



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

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *SAYYIDUL
ISTIGHFAR* UNTUK MENANGANI *OVERTHINKING*
REMAJA DI KENDAL NGAWI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Sebagai Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Ilmu Sosial (S. Sos)

Oleh:

Muhammad Annas Pamuji

NIM: B93219130

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim,

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Annas Pamuji
Nim : B93219130
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Dusun. Setugu, Desa. Sidowayah,
Kecamatan Panekan, Kabupaten
Magetan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan di Lembaga Pendidikan Tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya mandiri, bukan hasil dari plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil dari plagiasi, saya akan menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 22 Juni 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Annas Pamuji

Nim: B9321913

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Annas Pamuji
Nim : B93219130
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Judul : **Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani *Overthinking* Remaja di Kendal Ngawi**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 4 April 2023
Menyetujui Pembimbing,


Dr. Abd. Basvid, MM
NIP: 196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk
menangani *Overthinking* Remaja Di Kendal Ngawi

SKRIPSI

Disusun Oleh

Muhammad Annas Pamuji

B93219130

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Strata Satu

Pada tanggal 5 Juli 2023

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Abd. Basvid, MM

NIP: 196009011990031002

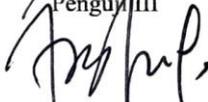
Penguji II



Dr. Agus Santoso, M.Pd

NIP: 197008251998031002

Penguji III



Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP: 197905171009011007

Penguji IV



Amriana, M.Pd

NIP: 198904112020122019

Kendal, 5 Juli 2023

Dekan,



Dr. Moch. Nurul Arif, S.Ag, M.Fil.I

NIP: 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 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 : Muhammad Annas Pamuji

NIM : B93219130

Fakultas/Jurusan : FDK/Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail address : annaspamuj99@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:

Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani

***Overthinking* Remaja di Kendal Ngawi**

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, 23 Oktober 2023

Penulis

(Muhammad Annas Pamuji)

ABSTRAK

Muhammad Annas Pamuji, NIM. B93219130, 2023. *Konseling Islam Dengan Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Menangani Overthinking Remaja Di Kendal Ngawi.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan dan juga hasil Konseling Islam dengan terapi Sayyidul Istighfar dalam rangka untuk menangani overthinking remaja di daerah Kendal, Ngawi.

Untuk mendeskripsikan persoalan tersebut, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. proses pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan metode wawancara, observasi serta dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada diri konseli antara sebelum dan sesudah proses terapi meskipun belum secara drastis. Konseli mengatur dirinya untuk lebih fokus terhadap proses penempuhan skripsi yang dihadapinya dan mengesampingkan pekerjaan yang akan dipilihnya setelah lulus.

Kata Kunci: *Konseling Islam, Sayyidul Istighfar, Overthinking*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

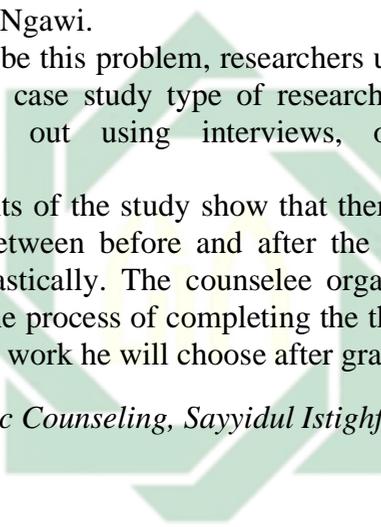
Muhammad Annas Pamuji, NIM. B93219130, 2023. Islamic Counseling With Sayyidul Istighfar Therapy To Deal With Adolescent Overthinking In Kendal Ngawi.

This study aims to find out how the implementation and results of Islamic counseling with Sayyidul Istighfar therapy are carried out in order to deal with adolescent overthinking in the Kendal area, Ngawi.

To describe this problem, researchers used a qualitative approach with a case study type of research. data collection process carried out using interviews, observation and documentation.

The results of the study show that there are changes in the counselee between before and after the therapy process, although not drastically. The counselee organizes himself to focus more on the process of completing the thesis he is facing and put aside the work he will choose after graduation.

