



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN SPIRITUAL MELALUI
Q.S. ASY-SYARH DALAM MENINGKATKAN
AKTUALISASI DIRI PADA *SINGLE PARENT*
DI KEDUNG BARUK, RUNGKUT, SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Annisa Alifatur Rohmah
NIM. B53219060

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

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:


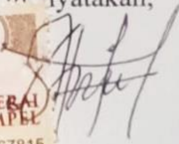
Nama : Annisa Alifatur Rohmah
NIM : B53219060
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Jl. Serma Abdul Kadir Gg. II
Ngembalrejo 4/5 Kec. Bae Kab. Kudus

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 21 Juni 2023

Yang menyatakan,



Annisa Alifatur Rohmah
NIM. B53219060

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi dengan keterangan sebagai berikut:

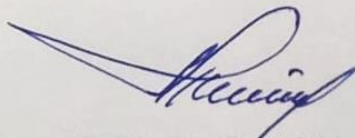
Nama : Annisa Alifatur Rohmah
NIM : B53219060
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Bimbingan Spiritual Melalui Q.S. asy-Syarh Dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri Pada *Single Parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya

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

Surabaya, 21 Juni 2023

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Bimbingan Spiritual Melalui Q.S. asy-Syarah Dalam
Meningkatkan Aktualisasi Diri Pada *Single Parent*
di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya

Disusun oleh:
Annisa Alifatur Rohmah
B53219060

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 10 Juli 2023

Tim Penguji

Penguji 1

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji 2

Dr. Agus Santoso, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji 3

Dr. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji 4

Amriana, M.Pd
NIP. 198904112020122019

Surabaya, 12 Juli 2023

Dekan,



Dr. Roch Cholil Arif, S.Ag, M.Fil.I.
NIP. 1963110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Annisa Alifatur Rohmah
NIM : B53219060
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : annisa.aal79@gmail.com

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

Bimbingan Spiritual Melalui O.S. asy-Syarh Dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri
Pada Single Parent di Kedung Baru, Rungkut, 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, 27 September 2023

Penulis,

(Annisa Alifatur Rohmah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Annisa Alifatur Rohmah (B53219060), 2023. Bimbingan Spiritual Melalui Q.S. asy-Syarh Dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri Pada *Single Parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya.

Fokus penelitian ini tentang bagaimana proses dan hasil bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarh dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Peneliti mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah terkumpul, data dianalisis menggunakan metode miles dan huberman.

Tahapan proses penelitian meliputi, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treatment*), evaluasi, dan *follow up*. Adapun hasil penelitian ini dapat dikategorikan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari adanya perkembangan dan perubahan kondisi konseli ke arah yang lebih positif setelah melaksanakan bimbingan spiritual yang diberikan oleh konselor.

Kata Kunci: Bimbingan Spiritual, Q.S. asy-Syarh, Aktualisasi Diri.

ABSTRACT

Annisa Alifatur Rohmah (B53219060), 2023. Spiritual Guidance Through Q.S. asy-Syarh in Improving Self-Actualization in Single Parent in Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya.

The focus of this research is on how the process and results of spiritual guidance through Q.S. ash-Syarh in increasing self-actualization in single parents in Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya.

This research uses qualitative methods with a type of case study research. Researchers collect data through observation, interviews, and documentation. Once collected, the data is analyzed using the miles and huberman method.

The stages of the research process include, problem identification, diagnosis, prognosis, therapy (treatment), evaluation, and follow-up. The results of this study can be categorized as successful. This can be seen from the development and change in the condition of the counselor in a more positive direction after carrying out the spiritual guidance provided by the counselor.

Keywords: spiritual guidance, Q.S. ash-Sharh, self-actualization.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ...	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep	8
1. Bimbingan Spiritual.....	8
2. Q.S. asy-Syarah.....	10
3. Aktualisasi Diri	11
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	15
A. Kerangka Teoretik.....	15
1. Bimbingan Spiritual.....	15
2. Q.S. asy-Syarah.....	22
3. Aktualisasi Diri.....	31
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	41
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44

B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	45
C. Jenis dan Sumber Data	45
D. Tahapan Penelitian.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Teknik Analisis Data	52
G. Teknik Validitas Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	55
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	55
2. Deskripsi Peneliti	55
3. Deskripsi Konselor	56
4. Deskripsi Konseli.....	56
5. Deskripsi Masalah.....	59
B. Penyajian Data	61
1. Deskripsi Proses.....	61
2. Deskripsi Hasil.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian	74
1. Perspektif Teori.....	74
2. Perspektif Islam.....	83
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran dan Rekomendasi.....	88
C. Keterbatasan Penelitian.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 4.3.1.....	75
Tabel 4.3.2.....	81



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mempunyai keluarga yang lengkap dan utuh merupakan impian setiap orang. Namun, tidak semua orang memiliki kesempatan untuk merasakan keutuhan dan kehangatan dari sebuah keluarga. Ketidakutuhan keluarga biasanya disebabkan oleh kehamilan di luar nikah, kematian pasangan ataupun perceraian. Menjadi orang tua tunggal (*single parent*) khususnya ibu, sangatlah tidak mudah untuk menjalani hidup dan memiliki tanggung jawab besar dalam mengasuh anak. Dalam hal ini *single mom* harus mampu berperan ganda, sebagai ibu yang mengurus keluarga dan sebagai ayah yang mencari nafkah. Sejatinya tidak ada seseorang yang mau menjadi *single parent*, hal ini bukanlah sebuah keinginan melainkan pilihan hidup yang didesak oleh kondisi genting.

Adanya perubahan yang terjadi pada ibu sebagai *single parent* pastinya menimbulkan berbagai permasalahan. Dari segi ekonomi, sangat terlihat jelas perubahannya apabila sebelumnya ibu bertugas untuk mengurus rumah tangga dan hanya mengandalkan nafkah dari suaminya. Setelah menjadi *single parent* ibu harus memiliki pendapatan untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup keluarga dan anak-anaknya. Dari segi sosial, ibu sebagai *single parent* dapat dikatakan jarang bersosialisasi dengan tetangga sekitar, dikarenakan kesibukan dalam mencari nafkah. Dari segi psikologis, *single parent* memikul tanggung jawab besar terhadap keluarganya yang mana hal ini dapat mengganggu pikiran dan batinnya.

Orang tua *single parent* di Desa Kedung Baruk Kecamatan Rungkut Kota Surabaya yang akan menjadi subjek (konseli) pada penelitian ini mengungkapkan bahwa suaminya telah meninggal dalam pelayaran ketika anaknya baru berusia 5 bulan. Ia sudah menjanda sejak usia 25 tahun. Awalnya subjek berprofesi sebagai guru ngaji privat untuk membantu perekonomian keluarga. Namun, sejak suaminya meninggal ia berusaha keras untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Berawal dari menjadi guru ngaji privat yang muridnya hanya anak-anak hingga merambah ke kalangan ibu-ibu lanjut usia. Selain itu, ia juga mendirikan usaha persewaan kebaya.

Subjek sebagai *single parent* memiliki anak tunggal perempuan yang lahir dengan keterbatasan. Subjek melahirkan anaknya secara prematur yaitu ketika janin masih berumur 5 bulan. Memiliki fisik yang sedikit berbeda pada umumnya dan terdapat kelainan pada organ dalam pastilah membawa kesedihan bagi orangtuanya, begitu pula dengan subjek. Namun seiring berjalannya waktu subjek telah ikhlas menerima keadaan dan bersyukur karena anaknya masih bisa bertahan hingga saat ini. Subjek bisa berada di titik ini dikarenakan latar belakang subjek yang pernah mengenyam ilmu di pondok pesantren dan melanjutkan pendidikan ke bangku perkuliahan. Saat di bangku SMA subjek tinggal di salah satu pondok pesantren di daerah Sidosermo, Surabaya. Setelah shalat subuh terdapat kegiatan wajib yang dilakukan oleh subjek sebagai santri pada umumnya yaitu setor ngaji. Biasanya santri setor ngaji kepada pengurus sedangkan yang dapat setor ngaji kepada bu nyai hanyalah kerabatnya. Namun, subjek memilih untuk antri mengaji kepada bu nyai, meskipun harus menunggu lebih dari setengah jam. Hal ini

dikarenakan subjek ingin *ngalap* barokah dari bu nyai. Selain itu, subjek juga dibekali dengan beberapa wirid, amalan dan ijazah dari pengasuh pondok, salah satunya yakni senantiasa membaca surah asy-Syarh atau yang biasa disebut dengan surah al-Insyirah. Berbekal dari ilmu yang telah didapat serta keyakinan bahwa, “orang tua yang dititipi anak istimewa adalah orang tua yang hebat dan kuat”, akhirnya subjek bisa *survive* hingga saat ini meskipun dengan kondisi sebagai *single parent*.²

Selama di pondok pesantren, subjek mengikuti bimbingan spiritual yang menjadi rutinitas di pondok seperti shalat berjamaah, shalat malam, mengaji, dzikir serta setoran dan hafalan. Bimbingan spiritual yang ada di pesantren bertujuan untuk mengembalikan fitrah para santri sebagai makhluk Allah SWT. dan meneguhkan keyakinan mereka dalam mencapai tujuan hidupnya.³ Adanya bimbingan spiritual dalam berbagai rutinitas kegiatan di pondok pesantren dapat membentuk kepribadian santri menjadi lebih baik dari sebelumnya. Menurut Faqih, bimbingan spiritual merupakan proses untuk membantu individu agar selalu selaras secara spiritual dengan keputusan dan arahan Allah SWT. demi menapatkan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.⁴ Adapun bimbingan spiritual yang menjadi fokus utama pada penelitian ini yaitu petunjuk melalui kandungan surah asy-Syarh.

² Wawancara Kepada Konseli, tanggal 18 Februari 2023 di rumah konseli.

³ Sukron Abdillah, “Pengaruh Bimbingan Spiritual Terhadap Tingkat Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020) <<http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/52094>>.

⁴ Nur Azizah, “Bimbingan Keagamaan Shuniyya Ruhama Habiballah Bagi Transgender di Paguyuban Waria Kendal” (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2017).

Surah asy-Syarh lebih dikenal dengan nama surah al-Insyirah atau alam nasyrah yang berarti kelapangan dan terdiri dari 8 ayat. Surah asy-Syarh merupakan surah ke-94 dalam urutan surah al-Qur'an dan tergolong surah Makkiah. Surah asy-Syarh berisi tentang berbagai kepedulian dan kebaikan yang diberikan oleh Allah SWT. kepada Nabi Muhammad SAW. Turunnya surah ini dimaksudkan untuk menghibur hati Rasulullah SAW dan umat muslim bahwa Allah SWT. akan memberikan kelapangan dan kemudahan bagi mereka setelah mengalami tekanan dari kaum kafir Quraisy.⁵

Al-Qur'an memiliki beberapa fungsi salah satunya ialah sebagai asy-Syifa (obat) bagi pembacanya. Surah asy-Syarh adalah salah satu surah yang bersifat menghibur dalam al-Qur'an. Allah SWT. berjanji bahwasannya musibah atau kesulitan yang dihadapi oleh individu tidak akan bertahan lama. Seseorang tidak perlu merasa sedih atas kesulitan yang sedang dihadapi sebab di balik kesulitan pasti ada kemudahan. Orang yang beriman, tidak putus asa, sabar, optimis, pantang menyerah, dan tawakal akan diberikan ganti hidup yang lebih oleh Allah SWT.⁶ Oleh karena itu kita dianjurkan untuk selalu berhusnuzhan kepada Allah SWT. terhadap musibah yang menimpa. Kondisi ini merupakan momen untuk lebih dekat dengan Allah SWT. juga memahami bahwa di balik suatu musibah pasti terkandung hikmah serta pelajaran yang bisa diambil.

⁵ Nirwani Jumala dan Aida Junaidanur, "Struktur Sastra, Bahasa, dan Amanat Tentang Nilai-Nilai Kehidupan yang Terkandung Dalam Surat Al-Insyirah," *Seulanga*, 1.1 (2022), 33-41 <<https://doi.org/10.47655/seulanga.v1i1.41>>.

⁶ Heddy Shri Ahimsa-Putra, "The Living Al-Qur'an: Beberapa Perspektif Antropologi," *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20.1 (2012), 235 <<https://doi.org/10.21580/ws.20.1.198>>.

Surah asy-Syarh memiliki beberapa keutamaan bagi yang membacanya. Allah SWT akan melancarkan segala urusannya, menghilangkan kesedihannya, dan memberikan rizki dari jalan tak terduga apabila senantiasa membaca surah asy-Syarh setiap selesai shalat lima waktu.⁷ Keutamaan membaca surah asy-Syarh ini berkaitan dengan asbabun nuzulnya yang menjelaskan tentang dukungan Allah SWT kepada Rasulullah SAW. supaya beliau menguatkan hatinya dalam berdakwah serta Allah SWT. telah menjamin bahwa setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan dan di balik kesedihan pasti ada kebahagiaan.

Menurut Kasschau, kondisi psikologis pada *single parent* terutama seorang ibu yang kehilangan pasangannya karena kematian mungkin mengalami lebih banyak stress daripada perceraian. Situasi ini akan memburuk jika *single parent* tidak merencanakan dengan matang untuk kelangsungan hidup jangka panjang keluarganya. Menurut Sudagijono, aktualisasi diri bagi *single parent* dapat terpenuhi jika ia memiliki keadaan status sosial ekonomi yang baik.⁸ Maslow menyatakan bahwa aktualisasi diri merupakan puncak dari pemenuhan kebutuhan seseorang. Maslow menyebutkan bahwa ciri orang yang mengaktualisasikan dirinya yaitu fokus pada apa yang sedang dialami, menerima hidup sebagai proses pilihan serta memahami

⁷ Lilik Ummi Kaltsum, *Al-Qur'an Menemani Kita (Kumpulan Amalan Ayat-Ayat Untuk Menghadapi Problem Kehidupan)* (Jakarta: Hidmat Muslimat NU, 2020).

⁸ Amethysta Iganingrat dan Nur Eva, "Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Tunggal : Sebuah Literature Review," *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 2021, 444–51.

apa dan siapa diri kita.⁹ Aktualisasi diri dibutuhkan untuk membentuk pribadi seutuhnya, yaitu pribadi yang dewasa, yang benar-benar fungsional, yang sehat dan rasional.

Dalam pandangan Barat, aktualisasi diri tidak akan maksimal apabila agama menjadi pedomannya.¹⁰ Sedangkan aktualisasi diri dalam pandangan Islam tetap berpegang pada tauhid dan syariah islam. Konsep aktualisasi diri menurut Islam bermula dari fitrah manusia. Menurut pandangan Islam, aktualisasi diri adalah stimulus alamiah manusia untuk mengabdikan dan menyembah Allah SWT. Dengan demikian manusia yang menjaga fitrahnya akan mencapai insan kamil.¹¹ Pendapat ini sejalan dengan Muhammad Iqbal yang mengungkapkan bahwa agama adalah struktur untuk jalan aktualisasi diri dan insan kamil merupakan manusia yang mengintegrasikan Islam ke dalam ruhnya sehingga dapat menggerakkan hidup mereka. Muhammad Iqbal juga menambahkan bahwa mengikuti jalan agama adalah satu-satunya cara yang tepat untuk mencapai aktualisasi diri yang akan bermuara pada insan kamil.¹² Secara singkat, aktualisasi diri dalam Islam sangat berkaitan

⁹ Kanda Naufal Jauhar Gani, Jarman Arrozi, dan Ahmad Farid Saifuddin, "Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali (Analisis Studi Pemikiran Psikologis)," *Aqlania: Jurnal Filsafat dan Teologi Islam*, 13.2 (2022), 169–88 <<https://doi.org/10.32678/aqlania.v13i2.6717>>.

¹⁰ Musthofa Anshori Lidinillah, "Agama dan Aktualisasi Diri Dalam Perspektif Filsafat Muhammad Iqbal (1873-1938)," *Jurnal Filsafat Universitas Gajah Mada*, 31 (2000).

¹¹ Jarman Arrozi, Cep Gilang Fikri Ash-Shufi, dan Fajrin Dzul Fadhlil, "Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat dan Islam," *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8.1 (2022), 1–17.

¹² Lidinillah.

dengan aspek *muqarabah* (cara seorang hamba untuk lebih dekat dengan Allah SWT.) dan aspek kebersyukuran.

Amanat atau kandungan yang terdapat di dalam surah asy-Syarah dapat mengantarkan seseorang untuk meningkatkan aktualisasi diri yang mana hal ini merupakan tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengupas lebih dalam tentang “Bimbingan Spiritual Melalui Q.S. asy-Syarah Dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri Pada *Single Parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarah dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarah dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarah dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya.

2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarh dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Temuan dari penelitian ini dimaksudkan untuk bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Temuan dari penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi keilmuan untuk masyarakat secara umum dan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam memperkaya wawasan mengenai bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarh dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya.

2. Manfaat Praktis

Berdasarkan temuan pada penelitian ini, diharapkan konseli sebagai *single parent* dapat meningkatkan aktualisasi dirinya melalui Q.S. asy-Syarh sebagai bimbingan spiritual.

