakukan konseli untuk menangis adalah ketika sebelum tidur atau ketika ada kerabat dari pihak suami datang berkunjung konseli juga masih terbayang-bayang akan kenangan masa lalu bersama suami hingga membuat konseli menjadi tidak merawat diri dan aktivitas sehari-harinya tidak terurus. Sikap sensitif konseli juga membuat konseli menjadi mudah marah sehingga menyebabkan tekanan darah naik dan orang-orang disekitarnya memilih untuk menjauh . Perilaku tersebut tercermin ketika konseli diingatkan adiknya agar tidak sedih berlarut-larut tetapi konseli malah marah mengatakan bahwa tidak ada yang mengerti perasaannya.

2) Belum bisa menerima keadaan

Dampak negatif yang kedua ialah belum bisa menerima keadaan yang menimpa konseli. Konseli menjadi mudah putus asa sehingga membuat konseli pesimis dan ibadahnya terganggu. Pola makan konseli juga terganggu sehingga membuat berat badan konseli menurun dan kesehatannya juga menurun karena mengingat usia konseli yang sudah tidak muda lagi. Dari kurangnya menerima takdir konseli menjadi merasa kesepian karena ditinggal wafat suami. Konseli menjadi linglung dan merasa menjadi orang paling sedih karena merasa sudah tidak ada yang memperdulikannya lagi seperti ketika suaminya masih hidup.

3) Menyalahkan diri sendiri

Dampak negatif yang ketiga ialah menyalahkan diri sendiri. Karena perilaku menyalahkan diri sendiri ini, konseli menjadi *overthinking*. Hal tersebut berdampak terhadap pola tidur konseli (*insomnia*) dan membuat konseli menjadi merasa berat beban yang di tanggung akan bertambah besar karena menjalani hidup adanya seorang suami. Konseli juga menjadi tidak fokus dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Hal tersebut membuat konseli menjadi sulit untuk menuntaskan aktivitas yang dilakukan dan membuat pendapatan konseli menurun. Konseli juga menjadi acuh terhadap sekitar, hal tersebut menuat konseli menjadi orang yang anti sosial dan kehilangan empatinya. Perilaku tersebut ditunjukkan dengan sikap konseli kepada cucunya ketika menangis. Konseli memilih diam tidak menanggapi.

Dari diagnosis yang didapatkan konseli memiliki emosi negatif yang disebabkan oleh ketidak ikhlasan konseli atas musibah kematian suami. Hal tersebut didukung juga dengan adanya keinginan bersama yang belum terwujud serta kurang harmonisnya hubungan konseli dengan kedua anaknya. Berbagai masalah tersebut memicu timbulnya emosi negatif yang dialami oleh konseli. Dari sini konselor mendiagnosis bahwa konseli mengalami kurangnya kontrol emosi negatif.

c) Prognosis

Prognosis merupakan langkah yang dilakukan peneliti setelah melakukan diagnosis. Tahapan prognosis memiliki tujuan untuk menentukan jenis bantuan apa yang akan diberikan konselor terhadap konseli. Bantuan tersebut disesuaikan dengan hasil diagnosis pada pertemuan sebelumnya. Pada proses diagnosis peneliti dapat memetakan tujuan pemberian treatment agar konselor dapat mengukur keberhasilan pemberian treatment dengan permasalahan yang dialami konseli. Oleh karena itu, tujuan pada proses konseling ini meliputi: pertama, membantu konseli mengelola emosi negatif berupa pengendalian perasaan sensitif yang dimiliki konseli, yang kedua membantu konseli mengelola emosi negatif terkait penerimaan keadaan atau menerima kondisi yang dialami konseli, dan yang terakhir membantu konseli agar dapat mengelola emosi negatif konseli yang selalu menyalahkan dirinya sendiri menjadi mencintai dirinya.

Setelah melakukan pemetaan terhadap tujuan, langkah selanjutnya adalah menentukan teknik konseling yang dirasa cukup mumpuni atau sesuai dengan permasalahan mengelola emosi negatif. Menurut peneliti, bimbingan dan konseling islam dengan video terapi dapat membantu konseli mengelola emosi negatif nya. Berikut merupakan langkah-langkah pemberian video terapi kepada konseli:

Tabel 2. Tahapan video terapi

Melakukan Identifikasi membahas mengenai masalah dan kebutuhan solusi
--

konseli
Melakukan Seleksi pemilihan video yang di sesuaikan dengan situasi atau permasalahan yang dialami oleh konseli
Presentasi konseli melihat video dengan arahan konselor
Follow-up dengan cara melakukan diskusi dengan konselor mengenai pelajaran yang didapatkan konseli dari video

Dengan adanya bimbingan dan konseling menggunakan teknik biblioterapi melalui video motivasi islami diharapkan konseli mampu menjadi pribadi yang dapat mengendalikan emosi negatifnya. Adanya bimbingan dan konseling islam dari konselor diharapkan mampu membantu konseli memahami dan menerima keadaan yang menimpanya. Konseli mampu menerima dengan ikhlas dan lapang dada akan takdir yang telah Allah gariskan. Ketika permasalahan konseli tersebut dilalui dengan cara yang baik seperti anjuran Allah, maka diharapkan pemasalahan emosi negatif akan perlahan-lahan surut dengan sendirinya.

d) Treatment

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan bimbingan dan konseling islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada diri konseli berlangsung dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan setengah untuk mengentaskan beberapa target yang sudah disepakati pada awal pertemuan proses konseling. Adapun waktu pelaksanaan konseling berkisar sekitar 30 sampai 60 menit. Berdasarkan dari tingkat kesulitan

target yang ingin dientaskan. Lokasi diterapkannya proses konseling dilakukan di rumah konseli tepatnya di kamar ruang tamu konseli. Dengan alasan agar tercipta kondisi yang nyaman dan aman untuk konseli berbagi cerita. Serta mudah untuk membangun fokus konseli karena sudah terbiasa dengan tempat yang digunakan, sehingga tidak butuh melakukan penyesuaian ulang.

Untuk penerapan teknik konseling dari pendekatan teknik biblioterapi, Pardeck menyebutkan bahwa ada empat tahapan dalam menerapkan biblioterapi yaitu, tahap identifikasi, seleksi, presentasi, dan *follow-up*.

Tahapan pertama adalah **Identifikasi**, ini menjelaskan dimana konselor mengidentifikasi masalah konseli dan kebutuhan solusinya. Tahap kedua yaitu, **seleksi** buku. Pada titik ini konselor memilih buku yang sesuai dengan kebutuhan situasi yang dihadapi konseli. Pada penelitian ini menggunakan media video maka pada tahapan ini, konselor memilih video yang sesuai dengan kebutuhan permasalahan yang dialami konseli.

Tahap ketiga **presentasi**, yaitu tahap khusus, yang diisi dengan kegiatan menonton video. Tahapan ini konselor meminta konseli untuk mencari adegan-adegan yang sesuai dengan permasalahan konseli. Tahap akhir biblioterapi yaitu, **Follow-up**. Menjelaskan bahwa fase ini diisi dengan diskusi antara konselor dan konseli tentang pelajaran yang konseli pelajari dari identifikasi diri melalui karakter dalam dari

Video.¹¹⁴ Konseli dan konselor berdiskusi mengenai pelajaran yang dapat diambil konseli dari video yang telah dilihat.

Pada tahapan treatment, terdiri dari beberapa tahapan yang dilakukan berkali-kali dalam beberapa pertemuan. Hal ini terjadi demi terwujudnya beberapa tujuan yang berbeda, sesuai dengan kesepakatan yang telah di buat pada tahapan prognosis. Tercapainya beberapa tujuan tersebut menandakan bahwa inti masalah yang dialami oleh konseli menjadi berkurang, dalam penelitian ini berarti dengan tercapainya tujuan tersebut menandakan bahwa konseli mulai dapat mengelola emosi negatif. Treatment merupakan langkah pelaksanaan terapi yang diterapkan kepada konselor.

Pada pelaksanaan konseling ini konselor memberikan bimbingan dan konseling islam dengan video terapi yang diharapkan mampu membantu konseli mengelola emosi negatif yang dialami. Konselor memberikan beberapa video motivasi islami kepada konseli yang berfungsi untuk membuat konseli mampu mengidentifikasi diri serta membuat langkah yang tepat dalam menghadapi masalah yang dihadapi sehingga emosi negatif yang dialami menjadi lebih terkontrol. Konselor akan membantu untuk mengarahkan konseli agar bisa mengelola emosi negatif dengan bantuan dari video-video islami yang akan diterapkan dalam proses konseling.

¹¹⁴ Ade Ubaidah dkk. "Efektivitas Biblioterapi Untuk Meningkatkan Ketangguhan Akademik Santri (Studi Pada Pesantren X, Bogor, Jawa Barat)." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, vol. 2, no. 2, 2018, 763.

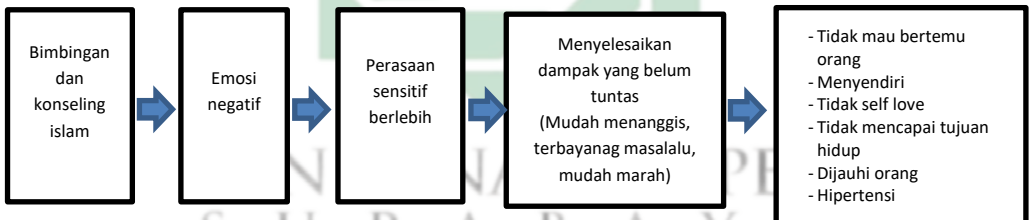
Adapun tahap-tahap dalam melaksanakan bimbingan dan konseling islam dengan biblioterapi sebagai berikut:

Bagan 1. Tahap treatment



- a. Bimbingan dan konseling islam dengan video terapi untuk mengelola perasaan sensitif yang berlebih.