Keyword: *Islamic Counseling, Sayyidul Istighfar, Overthinking*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II : KAJIAN TEORETIK	
A. Kerangka Teoretik.....	15
1. Konseling Islam.....	15
a. Definisi Konseling Islam.....	15

b.	Landasan Konseling Islam.....	17
c.	Tujuan Konseling Islam.....	18
2.	<i>Sayyidul Istighfar</i>	20
a.	Pengertian Istighfar.....	20
b.	Fadhilah Membaca Istighfar.....	22
c.	Keutamaan Istighfar Dalam Hadits.....	22
d.	Memahami <i>Sayyidul Istighfar</i>	23
e.	Tahapan Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i>	31
3.	<i>Overthinking</i>	34
a.	Pengertian <i>Overthinking</i>	34
b.	Ciri-ciri <i>Overthinking</i>	36
c.	Gejala <i>Overthinking</i>	37
d.	Dampak <i>Overthinking</i>	38
4.	Remaja.....	43
a.	Pengertian Remaja.....	44
b.	Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja.....	45
c.	Fase Remaja.....	46
B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	48

BAB III : METODE PENELITIAN

A.	Pendektan dan Jenis Penelitian.....	58
B.	Objek Penelitian.....	58
C.	Jenis dan Sumber Data.....	59
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	60
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	62
F.	Teknik Validitas Data.....	63
G.	Teknik Analisis Data.....	63

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	65
1.	Profil Konseli.....	65
a.	Latar Belakang Pendidikan.....	65

b. Latar Belakang Keluarga.....	66
c. Latar Belakang Sosial.....	66
d. Kepribadian.....	67
2. Konselor.....	67
B. Penyajian Data.....	68
1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i> Untuk Menangani <i>Overthinking</i> Remaja Di Kendal Ngawi.....	68
a. Identifikasi Masalah.....	68
b. Diagnosis.....	70
c. Prognosis.....	71
d. <i>Treatment</i>	72
e. Evaluasi (<i>Follow Up</i>).....	87
2. Deskripsi Hasil Proses Konseling Islam Dengan Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i> Untuk Menangani <i>Overthinking</i> Remaja Di Kendal Ngawi.....	88
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	88
1. Perspektif Teori.....	89
2. Perspektif Islam.....	92

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	95
B. Rekomendasi.....	95
C. Keterbatasan Penelitian.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Latar Belakang Pendidikan.....	65
Tabel 4.2 Pembahasan Perspektif Teori.....	91



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah fase yang terdapat pada tatanan hidup di dunia yang terletak di antara tahapan anak-anak dan tahapan dewasa. Dalam tahapan remaja ini seorang individu harus mampu beralih dari pribadi yang masih cenderung bergantung menuju pribadi yang lebih memiliki otonomi, kemandirian, dan emosional yang matang. Individu yang sedang adadi dalam tahapan remaja akan bergerak dari lingkungan internal keluarga yang mengarah pada bagian dari lingkungan pertemanan sehingga seorang individu dapat bertransformasi dan berdiri sendiri sebagai orang yang lebih dewasa.¹

WHO memberikan definisi terkait remaja yaitu masa dimana individu mengalami perkembangan secara psikis serta berubah dari usia anak-anak menuju ke usia dewasa. Terjadi pergeseran dari individu yang masih bergantung secara ekonomi dan sosial menuju individu yang lebih mandiri, dan akan teridentifikasi tanda-tanda perubahan seksual hingga megalami kematangan secara seksual.²

Sedangkan ahli lain, Santrock mendefinisikan bahwa remaja (*adolescence*) adalah sebuah masa perkembangan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan

¹Geldard Kathryn, “*Konseling Remaja*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 3.

²Sarlito Sarwono, “*Psikologi Remaja*”, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 9.

biologis, kognitif, sosial maupun emosional. Menurut Santrock, usia awal remaja dimulai ketika individu menginjak usia 10-12 tahun dan akan berakhir pada usia 21-22 tahun.³

Dalam tahapannya, seorang remaja akan dihadapkan dengan berbagai tantangan atau tekanan mulai dari lingkungan pertemanan, rumah, pekerjaan, maupun lingkungan sekolah. Tantangan-tantangan tersebut memiliki beberapa kemungkinan resiko bagi setiap remaja. Disamping itu, seorang remaja kemungkinan besar akan bertindak berani mengambil risiko sebagai sarana untuk memperluas pengalamannya dalam hidup dengan melakukan tindakan atau perilaku yang relatif baru.

