

**TERAPI ISLAM DENGAN TEKNIK PUASA
MUTIH UNTUK MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL PADA SANTRI DI
PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO
SURABAYA**

SKRIPSI

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



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

**Deno Putri Ayu Jingga
NIM.B03219014**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN
SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Deno Putri Ayu Jingga

NIM : B03219014

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jalan Kampung Malang Utara, Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 01 Januari 2023

akan.

METERA
TEMPEL
F39AKX266271486

Deno Putri Ayu Jingga
B03219014

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Deno Putri Ayu Jingga

NIM : B03219014

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Terapi Islam Dengan Teknik Puasa *Mutih*
Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional
Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga
Surabaya

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

Surabaya, 30 Desember 2022

Telah disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Dra. Psi. Mierlina, M.Si.

NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Islam Melalui Puasa *Mutih* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Surabaya
Disusun Oleh :
Deno Putri Ayu Jingga (B03219014)

Telah diuji, dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu, pada tanggal 13 Januari 2023
Tim Penguji

Penguji 1

Dra. Psi. Mierriana, M.Si
NIP.19680413201412001

Penguji 2

Dr. Lukman Fahmi, M.Pd
NIP.197311212005011002

Penguji 3

Dr. Arif Ainur Rofiq, M.Pd.Kons
NIP.197708082007101004

Penguji 4

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP.19790517200901107

Surabaya, 13 Januari 2023



Moh. Choirul Arif, S.Ag,M.Fil
NIP.19711071998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpust@uinshy.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 : Deno Putri Ayu Jingga
NIM : B03219014
Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : jinggakugy2001@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Terapi Islam Dengan Teknik Puasa
Mutib untuk Meningkatkan Kecerdasan
Emosional Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Surabaya

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 September 2023

Penulis

(DENO PUTRI AYU JINGGA)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Deno Putri Ayu Jingga (B03219014), Terapi Islam dengan Teknik Puasa Mutih Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana penerapan terapi islam dengan teknik puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya?: (2) Bagaimana hasil dari terapi islam dengan teknik puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya?

Agar menjawab permasalahan diatas, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang kemudian dianalisa menggunakan deskriptif komparatif. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Langkah-langkah yang diterapkan yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, serta evaluasi/follow up. Dalam proses konseling, selain melaksanakan puasa *mutih* konselor juga menerapkan reinforcement dan punishment serta perilaku-perilaku apa saja yang ingin diubah agar stimulus yang muncul menjadi lebih baik.

Hasil akhir dari proses konseling ialah adanya perubahan dalam peningkatan kecerdasan emosional. Dan hasil akhir dari proses konseling ini tergolong berhasil dengan presentase 50%. Hal ini dapat dilihat melalui perubahan pada diri konseli yaitu peningkatan kecerdasan emosional.

Kata Kunci : Terapi Islam, Puasa *Mutih*, Kecerdasan Emosional, Santri

ABSTRACT

Deno Putri Ayu Jingga (B03219014), Islamic Therapy Through Putih Fasting to Improve Emotional Intelligence in Santri at the Sunan Kalijogo Islamic Boarding School, Surabaya.

The focus of this research is (1) How is the application of islamic therapy through white fasting to increase emotional intelligence in students at the Sunan Kalijaga Islamic Boarding School, Surabaya?: (2) What are the results of islamic therapy through white fasting to increase emotional intelligence in students at the Sunan Kalijaga Islamic Boarding School? Surabaya?

In order to answer the above problems, this study used a qualitative research method with a case study type of research which was then analyzed using a comparative descriptive. Data collection techniques using interview techniques, observation, and documentation. The steps applied are: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment/therapy, and evaluation/follow up. In the counseling process, apart from carrying out white fasting, the counselor also applies reinforcement and punishment as well as any islamic that you want to change so that the stimulus that appears is better.

The end result of the counseling process is a change in increasing emotional intelligence. And the final result of the counseling process is classified as successful with a percentage of 50%. This can be seen through changes in counselees, namely an increase in emotional intelligence.

Keywords: Islamic Therapy, Putih Fasting, Emotional Intelligence, Santri

المخلص

دينو فوتري أبو جينكا (B03219014) ، العلاج السلوكي من خلال الصيام الأبيض لتحسين الذكاء العاطفي في سانثري في مدرسة سونن كالي جاكا الإسلامية الداخلية ، سورابايا.

يركز هذا البحث على (1) كيف يتم تطبيق العلاج السلوكي من خلال صيام البيض لزيادة الذكاء العاطفي لدى طلاب مدرسة سنان كاليجا الإسلامية الداخلية ، سورابايا؟: (2) ما هي نتائج العلاج السلوكي من خلال صيام البيض؟ زيادة الذكاء العاطفي لدى الطلاب في مدرسة سونن كالي جاكا الإسلامية الداخلية؟

للإجابة على المشكلات المذكورة أعلاه ، تستخدم هذه الدراسة أسلوب البحث النوعي بنوع دراسة الحالة من البحث الذي يتم تحليله بعد ذلك باستخدام الوصف الوصفي المقارن. تقنيات جمع البيانات باستخدام تقنيات المقابلة والملاحظة والتوثيق. الخطوات المطبقة هي: تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج / العلاج والتقييم / المتابعة. في عملية الاستشارة ، بصرف النظر عن صيام البيض ، يطبق المستشار أيضاً التعزيز والعقاب بالإضافة إلى أي سلوكيات تريد تغييرها بحيث يكون التحفيز الذي يظهر أفضل.

النتيجة النهائية لعملية الاستشارة هي تغيير في زيادة الذكاء العاطفي. والنتيجة النهائية لعملية الاستشارة تصنف على أنها ناجحة بنسبة 50٪. يمكن ملاحظة ذلك من خلال التغييرات في المستشارين ، أي زيادة الذكاء العاطفي.

الكلمات المفتاحية: العلاج السلوكي ، الصوم المعطي ، الذكاء العاطفي ، السنثري

J U N A D A I A

DAFTAR ISI

COVER	i
Lembar Persetujuan Pembimbing	ii
Lembar Pengesahan Skripsi	iii
Motto dan Persembahan	iv
Lembar Pernyataan Otensitas Skripsi	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Konsep	14
1. Terapi Islam	14
2. Puasa <i>Mutih</i>	15
3. Kecerdasan Emosional	16
4. Santri	17
F. Sistematika Pembahasan	18

BAB II : KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik	21
1. Terapi Islam	21

a.	Pengertian Terapi Islam	21
b.	Tujuan Terapi Islam.....	24
c.	Model-Model Terapi Islam	26
d.	Tahap-Tahap Terapi Islam	29
2.	Puasa <i>Mutih</i>	32
a.	Pengertian Puasa <i>Mutih</i>	32
b.	Tujuan Puasa	34
c.	Syarat-Syarat Puasa	35
3.	Kecerdasan Emosional	36
a.	Pengertian Kecerdasan Emosional	37
b.	Karakteristik Kecerdasan Emosional.....	39
c.	Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional	41
4.	Santri.....	42
a.	Hubungan Pesantren dan Santri	42
B.	Penelitian Terdahulu	47

BAB III : METODE PENELITIAN

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	50
B.	Lokasi Penelitian.....	51
C.	Jenis dan Sumber Data	52
D.	Tahap – Tahap Penelitian	54
E.	Teknik Pengumpulan Data	57
F.	Teknik Validitas Data.....	60
G.	Teknik Analisis Data.....	61

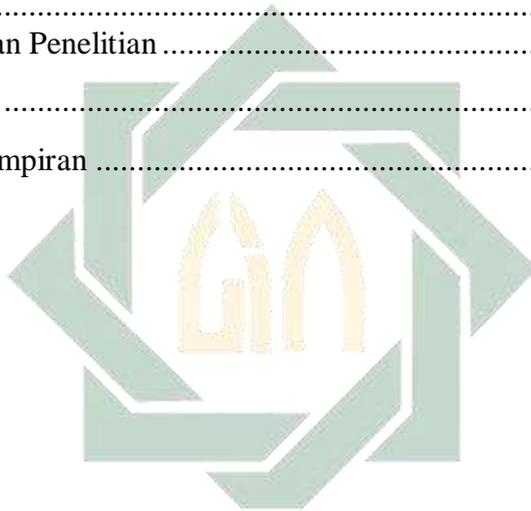
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Gambaran Umum Objek Penelitian	63
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	63
2.	Deskripsi Konselor	81
3.	Deskripsi Konseli	82
4.	Deskripsi Signifikan Other	86
5.	Deskripsi Permasalahan Konseli.....	87
B.	Penyajian Data	88

1. Deskripsi Proses Konseling	85
2. Deskripsi Hasil.....	114
C. Hasil dan Pembahasan.....	118
1. Perspektif Teori.....	118
2. Perspektif Islami.....	123

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	126
B. Saran.....	129
C. Keterbatasan Penelitian	130
Daftar Pustaka	131
Lampiran – Lampiran	134



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 analisis teori

Tabel 3.1 jenis data, sumber data, teknik pengumpulan data

Tabel 4.1 data pengurus pesantren putra-putri

Tabel 4.2 jadwal kegiatan PP Sunan Kalijaga

Tabel 4.3 sarana dan prasarana

Tabel 4.4 jadwal konseli saat terapi

Tabel 4.5 verbatim

Tabel 4.6 perilaku yang ingin diubah

Tabel 4.7 verbatim

Tabel 4.8 verbatim

Tabel 4.9 verbatim

Tabel 4.10 verbatim

Tabel 4.11 sebelum dan sesudah terapi

Tabel 4.12 perbedaan teori dan empiris

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Dokumentasi Kegiatan Konseli

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 4 : Lembar Berita Acara Sempro

Lampiran 5 : Hasil Cek Turnitin

Lampiran 6 : Biografi Penulis



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah menciptakan manusia dengan sempurna. Selain memiliki akal, manusia juga memiliki nafsu. Keduanya merupakan unsur manusia yang tidak bisa dihilangkan ketika menjalani kehidupan di dunia. Allah SWT menciptakan manusia semata-mata sebagai *khalifah* atau pemimpin, sehingga akal dan nafsu diberikan kepada manusia bukan sebagai jalan kerusakan melainkan sebagai jalan menuju kebaikan di dunia maupun di akhirat kelak. Namun manusia membutuhkan ilmu sebagai pedoman dalam mengatur dan mengontrol akal dan nafsu mereka. Allah SWT menurunkan firman-Nya berupa Al-Qur'an melalui Rasulullah SAW dan menjadikan Rasulullah sebagai teladan umat manusia sehingga keteladanan tersebut dijadikan satu oleh para Sahabat Nabi menjadi Hadist. Al-qur'an dan al-hadist merupakan pegangan umat muslim yang tidak bisa diganti dengan hal apapun. Seperti yang tertuang dalam firman Allah SWT :

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ

Artinya : “Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan,” (Q.S. Al-Alaq:1)¹

Allah SWT menurunkan firman-Nya pertama kali berupa ayat yang menjelaskan tentang pentingnya belajar sedangkan Rasulullah bersabda bahwasannya mencari ilmu itu hukumnya wajib karena dengan ilmu mudah bagi siapapun menuju jannah-Nya dan dengan ilmu manusia bisa mengendalikan nafsu dan akalnya agar tidak melakukan kefasikan. Ilmu merupakan jembatan bagi seorang muslim memahami apa-apa yang dilarang dan diperintahkan Allah SWT, sehingga pendidikan adalah bagian penting dalam membantu manusia mengendalikan akal dan nafsunya agar bisa menjadi manusia yang baik dan benar.

Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan. Pendidikan merupakan jalan satu-satunya bagaimana manusia dapat mengenal dan mendekatkan diri kepada Sang Khaliq yaitu Allah SWT. Tujuan pendidikan seorang muslim selain sebagai pengenalan agama Islam juga bertujuan dalam kecerdasan mereka baik berupa keilmuan atau keemosionalan. Pendidikan dianggap sebagai pembawa perubahan bagi dirinya maupun orang lain menuju arah yang lebih baik dan benar.

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Cetakan ke 2*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal.889

Pendidikan saat ini, membawa perubahan yang sangat besar bagi kehidupan. Ada banyak macam dan jenis pendidikan yang ada dan yang sesuai dengan apa yang kita inginkan. Selain membawa dampak besar bagi kemajuan bangsa, pendidikan sendiri memiliki nilai penting dalam membentuk karakter seorang individu. Lembaga pendidikan islam seperti pondok pesantren menjadi jalan bagi orang tua untuk memperkenalkan anak mereka agama serta membantu mereka menjadi pribadi yang mandiri dan mengenal diri sendiri.

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan keagamaan yang keberadaannya dituntut untuk dapat meningkatkan partisipasinya dalam membentuk karakter seorang muslim. Jika pendidikan dipandang sebagai proses, maka proses tersebut akan berakhir pada pencapaian tujuan yang hendak dicapai.² Adapun salah satu tujuan yang hendak dicapai dengan adanya Pondok Pesantren secara umum adalah adanya perubahan akhlakul karimah dan peningkatan dalam kecerdasan.

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memberikan fasilitas tempat tinggal untuk peserta didiknya. Peserta didik yang bermukim di Pondok Pesantren disebut sebagai santri. Santri yang bermukim disana mayoritas berasal dari luar kota kemudian masing-

² Abdul Mujib, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana, 2010), hal.233

masing dari santri memiliki kepribadian dan pikiran yang berbeda. Mereka dikumpulkan dalam satu lingkungan guna mengaplikasikan tujuan dari Pondok Pesantren. Santri yang memiliki pemikiran dan karakter yang sudah berubah menjadi lebih baik adalah santri yang sudah lama bermukim dan sudah memiliki peran penting di pesantren tersebut.

Permasalahan yang ada pada santri biasanya terjadi karena perilaku dan emosional mereka. Para santri yang memiliki karakter dan kepribadian yang berbeda jelas memiliki permasalahannya masing-masing sehingga para santri butuh tahu bagaimana cara mengendalikan emosi dan merubahnya menjadi ke arah yang positif agar permasalahan yang sedang dihadapi dapat membawa perbaikan bagi mereka. Emosi yang mereka miliki sering kali menjadi penyelasan dan permasalahan baru, sehingga perlunya pembelajaran dalam pengendalian emosi. Memelihara dan meningkatkan kecerdasan emosional telah diterangkan dalam al-qu'an surat Al-Anfal ayat 24 yaitu :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ نُحْشِرُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Penuhilah seruan Allah dan Rasul, apabila dia menyerumu kepada sesuatu yang memberi kehidupan

kepadamu, dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dan hatinya dan sesungguhnya kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan.”
(Q.S. Al-Anfal : 24)

Kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan pengenalan diri, kemampuan pengendalian diri, kemampuan pengaturan diri, memberi tempat motivasi dan empati pada diri sendiri, juga sebagai peningkatan kemampuan beradaptasi serta mampu melakukan interaksi sosial pada situasi dan kondisi tertentu terhadap reaksi serta perilaku baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional memberikan aspek pendidikan jawaban sebagai kejanggalan yang ada dalam mengelola peserta didik. Definisi cerdas bukan hanya tentang IQ (*Intelligent Quotient*) saja melainkan EQ (*Emotional Quotient*) yang juga memiliki pengaruh besar dalam perkembangan peserta didik dalam melakukan proses belajar. Kegiatan proses belajar mengajar yang ada di pesantren sering menemukan santrinya tidak dapat meraih belajar yang setara dengan kemampuan intelegensinya. Ada santri yang mempunyai IQ yang tinggi namun prestasi belajarnya rendah, namun ada juga santri yang walaupun IQ nya rendah dapat meraih prestasi belajar yang tinggi. Oleh karena itu, IQ bukan satu-satunya penyebab santri tidak memiliki keberhasilan atau masa depan yang sukses melainkan keseimbangan

antara kemampuan intelegensi dan kemampuan emosional inilah yang dapat membantu proses belajar mereka.

Kecerdasan emosional bukan hanya mempengaruhi kecerdasan akademik saja melainkan juga memengaruhi kemampuan yang lain pula. Kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam menjadikan santri sebagai seorang individu yang sukses, baik sukses di lingkungan pesantren maupun lingkungan masyarakat. Kemampuan intelegensi dan emosional akan memberikan dampak yang besar bagi santri karena kedua kemampuan tersebut memiliki nilai saling melengkapi dalam kegiatan pendidikan akademik.

Keterampilan dasar emosional tidak bisa dimiliki secara tiba-tiba. Semua butuh proses dalam mempelajarinya. Kecerdasan emosional membutuhkan lingkungan sebagai dasar dari pembentukan karakter sehingga lingkungan adalah proses dasar dari besar pengaruhnya kecerdasan emosional yang bisa dimiliki santri tersebut.