Bagan 2. Bagan untuk mengelola perasaan sensitif yang berlebih



Pada tahapan treatment yang pertama bertujuan untuk mengentaskan dampak yang pertama yaitu membantu konseli mengelola perasaan sensitif yang berlebih. Ted Zeff menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kadar sensitifitas tinggi cenderung memproses sesuatu secara mendalam. Seorang yang sensitif cenderung lebih mudah menangis dalam waktu yang lama ketika

melihat peristiwa tragis. Hal seperti ini sebaiknya dikendalikan, dan tidak semua hal harus difikir secara mendalam.¹¹⁵ Pada faktanya, sensitifitas tidak melulu tentang kebiasaan gampang tersinggung dan marah. Melainkan cara merespon sesuatu secara mendalam dari pada orang lain.¹¹⁶

Langkah pertama adalah tujuannya adalah mengidentifikasi masalah konseli. Pertama konselor akan menanyakan pertanyaan kepada konseli terkait dengan permasalahan konseli yang didapat pada saat observasi, wawancara dulu. Pertanyaan tersebut sebagai berikut: “apakah dengan sedih dalam waktu yang lama akan mendatangkan dampak baik bagi ibu?” “Apakah ketika ibu mengingat-ingat momen masalah membuat ibu merasa senang?” “Bagaimana planing ibu untuk masa depan?” “apakah dengan ibu marah, maka keadaan akan kembali seperti semula?”. Setelah melakukan sesi bertanya tersebut, selanjutnya konselor dan konseli akan mencocokkan hasil wawancara ini dengan identifikasi masalah yang dilakukan konselor terdahulu. Setelah proses pencocokan atau pengidentifikasian masalah selesai, langkah selanjutnya adalah memetakan masalah. setelah pemetaan masalah selesai, selanjutnya yaitu membahas tentang kebutuhan solusi apa yang dibutuhkan konseli. Dari tahapan ini

¹¹⁵ Restia Ningrum. *Terlalu Sensitif itu tidak baik*. (Yogyakarta: Penerbit AHI, 2017), 12.

¹¹⁶ Restia Ningrum. *Terlalu Sensitif itu tidak baik*. 11.

memperoleh hasil bahwa pada saat pemetaan masalah konseli mengalami perasaan sensitif yang berlebih sehingga muncul beberapa dampak sifat negatif. Atas beberapa pertimbangan, solusi yang akan digunakan yaitu pemutaran video untuk proses konseling.

Selanjutnya **langkah yang kedua** adalah melakukan proses seleksi video. Pada proses seleksi ini, yang melakukan adalah seorang konselor. Pelaksanaan seleksi ini dilakukan oleh konselor tanpa melibatkan konseli. Dimana video yang digunakan disesuaikan dengan keadaan konseli. Dan pada akhirnya konselor memilih cerita tentang wafatnya sayyida Khadijah. Karena konselor merasa bahwa video tersebut cocok dengan permasalahan yang sedang di alami oleh konseli. Sehingga konselor berharap cerita ini dapat mengintervensi konseli. Saat melihat video tersebut konselor juga mencatat aspek-aspek apa saja yang dapat konseli ambil sebagai pelajaran. Hal ini berguna untuk tahapan ke empat agar proses diskusi antara konselor dan konseli hidup karena saling menambahkan pelajaran yang bisa dipetik.

Pada salah satu bagian, mengisahkan ketika sayyida Khadijah menjelang ajal Rasulullah menangis. Lalu Rasulullah berkata “wahai Khadijah mengapa engkau menangis, adakah engkau menyesali bersuamikan aku Muhammad?” namun setelah itu Khadijah segera menjawab bahwa bukan hal itu yang

membuatnya menangis. Lalu kemudian sayyida Khadijah berkata “Wahai rasulullah, sekiranya nanti aku mati, sedangkan perjuanganmu ini belum selesai. Sekiranya engkau hendak menyeberangi lautan, sekiranya engkau hendak menyebrangi sebuah sungai. Namun engkau tidak memperoleh rakit ataupun jembatan. Maka galilah lubang kuburku ambillah tulang belulangku. Jadikanlah sebagai jembatan untuk engkau menyebrangi sungai itu, supaya engkau bisa bertemu dengan manusia dan melanjutkan dakwahmu. Ingatkan mereka tentang kebesaran Allah, ingatkan mereka kepada yang haq. Ajarkan kepada mereka islam wahai Rasulallah”.

Setelah sayyida Khadijah wafat rasulullah meminta kepada Allah agar di limpahkan rahmat kepada istri yang sudah membantunya mendekatkan islam. Istri yang mempercayai ketika orang lain menentang, menentramkan ketika yang lain membuat gelisah.¹¹⁷ Rasulallah sangat sedih atas meninggalnya sayyida Khadijah, akan tetapi salah satu hal yang bisa dilakukannya mendoakan dan menerima dengan sabar.

Langkah yang ketiga adalah presentasi. Pada tahapan ini, presentasi dilakukan di rumah konseli dengan adanya pendampingan dari konselor. Yang dimaksud dengan tahap presentasi disini merupakan

¹¹⁷ Islam populer, *Bahkan dibikin nagis ketika wafatnya, inilah sosok wanita yang tidak bisa dilupakan Rasulallah SAW*, diakses pada tanggal 25 April 2022 dari https://youtu.be/SrEC_AgNHIA

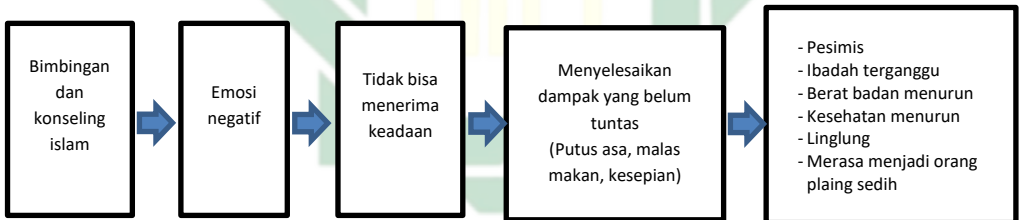
pemutaran video yang nantinya akan ditonton serta diidentifikasi oleh konseli terkait apa yang dapat diambil atau pelajaran apa yang data dipetik dengan menonton video tersebut. Adapun proses identifikasi video bertujuan untuk membuat konseli bisa mengintrospeksi diri konseli.

Dan **langkah yang terakhir** adalah *Follow-up*. *Follow-up* dilakukan dengan cara melakukan diskusi dengan konselor mengenai pelajaran yang didapatkan konseli dari video. Pada tahapan ini konselor menanyakan terlebih dahulu apa yang diperoleh konseli pada tahap sebelumnya. “Apa pelajaran yang dapat ibu ambil dari video tersebut?”. Ketika konseli selesai menjelaskan apa yang diperoleh dari video tersebut, maka setelahnya konselor akan menambahkan dan yang kurang dari penjelasan konseli tersebut. Pada tahapan ini konseli menjelaskan bahwa kisah tersebut mirip dengan yang dialami konseli bedanya kalau dalam kisah tersebut yang meninggal istri dan pada konseli yang meninggal suami. Konseli menjelaskan bahwa seharusnya ketika pasangan meninggal yang dilakukan adalah bersikap seperti Rasulullah, yaitu mengikhlaskan dan senantiasa mendoakan. ketika itu konseli bertanya kepada konseli. “selama ini sikapku salah ya nduk?”. Menanggapi hal tersebut konselor menjawab bahwa perlakukan konseli selama ini tidak salah, akan tetapi kurang tepat. Setelah itu konseli berbicara kepada konselor bahwa

konseli akan berusaha meneladani sikap Rasulullah dengan tidak terlalu sensitif dalam menghadapi suatu hal. Konseli sudah tidak mudah menangis lagi ketika ada yang membicarakan tentang almarhum suami, ketika akan bersedih konseli mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain. Ketika akan marah konseli lalu tertawa dan mengucapkan istighfar.

- b. Bimbingan dan konseling islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif yang memunculkan perasaan belum bisa menerima keadaan

Bagan 3. Bagan untuk berusaha menerima keadaan



Pada tahapan treatment yang kedua bertujuan untuk mengentaskan dampak yang kedua yaitu membantu konseli mengelola emosi negaif terkait kurang bisa menerima keadaan. Akar pahit masa lalu adalah luka yang diciptakan sendiri yang dipicu oleh lingkungan.

Konseli harus menyingkirkan akar pahit dari luka masa lalunya, sehingga konseli tidak menambah kekuatan untuk membuat luka pahit menjadi tumbuh lebih besar dan

kemudian mengatasi semua aspek terbaik dari diri konseli.¹¹⁸ David Allen dalam tulisannya “cara memulihkan karakter” menjelaskan bahwa, dalam menghadapi jiwa yang trauma dengan akar pahit masa lalu, nasihat dan dukungan diperlukan.¹¹⁹

Langkah pertama adalah tujuannya adalah mengidentifikasi masalah konseli. Pertama konselor akan menanyakan pertanyaan kepada konseli terkait dengan permasalahan konseli yang didapat pada saat observasi, wawancara dulu. Pertanyaan tersebut sebaga berikut: “apakah dengan menerapkan sikap putus asa membuat masalah teratasi?”. “apakah akibat putus asa, ibadah ibu juga terganggu?” “apakah juga berpengaruh terhadap pola makan ibu?”. “apakah ibu merasa kesepian ketika ditinggal bapak?” “apa yang ibu lakukan ketika merasa kesepian?”.

Setelah melakukan sesi bertanya tersebut, selanjutnya konselor dan konseli akan mencocokkan hasil wawancara ini dengan identifikasi masalah yang dilakkan konselor terdahulu. Setelah proses pencocokan atau pengidentifikasian masalah selesai, langkah selanjutnya adalah memetakan masalah. Setelah pemetaan masalah selesai, selanjutnya yaitu membahas

¹¹⁸ Desi Kullin dan Aji Restu Sauran. “Penerapan Teori Gestalt dalam Konseling Tentang Akar Pahit Luka Masa Lalu.” *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, Vol.5, No. 1, 2022, 77.

¹¹⁹ David Allen. *Cara Memulihkan Karakter*. (Malang: Gandum Mas, 2001), 131 – 146.

tentang kebutuhan solusi apa yang dibutuhkan konseli. Dari tahapan ini memperoleh hasil bahwa pada saat pemetaan masalah konseli mengalami tidak bisa menerima keadaan sehingga muncul beberapa dampak sifat negatif. Atas beberapa pertimbangan, solusi yang akan digunakan yaitu pemutaran video untuk proses konseling.

