

**KONSEP ISTIGHFAR AL GHAZALI DALAM MEMBENTUK
STABILITAS EMOSI REMAJA KETIKA MENGHADAPI KONFLIK
PERGAULAN: STUDI SMA MUHAMMADIYAH 3 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan
Psikoterapi



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

Disusun Oleh :

Rofilah Qurrotu'aina

E07219028

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UIN SUNAN AMPEL

SURABAYA

2023

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Rofilah Qurrotu'aina
NIM : E07219028
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Konsep Istighfar Al Ghazali dalam Membentuk Stabilitas Emosi Remaja Ketika Menghadapi Konflik Pergaulan di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya", secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Sidoarjo, 06 Juli 2023

Saya yang menyatakan,



Rofilah Qurrotu'aina

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Rofilah Qurrotu'aina
NIM : E07219028
Judul : Konsep Istighfar Al Ghazali dalam Membentuk Stabilitas Emosi
Remaja Ketika Menghadapi Konflik Pergaulan di SMA
Muhammadiyah 3 Surabaya.

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

Sidoarjo, 06 Juli 23

Dosen Pembimbing



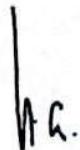
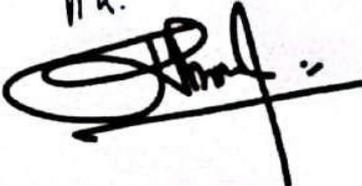
Drs. Hodri, M.Ag

NIP. 197011172005011001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Konsep Istighfar Al Ghazali dalam Membentuk Stabilitas Emosi Remaja Ketika Menghadapi Konflik Pergaulan: Studi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya” yang ditulis oleh Rofilah Qurrotu’aina ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 12 Juli 2023.

Tim Penguji:

1. Drs. Hodri, M.Ag (Penguji I) : 
2. Dr. Tasmuji, M.Ag (Penguji II) : 
3. Dra. Khodijah, M.Si (Penguji III) : 
4. Herliyana Isnaini, M.Psi (Penguji IV) : 

Surabaya, 26 Juli 2023



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.
NIP: 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rofilah Qurrotu'aina
NIM : E07219028
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : rofilahqurrotuaina@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 :

Konsep Istighfar Al-Ghazali dalam Membentuk Stabilitas
Emosi Remaja ketika Menghadapi Konflik Pergaulan: Studi
SMA Muhammadiyah 3 Surabaya.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Agustus 2023

Penulis



(Rofilah Qurrotu'aina)
nama terang dan tanda tangan

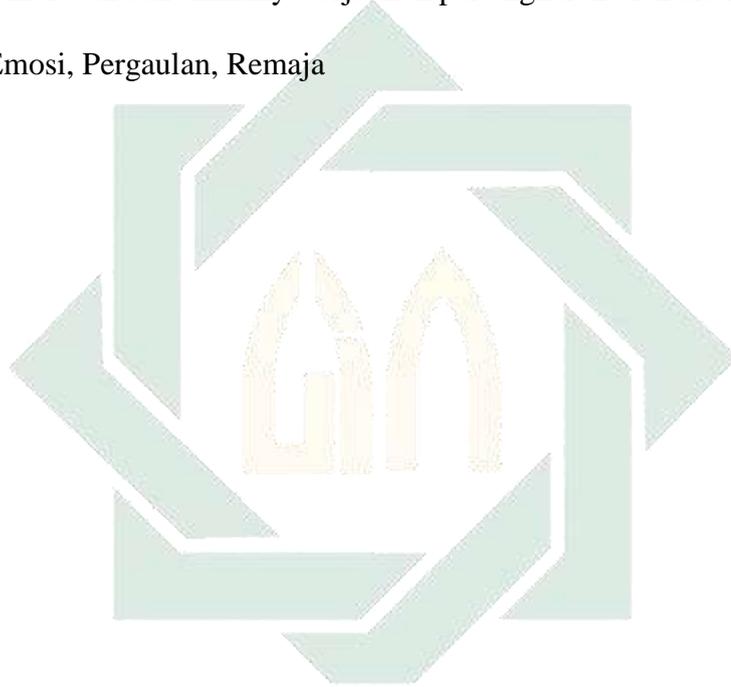
ABSTRAK

Rofilah Qurrotu'aina, NIM. E07219028. Konsep Istighfar Al Ghazali dalam Membentuk Stabilitas Emosi Remaja Ketika Menghadapi Konflik Pergaulan: Studi Sma Muhammadiyah 3 Surabaya. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini membahas mengenai pengontrolan emosi pada remaja saat menghadapi konflik dalam pergaulan. Emosi ialah salah satu bagian terpenting dari diri manusia, karna melalui emosi manusia dapat mengungkapkan perasaannya, selain itu dalam semua aspek perkembangan manusia selalu ada perkembangan emosi di dalamnya. Psikolog sering menyebutkan bahwa dari semua aspek perkembangan, yang paling susah untuk diklasifikasikan ialah perkembangan emosional. Orang dewasa juga sulit mengungkapkan perasaannya, terutama anak-anak yang memasuki masa remaja. Mereka tentu merasa sulit untuk mengontrol emosinya, terutama ketika mereka pergi keluar atau bahkan bersosialisasi. Karena pada masa remaja mereka selalu menghadapi hal-hal berbeda yang membuat mereka bingung ketika mengambil keputusan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, jenis penelitian ini sumber datanya tanpa statis atau bentuk hitungan lainnya. Melainkan dengan cara memahami dan menafsirkan makna suatu tingkah laku manusia dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti. Penelitian jenis ini bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam terhadap fenomena yang sedang dihadapi. Penulis mengumpulkan berbagai data dan informasi dengan cara terjun langsung kelapangan untuk mengamati objek yang akan dijadikan sumber data. Data yang berkaitan dengan penelitian ini ialah data primer serta data sekunder. Dari 8 siswa/siswi yang berhasil menerapkan istighfar ada 5 anak dan 3 anak belum berhasil menerapkan istighfar untuk mengontrol emosinya. Tiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengontrol emosinya, dikarenakan tiap individu memiliki perbedaan situasi dan kondisi yang mereka hadapi. Ketidakstabilan emosi pada remaja yang baru pubertas memanglah hal yang sangat rentan akan godaan-godaan yang ada. Semisal mudah

sekali tersulut emosi saat berbicara dengan orang lain, susah berpikir jernih, mudah sekali memutuskan suatu hal tanpa dipikirkannya lagi. Hal itu membuat remaja yang pikirannya sudah luas dan terbuka menjadi terganggu karena tidak nyaman akan sikap anak yang masih labil. Kebanyakan dari mereka memilih diam hingga pada waktunya meledak dan akhirnya terjadilah pertengkaran diantara mereka.

Kata Kunci: Emosi, Pergaulan, Remaja



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Manfaat Penelitian	6
D. Metode Penelitian	7
E. Kajian Pustaka	11
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN TEORI	17
A. Konsep Istighfar Al Ghazali	17
B. Emosi Remaja	24
C. Konflik Pergaulan	34
BAB III PENYAJIAN DATA	41
A. Profil SMA Muhammdiyah 3 Surabaya	41
B. Visi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya	45
C. Misi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya	45
D. Tatanan Kepengurusan SMA Muhammdiyah 3 Surabaya	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau pubertas biasa disebut sebagai masa yang paling rawan. Masa remaja bisa diartikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Saat ini, remaja mengalami banyak perubahan mulai dari perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada masa ini, remaja mempunyai energi yang tinggi, emosi yang membara, dan kondisi mereka sering kali tidak dapat mengendalikan diri.¹ Sarwono dalam bukunya menyatakan bahwa masa remaja (*adolescence*) berasal dari kata *adolescence* (latin) yang berarti tumbuh menuju kedewasaan. Kematangan ini meliputi kematangan fisik, sosial, dan psikologis. Menurut Hall masa remaja adalah masa “*Strom and Drang*” saat ini yang penuh dengan emosi dan emosi sering meledak karena ada nilai-nilai yang saling bertentangan. Oleh karena itu, masa remaja sering dikatakan sebagai masa yang rawan. Emosi sangat penting dalam menyeimbangkan cara berpikir seseorang yang bisa mempengaruhi pola perilakunya. Selanjutnya, emosi juga bisa mempengaruhi sistem kerja organ tubuh seseorang yang bisa berubah ketika emosi muncul dari dalam diri seseorang.²

¹ Theresia Vania and Meilanny Budiarti, “Pengendalian Emosi Pada Remaja Pelaku Tindak Kriminal Di LPKA Bandung,” *Jurnal Pekerjaan Sosial 2* (2019): 220.

² Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2011), 11.

Emosi ialah salah satu bagian terpenting dari diri manusia, karna melalui emosi manusia dapat mengungkapkan perasaannya, selain itu dalam semua aspek perkembangan manusia selalu ada perkembangan emosi di dalamnya. Psikolog sering menyebutkan bahwa dari semua aspek perkembangan, yang paling susah untuk diklasifikasikan ialah perkembangan emosional. Orang dewasa juga sulit mengungkapkan perasaannya, terutama anak-anak yang memasuki masa remaja. Mereka tentu merasa sulit untuk mengontrol emosinya, terutama ketika mereka pergi keluar atau bahkan bersosialisasi. Karena pada masa remaja mereka selalu menghadapi hal-hal berbeda yang membuat mereka bingung ketika mengambil keputusan. Dalam siklus remaja terdapat istilah “baper” atau bawa perasaan, yang terkadang membuat remaja sulit untuk mengontrol emosi dalam interaksinya. Tidak semua remaja bisa menerima perlakuan atau perkataan teman atau rekan kerjanya. Sering ada laporan tentang tindakan kekerasan terhadap remaja. Munculnya tindak kekerasan ditempat tinggal yang mengakibatkan seorang remaja meninggal dunia, terdapat geng-geng remaja yang sering melakukan kekerasan hingga berujung kematian. Beberapa perilaku remaja yang diamati merupakan akibat atau akibat dari ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosinya.³

Proses mengatasi emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, bahkan sebagai kebutuhan dasar dalam kehidupan sehari-hari, sehingga

³ Taty Fauzi Sari and Syska Purnama, “Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, no. 1 (2018): 1, <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497>.

respon kita terhadap pemicu emosional menunjukkan tingkat intelektual dan kestabilan emosional mereka. Dan karena proses mengendalikan emosional itu sangat penting, para psikolog sangat memperhatikan. Banyak dari mereka menggunakan teori-teori yang dikemukakan oleh para pemikir Muslim tentang medan dan cara mengendalikan setiap emosi, dan mengembangkan serta melengkapi teori-teori tersebut.

Kebanyakan remaja jaman sekarang itu ibadahnya sangat kurang bahkan tak jarang ada yang tidak ibadah sama sekali. Hal itu membuat emosi remaja cukup mudah untuk terombang ambing, jangankan istighfar jika tidak sholat pun kondisi spiritual remaja tersebut sangatlah kurang. Maka untuk memperkuat spiritualitas diri pada remaja, mereka harus taat pada agamanya terlebih dahulu agar bisa mencapai titik spiritual pada diri mereka. Peranan orang tua pun juga harus andil untuk masalah spiritual remaja, karena jika lingkungan sendiri tidak mensupport maka tidak akan bisa seorang remaja dapat mencapai titik spiritualitas yang baik. Tetapi jika remaja tersebut bisa menata spiritual ditengah-tengah lingkungan yang kurang mendukung berarti remaja tersebut sudah cukup kuat imannya untuk tidak goyah. Keutamaan istighfar tidak dapat diperoleh hanya dengan mengucapkannya, tetapi juga disertai dengan penghayatan hati dan dengan melaksanakan akibat dari taubat yang sungguh-sungguh di hadapan Allah. Syarat tobat dapat dilihat kembali pada pembahasan sebelumnya. Dengan beristighfar kita dapat menenangkan hati serta perasaan yang awalnya gelisah menjadi sedikit tenang. Maka dari itu Allah sangat menganjurkan untuk

umatnya senantiasa melantunkan bacaan istighfar agar hati umatnya bisa lebih terang.