E. Definisi Konsep

1. **Bimbingan Spiritual**

Kata bimbingan berasal dari istilah *guidance*, yang berarti mengarahkan, menunjukkan, mengontrol, menentukan. Kartadinata mengungkapkan bahwa bimbingan adalah proses

membantu individu demi mewujudkan perkembangan yang ideal.¹³

Tolbert mengartikan bimbingan sebagai kegiatan atau program dan layanan di lembaga pendidikan yang bertujuan membantu individu dalam mengembangkan dan mengimplementasikan rencana dan membuat penyesuaian di semua bagian kehidupan mereka sehari-hari.¹⁴

Bimbingan, menurut Prayitno merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli profesional kepada individu atau sekelompok orang untuk memaksimalkan kapasitas dirinya.¹⁵

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memaknai spiritual sebagai sesuatu yang berkaitan dengan psikologis (rohani, batin).¹⁶ Spiritual berarti memahami hati yang tulus yang selalu mengabdikan kepada Tuhan yang nantinya akan memberikan perasaan tersendiri untuk menyelami substansi eksistensi dan memahami tugas manusia sebagai khalifah di bumi.¹⁷ Bimbingan spiritual dilakukan

¹³ Uman Suherman, *Manajemen Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Madani, 2007).

¹⁴ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2012).

¹⁵ Siti Sarah, "Bimbingan Spiritual Dalam Membentuk Karakter Islami Pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Al-Huda Arjasari Bandung" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020) <<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>>.

¹⁶ Sarah.

¹⁷ Ikhwani Marzuqi, "Spiritual Enlightenment," *Elex Media Komputindo*, 2017

<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=3DBIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=arti+spiritual&ots=DMtFmh5t9c&sig=xbmP08LgvvXLWox0r3qBB7v8rMM&redir_esc=y#v=onepage&q=arti+spiritual&f=false>.

sebagai upaya untuk memotivasi individu atau masyarakat untuk senantiasa bersabar, berserah diri kepada Allah SWT., dan selalu memenuhi kewajibannya sebagai makhluk Allah SWT.¹⁸

Dengan mempertimbangkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan spiritual merupakan proses memberikan bantuan kepada individu yang meliputi berbagai rencana, informasi, dan tindakan baik melalui lisan atau tulisan berdasarkan Al-Qur'an dan hadits serta tuntunan ulama' untuk mengembangkan potensi spiritual manusia yang berkaitan dengan fitrah manusia.

2. Q.S. asy-Syarah

Surah asy-Syarah dapat juga disebut dengan surah alam nasyrah atau al-Insyirah yang artinya kelapangan dan terdiri dari 8 ayat. Surah asy-Syarah turun setelah surah ad-Duha dan merupakan surah ke-94 dalam urutan surah di al-Qur'an serta tergolong surah Makkiyah. Surah asy-Syarah memuat makna penekanan nikmat Allah SWT. atas Nabi Muhammad SAW. dan umat muslim, serta afirmasi bahwa Allah SWT. telah berjanji akan ada kemudahan di setiap kesulitan, sehingga Rasulullah SAW. didorong untuk terus berbuat kebaikan dan tawakal kepada Allah SWT. Nabi Muhammad SAW. dikaruniai nikmat dengan kemampuan untuk

¹⁸ Hasan Bastomi, "Implementation of Islamic Spiritual Guidance for People with Mental Disorders at the Jalma Sehat Kudus Foundation," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5.2 (2021), 196 <<https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12850>>.

melapangkan hatinya dan mengisinya dengan kebijaksanaan hidayah.¹⁹

Allah SWT menjadikan surah asy-Syarh sebagai analogi yang menggambarkan kesulitan manusia menggunakan teori mekanika beban. Dalam surah asy-Syarh juga terdapat obat untuk suatu masalah yaitu dengan mengetahui, menjiwai dan memvisualisasikan dengan bagian-bagian psikologis surah asy-Syarh, yang meliputi kesabaran, optimisme, ketenangan jiwa, keyakinan pada kemampuan diri, dan tawakal.²⁰

3. Aktualisasi Diri

Menurut Ryff, aktualisasi diri dapat disebut dengan kesejahteraan psikologis; dimana individu dapat menerima diri mereka apa adanya, menjalin relasi yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki kendali atas lingkungan eksternalnya, memiliki tujuan hidup, menyadari potensi dirinya dan mampu merealisasikannya.²¹

Menurut Abraham Maslow, aktualisasi diri merupakan level teratas dalam teori hierarki kebutuhan. Pada level ini individu cenderung

¹⁹ Syarifatun Nikmah, "Tradisi Pembacaan Surah Al-Insyirah Sebagai Wirid Dalam Shalat (Kajian Living Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri Al-Lathifiyyah Palembang)" (Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2021).

²⁰ Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah, dan Cholichul Hadi, "Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2.1 (2019), 9–18 <<https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>>.

²¹ Amethysa Iganingrat dan Nur Eva, "Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Tunggal : Sebuah Literature Review," *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 2021, 444–51.

berusaha untuk meraih harapan sesuai keahliannya. Individu harus mampu berusaha semaksimal mungkin dalam mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya.²²

Konsep aktualisasi diri menurut Islam bermula dari fitrah manusia yang cenderung memiliki keinginan, kebutuhan dan dorongan, yaitu untuk mengabdikan dan menyembah Tuhan.²³ Mengimplementasikan fitrah manusia dalam kehidupannya untuk memenuhi kedua tugasnya, yakni ibadah dan *khalifah fi al-ardl* merupakan wujud dari aktualisasi diri. Aktualisasi diri menurut Al-Ghazali dapat diperoleh dengan cara *riyadhlah al-nafs* (mengolah hati dan pikiran), *tathahhur* (membersihkan diri dari penyakit hati), *tahaqquq* (menanamkan sifat-sifat terpuji), *takhalluq* (perwujudan sifat-sifat Allah SWT.), dan *uzlah* (mengasingkan diri untuk fokus pada ibadah).²⁴

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang meliputi latar belakang yang menguraikan alasan peneliti memilih judul sebagai penelitian, kemudian rumusan masalah berisi poin-poin masalah dalam bentuk kalimat tanya untuk dijawab oleh peneliti. Selanjutnya tujuan penelitian yakni sesuatu yang akan dicapai oleh peneliti

²² Hafid Irfansyah, Kartini, dan Rachmadani, "Peran Single Parent dalam Membentuk Keluarga Sakinah," *Kalosara: Family Law Review*, 2.2 (2022), 98–107.

²³ Arroisi, Fikri Ash-Shufi, dan Dzul Fadhli.

²⁴ Gani, Arroisi, dan Saifuddin.

dalam penelitiannya, lalu manfaat penelitian yang menguraikan tentang sasaran manfaat hasil penelitian. Kemudian definisi konsep, yang membahas beberapa konsep variabel dalam penelitian, selanjutnya sistematika pembahasan yang menjelaskan garis besar dari inti pembahasan setiap babnya dari awal hingga akhir.

Bab kedua merupakan kajian teoretik yang terbagi menjadi dua bagian yaitu kerangka teoretik dan penelitian terdahulu yang relevan. Kerangka teoretik memberikan landasan abstrak yang menguraikan keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti. Dalam kerangka teoretik ini terdiri dari beberapa sub bab, yaitu bimbingan spiritual, surah asy-Syarah dan aktualisasi diri. Selanjutnya pembahasan kedua dalam kajian teoretik yaitu penelitian terdahulu yang relevan. Pada bagian ini ditampilkan temuan penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti.

Bab ketiga berisi metode penelitian yang akan digunakan. Pada bab ini ada beberapa poin pembahasan, yaitu pendekatan dan jenis penelitian, subjek dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik validitas data.

Bab keempat merupakan inti dari penelitian yang dilakukan. Bab ini memaparkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Data-data terkait dengan rumusan masalah disajikan dalam bab ini. Bab keempat terdiri dari beberapa sub bab, yaitu gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, dan analisis data. Gambaran umum menjelaskan tentang subjek penelitian dan deskripsi fokus penelitian yakni meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent*. Penyajian data

meliputi deskripsi proses bimbingan dan deskripsi hasilnya. Selanjutnya data tersebut akan dianalisis dan dibahas berdasarkan perspektif teoretis dan perspektif keislaman untuk mengetahui bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarah dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent*.

Bab kelima merupakan bab terakhir dalam penelitian ini, yaitu penutup. Bab kelima berisi kesimpulan jawaban dari setiap rumusan masalah, saran atau rekomendasi praktis yang terkait dengan temuan penelitian, dan keterbatasan dalam penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Bimbingan Spiritual

a. Pengertian Bimbingan Spiritual

Kata bimbingan berasal dari kata *guidance* yang artinya menunjukkan, mengarahkan, mengatur, atau menentukan. Kartadinata mengungkapkan bahwa bimbingan adalah suatu proses untuk membantu individu demi memperoleh perkembangan yang ideal.²⁵

Tolbert mengartikan bimbingan sebagai kegiatan atau program dan layanan di lembaga pendidikan yang bertujuan membantu individu dalam mengembangkan dan mengimplementasikan rencana dan membuat penyesuaian di semua bagian kehidupan mereka sehari-hari.²⁶

Bimbingan, menurut Prayitno adalah proses memberikan bantuan dan dukungan oleh seorang ahli profesional kepada individu atau sekelompok orang untuk memaksimalkan kapasitas dirinya.²⁷

Spiritual berarti memahami hati sejati yang senantiasa setia kepada Tuhan, yang nantinya akan memberikan sensasi tersendiri untuk menggali substansi eksistensi dan memahami

²⁵ Suherman.

²⁶ Hikmawati.

²⁷ Sarah.

panggilan manusia sebagai khalifah di bumi.²⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan spiritual secara sederhana, yaitu sesuatu yang berhubungan dengan atau psikologis (spiritual, mental).

Bimbingan spiritual adalah proses membantu individu dalam mengembangkan sifat religius mereka, hidup sesuai dengan prinsip-prinsip agama, serta melewati ujian hidup melalui pemahaman, kepercayaan, dan praktik ritual keagamaan yang diikutinya.²⁹ Adanya bimbingan spiritual yang berdasarkan ajaran Islam dapat memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan bagi seseorang yang melakukannya.

Bimbingan spiritual dilakukan sebagai upaya mendorong orang atau masyarakat untuk bersabar, berserah diri, dan senantiasa menjalankan tugasnya sebagai makhluk Allah SWT, sebagaimana diungkapkan Hasan Bastomi (2021) dalam Jurnal Konseling Pendidikan "Jurnal Bimbingan dan Konseling".³⁰ Hal ini cocok dengan tujuan manusia diciptakan oleh Allah SWT. yaitu sebagai hamba yang taat dan senantiasa beribadah hanya kepada-Nya. Allah SWT. berfirman dalam surah adz-Dzariyat ayat 56 yang berbunyi:

²⁸ Marzuqi.

²⁹ Agus Akhmadi, "Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat," *Jurnal Diklat Keagamaan*, 10.4 (2016), 375–85.

³⁰ Bastomi.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku”

Berdasarkan ayat tersebut Allah SWT. menegaskan bahwa tugas manusia hanyalah menyembah Allah SWT. dan tunduk kepadanya.

Melalui bimbingan spiritual, hidup individu akan menjadi lebih terarah dan disiplin. Dukungan yang berakar dari al-Qur'an dan hadits bisa membawa individu untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan hidup yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengambil kesimpulan bahwa bimbingan spiritual merupakan proses memberikan bantuan atau dukungan kepada individu yang meliputi berbagai rencana, informasi, tindakan baik secara lisan maupun tulisan yang berlandaskan Al-Qur'an dan hadits serta tuntunan ulama' untuk mengembangkan potensi spiritual manusia yang berkaitan dengan fitrah manusia.

b. Dasar Pelaksanaan Bimbingan Spiritual

Sebagai salah satu sumber utama dalam bimbingan spiritual, al-Qur'an bisa menjadi nasihat dan obat untuk menyelesaikan suatu

permasalahan.³¹ Pelaksanaan bimbingan spiritual dalam Islam berpijak pada al-Qur'an dan hadits. Allah SWT. telah berfirman dalam surat Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.” (QS. Al-Maidah: 2)

Dasar pelaksanaan bimbingan spiritual juga dijelaskan dalam surah Yunus ayat 57 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا
فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus: 57)

Kedua ayat di atas menerangkan bahwa sesama manusia khususnya umat Islam

³¹ Khusnul Fatiah, “Peran Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Kesadaran Pasien Rawat Inap Akan Hikmah Sakit di RSI Kendal” (Universitas Islam Negeri Walisongo, 2009).

hendaknya tolong menolong dalam kebajikan seperti memberikan bimbingan spiritual kepada *single parent* dengan tujuan untuk menguatkan mental, memberikan motivasi dalam menjalani hidup, mendapat ketenangan dan ketentraman hati serta bertambahnya keimanan.

c. Tujuan Bimbingan Spiritual

Tujuan bimbingan spiritual secara umum adalah untuk mengarahkan individu sehingga mereka dapat memaksimalkan potensi atau sifat religius mereka dengan mengintegrasikan nilai-nilai al-Qur'an dan hadits, supaya mereka bisa hidup harmonis dan seimbang melalui bimbingan al-Qur'an dan hadits.³² Bimbingan spiritual diperlukan dengan tujuan supaya individu mendapatkan kesehatan yang holistik baik secara fisik maupun psikis berdasarkan tuntunan syariat Islam.

Menurut buku *Proses Bimbingan dan Konseling* karya Dewa Ketut Sukardi, bimbingan spiritual mencakup tujuan-tujuan berikut:³³

- 1) Membantu individu atau kelompok orang dalam meminimalkan penciptaan isu-isu yang berbeda di dalam kehidupan beragama, misalnya dengan:
 - a) Membantu seseorang dalam mengenali sifat manusia mereka (fitrah manusia)

³² Abdillah.

³³ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995).

- b) Membantu seseorang dalam mengaktualisasikan fitrahnya
 - c) Membantu seseorang dalam memahami dan menginternalisasi petunjuk Allah SWT. dalam kehidupan beragama
 - d) Membantu seseorang dalam mengikuti aturan dan bimbingan Allah SWT. untuk kehidupan beragama.
- 2) Membantu orang mengatasi tantangan yang berhubungan dengan kehidupan beragama mereka, yaitu dengan:
- a) Membantu seseorang dalam memahami masalah yang sedang dialami
 - b) Membantu seseorang dalam memahami situasi dan kondisi mereka sendiri serta lingkungan mereka
 - c) Membantu seseorang dalam memahami dan mendalami beberapa pendekatan untuk mengatasi tantangan hidup beragama sesuai dengan syariat Islam
 - d) Membantu seseorang dalam membuat keputusan mengenai isu-isu agama
 - e) Membantu seseorang dalam mempetahankan pengaturan kehidupan religius dan lingkungan yang baik sehingga mereka dapat tetap baik dan atau meningkat.

d. Metode Bimbingan Spiritual

Bimbingan spiritual, sebagaimana didefinisikan oleh Achmad Mubarak adalah proses mengaktifkan jiwa dan membantu orang dan kelompok yang mengalami tantangan dalam melaksanakan tanggung jawab hidup yang dipimpin oleh kekuatan kepercayaan dan kesetiaan kepada Allah SWT. Nasihat spiritual berpusat pada ibadah dan prinsip-prinsip moral. Ada dua jenis metode yang tersedia:

- 1) Metode langsung yang meliputi keterampilan pribadi dan interaksi tatap muka, kunjungan rumah dan kunjungan tempat kerja.
- 2) Metode tidak langsung, meliputi bimbingan individu dan diskusi kelompok atau publik.³⁴

Lubis mendefinisikan prosedur latihan spiritual sebagai jalinan cinta kasih, memberikan contoh teladan yang baik, wudhu, shalat, dzikir, doa, membaca shalawat dan membaca al-Qur'an. Individu dibimbing untuk mencari kedamaian hati dan pikiran dengan *bermuqarabah* (mendekatkan diri) kepada Allah SWT. sebagai pusat spiritual, kedamaian, dan kekuatan menghadapi ujian.

Individu dibuat sadar agar ia dapat menerima masalah secara sukarela dan berserah diri di atas dasar iman yang kuat. Selanjutnya mengukuhkan energi tauhidnya dengan benar

³⁴ Eva Fadilah Kusumastuti, "Nilai-Nilai Bimbingan Spiritual Dalam Kitab Bidayatul Hidayah Karangan Imam Al Ghazali" (Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Safuddin Zuhri Purwokerto, 2022).

agar semakin yakin bahwa Allah SWT. hanyalah tempat berserah diri dan meminta pertolongan penyelesaian masalahnya. Cara ini dilanjutkan dengan menunjukkan jalan kepada Allah SWT. melalui ibadah yang dilaksanakan dengan khushyuk sehingga individu dapat memperoleh kesehatan hati dan jiwa yang tenang, serta watak dan perilaku yang terpuji dan keberadaan yang penuh sukacita.³⁵ Terdapat banyak amal ibadah yang dapat dilakukan untuk meraih ketenangan jiwa, seperti dzikir, membaca al-Qur'an, shalat, puasa, membaca shalawat dan sebagainya. Apabila melakukan ibadah secara ikhlas, khushyuk, dan hanya mengharap ridha Allah SWT. maka hati akan terasa tenang dan tentram. Hal ini tentunya juga akan memberikan dampak positif pada perilaku sehari-hari.