Santri berada di lingkungan yang dimana didalamnya banyak perbedaan dari karakter, tingkah laku hingga kepribadian. Santri yang khidmah dan disiplin dengan peraturan dan kegiatan pesantren biasanya disebut sebagai santri teladan, cerdas dan memiliki akhlakul karimah. Sedangkan santri yang sulit mengikuti kegiatan pesantren dan sering mendapatkan hukuman dicap sebagai santri yang penuh masalah dan sulit diatur. Adanya perbedaan inilah yang menyebabkan

permasalahan baru di lingkungan pesantren. Santri yang sulit mengendalikan emosi dan mengontrol diri mereka sendiri adalah santri yang kurang mengerti terhadap kemampuan emosionalnya sendiri.

Kenyataannya, santri yang memiliki kemampuan emosional yang tinggi biasanya berpeluang untuk mendapatkan prestasi belajar yang tinggi, begitupun juga santri yang memiliki kemampuan emosional yang rendah biasanya berpeluang untuk mendapatkan prestasi belajar yang rendah. Namun dalam hal ini santri yang sering melanggar peraturan dan banyak melakukan kesalahan di pesantren adalah santri yang memiliki prestasi belajar yang baik juga di lingkungannya.

Hal ini dapat dilihat dari permasalahan yang peneliti temui yaitu santri dari Pesantren Sunan Kalijaga yang dijadikan peneliti sebagai objek penelitian. Konseli merupakan remaja yang cerdas dan aktif dalam dunia pendidikan baik pengetahuan umum maupun agama. Konseli terkenal dengan kecerdasannya yang tinggi dan pemahamannya yang cepat, namun dibalik prestasi belajarnya yang tinggi konseli juga memiliki permasalahan yang beragam. Konseli dikenal sebagai seorang yang sering melanggar peraturan dan kurang santun terhadap sesama maupun yang lebih tua umurnya, selain itu interaksi konseli dengan teman lainnya sangat rendah. Hal ini menyebabkan konseli tidak banyak disukai oleh lingkungan pertemanannya.

Kemampuan emosional yang buruk menjadi permasalahan tersendiri bagi santri, sebab dalam kehidupan pesantren memiliki peraturan dan tata tertibnya sendiri. Konseli yang mempunyai permasalahan dalam kemampuan emosional seharusnya memiliki prestasi belajar yang rendah, namun dalam hal ini konseli memiliki prestasi belajar yang cukup tinggi. Kehidupan di pesantren memang harus sesuai dengan peraturan yang ada, jika konseli tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri maka akan menciptakan permasalahan yang baru.

Peneliti mengamati bahwasannya konseli belum mampu mengenali dan mengontrol dirinya sehingga konseli masih sulit untuk beradaptasi dan semena-mena dalam melaksanakan kegiatan atau peraturan yang ada di pesantren. Konseli merasa bahwa dirinya masih kesulitan berteman atau berkomunikasi dengan orang lain yang tidak sama dengan pendapat atau pemikirannya. Konseli merasa bahwa kebiasaan dan kegiatan yang dilakukannya tidak salah karena konseli merasa bahwa prestasi belajarnya baik dan semua orang bangga dengannya. Problematika yang dihadapi konseli saat ini bisa diatasi dengan kegiatan yang ada di pesantren dengan cara merubah perilaku yang negatif menjadi positif.

Santri biasanya memiliki kegiatan berupa mengamalkan apa yang sudah diajarkan oleh Kyai mereka. Kegiatan inilah yang menjadikan pesantren memiliki keunikannya sendiri. Selain mengajarkan tentang pendidikan Islam, pesantren

juga memberikan bekal para santri dalam urusan dunia maupun akhirat. Salah satu amalan yang sering dilakukan oleh santri adalah puasa. Puasa merupakan rukun islam yang keempat. Puasa merupakan salah satu kegiatan yang menjadikan tirakat para santri menjadi sempurna. Puasa disini bukanlah puasa wajib melainkan puasa sunnah. Adapun beberapa puasa sunnah yang sering dilakukan oleh santri yaitu puasa senin kamis, puasa daud, puasa pada bulan atau tanggal tertentu menurut Islam dan puasa putih atau puasa *mutih*. Masing-masing dari puasa memiliki keutamaannya sendiri-sendiri.

Pondok pesantren Sunan Kalijaga merupakan pesantren yang menerapkan amalan puasa untuk santri-santrinya. Puasa yang sering dilakukan oleh para santri sunan kalijaga ialah puasa senin-kamis, puasa daud, dan puasa *mutih*. Puasa tersebut dilakukan dengan tujuan membersihkan hati dan jiwa para santri. Selain itu banyak keutamaan yang akan didapatkan mereka ketika melaksanakan puasa tersebut. Namun penelitian ini akan lebih memfokuskan pada puasa *mutih*.

Puasa *mutih* merupakan puasa yang sudah dilakukan oleh masyarakat jawa sejak dahulu sampai sekarang. Puasa *mutih* merupakan bagian dari adat istiadat yang dilakukan masyarakat jawa sebelum menikah. Selain itu puasa *mutih* memiliki tujuan untuk membersihkan hati dan jiwa mereka. Puasa *mutih* bukan merupakan puasa sunnah namun dalam agama Islam diperbolehkan karena

puasa *mutih* sendiri merupakan puasa yang tidak membahayakan dan puasa yang baik untuk jasmani dan rohani.

Santri pesantren sunan kalijaga yang puasa *mutih* dilakukan kepada santri yang ingin membaca *manaqib*. Meskipun begitu, puasa *mutih* yang dilakukan harus melalui abah kyai terlebih dahulu dan tetap berbuka dengan makanan yang hanya diperbolehkan bagi orang yang melaksanakan puasa *mutih* yaitu makanan yang berwarna putih, makanan yang tidak diberi bumbu dapur, dan makanan yang tidak bernyawa. Sehingga puasa *mutih* merupakan kegiatan yang dilakukan santri yang dapat meningkatkan dan membantu jiwa dan pikiran santri menjadi lebih baik lagi.

Terapi yang digunakan peneliti adalah terapi tingkah laku atau terapi *behaviour*. Terapi ini merupakan terapi yang menggunakan prosedur secara sistematis guna menemukan pemecahan permasalahan yang dihadapi oleh manusia. Jadi, perilaku seseorang akan menentukan bagaimana orang-orang belajar dan kondisi-kondisi apa saja yang mampu menemukan perilaku asli mereka. Terapi *behaviour* adalah pendekatan yang ada pada psikoterapi dan konseling yang menjelaskan tentang tingkah laku.³ Terapi *behaviour* adalah teknik yang digunakan pada gangguan tingkah laku yang diperoleh dari cara belajar yang salah

³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT.Eresco, 1997), hal.198

kemudian merubahnya melalui proses belajar dalam mendapatkan tingkah laku yang sesuai.⁴

Terapi *behaviour* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara yang efektif dan efisien.⁵ Aspek penting dalam terapi *behaviour* adalah bahwa perilaku dapat didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.⁶

Terapi *behaviour* menggunakan puasa *mutih* ini dirasa dapat membantu konseli dalam menangani kemampuan emosionalnya. *Behaviour therapy* merupakan terapi yang fokus terhadap perilaku yang tidak sesuai yang kemudian dirubah menjadi perilaku yang sesuai dengan cara melakukan pembiasaan terhadap konseli berupa pembelajaran yang baik. Peneliti disini menggunakan puasa *mutih* sebagai cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional konseli. Puasa *mutih* yang sudah menjadi amalan santri akan memudahkan konseli melakukan kegiatan tersebut untuk membantu meningkatkan kecerdasan emosionalnya.

⁴ Ibid

⁵ Kartini Kartono, *Psikologi Sosial 3*, (Jakarta: CV.Rajawali, 1997), hal.301-302

⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2011), hal.167

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik mengangkat penelitian ini yang membahas tentang "Terapi *Behaviour* Menggunakan Puasa *Mutih* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga, Surabaya".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana penerapan terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional santri?
2. Bagaimana hasil dari terapi islam melalui puasa *mutih* dalam meningkatkan kecerdasan emosioanal pada santri?

C. Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini peneliti memiliki tujuan, antara lain :

1. Untuk mengetahui dan mempelajari penerapan terapi islam untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga, Surabaya.
2. Untuk mengetahui hasil dari penerapan terapi islam untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga, Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun peneliti sendiri, antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat secara Teoritis
 - a. Diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep kecerdasan emosional dalam bidang Bimbingan Konseling Islam terutama dalam mengendalikan dan mengenali diri sendiri terhadap santri yang kurang memiliki kemampuan emosional.
 - b. Diharapkan sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan prodi Bimbingan dan Konseling Islam mengenai Terapi Islam dengan teknik Puasa *Mutih* dalam meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Santri.
2. Manfaat secara Praktis
 - a. Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan masalah kecerdasan emosional pada santri.
 - b. Diharapkan dapat membantu pengasuh dan pengurus di pondok pesantren dalam mengidentifikasi santri dan mengetahui masalah-masalah yang terjadi dalam diri santri khususnya kecerdasan emosional yang rendah.
 - c. Selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penyusunan program pemecahan masalah santri yang belum

bisa mengontrol emosi dan mengenal dirinya.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui makna dari judul yang diteliti dan untuk menghindari salah penafsiran tentang inti persoalan yang diteliti :

1. Terapi Islam

Terapi menurut bahasa Arab yaitu “*Syafa – Yasyfi – Syifaan*” yang memiliki arti pengobatan, mengobati, menyembuhkan. Terapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui bimbingan Islam yaitu Al-Qur’an dan Al-Hadist atau bisa melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat Allah, Nabi dan Rasul atau ahli waris Nabi.⁷

Terapi Islam adalah suatu pengobatan yang dilakukan secara teratur, terprogram dengan baik dan berulang-ulang untuk tujuan memperbaiki diri agar menjadi lebih sehat dan memperoleh kehidupan yang lebih baik dengan menggunakan ajaran-ajaran Islam.

Terapi Islam memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah kekuatan seseorang yang berupaya memperbaiki pemulihan diri dari gangguan

⁷ Arif Ainur Rofiq, “*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*”, Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.02, No.01, 2012, hal.66

depresi atau problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia.⁸

Maka dapat disimpulkan bahwasannya Terapi Islam merupakan upaya proses pengobatan dan penyembuhan dari permasalahan-permasalahan yang ada yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan memperbaiki diri agar menjadi pribadi lebih baik lagi melalui pedoman-pedoman Islam seperti perintah dan larangan-Nya.

2. Puasa *Mutih*

Puasa secara harfiah memiliki arti menahan dan mencegah hal-hal yang membatalkan puasa itu sendiri. Puasa menurut istilah yaitu menahan dan mencegah diri dari hal-hal yang mubah berupa makan dan berhubungan suami istri dari adzan shubuh sampai adzan maghrib dengan tujuan menjalankan rukun Islam yang keempat dan mendekatkan diri serta beribadah kepada Allah SWT.⁹ Puasa merupakan wujud dari perbuatan yang tidak boleh ada keraguan dan dilakukan dengan penuh kepastian, maka dari itu puasa wajib diawali dengan niat baik niat ibadah atau niat pengamalan.¹⁰

⁸ Syamsidar, "*Doa sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam*", Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Alauddin Makassar, hal.6

⁹ Tim Penyusun Pusat Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal.57

¹⁰ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003), hal.43

Puasa merupakan kegiatan menahan dan mencegah hal-hal yang dilarang dan hal-hal yang membatalkan puasa menurut syariat agama Islam dimulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan tujuan beribadah kepada Allah dan mendapatkan pahala serta manfaat dari puasa. Puasa sendiri memiliki beberapa macam dari yang wajib hingga *sya'* (ragu-ragu). Salah satu puasa yang akan dijelaskan disini adalah puasa *mutih*.

Puasa putih atau dikenal dengan sebutan puasa *mutih* merupakan puasa yang dilakukan dengan cara berbuka makanan yang sifatnya putih saja, maksudnya putih ialah makanan yang tidak berbumbu, makanan yang tidak bernyawa dan makanan yang warnanya putih. Puasa putih ini sudah ada sejak dulu karena puasa ini termasuk puasa tradisi pada saat itu. Namun sampai sekarang puasa *mutih* masih dilakukan oleh orang islam juga karena puasa *mutih* ini termasuk puasa yang diperbolehkan dengan catatan dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mendapatkan fadhilahnya.

3. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2001: 512) adalah kemampuan memahami perasaan, kemampuan memotivasi, dan kemampuan mengelola emosi yang baik untuk diri sendiri ataupun dengan orang lain. Sedangkan Agustin (2001: 199) menjelaskan kecerdasan emosional adalah kemampuan

merasakan, memahami dan menerapkan daya serta kemampuan kepekaan emosi sebagai sumber energi informasi, koneksi dan pengaruh manusia secara efektif.

Peter Salovey dan Jack Mayer mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami perasaan serta emosinya sendiri di samping mengerti apa yang dirasakan oleh orang lain, memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya, serta menggunakan perasaannya dalam berpikir dan bertindak laku. Tingkat kecerdasan emosi anak yang tinggi akan memudahkan mereka dalam menjalani proses belajar di lingkungan luas (Wulan 2011 : 14)

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan serta menyadari emosi dan perasaannya sebagai dorongan individu dalam berperilaku yang baik serta berinteraksi kepada orang lain secara tepat dan akurat. Kecerdasan emosional bertujuan untuk membantu individu mengelola serta membantu proses hubungan mereka dengan emosional dan perasaannya sendiri.

4. Santri

Menurut C. Berg mengatakan bahwasannya *shastri* merupakan sekumpulan orang yang memahami kitab-kitab agama Hindu. Sementara itu, A. H. John menyebutkan bahwa istilah santri berasal dari

Bahasa Tamil yang berarti guru mengaji.¹¹ Sedangkan menurut Nurcholish Madjid mengatakan bahwasannya santri berasal dari Bahasa Jawa yaitu dari kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru ini menetap.¹²

Pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan dan keagamaan yang berusaha melestarikan, mengajarkan dan menyebarkan ajaran Islam serta melatih para santri untuk siap dan mampu mandiri. Pesantren merupakan tempat dimana para santri belajar pada seorang kyai untuk memperdalam atau memperoleh ilmu-ilmu agama yang diharapkan nantinya menjadi bekal bagi santri dalam menghadapi kehidupan di dunia maupun akhirat.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika dalam penulisan skripsi merupakan hal yang signifikan karena dalam hal ini sistematika berfungsi untuk menyatakan garis besar dari tiap-tiap bab yang relevan dan terstruktur. Karya skripsi ini bersifat ilmiah maka hal terkait sistematika harus jelas dan dapat dipertanggung jawabkan. Bentuk dan format

¹¹ Babun Suharto, *Dari Pesantren untuk Umat : Reiventing Eksistensi Pesantren di Era Globalisasi*, (Surabaya: Imtiyaz, 2011), hal.9

¹² Yasmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*, (Jakarta: Ciputat Press, 2005), hal.61

penulisan juga harus sesuai prosedur yang berlaku. Maka dari itu akan mempermudah melihat bahasan penelitian, dalam hal ini peneliti membagi kedalam tiga bagian, diantaranya:

1. Bagian awal memuat cover beserta judul penelitian, halaman persetujuan, lembar pengesahan tim penguji, motto dan persembahan peneliti, pernyataan pertanggung jawaban keaslian karya, abstrak, kata pengantar, dan terakhir daftar isi, tabel, dan gambar.

2. Bagian inti memuat beberapa bab sebagai berikut

Bab I Pendahuluan : yaitu, Latar Belakang yang menjelaskan tentang alasan peneliti mengambil judul ini sebagai penelitian, dilanjutkan Rumusan Masalah berisi tentang masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan yang akan dijawab oleh peneliti, kemudian Tujuan Penelitian yaitu sesuatu yang akan dicapai oleh peneliti dalam penelitiannya, selanjutnya Manfaat Penelitian yaitu menjelaskan tentang hasil penelitian, lalu kajian teoritik yang menjelaskan beberapa konsep dalam penelitian, lalu Sistematika Pembahasan yang menjelaskan secara garis besar inti dari pembahasan dalam setiap bab dari awal hingga akhir penelitian.

Bab II Kajian Teoretik : berisi mengenai Kerangka Teoretik yang menjelaskan tema penelitian secara konseptual. Kerangka ini dimaksudkan untuk mempermudah

pemahaman pembaca dan peneliti, kemudian Penelitian terdahulu yang relevan yang pernah dilakukan penelitian untuk mengetahui keaslian dari peneliti.

Bab III Metode Penelitian : memuat Metode Penelitian menjelaskan mengenai kegiatan penelitian yang dilakukan di lapangan. Memuat beberapa pembahasan yaitu Pendekatan dan Jenis Penelitian, Objek dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahapan Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data dan Teknik Validitas Data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan : memuat Hasil Penelitian dan Pembahasan yang memuat tentang gambaran umum subjek penelitian yakni Santri yang menjelaskan data dan fakta subyek yang terkait dengan rumusan masalah serta pembahasan yang berkaitan dengan “Terapi Islam Melalui Puasa *Mutih* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya”, sehingga mengetahui terapi tingkah laku dalam membantu peningkatan kecerdasan emosional.