Jika para remaja tidak bisa mengontrol emosinya dan tingkat spiritualnya sangat rendah, sangat rentan terjadi kenakalan pada remaja dan perilaku yang menyimpang. Perilaku menyimpang biasa disebut dengan penyelewengan sosial akibat perilaku seseorang tersebut tidak sesuai dengan nilai-nilai dan standart kesusilaan, baik dalam sudut pandang agama ataupun sebagai bagian makhluk sosial. Dalam membaca istighfar diniatkan untuk mendapatkan pengampunan dari Allah, itu akan bermanfaat untuk yang membaca istighfar. Manfaat membaca istighfar antara lain :

1. Diangkat derajatnya sebagaimana Rasulullah bersabda, “Sesungguhnya Allah akan mengangkat derajat seorang hamba di surga. Hamba itu berkata, ‘Wahai Allah, dari mana saya dapat kemuliaan ini?’ Allah berkata, ‘Karena istighfar anakmu untukmu’. “(HR. Ahmad dengan sanad hasan),
2. Dijauhkan dari siksa api neraka Hudzaifah berkata, “Saya adalah orang yang tajam lidah terhadap keluargaku, Wahai Rasulullah, aku takut kalau lidahku itu menyebabkan aku masuk neraka.’ Bersabda, ‘Dimana posisimu terhadap istighfar? Sesungguhnya, aku senantiasa beristighfar kepada Allah sebanyak seratus kali dalam sehari semalam’. “(HR. Nasa’i, Ibnu Majah, al-Hakim dan dishahihkannya),

3. Dicintai oleh Allah Swt. Allah berfirman, “Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertobat dan mencintai orang-orang yang mensucikan diri.” (QS.al-Baqarah: 222). Rasulullah bersabda, “Orang yang bertobat adalah kekasih Allah. Orang yang bertobat atas dosanya, bagaikan orang yang tidak berdosa.” (HR.Ibnu Majah),
4. Termasuk hamba Allah yang sejati disisinya. Allah SWT berfirman, “Dan Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya. (Yaitu) orang-orang yang berdo’a: “Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami telah beriman, maka ampunilah segala dosa kami dan peliharalah kami dari siksa neraka,” (yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun (beristighfar) di waktu sahur.” (QS.Ali ‘Imran: 15-17).⁴

Nabi Muhammad Saw pernah bersabda :

مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ؛ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ

مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

Artinya “Barang siapa memperbanyak bacaan istighfar maka Allah ‘Azza Wa Jalla menjadikan kelapangan dari setiap kesusahan dan jalan keluar dari setiap kesempitan serta memberinya rizqi dari yang tidak

⁴ Khairi Syekh Maulana Arabi, "Dahsyatnya Keajaiban Istighfar", (Yogyakarta: Laksana, 2017), 66–68.

diperhitungkannya.” (HR. Abu Dawud, An Nasa’I, Ibnu Majah dan Al Hakim.⁵

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana efektivitas istighfar dalam mengatasi emosi pada remaja?
2. Mengapa remaja sulit mengontrol emosinya dan bagaimana cara mengatasinya?

C. Manfaat Penelitian

Selain guna mencapai tujuan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca atau siapa pun yang melihatnya. Manfaat penelitian ini salah satunya adalah kita dapat mengerti seberapa jauh remaja dapat menahan serta mengontrol emosinya saat bersosialisasi atau pun pada saat bercengkrama dengan teman-temannya. Kita juga dapat mengerti dan paham apa penyebab utama konflik yang sering terjadi pada lingkungan para remaja serta membantu para remaja untuk mengontrol emosinya dengan mengajak terapi istighfar agar hati dan perasaan dapat mudah ditata atau ditenangkan.

⁵ Imam Al Ghazali, "*Ihya' 'Ulumiddin*", (Semarang: CV. Asy Syifa', 2011), 423.

D. Metode Penelitian.

Metode penelitian merupakan cara yang dipakai peneliti guna mendapatkan, memeriksa, dan mengembangkan suatu pengetahuan. Seorang peneliti harus bisa memilih dan menentukan metode yang tepat untuk mencapai tujuan penelitian. Berikut metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Jenis penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, jenis penelitian ini sumber datanya tanpa statis atau bentuk hitungan lainnya. Melainkan dengan cara memahami dan menafsirkan makna suatu tingkah laku manusia dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti. Metode kualitatif ini lebih berdasarkan kepada sifat fenomenologis atau fenomena. Penelitian jenis ini bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam terhadap fenomena yang sedang dihadapi.

2. Sumber Data

Penulis mengumpulkan berbagai data dan informasi dengan cara terjun langsung kelapangan untuk mengamati objek yang akan dijadikan sumber data. Data yang berkaitan dengan penelitian ini ialah data primer serta data sekunder.

a. Primer

Data primer ini akan diambil dari laporan guru yang akan memantau keadaan siswa siswi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya sebelum maupun sesudah dilakukannya penelitian.

b. Skunder

Data sekunder merupakan penjelasan tambahan tentang hal-hal yang berkaitan dengan penelitian. Sebagai pendukung penulis merujuk kepada beberapa skripsi, buku, article, jurnal dan karya lain yang berhubungan dengan penelitian. Penulis mengambil data tambahan seperti article, jurnal dan buku yang di akses secara online. Serta mengambil dari beberapa penelitian terdahulu yang ada hubungannya dengan pembahasan.

3. Waktu dan Lokasi

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November tahun 2022 hingga selesai, penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya yang bertepat di Jln. Gadung III No. 7 Jagir Kecamatan Wonokromo Kota Surabaya.

4. Subjek Penelitian

Subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya kelas XI.

5. Metode Pengumpulan Data

a. Studi Kepustakaan

Studi kepustakaan dalam penelitian ini digunakan untuk membantu peneliti selama proses pengumpulan data. Tujuan dari studi kepustakaan dalam penelitian ini untuk mengvaliditas sebuah penelitian lapangan.

b. Studi Lapangan

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk pengumpulan data melalui pengamatan aktivitas yang sedang dilakukan. Jadi observasi disini merupakan suatu pengamatan langsung yang digunakan peneliti guna mendapatkan pemahaman dari penyaksian secara langsung perilaku dalam suatu kelompok.

Observasi ini dilakukan kurang lebih selama 30 hari di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya dengan objek yaitu para siswa dan siswi kelas XI.

2. Wawancara

Wawancara disini untuk mendapatkan sebuah informasi, aktivitas Tanya jawab yang dilakukan antar pihak peneliti dengan pihak subjek yang akan diteliti guna memperoleh informasi untuk mencapai tujuan tertentu. Selain wawancara, peneliti juga akan memberikan draft wawancara

kepada siswa siswi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya guna mendapatkan sample untuk keperluan data.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu tercetak seperti foto, tulisan, dan sebagainya. Jadi dokumentasi yang akan diambil oleh peneliti menggandakan dokumen dengan cara difoto maupun dicatat untuk mendapatkan data historis di masa lampau pada subjek penelitian.

6. Analisis Data

Metode dalam penelitian berfungsi sebagai penguji kebenaran suatu keadaan yang ada di lapangan. Metode penelitian merupakan strategi umum yang digunakan untuk mengumpulkan data dan menganalisis data guna untuk menjawab persoalan yang dihadapi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan melakukan pendekatan secara menjalan kepada objek yang dituju. Penulis mengamati pula dari segi psikologi remaja yang telah bersedia untuk diwawancarai.

E. Kajian Pustaka.

Berdasarkan hasil pencarian ke beberapa sumber pustaka, penulis menemukan beberapa karya dengan pembahasan yang hampir sama.

Pertama, penelitian dilakukan oleh Lis Binti Muawanah dan Herlan Pratikno dalam bentuk jurnal psikologi yang berjudul “Kematangan Emosi, Konsep Diri, dan Kenakalan Remaja”. Penelitian ini mencoba untuk mendeskripsikan tentang kematangan emosi remaja pada saat ini dan beberapa kenakalan remaja yang ada serta gangguan berperilaku. Kenakalan remaja merupakan tingkah laku remaja yang melanggar status, membahayakan diri sendiri, menimbulkan materi korban pada orang lain, serta perilaku yang dapat menimbulkan korban secara fisik pada orang lain.⁶

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari dalam bentuk jurnal yang berjudul “Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling”. Penelitian ini menjelaskan tentang emosi pada anak dan remaja karena emosi adalah salah satu bagian terpenting dalam diri seseorang. Emosi memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan perasaannya dan terlebih lagi harus ada perkembangan emosi di semua bidang perkembangan manusia. Psikolog sering menyebutkan bahwa dari semua aspek perkembangan, perkembangan emosional adalah yang paling

⁶ Lis Binti Muawanah and Herlan Pratikno, “*Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja*”, *Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (1967): 490–500.

sulit untuk dikategorikan. Bahkan orang dewasa pun kesulitan mengungkapkan perasaan mereka.⁷

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Slamet Dwi Priatmoko dalam skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010”. Penelitian ini mengkaji apakah pengelolaan emosi dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran manajemen emosi remaja sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok pada remaja di panti asuhan yayasan al hidayah Semarang.⁸

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Suhada dalam skripsi yang berjudul “Dimensi Sufistik Pada Ayat-Ayat Istighfar Dalam Al-Quran (Tela’ah Tafsir Al-Azhar)”. Berdasarkan pengamatan bahwa konsep istighfar serta konsep tasawuf memiliki arti yang sama, yaitu penyucian diri sebelum bertemu dengan sang pencipta, hal ini sangat menarik untuk dikaji karena kedua konsep tersebut mengajarkan kita untuk mendekatkan diri kepada Allah.⁹

⁷ Sari and Purnama, “Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling”

⁸ Slamet Dwi Triatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang 2010”, (2010): 18.

⁹ S Suhada, “DIMENSI SUFISTIK PADA AYAT-AYAT ISTIGHFAR DALAM AL-QURAN (Tela’ah Tafsir Al-Azhar)”, (2020), <http://repository.radenintan.ac.id/9669/1/COVER - BAB I - II - DAPUS.pdf>.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Irwan Fadli dalam skripsi yang berjudul “Istighfar dan Taubat dalam Al-Qur’an (Studi Penafsiran Al-Alusi)”. Dalam kajian ini, istighfar dan taubat merupakan dua kata yang tidak dapat dipisahkan, namun ketika kedua kata tersebut disebutkan dalam kata yang sama akan memiliki arti yang berbeda tetapi saling berkaitan.¹⁰

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Ratna Supradewi dalam jurnal yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Mahasiswa”. Dalam penelitian ini mahasiswa diharapkan dapat memberikan efek positif yang lebih tinggi pada diri mereka sendiri, sehingga mereka dapat selalu beroptimis dalam menyelesaikan sebuah masalah.¹¹

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Nurul Faizah dalam skripsi yang berjudul “Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah kepada Orang Tua di Kelurahan Monokrembangan Surabaya”. Dalam skripsi ini menerapkan istighfar (memohon ampun) atas kesalahan yang dilakukan remaja kepada orang tuanya.¹²

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Imamul Arifin, Nurul Aini Aprilianti, dan Salsabila Nadia Putri dalam jurnal yang berjudul

¹⁰ Muhammad Irwan Fadli, “ISTIGHFAR DAN TAUBAT DALAM AL-QUR’AN (Studi Penafsiran Al-Alûsî)”, Skripsi (2019).

¹¹ R Supradewi, “Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Vol. 1 No. 2 Desember 2008* (2008): 199–215, <http://digilib.uin-suka.ac.id/8847/>.