Langkah yang kedua adalah melakukan proses seleksi video. Pada proses seleksi ini, yang melakukan adalah seorang konselor. Pelaksanaan seleksi ini dilakukan oleh konselor tanpa melibatkan konseli. Dimana video yang digunakan disesuaikan dengan keadaan konseli. Dan pada akhirnya konselor memilih cerita tentang kisah Rasulullah mengibur para sahabat di perang Thaif. Karena konselor merasa bahwa video tersebut cocok dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Sehingga konselor berharap cerita ini dapat mengintervensi konseli. Saat melihat video tersebut konselor juga mencatat aspek-aspek apa saja yang dapat konseli ambil sebagai pelajaran. Hal ini berguna untuk tahapan ke empat agar proses diskusi antara konselor dan konseli hidup karena saling menambahkan pelajaran yang bisa dipetik.

Pada masa itu banyak sahabat yang terluka, lalu kemudian ada beberapa orang dari sahabat bertanya “apakah kita akan tetap bertahan ya rasulallah?”, nabi Muhammad menjawab “ya kita tetap akan bertahan”. Lalu

sahabat bertanya lagi “apakah kita akan tetap membebaskan kota Thaif?”. Lalu nabi menjawab lagi “ya kita akan membebaskan kota Thaif dari kemusyrikan”. Lalu kemudian Rasulullah berpesan “mari kita tetap semangat”. Kemudian sahabat pergi kemudian mereka berjihad fii sabilillah. Dari banyaknya sahabat yang terluka membuat semangat sahabat agak menurun.

Dari situ nabi Muhammad berusaha terus menyemangati sahabat-sahabatnya yang masih bertahan. Dalam menghadapi situasi di tengah-tengah duka tersebut rasulullah tidak menunjukkan sikap putus asa, pesimis, sedih, letih, belia tetap semangat “kita akan kembali esok hari insyaallah” kata nabi Muhammad. Dengan tetap mengatakan “insyaallah” dan ditambah “La haula wala kuata illalillah aliyil adzim”. Yang artinya tida daya tida upaya kecuali karena kehendak dari Allah SWT. Dari mendengar penuturan rasul tersebut sahabat menjadi tersenyum, sahabat terdiam. Karena pada waktu itu kondisi sahabat dalam keadaan letih dalam keadaan lemah terluka, dan nabi ketika itu menyemangati dengan senyum.¹²⁰

Langkah yang ketiga adalah presentasi. Pada tahapan ini, presentasi dilakukan di rumah konseli dengan adanya pendampingan dari konselor. Yang dimaksud dengan tahap presentasi disini merupakan

¹²⁰ Taman surga.net, *Nasehat ketika kamu sedih dan galau karena banyak masalah-motivasi hidup*, diakses pada tanggal 25 April 2022 dari <https://youtu.be/gNCA2qPdQJE>

pemutaran video yang nantinya akan di tonton serta diidentifikasi oleh konseli terkait apa yang dapat diambil atau pelajaran apa yang data dipetik dengan menonton video tersebut. Adapun proses identifikasi video mengharapakan konseli agar bisa mengintrospeksi diri.

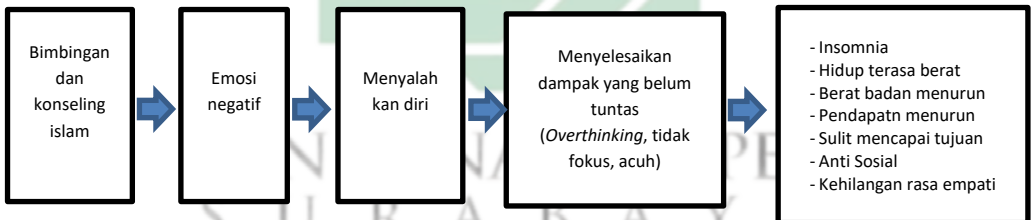
Dan **langkah yang terakhir** adalah *Follow-up*. *Follow-up* dilakukan dengan cara melakukan diskusi dengan konselor mengenai pelajaran yang didapatkan konseli dari video. Pada tahapan ini konselor menanyakan terlebih dahulu apa yang diperoleh konseli pada tahap sebelumnya. “Apa pelajaran yang dapat ibu ambil dari video tersebut?”. Ketika konseli selesai menjelaskan apa yang diperoleh dari video tersebut, maka setelahnya konselor akan menambahkan dan yang kurang dari penjelasan konseli tersebut. Pada tahapan ini, ketika proses diskusi konseli menyatakan bahwa hikmah yang bisa diambil dari video tersebut adalah tetap berusaha tersenyum dalam keadaan berduka “mosok iyo nak emak nguya-ngguyu pas sedih”. Konseli menanyakan hal tersebut sambil tersenyum.

Dari sini konselor menjelaskan bahwa yang dimaksud tersenyum bukan hanya secara fisiknya. Tapi lebih kearah bagaimana seorang hamba itu berusaha menerima keadaan yang di takdirkan Allah dengan ikhlas. Ketika seseorang ikhlas ridho maka dengan mudah maka hatinya diringankan oleh Allah. Karena hamba tersebut berusaha

menyandarkan permasalahannya terhadap Allah dengan “La haula wala kuata illabilahil aliyil adzim”. Dari penjelasan tersebut Konseli sekarang menjadi lebih bersemangat menjalani hidup, hal tersebut karena sekarang konseli berusaha menerima keadaan dengan dada yang lapang. Konseli juga mulai mencoba berhubungan baik dengan anak-anaknya. Akibat terjalinya hubungan baik konseli dengan anak, konseli sudah tidak merasa kesepian lagi, konseli mencoba berinteraksi dengan cucu dari anak pertama konseli. Nafsu makan konseli juga mulai diatur secara perlahan.

- c. Bimbingan dan konseling islam dengan video terapi untuk emosi negatif konseli yang menyalahkan diri sendiri

Bagan 4. Bagan berhenti menyalahkan diri



Pada tahapan treatment yang ketiga bertujuan untuk mengentaskan dampak yang ketiga yaitu membantu konseli mengelola emosinya terkait menyalahkan dirinya atas kematian almarhum suami. Padahal sudah jelas kalau maut merupakan salah satu takdir Allah yang sudah ditentukan ketika manusia lahir, hal tersebut sudah tidak bisa dipungkiri

lagi karena kematian merupakan satu takdir yang tidak bisa dirubah.

Pendapat dan penilaian negatif adalah kemampuan seseorang untuk melihat sesuatu dengan cara yang salah. Pendapat dan penilaian negatif dapat mempengaruhi seseorang untuk mengevaluasi dirinya secara lebih negatif, menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sendiri dan tidak menerima dirinya sendiri¹²¹

Langkah pertama adalah tahap identifikasi terhadap permasalahan tentang menyalahkan diri sendiri. Pertama konselor akan menanyakan pertanyaan kepada konseli terkait dengan permasalahan konseli yang didapat pada saat observasi, wawancara dulu. Pertanyaan tersebut sebagai berikut: “mengapa konseli menyalahkan diri atas kematian almarhum suami?” “apa alasan ibu melakukan hal tersebut?” “apakah orang-orang di sekitar juga menyalahkan ibu?” “apakah kehidupan ibu membaik dengan perilaku menyalahkan diri sendiri tersebut?” “apa ada hal lain yang bisa ibu lakukan selain menyalahkan diri sendiri terus menerus?”.

Setelah melakukan sesi bertanya tersebut, selanjutnya konselor dan konseli akan mencocokkan hasil wawancara ini dengan identifikasi masalah yang dilakukan konselor terdahulu. Setelah proses pencocokan atau pengidentifikasian masalah

¹²¹ Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani. “Pengaruh Teknik *Self Instruction* Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat.” *Jurnal Realita*, Vol.4 No.8 , 2019, 807.

selesai, langkah selanjutnya adalah memetakan masalah. Setelah pemetaan masalah selesai, selanjutnya yaitu membahas tentang kebutuhan solusi apa yang dibutuhkan konseli. Dari tahapan ini memperoleh hasil bahwa pada saat pemetaan masalah konseli mengalami tidak bisa menerima keadaan sehingga muncul beberapa dampak sifat negatif. Atas beberapa pertimbangan, solusi yang akan digunakan yaitu pemutaran video untuk proses konseling.

Untuk **langkah yang kedua** Pada proses seleksi ini, yang melakukan adalah seorang konselor. Pelaksanaan seleksi ini dilakukan oleh konselor tanpa melibatkan konseli. Dimana video yang digunakan disesuaikan dengan keadaan konseli. Dan pada akhirnya konselor memilih cerita tentang kisah penghafal Al-Quran yang ditinggal wafat oleh ayahnya. Karena konselor merasa bahwa video tersebut cocok dengan permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Sehingga konselor berharap cerita ini dapat mengintervensi konseli. Saat melihat video tersebut konselor juga mencatat aspek-aspek apa saja yang dapat diambil sebagai pelajaran. Hal ini berguna untuk tahapan ke empat agar proses diskusi antara konselor dan konseli hidup karena saling menambahkan pelajaran yang bisa dipetik.

Dalam video tersebut dijelaskan bahwa ketika ayahnya masih hidup dan dalam keadaan sakit di rumah sakit, sambil memeluk

anaknya, ayah tersebut meminta maaf kepada anak “maafkan saya, maafkan saya tidak bisa menantar ke pesantren”. Pada satu waktu ketika ayahnya meninggal, anaknya masih di pesantren. Ketika anaknya dijemput untuk pulang ke rumah, keluarganya hanya mengatakan “kamu harus pulang”. Anak tersebut tidak dikasih tahu kalau ayahnya meninggal. Ketika sampai di rumah jasad ayahnya sudah di kebumikan dan sudah tidak bisa di lihat lagi. Menanggapi peristiwa tersebut sang anak tidak menangis ketika mengetahui peristiwa itu. Tetapi anak tersebut langsung mencari ibunya terus dipeluklah sang ibu di ruang tengah. Pada malam harinya dia menemani ibunya tidur. Dalam tidur tersebut sang ayah mendatanginya dalam mimpi, ayahnya tersenyum lalu kemudian berpamitan.