Bab V Penutup : berisi terkait penutup yang memberikan kesimpulan dari setiap permasalahan dalam penelitian

Bagian akhir memuat daftar pustaka, lampiran-lampiran (pedoman wawancara, pedoman observasi, transkrip hasil wawancara, dll), dan biografi peneliti

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Terapi Islam

a. Pengertian Terapi Islam

Menurut Andi Mappiare (2006:334) terapi adalah suatu proses korektif atau kuratif atau penyembuhan dalam bidang medikal, istilah terapi sering kali digunakan dalam dunia konseling dan psikoterapi. Adapun Islam merupakan agama kasih sayang, agamak keselarasan, agama yang menghargai agama lain serta agama yang selalu mendakwahkan kebaikan sebagai usaha mencapai keselamatan. Islam juga mengarahkan manusia untuk menyeru kepada perbuatan baik, melarang perbuatan buruk, menghindari kerusakan dan juga menjadikannya suatu perbuatan yang diikhlasakan dan mengharapkan keridhaannya.¹³

Terapi menurut bahasa Arab yaitu “*Syafa – Yasyfi – Syifaan*” yang memiliki arti pengobatan, mengobati, menyembuhkan. Terapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan

¹³ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal.28

suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui bimbingan Islam yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadist atau bisa melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat Allah, Nabi dan Rasul atau ahli waris Nabi.¹⁴

Terapi Islam adalah suatu pengobatan yang dilakukan secara teratur, terprogram dengan baik dan berulang-ulang untuk tujuan memperbaiki diri agar menjadi lebih sehat dan memperoleh kehidupan yang lebih baik dengan menggunakan ajaran-ajaran Islam. Terapi Islam memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah kekuatan seseorang yang berupaya memperbaiki pemulihan diri dari gangguan depresi atau problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia.¹⁵ Adapun ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan terapi Islam ialah :

نَحْنُ أَوْلَىٰ بِكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُي أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ ۗ نَزَّلْنَا مِنْ عَفْوَٰرٍ رَّحِيمٍ □ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي

¹⁴ Arif Ainur Rofiq, "Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis", Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.02, No.01, 2012, hal.66

¹⁵ Syamsidar, "Doa sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam", Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Alauddin Makassar, hal.6

بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ 34 وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا
الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ

Artinya : “Kamilah pelindung-
pelindungmu dalam kehidupan dunia dan
akhirat; di dalamnya (surga) kamu
memperoleh apa yang kamu inginkan dan
memperoleh apa yang kamu minta.
penghormatan (bagimu) dari (Allah) Yang
Maha Pengampun, Maha Penyayang. Dan
siapakah yang lebih baik perkataannya
daripada orang yang menyeru kepada
Allah dan mengerjakan kebajikan dan
berkata, “Sungguh, aku termasuk orang-
orang muslim (yang berserah diri)?”. Dan
tidaklah sama kebaikan dengan kejahatan.
Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang
lebih baik, sehingga orang yang ada rasa
permusuhan an-tara kamu dan dia akan
seperti teman yang setia. Dan (sifat-sifat
yang baik itu) tidak akan dianugerahkan
kecuali kepada orang-orang yang sabar
dan tidak dianugerahkan kecuali kepada
orang-orang yang mempunyai
keberuntungan yang besar.” (Q.S.Fussilat
31-35)¹⁶

Imam Al-Ghazali menyebutkan
bahwasannya dalam diri manusia qalbu
bertindak sebagai raja dan akal sebagai
perdana menteri yang akan

¹⁶ Al Qur'an

menginterpretasi dan melaksanakan apa yang menjadi keinginan sang Raja. Munculnya konflik, stress, depresi, dan ketidak bahagiaan adalah karena adanya keresahan, kegelisahan dan ketidak tenangan dalam hati. Jika hati sedang sakit maka tindak dan perilaku manusia akan menyimpang (*abnormal*) atau mental menjadi tidak sehat karena hati merupakan pangkal dari segala perbuatan.¹⁷

Maka dapat disimpulkan bahwasannya Terapi Islam merupakan upaya proses pengobatan dan penyembuhan dari permasalahan-permasalahan yang ada yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan memperbaiki diri agar menjadi pribadi lebih baik lagi melalui pedoman-pedoman Islam seperti perintah dan larangan-Nya.

b. Tujuan Terapi Islam

Menurut Gerald Corey (2005: 318), tujuan terapi adalah untuk penyusunan kembali kepribadian, penemuan makna dalam hidup, penyembuhan ganggaun emosional, penyesuaian terhadap masyarakat, pencapaian kebahagiaan dan kepuasan, pencapaian aktualisasi diri, peredaan kecemasan serta penghapusan tingkah

¹⁷ Imam Al-Ghazali dalam Buku Ahmad Razak, dkk, *Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*, hal.145

laku maladaptive dan belajar tingkah laku adaptif. Sedangkan tujuan psikoterapi dalam setting bimbingan konseling Islami menurut hemat penulis adalah agar konseli yang mempunyai masalah (gangguan kejiwaan baik mental, spiritual, moral dan fisik) dapat teratasi atau berkurang dari masalah yang dideritanya melalui arahan, bimbingan dan tuntunan dari konselor/terapis Islami melalui pendekatan Alquran dan Sunnah Rasul.

Menurut Musnamar (1992: 33) tujuan bimbingan dan konseling Islami adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan hidup di dunia dapat ditandai ketika manusia/konseli terlepas dan terbebas dari problema yang dapat mempengaruhi kestabilan emosional seseorang, atau terjauh dari perasaan waswas, cemas, gelisah dan depresi. Sementara kebahagiaan akhirat dapat dirumuskan apabila terlepas dan terbebas dari siksa neraka, dan sebaliknya dimasukkan ke dalam surga Jannatun Na'im sebagai tempat dan balasan bagi orang-orang yang beriman dan beralam saleh.

Dengan demikian, terapi/psikoterapi dalam setting bimbingan konseling Islami adalah suatu usaha yang

dilakukan konselor terhadap konselinya, agar konselinya dapat keluar dari berbagai masalah, baik masalah kejiwaan, spiritual, akhlak dan fisik, dan menyarankan kepada konseli agar mereka memperbaiki diri serta semakin dekat kepada Allah Swt melalui berbagai macam ibadah, seperti melaksanakan salat, menunaikan zakat, puasa, haji, sabar, istighfar, zikir dan do'a, berakhlak yang mulia serta menjauhkan dari segala larangan-Nya.¹⁸

c. Model – Model Terapi Islam

Menurut Musfir bin Said Az-Zahrani (2005: 470-504), terdapat delapan model terapi mental dalam Al—Qur'an dan Sunnah Rasul antara lain ¹⁹:

1) Terapi Keimanan

Terapi keimanan adalah keimanan murni melalui ibadah kepada Allah swt. Keimanan mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk kebenaran dan kebaikan. Lahirnya ketenangan dalam diri dan kedamaian dalam hati setiap mukmin berawal dari keimanannya yang murni kepada Allah, ia selalu meyakini serta memiliki harapan bahwa ia akan mendapatkan pertolongan dan penjagaan dari Allah swt selama ia

¹⁸ Dr. Lahmmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2021), hal.204

¹⁹ Ibid, 195

melaksanakan *amar ma'ruf nahi munkar*. Dengan terapi seperti ini diharapkan jiwa manusia semakin tenang dan damai.

2) Terapi Melalui Ibadah

Terapi melalui ibadah merupakan salah satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah swt dengan selalu mematuhi semua perintah Allah swt dan menjauhi dari segala larangannya. Dengan memperbanyak dan memperbaiki kualitas ibadah pada Allah, maka akan muncul sebuah harapan bahwa Allah dapat mengampuni segala kesalahannya. Terapi mental ibadah ini lebih terlihat lagi dari ibadah shalat.

3) Terapi dengan Puasa

Puasa merupakan salah satu ibadah yang diwajibkan dalam agama Islam dan dapat dijadikan sebagai salah satu latihan untuk melahirkan sifat dan kepribadian yang mulia, yaitu tumbuhnya sifat sosial dan kepedulian kepada sesama. Dengan berpuasa seseorang juga sedang berlatih untuk mengendalikan dirinya dalam mengendalikan syahwatnya.

4) Terapi melalui Ibadah Haji

Ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan,

kesatuan pandangan disamping mendekati diri kepada Allah swt dengan memperbanyak mengalunkan kalimat-kalimat *Talbiyah*. Haji merupakan pusat pelatihan bagi umat Islam karena dalam ibadah haji seseorang akan selalu mengingat Allah, selalu berdoa kepadaNya, melakukan shalat dengan penuh kekhusyukan dan memotong hewan kurban pada bulan Dzulhijjah.

5) Terapi melalui Sabar

Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan dan kebahagiaan karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah swt akan diberikan pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar dan sifat saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya.

6) Terapi melalui Istighfar dan Taubat

Terapi ini merupakan terapi yang merupakan sesuatu yang dianjurkan Allah dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya setiap manusia pernah bersalah dan berdosa baik dosa kecil maupun dosa besar. Oleh karena itu terapi ini akan membuat kita untuk menyadari kesalahan-kesalahan

sehingga pentingnya bertaubat setelah melakukan dosa.

7) Terapi melalui Dzikir

Terapi dzikir merupakan terapi usaha untuk mengingat Allah. Orang-orang yang mengingat Allah baik dengan takbir, tasbih, tahmid, dan tahlil maka jiwanya akan semakin damai, hatinya tenang dan tentram. Dengan demikian, dzikir dengan penuh penghayatan dan keikhlasan dapat menghilangkan penyakit psikis yang diderita oleh manusia.

8) Terapi dengan Do'a

Doa merupakan salah satu senjata yang sangat ampuh bagi umat Islam dan merupakan sarana ibadah dalam mengingat Allah SWT. Orang yang berdoa kepada Allah adalah orang yang tidak sombong, orang yang mengakui bahwa ia mempunyai kelemahan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, bagi yang berdoa dianjurkan agar ia yakin dan optimis bahwa doanya akan diterima oleh Allah swt.

d. Tahapan – Tahapan Terapi Islam

Menurut Prawitasari (2002) yang dikutip oleh Iin Tri Rahayu (2009: 206),

tahapan-tahapan terapi/psikoterpi adalah sebagai berikut²⁰ :

1) Wawancara Awal

Pada tahap awal ini perlu dirumuskan tentang apa yang akan terjadi selama terapi berlangsung. Aturan-aturan apa saja yang harus diketahui dan akan dilaksanakan oleh konseli. Dalam tahap awal ini perlu dibina rapport yaitu hubungan baik yang menimbulkan keyakinan dan kepercayaan konseli bahwa ia akan dapat ditolong. Dalam tahap awal ini juga konseli harus bersedia mengutarakan pikiran dan perasaannya kepada konselor. Pada tahap awal ini juga perlu keterbukaan dan kesungguhan dari kedua belah pihak, sehingga pelaksanaan terapi dapat terlaksana dengan baik.

2) Proses Terapi

Pada tahap ini terapis (konselor) perlu mengkaji dan mendalami pengalaman konseli, menggali pengalaman masa lalu selama hal itu relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah menghidupkan suasana keakraban dan komunikasi dua arah. Konselor juga

²⁰ Ibid, hal.203

harus mendalami serta menganalisis kepribadian konseli dan melakukan asesmen sedetail mungkin.

3) Tindakan

Pada tahap ini baik terapis maupun konseli mengkaji ulang kembali apa yang telah dipelajari konseli selama terapi berlangsung, dan apa yang akan diterapkannya nantinya dalam kehidupannya. Hal yang sangat penting dilakukan adalah agar tujuan terapi yang telah disepakati bersama dapat tercapai. Oleh karena itu, baik konselor maupun konseli sebaiknya mempunyai mindset yang sama tentang perlunya tindakan dilakukan.

4) Mengakhiri Terapi

Terapi dapat berakhir kalau tujuan telah disepakati, namun bisa juga terapi berakhir apabila konseli tidak melanjutkan terapi. Terapi juga bisa berakhir apabila terapis tidak dapat menolong konselinya, namun terapis sebaiknya merujuk konselinya kepada ahli lain sesuai dengan jenis masalah/problem yang dihadapi oleh konseli tersebut. Terapis harus menghilangkan sedikit demi sedikit ketergantungan konseli terhadap dirinya, karena konseli akan menghadapi lingkungannya tanpa bantuan terapis (konselor). Dalam

kaitan ini, jika permasalahan yang dihadapi konseli tidak dapat diatasi oleh konselor, maka konselor disarankan untuk melakukan alih tangan kasus yang lebih sesuai atau kepada pihak terkait, sehingga permasalahan yang dihadapi konseli dapat diselesaikan.

2. Puasa Mutih

a. Pengertian Puasa Mutih

Puasa mutih merupakan salah satu puasa yang ada sejak zaman nenek moyang kita. Puasa mutih adalah bentuk ritual yang tidak memperbolehkan pelaksananya makan atau minum selain dari yang berwarna putih. Putih disini memiliki arti yaitu tidak berasa dan tidak berwarna. Puasa *mutih* sangat terkenal di kalangan aliran kejawen (aliran tanah jawa) dan tradisi-tradisi tertentu. Tujuan dari puasa ini adalah pembersihan jiwa dan penguatan ilmu spiritual.

Puasa *mutih* ini biasanya dilakukan pada tanggal tertentu saat datangnya bulan purnama memunculkan sinar putih. Kalender islam mencatat bahwasannya puasa *mutih* ini juga memiliki tujuan untuk bisa mendapatkan hidayah dari Allah SWT, mendapatkan petunjuk, keberkahan, dan penghapusan dosa-

dosa diri. Secara asalnya saja puasa *mutih* bukanlah puasa yang ada dalam agama Islam, namun tradisi inilah yang membentuk puasa *mutih* menjadi hukum kebiasaan atau hukum adat dalam Islam sehingga tidak apa-apa dilaksanakan namun harus sesuai dengan syariat-syariat Islam. Seperti yang sudah tertuang dalam hadist yang berbunyi :

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ

Artinya : “Sesungguhnya segala perbuatan tergantung niat”
(HR.Bukhori dan Muslim).²¹

Niat adalah maksud dan tujuan seseorang melakukan perbuatan tersebut. Jika niat berlandaskan Allah SWT maka dihitung ibadah, sehingga puasa *mutih* sebaiknya dilakukan untuk mencari ridho Allah dan mengambil hikmahnya. Dalam kitab ushul fiqh juga dikatakan bahwasannya hukum asal adat untuk kebiasaan manusia boleh asal tidak ada dalil yang tegas. Ibnu Taimiyah berkata :

وَأَمَّا الْعَادَاتُ فَهِيَ مَا اعْتَادَهُ النَّاسُ فِي دُنْيَاهُمْ
مِمَّا يَحْتَاجُونَ إِلَيْهِ وَالْأَصْلُ فِيهِ عَدَمُ الْحَظَرِ فَلَا يَحْظَرُ
مِنْهُ إِلَّا مَا حَظَرَهُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى

²¹ Hadist

Artinya : “Adat adalah kebiasaan manusia dalam urusan dunia mereka yang mereka butuhkan. Hukum asal kebiasaan ini adalah tidak ada larangan kecuali jika Allah melarangnya.”²²

Syaikh Sa’ad bin Nashir Asy Syatsri mengatakan bahwasannya hukum asal adat adalah boleh, tidak kita katakan wajib, tidak pula haram. Hukum boleh bisa dipalingkan ke hukum lainnya jika ada dalil yang memerintah dan ada dalil yang melarang. Puasa *mutih* bukan merupakan kewajiban ataupun perbuatan sunnah namun juga bukan yang diharamkan, sehingga puasa putih boleh dilakukan asal niat dan perbuatannya dilakukan berlandaskan Allah SWT.

b. Tujuan Puasa

Menurut Kaysan tujuan puasa ialah menahan nafsu dari syahwat sehingga mampu menghadapi sesuatu yang menjadi kebahagiaan tersendiri, mematahkan hawa nafsu pada diri seseorang.²³ Selain itu Ahmad Azhar Basyir mengungkapkan tujuan puasa sebagai berikut :

1) Aspek kejiwaan

Didalam Al-Qur’an sudah dijelaskan bahwa tujuan puasa adalah untuk

²² Majmu’atal Fatawa, 29: 16-17

²³ Ahmad Tubagus Kaysan, *Dahsyatnya dibalik Puasa Senin dan Kamis*, (Yogyakarta: Multipress, 2010), hal.7

menjadikan seseorang berjiwa taqwa. Taqwa ialah menjaga diri dengan cara taat dan menjalankan perintah Allah dan menjauhi laranganNya sehingga tidak akan menuruti kemauan hawa nafsu.

2) Aspek kemasyarakatan

Apabila orang merasa lapar pada waktu puasa akan terketuk hati dan ingatannya kepada orang fakir miskin, sehingga puasa akan menyadarkan manusia untuk selalu bersyukur dan bersabar.