Dalam perkembangannya, remaja pasti akan dihadapkan dengan tantangan atau tekanan yang akan menjadikan remaja kebingungan, bahkan lebih dalam lagi remaja dapat dilukiskan semacam seseorang yang tidak menentu, emosi kurang terkontrol serta susah untuk ditebak. Diantara tantangan atau tekanan yang akan dihadapi oleh seorang remaja adalah tantangan dalam pikiran dalam hal ini *overthinking* yang dapat menjadikan seorang remaja terhambat dalam mengembangkan kreativitas yang dimiliki.

Overthinking adalah adalah suatu keadaan dimana individu memikirkan sesuatu dengan berlebihan. *Overthinking* dapat hadir dalam berbagai hal, misalnya adalah ketika individu memiliki pertimbangan dalam keadaan yang menekan dirinya memutuskan sesuatu dengan baik dan kemudian mempertanyakan keputusan tersebut. Pikiran individu

³Jhon W. Santrock, “*Adolescence Perkembangan Remaja*”, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 23.

akan di dominasi oleh kata-kata “bagaimana jika” (*what ifs*) dan “seharusnya” (*shoulds*), seakan-akan ada juri yang tidak terlihat dan siap menghakimi keputusan yang diambilnya.⁴

Overthinking bisa dikatakan sebagai berlebihan dalam merespon berbagai pemikiran yang muncul, tetapi pada dasarnya bukan menjadi hal yang vital atau bukan sebuah kebutuhan. *Overthinking* dapat berwujud pada beberapa hal, contohnya seorang individu *overthinking* pada masa yang akan datang, kepada individu lainnya, dan terhadap pemikiran orang lain kepada dirinya.

Overthinking bisa disebabkan oleh beberapa hal, biasanya muncul pada saat individu tengah memiliki pertimbangan tentang keputusan tertentu, berupaya memahami perilaku ataupun pilihan yang diambil orang lain, memperkirakan apa yang akan terjadi kedepan, ataupun menilai peristiwa yang telah berlalu.

Sebagian orang akan beranggapan bahwa memikirkan banyak hal kedepan merupakan sesuatu yang positif karena dapat merencanakan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa hal semacam itu juga memiliki dampak negatif bagi setiap individu yaitu dapat menguras tenaga sebab memikirkan suatu hal secara berlebihan, baik secara fisik maupun psikis, sehingga hal dapat mengurangi tingkat produktifitas atau dapat menghambat kreativitas yang ada dalam diri seseorang

⁴Thomas Oppong, “*Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*”, diakses pada tanggal 25 September 2022 dari <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-to-stop.html>

karena pikirannya terganggu oleh sesuatu yang belum pasti.

Hal tersebut dialami oleh Hasna (Nama samaran), seorang remaja yang tinggal di daerah Kendal Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Peneliti mengangkat permasalahan ini berdasar pada proses pendekatan dan assesmen terhadap konseli dan orang-orang di sekitar konseli, baik teman maupu keluarga.

Berdasarkan *assesmen* yang telah dilaksanakan secara langsung pada konseli dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara diperoleh data bahwa konseli merupakan seorang mahasiswi Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di salah satu (PTIN) Perguruan Tinggi Islam Negeri di Jawa Timur. Konseli merupakan anak ke dua dari dua bersaudara. Ibunya bekerja sebagai guru di MI setempat, sedangkan ayahnya sudah meninggal ketika ia telah menyelesaikan pendidikan di jenjang MTs. Konseli menempuh pendidikan di lembaga-lembaga islam, mulai dari RA, MI, MTs, MA, dan kini tengah menjalani masa pendidikan (S1) strata satu di salah satu (PTIN) Perguruan Tinggi Islam Negeri Jawa Timur serta berada di semester 7 yang dapat dikatakan semester akhir dari proses penempuhan pendidikan Strata 1 (S1).

Saat ini konseli menginjak usia 21 tahun, dimana berdasarkan teori perkembangan karir Donald Super usia 21 tahun masuk pada tahap eksplorasi. Dalam tahapan ini ada kegiatan pencarian informasi sosial yang relevan dengan diri individu, baik dari dalam maupun luar dunianya. Penggalian pengetahuan atau informasi ini melibatkan tindakan remaja dari karir yang di impikan menjadi seorang pekerja yang sebenarnya yang melewati tiga tahapan yaitu, kristalisasi, spesifikaasi, dan implementasi atau

aktualisasi. Kemudian individu akan mampu dalam memantapkan pilihan karirnya di tahapan perkembangan karir berikutnya.