2. Q.S. asy-Syarh

a. Teks Ayat dan Terjemahan

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ
Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ
dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu,

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ
yang memberatkan punggungmu?

³⁵ Akhmadi.

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۝

dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu,

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝

maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain,

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝

dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

b. Asbabun Nuzul

Surah asy-Syarh menurut Imam Suyuthi turun sebagai *al-tasliyah* (penghiburan hati) untuk Rasulullah SAW. beserta umat muslim yang saat itu orang-orang musyrik Quraisy memermalukan dan menjelek kaum muslim.³⁶

Sedangkan menurut riwayat Ibnu Jarir, surah asy-Syarh diturunkan berkenaan dengan dakwah Rasulullah SAW di Mekah yang selalu mendapat tekanan dan halangan dari kaum kafir

³⁶ A. Mudjab Mahali, *Asbabun Nuzul Studi Pendalaman Al Qur'an* (Jakarta: Rajawali Pers, 2002).

Quraisy. Surah ini turun sebagai bentuk motivasi Allah SWT supaya Rasulullah SAW senantiasa menguatkan niatnya dalam berdakwah. Kemudian Allah SWT memberikan berbagai pertolongan kepada Rasulullah SAW berupa kelapangan dada dalam berdakwah.³⁷ Allah SWT juga menegaskan dalam surah ini bahwa akan ada kemudahan setelah kesulitan dan kesengsaraan.

c. Kandungan Surah-asy-Syarah

Surah asy-Syarah tergolong surah Makkiyah dan terdiri dari 8 ayat. Surah asy-Syarah merupakan surah ke-94 dalam urutan al-Qur'an dan turun setelah surah ad-Dhuha. Surah asy-Syarah memiliki beberapa nama lain yaitu al-Insyirah dan Alam Nasyrah yang mana nama surah tersebut diambil dari ayat pertama yang memiliki arti melapangkan dada.

Surah asy-Syarah menggambarkan nikmat dan karunia Allah SWT. kepada Nabi Muhammad SAW. Allah SWT. mengajarkan harapan, kepercayaan, optimis, dan *husnuzhan* bahwa setiap rintangan pasti memiliki kemudahan. Selanjutnya, Allah SWT memerintahkan manusia untuk bertanggung jawab atas pekerjaannya dan tidak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang tidak

³⁷ Fahrul Ulum Feriawan, "Nilai Pendidikan Mandiri Dalam Surah Al-Insyirah," *Pascasarjana UIN Sumatera Utara* (UIN Sumatera Utara, 2021).

memberikan manfaat.³⁸ Ketika telah menyelesaikan satu pekerjaan, mulailah dengan mengerjakan pekerjaan baru yang positif dan bermanfaat. Alangkah baiknya jika pekerjaan tersebut menjadi kebiasaan yang positif dan dilakukan secara *istiqamah* (konsisten), sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Secara umum surah asy-Syarah ayat 1-4 menjelaskan tentang berbagai karunia dan nikmat yang telah Allah SWT. berikan kepada Rasulullah SAW. Allah SWT. memberikan kelapangan dan kelegaan hati kepada Nabi Muhammad SAW. dengan cara mengurangi beban dan kesulitan yang Nabi Muhammad SAW. hadapi.

Ayat 1 Allah SWT. telah melapangkan dada yang awalnya sempit karena suka duka dalam perjuangan dakwah menjadi lapang dalam artian hati merasa tenang, bahagia, ikhlas, dan dipenuhi rasa syukur. Hati yang lapang akan mudah menerima petunjuk, kehendak, dan takdir Allah SWT.³⁹ Ayat ini memerintahkan manusia untuk berlapang dada, yakni bersikap tenang dan sabar dalam melewati berbagai ujian hidup.

³⁸ Aisyah Auliyaunnisa, "Konsep Akhlak Terpuji Dalam Tafsir Juz'amma For Kids" (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020) <<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>>.

³⁹ Syaqqi et al., *Konsep Kebahagiaan Dalam Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka*, 2020 <<http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/alqorni/article/view/4507/3174>>.

Pada ayat kedua dan ketiga, Allah SWT. meringankan beban berat yang berupa tanggung jawab *nubuwwah*. Kedua ayat ini terkandung suatu pelajaran bahwa Allah SWT. tidak akan menguji hamba-Nya di luar batas kemampuannya.

Pada ayat 4 Allah SWT. meninggikan derajat beliau dengan menyandingkan nama Muhammad dengan nama Allah, misalnya dalam dua kalimat syahadat, adzan, iqamah dan sebagainya.⁴⁰ Allah SWT. memberikan *esteem support* (dukungan penghargaan) dengan menaikkan derajat Rasulullah SAW. baik di dunia maupun di akhirat.⁴¹ Penghargaan ini diberikan sebagai buah dari kesabaran Nabi Muhammad SAW. dalam menjalankan risalah dakwah.

Pada ayat 5 dan 6, Allah SWT. menjelaskan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Secara implisit, ayat ini berisi dukungan emosional dan penyemangat dari Allah SWT. sehingga individu merasa hatinya lebih tenang, stres menjadi berkurang dan dapat meningkatkan mutu hidupnya.⁴² Jaminan ksemudahan setelah kesulitan yang dimaksud dalam ayat ini berupa bantuan, dorongan, atau kekuatan untuk mengatasi kesulitan tersebut. Kedua ayat ini memerintahkan kita untuk

⁴⁰ Kementerian Agama, *Buku Siswa Al-Qur'an Hadis* (Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2015).

⁴¹ Rena Kinnara Arlotas, "Dukungan Sosial Dalam QS. Ad-Dhuha dan QS. Al-Insyirah," *Jurnal Psikologi Jambi*, 4.2 (2019), 61–69
<<https://doi.org/10.22437/jpj.v5i02.10337>>.

⁴² Arlotas.

senantiasa berdoa, bersabar, bersyukur, *husnuzhan* kepada Allah SWT. dan percaya bahwa kesulitan yang sedang dihadapi adalah ujian yang dapat mendekatkan diri kepada-Nya.

Al Hasan al Bashri mengungkapkan bahwa satu kesusahan tidak bisa mengalahkan dua kemudahan. Maknanya, setiap kesulitan akan dibarengi dengan dua kemudahan. Hal ini merujuk pada kata **الْعُسْرُ** (kesulitan) yang dimaksud pada ayat 5 dan 6 adalah sama, namun kata **يُسْرًا** (kemudahan) yang dimaksud pada kedua ayat tersebut adalah dua hal yang berbeda.⁴³ Dalam beberapa riwayat sahabat Nabi SAW. menyatakan bahwa dua kemudahan yang dijanjikan ini dapat diperoleh dalam kehidupan di dunia, dapat juga diperoleh satu kemudahan di dunia dan satu kemudahan lainnya di akhirat.⁴⁴

Pada ayat 7 dan 8, terkandung bahwa individu harus senantiasa menyeimbangkan antara harapan dan tekad berusaha dengan kecenderungan hati terhadap Allah SWT.⁴⁵ Kedua ayat ini mengajarkan agar manusia selalu mengingat Allah SWT. dan berusaha untuk lebih dekat kepada-Nya.

⁴³ Shalah 'Abdul Fattah Al-Khalidi, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6 Shahih, Sistematis, Lengkap* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2017).

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

⁴⁵ Nurkhaeriyah dan Toto Santi Aji, "Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraishy Shihab," *Al-Mufasssir*, 3.2 (2021), 81–92 <<https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2470>>.

Ayat ketujuh mengisyaratkan untuk beristiqamah dalam berbuat kebaikan, amal saleh, sabar dalam menjalankan ketaatan dan ketika ditimpa musibah serta menggunakan waktu luang untuk sesuatu yang produktif dan positif. Allah SWT. memerintahkan manusia agar senantiasa memenuhi tugas dan kewajiban dengan bersungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab. Ayat ini mengajarkan kita untuk menggunakan tenaga dan waktu dalam menjalankan tugas dan kewajiban tersebut secara optimal dan tanggung jawab.

Ayat 8 Allah SWT. memerintahkan untuk senantiasa tawakkal (berserah diri) dan mohon pertolongan hanya kepada-Nya. Tawakkal dalam semua hal dan keadaan harus disertai dengan husnudhan (berprasangka baik) kepada Allah SWT.⁴⁶ Ayat ini sebagai pengingat bahwa hidup di dunia hanyalah sementara dan kelak niscaya akan kembali kepada Allah SWT. Oleh sebab itu, penting untuk diri kita untuk mempersiapkan diri menghadapi akhirat, salah satunya dengan cara selalu berusaha melakukan kebaikan serta menghindari segala bentuk kesalahan, perbuatan dosa, dan maksiat.

⁴⁶ Achyar Zein, Edi Saputra, dan Fahrul Ulum Feriawan, "The Value of Independent Character Education In Surah Al-Insyirah," *At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 4.1 (2021), 46–52 <<http://jurnal.staiannawawi.com/index.php/At-Tarbiyat/article/view/248%0Ahttps://jurnal.staiannawawi.com/index.php/At-Tarbiyat/article/download/248/190>>.

d. Keutamaan Membaca Surah asy-Syarh

Surah asy-Syarh memiliki beberapa keutamaan bagi para pembacanya. Beberapa ulama menyatakan bahwa membaca surah asy-Syarh secara rutin dapat melancarkan rezeki, meluaskan hati, mengangkat kesulitan dalam segala hal, membenahi orang yang memiliki penyakit malas dan bagi orang yang kehilangan pekerjaan.

Dalam kitab *Mujarobat* karya Syekh Ahmad ad-Dairobi al-Kabir mengungkapkan beberapa keutamaan dari membaca surah asy-Syarh di antaranya:

- 1) Menghilangkan stres, kecemasan, ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan.
- 2) Barang siapa *mudawamah* (mendisiplinkan diri) membaca surah asy-Syarh setiap kali selesai shalat lima waktu, Allah SWT akan memudahkan urusannya dan memberikan rezeki dari jalan yang tidak terduga sebelumnya.
- 3) Barang siapa mendapat kesulitan dalam urusan dunia atau akhirat, hendaklah ia berwudhu, kemudian shalat sunah dua rakaat. Setelah selesai, dilanjutkan dengan duduk menghadap kiblat dan membaca surah asy-Syarh sebanyak 152 kali. Kemudian menyebukan hajatnya kepada Allah SWT.
- 4) Meningkatkan hafalan, memudahkan dalam proses menghafal dan mempertahankan hafalannya.

5) Untuk menurunkan sakit panas, dengan cara mengambil sehelai benang sutra kemudian dibacakan surah asy-Syarah. Hendaklah membuat satu simpul tali setiap bertemu huruf ك yang ada dalam surah asy-Syarah (ada 7 huruf ك) sehingga keseluruhannya berjumlah 7 simpul. Selanjutnya ikatkan benang tersebut pada pergelangan tangan kiri orang yang sedang sakit panas.⁴⁷

Beberapa keutamaan lain surah asy-Syarah yaitu dapat mengobati penyakit hati, sebagai perantara agar hajat segera diijabah, mengobati penyakit mental dan penyakit yang berubung dengan rahim, mempermudah setiap urusan dan melapangkan dada serta mendapatkan kekayaan. Surah ini dapat diamalkan dengan dibaca sebanyak 40 kali selama 7 hari berturut-turut serta dilakukan dengan keridhoan dan keikhlasan hati.⁴⁸ Apabila surah ini diamalkan secara rutin maka akan mendatangkan keberkahan dalam hidupnya. Melalui *tadabbur* surah ini, tentunya kita mendapat kenikmatan dalam membacanya. Selain itu, kita akan memperoleh petunjuk dari Allah SWT. dan merasakan kekuasaan-Nya yang terkandung dalam setiap ayatnya.

⁴⁷ Nikmah.

⁴⁸ Muhammad Zaairul Haq, *Rahasia Keutamaan Surat Al-Qur'an; Kumpulan Amalan Untuk Mengatasi Persoalan Sehari-Hari* (Jakarta: Rene Islam, 2021).

3. Aktualisasi Diri

a. Pengertian Aktualisasi Diri

Konsep aktualisasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Abraham Maslow dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan. Aktualisasi diri adalah sepenuhnya, jelas, bersifat apa adanya (obyektif), sepenuhnya merangkul apa pun, sepenuhnya terpusat, mengakui kehidupan sebagai proses memilih, dan sadar akan diri sendiri. Ini menunjukkan bahwa aktualisasi diri adalah proses memanfaatkan bakat, kompetensi, dan potensi sepenuhnya untuk memenuhi kebutuhan seseorang.⁴⁹ Kebutuhan aktualisasi diri merupakan level teratas yang mencakup upaya untuk mengembangkan kapasitas diri, mencapai tujuan hidup, dan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri.

Menurut Goble, aktualisasi diri yaitu dorongan psikologis untuk menumbuhkan dan mengembangkan, serta memanfaatkan keterampilan seseorang. Menurut Asmadi, aktualisasi diri adalah kapasitas individu untuk mengatur diri sendiri sehingga mereka bebas dari tuntutan internal dan eksternal. Seorang individu yang mengaktualisasikan diri akan dapat menemukan, menerapkan, dan menunjukkan semua potensinya sambil tetap bebas dari berbagai hambatan.⁵⁰ Hal ini

⁴⁹ Gani, Arrozi, dan Saifuddin.

⁵⁰ Nugraha Sinaga, Zuriyati Zuriyati, dan Siti Gomo Attas, "Aktualisasi Diri Tokoh Utama Novel Balada Si Roy Karya Gol A Gong," *Kandai*, 14.1 (2018), 45 <<https://doi.org/10.26499/jk.v14i1.644>>.

membuktikan bahwa individu tersebut mempunyai kemampuan untuk mencapai tujuan hidupnya, mengembangkan potensi dirinya, serta mencapai kepuasan dan kesejahteraan psikologis.

Aktualisasi diri menurut Rogers adalah proses untuk menjadi diri sendiri apa adanya serta menumbuhkan karakteristik dan kapasitas psikologis yang berbeda. Aktualisasi diri akan bervariasi seiring kemajuan hidup individu. Pada usia tertentu, individu akan menghadapi transisi dari fisiologis ke psikologis dalam mengaktualisasikan dirinya.⁵¹ Aktualisasi diri merupakan seluruh hal yang memotivasi individu untuk menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri.

Individu akan melakukan sesuatu berdasarkan tiga orientasi dalam proses mencapai aktualisasi diri. *Pertama*, orientasi intrapersonal yaitu jenis penyesuaian diri yang sehat. *Kedua*, orientasi interpersonal yaitu proses interaksi individu dengan hal-hal dalam komunitas mereka (manusia, hewan, tumbuhan) dan keadaan tertentu melalui pembangunan lingkungan yang dapat beradaptasi secara psikofisik antara objek-objek tersebut. *Ketiga*, orientasi spiritual yang merupakan metode yang digunakan manusia untuk berinteraksi dengan Tuhannya demi menjaga kondisi kesinambungan perilaku yang disesuaikan dengan aturan agama pada umumnya. Dalam

⁵¹ Christian Soetanto, "Aktualisasi Diri Pada Wanita Karir yang Mengurus Rumah Tangga," *Skripsi* (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016).

proses aktualisasi diri, individu secara intuitif akan berusaha menyeimbangkan ketiga orientasi tersebut. Jika dia tidak berhasil, proses aktualisasi diri kemungkinan besar akan terhambat.⁵² Individu harus mengakui bahwa setiap orang memiliki keunikan dan masalah yang berbeda ketika menyeimbangkan beberapa orientasi dalam proses aktualisasi diri. Dengan demikian, menjadi sangat penting bagi individu untuk menentukan strategi yang paling efektif bagi dirinya sendiri dalam menyeimbangkan ketiga orientasi tersebut.

Konsep aktualisasi diri yang didefinisikan oleh psikologi memiliki persamaan dan perbedaan dengan konsep aktualisasi diri dalam Islam. Adapun persamaan keduanya terletak pada nilai moral dan karakter yang ditanamkannya, seperti kerendahan hati, toleransi, penghormatan, kebersyukuran dan rasa tanggung jawab terhadap orang lain. Menurut Afrasibi perbedaan paling dasar antara keduanya yaitu, dalam psikologi, aktualisasi diri berfokus pada pengembangan potensi individu dan pencapaian tujuan hidup tertentu, sedangkan Islam berfokus pada upaya untuk mencapai keselarasan dengan Allah SWT. dan memenuhi berbagai tugas kehidupan sesuai dengan ajaran Islam.⁵³ Singkatnya, aktualisasi

⁵² Bahril Hidayat, "Pluralisme dan Aktualisasi Diri," *Jurnal Psikologi Sosial (JPS) Universitas Indonesia*, 12.2 (2006), 141–52 <<https://www.researchgate.net/publication/319964250>>.