3) Aspek jasmani

Didalam hadist dijelaskan bahwasannya tempat manusia yang buruk ialah perutnya, sehingga jika terisi penuh tanpa adanya pembagian dan tamak akan menyebabkan berbagai penyakit menyerang tubuh manusia.²⁴

c. Syarat - Syarat Puasa

Puasa adalah rukun islam yang keempat. Puasa memiliki syarat-syarat sebelum yang menjalankan melaksanakannya, karena tidak semua orang wajib puasa sehingga jika tidak memenuhi syarat-syarat puasa maka

²⁴ Ahmad Azhar Basyir, *Filasafah Ibadah dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2003), hal.103

dikatakan tidak sah puasanya. Syarat-syarat puasa antara lain:

- 1) Islam
- 2) Berakal
- 3) Tidak berhalangan bagi perempuan
- 4) Tidak nifas
- 5) Tidak sakit (penyakit yang semakin parah jika melaksanakan puasa)
- 6) Tidak berpergian

Ada juga syarat yang *wajib* yaitu syarat yang wajib dilakukan, bukan syarat *wujud* yaitu syarat yang sesuai dengan ketentuan, seperti puasanya anak kecil yang *mumayyiz* yaitu anak kecil yang bisa membedakan mana mana saja hal-hal yang diperintahkan oleh Allah dan mana mana saja hal-hal yang dilarang oleh-Nya. Anak yang *mumayyiz* ketika ingin melaksanakan puasa sah hukumnya meskipun sebenarnya belum wajib atau belum mencapai umur *baligh* tetap diperbolehkan karena mendatangkan pahala bagi kedua orang tuanya. Hal ini tidak ada kaitannya dengan hukum-hukum *wadh'iyah* dan *taklifiyyah*.²⁵

3. Kecerdasan Emosional

²⁵ Muhammad Jawad Mughniyah, *Fiqih Ja'fari*, (Jakarta: Lentera Basritama, 1996), hal.8

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

David dalam Waruwu (2003: 27) intelegensi emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi diri sendiri dan mengendalikan emosi orang lain, membedakan satu emosi dengan yang lainnya, dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun proses berpikir dan perilaku seseorang yang lebih positif.

Menurut Goleman dalam Sukmadinata (2005) pengembangan kecerdasan emosional, orang-orang sukses selain memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi tetapi juga memiliki stabilitas emosi, motivasi kerja yang tinggi, mampu mengendalikan stress, tidak mudah putus asa, dan lain-lain. Pengalaman-pengalaman demikian memperkuat keyakinan bahwa di samping kecerdasan intelektual juga ada kecerdasan emosional. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah mereka yang mampu mengendalikan diri (mengendalikan gejolak emosi), memelihara dan memacu motivasi untuk terus berupaya dan tidak mudah menyerah atau putus asa, mampu mengendalikan dan

mengatasi stress, mampu menerima kenyataan.²⁶

Pendidikan merupakan salah satu tempat dimana seorang anak dapat berinteraksi dan mengembangkan keterampilannya, karena tidak dapat dipungkiri jaman sekarang pendidikan merupakan suatu kebutuhan pokok maka tiap anak akan membutuhkan peran sekolah. Dalam pengembangan kecerdasan emosional anak didik, sekolah berperan dalam memberi motivasi, membentuk kepercayaan diri anak, dan mengembangkan minat anak. Goleman dalam Wahyuningsih (2004:27) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (to manage our emotional life with intelligence); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (the appropriateness of emotional and its expression) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Menurut Goleman dalam Mar'at (2009:172), bahwa dalam penelitian di

²⁶ Faya Sukma Putri, Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Kelas IX SMA Negeri 3 Magelang, *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013), hal.17

bidang psikologi mereka akan lebih mampu menguasai emosinya, dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengelola stress dan memiliki kesehatan mental yang baik. Anak dengan kecerdasan emosi yang tinggi dipandang oleh gurunya di sekolah sebagai murid yang tekun dan disukai oleh teman-temannya.²⁷

b. Karakteristik Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman mengklasifikasikan kemampuan kecerdasan sebagai berikut²⁸ :

1) Mengenali emosi diri

Dalam aspek mengenali emosi diri ada tiga indicator, yaitu : a) Mengenal dan merasakan emosi sendiri, yaitu bagaimana individu mampu mengenal, merasakan dan bahkan menamai emosinya sendiri ketika muncul, b) Memahami penyebab perasaan yang timbul, yakni mampu memahami dan mengetahui penyebab perasaan emosi yang muncul, c) Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan, yaitu setelah ditentukan penyebab perasaan emosinya.

2) Mengelola emosi

²⁷ *Ibid*, hal.18

²⁸ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2014), hal.114

Dalam aspek mengelola emosi terdapat enam indikator, antara lain : a) Bersikap toleran terhadap frustrasi, b) Mampu mengendalikan amarah dengan baik, c) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain, d) Memiliki perasaan positif untuk diri sendiri dan orang lain, e) Memiliki kemampuan untuk mengatasi stress, f) Mampu mengurangi rasa kesepian dan cemas seperti mengisi waktunya dengan kegiatan positif untuk menghindari perasaan kesepian dan cemas.

3) Memotivasi diri sendiri

Dalam aspek memotivasi diri sendiri terdapat tiga indikator diantaranya : a) Mampu mengendalikan impuls, b) Bersikap optimis, dan c) Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan.

4) Mengenali emosi orang lain

Dalam aspek mengenali emosi orang lain ada tiga indikator, diantaranya : a) Mampu menerima sudut pandang orang lain yang bertolak belakang dengan padangannya, b) Memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap

orang lain, dan c) Mampu menjadi pendengar yang baik bagi orang lain.

5) Membina hubungan

Dalam aspek membina hubungan terdapat sembilan indikator, yaitu :

a) Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain, b) Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain, c) Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain, d) Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya, e) Memiliki sikap tenggang rasa, f) Memiliki perhatian kepada kepentingan orang lain, g) Dapat bekerja sama dengan kelompok, h) Bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama, i) Demokratis.

c. Faktor – Faktor Kecerdasan Emosional

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Goleman ada dua faktor antara lain²⁹ :

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Faktor internal ini

²⁹ *Ibid*, hal.19

memiliki dua sumber yaitu segi jasmani dan segi psikologis. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, apabila fisik dan kesehatan seseorang dapat terganggu dapat dimungkinkan mempengaruhi proses kecerdasan emosinya. Segi psikologis mencakup didalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung. Faktor eksternal meliputi: 1) Stimulus itu sendiri, kejenuhan stimulus merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam memperlakukan kecerdasan emosi tanpa distorsi dan 2) Lingkungan atau situasi khususnya yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosional. Objek lingkungan yang melatarbelakangi merupakan kebulatan yang sangat sulit dipisahkan (Goleman dalam Utami, 2011).

4. Santri

a. Hubungan antara Pondok Pesantren dan Santri

Pesantren secara etimologi berasal dari kata santri yang mendapat awalan pe- dan akhiran -an sehingga menjadi pe-santria-an yang bermakna kata “shastri” yang artinya murid. Sedang C.C. Berg. berpendapat bahwa istilah pesantren berasal dari kata *shastri* yang dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab-kitab suci agama Hindu. Kata *shastri* berasal dari kata shastra yang berarti buku-buku suci, buku-buku suci agama atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan. Pendapat lain mengatakan, kata santri berasal dari kata Cantrik (bahasa Sansekerta, atau mungkin jawa) yang berarti orang yang selalu mengikuti guru, yang kemudian dikembangkan oleh Perguruan Taman Siswa dalam sistem asrama yang disebut Pawiyatan.³⁰

Santri juga dikenal dalam bahasa Tamil, yang berarti guru mengaji. Terkadang juga dianggap sebagai gabungan kata saint (manusia baik) dengan suku kata tra (suka menolong), sehingga kata pesantren dapat berarti tempat pendidikan

³⁰ Nurcholish Madjid, *Bilik-bilik Pesantren, Sebuah Potret Perjalanan*, (Jakarta: Paramadina, 1977), hal 20

manusia baik-baik. Menurut pendapat para ilmuwan, istilah pondok pesantren adalah merupakan dua istilah yang mengandung satu arti. Orang Jawa menyebutnya “pondok” atau “pesantren”. Sering pula menyebut sebagai pondok pesantren. Istilah pondok barangkali berasal dari pengertian asrama-asrama para santri yang disebut pondok atau tempat tinggal yang terbuat dari bambu atau barangkali berasal dari bahasa Arab “funduq” artinya asrama besar yang disediakan untuk persinggahan. Sekarang lebih dikenal dengan nama pondok pesantren. Di Sumatra Barat dikenal dengan nama surau, sedangkan di Aceh dikenal dengan nama rangkang.³¹

Dari pengertian tersebut berarti antara pondok dan pesantren jelas merupakan dua kata yang identik (memiliki kesamaan arti), yakni asrama tempat santri, tempat murid atau santri mengaji. Sedangkan secara terminologi pengertian pondok pesantren dapat penulis kemukakan dari pendapat para ahli antara lain:

³¹ Yasmadi, *Modernisasi Pesantren*, (Jakarta: Ciputat Press, 2002), hal. 62

a. M. Dawam Rahardjo memberikan pengertian pesantren sebagai sebuah lembaga pendidikan dan penyiaran agama Islam, itulah identitas pesantren pada awal perkembangannya. Sekarang setelah terjadi banyak perubahan di masyarakat, sebagai akibat pengaruhnya, definisi di atas tidak lagi memadai, walaupun pada intinya nanti pesantren tetap berada pada fungsinya yang asli, yang selalu dipelihara di tengah-tengah perubahan yang deras. Bahkan karena menyadari arus perubahan yang kerap kali tak terkendali itulah, pihak luar justru melihat keunikannya sebagai wilayah sosial yang mengandung kekuatan resistensi terhadap dampak modernisasi.³²

b. Abdurrahman Wahid, mendefinisikan pesantren secara teknis, pesantren adalah tempat di mana santri tinggal.³³

³² Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta: LP3ES, 1994), hal. 18

³³ Abdurrahman Wahid, *Menggerakkan Tradisi, Esai-esai Pesantren*, (Yogyakarta: LKIS, 2001), hal. 17

- c. Mahmud Yunus, mendefinisikan sebagai tempat santri belajar agama Islam.³⁴
- d. Abdurrahman Mas'ud, mendefinisikan pesantren refers to a place where the santri devotes most of hisor her time to live in and acquire knowledge.³⁵
- e. Imam Zarkasyi, secara definitif mengartikan pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama atau pondok, di mana kyai sebagai figur sentralnya, mesjid sebagai pusat kegiatan yang menjiwaanya, dan pengajaran agama Islam dibawah bimbingan kyai yang diikuti santri sebagai kegiatan utamanya.³⁶

Secara singkat pesantren bisa juga dikatakan sebagai laboratorium kehidupan, tempat para santri belajar hidup dan bermasyarakat dalam berbagai segi dan aspeknya. Definisi pesantren yang dikemukakan oleh

³⁴ Mahmud Yunus, *Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia*, (Jakarta: Hidakarya,1990) hal. 231

³⁵ Ismail SM (ed), *Pendidikan Islam, Demokrasi dan Masyarakat Madani*, (Yogyakarta: PustakaPelajar, 2000) Cet ke-1, hal.17

³⁶ Amir Hamzah Wirosukarto,et.al., *KH. Imam Zarkasyi dari Gontor Merintis Pesantren Modern*, (Ponorogo: Gontor Press, 1996), hal.5

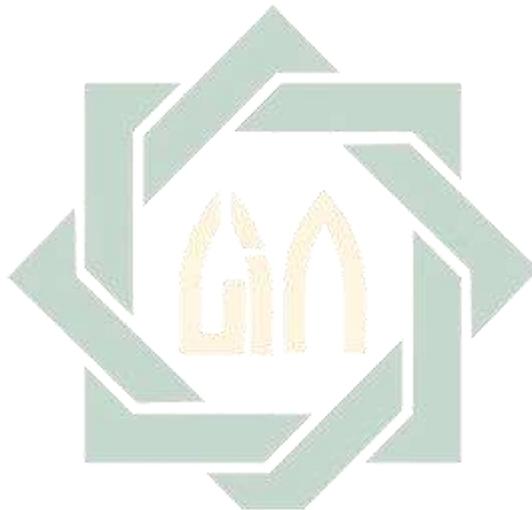
Imam Zarkasyi (pendiri Pondok Modern Darussalam Gontor) sama dengan definisi yang dikemukakan oleh Zamakhsyari Dhofier dalam menentukan elemen-elemen pesantren, seperti: Kiyai, santri, masjid, pondok, dan pengajaran agama Islam. Walaupun sama dalam menentukan elemenelemen pesantren, namun keduanya mempunyai perbedaan dalam menentukan materi pelajaran dan metodologi pengajaran. Zamakhsyari menentukan materi pelajaran pesantren hanya terbatas pada kitab-kitab klasik dengan metodologi pengajaran, yaitu sorogan dan wetonan.⁸ Sedangkan Imam Zarkasyi tidak membatasi materi pelajaran pesantren dengan kitab-kitab klasik serta menggunakan metodologi pengajaran sistem klasikal (madrasi).

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Annisa tahun 2017, “Efektivitas Konseling *Behaviour* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Skripsi. Lampung : UIN Raden Intan.
 - a. Persamaan : penelitian ini sama-sama menggunakan *behaviour* sebagai terapi untuk pemecahan permasalahan dan

- sama-sama meningkatkan kecerdasan emosional sebagai permasalahan konseli
- b. Perbedaan : penelitian sekarang menggunakan puasa *mutih* yang diimplementasikan kepada santri sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *self management* yang diimplementasikan kepada siswa kelas VII.
2. Ahmad Heru tahun 2018, “Studi Kasus Tentang Tradisi Puasa *Mutih* Bagi Calon Pengantin Dalam Perspektif Hukum Islam”. Skripsi. Kudus : IAIN Kudus.
 - a. Persamaan : peneliti ini sama-sama membahas tentang puasa *mutih* sebagai penelitian
 - b. Perbedaan : peneliti sekarang mengangkat permasalahan kecerdasan emosional sedangkan penelitian ini mengangkat permasalahan studi kasus bagi calon pengantin
 3. Muh. Ilham Jaya tahun 2022, “Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik MAN Wajo”. Skripsi. Pare-pare : IAIN Pare-Pare.
 - a. Persamaan : penelitian ini sama sama membahas tentang kecerdasan emosional
 - b. Perbedaan : penelitian sekarang menggunakan konseling sebagai

layanan bantuan dan santri Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya sebagai objeknya, sedangkan penelitian ini tidak menggunakan layanan konseling dan objeknya adalah peserta didik MAN Wajo.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian dengan judul “Terapi Islam melalui Puasa *Mutih* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya” merupakan penelitian yang akan mengungkap kebiasaan santri yang sulit mengendalikan dan mengatur emosi dirinya. Oleh karena itu bentuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif.

Penelitian ini akan mengkaji dan mendeskripsikan tentang terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri. Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses mengatasi santri yang tidak mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya melalui terapi islam dengan puasa *mutih*, maka pendekatan penelitian kualitatif karena data yang dihasilkan berupa perkataan.

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang dilaksanakan dengan alamiah dan sesuai dengan suasana objektif di lapangan dan bebas dari kecurangan apapun.³⁷ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan jenis deskriptif yang

³⁷ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2012), hal. 140.

mempelajari masalah-masalah yang ada serta tata cara kerja yang berlaku.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif yaitu dengan cara mengumpulkan data-data yang diperoleh baik berupa gambar maupun kata-kata. Penelitian kualitatif juga mempunyai karakteristik yaitu meneliti informan sebagai subjek penelitian dalam lingkungan hidup kesehariannya. Untuk itu para peneliti sedapat mungkin berinteraksi secara dekat dengan informan, mengenal secara dekat dunia kehidupan mereka, mengamati dan mengikuti alur kehidupan informan secara apa adanya, wajar dan tidak dibuat-buat. Maksud dari penjelasan diatas yaitu diharapkan agar peneliti dapat fokus terhadap subjek peneliti atau klien agar dapat mengetahui segala aktivitas gerak, perilaku, sikap, ungkapan verbal ataupun non verbal yang diperlihatkan oleh klien. Data yang dikumpulkan tersebut diambil dari hasil wawancara, catatan lapang, dokumen pribadi dan rekam-rekaman resmi lainnya.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini sangat diperlukan untuk memperoleh informasi dan kebenarannya. Penelitian ini dilakukan di lembaga pendidikan Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya, tepatnya di Jalan Simo Kalangan No.172, Kelurahan Simo Mulyo,

Kecamatan Sukomanunggal, Kota Surabaya, Jawa Timur.

Pondok pesantren Sunan Kalijaga ini dipilih dikarenakan saat peneliti masih *mondok* dan mengabdikan, peneliti mendapatkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, yaitu rendahnya kecerdasan emosional pada santri putri khususnya pengurus putri di pesantren.