Semenjak semester 6, dirinya sudah merasa bingung tentang pekerjaan apa yang akan di pilihnya ketika sudah lulus. Ia merupakan mahasiswi bahasa arab yang tidak memiliki latar belakang pendidikan di pondok pesantren, sedangkan rata-rata temannya berlatar belakang santri dan sedang menempuh pendidikan di pesantren, sehingga ia merasa kemampuan bahasa arabnya kalah dengan teman-temannya. Konseli merasa tertekan karena hal tersebut. Konseli merasa akan kalah ketika mencari pekerjaan apalagi saat ini ia belum memiliki pandangan pekerjaan yang akan dipilihnya.

Selain itu, saat ini konseli juga akan dihadapkan dengan proses penempuhan skripsi yang akan dihadapinya. Dalam hal ini pikiran konseli sudah mulai memikirkan banyak hal misalnya adalah tentang bagaimana proses pengerjaannya, apakah bisa mengerjakan laporan berbahasa arab tersebut, apakah bisa melaksanakan sidang dengan berbahasa arab, bagaimana jika ada pertanyaan yang tidak tahu artinya dan sebagainya. Sehingga timbul kekhawatiran akibat pikiran yang berlebih. Padahal setiap individu tidak mengetahui peristiwa yang akan terjadi kedepan, dan apa yang di khawatirkan setiap orang belum tentu terjadi.

Permasalahan yang dialami oleh setiap manusia adalah sebuah ujian dari Allah SWT. sebagai jalan bagi manusia utuk dapat berubah menjadi individu yang mampu hidup dengan lebih baik lagi kedepannya. Setiap individu tentu tidak akan bisa menghindari ujian

hidup di dunia. Allah SWT. berfirman dalam Al-Qur'an surah al-Baqarah ayat 155 sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta dan jiwa, dan buah-buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”. (QS. al-Baqarah: 155)

Dari ujian yang diberikan Allah SWT. tersebut, individu dituntut untuk mampu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Seperti yang telah diketahui bersama bahwa, setiap insan dibekali akal untuk berpikir. Dengan memanfaatkan akalnya untuk berpikir, berarti manusia telah menggunakan karunia yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Disamping itu, manusia adalah makhluk Tuhan yang diberikan kesempurnaan dibanding dengan makhluk ciptaan-Nya yang lain. Dalam Al-Qur'an surah al-Isra' ayat 70, Allah SWT. berfirman::

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَعْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ
الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri rezeki mereka dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan”. (QS. al-Isra': 70)

Manusia tergolong dalam makhluk sosial, sehingga setiap manusia pasti saling membutuhkan bantuan orang lain dalam menjalankan atau

menyelesaikan berbagai macam hal, termasuk dalam menyelesaikan masalah. Terdapat banyak alternatif dalam upaya menyelesaikan permasalahan, salah satunya adalah dengan melakukan konseling islam kepada seorang konselor Islam.

Bimbingan dan Konseling Islam adalah aktivitas yang dilaksanakan oleh terapis atau konselor ketika memberi alternatif atau bantuan terhadap seseorang yang memiliki berbagai permasalahan atau kesulitan dalam hidup, dengan tujuan supaya individu tersebut bisa untuk menyelesaikan permasalahan yang tengah di hadapi dan muncul kesadaran untuk pasrah diri secara sepeenuh kepada Allah SWT.⁵ Thohari Musnamar mengemukakan pendapatnya bahwa bimbingan dan konseling islam adalah aktivitas yang membantu seseorang dengan tujuan supaya seseorang itu bisa hidup sesuai dengan ketetapan Allah SWT. sehingga seseorang dapat menggapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.⁶

Sedangkan definisi konseling islam sendiri adalah sebuah proses pelaksanaan pemberian bantuan yang diberikan oleh terapis atau konselor kepada konseli guna mendorongnya dalam menyelesaikan permasalahan sesuai dengan nilai dalam Al-Qur'an dan Hadits. Konseling islam memiliki tujuan agar konseli mampu dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan yang tengah dihadapi dan kenyataan yang benar.⁷ H.M. Arifin

⁵Arifin, "*Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*", (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 25.