⁵³ Indra Prpto Nugroho dan Titi Fatiyyah, "'Saya bersyukur setiap saat' : Bagaimana Kebersyukuran Berhubungan dengan Aktualisasi Diri,"

diri dalam psikologi merupakan suatu tujuan untuk mencapai kesempurnaan duniawi, sedangkan dalam Islam aktualisasi diri hanya bisa dicapai jika individu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Aktualisasi diri dalam Islam biasa disebut dengan insan kamil. Insan kamil secara bahasa berarti manusia yang sempurna. Insan kamil merupakan individu yang telah mencapai *maqom* tertinggi dalam kehidupan moral dan spiritual serta menyatu dengan Allah SWT. yang hanya dapat digapai dengan jalan dan cara tertentu. Menurut Muhammad Iqbal, individu harus melalui 3 tahap untuk meraih derajat insan kamil, yaitu taat kepada ketentuan Allah SWT., menguasai diri (*self control*) dan *niyabat Ilahi* atau kekhalfahan Tuhan.⁵⁴ Secara keseluruhan, gagasan Muhammad Iqbal tentang *insan kamil* menyoroti pentingnya pengembangan diri, kapasitas, dan bakat, serta integrasi Islam dengan lingkungan modernitas.

Imam al-Ghazali berpendapat bahwa *insan kamil* memiliki tiga aspek eksistensi, yaitu dimensi akal, dimensi *qalb* (hati), dan dimensi *nafs* (jiwa). Dimensi akal melibatkan pengetahuan dan kapasitas berpikir, sedangkan dimensi *qalb* mencakup kepekaan terhadap kebenaran dan keindahan, serta cinta kepada Allah SWT. Kemampuan untuk mengatur diri

Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4.1 (2019), 1–9
<<https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i1.7077>>.

⁵⁴ Rusdin, "Insan Kamil Dalam Perspektif Muhammad Iqbal," *Rausyan Fikr*, 12.2 (2016).

sendiri dan melepaskan diri dari keinginan yang luar biasa adalah bagian dari dimensi *nafs*.

Al-Ghazali juga menekankan perlunya memilih jalan spiritual yang tepat untuk mencapai status *insan kamil* di antaranya yaitu, takwa (takut kepada Allah SWT.), tawakkal (percaya kepada Allah SWT.), sabar, zuhud (kerendahan hati), syukur, *qana'ah* (merasa cukup dan puas dengan pemberian Allah SWT.) dan muhasabah diri.

Menurut Said Nursi terdapat beberapa metode untuk memaksimalkan potensi jiwa individu menuju tingkat *insan kamil*, yaitu metode *qishah* (cerita), *munazarat* (debat/diskusi), *mukatabah* (membuat surat/tulisan), *muhadharah* (ceramah), *tausiyah* (memberi nasihat), metode *uswah* (memberikan contoh), dan *maudu'i* (membuat tema).⁵⁵ Proses ini melibatkan pengembangan diri dalam aspek rohani, intelektual, dan sosial, serta membutuhkan kerja keras dan tekad kuat untuk mencapai tingkat *insan kamil*.

b. Karakteristik Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah klimaks kedewasaan dan kematangan diri individu. Hal ini dapat diketahui dengan kemampuan individu untuk mengenali dan mengeksplorasi berbagai potensi yang terdapat pada dirinya untuk mewujudkan tujuan hidup.

⁵⁵ Abdul Gaffar et al., "Self Actualization According to Bediuzaman Said Nursi (1877-1960) in Risale-I Nur," *Psychology and Education Journal*, 58.2 (2021), 141–53 <<https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.1064>>.

Salah satu karakteristik yang membuktikan bahwa individu telah mencapai tingkat aktualisasi diri yakni mampu menyelesaikan masalah. Individu yang berhasil mencapai tingkat aktualisasi diri biasanya mempunyai rasa tanggung jawab dan etos kerja tinggi. Mereka cenderung lebih fokus pada solusi masalah yang sedang ia dihadapi maupun yang dihadapi oleh orang lain.

Selain itu ia juga lebih menghargai proses. Seseorang pada level ini biasanya memiliki tujuan tertentu dalam pikirannya untuk semua yang dia lakukan. Selain berfokus pada tujuannya, ia akan menghargai setiap langkah yang diambil untuk menggapai tujuan tersebut.

Menurut Maslow terdapat beberapa ciri atau karakteristik yang memperlihatkan bahwa individu telah mencapai aktualisasi diri yaitu⁵⁶:

1) Mampu melihat realitas secara efisien

Sifat ini memungkinkan individu untuk melihat kebohongan, penipuan dan kecurangan yang dilakukan oleh orang lain, ia juga mampu mengevaluasi suatu fenomena secara mendalam, kritis, dan rasional mengenai kehidupan.

2) Penerimaan terhadap diri sendiri dan orang lain apa adanya

Individu yang telah mengaktualisasikan dirinya akan melihat orang lain seperti melihat dirinya sendiri yang penuh dengan kekurangan dan kelebihan. Sikap ini akan menghasilkan

⁵⁶ Sinaga, Zuriyati, dan Attas.

toleransi yang tinggi terhadap orang lain serta kesabaran dalam menerima diri sendiri dan orang lain. Ia akan membuka diri terhadap kritikan, saran, ataupun nasihat orang lain terhadap dirinya.

3) Spontanitas, kesederhanaan dan kewajaran
Individu yang telah mengaktualisasikan diri dengan benar dapat dikenali dari semua aktivitas, perilaku, dan pikirannya yang dilakukan secara impulsif, alami, dan murni. Pola pikir yang demikian akan memunculkan sikap lapang dada terhadap segala sesuatu yang dilakukan orang-orang di sekitarnya selama tidak berbenturan dengan prinsip yang dianut.

4) Terpusat pada persoalan
Individu yang telah mengaktualisasikan diri percaya bahwa semua pikiran, tindakan, dan ide mereka tidak didasarkan pada keuntungan pribadi, melainkan pada persoalan manusia.

Orang yang telah mencapai aktualisasi diri lebih memilih untuk mengisolasi diri. Sikap ini ditumpukan pada visinya tentang apa yang dia yakini benar, namun tidak egois. Ia juga tidak bergantung pada pendapat orang lain. Dalam menghadapi tantangan, sikap semacam ini memungkinkannya untuk tetap tenang dan berpikir logis.

Sikap ini termanifestasi dalam otonomi pengambilan keputusan. Orang lain tidak berdampak pada pengambilan

keputusannya, dan dia bertanggung jawab penuh atas kebijakan yang dia terapkan.

- 5) Otonomi: kemandirian terhadap kebudayaan dan lingkungan

Individu yang telah teraktualisasi mampu mencukupi kebutuhannya secara mandiri. Sikap ini mencerminkan resistensinya terhadap berbagai masalah yang dihadapi.

- 6) Kesegaran dan apresiasi yang berkelanjutan

Karakteristik ini adalah tanda bersyukur atas seluruh kapasitas yang dimiliki orang yang dapat mengaktualisasikan diri. Ia akan dikelilingi oleh perasaan senang, kagum, dan tidak bosan dengan apa yang ia miliki. Terlepas dari kenyataan bahwa apa yang ia miliki di bawah standar. Sugestinya adalah dia mampu menghargai apa yang dia miliki..

- 7) Kesadaran sosial

Individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya mempunyai jiwa yang dipenuhi dengan perasaan empati, kasih sayang, simpati, dan keinginan untuk menolong orang lain. Perasaan tersebut ada bahkan ketika orang lain memusuhinya. Motivasi itu akan menanamkan kesadaran sosial dimana ia mempunyai keinginan untuk bermasyarakat dan membantu orang lain.

- 8) Hubungan interpersonal

Orang yang mampu mengaktualisasikan diri mempunyai

kecenderungan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Bahkan dengan anak-anak pun ia akrab dengan penuh cinta dan kasih sayang. Hubungan interpersonal itu dilandasi oleh perasaan cinta, kasih sayang, dan kesabaran.

9) Demokratis

Individu yang telah mengaktualisasikan dirinya dapat menciptakan relasi yang baik dengan siapa saja tanpa menggolongkan ras, budaya, etnik dan agama di sekitarnya.

10) Rasa humor yang bermakna dan etis

Rasa humor orang yang mengaktualisasikan diri berbeda dengan humor kebanyakan orang. Ia tidak akan tertawa terhadap humor yang menghina, merendahkan, bahkan menjelekkan orang lain. Humor yang mengaktualisasikan diri bukan saja menimbulkan tertawa, tetapi sarat dengan makna dan nilai pendidikan.

11) Kreativitas

Individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya memiliki kreativitas yang diwujudkan dengan melakukan berbagai inovasi yang spontan, otentik, dan tidak dibatasi oleh orang lain maupun lingkungan.

12) Independensi

Individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya dapat menegakkan prinsip dan keputusan yang diambil. Ia tidak terdistraksi atau tergoda

oleh berbagai guncangan maupun pendapat orang lain.

- 13) Pengalaman puncak (*the peak experience*) Individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya mempunyai rasa kesatuan dengan alam. Ia mendapat kesan bahwa tidak terdapat sekat atau pembatas antara dirinya dengan alam. Ia terlepas dari berbagai sekat seperti bahasa, suku, agama, ketakutan, ketidakpastian, dan sebagainya sehingga ia akan menampilkan sikap jujur, terbuka, ikhlas, natural, dan bersahaja. Sebagai konsekuensi, ia akan lebih bersyukur kepada Tuhan, alam, orang lain, dan setiap hal yang telah berkontribusi pada nasib baiknya.

c. Cara Mencapai Aktualisasi Diri

Menurut Maslow terdapat beberapa cara untuk mencapai aktualisasi diri, yaitu⁵⁷:

- 1) Adanya kemauan untuk berubah, terus berusaha dan pantang menyerah
- 2) Memiliki sikap tanggung jawab
- 3) Memiliki motivasi dan tujuan hidup serta fokus pada pencapaian tujuan tersebut
- 4) Pengalaman yang jujur dan nyata, seperti mencoba hal-hal baru yang dapat menambah kemampuan dan keterampilan
- 5) Siap untuk bersikap berani dan beda serta tidak takut untuk mengambil resiko

⁵⁷ Soetanto.

- 6) Melibatkan diri (berkomitmen) dengan cara membangun relasi yang sehat dan positif dengan orang lain
- 7) Menilai kemajuan diri (refleksi diri) secara teratur untuk mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan serta memperbaiki diri

Beberapa referensi lain menyebutkan bahwa aktualisasi diri dapat dicapai dan ditingkatkan dengan berbagai cara, antara lain:

- 1) Mengenali diri sendiri dan menemukan *passion* atau minat yang dapat dijadikan sebagai pengembangan diri
- 2) Meningkatkan rasa empati
- 3) Menggunakan waktu lebih banyak untuk diri sendiri
- 4) Menjaga kesehatan fisik dan mental
- 5) Belajar untuk menerima dan menghargai setiap hal kecil yang terjadi dalam hidup, baik itu yang bersifat baik maupun buruk
- 6) Tidak peduli dengan pemikiran orang lain terhadap diri sendiri
- 7) Bersikap jujur dan terbuka kepada diri sendiri serta melakukan pekerjaan positif yang bisa mengarahkan kepada tujuan hidup

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ilmiah, penelitian terdahulu yang relevan menjadi suatu hal yang berperan penting dalam membantu peneliti untuk memahami topik yang sedang diteliti dengan lebih baik, menentukan metode penelitian yang tepat, dan mengidentifikasi bagian yang perlu

diteliti lebih lanjut. Setelah dilakukan pencarian, berikut adalah beberapa hasil penelitian yang terkait, yaitu:

Penelitian oleh Amirotun Solikhah dengan judul tesis, “Problematika dan Resiliensi Keluarga *Single Parent* (Studi Kasus Empat Keluarga di Desa Sabdodadi Bantul)” yang menunjukkan hasil bahwa kondisi dan permasalahan yang paling berat dihadapi oleh keluarga *single parent* baik yang disebabkan oleh perceraian maupun kematian adalah masalah ekonomi dan psikologis. Adapun proses resiliensi yang dilakukan yaitu dengan menata hati dan emosi, mendekatkan diri kepada Allah SWT. serta berusaha secara optimal.⁵⁸ Persamaan antara penelitian ini dengan tesis tersebut terletak pada subjek yang diteliti, yaitu *single parent*. Adapun perbedaannya tesis tersebut merujuk pada kondisi dan permasalahan yang dihadapi oleh *single parent* dan bagaimana proses resiliensinya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengacu pada pelaksanaan bimbingan spiritual melalui surah asy-Syarah untuk meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent*.

Selanjutnya, jurnal yang ditulis oleh Jarman Arroisi, Cep Gilang Fikri ash-Shufi, dan Fajrin Dzul Fadhlil dengan judul, “Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat dan Islam” yang menunjukkan hasil bahwa aktualisasi diri perspektif Barat terkandung hasrat untuk mencapai tujuan, kebahagiaan, dan pengembangan diri, sedangkan aktualisasi diri perspektif Islam menggunakan istilah fitrah manusia yang pada hakikatnya merupakan upaya untuk menjadi insan kamil.⁵⁹ Jurnal ini mempunyai

⁵⁸ Amirotun Solikhah, “Problematika dan Resiliensi Keluarga Single Parent” (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

⁵⁹ Arroisi, Fikri Ash-Shufi, dan Dzul Fadhlil.

persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Persamaan keduanya terletak pada topik yang dibahas, yaitu aktualisasi diri. Adapun perbedaan antara keduanya adalah jurnal yang lebih banyak membahas mengenai teori aktualisasi diri dari sudut pandang Barat dan Islam, sedangkan peneliti berusaha untuk mengimplementasikan kedua teori tersebut pada *single parent* melalui kandungan dalam surah asy-Syarah.

Skripsi yang berjudul, “Tradisi Pembacaan Surah al-Insyirah Sebagai Wirid Dalam Shalat (Kajian *Living Qur'an* di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri al-Lathifiyyah Palembang)” oleh Syarifatun Nikmah yang menunjukkan hasil bahwa terdapat manfaat dari pengalaman wirid al-Insyirah setelah shalat sebagai *washilah bathiniyah*.⁶⁰ Adapun persamaan antara penelitian oleh Syarifatun Nikmah dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada pengamalan surah al-Qur'an, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian. Subjek dalam penelitian tersebut adalah santriwati Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an, sedangkan peneliti mengambil *single parent* sebagai subjeknya.

⁶⁰ Nikmah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti menetapkan model penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif didefinisikan sebagai aktivitas ilmiah yang mengumpulkan data secara sistematis, mengkategorikannya, mendeskripsikan dan menganalisis data yang telah terkumpul melalui observasi, wawancara atau percakapan biasa dan dokumentasi baik dengan konseli maupun sumber data lainnya. Data yang diambil berupa tulisan, catatan-catatan, foto, gambar dan sebagainya.⁶¹ Dalam pendekatan deskriptif peneliti menganalisis data dengan mendeskripsikan situasi atau kondisi yang diteliti. Peneliti berusaha untuk mencermati kejadian yang menjadi fokus penelitian kemudian dipaparkan apa adanya.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan serangkaian aktivitas ilmiah yang dilakukan secara intensif, terperinci serta mendalam terhadap suatu peristiwa, program, dan kegiatan baik pada individu, sekelompok orang, lembaga atau organisasi untuk mendapat pengetahuan yang mendalam terkait peristiwa tersebut.⁶² Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pengetahuan mendalam mengenai dinamika kehidupan *single parent* dalam membesarkan putri tunggalnya yang berkebutuhan

⁶¹ Abdul Manab, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*, 1 ed. (Yogyakarta: Kalimedia, 2015).

⁶² Mudjia Rahardjo, "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya," 2017, 1–28.

khusus dan bagaimana upaya *single parent* dalam memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya.

B. Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini melibatkan seorang *single parent* dengan status cerai mati yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebagai konseli dan sumber utama dalam memperoleh data.

Penelitian ini dilakukan di sekitar tempat tinggal konseli yaitu Desa Kedung Baruk, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya. Di desa inilah konseli dilahirkan dan menjadi saksi nyata atas berbagai peristiwa dan pengalaman yang telah dialami oleh konseli.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskripsi yaitu data yang bisa diamati namun tidak bisa diukur dan dihimpun dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Selanjutnya sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh dari sumber pertama di lapangan baik secara perorangan atau kelompok seperti hasil pengisian kuisioner maupun hasil wawancara.⁶³ Peneliti sebagai pengumpul data menganggap bahwa konseli adalah sumber pertama dan utama sebagai informan.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah seorang *single parent* akibat cerai mati yang membesarkan anaknya yang berkebutuhan khusus

⁶³ Manab.

dan berprofesi sebagai guru ngaji privat untuk membiayai keluarga kecilnya.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data pelengkap yang didapat selain dari sumber pertama melainkan dari sumber-sumber yang lainnya (*significant other*). Peneliti mengumpulkan data tambahan dari beberapa sumber tersebut.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu guru wali kelas anak di sekolah, anak konseli, dan beberapa tetangga sekitar tempat tinggal konseli.