¹² Nurul Faizah, “Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja Yang Suka Marah Kepada Orang Tua Di Kelurahan Monokrembangan Surabaya”, (Surabaya, 2018).

“Terapi Istighfar sebagai Solusi untuk Mencegah Bullying di Kalangan Pelajar”. Dalam jurnal penelitian ini didasari oleh maraknya kasus bullying di kalangan pelajar Indonesia yang dapat terjadi dimana saja, terutama di tempat-tempat yang sangat minim diawasi oleh tenaga pengajar atau orang dewasa lainnya.¹³

Kesembilan, penelitian yang dilakukan oleh Siti Rahmatiah yang berjudul “Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan”. Dalam jurnal penelitian ini sufi memperkenalkan terapi sufi atau psikoterapi sufi. Terapi sufi ini dimaksudkan sebagai pengobatan bernuansa islami yang bertujuan untuk menciptakan manusia yang sehat. Pendekatannya bisa melalui penyuluhan, tirakat, pendekatan dzikir, dan lain-lain.¹⁴

Kesepuluh, penelitian yang dilakukan oleh Dewi Ainul Mardiyah yang berjudul “Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik”. Dalam jurnal penelitiannya ilmu tasawuf bagaikan psikoterapi yang memiliki tujuan untuk menghilangkan sifat-sifat neurotik dan membantu seseorang beradaptasi dengan masyarakat. Tujuan tasawuf adalah mengubah sifat buruk kepribadian, membuka hati, bersentuhan dengan kearifan batin yang dalam dan mendekatkan diri kepada Allah. Para sufi melakukan berbagai

¹³ Imamul Arifin, Nurul Aini Aprilianti, and Salsabila Nadia Putri, “*Terapi Istighfar Sebagai Solusi Untuk Mencegah Bullying Di Kalangan Pelajar Istighfar Therapy as a Solution to Prevent Bullying Among Students Pendahuluan Meyakiti Orang Lain Dan Menyebabkan Fisik Dan Secara Psikis . Untuk Mencegah Perilaku Bullying*” , Sup” 8, no. 1 (2022): 35–46.

¹⁴ Sitti Rahmatiah, “*Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*”, *Jurnal Dakwah Tabligh* 18, no. 2 (2017): 287–309.

amalan ibadah untuk meningkatkan spiritualitasnya seperti puasa, menyendiri, dzikir kepada sang pencipta, dan mengingat akan kematian.¹⁵

F. Sistematika Pembahasan

Agar penulisan tentang Efektivitas Istighfar dalam Pengendalian Emosi Remaja Ketika Menghadapi Konflik Pergaulan: Studi Sma Muhammadiyah 3 Surabaya (Perspektif Al Ghazali) lebih terarah maka penulis menyusun sistematis pembahasan seperti :

Bab I : Pada bab ini penulis akan membahas tentang latar pendahuluan yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, serta metode penelitian yang akan digunakan penulis.

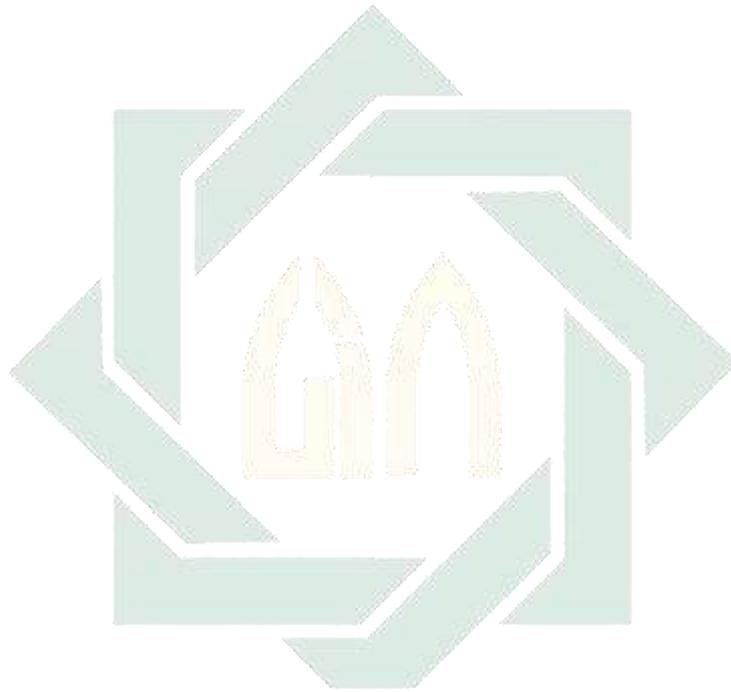
Bab II : Pada bab ini penulis akan membahas tentang kajian teori yang relevan dan berkaitan dengan pembahasan yang akan dibahas.

Bab III : Pada bab ini penulis akan membahas tentang rincian metode penelitian yang akan digunakan beserta alasannya.

Bab IV : Pada bab ini penulis akan membahas tentang pembahasan hasil observasi atau penelitian yang telah dilakukan serta hasil analisa dan penyajian data.

¹⁵ Dewi Ainul, "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik", *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 14, no. 2 (2017): 234.

Bab V : Pada bab ini penulis akan membahas tentang kesimpulan dan saran-saran penelitian yang telah dilakukan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

PERSPEKTIF ISTIGHFAR AL GHAZALI, EMOSI REMAJA, DAN KONFLIK PERGAULAN

A. Konsep Istighfar Al Ghazali

Dikalangan umat islam, nama al Ghazali sudah tidak asing ditelinga. Kita membicarakan al Ghazali seperti mendatangi orang tua yang sudah lama dikenal, tetapi masih menyimpan segi kerahasiaa, namun tidak dapat disebut misteri. Nama tokoh satu ini menjadi topic perbincangan sehari-hari dilingkungan masyarakat muslim. Nama lengkap imam al Ghazali ialah Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al Ghazali, beliau dilahirkan di tanah Thus pada tahun 405 H atau yang bertepatan pada tahun 1058 M. Nama Muhammad yang berada di depan merupakan namanya sendiri, nama ayahnya, dan nama kakeknya, lalu setelah itu diatasnya lagi bernama Ahmad.¹⁶

Al Ghazali lahir dalam keadaan keluarga yang sangat miskin, ayahnya merupakan seorang yang sangat menyukai ilmu serta memiliki cita-cita yang sangat besar. Ayah al Ghazali merupakan seorang penunun bulu dan pedagang yang memiliki took. Ayah al Ghazali selalu berdoa kepada Allah supaya diberikan seorang anak yang alim, memiliki wawasan yang luas, serta memiliki banyak ilmu. Baik ilmu tentang agama ataupun ilmu yang lainnya. Betapa senang serta bahagia perasaan ayah al Ghazali

¹⁶ Mohammad Mufid, “*Konsep Riya’ Menurut Al-Ghazali*”, (2018): 12–13.

ketika doanya dikabulkan oleh Allah, beliau dikaruniai dua anak laki-laki. Anak pertama diberi nama Muhammad yang selanjutnya mendapatkan gelar “Abu Hamid” yang merupakan imam al Ghazali. Lalu anak kedua diberi nama Ahmad yang juga mendapatkan gelar yakni “*Abu al-Futuh*”, beliau merupakan seorang tokoh alim ulama yang ahli dalam bidang da’wah¹⁷, yang dikemudian hari terkenal dengan sebutan “*Mujidduddin*”.

Al Ghazali merupakan seorang sufi besar yang namanya sudah tidak asing lagi dikalangan dunia terutama di Indonesia. Beliau tidak hanya seorang sufi tetapi beliau juga seorang filsuf serta teolog, sehingga tidak aneh lagi jika beliau memiliki banyak karya yang membahas perihal filsafat dan ilmu kalam. Bahkan karya-karyanya telah tersebar luas serta mengisi koleksi-koleksi yang ada diberbagai perpustakaan di seluruh dunia. Karyanya telah banyak dikaji juga oleh banyak kalangan termasuk para akademisi. Al Ghazali seorang tokoh filsuf islam dan sufi jika memiliki ilmu pasti akan mendalami secara terperinci. Al Ghazali mendapatkan gelar *hajjatul Islam* dan pembaruan dalam segala disiplin ilmu, yaitu al Ghazali akan membuat pembaruan maupun pemahaman yang lebih jelas tentang suatu ilmu yang akan diterapkannya. Al Ghazali berbeda dengan para ulama lainnya, yang dimana usaha mereka hanya menghafalkan apa yang diterima, mengulangi, serta menukilnya. Bahkan al Ghazali merupakan seorang ulama yang aktif, pengetahuan yang diperolehnya akan diteliti serta akan diuji lagi hingga sejauh apa kebenaran dan kebatilannya. Oleh karena itu, ada

¹⁷ Zainal Abidin Ahmad, "*Riwayat Hidup Al Ghazali*", (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), 29.

masanya al Ghazali menolak hingga merubah atau menjelaskan dan menguraikan lalu membuat pembaruan dalam semua bidang ilmu.¹⁸

Al Ghazali tidak pernah terlepas dari siapapun yang ingin memahami mengenai ilmu agama Islam yang secara luas serta dalam. Beliau terikat erat dengan proses pengesahan paham yang berbasis Sunni. Di luar mahdzab Hambali serta karna di bidang fiqh Al Ghazali merupakan penganut mahzab Syafi'i, maka nama pemikir besar itu tidak mungkin bisa terlepas dari dunia pemikiran dan pemahanan Islam di Indonesia, sebab kaum muslim di Indonesia bermahzab imam Syafi'i.¹⁹

Al-Ghazali menerangkan istighfar dalam bab *Fadhilah al-istoghfar*, ada beberapa argumentasi *naqliyah* yang digunakannya, baik Al-Qur'an maupun hadis²⁰ seperti berikut ini :

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا

اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ قَلِيلًا

“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, (segera) mengingat Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya” QS. Al-Imran: 35

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا

رَحِيمًا

¹⁸ Mufid, “Konsep Riya’ Menurut Al-Ghazali”, 5–6.

¹⁹ Nurcholis Madjid, "Kaki Langin Peradaban Islam", (Jakarta: Penerbit Paramadina, 1997), 79–80.

²⁰ Abu Hamid Al-Ghazali, "Ihya' Ulum Al-Din", (Beirut-Lebanon: Dar al-Ma'rifah, n.d.), 132.

“Dan barang siapa berbuat kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian dia memohon ampunan kepada Allah, niscaya dia akan mendapatkan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang” QS. Al-Nisa’:

110

وَقَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

“Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampunan kepada-Nya. Sungguh, Dia Maha Penerima taubat” QS. Al-Nasr:

3

وَقَالَ تَعَالَى: وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

“... Dan orang yang memohon ampunan pada waktu sebelum fajar”

QS. Al-Imran: 110

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

وَكَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْتَبُ أَنْ يَقُولَ سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ

لِي إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

“Nabi Muhammad SAW banyak berzikir dengan mengucapkan *Subhanakallahumma wa bihamdika Allahummaghfirli innaka anta al-tawwab al-rahim*”

وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَكْثَرَ مِنْ لَزِمِ الْإِسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ
عَزَّ وَجَلَّ لَهُ مِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مُخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا
يَحْتَسِبُ

Nabi Muhammad berkata “*Barangsiapa yang banyak membaca istighfar, maka Allah akan menjadikannya bebas dari kesulitan, dan terlepas dari kesempitan, sekaligus diberinya rezeki dari yang tak terduga*”

Nabi Muhammad juga setiap hari selalu membaca istighfar tak kurang sebanyak 100 kali

وَقَالَ بَعْضَ الْعُلَمَاءِ الْعَبْدُ بَيْنَ ذَنْبٍ وَنِعْمَةٍ لَا يُصْلِحُهُمَا إِلَّا الْحَمْدُ
وَ الْإِسْتِغْفَارُ²¹

Para ulama juga mengatakan bahwa seorang hamba itu tak ayal hanya pada dua hal, yakni dosa dan nikmat. Maka dari itu tak pantas jika mereka tidak istighfar dan hamdalah.