⁶Thohari Musnamar, "*Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*", (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 02.

⁷Puji Rahmawati, "*Bimbingan Penyuluhan Islam*", (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 6.

mengungkapkan bahwa konseling islam merupakan upaya pemberian alternatif bantuan kepada individu yang sedang mengalami permasalahan atau kesulitan baik secara lahir maupun batin yang berhubungan dengan kehidupannya di masa sekarang maupun masa yang mendatang.⁸

Thohari Musnamar menyampaikan bahwa konseling islam merupakan sebuah proses pemberian bantuan kepada individu agar kembali lebih sadar kembali atasposisinya sebagai makhluk Allah SWT. yang sudah seharusnya hidup berdasarkan dengan ketentuan dan petunjuk-Nya sehingga bisa mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.⁹Az-zahrani dalam bukunya “Konseling Terapi” juga menjelaskan bahwa konseling islam merupakan salah satu dari banyak tugas manusia dalam membina dan menciptakank manusia yang ideal.¹⁰

Banyak sekali terapi yang ada di kajian bimbingan dan konseling islam yang bisa dipakai sebagai menjadi alternatif penyelesaian permasalahan seseorang. Salah satunya adalah terapi istighfar. Salah satu diantara beberapa jenis istighfar yang dapat digunakan untuk terapi adalah *sayyidul istighfar*.*Sayyidul Istighfar* adalah pemimpin dari berbagai macam *istighfar* yang di dalam lafalnya ada nilai-nilai yang mulia.

⁸M. Arifin, “ *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam*,” (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 23.

⁹Thohari Musnamar, “*Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*”, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

¹⁰Musfir bin Said az-Zahrani, “*Konseling Terapi*”, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hal. 16.

Istighfar bermakna permohonan ampun kepada kepada Allah SWT. sebagai Tuhan semesta alam atas seluruh kesalahan dan dosa dari seorang hamba. Di dalam Al-Qur'an surah an-Nasr ayat 3, Allah SWT. memberikan perintah untuk hambanya agar senantiasa mengamalkan *istighfar*.

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَأَسْتَغْفِرْهُ ۚ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

“Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha penerima taubat.” (QS. an-Nasr: 3)¹¹

Istighfar adalah satu diantara beberapa cara atau alternatif yang bisa diterapkan oleh setaip manusia sebagai upaya meminta ampunan dan taubat kepada Allah SWT. Tuhan semesta alam dan mengembalikan semuanya kepada-Nya. Ketika seseorang mengamalkan *istighfar* haruslah diniatkan sebagai upaya atau usaha untuk bisa memperoleh ampunan dari Allah SWT. atas segala kesalahan dan dosa yang dilakukan baik di masa lalu maupun dosa yang dilakukan masa sekarang. Dengan mengamalkan *istighfar*, bisa meminimalisir keluh kesah dan tekanan hidup yang akan menimpa setiap orang.¹²

Berdasarkan uraian pembahasan diatas, maka penulis akan melaksanakan sebuah penelitian ilmiah dengan mengangkat judul ***Konseling Islam Dengan Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Menangani Overthinking Remaja di Kendal Ngawi.***

B. Rumusan Masalah

¹¹Departemen Agama RI, “*Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*”, (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 604.

¹²Abdul Aziz Sa'ud, “*Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!*”, (Yogyakarta: Sabil, 2015), hal. 37-38.

1. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani *overthinking* remaja di Kendal Ngawi?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani *overthinking* remaja di Kendal Ngawi?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani *overthinking* remaja di Kendal Ngawi.
2. Mengetahui hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani *overthinking* remaja di Kendal Ngawi.