Keesokan harinya anak tersebut pergi ke ruang tengah. Disana ia membacakan beberapa ayat yang ditujukan untuk ayahnya. Setelah mengaji ia berdo’a “ya Allah saya belum sempat berbuat baik kepada ayah saya, saya mohon beri kesempatan untuk bisa memberikan kebaikan-kebaikan. Ya Allah setidaknya apa yang setiap saya bacakan di Al-qur’an ini bisa mejadikan setiap hurufnya mengalir untuk ayah saya”. Setelah melakukan do’a tersebut, tiba-tiba air matanya mengalir. Ketika pulang anak tersebut diminta oleh pesantren untuk tetap menghafalkan delapan ayat setiap harinya. Akan tetapi dia malah mampu menghafalkan

40 ayat setiap setorannya. Ayat-ayat tersebut terus mengalir dari lisannya.¹²²

Langkah yang ketiga adalah presentasi. Pada tahapan ini, presentasi dilakukan di rumah konseli dengan adanya pendampingan dari konselor. Yang dimaksud dengan tahap presentasi disini merupakan pemutaran video yang nantinya akan di tonton serta diidentifikasi oleh konseli terkait apa yang dapat diambil atau pelajaran apa yang data dipetik dengan menonton video tersebut. Adapun proses identifikasi video bertujuan untuk membuat konseli bisa mengintrospeksi diri.

Dan **langkah yang terakhir** adalah *Follow-up*. *Follow-up* dilakukan dengan cara melakukan diskusi dengan konselor mengenai pelajaran yang didapatkan konseli dari video. Pada tahapan ini konselor menanyakan terlebih dahulu apa yang diperoleh konseli pada tahap sebelumnya. “Apa pelajaran yang dapat ibu ambil dari video tersebut?”. Ketika ada yang kurang pas dengan penjelasan dari konseli, konselor disini juga wajib menambahkan atau memberi masukan.

Pada tahapan ini terjadi diskusi antara konselor dan konseli yang menghasilkan keputusan yang mengarah pada perubahan baik yang akan dilakukan konseli. Proses ini konseli menagkap apa yang bisa diambil dari

¹²² Al Majelis, *Sulit Menerima Suami Telah Meninggal*, diakses pada tanggal 25 April 2022 dari <https://youtu.be/2T1cpDgBZnM>

video dengan baik. Dari proses konseling ini, konseli mengatakan bahwa apa yang selama ini dilakukan untuk menyalahkan dirinya ternyata tidak baik. Konseli menyadari ada cara lain yang lebih baik ketimbang menyalahkan diri sendiri. Konselor menanggapi konseli dengan membenarkan apa yang telah diperoleh konseli. Konseli sekarang menjadi pribadi yang mudah bersyukur dan tidak menyalahkan dirinya lagi. Konseli sudah berusaha berfikir positif tentang keadaan yang menimpanya. Pola tidur konseli juga sudah mulai teratur serta sedikit banyak menerima nasehat, juga mau sharing cerita ke anak atau saudaranya sehingga konseli merasa bahwa beban hidupnya sudah mulai berkurang.

Hasil dari treatment yang telah dilakukan menunjukkan bahwa proses intervensi menggunakan bimbingan konseling islam dengan video terapi berhasil membuat beberapa perilaku negatif konseli berubah. Meskipun tidak semua sikap konseli bisa berubah tapi konseli menyatakan bahwa akan berusaha berubah kearah yang lebih baik untuk hidupnya kedepan.

e) Evaluasi

1) Monitoring

Tahapan monitoring merupakan bagian dari evaluasi yang membahas mengenai perubahan perilaku sebelum dan sesudah konseli menerima treatment. Selain itu, tahapan ini juga membahas mengenai keberhasilan treatment yang diberikan kepada

konseli untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya. Monitoring yang dilakukan konselor yaitu mengamati kegiatan kehari-hari konseli, meminta bantuan kepada anak konselor untuk mengawasi perkembangan konseli ketika konselor tidak bisa terlibat kegiatan langsung dengan konseli.

2) Terminasi

Dalam langkah ini peneliti akan melakukan beberapa hal, antara lain: rangkuman kegiatan konseling dari awal hingga akhir akan dijelaskan oleh peneliti, peneliti berdiskusi dengan membuat penawaran tentang kelanjutan proses konseling. Apakah sudah dirasa cukup untuk dihentikan atau masih perlu penanganan lebih lanjut. Selanjutnya, peneliti memberikan sedikit nasehat kepada konseli, langkah terakhir yakni peneliti sekaligus konselor berpamitan dengan baik-baik kepada konseli untuk menutup proses konseling. Pada tahapan terminasi ini, konseli memilih untuk menyudahi proses konseling, akan tetapi konseli meminta konselor agar tetap membantu mengawasi konseli untuk berubah ke arah yang lebih baik lagi.

2. Deskripsi Proses Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan

Dalam pelaksanaan proses konseling, tujuan konseling pasti sudah ditetapkan sejak awal oleh pihak konselor dan konseli di awal pertemuan. Dari situlah muncul harapan peneliti agar dengan adanya pemberian video terapi, nantinya membuat konseli

mendapatkan dampak baik sehingga konseli dapat mengelola emosi negatifnya dengan baik. Berikut ini adalah dampak positif yang dialami konseli setelah melakukan proses konseling dengan video terapi.

Dampak yang pertama adalah perasaan sensitif konseli yang berkurang. Sebelum diberlakukan proses konseling, konseli mengalami permasalahan mudah menangis, masih suka terbayang masa lalu, dan mudah marah. Akan tetapi setelah melalui proses konseling, konseli berusaha untuk memperbaiki sifatnya tersebut. Sekarang konseli sudah tidak mudah menangis lagi ketika ada yang membicarakan tentang almarhum suami, ketika akan bersedih konseli mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain. Konseli juga berusaha sabar dengan keadannya. Ketika akan marah konseli lalu teringan dan mengucapkan istighfar. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka secara tidak langsung sekarang konseli sadar tentang emosi negatif selama ini yang dialami. Konseli sudah berhasil mengontrol emosi negatifnya.

Dampak yang kedua adalah tidak menerima keadaan. Sebelum adanya pemberian video terapi untuk melakukan proses konseling. Konseli mengalami permasalahan putus asa, pola makan buruk (malas makan) dan kesepian. Namun setelah melakukan proses konseling, ada perubahan baik ada konseli. Konseli sekarang menjadi lebih bersemangat menjalani hidup, hal tersebut karena sekarang konseli berusaha menerima keadaan dengan dada yang lapang. Konseli juga mulai mencoba berhubungan baik dengan anak-anaknya. Karena pada dasarnya kerabat paling dekat atau keluarga inti sekarang, maupun dimasa yang akan datang adalah anak konseli. Akibat terjalannya hubungan baik konseli dengan anak,

konseli sudah tidak merasa kesepian lagi. Konseli mencoba berinteraksi dengan cucu dari anak pertama konseli. Nafsu makan konseli juga mulai membaik secara perlahan. Perubahan ini didasari oleh semangat hidup konseli, konseli berfikir untuk menjalani kehidupan yang lama dan bahagia bersama anak dan cucunya. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka secara tidak langsung sekarang konseli sadar tentang emosi negatif selama ini yang dialami. Konseli sudah berhasil mengontrol emosi negatifnya terkait penerimaan keadaan.

Dampak yang ketiga adalah menyalahkan diri sendiri. Sebelum adanya pemberian video terapi untuk melakukan proses konseling. Konseli mengalami permasalahan *overthinking*, tidak fokus dan acuh terhadap lingkungan sekitar. Setelah penerapan proses konseling, konseli menjadi pribadi yang mudah bersyukur dan tidak menyalahkan dirinya lagi. Konseli sudah berusaha berfikir positif tentang keadaan yang menimpanya. Pola tidur konseli juga sudah mulai teratur, konseli juga sedikit banyak menerima nasehat juga mau *sharing* cerita ke anak atau saudaranya sehingga konseli merasa bahwa beban hidupnya sudah mulai berkurang. Konseli juga sudah mulai bisa fokus dalam melakukan suatu aktivitas, waktu ada kesempatan kemarin konseli sudah mulai bekerja lagi sebagai buruh tani, tapi tidak seperti dulu yang sampai satu hari. Sekarang konseli memilih untuk melakukan aktivitasnya setengah hari. Mengingat sekarang anak konseli sudah membiayai hidup konseli, jadi konseli tetap boleh bekerja tapi tidak sekeras dulu lagi. Dari sikap konseli yang mulai terbuka, konseli sekarang juga mulai kembali seperti semula. Mulai bertegur

sapa dengan tetangga, ikut hiruk pikuk nya perkumpulan dunia tetangga.

Meskipun tujuan koseling belum tercapai secara keseluruhan, akan tetapi kurang lebih sebagaian banyak telah tercapai. Faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya target atau tujuan konseling secara menyeluruh bisa saja disebabkan oleh waktu penelitian yang singkat. Diluar dari itu bisa dikatakan bahwa konseling dengan memberikan video terapi bisa digunakan untuk menangani pengelolaan emosi negatif.

Tabel 3. Perilaku sesudah intervensi

Sesudah Intervensi
Konseli sudah tidak mudah menangis lagi karena konseli berusaha tegar menerima takdir
Konseli berusaha mengalihkan dengan aktivitas apabila ingatan tetang almarhum mulai muncul
Apabila konseli akan marah, konseli segera melakukan istighfar sebagai kontrol amarah konseli
Konseli menjadi lebih bersemangat menjalani hari-harinya. Karena konseli sudah berusaha menerima keadaan yang menimpa konseli
Konseli sekarang sudah mulai teratur pola makannya. Ia merasa bahwa kesehatan penting untuk menjalani hidupnya dengan bahagia dimasa yang akan datang
Konseli sekarang sudah tidak merasa kesepian lagi karena konseli

berusaha membangun hubungan baiknya dengan anak.
Konseli berusaha berfikir terbuka dan positif. Konseli juga berusaha terbuka kepada saudara maupun anaknya dengan menceritakan masalah yang dirasakan sehingga beban yang ada dalam diri konseli berkurang
Terkait fokus yang dimiliki konseli dalam melakukan kegiatan, konseli lebih memilih mengurangi aktivitas yang berat. Dengan tujuan mulai melatih dari hal-hal yang ringan dahulu
Konseli sudah mulai terbuka dengan lingkungan sekitar. Ikut berkumpul dengan tetangga dan mulai terlibat pembicaraan

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif teori umum

Berdasarkan penjelasan mengenai teknik analisis deskriptif-komparatif yang bersumber dari Hadari dan Sumanto, Peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik analisis deskriptif-komparatif adalah teknik analisis yang berupa penjelasan interpretasi dari perbandingan data sebelum konseli mengikuti proses konseling dengan setelah konseli mengikuti proses konseling. Pada metode analisis ini konselor berusaha untuk membuktikan bahwa proses konseling menggunakan video terapi dapat digunakan untuk mengelola emosi negatif. Sedangkan pada bagian komparatif yang dilakukan peneliti yaitu melihat perubahan perilaku konseli baik sebelum maupun sesudah dilakukan pemberian intervensi.