وَالْإِسْتِغْفَارُ دَرَجَاتٌ وَأَوَائِلُهَا لَا تَخْلُو عَنِ الْفَائِدَةِ وَإِنْ لَمْ تَنْتَهَ إِلَى
أَوَاخِرِهَا وَلِذَلِكَ قَالَ سَهْلٌ لَا بَدَّ لِلْعَبْدِ فِي كُلِّ حَالٍ مِنْ مَوْلَاهُ فَأَحْسَنَ أَحْوَالُهُ
أَنْ يَرْجِعَ إِلَيْهِ فِي كُلِّ شَيْءٍ فَإِنْ عَصَى قَالَ يَا رَبِّ اسْتُرْ عَلَيَّ فَإِذَا فَرَعُ مِنَ
الْمَعْصِيَةِ قَالَ يَا رَبِّ ثُبِّ عَلَيَّ فَإِذَا تَابَ قَالَ يَا رَبِّ أَرْزُقْنِي الْعِصْمَةَ وَإِذَا
عَمِلَ قَالَ يَا رَبِّ تَقَبَّلْ مِنِّي وَسئِلَ أَيْضاً عَنِ الْإِسْتِغْفَارِ الَّذِي يَكْفُرُ الذُّنُوبَ

²¹ Ibid., 113.

kepada tuan (Allah), disertai dengan berjauh dari makhluk. Kemudian taubat untuk kelalainnya sebagai manusia dan kurangnya bersyukur dan lupa nikmat. Ketika sudah seperti itu maka akan berada pada kenyamanan. Lalu berpindah di tempat tersendiri (*infirad*), kemudian menetap (*tsabat*), kemudian kejelasan (*al-bayan*), kemudian tafakkur (*al-fikr*), kemudian kenal (*ma'rifah*), kemudian berbicara rahasia (*munajah*), kemudian pemurnian (*musafah*), kemudian pengasuhan (*muwalah*), kemudian bercakap-cakap (*muhadatsah*). Hal ini tidak akan dicapai seorang hamba ketika ia tidak menjadikan ilmu sebagai sarapannya, zikir menjadi penegaknya, ridha sebagai bekalnya, dan tawakal sebagai temannya.

Jadi indikator keberhasilan istighfar menurut al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* adalah sebagai berikut:

1. *Al-Istijabah* : Kembali melakukan apa yang diisyyatkan dan menjauhi apa yang dilarang, bentuk ini berada pada sisi jasmani,
2. *Al-Inabah* : Proses kembali kepada Tuhan dengan perjanjian taubat²³,
3. *Al-Taubah* : Pasrah terhadap Tuan (Allah) dengan gambaran jauh dari kehidupan makhluk,
4. *Al-Infirad* : Terbebasnya seseorang dari pandangan selain Allah²⁴,

²³ Abd Al-Razzaq Al-Kassyani, "*Mu'jam Istihlahat Al-Sufiyah*", (Al-Qahirah: Dar al-Manar, 1992), 195.

²⁴ *Ibid.*, 46.

5. *Al-Tsabat* : Tidak berpindah atau berpaling,
6. *Al-Bayan* : Mendapatkan kejelasan,
7. *Al-Tafakkur* : Menggunakan hati nurani untuk menggali cita-cita²⁵,
8. *Al-Ma'rifah* : Mengetahui sesuatu dengan sebenarnya,
9. *Al-Munajaj* : Terpaut dalam ketiadaan yang ada hanya Allah,
10. *Al-Muhadtsah Sirri* : Dialog Tuhan kepada makhluk, seperti dialog Allah (bukan dzatnya) kepada Musa.

B. Emosi Remaja

Fase remaja bisa disebut dengan fase yang paling rentan terhadap pengendalian emosi yang ada pada dirinya. Fase remaja bisa diartikan sebagai fase perpindahan dari kanak-kanak ke dewasa, saat ini remaja banyak mengalami perubahan, mulai dari perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada fase ini remaja mempunyai energy yang tinggi, emosi yang membara, dan keadaan mereka seringkali tidak dapat mengendalikan diri. Emosi sangat penting dalam menyeimbangkan cara berpikir seseorang, yang mungkin bisa mempengaruhi pola perilakunya. Selanjutnya, emosi

²⁵ Ibid., 196.

dapat juga mempengaruhi kinerja tubuh seseorang yang bisa berubah ketika emosi keluar dari dalam diri seseorang.²⁶

Emosi merupakan penyebab utama yang bisa mempengaruhi tingkah laku manusia. Kemampuan seseorang untuk dapat mengarahkan emosi serta menyesuaikannya dengan situasi mempengaruhi perilaku serta hubungan sosial. Seseorang yang tidak bisa mengatasi perasaan emosionalnya cenderung tidak bisa termotivasi untuk melepaskan masalah yang ada di lingkungan sosialnya.²⁷ Proses mengendalikan emosi sangatlah penting di dalam kehidupan manusia, bahkan menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan yang normal, sehingga respon diri kita terhadap pemantik emosi menunjukkan tingkat intelektual serta kestabilan emosi diri kita, dan karena proses mengendalikan emosi itu sangat penting maka para ahli psikolog sangat memperhatikannya. Banyak dari mereka menggunakan teori-teori yang dikemukakan oleh para pemikir muslim tentang medan serta bagaimana mengendalikan setiap emosi, dan mengembangkan serta melengkapi teori-teori tersebut.

Emosi juga bisa mempengaruhi tingkah laku serta perubahan fisik pada diri seseorang, antara lain;

1. Bisa menguatkan semangat ketika seseorang merasa senang atau puas dengan hasil yang sudah dicapai,

²⁶ Vania and Budiarti, “*Pengendalian Emosi Pada Remaja Pelaku Tindak Kriminal Di LPKA Bandung*”, 220.

²⁷ Sari and Purnama, “*Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling*”, 2.

2. Bisa melemahkan semangat, jika ada perasaan kecewa akibat gagal karena kulminasi dari kondisi ini adalah munculnya keputusan,
3. Hal ini dapat menghambat hingga mengganggu pembelajaran konsentrasi ketika terjadi tekanan emosional dan juga dapat menyebabkan kegugupan hingga kegagapan saat berbicara,
4. Penyesuaian sosial yang terganggu jika ada rasa iri dan dengki di dalam hati
5. Keadaan emosional yang di dapat serta dialami seseorang pada masa kanak-kanaknya akan mempengaruhi sikapnya di masa yang akan datang, baik terhadap dirinya sendiri atau terhadap orang lain.

Dari penjelasan diatas, bisa digaris tengahi bahwa emosi memiliki pengaruh yang besar terhadap sikap individu dan perubahan fisik. Oleh karena itu jika seseorang menerima energy yang baik dan positif, maka bisa juga memancing emosi yang positif dan baik. Emosi positif tentu bisa berdampak baik pada tingkah laku seseorang dan tingkah laku positif juga bisa memperlambat munculnya perubahan fisik pada tiap individu dan sebaliknya. Jika menerima energy luar yang negative, maka perilaku seseorang akan menjadi buruk atau negative dan bisa memancing percepatan perubahan fisik pada tiap individu.²⁸

²⁸ Triatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang 2010”, 19.

Emosi yang timbul dalam diri seseorang bersifat fisiologis yaitu diikuti dengan peningkatan irama detak jantung berupa ekspresi wajah yang menunjukkan keadaan emos. Terlepas dari kenyataan bahwa emosi mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, namun jika dilakukan secara berlebihan maka akan membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang. Emosi yang muncul pada diri seseorang dipengaruhi oleh situasi yang tengah terjadi pada waktu itu, mereka menganggap bahwa situasi saat itu sangat berpotensi meruntuhkan segala impian yang sudah mereka bangun sebab itu gejolak emosi akan muncul dalam diri.²⁹ Kontrol emosi sangat penting di dalam kehidupan seseorang, terutama untuk mengurangi stress yang disebabkan oleh emosi yang terus menerus. Emosi bisa menyebabkan ketidakstabilan hormon dalam tubuh serta dapat memicu stress, apalagi yang disertai dengan emosi negative. Dalam konteks ini, Al-Qur'an meminta kita sebagai umat muslim agar bisa mengatur emosi untuk mengurangi stress fisik serta mental.³⁰

Masa remaja dengan karakteristik emosi bisa dibagi menjadi empat masa perkembangan, seperti;

²⁹ Riadi, "Pengertian, Karakteristik, Bentuk, Dan Proses Emosi", n.d.

³⁰ Yahdini Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi," *Jurnal Kajian Religio Psikologis Tentang Psikologi Manusia* 2, (2015): 56.

perkembangan emosional. Orang dewasa juga sulit untuk mengungkapkan perasaannya, terutama anak-anak yang memasuki masa remaja. Mereka tentu merasa sulit untuk mengatur emosinya, terutama ketika mereka pergi keluar atau bahkan bersosialisasi, karena pada masa remaja mereka selalu menghadapi hal-hal berbeda yang membuat mereka bingung ketika mengambil keputusan. Dalam siklus remaja terdapat istilah “baper” atau bawa perasaan yang terkadang membuat remaja sulit untuk mengontrol emosi dalam interaksinya. Tidak semua remaja bisa menerima perlakuan atau perkataan teman atau rekan kerjanya.³²

Ada tiga teori yang membahas tentang emosi, yakni;

1. Teori sentral: menurut teori ini, gejala fisik diakibatkan dari emosi yang di alami seseorang. Orang yang mengalami emosi pasti akan ada perubahan dalam penampilan fisik mereka, seperti orang yang menangis karena sedih. Teori atau pendapat ini dikenal dengan teori sentral yang dikemukakan oleh Cannon. Jadi menurut teori ini dapat disimpulkan bahwa gejala fisik merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh seseorang,
2. Teori berfikir: teori ini merupakan kebalikan dari teori sentral, gejala fisik bukan penyebab dari emosi yang dirasakan oleh seseorang, namun emosi seseorang merupakan akibat dari gejala fisik. Menurut teori ini, seseorang tidak menangis karena susah

³² Sari and Purnama, “Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling”, 1.

namun seseorang susah karena menangis. Teori ini dikemukakan oleh seorang ahli yang berasal dari Amerika Serikat, beliau bernama William James,

3. Teori kepribadian: menurut teori ini, emosi merupakan aktivitas pribadi seseorang yang dimana orang tersebut tidak dapat dipisahkan secara fisik maupun psikologis sebagai dua substansi yang terpisah. Oleh karena itu, emosi juga menjangkau perubahan fisik seperti yang dikatakan oleh J. Linchoten.³³

Remaja bisa menjadi nakal akibat tidak bisa melakukan pengontrolan emosi secara benar serta mengekspresikan emosi dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat. Remaja yang mempunyai konsep terhadap dirinya akan melakukan perbuatan yang positif agar dapat diterima ditengah-tengah masyarakat. Konsep diri yang negative dapat membuat remaja melanggar peraturan serta norma-norma yang ada dan akhirnya terlibat dalam kenakalan remaja. Kemampuan remaja dalam mengontrol emosi yang rendah serta tingkah laku saat mereka berinteraksi dengan orang lain dapat menyebabkan gangguan perilaku, memilih bertindak agresif sebagai cara untuk keluar dari sebuah masalah.³⁴

Adapula teori kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Daniel Goleman atau yang biasa dipanggil Goleman, menurut Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya

³³ Ely Manizar, "Mengelola Kecerdasan Emosi", *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2 (2017): 6–7.