D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap kajian penelitian yang dilaksanakan, terdapat beberapa faedah atau manfaat yang diharapkan di dalamnya. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti berharap bisa memberikan manfaat minimal dalam dua hal, diantaranya:

1. Teoritis
 - a. Dapat memberi pengetahuan tentang konseling islam dengan menggunakan terapi *sayyidul istighfar* dalam menangani *overthinking* remaja.
 - b. Dapat digunakan untuk bahan referensi dalam menyelesaikan variabel yang sama yaitu *overthinking* pada remaja dengan menerapkan terapi *sayyidul istighfar*.
2. Praktis

Penelitian ini dapat menjadi alternatif dalam pemberian solusi kepada pembaca yang mengalami

permasalahan yang sama dengan dalam penelitian ini, yaitu *overthinking*.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Konseling islam sendiri adalah sebuah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu dalam menyelesaikan permasalahan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits. Konseling islam bertujuan agar konseli mampu dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan yang tengah dihadapi dan kenyataan yang benar.¹³

H.M. Arifin mengungkapkan bahwa konseling islam merupakan suatu usaha pemberian bantuan kepada individu yang sedang mengalami permasalahan atau kesulitan baik secara lahir maupun batin yang menyangkut kehidupannya di masa sekarang maupun masa yang mendatang.¹⁴

2. *Sayyidul Istighfar*

Sayyidul istighfar merupakan puncaknya *istighfar* dan merupakan lafadz *istighfar* yang paling panjang. *Sayyidul Istighfar* berbunyi sebagai berikut:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا
عَلَىٰ عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا

¹³Puji Rahmawati, “Bimbingan Penyuluhan Islam”, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 6.

¹⁴M. Arifin, “ Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam,”, (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 23.

صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي
فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah sesungguhnya Engkau adalah Rabb-ku, tiada Illah kecuali Engkau, Engkau telah menciptakanku, sedangkan aku adalah hamba-Mu, aku akan berusaha memenuhi janji-janjiku kepada-Mu sekuat tenaga, aku berlindung kepada-Mu dari perbuatan burukku. Ku akui segala nikmat yang Engkau berikan kepadaku, dan ku akui pula keburukan-keburukan dan dosa-dosaku. Maka ampunilah aku ya Allah. Sesungguhnya tidak ada yang bisa mengampuni dosa selain Engkau.”

Barangsiapa melafalkanistighfar pada siang hari dan meninggal di hari itu juga sebelum datangnya sore hari dengan penuh keyakinan di dalam hatinya, niscaya ia termasuk golongan penduduk surga. Dan barangsiapa yang melafalkannya disertai dengan keyakinan mendalam dalam hatinya pada malam hari dan meninggal sebelum waktu subuh, niscaya dia termasuk golongan penduduk surga pula.¹⁵

3. *Overthinking*

Overthinking adalah adalah suatu keadaan dimana individu memikirkan sesuatu dengan berlebihan. *Overthinking* dapat hadir dalam berbagai hal, misalnya adalah ketika individu memiliki pertimbangan dalam keadaan yang menekan individumemutuskan pilihan dengan baik dan kemudian mempertanyakan keputusan tersebut. Pikiran individu akan di dominasi oleh kata-kata

¹⁵M. Fauzi Rachman, 50 “*‘Abadah Ringan Berpahala Besar*”, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 164-165.

“bagaimana jika” (*what ifs*) dan “seharusnya” (*shoulds*), seakan-akan ada juri yang tidak terlihat dan siap menghakimi keputusan yang diambilnya.¹⁶

4. Remaja

WHO memberikan definisi terkait remaja yaitu masa dimana individu mengalami perkembangan secara psikis serta berubah dari fase anak-anak menuju fase dewasa. Terjadi pergeseran dari individu yang masih bergantung secara ekonomi dan sosial menuju individu yang lebih mandiri, dan akan teridentifikasi tanda-tanda perubahan seksual hingga mengalami kematangan secara seksual.¹⁷

F. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi beberapa sub bab yang dimulai dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang dibagi menjadi dua hal yaitu manfaat praktis dan teoritis, definisi konsep dan yang terakhir adalah sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORETIK

Bab ini mencakup beberapa hal yaitu kerangka teoretik terkait dengan fokus penelitian dan menyebutkan beberapa penelitian terdahulu yang sesuai dengan penelitian ini. Kerangka teoretik ini meliputi bimbingan dan konseling islam, *Sayyidul Istighfar*, *overthinking*, dan remaja.

BAB III METODE PENELITIAN

¹⁶ Thomas Oppong, “*Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*”, diakses pada tanggal 25 September 2022 dari <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-to-stop.html>

¹⁷ Sarlito Sarwono, “*Psikologi Remaja*”, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 9.