D. Tahapan Penelitian

Terdapat beberapa tahapan yang harus dilewati dalam penelitian kualitatif. Hal ini penting bagi peneliti sebagai instrumen kunci untuk mengikuti tahapan dan langkah yang sudah ada untuk memperoleh kesimpulan yang sesuai. Tiga tahapan yang harus dilewati yaitu:

1. Tahap Pra-Lapangan

Peneliti harus mempersiapkan fisik dan mental sebelum terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian. Persiapan ini akan sangat membantu peneliti dalam mengumpulkan data. Berikut merupakan langkah-langkah dalam tahap pra lapangan:

a. Menyusun rancangan penelitian

Peneliti harus memahami fokus penelitian, metode yang digunakan, berbagai teori dan teknik penelitian yang disusun menjadi draf penelitian supaya proses penelitian berjalan dengan baik serta lancar.

Peneliti mengangkat suatu fenomena mengenai dinamika kehidupan *single parent*

- yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam meningkatkan aktualisasi dirinya.
- b. Menentukan lokasi penelitian
Peneliti memilih lokasi penelitian di sekitar tempat tinggal konseli yang beralamat di Desa Kedung Baruk, Kecamatan Rungkut, Surabaya.
 - c. Mengurus surat perizinan
Peneliti mengurus surat perizinan secara tertulis untuk melaksanakan penelitian. Surat izin mengadakan penelitian ini ditujukan kepada konseli dan instansi yang terkait.
 - d. Menyiapkan perlengkapan penelitian
Peneliti menyiapkan perlengkapan penelitian seperti surat izin penelitian, pedoman observasi, pedoman wawancara, buku catatan, alat tulis, *handphone* dan alat perekam untuk memperoleh deskripsi data dan sebagai penunjang dalam melaksanakan penelitian. Selain itu peneliti juga menyiapkan laptop atau alat komputer, jadwal penelitian, pengaturan perjalanan, kegiatan penelitian dan rancangan biaya penelitian.
 - e. Menjajaki dan menilai keadaan lapangan
Peneliti berusaha untuk mengenali lingkungan yang akan digunakan sebagai lokasi pelaksanaan penelitian. Peneliti menyiapkan diri, baik mental maupun fisik, dan menyiapkan berbagai perlengkapan yang diperlukan. Peneliti juga perlu memahami pandangan hidup dan cara hidup konseli serta mayoritas masyarakat di sekitar lokasi penelitian. Selain itu peneliti perlu beradaptasi dengan keadaan lingkungan tempat dilakukannya penelitian.

f. Memilih dan memanfaatkan informan

Peneliti memilih serta memanfaatkan informasi dari beberapa informan. Informan merujuk pada individu atau kelompok yang membagikan informasi kepada peneliti tentang topik yang sedang diteliti. Informan dalam penelitian ini yaitu guru wali kelas anak di sekolah dan beberapa tetangga yang dekat dengan konseli.

g. Persoalan etika penelitian

Peneliti merupakan orang baru bagi konseli namun berada di lingkungan yang sudah konseli pahami keadaan lingkungannya. Dalam hal ini, peneliti tetap mematuhi peraturan dan norma yang sudah ditetapkan dalam lokasi penelitian yang dipilih. Peneliti bersikap menghormati, menghargai budaya, kebiasaan, adat atau nilai-nilai yang diyakini masyarakat setempat serta mengindahkan nilai-nilai pribadi konseli dan masyarakat.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti menghimpun berbagai data yang diperlukan melalui metode yang telah ditentukan. Peneliti perlu memahami latar penelitian, menyiapkan diri memasuki lapangan dan berpartisipasi dalam pengumpulan data yang terdapat di lapangan. Saat memasuki lapangan, peneliti langsung melakukan pendekatan dan menciptakan relasi yang baik dengan konseli dan informan untuk memudahkan pengumpulan data. Selanjutnya peneliti menelusuri dan memperdalam topik yang akan diteliti berdasarkan hasil wawancara maupun observasi yang telah dilakukan.

Penampilan fisik dan sikap peneliti juga perlu disesuaikan dengan latar penelitian. Peneliti harus memperhatikan sikap di depan konseli dan informan, supaya mereka merasa nyaman, tidak risih, terganggu, atau bahkan merasa terabaikan. Peneliti harus mempersiapkan fisik dan mental saat memasuki lapangan serta memperhatikan pembagian waktu dalam melakukan penelitian.

3. Tahap Analisis Data

Peneliti mengolah data yang telah dikumpulkan dengan mendeskripsikan atau menggambarkan permasalahan yang ada sesuai dengan fakta di lapangan. Pada awal penelitian, data yang telah terhimpun akan dianalisis untuk menetapkan fokus dan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan untuk menyempurnakan fokus penelitian dan memeriksa validitas data. Pada akhir penelitian juga dilakukan analisis data untuk mendapatkan kesimpulan akhir.⁶⁴ Hal tersebut dilakukan supaya penelitian menghasilkan informasi yang dapat dipahami dan bermanfaat.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah standar dan sistematis untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta yang relevan terkait dengan tujuan penelitian. Data yang telah terhimpun akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian, menguji hipotesis, atau menghasilkan interpretasi yang lebih baik tentang

⁶⁴ Hengki Wijaya dan Helaluddin, *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik* (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019).

fenomena yang sedang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dimaknai sebagai kegiatan mengamati dan mencatat perilaku, kejadian, fenomena atau gejala-gejala yang tampak pada konseli secara sistematis. Observasi dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung dan secara partisipan maupun non-partisipan.

Peneliti mengumpulkan data dengan observasi langsung dan secara non-partisipan yaitu peneliti melakukan observasi terhadap konseli di tempat berlangsungnya kegiatan serta peneliti hanya mengamati dan tidak terlibat secara langsung dengan beberapa kegiatan yang dilakukan oleh konseli.

Data-data yang diambil peneliti dari teknik observasi diantaranya karakter konseli, keseharian konseli, pola asuh konseli terhadap anaknya, pola komunikasi konseli dengan anaknya, dan sebagainya.

Data yang didapatkan dari observasi akan digunakan peneliti untuk menggambarkan objek atau peristiwa yang diamati, mendapatkan informasi yang lebih akurat, mengonfirmasi temuan penelitian sebelumnya dan mendapatkan hasil yang bisa direlevansikan dengan penelitian yang sudah ada.

2. Wawancara

Wawancara merupakan tanya jawab secara sistematis yang sesuai dengan tujuan penelitian. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih rinci dan mendalam tentang pengalaman, pendapat, atau pengetahuan informan terkait dengan topik penelitian. Peneliti melakukan wawancara

secara langsung kepada sumber data baik primer maupun sekunder.

Peneliti memperoleh data dari hasil wawancara melalui perekaman dan menggunakan tulisan tangan. Apabila wawancara direkam, maka peneliti akan membuat *draft* sebagai bentuk catatan akhir wawancara.

Peneliti melakukan wawancara dengan konseli, anak konseli, guru wali kelas anak konseli di sekolah dan beberapa tetangga sekitar konseli. Adapun hal-hal yang akan diwawancarai yaitu terkait penerimaan diri konseli, latar belakang konseli, keseharian konseli, pola asuh konseli terhadap anaknya, pandangan konseli terhadap suatu peristiwa, hambatan atau kesulitan yang dialami oleh konseli selama ini, motivasi dan upaya konseli untuk *survive*, upaya untuk *upgrade* diri dan cara untuk mengembangkan potensi diri.

Data yang diperoleh akan menjadi sampel dan sebagai perbandingan suatu kejadian yang ditemukan dari sumber sekunder (*significant other*).

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara menghimpun dan menelaah berbagai dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik yang relevan dengan topik penelitian. Dokumentasi memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang ada tanpa mengganggu partisipan atau situasi yang sedang diteliti.

Metode dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data berupa catatan-catatan dan dokumen lain yang berkaitan dengan topik

penelitian.⁶⁵ Dokumentasi dapat berfungsi sebagai sumber data primer atau sekunder yang memberikan wawasan, konteks, atau pemahaman lebih lanjut tentang topik yang sedang diteliti.

Peneliti mengumpulkan data berupa foto kegiatan konseli, catatan tentang riwayat hidup konseli yang berkaitan, catatan harian, dokumen konseli, foto dan arsip serta rekaman hasil wawancara.

F. Teknik Analisis Data

Setelah terkumpul, data akan dianalisis menggunakan analisa deskriptif. Analisisnya berupa pembuatan deskripsi detail tentang peningkatan aktualisasi diri pada *single parent* melalui surah asy-Syarah. Peneliti menganalisis data dengan model Miles dan Huberman. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami lebih mendalam terkait fenomena yang diteliti, mengidentifikasi pola-pola yang muncul, dan menyajikan temuan dengan cara yang informatif dan deskriptif. Analisis data dengan model Miles dan Huberman melalui tiga tahapan yaitu:

1. Reduksi data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemisahan, pemusatan, pentransformasian dan penyederhanaan data “mentah” yang terdapat dalam catatan lapangan tertulis serta dapat dikelola. Proses ini mencakup pengkodean, pengorganisasian, dan pengkategorian data. Terdapat beberapa teknik yang

⁶⁵ Samsu, *Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*, The Lancet (Jambi: Pusaka Jambi, 2017), CLX <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)42777-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)42777-2)>.

dapat digunakan, seperti membentuk konsep, membangun kategori, atau membuat matriks. Reduksi data berlangsung selama penelitian dilaksanakan.

2. Penyajian data

Penyajian atau representasi data merupakan kumpulan informasi yang tersusun yang memungkinkan penarikan kesimpulan dan tindakan yang diambil. Sajian atau tampilan data dapat berupa matriks, diagram, tabel, grafik, bagan, kutipan langsung dari partisipan dan sebagainya. Bentuk penyajian data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif berupa teks naratif dari suatu kejadian atau peristiwa yang terjadi di masa lampau.

3. Kesimpulan

Setelah data disajikan, peneliti mengambil kesimpulan baik kesimpulan sementara maupun kesimpulan akhir dari topik penelitian.

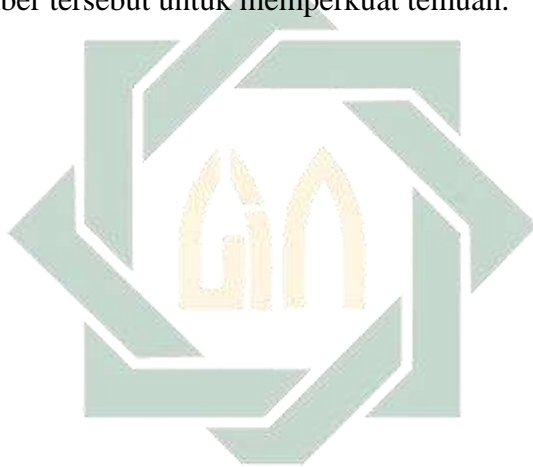
G. Teknik Validitas Data

Peneliti perlu untuk melakukan validitas data supaya penelitian yang dilakukan menjadi sebuah penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan. Peneliti akan memperpanjang waktu penelitian apabila ingin menggali data lebih dalam hingga memperoleh makna yang tersembunyi.⁶⁶ Peneliti menggunakan teknik triangulasi data, mencocokkan data dengan teori yang ada, dan melibatkan partisipan untuk membantu meningkatkan validitas data.

Peneliti juga melakukan triangulasi, yaitu pemeriksaan ulang data. Triangulasi dapat dilakukan sebelum dan sesudah analisis data. Hal ini akan

⁶⁶ Wijaya dan Helaluddin.

meningkatkan reliabilitas dan akurasi data.⁶⁷ Peneliti melakukan triangulasi sumber, dimana peneliti melibatkan penggunaan beberapa sumber data yang berbeda, seperti wawancara dengan partisipan, observasi lapangan, atau analisis dokumen. Dengan menggunakan sumber data yang beragam, peneliti dapat membandingkan informasi yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut untuk memperkuat temuan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁷ Wijaya dan Helaluddin.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Kelurahan Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya. Lokasi penelitian bertempat di salah satu rumah warga yang berada di wilayah RT 04 RW 03. Mayoritas penduduk di Kedung Baruk adalah warga asli daerah setempat dan beragama Islam yang didukung dengan adanya sarana keagamaan berjumlah 26 buah.

2. Deskripsi Peneliti

Peneliti merupakan seorang mahasiswa semester delapan program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Pada penelitian ini, peneliti hanya berperan sebagai pengamat dan pendamping konselor. Adapun identitas peneliti sebagai berikut:

Nama : Annisa Alifatur Rohmah
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Kudus, 6 Agustus 2001
Alamat : Jl. Serma Abdul Kadir Gg. II
Ngembalrejo RT 04 RW 05, Bae,
Kudus
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Pendidikan : MA NU Banat Kudus
UIN Sunan Ampel Surabaya

3. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang ahli yang akan membantu konseli untuk mengembangkan dan mengoptimalkan potensinya. Pada penelitian ini, konselor merupakan keluarga *ndalem* pondok pesantren yang sanad Qur'annya masih tersambung dengan pengasuh pondok tempat konseli pernah menimba ilmu. Adapun identitas konselor sebagai berikut:

Nama : Lathifah
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 52 tahun
Alamat : Kelurahan Sidosermo, Surabaya
Agama : Islam
Pendidikan : S1 Tarbiyah
Pengalaman : beberapa kali pernah melakukan konseling motivasi kepada santri, melakukan bimbingan spiritual dengan beberapa santri dan pengurus, serta memberikan nasihat dan *mauidhah hasanah*

4. Deskripsi Konseli

a. Profil Konseli

Pada penelitian ini konseli merupakan seorang *single parent* yang disebabkan karena cerai mati dan memiliki anak berkebutuhan khusus. Konseli membutuhkan bimbingan yang bersifat spiritual untuk mengoptimalkan potensinya. Adapun identitas konseli sebagai berikut:

Nama : Fatimah (nama samaran)
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 40 tahun

Alamat : Kelurahan Kedung Baruk,
Rungkut, Surabaya
Agama : Islam

b. Kepribadian Konseli

Konseli dikenal sebagai pribadi yang ramah, baik, agamis, sederhana, dan mudah bergaul. Konseli juga termasuk pribadi yang hangat, dapat dipercaya, dan pendengar yang baik, hal itu dapat dibuktikan dengan banyaknya orang yang ikut mengaji privat dan tak jarang beberapa dari mereka menceritakan masalah hidupnya kepada konseli.

Sebagai *single parent* konseli memiliki peran ganda dalam mengasuh anak. Konseli merupakan sosok yang sabar, tabah, bekerja keras, optimis, *independent*, dan sederhana. Hal ini terbukti dari bagaimana konseli mampu membesarkan dan merawat anaknya yang berkebutuhan khusus hingga saat ini.

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak terakhir dari lima bersaudara. Konseli menikah pada usia 24 tahun sementara suaminya meninggal ketika anaknya masih berusia 5 bulan. Sejak saat itu, konseli menjadi *single parent*. Saat ini konseli hanya tinggal berdua dengan anak perempuannya yang berkebutuhan khusus di rumah peninggalan orangtua konseli. Tidak adanya kepedulian dan empati dari keluarga pihak suami membuat konseli berjuang sendirian dalam membesarkan anaknya.

d. Latar Belakang Agama Konseli

Konseli merupakan seorang yang religius. Ia sering melaksanakan sholat sunnah di samping kewajiban sholat fardlu. Ia juga senantiasa berdzikir ketika ada luang waktu. Hal ini dikarenakan pembiasaan konseli sejak berada di pondok pesantren. Konseli *mondok* sejak SMA dan rutinitas amaliyah pondok pesantren adalah hal yang sudah seharusnya diterapkan meskipun sudah lulus. Dari segi penampilan, konseli selalu menggunakan gamis dan berhijab.

e. Kondisi Ekonomi Konseli

Konseli berasal dari keluarga berkecukupan. Dalam kesehariannya konseli berprofesi sebagai guru ngaji privat, mulai dari kalangan anak-anak hingga orangtua. Konseli sudah menekuni pekerjaan ini sejak berada di bangku perkuliahan. *Bisjarah* yang ia dapat cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Meskipun anaknya berkebutuhan khusus, tapi ia memiliki kelebihan dalam hal menggambar. Beberapa kali ia menjuarai lomba menggambar, mewarnai, dan melukis. Hadiah yang diperoleh, konseli gunakan untuk mendukung dan mengembangkan bakat sang anak serta sebagian lagi disimpan sebagai tabungan pendidikan untuk sang anak.

f. Kondisi Lingkungan Sosial Konseli

Menjadi *single parent* dengan anak berkebutuhan khusus tidak lantas menjadikan konseli menjadi pribadi yang tertutup, pendiam, minder, dan merasa dikasihani. Justru konseli dikenal sebagai pribadi yang ramah, baik,

mudah bergaul, dan murah senyum. Konseli hampir mengenal semua tetangganya dan sering menyapa lebih dulu. Konseli juga tidak merasa bangga diri ketika mengajar ngaji orang yang dari segi usia lebih tua daripada dirinya.

5. Deskripsi Masalah

Kematian pasangan memiliki dampak yang sangat besar terhadap seseorang, termasuk konseli yang menjadi *single parent* sejak usia 25 tahun. Sebagai *single parent* banyak hal yang harus dihadapi dan diatasi dalam kesehariannya. Namun, hal tersebut tidak menjadi penghalang seseorang untuk mencapai dan meningkatkan aktualisasi dirinya.