³⁴ Muawanah and Praktikno, "Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja", 491.

dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Gardner (dalam Goleman, 2009) mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Goleman mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan seseorang yang didalamnya terdiri dari berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan impulsive needs atau dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan maupun kesusahan, mampu mengatur reactive needs, menjaga agar bebas stress, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan kemampuan untuk berempati pada orang lain, serta adanya prinsip berusaha sambil berdoa. Goleman juga menambahkan kecerdasan emosional merupakan sisi

lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktivitas manusia yang meliputi kesadaran diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial. Kecerdasan emosional lebih ditujukan kepada upaya mengenali, memahami dan mewujudkan emosi dalam porsi yang tepat dan upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat memanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan terutama yang terkait dengan hubungan antar manusia.

Ada lima dasar kemampuan dalam teori kecerdasan emosi menurut daniel goleman, yaitu;

1. Mengenali emosi diri: Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

Kesadaran diri membuat kita lebih waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi,

2. Mengelola emosi: Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri

individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita . Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan,

3. Memotivasi diri sendiri: meraih Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri,

4. Mengenali emosi orang lain: Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyalsinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain,

5. Membina hubungan: Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar sesama. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Terkadang manusia sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari hari, serta merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

C. Konflik Pergaulan

Pada masa remaja yang merupakan fase transisi, remaja memiliki keraguan terhadap perilaku yang akan di lakukannya, pada titik ini, seorang remaja bukanlah anak-anak atau orang dewasa. Di sisi lain, ketidakjelasan status remaja juga memberi ruang pada diri mereka karena status remaja ini memberi waktu untuk melakukan perilaku yang berbeda dari biasanya dan

untuk menentukan pola tingkah laku, nilai, serta karakteristik yang sesuai dengan mereka. Remaja identik dengan pencarian jati diri, selain tugas yang semakin berat, remaja ini juga harus mendapatkan dukungan yang positif agar optimal dalam bertahan di masa transisi dengan baik. Jika remaja yang sudah memiliki perilaku negatif, maka remaja itu tidak memiliki rasa tanggung jawab, yang berarti dia akan menjadi orang dengan masa depan yang buruk.³⁵ Mengatasi kenakalan remaja berarti menata ulang emosi remaja yang rusak, emosi dan perasaan mereka rusak akibat merasa ditolak oleh keluarga, teman, serta lingkungannya sedari kecil dan proses tumbuh kembang mental mereka telah gagal. Mereka harus menyelesaikan trauma dalam hidup mereka, menyelesaikan konflik psikologis yang tertunda dan memberi mereka lingkungan yang berbeda dari sebelumnya.

Saat ini sering kita jumpai remaja dengan berbagai kenakalan yang dibuatnya, kenakalan remaja merupakan perilaku yang melanggar status, dapat membahayakan diri sendiri serta orang lain, dapat menyebabkan kerugian secara materi pada orang lain, dan akibat dari kenakalan remaja itu bisa menimbulkan korban secara fisik terhadap orang lain. Perilaku yang melanggar status merupakan tingkah laku dari para remaja yang biasanya suka melawan kedua orang tuanya, suka tidak masuk sekolah, keluar rumah tidak izin kepada orang tua.³⁶

³⁵ Nindya Putri Novita, "*Hubungan Antara Kekerasan Emosional Pada Anak Terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja*", (Surabaya, 2012), 1.

³⁶ Muawanah and Praktikno, "*Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja*", 491.

Awal mula konflik remaja mengacu pada berbagai tingkah laku yang tidak bisa diterima secara sosial sehingga kejahatan dan tindakan criminal dapat terjadi. Pelanggaran hukum oleh orang yang berumur dibawah 18 tahun di definisikan sebagai kenakalan remaja. Bentuk kenakalan remaja bisa saja seperti penyerangan yang dapat menimbulkan konflik, perampokan, penipuan, pemerasan, narkoba, hingga pembunuhan. Ada banyak faktor yang membuat remaja melakukan hal tersebut, contohnya seperti karena keluarga, teman, dan lingkungan, hal itu menjadi faktor utama kenakalan remaja. Banyak ahli mengatakan bahwa masalah dalam keluarga lah menyebabkan masalah utama emosi pada anak-anak remaja, hal itu menyebabkan konflik sosial dalam jangka panjang. Orang tua yang tidak memperdulikan bahkan tidak memenuhi kebutuhan anaknya dengan baik juga bisa meningkatkan resiko mereka akan terlibat dalam perilaku sosial yang buruk. Interaksi antara orang tua dan anak juga bisa menjadikan kesempatan mereka untuk menjauhkan mereka dari konflik sosial, bahkan anak-anak yang rawan terlibat konflik sosial diakibatkan karena control diri yang buruk serta mempunyai kepribadian impulsive akan terhindar dari konflik sosial jika berada dalam keluarga yang memperlakukannya dengan tepat. Sebaliknya jika anak-anak yang tidak berpotensi untuk terlibat dalam konflik sosial tetapi berada dalam keluarga yang memperlakukan dengan

tidak semestinya, dapat berpotensi menjadikan remaja yang bisa terlibat dalam perilaku criminal.³⁷

Akibat dari hal yang seperti itu, ketika anak sudah menginjak dewasa atau remaja dan memiliki lingkup pertemanan diluar lingkungan keluarga dai cenderung susah untuk mengontrol emosinya bahkan sama sekali tidak dapat dikontrol lagi. Hal itu dapat menjadi penyebab utama adanya konflik antar remaja atau antar teman yang tentunya sangat membahayakan karena jika sudah pada fase yang keterlaluan maka tingkat kriminalnya akan lebih parah lagi. Peranan orang tua serta lingkungan sekitar memanglah hal yang utama untuk diperhatikan agar anak-anak yang beranjak dewasa ini bisa dengan baik mengontrol emosinya.

Orang tua yang anaknya terlibat kenakalan remaja biasanya gagal dalam memberi nasihat perilaku positif di waktu masih kecil atau usia dini, selanjutnya orang tua itu tidak terlibat secara positif terhadap tumbuh kembang sang anak sampai beranjak remaja nantinya. Tidak jarang para anak mendapatkan perlakuan yang tidak seharusnya ia dapatkan bahkan tindak kekerasan di dalam rumah oleh orang tuanya, tindakan tersebut dapat menyebabkan anak mereka menjadi tersakiti secara fisik maupun mental. Secara teori, kekerasan yang dialami oleh anak biasa disebut sebagai peristiwa pelukaan fisik dan mental yang biasanya dilakukan oleh orang yang memiliki tanggung jawab terhadap kemakmuran hidup seorang anak.³⁸

³⁷ Novita, "*Hubungan Antara Kekerasan Emosional Pada Anak Terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja*", 3–4.

³⁸ *Ibid.*, 5.

Konflik muncul ketika seseorang sedang berada dibawah tekanan dan bereaksi langsung terhadap dua atau lebih impuls dan ketika dua kebutuhan dan motif yang beda muncul pada saat yang sama. Ada tiga macam jenis-jenis konflik, yakni:

1. *Approach conflict*: konflik ini merupakan konflik yang terjadi ketika seseorang harus memilih salah satu dari dua pilihan yang semuanya disukai. Jenis konflik ini biasanya cenderung sederhana dan dapat diselesaikan dengan cepat,
2. *Avoidance conflict*: konflik ini terjadi ketika seseorang diharapkan untuk membuat dua keputusan yang sama sama tidak populer. Jenis konflik ini cenderung lebih sulit untuk diselesaikan dan membutuhkan banyak usaha serta waktu untuk menyelesaikannya.
3. *Approach avoidance conflict*: konflik ini merupakan konflik yang dimana situasi seseorang merasa tertarik dan jijik bahkan ingin menghindari orang atau objek yang sama.³⁹

Secara sosiologis, pada umumnya remaja sangat rentan terhadap pengaruh eksternal akibat proses mencari jati diri mereka masing-masing. Mereka dengan sangat mudah sekali terombang-ambing serta masih merasa sulit untuk menemukan contoh tokoh panutannya, mereka juga bisa dengan mudah terpengaruh oleh pola gaya hidup masyarakat sekitarnya. Akibat keadaan jiwa yang masih sangat labil, para remaja tersebut mudah

³⁹ Indri Kemala Nasution, "*Stress Pada Remaja*", (Medan, 2007), 13.

terpenagruhi dan masih sangat plin plan. Mereka lebih cenderung mengambil jalan pintas dan tidak memikirkan efek kedepannya entah akan positif atau negative. Para remaja sekarang mulai meniru budaya kebarat-baratan dalam segi berpenampilan, berbicara, serta pergaulan yang semakin bebas. Karena faktor tersebut juga dapat berakibat konflik antar remaja sangat mudah ditemui, mereka menganggap itu adalah hal yang sangat biasa.⁴⁰

Hurlock mengatakan bahwa emosi yang menonjol akan berpengaruh terhadap kepribadian tiap individu serta kepribadian individu tersebut bisa mempengaruhi adaptasi pribadinya dan sosialnya. Emosi yang menonjol tentu bisa menunjukkan sifat yang tempramen atau kondisi hati seseorang, selain itu emosi juga bisa mempengaruhi pikiran yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam berfikir. Ketika emosi mempengaruhi diri kita, kemampuan untuk berpikir secara sehat cenderung berkurang atau bahkan bisa hilang. Dengan hilangnya akal pikir yang sehat, seseorang akan bertindak diluar batas kesadarannya yang berakibat tidak terkendalnya diri mereka. Maka dengan adanya hal tersebut kejahatan akan timbul akibat reaksi emosional seseorang yang tidak bisa terkendali serta memisahkan diri dari norma-norma agama. Emosi berperan sangat penting dalam menyeimbangkan pola berfikir seseorang yang dapat mempengaruhi

⁴⁰ Anita Indah Sari, "Fenomena Hamil Diluar Nikah Pada Masyarakat Desa Wonokromo, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen", 4 no. 1 (2557): 2-3.

tingkah lakunya dan juga emosi bisa mempengaruhi kinerja organ tubuh yang bisa berubah ketika emosi muncul dari dalam diri seseorang.⁴¹

Kondisi remaja yang sering melakukan tindakan diluar batas hingga terjadi konflik kebanyakan berawal pada saat mereka berusia dibawah umur namun telah mengenal rokok, narkoba, *freesex*, serta sering terlibat tindakan criminal lainnya. Meningkatnya angka criminal di Indonesia tidak hanya dilakukan oleh orang yang telah dewasa, namun tidak banyak juga dari kalangan remaja yang sering terlibat konflik antar teman. Hal itu berakibat membuat orang tua mereka mengeluh tentang tingkah laku anak mereka yang semakin tidak bisa diatur, tidak jarang mereka juga melawan orang tuanya. Pada proses perkembangan mengenai kenakalan remaja yang dapat menyebabkan konflik akan terus berkembang seiring perkembangan industrilisasi dan urbanisasi, kenakalan yang dilakukan oleh para remaja ini merupakan hasil dari kondisi mereka pada saat bersosialisasi dan bergaul. Kenakalan yang terjadi pada remaja ini bisa dikatakan penyakit sosial apalagi hingga menyebabkan konflik dalam masyarakat.⁴²

⁴¹ Priatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan", (Semarang, 2010), 19.

⁴² Suparyanto dan Rosad, "Penyalahgunaan Penambah Stamina (*Fatigon Spirit*) Oleh Remaja Di Desa Cipang Kiri Hilir", 5 no. 3 (2020): 2.

BAB III

KILAS PANDANG SMA MUHAMMADIYAH 3 SURABAYA

A. Profil SMA Muhammadiyah 3 Surabaya

SMA Muhammadiyah 3 Surabaya yang beralamat di Jl. Gadung III/7 Surabaya didirikan pada tahun 1978 oleh warga dan tokoh-tokoh Muhammadiyah di Surabaya, sebagai bagian dari upaya memberikan layanan pendidikan bagi warga di wilayah Surabaya bagian selatan. Piagam pendirian sekolah ditanda tangani oleh Pimpinan Pusat Muhammadiyah Majelis Pendidikan Pengajaran dan Kebudayaan dengan Nomor SK 1421/II-3/JTM-78/1978 pada tanggal 6 November 1978. Sejak tahun 1990, SMA Muhammadiyah 3 Surabaya telah meraih status DISAMAKAN atau Terakreditasi “A” hingga Sekarang.