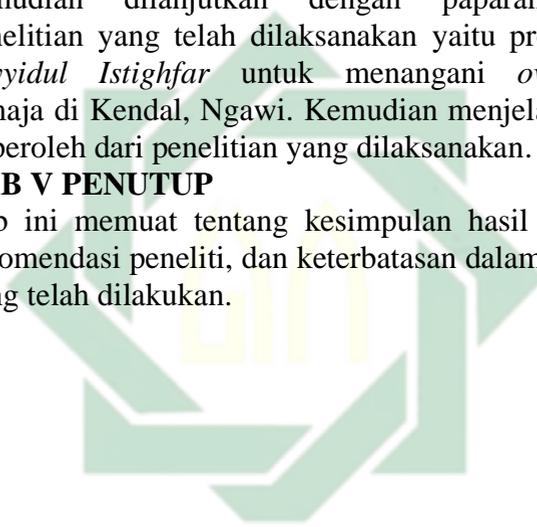
Bab ini menguraikan tentang pendekatan dan jenis penelitian yang dipakai, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan yang terakhir adalah teknik validitas data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini memuat gambaran umum subyek penelitian kemudian dilanjutkan dengan paparan tentang penelitian yang telah dilaksanakan yaitu proses terapi *Sayyidul Istighfar* untuk menangani *overthinking* remaja di Kendal, Ngawi. Kemudian menjelaskan hasil di peroleh dari penelitian yang dilaksanakan.

BAB V PENUTUP

Bab ini memuat tentang kesimpulan hasil penelitian, rekomendasi peneliti, dan keterbatasan dalam penelitian yang telah dilakukan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Konseling Islam

a. Definisi Konseling Islam

Definisi Bimbingan dan Konseling Islam hakikatnya sama dengan definisi Bimbingan penyuluhan, namun pada proses pelaksanaannya Bimbingan dan Penyuluhan Islam didasarkan pada ajaran agama, seperti yang disampaikan oleh H. M. Arifin yang mengutip dari buku yang ditulis oleh Imam Suyuti Farid yang judulnya adalah “Pokok-pokok Bahasan Tentang Penyuluhan Agama” yang mengatakan bahwa Bimbingan dan penyuluhan agama merupakan semua bentuk aktivitas yang dilaksanakan oleh individu dalam rangka membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan atau permasalahan secara rohani di kehidupannya supaya individu itu bisa dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri yang disebabkan karena adanya kesadaran atas kekuasaan Allah SWT. sehingga timbul harapan dalam dirinya kebahagiaan di masa sekarang maupun masa depan.¹⁸

Thohari Musnamar berpendapat bahwa bimbingan dan konseling islam adalah suatu kegiatan pemberian solusi, alternatif atau bantuan kepada orang memiliki masalah dengan

¹⁸Imam Suyuti Farid, “*Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*”, (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 25.

tujuan supaya individu tersebut bisa menjalani kehidupan sesuai dengan ketetapan Allah SWT. sehingga seseorang bisa memperoleh kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat. Sedangkan Konseling Islami yaitu suatu proses atau tahapan pemberian bantuan, alternatif atau solusi yang diberikan pada seseorang agar sadar atas posisinya sebagai seorang hamba Allah SWT. yang harus hidup sesuai dengan ketetapan dan petunjuk Allah SWT, sehingga individu tersebut bisa mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.¹⁹

Pendapat lain menyebutkan bahwa konseling islam sendiri adalah sebuah bantuan yang terapkan oleh konselor terhadap konseli untuk membantunya dalam menyelesaikan permasalahan sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadits. Konseling islam memiliki tujuan untuk menjadikan konseli mampu dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi dan kenyataan yang benar.²⁰

H.M. Arifin mengungkapkan bahwa konseling islam adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu yang sedang memiliki permasalahan atau kesulitan baik secara lahir maupun batin yang menyangkut kehidupannya

¹⁹Tohari Musnamar, *“Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami”*, (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

²⁰Puji Rahmawati, *“Bimbingan Penyuluhan Islam”*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 6.

di masa sekarang maupun masa yang mendatang.²¹

Thohari Musnamar menyampaikan bahwa konseling islam merupakan sebuah proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kesadaran kembali akan posisi dan eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT. yang seharusnya hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk-Nya sehingga bisa mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.²² Az-zahrani dalam bukunya “Konseling Terapi” juga menjelaskan bahwa konseling islam merupakan salah satu dari banyak tugas manusia dalam mendidik dan membentuk manusia yang ideal.²³

Berdasarkan uraian definisi diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa, Konseling islam merupakan segala bentuk usaha, alternatif ataupun bantuan yang dilaksanakan oleh seorang konselor kepada konseli atau orang yang memiliki permasalahan supaya konseli tersebut bisa keluar atau menyelesaikan permasalahan yang dialaminya sesuai menurut ajaran agama Islam sehingga dapat menggapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.

b. Landasan Konseling Islam

Al-Qur'an adalah kalam Allah yang menjadi sumber belajar umat. Didalamnya

²¹M. Arifin, “*Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam*,” (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 23.