Setelah suaminya meinggal, konseli merasa sedih dan bingung. Berbagai pertanyaan dan perandaian muncul di benak konseli, terlebih pada saat suaminya meninggal anak mereka baru berusia 5 bulan. Terlahir dengan fisik yang berbeda membuat keluarga dari pihak suami kurang terbuka dalam menerima anak dan konseli. Hubungan mereka menjadi semakin renggang pasca meninggalnya sang suami. Selain itu, konseli juga diuji dengan perilaku buruk dari beberapa saudara ibunya yang disebabkan oleh harta warisan, seperti berbuat curang dalam proses pembagian warisan hingga mengirim santet kepada konseli. Hal inilah yang membuat konseli sulit memaafkan mereka dan semakin menjaga jarak dengan mereka. Konseli menyerahkan segalanya kepada Allah SWT., karena hanya Dialah yang dapat membalas orang yang telah mendzalimnya,

Melihat kondisi yang demikian, konseli merasa bahwa ia harus bangkit dan berjuang demi anaknya. Berbagai upaya telah konseli lakukan untuk menyembuhkan anaknya, mulai dari membawa anak ke dokter secara rutin untuk terapi, membeli beberapa vitamin dan susu khusus, hingga membawanya ke bu nyai pengasuh pondok pesantren tempat konseli pernah menuntut ilmu. Kondisi yang demikian membuat konseli tidak hanya berjuang melalui finansial namun juga seluruh tenaga ia kerahkan demi memberikan yang terbaik untuk anaknya. Hal ini dikarenakan konseli menjadikan anak sebagai prioritasnya, sehingga konseli hampir tidak memiliki waktu untuk dirinya sendiri (*me time*).

Berbekal nasihat dari bu nyai dan keyakinan konseli pada Allah SWT. membuatnya yakin bahwa Allah SWT. akan selalu menyertai dan memberikan solusi dari setiap masalah yang dialami. Hal ini menimbulkan ketenangan pikiran dan kebahagiaan bagi konseli.⁶⁸

Seiring berjalannya waktu dan langkah-langkah kecil yang konseli pilih membuatnya mampu menerima segala ketetapan Allah SWT. dan semakin mensyukuri nikmat yang telah Allah SWT. berikan. Konseli senantiasa berhusnuzhan kepada Allah SWT. dan semakin yakin bahwa semua masalah dan kesulitan dapat diatasi dengan mendekatkan diri kepada-Nya.

⁶⁸ Wawancara Kepada Konseli, tanggal 5 Maret 2023 di rumah konseli.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses

Sebelum melakukan proses bimbingan, peneliti terlebih dahulu memberikan hak penuh kepada konseli dan konselor untuk memilih waktu dan tempat pelaksanaan bimbingan. Hal ini bertujuan agar konseli dan konselor merasa nyaman selama melakukan proses bimbingan.

Setelah berdiskusi, terbentuk kesepakatan waktu dan tempat pelaksanaan proses bimbingan, yaitu satu kali pertemuan dalam seminggu dan dilaksanakan selama 3 minggu yang bertempat di rumah konseli dan konselor.

Proses bimbingan dibagi menjadi tiga tahap. *Pertama*, tahap awal dimana konselor melakukan identifikasi masalah, diagnosis, dan prognosis kepada konseli. *Kedua*, tahap pertengahan konselor melakukan *treatment* yang sudah ditetapkan pada tahap sebelumnya. *Ketiga*, tahap akhir dimana konselor melakukan evaluasi dan *follow up* setelah melaksanakan *treatment*. Berikut adalah langkah-langkah pelaksanaan bimbingan spiritual:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah bertujuan untuk memahami akar penyebab masalah dan menemukan solusi atau strategi yang tepat untuk mengatasinya. Sebelum melakukan identifikasi masalah, konselor membangun kedekatan dengan konseli agar tercipta suasana yang dimana konseli merasa aman dan nyaman untuk bercerita. Konselor menggali data yang bersumber dari konseli dan *significant other*, termasuk temuan yang diperoleh oleh peneliti. Dalam mengidentifikasi masalah, konselor

menggunakan teknik wawancara kepada konseli dan *significant other* serta observasi atau pengamatan terhadap perilaku tampak konseli. Berikut data yang diperoleh dari beberapa sumber:

1) Data yang bersumber dari konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli diperoleh data bahwa suami konseli telah meninggal ketika usia pernikahan belum genap 1,5 tahun. Kala itu suaminya yang bekerja di bidang jasa ekspedisi cargo laut dinyatakan tenggelam bersama beberapa penumpang lain di laut Makassar. Konseli yang saat itu berusia 25 tahun harus wira-wiri mengurus pesangon dan menitipkan anaknya kepada kakak konseli.

Ujian lain yang harus konseli hadapi adalah kondisi fisik anaknya yang berbeda dari umumnya. Anak konseli didiagnosa menderita *cerebral palsy*. Terapis yang menangani anak konseli mengatakan bahwa anak tersebut tidak akan berumur panjang. Namun dengan tekad, upaya dan keyakinan yang besar, konseli dapat membesarkan anaknya hingga saat ini.

Selain itu, konseli mendapat perlakuan buruk dari saudara ibunya (pamannya). Nama konseli beserta saudara kandungnya dihapus dari daftar penerima warisan. Bahkan semasa pamannya masih hidup, konseli sering dikirim santet entah itu berupa tanah kuburan maupun benda lainnya. Berkat amalan yang diijazahkan oleh bu nyai, konseli selalu mengetahui

siapa yang berbuat buruk kepadanya. Kejadian tersebut membuat konseli merasa sakit hati, merasa didzalimi, dan berakhir dengan menjaga jarak dengan mereka.

Menjadi *single parent*, konseli harus menghadapi beban ganda sebagai *the one and only* orang dewasa yang bertanggung jawab penuh atas kehidupan dan kesejahteraan anaknya. Secara finansial konseli bisa memastikan bahwa sumber daya finansialnya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Sumber daya finansial konseli berasal dari pendapatan sebagai guru ngaji privat dan usaha sewa kebaya.

Saat ini yang menjadi prioritas konseli adalah kebutuhan anaknya. Meskipun demikian, konseli tidak lantas mengabaikan dirinya sendiri. Konseli tetap berusaha untuk menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan anaknya dan kebutuhannya sendiri.

Sebagai guru ngaji, konseli memandang bahwa aspek spiritualitas merupakan hal sangat penting dan harus dikembangkan secara terus-menerus. Oleh karena itu, konseli senantiasa mengasah dan meningkatkan kemampuan dalam memahami dan mengamalkan ajaran Islam dengan baik dan benar, sehingga konseli dapat memberikan pengajaran agama yang bermutu dan sesuai dengan kebutuhan muridnya. Selain itu, konseli juga sering mengatakan tentang kekuatan dzikir,

syukur, sabar, percaya dan berbaik sangka kepada Allah SWT.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap konseli. Konseli selalu memakai pakaian yang sopan, seperti gamis, rok, dan jilbab syar'i. Konseli selalu tersenyum dan bersikap ramah kepada tetangganya, serta tetap menjaga batasan apabila berinteraksi dengan lawan jenis. Selain itu, konseli juga bersikap terbuka kepada konselor dan peneliti.

2) Data yang bersumber dari wali kelas anak konseli

Hasil wawancara dengan wali kelas anak konseli di SLB mengungkapkan bahwa konseli merupakan *single parent* yang sangat kuat. Mendapat penolakan dari keluarga pihak suami tak lantas membuat konseli terus terpuruk. Konseli sadar bahwa anaknya lebih membutuhkan perhatiannya. Prioritas dan motivasi terbesar konseli saat ini adalah anaknya. Hal tersebut menimbulkan asumsi bahwa konseli terlalu memanjakan anaknya. Apapun yang diinginkan anaknya akan selalu dikabulkan oleh konseli. Di satu kesempatan, wali kelas anak konseli pernah ingin menjodohkan konseli dengan seorang kenalannya. Namun, konseli secara halus menolak tawaran tersebut dan mengatakan bahwa ia belum berkeinginan untuk

membina rumah tangga lagi dan ingin lebih fokus kepada anaknya.⁶⁹

- 3) Data yang bersumber dari tetangga konseli
Hasil wawancara dengan beberapa tetangga sekitar rumah konseli menunjukkan bahwa konseli merupakan pribadi yang sederhana, tidak *neko-neko*, ramah, murah senyum, dan cepat tanggap ketika ada tetangga yang membutuhkan. Konseli juga dikenal sebagai orang yang suka berbagi. Konseli juga tidak pernah malu dengan kondisi anaknya. Konseli selalu memakaikan pakaian lengan pendek kepada anaknya dan membiarkan anaknya berbaur dengan teman seumurannya. Hal ini membuktikan bahwa konseli tidak pernah menyembunyikan kekurangan anaknya dari masyarakat luar.⁷⁰

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah dan analisis data yang telah dikumpulkan, konselor membuat diagnosis terkait dengan masalah yang dihadapi konseli dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mendasarinya.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, konselor menyimpulkan bahwa konseli sudah mencapai tingkat aktualisasi diri. Hal ini

⁶⁹ Wawancara Kepada Wali Kelas Anak Konseli, tanggal 26 Januari 2023 di SLB YPAC Surabaya.

⁷⁰ Wawancara Kepada Tetangga Konseli, tanggal 5 Maret 2023 di lingkungan tempat tinggal konseli.

didasarkan pada karakteristik seseorang yang sudah mencapai tingkatan aktualisasi diri. Berikut adalah beberapa karakteristik aktualisasi diri yang terdapat pada konseli:

- 1) Konseli sudah menemukan passionnya, yaitu mengajar. Di samping menjadi guru ngaji privat, konseli juga pernah menjadi guru SD, namun konseli melepaskannya dengan pertimbangan fleksibilitas waktu.
- 2) Konseli memiliki tujuan hidup yang jelas, yaitu fokus pada pemenuhan kebutuhan anak, baik dari segi finansial, pendidikan, moral, kemandirian anak dan sebagainya.
- 3) Konseli senantiasa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui membaca, mendengarkan tausiyah *online*, mengikuti kegiatan rutin masyarakat, dan merias wajah untuk beberapa acara tertentu..
- 4) Konseli sering melakukan muhasabah setiap malamnya, merefleksi apa yang terjadi pada satu hari itu dan berusaha memperbaiki diri.
- 5) Konseli mampu menjalin interaksi dengan siapapun terutama orang baru serta mendapat dukungan yang positif dan sehat.
- 6) Konseli memiliki keterampilan manajemen waktu yang cukup baik.
- 7) Konseli mampu mengambil hikmah dan belajar dari pengalaman hidupnya untuk meningkatkan kualitas diri.
- 8) Konseli terus berusaha dan tidak mudah menyerah serta percaya bahwa Allah SWT.

tidak akan menguji hamba-Nya di luar batas kemampuannya.

Berdasarkan kesimpulan konselor, konseli sudah mencapai tingkat aktualisasi diri. Namun, konseli sendiri merasa masih belum mencapai tingkatan tersebut. Konseli masih merasa kurang dalam hal manajemen emosi, terutama kepada orang-orang yang telah menyakitinya. Konseli belum bisa memaafkan orang-orang yang telah berbuat dzalim kepadanya. Dikarenakan tuntutan pekerjaan dan adanya anak sebagai prioritas membuat konseli belum bisa memaksimalkan waktu untuk dirinya sendiri.

c. Prognosis

Langkah selanjutnya setelah melakukan diagnosis adalah prognosis. Prognosis dapat membantu konselor dan konseli dalam memahami ekspektasi hasil akhir dari proses bimbingan. Pada tahap ini konselor menetapkan *treatment* yang akan diberikan kepada konseli dan relevan dengan kebutuhan konseli, yaitu menggunakan bimbingan spiritual melalui surah asy-Syarh, dzikir, dan shalawat untuk meningkatkan aktualisasi diri pada konseli.

Surah asy-Syarh merupakan salah satu surah dalam al-Qur'an. Al-Qur'an memiliki beberapa fungsi diantaranya *asy-syifa'* (sebagai penyembuh). Meskipun hanya sebatas tulisan saja, namun bagi umat muslim yang membacanya dengan penuh keridhoan dan keikhlasan hati maka dapat menjadi obat untuk berbagai penyakit baik fisik maupun non fisik.

Bimbingan spiritual melalui kandungan surah asy-Syarh dan dzikir dapat membantu konseli untuk mengembangkan dan memperdalam hubungan dengan kehidupan spiritualnya (*hablun min Allah*). Sementara shalawat sudah terbukti banyak sekali manfaatnya, seperti mendapat ketenangan jiwa, sebagai perantara mendapat syafa'at, dan perantara dikabulkannya doa. Dengan demikian, konseli dapat memperoleh kebahagiaan dan kedamaian batin, serta membantunya untuk mengatasi berbagai kesulitan hidup.

d. *Treatment*

Tahap selanjutnya yaitu pemberian *treatment*. *Treatment* yang diberikan berupa bimbingan spiritual melalui surah asy-Syarh untuk meningkatkan aktualisasi diri pada konseli. Pemberian *treatment* berlangsung selama 3 minggu dan dimulai pada tanggal 4 Mei 2023. Pada pertemuan tersebut konselor memberi penjelasan kepada konseli tentang aktualisasi diri, kandungan surah asy-Syarh, keutamaan membaca surah asy-Syarh, dan bagaimana cara mengamalkannya. Kemudian hari selanjutnya sampai hari ke-21 hanya mengaplikasikan surah asy-Syarh di setiap harinya.

Surah asy-Syarh diamalkan setiap selesai shalat sebanyak 11 kali dan setiap mau tidur diamalkan sebanyak 3 kali. Sebelum mengamalkan surah asy-Syarh, konseli membaca istighfar terlebih dahulu, "*astaghfirullah al-adhim min kulli dzanbin wa*

atubu ilaih” dan shalawat nabi. “*allahumma shalli ‘ala sayyidina muhammad*”. Setelahnya konseli bisa mulai mengamalkan surah asy-Syarh sambil tangan kanan memegang perut atau dada sebelah kiri, dengan ketentuan harus yakin kepada Allah SWT. bahwa semua masalah yang dihadapi pasti ada solusinya.

Konselor juga meminta konseli untuk melanggengkan shalat *qabliyah* subuh dengan ketentuan setelah membaca surah al-Fatihah, dilanjutkan dengan membaca surah asy-Syarh pada rakaat pertama dan surah al-Fil pada rakaat kedua. Manfaatnya ialah akan dijauhkan dari musibah dan bala’ dalam satu hari tersebut. Selain istiqamah mengamalkan surah asy-Syarh, konselor juga meminta untuk mengamalkan ayat kursi dan shalawat nariyah.

Berikut adalah langkah-langkah pengamalan surah asy-Syarh yang harus dilakukan oleh konseli setiap harinya:

- 1) Shalat fajar atau *qabliyah* subuh, dengan ketentuan rakaat pertama membaca surah al-Fatihah dan surah asy-Syarh, sedangkan rakaat kedua membaca surah al-Fatihah dan surah al-Fil.
- 2) Setiap selesai shalat dan dzikir maktubah, membaca istighfar yang berbunyi, “*astaghfirullah al-adhim min kulli dzanbin wa atubu ilaih*” sebanyak 3 kali dengan membayangkan seluruh dosa, maksiat, dan kesalahan yang telah dilakukan pada hari itu.
- 3) Dilanjutkan dengan membaca shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. yang

berbunyi, “*allahumma shalli ‘ala sayyidina muhammad*” sebanyak 3 kali

- 4) Kemudian membaca surah asy-Syarah sebanyak 11 kali sambil tangan kanan memegang dada atau perut sebelah kiri dengan keyakinan bahwa Allah SWT. itu Maha Pemberi Rezeki, Maha Pemberi Hati yang Lapang dan akan mempermudah segala urusan yang sedang dihadapi.
- 5) Berdoa dengan menyebutkan hajatnya secara jelas dan yakin bahwa Allah SWT. akan mengabulkan hajatnya dan mencukupi kebutuhannya.
- 6) Sebelum tidur, istiqamah untuk berwudlu dan menjaganya sampai tertidur.
- 7) Membaca istighfar 100 kali, ayat kursi, surah asy-Syarah, dan shalawat nariyah masing-masing sebanyak 3 kali sebelum tidur.
- 8) Berusaha untuk selalu mensyukuri nikmat yang telah Allah SWT. berikan, yakin akan pertolongan Allah SWT., senantiasa berikhtiar dan berdoa, bersikap sabar dan ridho atas ketetapan Allah SWT.