Dengan semakin besarnya minat masyarakat menyekolahkan putra-putrinya di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya, maka semakin memberi dorongan kepada seluruh pengelola sekolah untuk selalu meningkatkan mutu dan layanan pendidikan pada peserta didik, yaitu dengan menyediakan gedung sekolah yang megah berlantai 5, dengan 16 ruang kelas belajar (RKB) ber AC dan di lengkapi dengan sarana-prasarana, Masjid yang luas, Ruang Meeting, Perpustakaan, Laboratorium Sain, Laboratorium Bahasa, Laboratorium IT, Kantin, dan Area Hotspot yang representativ serta mampu menampung sekitar 359 orang siswa dan 45 orang guru serta karyawan. Saat ini SMA Muhammadiyah 3 Surabaya tengah menjelajahi wajah baru dunia

pendidikan modern, pendidikan yang dapat memberikan harapan bagi generasi muda untuk meraih masa depannya yang gemilang. Dengan mengedepankan penanaman nilai-nilai Islami, pencerahan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga dapat mengantarkan segenap warga sekolah menjadi pribadi muslim yang kokoh, ikhlas, sabar dan arif dalam menghadapi segala permasalahan hidup.

Ada pula bimbingan ibadah yang meliputi kegiatan baca Al-Qur'an, Qiroah dan Tahfidz, kegiatan ini diwajibkan untuk seluruh siswa dari jenjang kelas 10 sampai dengan kelas 12, diawali dengan tes kemampuan awal membaca Al-Qur'an, kemudian dikelompokkan berdasarkan kemampuan siswa masing-masing. Bagi siswa yang mempunyai kemampuan membaca Al-Qur'an dengan baik akan dibimbing kejenjang Qiroah dan tartil. Kegiatan baca Qur'an, Qiroah dan Tahfidz, dibimbing dan dibina langsung oleh Ustadz dan Ustadzah yang sudah profesional bekerja sama dengan Pesantren AI Quran Nurul Falah Surabaya. Selain kegiatan BQQ di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya juga dilaksanakan kegiatan rutin sholat dhuha, bimbingan ibadah, dan Pesantren Malam Ahad (PESMAHAD).⁴³

SMA Muhammadiyah 3 Surabaya merupakan lembaga pendidikan berbasis agama Islam yang diharapkan mampu mewujudkan berbagai keunggulan kompetitif yang meliputi :

⁴³ Dokumentasi Lembaga Pendidikan SMA Muhammadiyah 3 Surabaya, 23 Maret 2023.

- a. *Keunggulan Spiritual*; Berupa kemampuan aqidah, ketaatan kepada Allah SWT dan Rosul-Nya, serta kecintaan kepada Islam dan umat Islam serta tradisi dan budaya Islam.
- b. *Keunggulan Intelektual*; Berupa pemahaman terhadap Islam secara ilmiah, cerdas, benar dan utuh. Pemahaman terhadap asupremasi sains dan teknologi. Pemahaman ilmu-ilmu eksakta dan ilmu-ilmu sosial dalam bentuk prestasi akademik dan non akademis.
- c. *Keunggulan Emosional*; Tumbuhnya ghirah dan gairah berIslam, cinta, rindu terhadap nilai-nilai Islam sebagai agama yang sesuai dengan fitrah manusia, universal dan rahmatan lil aalamin.
- d. *Keunggulan Fisikal*; Berupa kondisi fisik yang prima melalui pembinaan dan penyehatan jasmani atau olahraga kebugaran, kesehatan dan prestasi.
- e. *Keunggulan Moral*; Berupa keindahan akhlak atau akhlak mulia, baik kepada Allah SWT (vertikal) kepada sesama atau kepada lingkungan (horisontal) .
- f. *Komitmen Sosial*; Berupa tanggung jawab sosial baik dalam bentuk tolong-menolong, toleransi, saling menghormati, saling melindungi, keramaian dan kebersamaan hidup sesuai dengan nilai-nilai Islam. Komitmen sosial ditunjukkan oleh sikap

menghidarkan gaya hidup menghalalkan segala cara, individualisme, materialis, pragmatis dan hedonis.

- g. *Komitmen Kultural*; Berupa komitmen mewujudkan budaya Islam melalui berbagai pembinaan disiplin. Budaya disiplin melahirkan kreatifitas, prestasi dan prestise. Budaya disiplin melahirkan prestasi baik dalam bidang ilmu sosial, ekonomi, seni, olah raga dan lapangan kehidupan lainnya. Pendidikan selain harus melahirkan prestasi akademis juga melahirkan komitmen budaya. Selain itu pendidikan juga harus melahirkan generasi berbudaya.⁴⁴

Sekolah sebagai lembaga yang di dalamnya terdapat berbagai komponen pendukung antara lain adalah personal (kepala, wakil, staf, administrasi, BP, wali kelas dan siswa) memerlukan pengaturan dan koordinasi yang baik, agar lembaga pendidikan dapat berjalan dengan lancar dan kondusif dan dapat diketahui secara tegas tentang pendelegasian tugas dan posisi masing-masing personal dalam langkah untuk mencapai tujuan tersebut maka sebuah institusi atau lembaga telah dikenal dengan istilah struktur organisasi.

Dari data dokumentasi maka dapat diambil suatu gambaran bahwa dengan adanya struktur organisasi yang baik dan teratur dengan penempatan posisi yang sesuai dengan bidangnya, maka akan sangat mendukung

⁴⁴ Dokumentasi Lembaga Pendidikan SMA Muhammadiyah 3 Surabaya, 23 Maret 2023.

terhadap kelancaran segala aktifitas pada proses pendidikan yang berlangsung untuk mencapai tujuan yang ada.

Pegawai di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya terdiri dari tenaga pendidik dan tenaga kependidikan. Selain sarana dan prasarana yang mendukung proses belajar mengajar adanya tenaga pendidikan yang profesional dan tenaga kependidikan yang handal juga diperlukan di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya. Selain itu juga di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya juga ada sebuah kegiatan diluar dari jam pelajaran sekolah yang biasanya disebut kegiatan ekstrakurikuler, dimana kegiatan ini juga menunjang bakat dan minat siswa.⁴⁵

B. Visi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya

Berpribadi muslim, unggul dalam IPTEKS, berpikir global, dan berwawasan ke masa depan.⁴⁶

C. Misi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya

1. Menyusun KTSP tahun 2013 sesuai dengan SNP,
2. Melaksanakan pembelajaran yang disiplin dan inovatif,
3. Melaksanakan pengembangan pembelajaran bidang akademis,
4. Melaksanakan pengembangan bidang pembelajaran non akademis,
5. Melaksanakan pelatihan kompetensi pendidik,

⁴⁵ Dokumentasi Lembaga Pendidikan SMA Muhammadiyah 3 Surabaya, 23 Maret 2023.

⁴⁶ Dokumentasi Lembaga Pendidikan SMA Muhammadiyah 3 Surabaya, 28 Maret 2023.

6. Melaksanakan pelatihan kompetensi tenaga kependidikan,
7. Mewujudkan ruang penunjang pembelajaran akademik e-learning,
8. Melaksanakan pengembangan pengelolaan administrasi sekolah,
9. Mengelola pengembangan dana Bantuan Operasional Pendidikan,
10. Mengelola pengembangan dana penggalangan partisipasi,
11. Melaksanakan sistem penilaian proses (otentik assesmen),
12. Melaksanakan pembiasaan melakukan 3S,
13. Melaksanakan pengembangan penghijaun sekolah,
14. Melaksanakan pengolahan limbah 3R.⁴⁷

D. Tatanan Kepengurusan SMA Muhammdiyah 3 Surabaya

Ketua Majelis Dikdasmen PDM : Dikky Syadqomullah, M.HES

Ketua Majelis Dikdasmen PCM : Iwan Nur Rahmat, SH, MH.

Komite Sekolah : Irfan Fitriadi, S.SI

Kepala Sekolah : Erlina Wulandari, S.Pd.

Kepala Tata Usaha : Lukman Hakin, SE.

Bendahara : Meilany Fina R., S.Ak

Waka Kurikulum : Heriyatini, S.Pd.

Waka Sarpras : Chalid Syaifuddin, S.Pd.

Waka Kesiswaan : Sumaryanto, S.Pd.

Waka Humas & ISMUBA : Nafi'udin, S.HI.

⁴⁷ Dokumentasi Lembaga Pendidikan SMA Muhammadiyah 3 Surabaya, 28 Maret 2023.

E. Jumlah Siswa SMA Muhammadiyah 3 Surabaya

Saat ini jumlah siswa yang ada di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya ada sekitar 359 siswa yang dibagi menjadi 16 kelas dengan 2 jurusan yakni IPA dan IPS. Pembagian sebagai berikut; kelas 10 ada 5 kelas, kelas 11 ada 5 kelas, dan kelas 12 ada 6 kelas. Masing-masing kelas diisi sekitar 23 siswa disetiap jurusannya.

F. Hasil Pendataan Siswa SMA Muhammadiyah 3 Surabaya

Disini saya mengambil data atau sample di kelas XI IPA I dengan jumlah siswa sebanyak 22 siswa, dari hasil pendataan yang saya ambil dapat disimpulkan bahwa sebanyak 8 anak mengakui bahwa mereka suka marah hingga tersulut emosi yang berarti emosi mereka tidak stabil. Saya juga mengambil data mengenai keadaan orang tua mereka dan pekerjaan orang tua mereka agar dapat memudahkan saya dalam mencari tau mengapa mereka mudah tersulut emosi. Dari 22 siswa di kelas XI IPA I pekerjaan orang tua mereka yaitu wirausaha 9 orang, wiraswasta/karyawan swasta 4 orang, PNS 3 orang, arsitek 3 orang, TNI 1 orang, mekanik motor 1 orang dan tidak bekerja 1 orang.

Karakter dari 8 orang yang masuk dalam kriteria memang berbeda-beda, namun mereka semua mengakui jika memang mempunyai gangguan dalam pengontrolan emosi atau bisa dikatakan emosi mereka setipis tisu alias mudah marah sekalipun karna hal kecil. Maka dari itu saya lebih intens

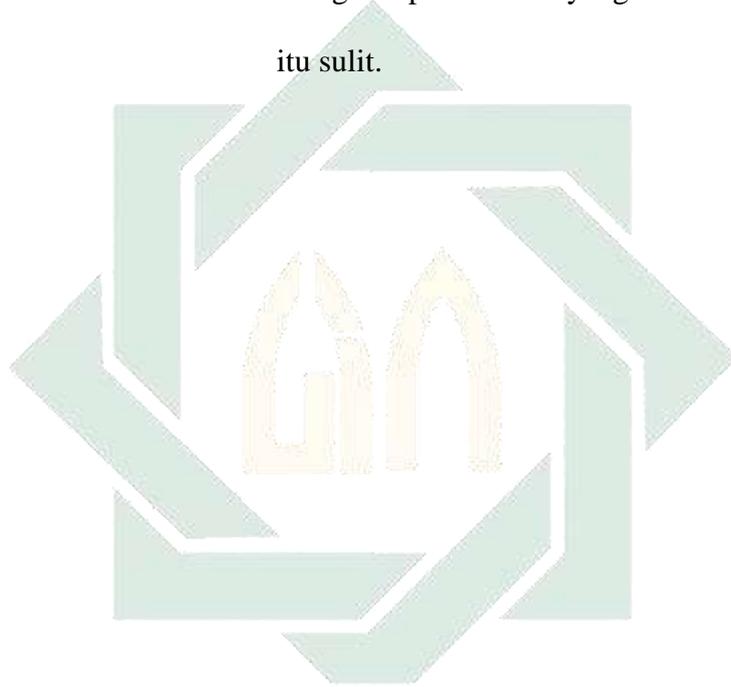
kepada 8 anak tersebut untuk melakukan pendampingan terhadap pengontrolan emosi mereka.