- a. Proses bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.

Perubahan sikap yang dialami konseli mulai muncul akibat kejadian besar yang menimpa konseli yaitu kematian yang dialami oleh suami konseli. Emosi negatif yang dialami konseli juga dipicu oleh ketidak harmonisan hubungan antara konseli dengan anak. Sehingga menyenangkan muncul berbagai sikap negative konseli akibat tidak dapat mengelola emosi dengan baik. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Sobur bahwa gangguan emosi terjadi terjadi karena pandangan yang negatif dan tidak logis, yang diyakini atau tidak mengenai problem yang dihadapi, bisa karena ketidak tahuan atau tidak biasa.¹²³ Serta juga secara filosofis menurut Alfaiz kondisi psikologis manusia juga didorong oleh faktor eksternal manusia itu sendiri seperti lingkungan sosial-budaya individu tersebut dan kebiasaannya.¹²⁴

Menurut Elida beberapa penyebab yang sering menimbulkan gangguan emosi pada seseorang merasa kebutuhan fisik tidak terpenuhi secara baik yang menyebabkan ketidak nyamanan, khawatir, dan benci terhadap kondisi diri, merasa tidak diterima, tidak disukai, dan kurang diingini, adanya perasaan dihambat, diacuhkan, dihina, serta dilemahkan dari pada di dukung dan dimotivasi pendapatnya, merasa inferior pada kemampuan diri, merasa tidak nyaman

¹²³ Alex Sobur. *Psikologi Umum*. (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2009), 409.

¹²⁴ Alfaiz dkk. *Identifikasi moral remaja di era informasi post-truth: perspektif psikologi sosial gestalt*, Makalah disajikan dalam Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling), Vol. 3, No.1 , 2019, 42.

dengan kehidupan keluarganya, adanya perasaan dengki dan benci dengan kehidupan orang lain.¹²⁵

Bimbingan dan konseling islam dengan video terapi, yaitu mendampingi seseorang yang tengah mengalami emosional yang berkecamuk karena permasalahan yang dia hadapi dengan menyediakan tontonan dengan topik yang tepat. Kisah di dalamnya akan membantu untuk menyelami hidupnya sehingga mampu memutuskan jalan keluar yang paling mungkin bisa diambil.¹²⁶ Terapi ini memberi manfaat untuk mengubah konsep diri individu, meningkatkan motivasi diri, menunjukkan jalan menemukan jati diri, membentuk kejujuran diri, ketahanan emosi dan tekanan mental, menunjukkan bahwa dia bukan satu-satunya orang yang mempunyai masalah, menunjukkan bahwa ada banyak alternative penyelesaian masalah yang dapat digunakan.¹²⁷

Dalam proses konseling ini konselor berperan sebagai pemberi semangat kepada konseli, membantu konseli memahami tentang bacaan atau tontonan yang digunakan untuk mengarahkan konseli. Karena konselor berharap setelah konseli melakukan proses konseling, konseli dapat menjalani kehidupannya dengan baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Untuk penerapan bimbingan konseling islam dengan video terapi ini disesuaikan

¹²⁵ Elida Prayitno. Psikologi Perkembangan Remaja. (Padang: FIP UNP, 2006), 74.

¹²⁶ Yossy Suparyo, (yossysuparyo@combine.or.id), *Bagaimana Menerapkan Biblioterapi*. Diakses pada tanggal 25 Juni 2022 <http://pelosokdesa.wordpress.com>

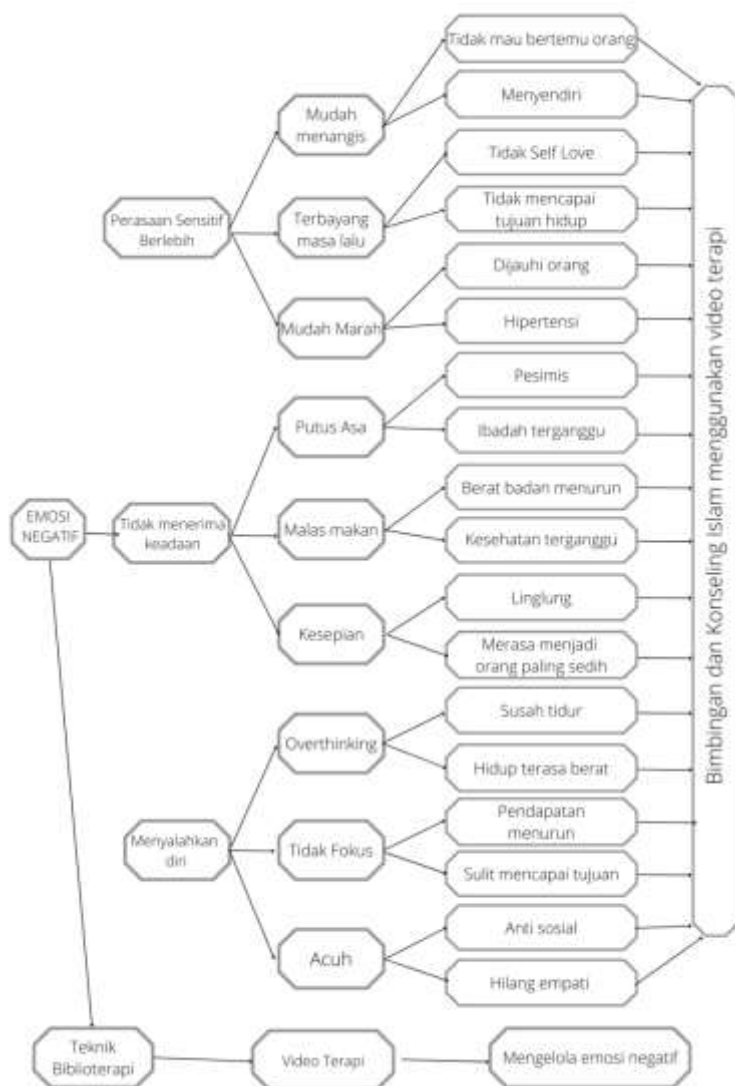
¹²⁷ Ardo trihartoro dkk. "Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang)." *Jurnal bimbingan konseling*, Vol.5, No.1, 2016, 10 .

dengantahapan biblioterapi, Pardeck menyebutkan bahwa ada empat tahapan dalam menerapkan biblioterapi yaitu, Tahapan pertama Identifikasi, pada tahap ini menjelaskan dimana konselor melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan solusi konseli. Tahap kedua seleksi buku. Tahap ini konselor memilihkan buku yang sesuai dengan kebutuhan situasi yang dihadapi konseli.

Tahap ketiga presentasi, yaitu tahap yang diisi dengan kegiatan membaca buku. Proses membaca buku dapat dilakukan dalam beberapa cara, yaitu: membaca mandiri, membaca diluar sesi pertemuan, membaca saat pertemuan sesi konseling, yang dilanjutkan dengan kegiatan diskusi bersama mengenai aspek-aspek yang di kisahkan dalam buku. Konselor dapat meminta klien menggaris bawahi poin penting dari materi bacaan. Tahap keempat, *follow-up*. memaparkan bahwa tahap ini diisi dengan kegiatan diskusi antara konselor dengan konseli yang mengenai pelajaran yang didapatkan konseli dari proses identifikasi diri lewat tokoh kisah dari buku yang dibaca.¹²⁸ Bedanya pada video terapi menggunakan video, sedangkan biblioterapi pada umumnya menggunakan buku yang bisa dikombinasikan dengan tontonan video.

¹²⁸ Ade Ubaidah dkk. “Efektivitas Biblioterapi Untuk Meningkatkan Ketangguhan Akademik Santri (Studi Pada Pesantren X, Bogor, Jawa Barat).” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, vol. 2, no. 2, 2018, 763.

Bagan 5. Hasil analisis masalah dan treatment



Tabel 4. Tabel perbandingan teori dan data lapangan

No	Teori konseling	Praktek lapangan
1	Identifikasi masalah Identifikasi masalah merupakan penganalisisan masalah terkait gejala, dampak serta pemilahan pengelompokkan permasalahan yang dialami oleh konseli.	Berdasarkan hasil assessment, konseli awalnya merupakan pribadi yang ramah, sabar serta mudah bergaul dengan lingkungan sekitar. Akan tetapi pada waktu suami konseli wafat, ada perubahan perilaku pada konseli. identifikasi masalah dari data yang dikumpulkan, penyebab emosi negatif konseli antara lain: Belum bisa menerima keadaan, Ditinggal wafat suami, Memiliki bersama tujuan yang belum tercapai, Hubungan yang kurang harmonis dengan anak, Menyalahkan diri sendiri. penyebab tersebut mengakibatkan dampak sebagai berikut: Lebih sensitif perasaannya sehingga

		mudah marah maupun bersedih, Mudah putus asa, Tidak menjaga kesehatan, makan tidak teratur dan berta badan menurun, Merasa Kesepian, <i>overthigking</i>, insomnia, Mudah hilang fokus, Ibadah terganggu, Abai dengan lingkungan sekitar.
2	Diagnosis Diagnosis bertujuan untuk menetapkan masalah utama beserta latar belakang dari permasalahan yang dialami konseli. Diagnosis dilakukan setelah mendapatkan data-data yang berkaitan dengan konseli, baik data dari hasil wawancara maupun observasi.	Dari diagnosis yang didapatkan konseli memiliki emosi negatif yang disebabkan oleh ketidak ikhlasan konseli atas musibah kematian suami. Hal tersebut didukung juga dengan adanya keinginan bersama yang belum terwujud serta kurang harmonisnya hubungan konseli dengan kedua anaknya. Berbagai masalah tersebut memicu timbulnya emosi negatif yang

		dialami oleh konseli. Dari sini konselor mendiagnosis bahwa konseli mengalami kurangnya kontrol emosi negatif. Emosi negatif yang dialami konseli dibuktikan dengan adanya ciri-ciri sifat yang muncul pada diri konseli, diantaranya: Perasaan yang sensitif, belum bisa menerima keadaan, menyalahkan diri sendiri.
3	Prognosis Prognosis merupakan langkah yang dilakukan peneliti setelah melakukan diagnosis. Tahapan prognosis memiliki tujuan untuk menentukan jenis bantuan apa yang akan diberikan konselor terhadap konseli. Bantuan tersebut disesuaikan dengan hasil	Menurut peneliti, bimbingan dan konseling islam dengan teknik biblioterapi dengan menggunakan media video motivasi islami dapat membantu konseli mengelola emosi negatif nya.