Pada tanggal 5 sampai dengan 18 Mei 2023, konselor terus memantau keadaan konseli. Dikarenakan konseli memiliki jam ngajar ngaji privat maka konselor memantau dan menanyai perasaan konseli di setiap paginya, sebelum konseli berangkat ngajar. Konselor menanyai perasaan konseli selama satu hari sebelumnya setelah mengamalkan surah asy-Syarah, mulai dari bangun tidur hingga akan tidur kembali. Konseli mengungkapkan

bahwa terjadi perubahan positif pada dirinya. Pada minggu pertama, konseli mulai merasa hatinya tenang dan adem seperti disiram air es. Minggu selanjutnya, konseli mengungkapkan bahwa keutamaan mengamalkan surah asy-Syarah itu benar-benar nyata. Ketika konseli pada hari itu yang seharusnya mengalami suatu keburukan atau musibah, ternyata Allah SWT. menjauhkan dan menyelamatkan konseli dari musibah tersebut. Kejadian lainnya, ketika konseli sedang membutuhkan sesuatu namun saat itu belum memiliki cukup uang, tak lama setelahnya konseli mendapatkan rezeki yang tak terduga sehingga konseli dapat memenuhi kebutuhannya. Konseli juga merasa bahwa pengendalian emosinya semakin meningkat secara positif serta konseli dapat menyeimbangkan antara pekerjaan, keluarga, dan diri sendiri. Beberapa pengalaman tersebut membuat konseli semakin istiqamah dan yakin untuk mengamalkan surah asy-Syarah.

e. Evaluasi

Konselor melakukan kegiatan evaluasi setiap 1 minggu sekali, untuk memudahkan konselor mengetahui perubahan konseli setiap minggunya. Tujuan evaluasi adalah untuk mengetahui bagaimana perasaan konseli, pengetahuan apa yang didapat setelah mengikuti bimbingan, dan mengetahui rencana tindak lanjut yang akan dilakukan oleh konseli. Konselor juga memberikan *feedback* tentang antusias dan kerjasama konseli selama proses bimbingan, memberikan kesimpulan dari hasil

bimbingan, dan memberikan motivasi kepada konseli tentang komitmennya untuk mengamalkan surah asy-Syarh.

f. *Follow Up*

Konselor melakukan *follow-up* dengan rentang waktu selama 7 hari setelah proses bimbingan untuk melihat konsistensi dan komitmen konseli dalam mengamalkan surah asy-Syarh meskipun tanpa pendampingan konselor. Sebelum diberikan *treatment*, konselor mencatat kondisi konseli yang belum bisa memaksimalkan waktu untuk dirinya sendiri (*me time*), merasa kurang bisa mengendalikan emosi, sakit hati ketika mengingat perbuatan buruk yang dilakukan oleh beberapa orang terhadapnya sehingga belum bisa memaafkan perbuatan orang tersebut. Setelah diberikan *treatment*, konseli mengungkapkan bahwa ia merasa semakin lapang hatinya untuk membebaskan diri dari beban emosional, mensyukuri dan menerima takdir dari Allah SWT., merasa yakin bahwa Allah SWT. akan memberikan jalan atas semua masalahnya, memberikan rezeki yang halal, cukup, dan memberikan keberkahan, serta mampu menyeimbangkan waktu antara pekerjaan, keluarga, dan dirinya sendiri.

2. Deskripsi Hasil

Pada dasarnya konseli sudah mencapai tingkat aktualisasi diri, namun konseli merasa belum mencapai tingkatan tersebut. Konseli masih merasa

kurang dalam hal manajemen emosi, terutama kepada orang-orang yang telah menyakitinya. Konseli belum bisa memaafkan orang-orang yang telah berbuat dzalim kepadanya. Selain itu, dikarenakan tuntutan pekerjaan dan adanya anak sebagai prioritas membuat konseli belum bisa memaksimalkan waktu untuk dirinya sendiri. Oleh karena itu, konselor memberikan bimbingan spiritual untuk meningkatkan aktualisasi diri melalui surah asy-Syarh. Tujuan utama yang ingin dicapai oleh konseli yaitu semakin dekat dengan Allah SWT., meningkatnya kualitas hidup secara holistik, serta mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Proses bimbingan dilakukan selama 3 minggu, dimana setiap minggunya konselor akan memantau perkembangan konseli. Pada minggu pertama, konseli mulai merasakan ketenangan hati seusai mengamalkan surah asy-Syarh. Melalui tadabbur kandungan dalam surah asy-Syarh, konseli semakin yakin kepada janji Allah SWT. bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Hal ini membuat konseli kembali menginstropeksi dirinya selama ini. Minggu selanjutnya, konseli mengungkapkan bahwa pada satu hari seharusnya konseli mendapat musibah atau suatu keburukan, namun Allah SWT. menggerakkan hatinya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat menghindari keburukan tersebut. Pada minggu terakhir, konseli merasa semakin lapang hatinya dan merasa bahwa beban yang ditanggungnya tidak seberat sebelumnya. Konseli semakin bersyukur atas semua nikmat yang telah Allah SWT. berikan dan menyadari bahwa di balik suatu kejadian pasti ada hikmahnya. Selain itu,

konseli juga mulai untuk melepaskan emosi negatifnya satu persatu.

Setelah melakukan proses bimbingan, maka konselor dapat mengetahui hasil dari proses bimbingan. Kemudian konselor menyerahkan hasil dari proses bimbingan tersebut kepada peneliti. Untuk melihat perubahan yang terjadi, maka peneliti melakukan wawancara kembali kepada konseli saat *follow up*. Adapun perubahan akhirnya yaitu, konseli merasa semakin lapang hatinya untuk membebaskan dirinya dari beban emosional, mensyukuri dan menerima takdir dari Allah SWT., berusaha melepaskan beban emosi negatifnya, merasa yakin bahwa Allah SWT. akan memberikan jalan atas semua masalahnya, memberikan rezeki yang halal, cukup, dan memberikan keberkahan, serta mampu menyeimbangkan waktu antara pekerjaan, keluarga, dan dirinya sendiri.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses

Fungsi bimbingan adalah membantu manusia untuk mengembangkan potensi dirinya. Apabila manusia mampu mengembangkan potensi dirinya dengan baik maka upaya manusia untuk menuju tujuannya akan terwujud.⁷¹ Dalam penelitian ini, konselor

⁷¹ Syafaruddin, Ahmad Syukri Sitorus, dan Ahmad Syarqawi, *Bimbingan dan Konseling Dalam Perspektif Al Quran dan Sains, Bimbingan Dan Konseling Perspektif Al Quran Dan Sains* (Medan: Perdana, 2017) <http://repository.uinsu.ac.id/3344/1/BIMBINGAN_DAN_KONSELING_DALAM_PERSPEKTIF_ALQURAN_DAN_SAINS.pdf>.

membantu konseli melalui bimbingan spiritual untuk mengembangkan potensi dirinya dalam menghadapi permasalahan sehingga konseli mampu mengaktualisasikan dirinya.

Dalam proses bimbingan ini, terdapat enam tahap yang telah dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli dalam meningkatkan aktualisasi dirinya, yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, dan *follow up*.

Peneliti menjelaskan data dan proses bimbingan dengan analisis deskriptif komparatif, dimana peneliti melakukan perbandingan antara data yang ada di lapangan dengan teori bimbingan konseling. Adanya perbandingan antara teori konseling dan praktik lapangan agar memudahkan peneliti dalam proses mencari data di lapangan, sedangkan teori konseling dijadikan pedoman bagi peneliti untuk melakukan penelitian agar peneliti tidak salah dalam mengambil langkah untuk mengumpulkan data.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 4.3.1
Perbandingan Langkah-Langkah Bimbingan Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan

No.	Teori Bimbingan	Praktik Lapangan
1.	Identifikasi masalah Langkah pertama dalam proses bimbingan	Identifikasi masalah dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara dengan konseli, wali kelas anak konseli, dan

	<p>bertujuan untuk memahami akar penyebab masalah yang ada pada diri konseli. Dapat dilakukan melalui wawancara, observasi kepada konseli dan lingkungan sekitarnya.</p>	<p>beberapa tetangga konseli serta observasi terhadap perilaku dan interaksi konseli dengan sekitarnya. Berdasarkan data yang diperoleh,</p>
2.	<p>Diagnosis</p> <p>Langkah ini bertujuan membantu konselor memahami masalah konseli secara lebih komprehensif berdasarkan hasil dari identifikasi masalah.</p>	<p>Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah, konselor menyimpulkan bahwa konseli sudah mencapai tingkat aktualisasi diri. Namun, konseli sendiri merasa masih belum mencapai tingkatan tersebut. Konseli masih merasa kurang dalam hal manajemen emosi. Dikarenakan tuntutan pekerjaan dan adanya anak sebagai prioritas membuat konseli belum bisa memaksimalkan waktu untuk dirinya sendiri.</p>

3.	<p>Prognosis</p> <p>Langkah ini bertujuan untuk membantu konselor dan konseli dalam memahami ekspektasi hasil akhir dari proses bimbingan. Pada tahap ini konselor menetapkan <i>treatment</i> yang akan diberikan kepada konseli berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.</p>	<p>Setelah mengetahui permasalahan konseli, langkah selanjutnya adalah merencanakan atau memberikan bantuan yang tepat untuk konseli. Bantuan yang diberikan kepada konseli berupa bimbingan spiritual melalui surah asy-Syarah, dzikir, dan shalawat untuk meningkatkan aktualisasi diri. Pemberian bantuan ini bertujuan supaya konseli merasa hatinya lebih lapang. Ketika hati menjadi lapang, maka konseli lebih mudah untuk meningkatkan aktualisasi dirinya.</p>
4.	<p><i>Treatment</i></p> <p>Langkah ini merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang telah ditetapkan dalam langkah</p>	<p>Pelaksanaan bimbingan spiritual melalui surah asy-Syarah dimulai dari bangun tidur sampai tidur kembali. Diawali dengan shalat <i>qabliyah</i> subuh dengan ketentuan</p>

	<p>prognosis. Langkah ini membutuhkan banyak waktu, proses yang sistematis dan berkelanjutan.</p>	<p>rakaat pertama membaca surah al-Fatihah dan surah asy-Syarah, sedangkan rakaat kedua membaca surah al-Fatihah dan surah al-Fil. Kemudian membaca istighfar dan shalawat Nabi masing-masing sebanyak 3 kali setiap selesai shalat. Dilanjutkan dengan membaca surah asy-Syarah sebanyak 11 kali sambil tangan kanan memegang dada atau perut sebelah kiri dengan keyakinan atas kekuasaan dan pertolongan Allah SWT., kemudian berdoa dengan menyebutkan hajatnya secara jelas. Istiqamah menjaga wudlu, sebelum tidur membaca istighfar 100 kali, ayat kursi, surah asy-Syarah, dan shalawat nariyah masing-masing</p>
--	---	---

		<p>sebanyak 3 kali. Kemudian, memperbanyak syukur, senantiasa berikhtiar dan berdoa, bersikap sabar, yakin, dan ridho atas ketetapan Allah SWT.</p>
5.	<p>Evaluasi</p> <p>Langkah ini bertujuan untuk mengetahui hasil bimbingan yang telah diberikan kepada konseli.</p>	<p>Konselor melakukan kegiatan evaluasi setiap 1 minggu sekali, untuk memudahkan konselor mengetahui perubahan konseli setiap minggunya. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui bagaimana perasaan konseli, pengetahuan apa yang didapat setelah mengikuti bimbingan, dan mengetahui rencana tindak lanjut yang akan dilakukan oleh konseli. Konselor juga memberikan <i>feedback</i> tentang antusias dan kerjasama konseli selama proses bimbingan, memberikan kesimpulan dari hasil</p>

		bimbingan, dan memberikan motivasi kepada konseli tentang komitmennya untuk mengamalkan surah asy-Syarah.
6.	<p><i>Follow up</i></p> <p>Langkah ini bertujuan untuk melihat konsistensi dan komitmen konseli dalam melakukan <i>treatment</i> meskipun tanpa dipantau oleh konselor.</p>	<p>Konselor melakukan <i>follow-up</i> dengan rentang waktu selama 7 hari setelah proses bimbingan. Setelah 3 minggu lamanya melakukan bimbingan spiritual melalui surah asy-Syarah, konselor melakukan observasi dan wawancara terhadap perubahan yang dirasakan oleh konseli. konseli merasa semakin lapang hatinya untuk mensyukuri dan menerima takdir dari Allah SWT., berusaha melepaskan beban emosi negatifnya merasa yakin bahwa Allah SWT. akan memberikan jalan atas semua masalahnya, memberikan rezeki yang halal, cukup, dan memberikan</p>

		keberkahan, serta mampu menyeimbangkan waktu antara pekerjaan, keluarga, dan dirinya sendiri.
--	--	---

b. Analisis Hasil

Setelah melakukan proses bimbingan, maka peneliti menuliskan hasil akhir dari dari bimbingan spiritual melalui surah asy-Syarah dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya. Peneliti menuliskan hasil akhir dari proses bimbingan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3.2
Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Menjalani Proses Bimbingan

No.	Perilaku Konseli	Sebelum Treatment			Sesudah Treatment		
		A	B	C	A	B	C
1.	Kurang bisa mengendalikan emosi terutama orang yang telah menyakiti hatinya		√				√
2.	Merasa belum bisa memaafkan sepenuhnya orang yang telah mendzaliminya	√				√	

3.	Hati sering sakit karena mengingat perilaku buruk yang dilakukan orang lain terhadap dirinya		√			√	
4.	Terlalu fokus dengan beberapa hal sehingga waktu untuk diri sendiri belum maksimal	√					√

Keterangan:

A = Masih sering dilakukan oleh konseli

B = Terkadang dilakukan oleh konseli

C = Tidak pernah dilakukan oleh konseli

Berdasarkan pemaparan tabel, bisa dilihat adanya perubahan dalam diri konseli dari sebelum diberikan *treatment* hingga setelah diberikan *treatment*. Sebelum diberikan *treatment*, konseli merasa kurang bisa mengendalikan emosinya terutama saat bersinggungan dengan orang yang telah menyakiti hatinya. Ketika mengingat bagaimana buruknya perilaku mereka terhadap konseli, hatinya masih terasa sakit sehingga konseli belum bisa memaafkan perilaku mereka dan berusaha untuk menjaga jarak demi melindungi hati dan mentalnya.

Adapun tujuan dari bimbingan spiritual ini dimaksudkan supaya konseli dapat mencapai kesejahteraan hidup yang sebenarnya, dimana terjadi keseimbangan antara hubungan dengan sesama dan hubungan dengan Allah SWT.

Melalui bimbingan spiritual, konseli dapat menghindari sesuatu hal yang dapat menyulitkan hidupnya dan mencegah agar kesulitan itu tidak terulang kembali.

Setelah diberikan *treatment* selama 3 minggu, terdapat perubahan ke arah yang lebih positif dari diri konseli. Keistiqamahan dalam mengamalkan surah asy-Syarah membuat konseli merasa lebih lapang hatinya. Konseli mulai berusaha untuk membebaskan diri dari beban emosional negatif demi meningkatkan kesehatan mental dan emosionalnya. Kelapangan hati yang dirasakan oleh konseli memiliki kontribusi pada proses peningkatan aktualisasi dirinya. Selain itu, konseli juga semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT., berusaha memberikan kontribusi positif kepada masyarakat meskipun dalam lingkup kecil seperti ibu-ibu dan anak-anak yang ikut ngaji privat, meniatkan segala perbuatan untuk mencari ridha Allah SWT. dan mencapai kebahagiaan serta keberkahan di dunia dan akhirat.

2. Perspektif Islam

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan suatu temuan bahwa ketenangan jiwa dan kekuatan iman akan membantu manusia untuk memecahkan berbagai masalah. Tidak hanya permasalahan yang mengganggu kondisi psikis tapi juga yang mengganggu kondisi fisik.

Manusia memiliki dimensi *ruh*, *qalb*, *'aql*, dan *nafs*, untuk menyelesaikan berbagai permasalahan

yang dihadapi dan mengembangkan potensi dirinya. Setiap tindakan positif akan memancarkan cahaya kearifan hati, sedangkan tindakan-tindakan cenderung menutup hati juga menghalangi pancaran cahaya dan kearifan hati.⁷² Allah SWT. meniupkan ruh kepada setiap manusia sejak dalam kandungan dan bersifat abadi. Manusia memiliki *nafs* (jiwa) yang berpotensi baik dan buruk. Namun, energi keburukan lebih kuat daripada energi kebaikan. Hal ini dapat meninggalkan noda (penyakit) dalam *nafs* dan *qalb* (hati). Noda tersebut dapat dihilangkan dengan *dzikrullah*. Selain itu, paradigmanya juga harus dihilangkan dengan ilmu ('*aql*). Beriman dan berdzikir kepada Allah SWT. adalah penyembuhan dasar dan penghilangan noda (penyakit) tersebut, yang diantaranya dapat dilakukan dengan shalat, memperbanyak mengingat Allah SWT. dan membaca al-Qur'an.

Membaca dan mentadabburi ayat-ayat al-Qur'an merupakan salah satu teknik bimbingan konseling islami, yang dimana al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh (*asy-syifa'*). Hal ini termaktub dalam Q.S al-Isra ayat 82 sebagai berikut:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah

⁷² Robert Frager, *Psikologi Sufi Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, Hasmiyah Rauf (Terj.) (Jakarta: Zaman, 2014).

menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Dalam bimbingan spiritual ini, konselor menyarankan konseli untuk mengamalkan surah asy-Syarah baik ketika shalat maupun waktu-waktu di luar shalat. Sebelumnya, konselor sudah terlebih dahulu mengamalkan membaca surah asy-Syarah dalam kesehariannya dan mencermati apa khasiat yang dirasakannya, sehingga konselor tidak ragu-ragu dalam menyarankan konseli untuk mengamalkannya.