Berikut data dari 8 siswa karakternya lolos secara kriteria peneliti secara sifat mereka:

1. Diba (Wanita) : Memiliki karakter yang emosian, badmood-an, friendly, sensitive, dan labil. Diba mengaku bahwa dirinya merupakan tipikal orang yang mudah emosi, sering nyolot jika sedang berbicara/menegur orang, Diba merasa dirinya sangat cuek bahkan ketika ditegur terkadang dia tidak memperdulikannya, Diba suka bersikap tak acuh kepada sekitarnya, bahkan Diba mengaku bahwa dirinya pernah ditegur oleh seorang guru hanya karna menunjukkan raut wajah yang tidak mengenakan ketika ditegur.
2. Afif (Pria) : Memiliki karakter emosian dan pendiam. Afif mengaku bahwa dirinya takut jika sewaktu-waktu emosinya meledak karena Afif suka menyimpan emosinya terlebih dahulu lalu akan mengeluarkan emosinya kapan pun dia mampu.

3. Moana (Wanita) : Memiliki karakter introvert, pemarah, dan pendiam. Moana merasa bahwa dirinya merupakan tipikal orang yang baik hati, suka menyapa, tidak sombong, suka emosi, kadang cuek. Karena karakter Moana yang cuek serta terkadang suka emosi membuat Moana agak sulit untuk mengontrol dirinya sendiri apalagi mengenai emosinya.
4. Lia (Wanita) : Memiliki karakter emosian, egois, dan *moody-an*. Lia mengaku bahwa dirinya tipikal orang yang senang tertawa, mudah emosi, moodnya yang sering berubah dan mengakibatkan dirinya sulit untuk mengontrol dirinya.
5. Rini (Wanita) : Memiliki karakter pemarah dan mudah bergaul.
6. Izah (Wanita) : Memiliki karakter yang mudah emosi, mudah terbawa suasana, dan juga mudah sedih.
7. Agung (Pria) : Memiliki karakter mudah marah, emosian, dan kurang sabar.
8. Fia (Wanita) : Memiliki karakter keras kepala, pemarah, emosian, dan introvert. Fia mengaku bahwa dirinya tipikal orang yang pendiam jika tidak

ada yang mengajaknya bicara, masih suka peduli dengan sesama temannya, Fia bilang bahwa dirinya selalu bersikap kuat dalam menghadapi masalah yang menurut dirinya itu sulit.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

ANALISIS EFEKTIVITAS ISTIGHFAR

A. Efektivitas Istighfar

Istighfar merupakan sesuatu yang penting bagi semua orang muslim. Tidak hanya karena manusia memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk berbuat dosa, tetapi juga karena Allah SWT telah berkali-kali menahbiskan baik dengan firman-Nya di dalam Al-Qur'an maupun melalui sabda Rasul-Nya (Rasulullah SAW). Istighfar dalam arti psikologis adalah Taubat atas kelalaian dalam melakukan hak-hak Allah, sementara meninggalkan dosa, tekad hati untuk tidak mengulanginya di kemudian hari, meminta legitimasi hak asasi manusia jika dosa berkaitan dengan manusia yang dicintai manusia.⁴⁸

Pada umumnya istighfar dibagi menjadi 3 yaitu memohon ampunan kepada Allah atas segala dosa, kesalahan, maksiat, dan kedzaliman yang sudah diperbuat tetapi tidak bertaubat atau masih mengulanginya; memohon ampunan kepada Allah atas segala dosa, kesalahan, maksiat dan kedzaliman yang sudah diperbuat diiringi dengan bertaubat yang artinya tidak mengulanginya lagi; memohon ampunan kepada Allah atas semua dosa, kesalahan, maksiat, dan kedzaliman yang sudah diperbuat serta tidak mengulanginya lagi dengan perbaikan diri, artinya menjauhi semua

⁴⁸ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, "*Fikih Istighfar*", (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), 132–133.

larangan-Nya dan melaksanakan segala perintah-Nya dengan sungguh-sungguh dan istiqomah.⁴⁹

Dalam pendampingan terhadap 8 siswa/siswi SMA Muhammadiyah 3 Surabaya saya selalu memberi masukan bahwa jangan mudah terpancing emosinya hanya karna suatu hal yang kecil, jika memang emosi mereka terasa akan meledak saya menyuruh mereka untuk beristighfar dan mengingat Allah agar kepala dan hati mereka bisa dingin. Saya juga menerapkan mindfulness agar para siswa/siswi ini dapat mengalihkan perhatian dari pikiran dan emosi yang dapat mengganggu fokus mereka, jika mindfulness diterapkan mereka dengan baik dan benar maka mereka dapat menerima pikiran serta emosi yang ada ditubuh mereka.

Setiap klien yang masuk kriteria sebelum diajak beristighfar selalu saya beri afirmasi untuk meyakinkan dirinya bahwa dia pasti bisa mengontrol emosinya, berikut sedikit rangkumannya;

1. Klien Diba (wanita) :

Hasil dari pengamatan selama kurang lebih satu bulan, Diba cenderung bisa mengendalikan emosi serta amarahnya karena memang pada dasarnya ia ingin sekali untuk bisa mengendalikan emosinya.

Sebelum beristighfar	Sesudah beristighfar
Emosi sulit terkontrol	Emosi mulai bisa terkontrol

⁴⁹ Hasan Hammam, "*Dahsyatnya Terapi Istighfar*", (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007), 1.

4. Klien Lia (wanita) :

Selama sebulan Lia mengatakan bahwa dia sudah bisa mengontrol emosinya, karena dia mulai mencoba mengatur *mood* pada dirinya agar tidak mudah emosi

Sebelum beristighfar	Sesudah beristighfar
Emosian	Belum bisa mengontrol emosinya
Egois	Mulai tidak egois dan bisa memikirkan lainnya
Suka <i>moodswing</i>	Sudah bisa mengatur <i>mood</i>

5. Klien Rini (wanita) :

Selama sebulan Rini merasa emosinya mulai bisa ia kendalikan karena karakter Rini yang mudah bergaul atau biasa disebut friendly.

Sebelum beristighfar	Setelah beristighfar
Pemarah	Mulai bisa mengatur emosinya agar tidak mudah marah
Mudah menangis	Sudah mengurangi

6. Klien Izah (wanita) :

Selama pengamatan sebulan Izah merasa masih sulit mengontrol emosinya karena karakter dia yang mudah terbawa suasana sekitarnya terlebih dia juga sensitive.

Sebelum beristighfar	Setelah beristighfar
Mudah emosi	Emosi belum bisa terkontrol
Suka terbawa perasaan	Masih baperan karena cenderung sensitive dengan perkataan orang
Suka <i>moodswing</i>	<i>Mood</i> masih bisa terkontrol

7. Klien Agung (pria) :

Selama pengamatan sebulan Agung merasa masih belum bisa mengontrol emosinya dikarenakan sifat dia yang kurang sabar dan mudah marah mengakibatkan masih susah untuk mengontrol emosinya.

Sebelum beristighfar	Setelah beristighfar
Mudah marah	Belum mampu mengontrol amarahnya
Sering terbawa suasana	Masih suka terbawa suasana

kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.⁵⁰

Konsep diri psikis yang tidak realistis menyebabkan remaja menggambarkan kemampuan mereka dengan sangat baik dan tidak mau melihat mereka diremehkan, dan harga diri mereka meroket dan mengganggu hubungan mereka dengan orang lain. Konsep diri sosial yang tidak realistis menyebabkan remaja menggambarkan dirinya terlalu baik dalam hubungannya dengan orang lain, teman sebaya, dan keluarga. Konsep diri tentang aspirasi yang tidak realistis menyebabkan remaja menggambarkan diri mereka sebagai memiliki pendapat dan ide yang benar daripada orang lain, lebih kreatif dan dengan aspirasi yang sulit dipahami. Konsep diri tentang pencapaian yang tidak realistis menyebabkan remaja terlalu menggambarkan diri mereka sebagai individu yang maju dan sukses. Citra diri yang tidak realistis akan mengganggu keseimbangan dan merusak kematangan emosi serta meningkatkan kemungkinan kenakalan remaja.⁵¹

Ketidakstabilan emosi pada remaja yang baru pubertas meamnglah hal yang sangat rentan akan godaan-godaan yang ada. Semisal mudah sekali tersulut emosi saat berbicara dengan orang lain, susah berpikir jernih, mudah sekali memutuskan suatu hal tanpa dipikirkannya lagi. Hal itu membuat remaja yang pikirannya sudah luas dan terbuka menjadi terganggu karena tidak nyaman akan sikap anak yang masih labil. Kebanyakan dari

⁵⁰ Resita and Risme, “*Mandiri Belajar SPSS*”, (Software Program Service Solution, 2017).

⁵¹ Muawanah and Praktikno, “*Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja*”, 497.

mereka memilih diam hingga pada waktunya meledak dan akhirnya terjadilah pertengkaran diantara mereka.

Dengan adanya keadaan emosi yang sangat tinggi pada remaja, dalam pertumbuhan serta perkembangan fisik pada remaja dapat terhambat, maka dari itu perlu adanya suatu bentuk pengendalian emosi agar emosi yang timbul bisa tersalurkan dengan baik dan bisa memaksimalkan potensi yang dimiliki remaja. Para remaja ini harus bisa belajar mengendalikan emosi mereka karena dengan belajar mengendalikan emosi merupakan tanda-tanda dari perkembangan kepribadian yang bisa menentukan apakah seorang remaja ini sudah beradab atau belum, kepribadian remaja yang sedang tumbuh dibentuk yang disebabkan oleh 2 faktor besar, yang pertama untuk mencari kesenangan dan yang kedua untuk berusaha menghindari rasa sedih serta rasa tidak nyaman. Semakin tinggi kesadaran seorang remaja, maka semakin bisa seorang remaja untuk mempertimbangkan berbagai pilihan yang ada dan semakin besar juga kemungkinan sukses yang akan diperolehnya dalam mencapai sesuatu yang diinginkannya.⁵²

Berikut data dari 8 siswa yang lolos kualifikasi kriteria peneliti dalam pengontrolan emosi;

1. Diba (Wanita) : Diba akan terpancing emosinya jika ada seseorang yang melontarkan kata-kata sensitif dan kondisi Diba sedang lelah

⁵² Triatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang 2010", 20–21.