Adapun objek penelitian ini adalah pengurus putri yang sudah mengabdikan selama satu tahun setelah lulus dari sekolah MA Sunan Kalijaga yang berumur 19 tahun, selain menjadi pengurus putri, objek penelitian juga membantu mengajar di pesantren.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta ataupun angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi:

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data ini diambil dari peneliti sebagai pengambil data sedangkan konseli sebagai sumber data. Data primer dalam penelitian ini berupa deskripsi latar belakang konseli, masalah konseli, perilaku konseli, dan proses terapi islam melalui puasa

mutih dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya. Peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung pada konseli.

b. Data Sekunder

Data ini diambil dari orang terdekat konseli. Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan santri, dan jadwal keseharian santri. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil data dari pengurus pesantren, ustadzah dan teman terdekat konseli di Pondok Pesantren

2. Sumber Data

a. Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang dikumpulkan dari lapangan secara langsung melalui peneliti sebagai pengumpul data. Sedangkan orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi tentang situasi dan kondisi latar belakang penelitian disebut informan. Maka peneliti menganggap bahwa sumber pertama dan utama adalah konseli.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diambil dari sumber – sumber yang telah ada yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai

pengumpul data. Sumber data yang ada maksudnya data tambahan yang diperoleh dari orang terdekat konseli ataupun berasal dari dokumentasi. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sumber data dari orang terdekat yaitu pengurus, ustadzah dan teman terdekat konseli di Pondok Pesantren. Sedangkan dokumentasi didapatkan dari data yang tertulis seperti identitas konseli.

D. Tahap – Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap ini merupakan tahapan menyeluruh yang dilakukan peneliti dalam menggali data. Berikut merupakan langkah – langkah yang akan dilakukan oleh peneliti :

a. Menyusun rencana penelitian

Peneliti dalam hal ini harus mengenal terlebih dahulu masalah yang akan diangkat sebelum melakukan penelitian. Dengan mengetahui masalahnya maka proses penelitian akan berjalan dengan baik dan lancar. Dalam hal ini peneliti akan mengangkat permasalahan kecerdasan emosional pada santri menggunakan terapi islam melalui puasa putih. Setelah mengenal masalah yang akan diangkat peneliti

merumuskan masalah dengan memberikan beberapa opsi yang sesuai dengan masalahnya. Maka perumusan masalah ini adalah mengkaji santri yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

b. Menentukan lokasi penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih adalah Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya yang berada di Jalan Simo Kalangan no.172

c. Mengurus surat perizinan

Peneliti mengurus surat perizinan dengan tujuan melaksanakan penelitian. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan serta meminta izin kepada konseli. Surat perizinan ini diperuntukkan kepada ketua pengurus putri pesantren.

d. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan penelitian sebagai penunjang dalam melaksanakan penelitian seperti membawa alat tulis, buku, HP, pedoman wawancara, map dan surat izin.

e. Menjajaki dan menilai keadaan lingkungan

Peneliti berusaha mengenali lingkungan yang akan digunakan sebagai pelaksanaan penelitian. Kemudian peneliti mengumpulkan data

dengan melakukan wawancara terhadap orang-orang terdekat konseli. Setelah melakukan wawancara peneliti akan menentukan tahap apa yang akan dilakukan selanjutnya.

f. Memilih dan memanfaatkan informasi
Peneliti memilih dan memanfaatkan informasi dari informan. Informan disini merupakan pihak yang dekat dengan konseli sebagai pemberi informasi ditengah penelitian yang dilakukan. Peneliti mengumpulkan data dari informan yaitu teman dekat konseli.

g. Persoalan etika penelitian
Peneliti merupakan orang yang sudah dikenal bagi konseli namun berada di lingkungan yang sudah konseli pahami keadaan lingkungannya. Dalam hal ini peneliti tetap mentaati peraturan yang sudah ditetapkan dalam lokasi penelitian yang dipilih.³⁸

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan pendekatan terhadap konseli dan orang terdekat konseli. Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini adalah :

³⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal.85-92

- a. Melakukan wawancara dengan konseli, teman dekat konseli, dan pengurus pesantren.
 - b. Melakukan intervensi berupa terapi islam dengan teknik modifikasi perilaku pada konseli.
 - c. Melakukan observasi pada konseli baik sebelum, ketika, dan sesudah dilakukannya intervensi.
3. Tahap Analisis Data

Analisis data ini merupakan proses pengolahan data sehingga dapat menghasilkan informasi yang mampu dipahami dan bermanfaat. Setelah sumber data terkumpul diolah menjadi analisis data. Kemudian disajikan secara runtut dan ditarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian³⁹. Observasi ini dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Observasi langsung dilakukan terhadap objek ditempat berlangsungnya kegiatan. Dengan

³⁹ Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hal.33

observasi dapat memudahkan peneliti mendapatkan data secara mendalam, sebab peneliti sudah melihat sendiri bagaimana keadaan objek tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti fokus menggunakan observasi partisipan, yakni peneliti terlibat dalam proses penggalian data juga melibatkan orang lain dalam mengukur relevansi teori, sehingga tidak hanya memerankan santri sebagai narasumber melainkan juga menjalin pendekatan terhadap pihak-pihak yang berhubungan dengan klien.

2. Dokumentasi

Dalam penelitian ini dokumen menyangkut informasi tentang data di daerah penelitian antara lain meliputi data jumlah santri, dokumen--dokumen dalam pondok pesantren, data pemimpin atau pemilik atau pengasuh pondok pesantren, dan peraturan-peraturan atau lain-lainnya.

3. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab sepihak yang dilakukan secara sistematis berdasarkan pada tujuan penelitian.⁴⁰ Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik langsung dengan wawancara langsung kepada konseli.

⁴⁰ Suharsumi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal.102

Tabel Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik
Pengumpulan Data
Tabel 3.1

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	Biodata Konseli yang meliputi : a. Identitas konseli b. Pendidikan konseli c. Usia konseli d. Keadaan fisik konseli e. Kebiasaan konseli f. Kondisi lingkungan konseli g. Pandangan konseli terhadap permasalahan sosial h. Pengalaman belajar sosial konseli i. Gambaran kegiatan dan perilaku sehari-hari konseli	Konseli + Informan	W + O

2.	Gambaran lokasi penelitian	Informan	O + D
3.	Deskripsi tentang konselor	Konselor	D
4.	Deskripsi tentang konseli	Konselor + Konseli	W
5.	Deskripsi hasil proses konseli	Konselor + Konseli	W

TPD : Teknik Pengumpulan Data

O : Observasi

W : Wawancara

D : Dokumentasi

F. Teknik Validitas Data

Keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus memenuhi : 1) mendemostrasikan nilai yang benar, 2) menyediakan dasar agar hal itu dapat diterapkan, dan 3) memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuat tentang konsistensi dari prosedurnya dan kenetralan dari temuan dan keputusan-keputusannya.⁴¹

Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan

⁴¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal.320-321

keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Triangulasi dengan teori, menurut Lincoln dan Guba (1981:307), berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa dengan kepercayaan yang hanya satu atau lebih teori saja. Dengan kata lain, dengan triangulasi peneliti dapat me-recheck temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber, metode, atau teori.⁴²

Peneliti menggunakan triangulasi metode untuk mengecek kembali data yang diperoleh melalui wawancara kepada informan tentang keseharian dan perilaku konseli dan observasi langsung terhadap konseli. Selain itu, peneliti juga menggunakan triangulasi sumber dengan melakukan wawancara. Dengan ini peneliti akan menggali keterangan dari konseli, teman dekat konseli, dan pengurus pesantren.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif (Bogdan & Biklen, 1982) adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat di kelola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁴³ Teknik

⁴² Ibid

⁴³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal.248

analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data yang telah diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah selanjutnya dianalisis. Membandingkan pelaksanaan terapi islam melalui puasa putih di lapangan dan di dalam teori serta membandingkan kondisi awal konseli sebelum dilakukan terapi islam melalui teknik puasa *mutih* dengan kondisi setelah pelaksanaan terapi islam melalui puasa mutih.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

- a. Sejarah Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Surabaya



Pondok Pesantren Sunan Kalijogo merupakan pesantren berbasis modern salafiyah yang terletak di kota Surabaya tepatnya berada di jalan Simo Kalangan, Kecamatan Sukomanunggal. Pesantren ini didirikan pada tahun 1983 oleh KH. Muchsin Nur Hadi sebagai pengasuh. Pesantren Sunan Kalijogo memiliki lembaga pendidikan diantaranya TPQ, MTs, MA, Paket B dan Paket C yang dinaungi yayasan pendidikan Sunan Kalijogo.

Pesantren ini didirikan karena adanya keinginan sang pengasuh KH. Muchsin Nur Hadi membangun pesantren di tengah kota besar yang ramai dan padat penduduk. Pesantren identik dengan lokasinya yang berada di pedalaman desa dan jauh dari keramaian namun karena keinginan sang Kyai yang besar dan tekad yang kuat dalam berjihad di jalan Allah berdirilah PP Sunan Kalijogo. Nama pesantren ini diambil dari salah satu walisongo yang terkenal di pulau Jawa karena caranya dalam melakukan pendekatan dan tidak menghilangkan tradisi yang ada pada saat itu.

Awal mula adanya pesantren ini masih belum diperuntukkan untuk umum. Pada saat itu, pesantren ini dikhususkan untuk para pekerja saja, mereka hanya menaungi orang-orang yang merantau yang ingin mencari kerja di kota Surabaya tanpa dipungut biaya dengan syarat mengikuti kegiatan yang ada di PP Sunan Kalijogo, karena pada dasarnya pesantren ini dibangun untuk menyebarkan agama Islam. Setelah berjalannya waktu, PP Sunan Kalijogo membentuk yayasan pendidikan dan membuat peraturan baru yaitu yang

bermukim hanya orang yang ingin *mondok* dan sekolah saja.

b. Profil Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Surabaya

1) Identitas PP Sunan Kalijogo

Nama Pesantren : PP Sunan Kalijogo

Alamat Lengkap : Jalan Simo Kalangan 172, Kec. Sukomanunggal, Surabaya, Jawa Timur

Nama Pengasuh : KH. Drs. Muchsin Nur Hadi, SH, MHI

Nama Ketua Yayasan : Drs. Nafi Mubarak, SH, MHI

Tahun Berdiri : 31 Agustus 1989

No. Akte Pendirian : Nomor 02 tanggal 01 September 2005 & 74 tanggal 28 April 2006

Kepemilikan Tanah : Yayasan

Status Bangunan : Yayasan

2) Visi dan Misi PP Sunan Kalijogo

a) Visi Pesantren

“ Membimbing sepenuh hati, Mencetak generasi qur’ani yang berilmu, beramal, bertaqwa, dan berakhlakul karimah ”

b) Misi Pesantren

➤ Membimbing kearah pribadi berakhlak qur’ani melalui pembelajaran dan

pengembangan al-qur'an secara intensif, komprehensif, dan kontinyu

- Menumbuhkan sikap dan amaliah keagamaan yang islami ala ahli sunnah wal jamaah
- Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran secara efektif, efisien, dan akuntabel yang berwawasan IMTAQ dan IPTEK guna menghasilkan lulusan berkualitas dan relevan dengan kebutuhan masyarakat
- Menerapkan manajemen pelayanan bermutu dan partisipatif dengan melibatkan seluruh keluarga besar yayasan.

c. Program Kerja

Santri santri PP Sunan Kalijogo mengamalkan ajaran-ajaran pesantren pada umumnya. Pesantren selalu memiliki ciri khas yaitu setiap pesantren memiliki amalan-amalan yang berbeda. Pondok Pesantren Sunan Kalijogo memiliki amalan yang dilakukan setiap hari, minggu maupun bulanan. Adapun amalan yang tidak semua boleh dilakukan santri ialah

puasa *mutih*. Puasa *mutih* hanya bisa dilakukan jika santri mendapatkan izin dari pengasuh. Adapun selain amalan-amalan yang ada, pesantren juga melakukan kegiatan ekstrakurikuler seperti : Kaligrafi, Qiro'ah, Banjari, Jurnalistik. Maka penyelenggaraan pembelajaran di PP Sunan Kalijogo Surabaya adalah :

- 1) Mampu memahami dan membaca Al-Qur'an secara lancar dan fasih
- 2) Memiliki akhlak yang karimah baik di pesantren dan luar lingkungan pesantren
- 3) Mampu mengamalkan ilmu agama di masyarakat

d. Struktur



1) Data pengurus putra - putri

No.	Nama	Jabatan
-----	------	---------

1.	Dr. H. Nafi' Mubarak, SH.,MHI	Ketua Yayasan
2.	Moh. Zainal Abidin, S.Pd	Ketua Pengurus
3.	Fathul Arifin, S.Pd	Wakil Pengurus
4.	Ilva Hafsoh Zamzami, S.Pd	Wakil Pengurus
5.	Nur Rohmah, S.Psi	Sekretaris
6.	Fikri Asyrofuddin	Sekretaris II
7.	Abdur Rohman, S.Pd	Bendahara
8.	Engelika Putri A	Bendahara II
9.	a. Ust. Masduqi, S.Pd.,M.Pd b. Ust. Amirul, S.Pd	Majelis Tahkim
10.	a. Umi Sri Ayu Qoni'ah b. Ust. Abdullah Amin, Lc	Majelis Ta'lim
11.	a. Ust. M. Irfan b. Ust. Abd. Rouf	Majelis Ifta'
12.	a. Moch Syafi'uddin (Koor) b. Ahmad Muqoddim (Pa I)	Keamanan dan Ketertiban

	<p>c. M. Iqbal Sururi (Pa II)</p> <p>d. Antika Layar S. (Pi I)</p> <p>e. Durrotul Makiyyah (Pi II)</p>	
13.	<p>a. Ja'far Ash-Shidiq (Pa I)</p> <p>b. Iftachul Fachru Rozi (Pa II)</p> <p>c. Novia Putri (Pi I)</p> <p>d. Fitria Nabila (Pa II)</p>	Lurah Komplek Asmara
14.	<p>a. Muhammad Mahfud (Koor)</p> <p>b. Rafli Dwi Anugrah (Pa I)</p> <p>c. Andrian Maulana M. (Pa II)</p> <p>d. M. Fadlan (Pa III)</p> <p>e. Bahrotul Ulumiyah (Pi I)</p> <p>f. Jamilatun Nisa' (Pi II)</p> <p>g. Isti'anah (Pi III)</p>	Kebersihan, Kesehatan dan Sosial
15.	<p>a. Khoirur Rofiq</p> <p>b. Candra Purnawirawan</p>	Penghijauan dan

		Pelestarian Lingkungan
16.	a. Anas Hidayatullah b. Arinal Haq	Ta'mir Mushola
17.	a. Tuhadno b. Naslim	Sarana Prasarana
18.	a. Fathul Arifin, S.Pd b. Wahyu Gilang	Divisi Informasi dan Komunikasi

Tabel 4.1

e. Jadwal Kegiatan PP SKJ

No .	Kegiata n Hari Senin-Minggu	Keterangan
1.	Hari Senin 03.30 - 04.30	Hari Senin Bangun tidur dan persiapan jama'ah sholat shubuh
	05.00 - 06.00	Ngaji kitab diniyah di kelas masing-masing
	06.00 - 07.00	Mandi dan persiapan sekolah
	07.00 - 12.00	Sekolah

	12.30 - 14.45	Pulang sekolah, Ishoma
	14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
	15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing- masing
	16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat
	17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
	17.30 - 18.00	Jama'ah Sholat Maghrib
	18.00 - 18.20	Makan Malam
	18.20 - 21.00	Madrasah Diniyah
	21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
	21.30 - 22.00	Musyawah/Belajar bersama
	22.00	Istirahat Malam
2.	Hari Selasa 03.30 - 04.30	Hari Selasa Bangun tidur dan persiapan jama'ah sholat shubuh

05.00 - 06.00	Ngaji kitab diniyah di kelas masing-masing
06.00 - 07.00	Mandi dan persiapan sekolah
07.00 - 12.00	Sekolah
12.30 - 14.45	Pulang sekolah, Ishoma
14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing-masing
16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat
17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
17.30 - 18.00	Jama'ah Sholat Maghrib
18.00 - 18.20	Makan Malam
18.20 - 21.00	Madrasah Diniyah

	21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
	21.30 - 22.00	Musyawaharah/Belajar bersama
	22.00	Istirahat Malam
3.	Hari Rabu 03.30 - 04.30	Hari Rabu Bangun tidur dan persiapan jama'ah sholat shubuh
	05.00 - 06.00	Ngaji kitab diniyah di kelas masing-masing
	06.00 - 07.00	Mandi dan persiapan sekolah
	07.00 - 12.00	Sekolah
	12.30 - 14.45	Pulang sekolah, Ishoma
	14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
	15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing-masing