Selain membaca surah asy-Syarah, konselor menyarankan konseli untuk senantiasa berdzikir dan berdoa kepada Allah SWT. Diantara manfaat dzikir ialah dapat menentramkan hati, mendapat ampunan dan pahala, menghapus keburukan atau dosa, dan memudahkan datangnya pertolongan dari Allah SWT.⁷³ Melalui dzikir, individu dapat memperdalam hubungan dengan Allah, memperkuat iman, dan membawa rasa syukur dalam setiap momen kehidupan.

Konselor juga menyarankan konseli untuk senantiasa bershalawat. Terdapat beragam bacaan dan cara melantungkannya, namun hal tersebut tidak membedakan secara mendalam dari segi makna. Selain mendapat ketenangan jiwa, shalawat merupakan perantara dikabulkannya doa dan memperoleh syafa'at Rasulullah SAW.⁷⁴ Secara psikis, orang yang rutin bershalawat dapat

⁷³ Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an (Jilid II)* (Yogyakarta: PT LKiS Printing Cemerlang, 2016).

⁷⁴ Arinda Roisatun Nisa dan Hengki Hendra Pradana, "Sholawat Sebagai Penenang Jiwa Umat Muslim Wujud Dari Manusia Sebagai Makhluk Transendental," *Psycho Aksara*, 1.1 (2023), 81–89.

mengalami efek *mindfulness* sehingga keresahan atau kegelisahan akan hilang.⁷⁵ Shalawat menjadi bentuk ibadah yang penting dalam meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah dan Rasulullah.

Konseli juga diminta untuk bersabar ketika ditimpa masalah dan bersyukur ketika mendapat kebahagiaan. Hal ini dijelaskan dalam QS. al-Baqarah ayat 153, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Berdasarkan ayat tersebut, Allah SWT. akan memberikan pertolongan dan keteguhan hati dalam menghadapi segala cobaan bagi orang yang mau terus melakukan shalat dengan khusyuk. Di sisi lain, konseli juga harus yakin bahwa di balik setiap musibah yang menimpa pasti ada hikmahnya dan di balik setiap kesulitan pasti ada kemudahan sesuai inti pengamalan dari surah asy-Syarah.

⁷⁵ Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa* (Jakarta Selatan: TransMedia, 2016).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarah dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya dilakukan dengan 6 tahapan, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, dan *follow up*. Bimbingan spiritual dalam penelitian ini berupa pengamalan surah asy-Syarah dalam kesehariannya, serta memperbanyak dzikir dan shalawat. Proses bimbingan dilakukan selama 3 minggu dengan pantauan dari konselor di setiap minggunya. Kemudian dilanjutkan dengan *follow up* yang dilakukan seminggu setelah proses bimbingan berakhir.
2. Hasil pelaksanaan bimbingan spiritual melalui Q.S. asy-Syarah dalam meningkatkan aktualisasi diri pada *single parent* di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya memberikan perubahan positif bagi konseli. Kelapangan hati yang terdapat dalam kandungan surah asy-Syarah menjadi landasan penting yang memungkinkan konseli untuk meningkatkan aktualisasi dirinya. Konseli cenderung lebih mampu melihat dan menghargai hal-hal positif dalam hidupnya. Energi positif yang memancar dari dalam diri konseli membuat rasa syukur dan kebahagiaan yang dirasakan menjadi semakin meningkat. Selain peningkatan kesejahteraan fisik dan mental, terjadi

peningkatan kualitas dan kepuasan hidup pada diri konseli. Konseli mampu untuk mengarahkan energinya ke dalam kegiatan yang diminati yang dapat meningkatkan produktivitas dan kreativitasnya. Hal ini memungkinkan konseli untuk meninggalkan sesuatu yang dirasa *toxic* dan membangun hubungan yang lebih sehat serta bermakna dengan orang lain.

B. Saran dan Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian ini, terdapat beberapa hal yang perlu dievaluasi. Oleh karena itu, peneliti memberikan saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya supaya di kemudian hari penelitian tersebut dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan pengetahuan. Berikut adalah saran dan rekomendasi yang dapat peneliti berikan, yaitu:

1. Kepada peneliti selanjutnya, agar memperkaya sumber referensi, memberikan arah tindakan, meningkatkan nilai praktis penelitian dan mengidentifikasi kebutuhan penelitian masa depan dalam bidang yang sama dengan mengidentifikasi celah pengetahuan yang masih ada, pertanyaan yang belum terjawab, atau masalah yang perlu diteliti lebih lanjut.
2. Kepada konselor, supaya lebih berkontribusi dalam membimbing individu menuju pertumbuhan dan pengembangan spiritual yang lebih mendalam, membantu individu untuk mengenal dan menghidupkan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ajaran agama, serta mendorong kesadaran dan kesalehan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kepada konseli, untuk menjadikan pelaksanaan bimbingan spiritual ini sebagai pembelajaran

apabila di kemudian hari mengalami suatu masalah, konseli mampu menyelesaikannya dengan berbekal ilmu dan pengalaman yang telah didapat dari bimbingan ini.

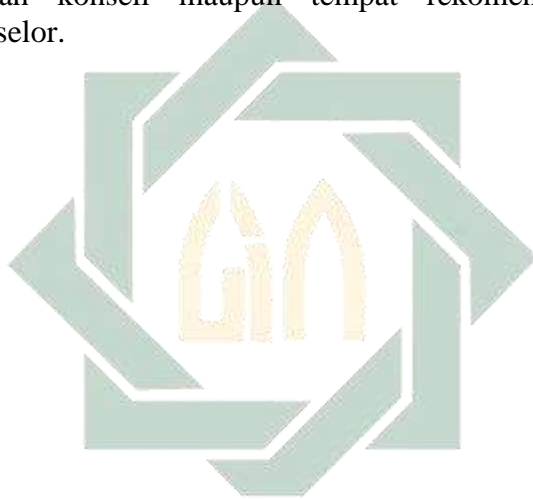
4. Kepada pembaca, diharapkan dapat memberikan kritik dan saran yang membangun apabila menemukan kesalahan atau kekeliruan dalam penulisan atau penelitian ini untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Khususnya bagi pembaca yang mungkin mengalami kejadian atau masalah seperti yang ada dalam penelitian ini, harus tetap semangat, berusaha, dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian dan penulisan ini memiliki banyak kekurangan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti masih memikirkan adakah relevansi antara surah asy-Syarah dengan aktualisasi diri. Setelah mencari dari berbagai sumber dan referensi, akhirnya peneliti menetapkan surah asy-Syarah sebagai pedoman dan media dalam melaksanakan bimbingan spiritual. Hal ini didukung oleh konselor ketika melakukan tahap prognosis, dimana surah asy-Syarah, ditambah dengan zikir dan shalawat dinilai sangat efektif untuk meningkatkan aktualisasi diri pada konseli.

Dalam melakukan penelitian, peneliti kesulitan dalam menentukan konselor yang akan membantu konseli mengoptimalkan potensinya sehingga mampu mengaktualisasikan dirinya. Berbekal dari beberapa koneksi yang ada, akhirnya peneliti memutuskan untuk menjadikan salah satu keluarga *ndalem* pondok pesantren tempat konseli pernah menimba ilmu sebagai konselor.

Keterbatasan selanjutnya adalah mengenai waktu dan tempat pelaksanaan bimbingan. Dikarenakan kesibukan antara konselor dan konseli, akhirnya ditemukan kesepakatan waktu dan tempat pelaksanaan bimbingan, yaitu setiap minggu selama 3 pekan dan tempatnya menyesuaikan kondisi, antara bertempat di rumah konseli maupun tempat rekomendasi dari konselor.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Sukron, “Pengaruh Bimbingan Spiritual Terhadap Tingkat Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020)
<<http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/52094>>
- Ahimsa-Putra, Heddy Shri, “The Living Al-Qur’an: Beberapa Perspektif Antropologi,” *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20.1 (2012), 235
<<https://doi.org/10.21580/ws.20.1.198>>
- Akhmadi, Agus, “Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat,” *Jurnal Diklat Keagamaan*, 10.4 (2016), 375–85
- Al-Khalidi, Shalah 'Abdul Fattah, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6 Shahih, Sistematis, Lengkap* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2017)
- Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, dan Cholichul Hadi, “Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2.1 (2019), 9–18
<<https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>>
- Arlotas, Rena Kinnara, “Dukungan Sosial Dalam QS. Ad-Dhuha dan QS. Al-Insyirah,” *Jurnal Psikologi Jambi*, 4.2 (2019), 61–69
<<https://doi.org/10.22437/jpj.v5i02.10337>>

- Arroisi, Jarman, Cep Gilang Fikri Ash-Shufi, dan Fajrin Dzul Fadhli, “Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat dan Islam,” *Zawiyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8.1 (2022), 1–17
- Auliyaunnisa, Aisyah, “Konsep Akhlak Terpuji Dalam Tafsir Juz’amma For Kids” (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020) <<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>>
- Azizah, Nur, “Bimbingan Keagamaan Shuniyya Ruhama Habiballah Bagi Transgender di Paguyuban Waria Kendal” (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2017)
- Bastomi, Hasan, “Implementation of Islamic Spiritual Guidance for People with Mental Disorders at the Jalma Sehat Kudus Foundation,” *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 5.2 (2021), 196 <<https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12850>>
- Fatihah, Khusnul, “Peran Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Kesadaran Pasien Rawat Inap Akan Hikmah Sakit di RSI Kendal” (Universitas Islam Negeri Walisongo, 2009)
- Fragar, Robert, dan Hasmiyah Rauf, *Psikologi Sufi Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh* (Jakarta: Zaman, 2014)
- Gaffar, Abdul, Fitriah M. Suud, Hamim Ilyas, dan Ali Ridho, “Self Actualization According to Bediuzaman Said Nursi (1877-1960) in Risale-I Nur,” *Psychology and Education Journal*, 58.2 (2021), 141–53 <<https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.1064>>

Gani, Kanda Naufal Jauhar, Jarman Arrozi, dan Ahmad Farid Saifuddin, "Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali (Analisis Studi Pemikiran Psikologis)," *Aqlania: Jurnal Filsafat dan Teologi Islam*, 13.2 (2022), 169–88
<<https://doi.org/10.32678/aqlania.v13i2.6717>>

Hayat, Abdul, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an (Jilid II)* (Yogyakarta: PT LKiS Printing Cemerlang, 2016)

Hidayat, Bahril, "Pluralisme dan Aktualisasi Diri," *Jurnal Psikologi Sosial (JPS) Universitas Indonesia*, 12.2 (2006), 141–52
<<https://www.researchgate.net/publication/319964250>>

Hikmawati, Fenti, *Bimbingan Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2012)

Iganingrat, Amethysa, dan Nur Eva, "Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Tunggal: Sebuah Literature Review," *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 2021, 444–51

Irfansyah, Hafid, Kartini, dan Rachmadani, "Peran Single Parent dalam Membentuk Keluarga Sakinah," *Kalosara: Family Law Review*, 2.2 (2022), 98–107

Jumala, Nirwani, dan Aida Junaidanur, "Struktur Sastra, Bahasa, dan Amanat Tentang Nilai-Nilai Kehidupan yang Terkandung Dalam Surat Al Insyirah," *Seulanga*, 1.1 (2022), 33–41
<<https://doi.org/10.47655/seulanga.v1i1.41>>

Kaltsum, Lilik Umami, *Al-Qur'an Menemani Kita (Kumpulan Amalan Ayat-Ayat Untuk Menghadapi Problem Kehidupan)* (Jakarta: Hidmat Muslimat NU, 2020)

Kementerian Agama, *Buku Siswa Al-Qur'an Hadis* (Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2015)

Kusumastuti, Eva Fadilah, "Nilai-Nilai Bimbingan Spiritual Dalam Kitab Bidayatul Hidayah Karangan Imam Al Ghazali" (Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Safuddin Zuhri Purwokerto, 2022)

Lidinillah, Musthofa Anshori, "Agama dan Aktualisasi Diri Dalam Perspektif Filsafat Muhammad Iqbal (1873-1938)," *Jurnal Filsafat Universitas Gajah Mada*, 31 (2000)

Mahali, A. Mudjab, *Asbabun Nuzul Studi Pendalaman Al Qur'an* (Jakarta: Rajawali Pers, 2002)

Manab, Abdul, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*, 1 ed. (Yogyakarta: Kalimedia, 2015)

Marzuqi, Ikhwan, "Spiritual Enlightenment," *Elex Media Komputindo*, 2017
<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=3DBIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=arti+spiritual&ots=DMtFmh5t9c&sig=xbmP08LgvwXLWox0r3qBB7v8rMM&redir_esc=y#v=onepage&q=arti+spiritual&f=false>

Nikmah, Syarifatun, "Tradisi Pembacaan Surah Al-Insyirah Sebagai Wirid Dalam Shalat (Kajian Living Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Putri Al-Lathifiyyah Palembang)" (Universitas Islam Negeri

Raden Fatah Palembang, 2021)

Nisa, Arinda Roisatun, dan Hengki Hendra Pradana, “Sholawat Sebagai Penenang Jiwa Umat Muslim Wujud Dari Manusia Sebagai Makhluk Transendental,” *Psycho Aksara*, 1.1 (2023), 81–89

Nugroho, Indra Prapto, dan Titi Fatiyyah, “‘Saya bersyukur setiap saat’: Bagaimana Kebersyukuran Berhubungan dengan Aktualisasi Diri,” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4.1 (2019), 1–9
<<https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i1.7077>>

Nurkhaeriyah, dan Toto Santi Aji, “Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Q.S. Al-Insyirah Studi Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraisy Shihab,” *Al-Mufasssir*, 3.2 (2021), 81–92
<<https://doi.org/10.32534/amf.v3i2.2470>>

Olivia, Rima, *Shalawat Untuk Jiwa* (Jakarta Selatan: TransMedia, 2016)

Rahardjo, Mudjia, “Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya,” 2017, 1–28

Rusdin, “Insan Kamil Dalam Perspektif Muhammad Iqbal,” *Rausyan Fikr*, 12.2 (2016)

Samsu, *Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*, *The Lancet* (Jambi: Pusaka Jambi, 2017), CLX <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)42777-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)42777-2)>

Sarah, Siti, “Bimbingan Spiritual Dalam Membentuk Karakter Islami Pada Remaja di Yayasan Pendidikan

Islam Al-Huda Arjasari Bandung” (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020) <<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>>

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002)

Sinaga, Nugraha, Zuriyati Zuriyati, dan Siti Gomo Attas, “Aktualisasi Diri Tokoh Utama Novel Balada Si Roy Karya Gol A Gong,” *Kandai*, 14.1 (2018), 45 <<https://doi.org/10.26499/jk.v14i1.644>>

Soetanto, Christian, “Aktualisasi Diri Pada Wanita Karir yang Mengurus Rumah Tangga,” *Skripsi* (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016)

Solikhah, Amirotnun, “Problematika dan Resiliensi Keluarga Single Parent” (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016)

Suherman, Uman, *Manajemen Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Madani, 2007)

Sukardi, Dewa Ketut, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995)

Syafaruddin, Ahmad Syukri Sitorus, dan Ahmad Syarqawi, *Bimbingan dan Konseling Dalam Perspektif Al Quran dan Sains, Bimbingan Dan Konseling Perspektif Al Quran Dan Sains* (Medan: Perdana, 2017) <[http://repository.uinsu.ac.id/3344/1/BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PERSPEKTIF ALQURAN DAN SAINS.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/3344/1/BIMBINGAN%20DAN%20KONSELING%20DALAM%20PERSPEKTIF%20ALQURAN%20DAN%20SAINS.pdf)>

- Syaoqi, Nurul Imamah, M. Ainurrahman Asshiddiqi, dan M. Ali Karror, *Konsep Kebahagiaan Dalam Surah Al-Insyirah Ayat 1-8 Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka*, 2020
<<http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/alqorni/article/view/4507/3174>>
- Ulum Feriawan, Fahrul, “Nilai Pendidikan Mandiri Dalam Surah Al-Insyirah,” *Pascasarjana UIN Sumatera Utara* (UIN Sumatera Utara, 2021)
- Wijaya, Hengki, dan Helaluddin, *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori dan Praktik* (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019)
- Zaairul Haq, Muhammad, *Rahasia Keutamaan Surat Al-Qur'an; Kumpulan Amalan Untuk Mengatasi Persoalan Sehari-Hari* (Jakarta: Rene Islam, 2021)
- Zein, Achyar, Edi Saputra, dan Fahrul Ulum Feriawan, “The Value of Independent Character Education In Surah Al-Insyirah,” *At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam*, 4.1 (2021), 46–52
<<http://jurnal.staiannawawi.com/index.php/At-Tarbiyat/article/view/248%0Ahttps://jurnal.staiannawawi.com/index.php/At-Tarbiyat/article/download/248/190>>