	diagnosis pertemuan sebelumnya.	pada	
4	Treatment	Peneliti menggunakan bimbingan dan konseling islam dengan teknik biblioterapi dengan menggunakan media video motivasi Berikut merupakan langkah-langkah teknik biblioterapi yang diberikan kepada konseli: Melakukan Identifikasi membahas mengenai masalah dan kebutuhan solusi konseli, Melakukan Seleksi pemilihan video yang di sesuaikan dengan situasi atau permasalahan yang dialami oleh konseli, Presentasi konseli melihat video dengan arahan konselor, Follow-up dengan cara melakukan diskusi dengan konselor mengenai pelajaran yang didapatkan konseli dari video.	
5	Evaluasi	Monitoring	yang dilakukan konselor

	Dalam evaluasi peneliti melakukan monitoring dan terminasi	yaitu mengamati kegiatan kehari-hari konseli, meminta bantuan kepada anak konselor untuk mengawasi perkembangan konseli ketika konselor tidak bisa terlibat kegiatan langsung dengan konseli. Pada tahapan terminasi ini, konseli memilih untuk menyudahi proses konseling, akan tetapi konseli meminta konselor agar tetap membantu mengawasi konseli untuk berubah ke arah yang lebih baik lagi.
--	---	---

- b. Hasil bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri di desa Sukosari Lamongan.

Seperti yang telah di jelaskan dalam pembahasan bab sebelumnya, ada beberapa akibat yang dirasakan oleh konseli karena kurangnya pengelolaan emosi negatif. Berdasarkan dampak-dampak tersebut, peneliti melakukan sebuah proses konseling dengan pemberian treatment berulang yang telah dibagi jadi tiga sesi. Dimana setiap sesi dalam

pemberian treatment tersebut memiliki tujuan masing-masing yang ditentukan oleh peneliti bersama dengan konseli yang dilakukan pada saat pertemuan pertama.

Untuk sesi pertama yang peneliti lakukan adalah sesi pemberian video terapi dengan tujuan agar konseli dapat mengelola perasaan sensitif yang berlebih. Ted Zeff menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kadar sensitifitas tinggi cenderung memproses sesuatu secara mendalam. Seorang yang sensitif cenderung lebih mudah menangis dalam waktu yang lama ketika melihat peristiwa tragis. Hal seperti ini sebaiknya dikendalikan, dan tidak semua hal harus di pikir secara mendalam.¹²⁹ Pada faktanya, sensitifitas tidak melulu tentang kebiasaan gampang tersinggung dan marah. Melainkan cara merespon sesuatu secara mendalam dari pada orang lain.¹³⁰

Jika sebelum diberlakukan proses konseling, konseli memiliki permasalahan mudah menangis, masih suka terbayang masa lalu, dan mudah marah. Akan tetapi beda halnya setelah melalui proses konseling, konseli berusaha untuk memperbaiki sifatnya tersebut. Sekarang konseli sudah tidak mudah menangis lagi ketika ada yang membicarakan tentang almarhum suami, ketika akan bersedih konseli mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain. Konseli juga berusaha sabar dengan keadannya. Ketika akan marah konseli lalu teringan dan mengucapkan istighfar. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka secara tidak langsung sekarang konseli sadar tentang emosi negatif selama iniyan dialami. Konseli sudah berhasil mengontrol emosi negatifnya.

¹²⁹ Restia Ningrum. *Terlalu Sensitif itu tidak baik*. (Yogyakarta: Penerbit AHI, 2017), 12.

¹³⁰ Restia ningrum. *Terlalu Sensitif itu tidak baik*. 11.

Untuk sesi kedua yang peneliti lakukan adalah sesi pemberian video terapi dengan tujuan agar konseli dapat menerima keadaan sekarang yang menimpa konseli. Pada tahapan treatment yang kedua bertujuan untuk mengentaskan dampak yang kedua yaitu membantu konseli mengelola emosi negatif terkait kurang bisa menerima keadaan. Akar pahit masa lalu adalah luka yang diciptakan sendiri yang dipicu oleh lingkungan. Akar pahit luka masa lalu itu harus dihentikan agar tidak terus menambah kekuatan dan menjadikan kepahitan luka semakin berkembang lalu mengalahkan seluruh aspek terbaik di dalam diri.¹³¹ David Allen dalam tulisannya “cara memulihkan karakter” memberikan pemahaman bahwa dalam menghadapi jiwa yang terluka oleh akar pahit masa lalu diperlukan adanya bimbingan dan juga dukungan.¹³²

Jika sebelum adanya pemberian video terapi untuk melakukan proses konseling, konseli mengalami putus asa, pola makan buruk (malas makan) dan kesepian. Namun berbeda setelah melakukan proses konseling, ada perubahan baik ada konseli. Konseli sekarang menjadi lebih bersemangat menjalani hidup, hal tersebut karena sekarang konseli berusaha menerima keadaan dengan dada yang lapang. Konseli juga mulai mencoba berhubungan baik dengan anak-anaknya. Karena pada dasarnya kerabat paling dekat atau keluarga inti sekarang, maupun dimasa yang akan datang adalah anak konseli. Akibat terjalannya hubungan baik konseli dengan anak, konseli sudah tidak merasa kesepian lagi, konseli mencoba

¹³¹ Desi Kullin dan Aji Restu Sauran. “Penerapan Teori Gestalt dalam Konseling Tentang Akar Pahit Luka Masa Lalu.” 77.

¹³² David Allen. *Cara Memulihkan Karakter*. 131 – 146.

berinteraksi dengan cucu dari anak pertama konseli. Nafsu makan konseli juga mulai membaik secara perlahan. Perubahan ini didasari oleh semangat hidup konseli, konseli berfikir untuk menjalani kehidupan yang lama dan bahagia bersama anak dan cucunya. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka secara tidak langsung sekarang konseli sadar tentang emosi negatif selama ini yang dialami. Konseli sudah berhasil mengontrol emosi negatifnya terkait penerimaan keadaan.

Untuk sesi ketiga yang peneliti lakukan adalah sesi pemberian video terapi dengan tujuan agar konseli berhenti menyalahkan diri sendiri. Cara pandang dan penilaian negatif adalah kemampuan seseorang di dalam memahami sesuatu dengan cara yang salah. Cara pandang dan penilaian negatif dapat mempengaruhi seseorang untuk menilai dirinya sendiri menjadi lebih negatif sehingga menyebabkan seseorang menjadi menyalahkan diri dan tidak bisa menerima diri.¹³³

Jika sebelum adanya pemberian video terapi untuk melakukan proses konseling. Konseli mengalami permasalahan *overthinking*, tidak fokus dan acuh terhadap lingkungan sekitar. Maka setelah penerapan proses konseling konseli menjadi pribadi yang mudah bersyukur dan tidak menyalahkan dirinya lagi. Konseli sudah berusaha berfikir positif tentang keadaan yang menyimpannya. Pola tidur konseli juga sudah mulai teratur, konseli juga sedikit banyak menerima nasehat juga mau *sharing* cerita ke anak atau saudaranya sehingga konseli merasa bahwa beban

¹³³ Hariadi Ahmad dan Yolana Oktaviani. "Pengaruh Teknik *Self Instruction* Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat." *Jurnal Realita*, Vol.4 No.8 , 2019, 807.

hidupnya sudah mulai berkurang. Konseli juga sudah mulai bisa fokus dalam melakukan suatu aktivitas, waktu ada kesempatan kemarin konseli sudah mulai bekerja lagi sebagai buruh tani, tapi tidak seperti dulu yang sampai satu hari. Sekarang konseli memilih untuk melakukan aktivitasnya setengah hari. Mengingat sekarang anak konseli sudah membiayai hidup konseli, jadi konseli tetap boleh bekerja tapi tidak sekeras dulu lagi. Dari sikap konseli yang mulai terbuka, konseli sekarang juga mulai kembali seperti semula. Mulai belajar menegur, saling menyapa dengan tetangga, ikut hiruk pikuk nya perkumpulan dunia tetangga dan sudah mulai bercerita-cerita seperti dulu.

Tabel 5. Perbandingan emosi sebelum dan sesudah intervensi

NO	Target	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1	Mengelola Perasaan sensitif berlebih	Mudah menagis ketika membahas almarhum suami	Konseli sudah tidak mudah menaggis lagikarena konseli berusaha tegar menerima takdir
		Terbayang-bayang masa lalu bersama suami	Konseli berusaha mengalihkan dengan aktivitas apabila ingatan tetang

			almarhum mulai muncul
		Mudah marah ketika di nasehati	Apabila konseli akan marah, konseli segera melakukan istighfar sebagai kontrol amarah konseli
2	Bisa menerima keadaan	Putus asa	Konseli menjadi lebih bersemangat menjalani hari- harinya. Karena konseli sudah berusaha menerima keadaanyang menimpa konseli
		Pola makan terganggu (malas makan)	Konseli sekarang sudah mulai teratur pola makannya. Ia merasa bahwa kesehatan penting untuk menjalani hidupnya dengan bahagia dimasa yang akan datang

		Kesepian	Konseli sekarang sudah tidak meras kesepian lagi karena konseli berusahamembnagun hubungan baiknya dengan anak.
3	Menerima diri (self love)	<i>Overthinking</i>	Konseli berusaha berfikiran terbuka dan positif. Konseli juga berusaha terbuka keada saudara maupun anaknya dengan menceritakan masalah yang dirasakan sehingga beban yang ada dalam diri konseli berkurang
		Tidak fokus	Terkait fokus yang dimiliki konseli dalam melakukan kegiatan,

			konseli lebih memilih mengurangi aktivitas yang berat. Dengan tujuan mulai melatih dari hal-hal yang ringan dahulu
		Acuh	Konseli sudah mulai terbuka dengan lingkungan sekitar. Ikut berkumpul dengan tetangga dan mulai terlibat pembicaraan

2. Perspektif Islam

Penelitian ini membahas tentang masalah kurangnya pengelolaan emosi negatif. Masalah tersebut disebabkan oleh musibah kematian yang menimpa suami konseli serta kurang harmonisnya hubungan antara konseli dengan anak. Sebelum diberlakukannya proses konseling emosi negatif yang dimiliki konseli antara lain: perasaan sensitif yang berlebih yang membuat konseli mudah menangis , masih teringat bayangan masa lalu serta mudah marah. Konseli juga belum bisa menerima keadaan sehingga membuat konseli menjadi putus asa, malas makan bahkan merasa kesepian. Konseli juga sering menyalahkan diri sendiri atas kematian suami. Kondisi

ini membuat konseli mejadi sering *overthinking*, menjadi tidak fokus dan acuh akan lingkungansekitar.