	16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat
	17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
	17.30 - 18.00	Jama'ah Sholat Maghrib
	18.00 - 18.20	Makan Malam
	18.20 - 21.00	Madrasah Diniyah
	21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
	21.30 - 22.00	Musyawahar/Belajar bersama
	22.00	Istirahat Malam
4.	Hari Kamis 03.30 - 04.30	Hari Kamis Bangun tidur dan persiapan jama'ah sholat shubuh
	05.00 - 06.00	Ngaji kitab diniyah di kelas masing- masing
	06.00 - 07.00	Mandi dan persiapan

		sekolah
	07.00 - 12.00	Sekolah
	12.30 - 14.45	Pulang sekolah, Ishoma
	14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
	15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing- masing
	16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat
	17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
	17.30 - 18.00	Jama'ah Sholat Maghrib
	18.00 - 18.20	Makan Malam
	18.30 - 21.00	Shalawat Diba'iyah dan Latihan Khitabah (khusus malam jum'at pahing istighosah manaqib dan jum'at wage dalailul khairat)

	21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
	21.30 - 22.00	Musyawahar/Belajar bersama
	22.00	Istirahat Malam
5.	Hari Jum'at 03.30 - 04.30	Hari Jum'at Bangun tidur dan persiapan jama'ah sholat shubuh
	05.00 - 06.00	Ngaji kitab diniyah di kelas masing-masing
	06.00 - 07.00	Mandi dan persiapan sekolah
	07.00 - 12.00	Sekolah
	12.30 - 14.45	Pulang sekolah, Ishoma
	14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
	15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing-masing

	16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat
	17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
	17.30 - 18.00	Jama'ah Sholat Maghrib
	18.00 - 18.20	Makan Malam
	18.20 - 21.00	Madrasah Diniyah
	21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
	21.30 - 22.00	Musyawahar/Belajar bersama
	22.00	Istirahat Malam
6.	Hari Sabtu 03.30 - 04.30	Hari Sabtu Bangun tidur dan persiapan jama'ah sholat shubuh
	05.00 - 06.00	Ngaji kitab diniyah di kelas masing- masing
	06.00 - 07.00	Mandi dan persiapan

		sekolah
	07.00 - 12.00	Sekolah
	12.30 - 14.45	Pulang sekolah, Ishoma
	14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
	15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing- masing
	16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat
	17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
	17.30 - 18.00	Jama'ah Sholat Maghrib
	18.00 - 18.20	Makan Malam
	18.20 - 21.00	Madrasah Diniyah
	21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
	21.30 - 22.00	Musyawahar/Belajar bersama

	22.00	Istirahat Malam
7.	Hari Minggu 03.30 - 04.30	Hari Minggu Bangun tidur dan persiapan jama'ah sholat shubuh
	05.00 - 07.30	Aurod Yasin Fadhilah, Hasbunallah, Hauqolah, Rotibul Haddad
	07.30 - 12.30	Sambangan wali santri
	12.30 - 14.45	Ishoma
	14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
	15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing- masing
	16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat
	17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
	17.30 - 18.00	Jama'ah Sholat Maghrib

18.00 - 18.20	Makan Malam
18.20 - 21.00	Madrasah Diniyah
21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
21.30 - 22.00	Musyawahar/Belajar bersama
22.00	Istirahat Malam

Tabel 4.2

f. Sarana dan Prasarana

No.	Ruangan	Jumlah	Kondisi
1.	Aula	1	Baik
2.	Kamar Asrama Putra	20	Baik
3.	Kamar Asrama Putri	20	Baik
4.	Kelas Diniyah	10	Baik
5.	Mushola	1	Baik
6.	Koperasi	1	Baik
7.	Kantor	1	Baik
8.	Kamar Mandi Putra	10	Baik

9.	Kamar Mandi Putri	10	Baik
10.	Dapur Umum	1	Baik

Tabel 4.3

2. Deskripsi Konselor

a. Biodata Konselor

Konselor pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Negeri Islam Sunan Ampel Surabaya semester 7, berikut biodata konselor :

Nama : Deno Putri Ayu Jingga

Jenis Kelamin: Perempuan

TTL : Jakarta, 22 Juni 2001

Usia : 21 tahun

Alamat : Jalan Kampung Malang Utara IV, Surabaya, Jawa Timur

Agama : Islam

Riwayat pendidikan konselor :

1) TK : TK Aisyah (2006 – 2007)

2) SD : SD Khadijah (2007 – 2013)

3) MTs : MTs Sunan Kalijaga (2013 – 2016)

4) MA : MA Sunan Kalijaga (2016 – 2019)

b. Pengalaman Konselor

Konselor merupakan mahasiswa aktif semester 7. Konselor telah menempuh beberapa mata kuliah yang ada di program studi Bimbingan dan Konseling Islam seperti pemahaman individu, appraisal konseling, terapi islam klasik, teknik-teknik konseling, konseling pesantren dan madrasah juga telah menempuh ketrampilan komunikasi konseling. Dari yang telah konselor pelajari konselor mendapatkan pelatihan penilaian konseling, melakukan berbagai praktek konseling, observasi, penerapan teknik serta teori konseling. Selain itu, konselor juga berpengalaman dalam Bimbingan dan Konseling yakni pada saat Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai konselor muda di Pondok Pesantren Nurul Chotib, Jember.

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Adapun yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah seorang santri dan pengurus pesantren. Adapun identitas konseli sebagai berikut :

Nama : Angelika Putri Aprilia Sari
TTL : Kediri, 03 April 2003
Jenis Kelamin: Perempuan
Umur : 19 tahun
Agama : Islam

Alamat Asal : JL. Tanjungsari Jaya 8
Utara, Surabaya, Jawa Timur

Status : Pelajar

Riwayat Pendidikan :

- 1) TK : TK Rilis (2009 – 2010)
- 2) SD : SDN Tandes Kidul (2010 – 2016)
- 3) MTs : MTs Sunan Kalijaga (2016 – 2019)
- 4) MA : MA Sunan Kalijaga (2019 – 2022)

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Ayah konseli bekerja sebagai penjual nasi goreng dan ibu konseli membuka toko sembako dirumah sekaligus menjadi ibu rumah tangga. Konseli tinggal bersama kedua orang tuanya karena kakak perempuan konseli sudah menikah dan memiliki anak. Umur kakak konseli dan konseli terpaut cukup jauh, maka dari itu kakak konseli sudah menikah sedangkan konseli masih sekolah.

Keluarga konseli merupakan keluarga yang harmonis. Konseli kerap kali dimanja oleh kedua orang tuanya karena konseli merupakan anak terakhir dan satu-satunya yang masih tinggal bersama sehingga ayah dan ibu

konseli berusaha memenuhi kebutuhan konseli yang saat ini masih *mondok* di pesantren. Maka dari itu, konseli menjadi anak yang sedikit manja dan keras kepala.

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli saat ini sedang menjalankan ujian akhir di kelas 3 MA Sunan Kalijogo. MA Sunan Kalijogo menyediakan 3 pilihan jurusan yaitu IPA, IPS dan Bahasa kemudian konseli mengambil jurusan IPS. Konseli memiliki nilai rata-rata dalam bidang akademik namun dalam bidang pelajaran pesantren konseli memiliki nilai diatas rata-rata. Konseli tidak terlalu menyukai pelajaran umum, karena menurut konseli pelajaran umum membosankan. Padahal konseli memiliki potensi yang baik dalam memahami pelajaran sekolah.

d. Latar Belakang Ekonomi Konseli

Keluarga konseli merupakan keluarga yang memiliki ekonomi cukup. Kebutuhan primer seperti sandang, pangan, dan papan tercukupi dengan baik namun kebutuhan sekunder tidak selalu tercukupi. Dilihat dari pekerjaan orang tua konseli yang penghasilannya tidak menentu membuat keluarga konseli

mengutamakan kebutuhan primer terlebih dahulu. Seringkali konseli mengeluh ketika keinginannya tidak terpenuhi, meskipun begitu konseli sebenarnya memiliki keinginan bekerja setelah lulus dari sekolah namun orang tua konseli menolak dan meminta konseli mengabdikan terlebih dahulu.

e. Latar Belakang Agama Konseli

Konseli dilahirkan di keluarga yang kedua orang tuanya agamis, tegas dan disiplin, sehingga membentuk pribadi konseli dalam hal tanggung jawab sebagai orang Islam. Dari kecil hingga saat ini konseli masih dipantau oleh kedua orang tuanya dalam hal ibadah. Maka dari itu, orang tua konseli senang ketika konseli meminta untuk melanjutkan pendidikannya di pesantren.

f. Latar Belakang Sosial Konseli

Konseli memiliki hubungan sosial yang cukup buruk. Konseli sangat sulit bergaul dengan orang-orang sekitar sehingga teman konseli hanya ada beberapa saja. Konseli merupakan orang yang pemilih dalam berteman dan tidak takut jika tidak mendapatkan teman. Konseli masih merasa bahwa dia mampu sendiri dan tidak terlalu membutuhkan bantuan orang lain. Sikap konseli ini yang

menjadikan konseli sulit untuk bersosial dengan lingkungan sekitar.

4. Deskripsi Signifikan Other

a. Biodata

Nama : Shandy (nama samara)
TTL : Lamongan, 15 Januari 2005
Usia : 17 tahun
Jenis Kelamin: Perempuan
Alamat : Lamongan

b. Pendapat Signifikan Other

Informan merupakan satu-satunya teman dekat konseli selama di Pesantren. Informan merupakan adik kelas sekaligus teman yang sering diminta bantuan saat konseli butuh bantuan dalam kepengurusan administrasi pesantren. Informan mengatakan bahwasannya konseli sering teledor dalam pekerjaannya, selain kurang teliti dan disiplin konseli juga tidak mau disalahkan. Konseli sering marah tanpa alasan dan melampiaskannya dengan malas melakukan kegiatannya sebagai santri, pengurus dan ustadzah. Konseli juga sulit untuk berkomunikasi dan dekat dengan orang disekitarnya sehingga konseli hanya memiliki teman beberapa saja, selain itu konseli sulit merasakan empati dan simpati dengan dirinya maupun lingkungan sekitarnya.

Informan juga mengatakan bahwasannya konseli adalah santri yang berprestasi dalam hal akademik namun dalam mengelola emosi dan mengendalikan diri, informan merasa konseli kurang dan tidak ada yang mengarahkannya untuk mengubah perilaku-perilaku yang maladaptif.⁴⁴

5. Deskripsi permasalahan konseli

Konseli merupakan santriwati, pengurus putri sekaligus pengajar di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya. Konseli menempuh pendidikan di Pesantren dari tahun 2015 – sekarang. Konseli sudah menjabat sebagai pengurus putri selama 2 tahun sedangkan menjadi pengajar baru 1 tahun. Konseli saat ini masih mengabdikan di Pesantren setelah lulus dari pendidikan MA Sunan Kalijaga pada tahun 2021. Konseli merupakan anak yang anti sosial, kurang berempati, sulit memulai hubungan, dan mudah tersinggung.⁴⁵

Permasalahan konseli ada pada kecerdasan emosionalnya yang rendah. Kecerdasan emosional konseli rendah dikarenakan tidak adanya arahan atau nasehat dari keluarga serta lingkungan konseli. Konseli merupakan anak terakhir

⁴⁴ Hasil wawancara dengan Signifikan Other 12 Oktober 2022

⁴⁵ Hasil Observasi mengunjungi Pondok Pesantren Sunan Kalijaga pada tanggal 02 Oktober 2022

di keluarganya sehingga konseli sering mendapat perlakuan khusus. Ketika konseli memutuskan untuk *mondok* konseli pun belum bisa mengatur EQ nya dengan baik sehingga yang menyukai konseli lebih banyak daripada yang suka terhadap konseli sehingga perilaku-perilaku konseli yang demikian bisa menjadi habit bagi konseli sendiri.⁴⁶

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Terapi Islam dengan Puasa *Mutih* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Santri Di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya

Konseling dengan menggunakan puasa putih bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif karena konseli yang sulit mengendalikan emosi dirinya dan sulit untuk bersosial dengan lingkungannya, sehingga konseli akan mengembangkan dirinya secara optimal melalui perubahan dan penguatan menjadi perilaku yang lebih baik lagi tanpa melanggar peraturan-peraturan yang ada. Dengan menggunakan puasa putih diharapkan konseli dapat mengubah perilaku yang dikehendaknya untuk lebih bisa memahami dirinya dan lebih berani

⁴⁶ Hasil Wawancara dengan Signifikan Other pada tanggal 12 Oktober 2022

untuk memulai. Maka langkah konselor dalam proses konseling terapi islam melalui puasa putih ialah sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

Pada proses identifikasi masalah konselor akan mengulas informasi tentang konseli lebih mendalam agar tidak adanya kesalahan dalam proses pelaksanaan terapi yang akan diberikan. Informasi yang didapatkan berasal dari teman dekat konseli dan ketua pengurus pesantren putri. Adapun data-data yang diperoleh dari sumber-sumber akan diuraikan sebagai berikut :

1) Data dari konseli

Konseli sudah 6 tahun lebih berada di pesantren. Sejak lulus SD konseli mengikuti jejak temannya untuk *mondok* di Pesantren, karena konseli saat itu kebingungan melanjutkan SMP dimana, sehingga konseli memutuskan untuk di pesantren namun masih dekat dengan wilayah rumah konseli. Konseli menyadari bahwa dirinya tidak bisa jauh dari orang tua dan manja sekali saat masih dirumah. Ibu konseli selalu menuruti apa mau konseli sehingga konseli menjadi

pribadi yang tidak mau diatur dan diarahkan tanpa keinginan dari diri sendiri.

Awal masuk pesantren, konseli mengaku sulit menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar, namun seiring waktu konseli mampu menyesuaikan dirinya dengan kegiatan pesantren namun belum bisa bersosial dengan baik sehingga selama *mondok* konseli hanya memiliki teman beberapa saja dan lebih banyak menyendiri, ini dikarenakan konseli juga tidak suka dekat dengan banyak orang, konseli menyadari kalau dirinya mudah tersinggung dan sakit hati jika perkataan atau ceritanya tidak dihargai dan dimengerti sekelilingnya. Konseli menyadari bahwa banyak yang tidak menyukai perilakunya namun konseli masih tetap tidak peduli dan masih tetap dengan pendiriannya tanpa mau mendengar nasehat dari sekeliling. Konseli juga merasa tidak perlu teman banyak, konseli merasa cukup dengan kepintarannya karena konseli merasa hebat ketika sudah diangkat menjadi pengurus dan pengajar di pesantren.

Identifikasi masalah ini dilakukan konselor untuk mengetahui gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Konselor membandingkan data-data yang sudah terkumpul untuk mendapatkan gambaran tentang masalah yang ada pada diri konseli. Dari hasil wawancara konselor dengan konseli yang dilakukan di kamar konseli ialah bahwasannya konseli kurang memiliki simpati dan empati, kurang bisa bersosial dengan baik, mudah tersinggung, belum bisa menahan dan mengendalikan ego dan keinginannya dan hanya mau dengan orang yang diinginkannya saja, sehingga sulit bagi konseli bisa memahami diri sendiri, memotivasi diri sendiri dan memiliki empati terhadap sekitar. Apalagi tugas yang sudah diemban konseli besar dan butuh perhatian lebih.⁴⁷

2) Data dari teman dekat konseli

Selanjutnya konselor mencari informasi melalui teman dekat konseli. Teman dekat konseli ini

⁴⁷ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 02 Oktober 2022

ialah adik kelas sekaligus teman sekamar konseli. Teman konseli mengatakan bahwasannya konseli mudah sekali berubah perasaannya. Emosi yang tidak terkendali membuat teman konseli sering kebingungan melihat perubahan dan perilaku konseli yang sangat cepat, seperti senang kemudian tiba-tiba menjadi malas, marah ataupun sedih. Ketika perubahan emosinya tidak baik, lingkungan sekitarnya biasanya kena imbas. Teman konseli juga mengatakan bahwa konseli sulit sekali menerima pendapat orang lain dan mudah tersinggung jika tidak sesuai dengan pikiran dan hatinya sehingga berteman dengan konseli harus memahami dan mengerti meskipun konseli sering kali tidak mau memahami dan mengerti lingkungannya.⁴⁸

3) Data dari ketua pengurus putri Terakhir, konselor mencari informasi mengenai konseli melalui ketua pengurus putri di pesantren. Ketua pengurus mengatakan bahwasannya konseli diangkat

⁴⁸ Hasil wawancara dengan teman dekat konseli pada tanggal 03 Oktober 2022

menjadi pengurus saat masih duduk di bangku sekolah dikarenakan konseli memiliki kecerdasan yang cukup baik namun dibandingkan dengan perilaku kesehariannya konseli memang kurang baik di mata para santri. Ketua pengurus juga mengatakan sering menasehati dan mengarahkan santri bahwasannya tugas konseli bukan hanya melayani administrasi saja melainkan juga membantu pengurus lainnya mengatur para santri dalam berkegiatan, namun karena konseli sulit menerima masukan ketua pengurus merasa tidak ada perubahan dalam diri konseli. Ketua pengurus mengatakan bahwasannya kepedulian konseli terhadap lingkungan pesantren minim sekali sehingga perlunya gertakan dan motivasi yang dapat mengubah dan membangun konseli.⁴⁹

b. Diagnosis

Berdasarkan data-data yang sudah terkumpul dari identifikasi masalah bahwasannya konseli mengalami masalah utama yaitu

⁴⁹ Hasil wawancara dengan ketua pengurus putri pada tanggal 03 Oktober 2022

kecerdasan emosional yang rendah akibat dari orang tua yang selalu menuruti kemauan konseli tanpa menolaknya sehingga membentuk pribadi konseli yang susah diatur, tidak ingin penolakan dan bergantung pada orang tua. Akibat dari perlakuan khusus orang tua konseli, konseli sulit untuk mengendalikan emosi dan belum mampu memahami dirinya sendiri baik dari segi emosi dan ego.

c. Prognosis

Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari langkah diagnosis, konselor menetapkan jenis bantuan apa yang akan digunakan dalam proses konseling ini yaitu menggunakan terapi islam melalui puasa *mutih* kepada konseli yang dirasa sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli yaitu rendahnya kecerdasan emosional yang ada pada dirinya. Adapun jenis bantuannya ialah terapi islam melalui puasa putih dan langkah-langkah yang direncanakan dalam terapi ini sebagai berikut :

- 1) Membuat persetujuan antara konselor dan konseli bahwa konseli akan menjalankan proses konseling terapi islam melalui puasa putih
- 2) Menentukan perilaku perilaku konseli yang menyimpang

- 3) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan terkait puasa putih
- 4) Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC
- 5) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
- 6) Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap.