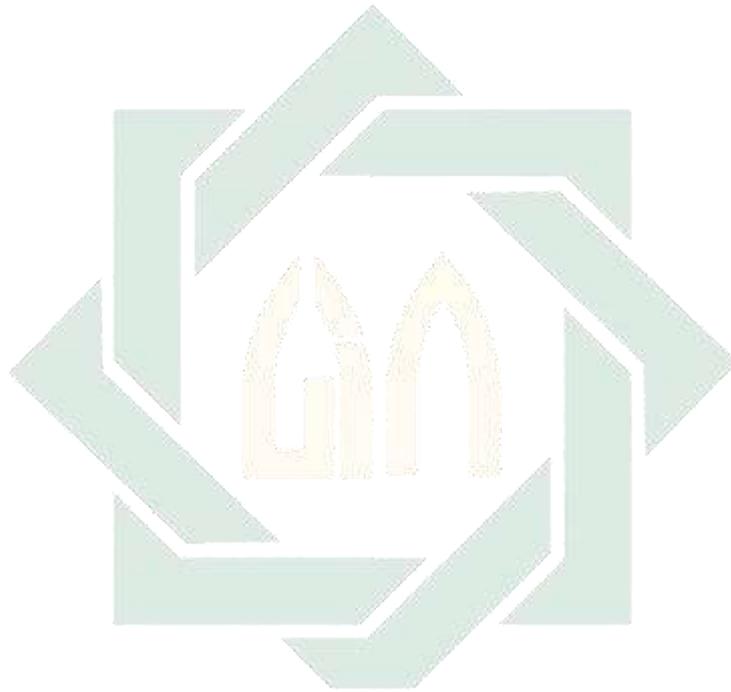
2. Afif (Pria) : Afif akan terpancing emosinya karena sifat teman yang terkadang terlihat sangat menyebalkan
3. Moana (Wanita) : Moana akan terpancing emosinya pada saat bercanda dan bercandanya cenderung kearah yang sangat sensitif untuk dibicarakan
4. Lia (Wanita) : Lia akan terpancing emosinya jika ada yang bercanda dan kelewat batas hingga membuat dirinya tidak *mood*
5. Rini (Wanita) : Rini akan terpancing emosinya jika ada seseorang yang membahas suatu hal yang tidak disukai
6. Izah (Wanita) : Izah akan terpancing emosinya pada saat kondisi lelah atau tersinggung oleh perkataan temannya
7. Agung (Pria) : Agung akan terpancing emosinya pada saat berbicara serius namun masih saja diajak bercanda sehingga apa yang akan disampaikannya tidak dapat diterima dengan baik oleh lawan bicara lainnya
8. Fia (Wanita) : Fia akan terpancing emosinya jika *mood* pada dirinya sedang jelek

Dari kedelapan siswa siswi tersebut, mereka memiliki cara-cara tersendiri dalam mengontrol emosinya. Berikut cara yang mereka terapkan guna mengontrol emosi;

1. Diba : Kalo lagi emosi banget biasanya dengerin lagu yang musiknya gak galau, terus makan kalo gak gitu tidur
2. Afif : Pergi keluar mencari ketenangan
3. Moana : Aku bakal diem terus tarik nafas dalem dalem, tapi kadang kalo udah emosi banget itu bakal mukulin sesuatu pake tangan
4. Lia : Aku akan pergi menjauh dari keadaan yang bikin aku emosi
5. Rini : Aku kalo lagi emosi sama orang sebisa mungkin bakal diemin orang itu terlebih dahulu
6. Izah : Aku lebih menghindar dari keramaian dan cenderung memilih sendirian
7. Agung : Bermain bersama teman-teman dan berusaha melupakan permasalahan yang membuat emosi
8. Fia : Aku cenderung memilih diam terlebih dahulu, karena aku nggak mau merusak suasana

Dari data diatas dapat diketahui bahwa setiap individu sekalipun melakukan istighfar masih belum bisa mengontrol emosinya dan juga tiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengontrol emosinya, dikarenakan tiap individu memiliki perbedaan situasi dan kondisi yang mereka hadapi.

Adapula potensi personal yang mengakibatkan individu tersebut tidak bisa mengontrol emosinya sekalipun dengan istighfar.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

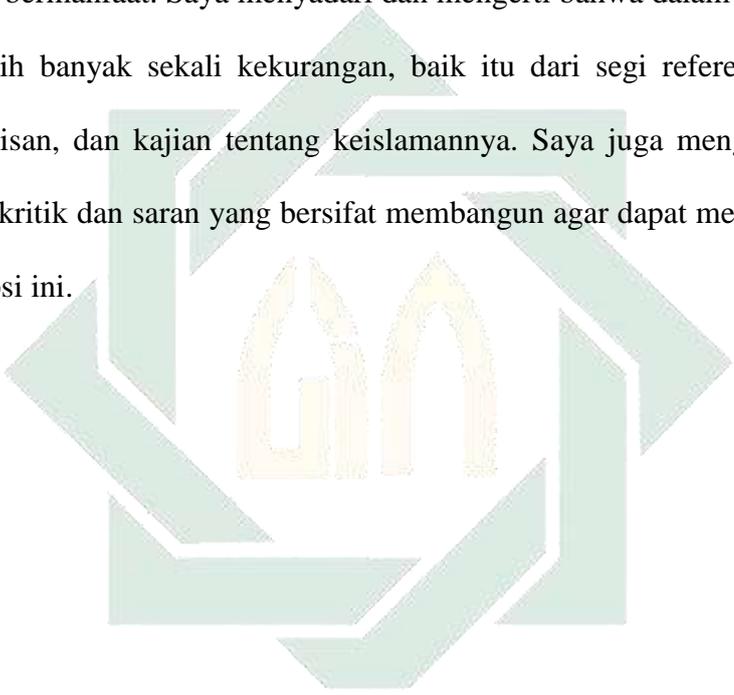
Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 8 siswa/siswi yang berhasil mengendalikan emosi melalui istighfar dengan istiqomah ada 5 anak dan 3 anak belum berhasil untuk mengontrol emosinya sekalipun melakukan istighfar. Mereka semua sama-sama dapat mengontrol emosi mereka dengan baik serta melakukannya sesuai dengan apa yang sudah kita sepakati bersama, meski masih banyak kurangnya tidak menjadi masalah karena mereka juga masih dalam proses membentuk karakter diri masing-masing.

2. Dari data yang telah diambil oleh peneliti dapat diketahui bahwa setiap individu sekalipun melakukan istighfar masih belum bisa mengontrol emosinya dan juga tiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengontrol emosinya, dikarenakan tiap individu memiliki perbedaan situasi dan kondisi yang mereka hadapi. Adapula potensi personal yang mengakibatkan individu tersebut tidak bisa mengontrol emosinya sekalipun dengan istighfar.

B. Saran

Demikianlah skripsi yang telah saya susun, semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu bahan untuk menambah pengetahuan pembaca dan semoga bermanfaat. Saya menyadari dan mengerti bahwa dalam penelitian ini masih banyak sekali kekurangan, baik itu dari segi referensi, teori, kepenulisan, dan kajian tentang keislamannya. Saya juga mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapat memperbaiki isi skripsi ini.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Zainal Abidin. *Riwayat Hidup Al Ghazali*. Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Ainul, Dewi. "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 14, no. 2 (2017).
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum Al-Din*. Beirut-Lebanon: Dar al-Ma'rifah, n.d.
- Al-Kassyani, Abd Al-Razzaq. *Mu'jam Istilahat Al-Sufiyah*. Al-Qahirah: Dar al-Manar, 1992.
- Al-Muqaddam, Syaikh Ismail. *Fikih Istighfar*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015.
- Ali, Asrori dan. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT. Bumi Aksara, 2005.
- Arabi, Khairi Syekh Maulana. *Dahsyatnya Keajaiban Istighfar*. Yogyakarta: Laksana, 2017.
- Arifin, Imamul, Nurul Aini Aprilianti, and Salsabila Nadia Putri. "Terapi Istighfar Sebagai Solusi Untuk Mencegah Bullying Di Kalangan Pelajar Istighfar Therapy as a Solution to Prevent Bullying Among Students Pendahuluan Meyakiti Orang Lain Dan Menyebabkan Fisik Dan Secara Psikis . Untuk Mencegah Perilaku Bullying , Sup" 8, no. 1 (2022).
- Fadli, Muhammad Irwan. "ISTIGHFAR DAN TAUBAT DALAM AL-QUR ' AN (Studi Penafsiran Al-Alûsî)." *Skripsi* (2019).
- Faizah, Nurul. *Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja Yang Suka Marah Kepada Orang Tua Di Kelurahan Monokrembangan Surabaya*. Surabaya, 2018.
- Ghazali, Imam Al. *Ihya' 'Ulumiddin*. Semarang: CV. Asy Syifa', 2011.
- Hammam, Hasan. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007.
- Madjid, Nurcholis. *Kaki Langin Peradaban Islam*. Jakarta: Penerbit Paramadina, 1997.

- Manizar, Ely. "Mengelola Kecerdasan Emosi." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2 (2017).
- Muawanah, Lis Binti, and Herlan Praktikno. "Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja." *Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (1967).
- Mufid, Mohammad. "Konsep Riya' Menurut Al-Ghazali" (2018).
- Nadhiroh, Yahdini Firda. "Pengendalian Emosi." *Jurnal Kajian Religio Psikologis Tentang Psikologi Manusia* 2 (2015).
- Nasution, Indri Kemala. *Stress Pada Remaja*. Medan, 2007.
- Novita, Nindya Putri. *Hubungan Antara Kekerasan Emosional Pada Anak Terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja*. Surabaya, 2012.
- Priatmoko. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan*. Semarang, 2010.
- Rahmatiah, Sitti. "Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan." *Jurnal Dakwah Tabligh* 18, no. 2 (2017).
- Resita, and Risme. "Mandiri Belajar SPSS." Software Program Service Solution, 2017.
- Riadi. *Pengertian, Karakteristik, Bentuk, Dan Proses Emosi*, n.d.
- Sari, Anita Indah. "Fenomena Hamil Diluar Nikah Pada Masyarakat Desa Wonokromo, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen" 4, no. 1 (2557).
- Sari, Taty Fauzi, and Syska Purnama. "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, no. 1 (2018). <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497>.
- Sarwono. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2011.
- Suhada, S. "DIMENSI SUFISTIK PADA AYAT-AYAT ISTIGHFAR DALAM AL-QURAN (Tela'ah Tafsir Al-Azhar)" (2020).

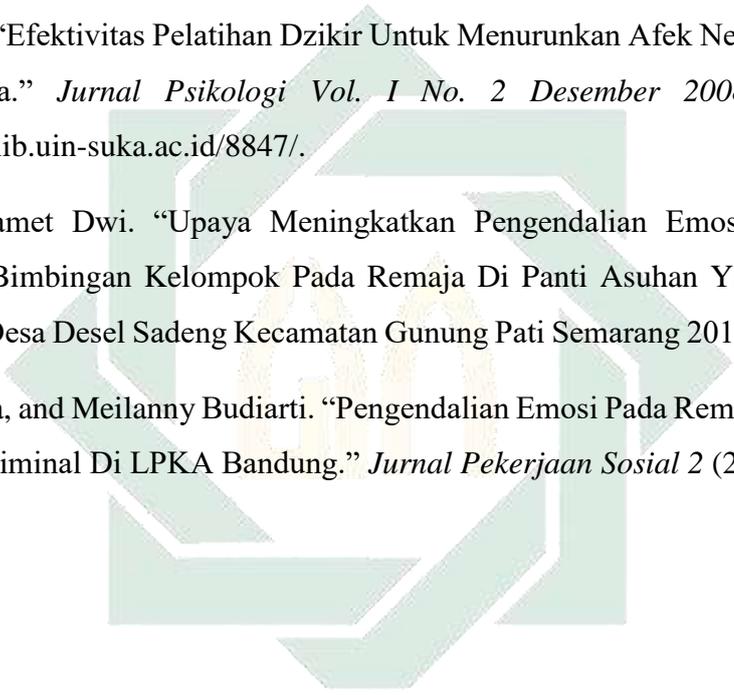
<http://repository.radenintan.ac.id/9669/1/COVER - BAB I - II - DAPUS.pdf>.

Suparyanto dan Rosad (2015). “Penyalahgunaan Penambah Stamina (Fatigon Spirit) Oleh Remaja Di Desa Cipang Kiri Hilir.” *Suparyanto dan Rosad* (2015 5, no. 3 (2020).

Supradewi, R. “Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Vol. 1 No. 2 Desember 2008* (2008).
<http://digilib.uin-suka.ac.id/8847/>.

Triatmoko, Slamet Dwi. “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang 2010” (2010).

Vania, Theresia, and Meilanny Budiarti. “Pengendalian Emosi Pada Remaja Pelaku Tindak Kriminal Di LPKA Bandung.” *Jurnal Pekerjaan Sosial 2* (2019).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A