Bimbingan konseling islam dengan video terapi merupakan treatmen yang diberikan koselor kepada konseli sebagai upaya intervensi kepada permasalahan yang dialami oleh konseli. Pemberian treatmen bisa dikatakan berhasil karena sebagian besar sikap perilaku mengami perubahan. Langkah treatmen yang dilakukan sebagai berikut: Melakukan Identifikasi membahas mengenai masalah dan kebutuhan solusi konseli, Melakukan Seleksi pemilihan video yang di sesuaikan dengan situasi atau permasalahan yang dialami oleh konseli, Presentasi konseli melihat video dengan arahan konselor dan yang terakhir *Follow-up* dengan cara melakukan diskusi dengan konselor mengenai pelajaran yang didapatkan konseli dari video.

Adapun perubahan perilaku yang dimiliki konseli seteah melakukan treatmen yaitu; Konseli sudah tidak mudah menangis lagi ketika ada yan membicarakan tentang almarhum suami, ketika akan bersedih konseli mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain. Ketika akan marah konseli lalu teringan dan mengucapkan istighfar. Konseli sekarang menjadi lebih bersemangat menjalani hidup, hal tersebut karena sekarang konseli berusaha menerima keadaan dengan dada yang lapang. Konseli juga mulai mencoba berhubungan baik dengan anak-anaknya. Akibat terjalinya hubungan baik konseli dengan ana, konseli sudah tidak merasa kesepian lagi, konseli mencoba berinteraksi dengan cucu dari anak pertama konseli. nafsu makan konseli juga mulai diatur secara perlahan. Konseli sekarang menjadi pribadi yang mudah bersyukur dan tidak menyalahkan dirinya lagi.

Konseli sudah berusaha berfikir positif tentang keadaan yang menimpanya. Pola tidur konseli juga sudah mulai teratur serta sedikit banyak menerima nasehat, juga mau sharing cerita ke anak atau saudaranya sehingga konseli merasa bahwa beban hidupnya sudah mulai berkurang.

Dari rentetan proses yang telah dilalui dalam penelitian ini peneliti teringat padasalah satu firman Allah dalam surat At- taghabun ayat 11 :¹³⁴

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ
بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: “Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan hanya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Dalam tafsir kementerian agama Republik Indonesia menjelaskan bahwa Allah tidak hanya menciptakan makhluk, tetapi juga mengatur seluruh makhluk. Tidak ada sesuatu muisbah yang menimpa seseorang dalam kehidupan ini, kecuali dengan izin Allah, karena Allah mengetahui dan mengatur kehidupan ini; dan barang siapa beriman kepada Allah dengan istiqomah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya dengan memantapkan imannya. Dan Allah maha mengetahui segala sesuatu yang terjadi di jagat raya maupun yang benar dan tepat

¹³⁴ Al-Qur'an, At Tagabun : 11.

dalam hidup ini. Dan taatlah wahai manusia kepada Allah dengan beriman dan melaksanakan perintah-Nya serta menjauhi larangannya; taatlah kepadarَسُول dan mengikuti sunnah-sunnah nya. Jika kamu berpaling dari Allah dengan kufur atau mengabaikan perintah-Nya dan berpaling dari rasul dengan melupakan sunnahnya, maka sesungguhnya kewajiban rasul kami hanyalah menyampaikan ajaran Allah kepada umat manusia dengan terang sehingga manusia mengenal ajaran Allah dengan benar.

Berdasarkan penjelasan tafsir diatas dapat diketahui bahwa segala sesuatu di dunia ini ada atas kendali Allah. Keadaan sedih maupun senang datangnyA dari Allah. Orang yang senantiasa menerima takdir tersebut dengan ikhlas dan lapang dada maka akan diberikan kekuatan iman serta petunjuk oleh Allah. Jika sebaliknya apabila ada orang terkena musibah lalu berpaling dari Allah dan rasul maka ada dosa yang harus ditanggungnya. Gambaran ayat tersebut berguna bagi konseli, ada dua pilihan untuk orang yang terkena musibah memilih jalan pasrah atau berpaling. Pada penelitian ini konseli pada awalnya memilih jalan berpaling ditunjukkan dengan sikap-sikap emosi negatif yang muncul pada diri konseli. Sedangkan disini posisi konselor bertugas untuk mengarahkan konseli agar berada di jalan staunya yaitu memilih ikhlas atas musibah yang menimpa konseli. Disini konselor dan konseli berusaha agar konseli berada di jalan yang diberi keimanan serta petunjuk oleh Allah SWT.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Proses bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri, berlangsung dalam waktu kurang lebih satu bulan setengah untuk mencapai target yang telah ditentukan pada tahap awal. Waktu pelaksanaan konseling berdurasi sekitar 30-60 menit. Lokasi yang digunakan berada di rumah konseli tepatnya berada di ruang tamu rumah konseli. Yang terlibat dalam proses konseling adalah peneliti yang berperan sebagai konselor dan objek penelitian berperan sebagai konseli. Dasar intervensi pada video terapi ini adalah menonton video. Berikut ini merupakan tahapan pelaksanaan konseling biblioterapi: Identifikasi, membahas mengenai masalah dan kebutuhan solusi konseli. Seleksi, pemilihan video yang disesuaikan dengan situasi atau permasalahan yang dialami oleh konseli, Presentasi, konseli melihat video dan memahaminya, *Follow-up*, dengan cara melakukan diskusi dengan konselor mengenai pelajaran yang didapatkan konseli dari video.
2. Hasil bimbingan dan konseling Islam dengan video terapi untuk mengelola emosi negatif pada istri, dibuktikan dengan beberapa perubahan sikap konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling. Apabila sebelum melakukan proses konseling konseli memiliki inti masalah kurangnya pengelolaan emosi negatif yang membuat konseli menjadi memiliki perasaan sensitif yang mendalam, tidak bisa menerima keadaan dan selalu menyalahkan diri sendiri. Tetapi setelah konseli melakukan konseling berdasar beberapa dampak yang berhasil menerima intervensi meliputi:

konseli sudah tidak mudah menangis lagi ketika ada yang membicarakan tentang almarhum suami, ketika akan bersedih konseli mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain. Konseli sekarang menjadi lebih bersemangat menjalani hidup, hal tersebut karena sekarang konseli berusaha menerima keadaan dengan dada yang lapang. Konseli menjadi pribadi yang mudah bersyukur dan tidak menyalahkan dirinya lagi.

B. Saran

1. Untuk Konselor

Peneliti berharap agar konselor kedepannya menambah pengetahuan dan memperluasa wawasan terkait referensi yang akan digunakan. Selain itu, peneliti diharapkan memiliki pemahaman yang mendalam sebelum mengimplementasikan teori dan teknik yang akan digunakan. Hal tersebut agar peran intervensi berjalan dengan maksimal untuk mengatasi beragam permasalahan yang dialami oleh berbagai macam konseli di luaran sana.

2. Untuk Konseli

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap agar konseli kedepan bisa menjalani kehidupan dengan lebih baik lagi, menjadi pribadi yang positif, tegar dalam menghadapi cobaan apapun yang menyimpannya dan menyayangi diri serta keluarga dan orang-orang yang ada di lingkungan sekitarnya.

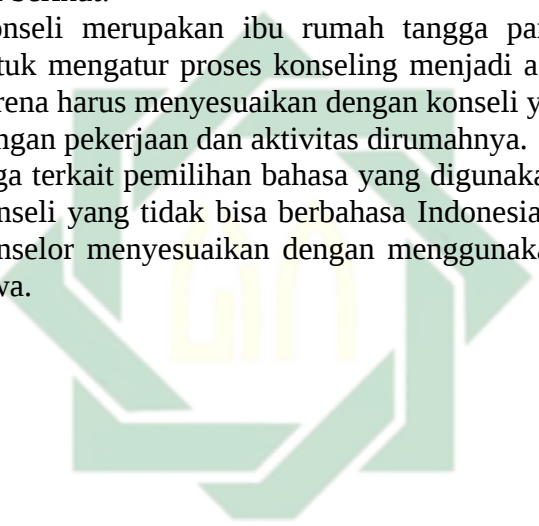
3. Untuk pembaca

Untuk pembaca, peneliti meminta pembaca untuk bijak dalam mengambil segala yang positif dan meninggalkan hal yang negatif apabila ada di dalam penelitian.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada saat proses pengerjaan penelitian, ada beberapa faktor yang dapat membatasi penelitian. Masalah tersebut menyebabkan penelitian ini memiliki beberapa kekurangan. Dilihat dari hal tersebut, peneliti sadar bahwa penelitian ini belum bisa disebut sebagai penelitian yang sempurna. Beberapa faktor yang disebutkan antara lain sebagai berikut:

1. Konseli merupakan ibu rumah tangga paruh baya, untuk mengatur proses konseling menjadi agak susah karena harus menyesuaikan dengan konseli yang sibuk dengan pekerjaan dan aktivitas dirumahnya.
2. Juga terkait pemilihan bahasa yang digunakan. karena konseli yang tidak bisa berbahasa Indonesia sehingga konselor menyesuaikan dengan menggunakan bahasa jawa.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M & Bakran H., *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Afifuddin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2009), 131.
- Agusryani, F., “Pendekatan Teknik Bibliotherapy Dalam Mengatasi Konsep Diri Yang Salah Pada Waria (Studi Kasus Pada Klien “S” Di Kelurahan Talang Jawa Selatan Kab. Lahat)”, *Skrisi*, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dankomunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2018.
- Agustin, M T & Rahmah E., “Biblioterapi Sebagai Pengembang Layanan Di Perpustakaan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang.” *Jurnal Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan*, vol. 7, no. 1, 2018.
- Ahmad, H & Oktaviani Y., “Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat.” *Jurnal Realita*, vol.4, no.8, 2019.
- Alfaiz dkk., *Identifikais Moral Remaja Di Era Informasi Post-Truth: Persperktif Psikologi Sosial Gestalt*, Makalah disajikan dalam prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling), vol.3, no.1, 2019.
- Allen, D., *Cara Memulihkan Karakter*, Malang: Gandum Mas, 2001.
- Al Majelis, *Sulit Menerima Suami Telah Meninggal*, diakses pada tanggal 25 April 2022 dari <https://youtu.be/2T1cpDgBZnM>
- Anggarasari N H & Kumolohadi R., “Pelatihan Komunikasi Interpersonal Untuk Mengurangi Rasa Malu.” *Jurnal Intervensi Psikologi*, vol. 4, no. 1, 2012.
- Annisa, S., “Studi Kepustakaan Mengenai Konseling Bibliografi Dalam Teori Dan Praktik (Studi Pemikiran

- Samuel Mc Chord Crothers)", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten , 2020.
- Anwar, M F., *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Deepublish publisher, 2019.
- Ardi, "Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan Game Online," *Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, vol.1, no.1, 2019.
- Arifin, I Z., "Bimbingan Konseling Islam (Al-Irsyad Wa Al-Tawjih Al-Islam) Berbasis Ilmu Dakwah," *Ilmu Dakwah: Academic Journal For Homiletic Studies*, vol.4, no.11, 2008.
- Arifin, Z., *Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Arsyad, A., *Media Pembelajaran*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014.
- Asmaniar, "Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Mmebentuk Remaja Yang Mandiri Di Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Pelayanan Bina Remaja Provinsi Lampung," *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Ayip, S M., "Efektivitas Penggunaan Media Video Animasi Dalam Proses Pebelajaan Fisika" *Skripsi*, UPI, Bandung, 2003.
- Azanella, L A., *Inilah yang Terjadi pada Orang Sakit Hati dan Cara Menghadapinya*, diakses pada tanggal 15 Februari 2022 dari https://lifestyle.kompas.com/read/2018/06/20/2109_32720/inilah-yang-terjadi-pada-orang-sakit-hati-dan-cara-menghadapin-ya?page=all.
- Azizah, R N., "Pengaruh Penerimaan Diri dan Penyesalan Terhadap Harapan Pada Narap idana di Lapas Perempuan Kelas II A Malang", *Skripsi*, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019.

- Bahy, E F, “Pengaruh Rasa Takut Dan Tidak Percaya Diri Siswa dalam Belajar di SMP Se-Kecamatan Witihama,” *Skripsi*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2017
- Bugin, B., *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Bugin, B., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Prenada Media, 2005.
- Chaplin, J P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2001.
- Dewi, N & Prihartanti N., “Metode Biblioterapi Dan Diskusi Dilema Moral Untuk Pengembangan Karakter Tanggung Jawab,” *Jurnal Psikologi*, vol. 41, no. 1, 2014.
- Dewi, R M., *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*, Palembang: UIN Raden Fatah, 2007.
- Dzulhujjah, A R., “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa Terisolir: Studi Kasus Siswa X di SMP Negeri 1 Gedangan,” *Skripsi*, Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Ampel, 2016.
- Eliasa, E I., *Bibliotherapy As A Method Of Meaningful Treatment Bibliotherapy Sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2007.
- Eford, B T., *40 Teknik Yang Harus dikuasai Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.
- Fauziyah, N., “Teknik Biblioterapi Dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap Orang Tua Di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan dan Konselin Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Favvaza, A R., “Biblioteraphy: A Critique of The Literature,” *Bulletin of The Medical Library Association*, vol. 54, no. 2, 1966.

- Fitri, R A., “Sumber dan Cara Mengatasi Rasa Bersalah Pada Wanita Perokok Yang Memiliki Anak Balita,” *Jurnal Humaniora*, vol. 6, no. 1, 2015.
- Hasanah, M., Bagaimana Cara Mengatasi Rasa Kecewa Agar Tetap Menjadi Positif, diakses pada tanggal 15 Februari 2022 dari <https://www.google.com/search?sxsrf=ALiCzsYXkMU2Zg2E1MJ-g7SDafPYYBuhg:1657233852971&q=https://rsjd+surakarta.+jatengprov.+go.id/2020/10/19/>
- Herdiansyah, H., *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Herlina, “*Biblioterapi (Terapi Melalui Buku)*,” *Jurnal Pendidikan*, vol. 2, no. 2, 2012.
- Herlina, *Biblioterapi: Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja Melalui Buku*, Bandung: Pustaka Cendikia Utama, 2013
- Hidayat F dkk., “Komunikasi Terapeutik dalam Bimbingan dan Konseling Islam,” *Jurnal Bimbingan Dan Dakwah Islam*, vol. 16, no. 2, 2019.
- Hidayat M Y., “Aplikasi Biblio-Konseling Sebagai Salah Satu Strategi Membantu Klien dalam Konseling,” *Jurnal Lentera Pendidikan*, vol.11, No.1, 2008.
- Indriantoro, N., *metodologi penelitian bisnis untuk Akuntansi dan manajemen*, Yogyakarta: BPFE, 1999.
- Islam Populer, bahkan dibikin nngkis ketika wafatnya, nilah sosok wanita yang tidak bisa dulpakan Rasulullah SAW, diakses pada tanggal 25 April 2022 dari https://youtu.be/SrEC_AgNHIA
- Komarudin, K., “Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan Konseling Islam,” *International Journal Ihyat’Ulum Al-Din*, vol.17, no. 2, 2017.
- Kullin, D & Sauran, AR., “Penerapan Teori Gestalt Dalam Konseling Tentang Akar Pahit Luka Masa Lalu,” *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, vol. 5, no. 1, 2022.

- Langgulang, H., *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.
- Laurentius P C., “Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Selaras*, vol. 3, no. 1, 2020.
- Mekarisce A A., “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 12. No. 3, 2020.
- Minderop A., *Psikologi Sastra*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2011.
- Moeljadi, D dkk., “Kamus Besarbahsa Indonesia Version V (Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa),” (Online) diskases pada 2016 dari <http://kbbi.Kemdikbud.go.id>.
- Moleong, L J., *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- Nawwai, H dkk., *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gadjah Mada University, 1996.
- Ningrum, R., *Terlalu Sensitif Itu Tidak Baik*, Yogyakarta: Penerbit AHI, 2017.
- Priyanto & Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: PT. Bineka Cipta, 1999.
- Prayitno, E., *Psikologi perkembangan remaja*, padang: FIP UNP, 2006.
- Pulungan, H R., “memaknai putus asa dalam paradig henti,” *jurnal kajian ilmu-ilmu keislaman*, vol. 03, no. 1, 2017.
- Psychologymania, *Emosi Negatif Dan Penyebabnya*, diakses pada tanggal 12 Februari 2022 dari www.psychologymania.Com/2012/06/emosi-negatifdan-penyebabnya.html
- Puspa, Y P., *Kamus Umum Populer*, Semarang: Cv Aneka Ilmu, 2003.
- Putro, W E., *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Rakhmawati M., “Pengaruh Eknik Biblioterapi Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Pemahaman

- Empati Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 5 Purworejo),” *Skripsi*, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018.
- Rinaldi, M R., “Keseharian Pada Mahasiswa Selama Pandemi,” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, vol. 11, no. 3, 2021.
- Riyana, C., *Pedoman Pengembangan Media Video*, Jakarta: P3AI UPI, 2007.
- Riyanto, B., *Dasar-Dasar Pembelajaran, Edisi 4*, Yogyakarta: BPFE, 2012.
- Riyanto, Y., *Metodologi Penelitian pendidikan*, Surabaya: Penerbit SIC, 2010.
- Safaria, T., manajemen emosi, Jakarta: Bumi Aksa, 2009.
- Shechtman, Z., treating chld and adolescent Aggression through bibliotherapy through springer series on human exceptionalism, Israel: Springer science + Business media, 2009.
- Shofiah, V., “Metode Biblioterapi Islam Untuk Pengembangan Karakter Tanggung Jawab Pada Mahasiswa,” *guidance and counseling development journal*, vol. II, no. 1, 2019.
- Simanungkalit, M., “Emosi Positif Keluarga.” *Jurnal Fitrah*, Vol. 08 No. 2, 2014.
- Riyanto, Y., *Metodologi Penelitian pendidikan*, Surabaya: Penerbit SIC, 2010.
- Sinaga, S., “Peningkatan Pengendalian Marah Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas VIII-K SMP Negeri 23 Medan,” *Jurnal Handayani*, vol.2 no. 2, 2014.
- Siswanto & Suyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Klaten: BOSSSCRIPT, 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suharsimi, A., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.

- Suharsono & Ana, R., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Semarang: Widya Karya, 2013.
- Sumanto, *Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian*, Jakarta: CAPS, 2014.
- Suparyo, Y., (yossysuparyo@combine.or.id), *Bagaimana Menerapkan Biblioterapi*. Diakses pada tanggal 25 Juni 2022 dari <http://pelosok.desa.Wordpress.com>
- Susanti, R., "Perasaan Terluka Membuat Marah", *Jurnal Psikologi*, vol. 10, no. 2, 2014.
- Sutoyo A., *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta : Pustaka pelajar, 2014.
- Sobur, A., *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Syaodih, N., *Metode penelitian pendidikan cet. 10*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015.
- Syukur, A., *Beragam cara terapi gangguan emosi*, Yogyakarta: DIVA Press, 2011.
- Taman surge.net, nasehat ketika kamu sedih dan galau karena banyak masalah-motivasi hidup, diakses pada tanggal 25 April 2022. Dari <https://youtu.be/gNCA2qPdQJE>
- Trihartanto, A dkk., "Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang)," *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 5, no. 1, 2016.
- Ubaidah, A dkk., "Efektifitas Biblioterapi Untuk Meningkatkan Ketangguhan Akademi Santri(Studi Pada Pesantren X, Bogor, Jawa Barat)," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, vol. 2, no.2, 2018
- Walgito, B., *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Yogyakarta: Andini Offset, 1995.
- Walgito, *Bimbingan Dan Konseling Studi Dan Karir*, Yogyakarta: Andi Offset, 2010
- Yuliani, R., "Emosi Negative Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau," *Jurnal Konseling*, vol. 2, no. 1, 2013.