Dengan mendapatkan terapi ini diharapkan konseli bisa mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif yaitu rendahnya kecerdasan emosional menjadi meningkat dalam jangka panjang dan konseli bisa menjadi lebih baik lagi kedepannya.

d. Treatment

Langkah ini adalah tahap dimana konselor melaksanakan konseling menggunakan terapi islam melalui puasa *mutih* terhadap konseli. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ada di dalam langkah prognosis namun dalam lapangan tidak sepenuhnya proses terapi sesuai dengan yang ada di prognosis. Konseli melakukan terapi pada bulan Oktober 2022, dan dilakukan pada hari senin dan kamis saja, sehingga konseli melakukan puasa *mutih*

sebanyak 8 kali dalam sebulan, sebagai berikut :

Tabel kegiatan konseli selama terapi
Tabel 4.4

No.	Kegiatan Senin dan Kamis	Keterangan
1.	Hari Senin 03.00 - 03.30	Hari Senin Bangun tidur , sahur
	03.30 - 06.00	Jamaah shubuh, ngaji kitab diniyah di kelas masing- masing
	06.00 - 07.00	Mandi dan persiapan sekolah
	07.00 - 12.00	Sekolah
	12.30 - 14.45	Pulang sekolah, Ishoma
	14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
	15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing- masing
	16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat

	17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
	17.30 - 18.00	Buka puasa, jama'ah Sholat Maghrib
	18.00 - 18.20	Makan <i>mutihan</i>
	18.20 - 21.00	Madrasah Diniyah
	21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
	21.30 - 22.00	Musyawahar/Belajar bersama
	22.00	Istirahat Malam
2.	Hari Kamis 03.00 - 03.30	Hari Kamis Bangun tidur , sahur
	03.30 - 06.00	Jamaah shubuh, ngaji kitab diniyah di kelas masing- masing
	06.00 - 07.00	Mandi dan persiapan sekolah
	07.00 - 12.00	Sekolah

12.30 - 14.45	Pulang sekolah, Ishoma
14.45 - 15.30	Jamaah sholat ashar
15.40 - 16.30	Ngaji Al-Qur'an di kelas masing- masing
16.30 - 17.00	Mandi, Istirahat
17.00 - 17.30	Aurod Waqi'ah Fadhilah
17.30 - 18.00	Buka puasa, jama'ah Sholat Maghrib
18.00 - 18.20	Makan <i>mutihan</i>
18.20 - 21.00	Madrasah Diniyah
21.00 - 21.30	Jamaah sholat isya' dan aurod rotibul haddad
21.30 - 22.00	Istirahat Malam

Keterangan :

- a. Pukul 03.00 – 03.30 konseli bangun tidur, bergegas untuk sholat tahajud, dan sahur dengan makanan khusus yaitu nasi putih dan tahu kukus dengan diberi sambal tanpa diberi penyedap rasa apapun.

- b. Pukul 03.30 – 18.00 melaksanakan kegiatan pesantren seperti biasanya. Meskipun melakukan puasa *mutih* konseli tetap konsisten menjalani puasa dan menjalankan tanggung jawabnya sebagai santri, pengurus, sekaligus pengajar. Biasanya konseli mengeluh ketika kelelahan namun karena konseli tahu bahwa puasa *mutih* baik untuk dirinya konseli menjadi semangat kembali.
- c. Pukul 18.00 konseli buka puasa hanya dengan buah dan air putih saja
- d. Pukul 18.00 – 22.00 konseli menjalankan kegiatan seperti biasanya, biasanya setelah jam 10 malam konseli tidak langsung tidur karena menyiapkan makanan untuk sahur. Namun jika konseli kelelahan konseli sahur dengan air putih saja.

Pertemuan I

Pertemuan pertama ini bukan pertemuan pertama melainkan pertemuan dimana konseli memulai treatment sesuai dengan persetujuan yaitu melakukan puasa *mutih*. Pertemuan ini dilakukan pada hari Senin tanggal 10 Oktober 2022, konselor mengawasi konseli dan membangun hubungan yang lebih

akrab. Konselor membawakan persiapan berbuka sebagai keberhasilan konseli dalam melaksanakan puasa putih sesuai aturan yang ditentukan. Konselor juga memberi arahan serta motivasi agar konseli tetap semangat.

Pertemuan II

Pertemuan selanjutnya konseli melaksanakan puasa putih kedua pada hari Kamis tanggal 13 Oktober 2022. Dalam pertemuan ini konseli menggali data, membangun hubungan dan kepercayaan terhadap konseli agar mau jujur dan terbuka serta tetap memberi penguatan seperti motivasi dan arahan-arahan untuk tetap semangat.

Pertemuan III

Pertemuan selanjutnya konseli melaksanakan puasa putih ketiga yaitu hari Senin tanggal 17 Oktober 2022. Dalam pertemuan ini konseli sudah terbuka dengan konselor dan mengatakan pada konselor bahwa konseli mencoba bersosial dengan teman selain temannya namun konseli tidak dihiraukan sehingga konseli masih merasa jengkel dan sakit hati. Konselor disini memotivasi konseli dan menyadari konseli bahwasannya semua butuh proses. Konseli yang masih sulit mengendalikan emosinya merasa bahwa perubahannya tidak

akan berdampak baik bagi sekitarnya, namun disini konselor berusaha meyakinkan konseli dengan cara memberi tugas untuk selalu berbuat baik kepada semua orang dengan tidak melibatkan perasaan negatif dan perilaku yang tidak baik. Adapun sekilas percakapan antara konselor dan konseli :

Verbatim
Tabel 4.5

Konselor/Konseli	Narasi
Konselor	Bagaimana? Apa masih ada keinginan untuk berubah ke arah yang lebih baik lagi?
Konseli	Iya ibu, tapi kenapa saya masih merasa dongkol ketika teman-teman saya tidak menghargai perubahan saya
Konselor	Baik, pertama hilangkan perasaan amarahmu itu dan buang. Jangan sampai

 <p data-bbox="300 1013 912 1125">UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p data-bbox="675 201 912 1372"> perasaan dongkolmu itu memenuhi pikiran dan hatimu. Mereka bersikap seperti itu karena dulu kamu pernah tidak menghargai mereka, maka dari itu tunjukkan bahwa kamu sudah ada kainginan berubah ya, harus terus yakin dan isemangat. Yang bisa mengendalikan diri kamu adalah kamu sendiri, jadi kamu harus bisa mengendalikan hal hal yang tidak baik itu agar puasa yang kamu jalani ini bisa berbuah baik bagi diri kamu dan masa depan kamu... </p>
---	---

Konseli	Baik bu, saya akan berusaha, tetap beri semangat saya ya bu..
Konselor	Iya, yang penting kamu mau berusaha dan tetap yakin dengan dirimu sendiri..

Pertemuan IV

Pertemuan selanjutnya konseli melaksanakan puasa putih keempat yaitu hari Kamis tanggal 20 Oktober 2022.

Konselor membawakan persediaan buka untuk konseli dan menemani konseli berbuka. Konselor melihat konseli sudah terbiasa dengan treatment yang diberikan. Konselor dalam pertemuan kali ini menyiapkan lembaran kertas yang berisi tabel dan mempersilahkan konseli menulis perilaku apa yang ingin diubah.

Verbatim

Tabel 4.6

No.	Perilaku yang diinginkan menetap
1.	Dapat mengelola emosi
2.	Dapat memotivasi diri sendiri

3.	Dapat mengenali emosi orang lain
4.	Dapat membina hubungan

Kemudian konselor dan konseli membuat kesepakatan dengan aturan-aturan yang sudah ditentukan bersama. Aturannya ialah konseli harus istiqomah berbuat baik dengan orang-orang sekitar dan tidak mudah tersulut emosi ketika sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan konseli. Ketika konseli melanggar akan mendapatkan sanksi dan ketika konseli taat aturan akan mendapatkan hadiah sesuai yang diinginkan konseli. Dalam hal ini dianalisis menggunakan konsep ABC (Antesden-Behavior-Consequence) sehingga konselor dan konseli mampu mendeskripsikan secara spesifik perilaku yang menjadi target perilaku konseli.

Verbatim

Tabel 4.7

Konselor/Konseli	Narasi
Konselor	Karena ada empat perilaku yang ingin kamu ubah, mari kita pusat satu permasalahan saja yang ingin

	kamu capai dan benar-benar ingin kamu ubah
Konseli	Iya bu, saya ingin mengubah perilaku saya untuk tidak berlebihan dan bisa mengendalikan emosi diri secara baik dan benar
Konselor	Baik, akan kita bicarakan lagi di pertemuan selanjutnya. Tetap semangat dan jangan mudah menyerah.

Pertemuan V

Pertemuan selanjutnya konseli melaksanakan puasa putih kelima yaitu hari Senin tanggal 24 Oktober 2022. Konselor mendatangi konseli yang sedang berbuka puasa di kamar. Di pertemuan ini konselor menentukan penguatan apa yang akan diberikan kepada konseli kemudian dijadwalkan pemberian penguatannya yaitu disaat

konseli melakukan puasa putih. Dalam hal ini jika konseli berhasil mengubah perilaku yang dikehendaknya maka konselor akan memberikan hadiah mukenah seperti yang diinginkan konseli, namun jika konseli tidak berhasil mengubah perilaku yang dikehendaknya maka konseli akan mendapat sanksi yaitu cuci piring di pesantren selama satu bulan. Konselor memberi waktu hingga treatment puasa putih selesai.

Pertemuan VI

Pertemuan selanjutnya konseli melaksanakan puasa putih keenam yaitu hari Senin tanggal 31 Oktober 2022. Konseli berhalangan untuk tidak puasa pada hari Kamis minggu lalu karena halangan, sehingga akan diganti sesuai aturan dan ketentuan yang sudah disepakati. Di pertemuan ini konseli mulai akrab dan terbuka dengan konselor. Konseli mengatakan bahwasannya dirinya sempat ingin menyerah karena malas dan lemas, kemudian konselor memberi motivasi dan arahan agar konseli tidak mudah menyerah.

Verbatim

Tabel 4.8

Konselor/Konseli	Narasi
-------------------------	---------------

Konseli	Bu, kenapa saya merasa kurang semangat lagi ya?
Konselor	Kenapa kamu merasa tidak semangat?
Konseli	Saya merasa lemas ketika puasa juga malas untuk melakukan kegiatan pesantren bu..
Konselor	Nah, justru itu nilai tambah dari terapi puasa ini, kalau kamu melawan rasa malas kamu, kamu akan terbiasa untuk tidak malas dan mudah bangkit meskipun kamu dalam keadaan lemas sekalipun. Puasa putih ini bukan untuk menyakiti kamu, tapi ingat puasa ini untuk

	<p>menahan perilaku-perilaku yang ingin kamu ubah dan bisa menahan kamu dari emosi kamu yang tidak wajar. Jadi kamu harus tetap penuh aturan yang sudah ditentukan dan tetap semangat karena hasil baik butuh proses yang sulit.</p>
Konseli	<p>Iya bu, saya juga merasa banyak perubahan dalam diri saya bu. Saya jadi terbiasa ramah dan lebih peka terhadap sekitar.</p>
Konselor	<p>Bagus, pertahankan ya..</p>

Pertemuan VII

Pertemuan selanjutnya konseli melaksanakan puasa putih ketujuh yaitu hari Kamis tanggal 03 November 2022. Konseli menghubungi konselor. Konselor menceritakan bahwasannya konseli sudah bisa berbaur dengan santri-santri dan lebih bertanggung jawab dengan tugasnya sebagai pengurus sekaligus pengajar disana.

Verbatim

Tabel 4.9

Konselor/Konseli	Narasi
Konselor	Bagaimana perkembangannya minggu ini?
Konseli	Alhamdulillah bu, saya sudah bisa berbaur dengan baik. Saya juga sudah bisa mengontrol emosi saya agar sesuai dan wajar ketika berhadapan dengan orang-orang
Konselor	Bagus, kamu hebat bisa melakukan itu semua. Tidak mudah menjalani

	puasa putih ini bukan?
Konseli	Memang tidak mudah bu, tapi dengan saya melakukan puasa saya bisa mengambil manfaat serta hikmahnya bu..
Konselor i	Alhamdulillah, bagus pertahankan ya, jangan sampai lengah dan tetap kuat

Pertemuan VIII

Pertemuan selanjutnya yaitu konseli melaksanakan puasa putih terakhir yaitu hari Senin tanggal 07 November 2022. Adapun percakapan konselor dengan konseli sebagai berikut.

Verbatim

Tabel 4.10

Konselor/Konseli	Narasi
Konselor	Bagaimana perkembangannya ?

Konseli	Alhamdulillah bu, saya sudah bisa merubah perilaku yang maladaptif dan mengendalikan emosi serta memahami sekitar saya bu
Konselor	Alhamdulillah, karena hari ini adalah puasa terakhir kamu sekaligus pertemuan terakhir kita, kamu berhak mendapatkan hadiah sesuai dengan permintaan kamu. Tapi ingat meskipun ini pertemuan terakhir kita, saya ingin kamu tetap seperti ini dan saya akan menanyakan perkembangan kamu kepada teman dekatmu

	dan ketua pengurus putri disini ya..
Konseli	Iya bu siap, saya banyak banyak berterimakasih berkat ibu saya bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi, karena saya menyadari saya semakin dewasa, jika saya masih seperti ini kedepannya saya akan merasa kesulitan sendiri.
Konselor	Alhamdulillah kalau kamu sudah menyadarinya, rubah kebiasaanmu menjadi perilaku-perilaku yang bermanfaat bagi sekitar ya dan tetap pertahankan, tidak boleh berubah menjadi

	seperti dulu lagi.
--	--------------------

e. Evaluasi

Evaluasi adalah langkah untuk mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh dalam proses konseling yang kemudian selanjutnya akan ditentukan dengan perkembangan konseli. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan isebelum, isaat dan setelah proses konseling berlangsung.

Dari penerapan teknik yang dilakukan konseli selama sebulan, konseli menjalaninya dengan isangat baik dan cukup berhasil. Perubahan yang ada dalam diri konseli secara bertahap mulai ada signifikan. Meskipun begitu, setelah satu bulan penuh konseli mengimplementasikan teknik, konselor masih mengawasi konseli dengan cara evaluasi dan ketika dirasa konseli sudah tidak membutuhkan bantuan kembali konselor menutup proses konseling antara konseli.

Adapun follow up yang harus dilakukan adalah terus menerus berupaya memberi dukungan, motivasi, arahan, dan pendampingan yang akan dibantu oleh lingkungan sekitarnya yaitu teman-teman konseli, pengurus-

pengurus pesantren, dan ketua pengurus putri.

2. Deskripsi hasil terapi Islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya

Sebelum menentukan hasil dari proses terapi islam melalui puasa putih, peneliti akan menyajikan beberapa indikator yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan proses konseling sesuai dengan kesepakatan antara konselor dan konseli. Beberapa indikator tersebut ialah sebagai berikut.

Tabel sebelum dan sesudah

Tabel 4.11

No	Gejala yang Nampak	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Dapat mengelola emosi		√		√		
2.	Dapat memotivasi diri sendiri			√	√		
3.	Dapat mengenali emosi orang lain			√		√	

4.	Dapat membina hubungan			√		√	
----	------------------------	--	--	---	--	---	--

Keterangan :

A : Baik

B : Cukup Baik

C : Cukup Baik

Pada saat dilakukan pendekatan pertemuan pertama konselor bertemu dengan konseli untuk melakukan observasi sekaligus mengidentifikasi masalah yang ada pada konseli. Disini konseli masih belum mengontrol emosi dirinya dengan baik dan masih suka seenaknya dengan jabatan yang diberikan oleh pesantren sebagai pengurus dan pengajar.⁵⁰

Pada pertemuan kedua, konselor memanggil konseli untuk menawarkan perjanjian antara konselor dan konseli. Terapi islam yang digunakan adalah terapi yang harus melalui kesepakatan antar dua belah pihak sehingga tidak adanya unsur paksaan dan atas kehendak diri sendiri, maka konselor sebagai fasilitator proses konseling membantu konseli menggunakan terapi islam melalui puasa *mutih* dan setelah disetujui proses

⁵⁰ Hasil observasi pada tanggal 02 Oktober 2022

konseling akan berjalan dengan mudah dan efektif.

Pada pertemuan-pertemuan selanjutnya konseli melakukan treatment yang sudah dijabarkan diatas melalui beberapa pertemuan sekaligus pendekatan dengan beberapa penguatan dan arahan dari konselor hingga waktu yang sudah ditentukan diawal sudah selesai.

Setelah adanya beberapa pertemuan, adanya perubahan perilaku yang maladaptif menjadi adaptif dalam diri konseli. Sebelum proses konseling, konseli beberapa gejala yang nampak seperti tidak memiliki empati, kurang bersosial, kurang dalam mengontrol dan mengendalikan emosi, dan sulit untuk diajak bekerja sama. Tetapi setelah melakukan proses konseling, konseli menyadari dan merubah perilaku-perilaku yang selama ini menjadi penghambat bagi dirinya dan masa depannya, sehingga konseli bisa merubahnya ke arah yang lebih baik lagi.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasannya konseli mengalami perubahan perilaku setelah melakukan proses konseling menggunakan terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada konseli. Kemudian, tingkat keberhasilan

dan kegagalan proses konseling apabila dituliskan dalam bentuk angka maka bentuk presentase perubahan perilaku sebagai berikut :

- a) $>75\%$ sampai dengan 100% dikategorikan naik atau berhasil.
- b) 50% sampai dengan 75% dikategorikan cukup berhasil.
- c) $<50\%$ dikategorikan kurang berhasil.⁵¹

Berikut adalah hasil dari presentase terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya.

- a) Point A = 2, sehingga $2/4 \times 100\% = 50\%$ (gejala yang berubah baik)
- b) Point B = 2, sehingga $2/4 \times 100\% = 50\%$ (gejala yang berubah cukup baik)
- c) Point C = 0, sehingga $0 \times 100\% = 0\%$ (gejala yang berubah kurang baik)

Berdasarkan presentase diatas, maka dapat diketahui bahwa hasil akhir

⁵¹ Ismail Nawawi Uba, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Manajemen dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal.284

pelaksanaan terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya dikategorikan cukup berhasil. Hal ini sesuai dengan presentase diatas yaitu tergolong dalam kategori 50% - 75% dikategorikan cukup berhasil, maka proses konseling antara konselor dan konseli dikatakan cukup berhasil.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan proses konseling terdapat lima tahap yang telah dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan follow up. Analisis penelitian tersebut kemudian dideskripsikan oleh konselor dalam bentuk perbandingan antara data teori dan data empiris atau lapangan sebagai berikut :

Tabel perbandingan teori dan empiris

Tabel 4.12

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi Masalah	Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi masalah konseli dimulai dari awal penelitian ketika wawancara,

	<p>Tahap ini merupakan tahap dimana konselor melakukan asesmen permasalahan dengan serangkaian observasi, wawancara, maupun dokumentasi kepada konseli secara langsung maupun significant other.</p>	<p>observasi hingga data dari signifikan other juga yaitu teman dekat konseli di pesantren. Gejala awal konseli yang terlihat :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konseli sulit bersosialisasi b. Konseli sulit mengendalikan emosi c. Konseli sering menyalahkan kesalahan ke orang lain d. Konseli kurang memiliki simpati dan empati
2.	<p>Diagnosis</p> <p>Tahap untuk menarik inti masalah dan menetapkan pokok permasalahan.</p>	<p>Dalam hal ini peneliti telah menetapkan permasalahan konseli dari pengambilan data wawancara dan observasi yaitu permasalahan kecerdasan emosional yang rendah pada konseli</p>
3.	<p>Prognosis</p> <p>Tahap menetapkan</p>	<p>Dalam hal ini, maka peneliti memutuskan memberikan bantuan terapi islam melalui puasa <i>mutih</i> dengan cara</p>

<p>teori teknik konseling dan menjelaskan kepada konseli prosedur konselingnya.</p>	<p>pemantauan diri, pemberian tugas, dan peningkatan kecerdasan emosi. Adapun langkah-langkah yang akan diterapkan sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Membuat persetujuan antara konselor dan konseli bahwa konseli akan menjalankan proses konseling terapi islam melalui puasa putih 2) Menentukan perilaku perilaku konseli yang menyimpang 3) Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan
---	--

		<p>terkait puasa putih</p> <p>4) Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC</p> <p>5) Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan</p> <p>6) Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap.</p>
4.	<p>Treatment atau Intervensi Tahap pemberian teknik konseling yang sesuai dengan permasalahan yang sedang</p>	<p>Pada treatment pertama, konselor melaksanakan tahap pertama yaitu membuat persetujuan antara konselor dan konseli dalam melaksanakan puasa putih dan tidak ada paksaan dari konselor.</p> <p>Pada treatment kedua konselor dan konseli membuat kesepakatan dan aturan-aturan apa saja yang boleh dan tidak</p>

	<p>dihadapi konseli.</p>	<p>diperbolehkan saat puasa putih, kemudian menentukan perilaku-perilaku apa yang harus dirubah dengan teknik analisis ABC.</p> <p>Pada treatment ketiga konselor membuat kesepakatan bersama dengan konseli terhadap adanya sanksi terkait puasa putih.</p> <p>Pada treatment keempat konselor menentukan jenis penguatan yang akan diberikan berupa pemberian stimulus jika konseli berhasil melaksanakan puasa putih dan melakukan perilaku-perilaku yang adaptif konselor memberikan pujian dan hadiah namun jika konselor melanggar akan mendapat sanksi sesuai kesepakatan.</p> <p>Pada treatment kelima konselor memberikan penguatan kepada perilaku yang diinginkan menetap berupa motivasi dan membacakan perubahan apa saja yang telah dilakukan oleh konseli serta meyakinkan konseli bahwa dia bisa menjadi lebih baik.</p>
--	--------------------------	--

5.	Follow Up atau Evaluasi	<p>Dari proses follow up dapat terlihat bahwa konseli mendapatkan perubahan sesuai dengan yang diinginkan. Meskipun belum menyeluruh namun konseli sudah memiliki semangat dan tekad dalam memperbaiki sikap yang maladaptif menjadi adaptif, dan hal ini menjadi perubahan yang bagus bagi konseli. Disini konselor melakukan wawancara kembali terhadap signifikan other untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang ada dalam diri konseli ketika sebelum dan sesudah melakukan proses konseling.</p>
----	-------------------------	--

Berdasarkan perbandingan data teori dan data empiris, keduanya menunjukkan kecerdasan emosional yang rendah. Terapi yang digunakan adalah terapi islam melalui puasa *mutih*. Terapi ini cukup efektif digunakan di usia konseli karena konseli sudah biasa melaksanakan puasa sunnah sebelumnya, namun kali ini dengan aturan-aturan yang berbeda sesuai dengan persetujuan konselor dan konseli.

2. Perspektif Islami

Metode konseling islam yang konselor masukkan dalam terapi islam untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah memasukkan nilai-nilai yang bertujuan agar kecerdasan emosional konseli meningkat sedikit demi sedikit. Dalam hal ini konseli melakukan puasa putih untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada dirinya. Konseli disuruh mengingat hadist nabi yang berbunyi.

وَالصَّوْمُ نِصْفُ الصَّبْرِ (رَوَاهُ ابْنُ مَاجَةَ وَالتِّرْمِذِيُّ)

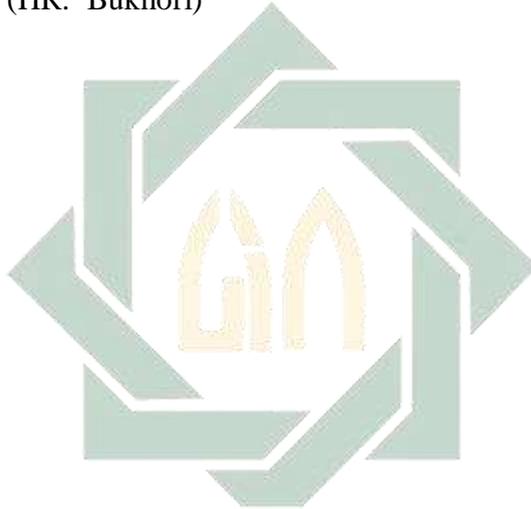
Artinya : “Puasa itu separuhnya kesabaran.”
(HR Ibnu Majah dan at-Tirmidzi)

Selanjutnya adalah permasalahan konseli untuk meningkatkan kecerdasan emosional, semua bisa teratasi dengan menggunakan treatment, yang mana perilaku tersebut sedikit demi sedikit berkurang. Tak hanya itu saja, sesuai dengan hadist nabi yang berbunyi.

جَارِيَةُ بِنْتُ قُدَامَةَ السَّعْدِيِّ؛ أَنَّهُ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قُلْ لِي قَوْلًا يَنْفَعُنِي وَأَقِيلُ عَلَيَّ، لَعَلِّي أَعِيَهُ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ لَا تَغْضَبْ". فَأَعَادَ عَلَيْهِ "صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ" حَتَّى أَعَادَ عَلَيْهِ مِرَارًا، كُلُّ ذَلِكَ يَقُولُ: "لَا تَغْضَبْ"

Artinya : “Ibnu Yusuf memberitahu saya, Abu Bakar mengatakan kepada kami bahwa dia adalah Ibnu Abbas, dari Abu Hassin, dari Abu Sholih, dari AbuHurairata radhiyallahu ‘anhu berkata,

seorang lelaki berkata kepada Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam, “Berilah aku wasiat.” Beliau menjawab, “janganlah engkau marah”. Lelaki itu mengulang-ulang permintaanya, (namun) Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam (selalu) menjawab, “janganlah engkau marah”. (HR. Bukhori)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwasannya :

1. Proses pelaksanaan konseling dengan terapi islam melalui puasa *mutih* pada santri yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah dalam Bimbingan dan Konseling pada umumnya, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi/follow up. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam treatment ialah sebagai berikut :
 - a. Membuat persetujuan antara konselor dan konseli bahwa konseli akan menjalankan proses konseling terapi islam melalui puasa putih
 - b. Melaksanakan puasa *mutih* dan Menentukan perilaku perilaku konseli yang menyimpang
 - c. Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan terkait puasa putih
 - d. Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC

- e. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
 - f. Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap.
2. Hasil akhir dari terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri ialah sebagai berikut.

No	Gejala yang Nampak	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Mampu mengontrol emosi		√		√		
2.	Memiliki empati			√	√		
3.	Dapat bekerja sama dan bersosial dengan baik			√		√	
4.	Memiliki manajemen konflik			√		√	

Keterangan :

A : Baik

B : Cukup Baik

C : Cukup Baik

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwasannya konseli mengalami perubahan perilaku setelah melakukan proses konseling menggunakan terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada konseli. Kemudian, tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling apabila dituliskan dalam bentuk angka maka bentuk presentase perubahan perilaku sebagai berikut :

- d) Point A = 2, sehingga $2/4 \times 100\% = 50\%$ (gejala yang berubah baik)
- e) Point B = 2, sehingga $2/4 \times 100\% = 50\%$ (gejala yang berubah cukup baik)
- f) Point C = 0, sehingga $0 \times 100\% = 0\%$ (gejala yang berubah kurang baik)

Berdasarkan presentase diatas, maka dapat diketahui bahwa hasil akhir pelaksanaan terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Surabaya dikategorikan cukup berhasil. Hal ini sesuai dengan presentase diatas yaitu tergolong dalam kategori 50% - 75% dikategorikan cukup berhasil, maka proses

konseling antara konselor dan konseli dikatakan cukup berhasil.

B. Saran

1. Konselor

Pelaksanaan terapi islam melalui puasa putih dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada santri terkhusus pada santri yang sudah lama mengabdikan. Penerapan terapi ini dapat lebih efektif bila dikomparasikan dengan pendekatan konseling lainnya. Maka untuk mencapai tujuan tersebut alangkah baiknya bila peneliti memperkaya ilmu melalui aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling.

2. Konseli

Setiap santri wajib mengikuti peraturan yang ada di Pesantren selain itu tidak ada pengecualian meskipun sudah memiliki jabatan dalam kepengurusan dan semua santri harus memiliki tanggung jawabnya sebagai santri ataupun lainnya. Konseli diharapkan dapat mempertahankan prestasi, kebiasaan positif, dan tanggung jawabnya setelah melakukan proses konseling.

3. Pengurus pesantren

Sebaiknya sebagai pengurus dalam pesantren saling memiliki komunikasi yang baik, saling membantu dan

memahami satu sama lain, karena tanggung jawab dan amanah yang diberikan juga berat jadi butuh bantuan satu sama lain dan tidak bisa dilakukan secara individu-individu. Selain itu, memberikan pengayoman dan penjagaan yang baik terhadap santri-santri dibawahnya.

4. Peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat permasalahan yang sama yaitu terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santri perlu adanya penelitian lebih lanjut agar kekurangan dalam penelitian ini dapat disempurnakan.
5. Pembaca
Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru mengenai terapi islam melalui puasa *mutih* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada santi bagi pembaca yang mengalami peristiwa yang sama dengan yang diteliti oleh peneliti terdahulu.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah kegiatan konseli di pesantren yang sangat padat menjadikan beberapa target tidak terjadi secara maksimal sehingga membuat konselor melakukan konseling dengan waktu yang minim.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, 2010, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana,
- Agus Abdul Rahman, 2017, *Sejarah Psikologi dari Klasik Hingga Modern*, Depok: PT.Rajagrafindo Persada
- Ahmad Syarifuddin, 2003, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta: Gema Insani
- Babun Suharto, 2011, *Dari Pesantren untuk Umat : Reiventing Eksistensi Pesantren di Era Globalisasi*, Surabaya: Imtiyaz
- Departemen Agama RI, 2019, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Cetakan ke 2*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
- Gantina Komalasari, dkk, 2011, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT.Indeks
- Gerald Corey, 1997, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 1997, Bandung: PT.Eresco
- Abdurrahman Wahid, 2001, *Menggerakkan Tradisi, Esai-Esai Pesantren*, Yogyakarta: LKIS
- Ahmad Azhar Basyir, 2003, *Filasafah Ibadah dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press
- Ahmad Tubagus Kaysan, 2010, *Dahsyatnya dibalik Puasa Senin dan Kamis*, Yogyakarta: Multipress
- Amir Hamzah Wirosukarto,et.al.,1996, *KH. Imam Zarkasyi dari Gontor Merintis Pesantren Modern*, Ponorogo: Gontor Press
- Faya Sukma Putri, Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Kelas IX

- SMA Negeri 3 Magelang, *Skripsi*, Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2013
- Ismail Nawawi Uba, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Manajemen dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya,
- Ismail SM (ed), 2000, *Pendidikan Islam, Demokrasi dan Masyarakat Madani*, Yogyakarta: PustakaPelajar
- Lexy J. Moleong, 2009, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mahmud Yunus, 1990, *Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia*, Jakarta: Hidakarya
- Majmu'atal Fatawa, 29: 16-17
- Muhammad Jawad Mughniyah, 1996, *Fiqih Ja'fari*, Jakarta: Lentera Basritama
- Nurcholish Madjid, 1997, *Bilik-bilik Pesantren, Sebuah Potret Perjalanan*, Jakarta: Paramadina
- Sanapiah Faisal, 2001, *Format-Format Penelitian Sosial*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Singgih D. Gunarsa, 2012, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Penerbit Libri
- Sofyan S. Willis, 2014, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Penerbit Alfabeta
- Stephen Palmer, 2010, *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suharsumi Arikunto, 1998, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta

- Syamsu Yusuf, 2014, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung : Remaja Rosdakarya
- Widoyoko, 2014, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Zainal Arifin, 2012, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Zamakhsyari Dhofier, 2018, *Tradisi Pesantren*, Jakarta: LP3ES
- Kartini Kartono, 1997, *Patologi Sosial 3*, Jakarta: CV.Rajawali
- Namora Lumongga Lubis, 2011, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media
- Tim Penyusun Pusat Kamus, 20017, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, Jakarta: Balai Pustaka
- Yasmadi, 2005, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*, Jakarta: Ciputat Press

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A