²²Thohari Musnamar, “*Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*,” (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

²³Musfir bin Said az-Zahrani, “*Konseling Terapi*,” (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hal. 16.

terdapat ayat-ayat yang berisi petunjuk untuk umat manusia dalam mengarungi kehidupan di dunia ini. Salah satu diantaranya adalah ayat mengenai bimbingan dan konseling islam dalam surah Rum ayat 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ
عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقِيمُ وَلَكِن
أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah SWT); (tetapkanlah atas) fitrah Allah SWT. yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah SWT. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”

Rasulullah Saw. menjelaskan di dalam haditsnya bahwa kaum muslimin memiliki hak untuk memberikan nasehat dengan berlandaskan agama.

“sesungguhnya Nabi SAW bersabda : ‘agama adalah nasihat’. Kamipun bertanya, ‘Hak siapakah itu?’ beliau menjawab, ‘Nasihat itu adalah hak Allah SWT, kitab-Nya, Rasul-Nya, pemerintah kaum muslimin, dan rakyatnya.” (Shohih Muslim).

c. Tujuan Konseling Islam

Dalam proses berkembangnya zaman, muncul berbagai macam layanan yang berguna dan bermanfaat bagi manusia dalam memperlancar manusia dalam menjalani kehidupan dan memberikan nilai positif bagi

setiap manusia. Bimbingan dan Konseling Islam bisa berguna dalam membantu individu dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dialami sekaligus dapat membantu mengembangkan kreativitas atau nilai baik yang ada pada setiap diri individu.

Tujuan konseling islam adalah untuk mengaktifkan semaksimal mungkin nilai-nilai agama yang terdapat pada diri setiap individu agar bisa mendatangkan kebaikan serta manfaat baik bagi diri sendiri maupun masyarakat sehingga bisa menjalani hidup sesuai dengan ajaran syariat Islam.

Secara umum konseling islam bertujuan untuk membenatu klien dalam memahami dirinya sendiri dan memiliki mental serta keberanian dalam memutuskan untuk melaksanakan perilaku yang baik, benar serta bermanfaat bagi kehidupan di dunia dan juga di akhirat.²⁴ Yusuf dan Nurihsan menyampaikan pendapatnya bahwa tujuan umum konseling islam adalah agar seseorang sadar akan posisinya sebagai seorang hamba Allah SWT. dan sebagai seorang pemimpin di alam semesta dan juga mampu dalam mengimplementasikannya dengan melaksanakan perbuatan yang baik atau amal sholeh dalam mencapai kehidupan yang lebih baik sehingga mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. adapun tujuan khusus dari konseling islam adalah membantu seseorang agar terhindar dari permasalahan,

²⁴Abdul Basit, “*Konseling Islam*”, (Depok: Kencana, 2017), hal. 11.

serta membantu seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang menimpanya.²⁵

2. *Sayyidul Istighfar*

a. Pengertian *Istighfar*

Ditinjau dari segi bahasa atau etimologi, *istighfar* bersumber dari kata “*istighfaraa*”, dalam kaidah bahasa Arab termasuk dalam fi’il yang berkategori thalbiyah (permohonan). *Istighfar* merupakan salah satu bentuk permohonan ampunan terhadap Allah SWT. atas seluruh kesalahan dan dosa yang diperbuat.²⁶ Ibnu Taimiyyah mengatakan bahwa *istighfar* dalam bahasa Arab bermakna *maghfiroh* yang maknanya adalah perlindungan dari keburukan dosa.²⁷

Istighfar merupakan sebuah permohonan seorang makhluk terhadap Allah SWT. sebagai Tuhan semesta alam supaya dosa-dosanya ditutupi, tidak mendapatkan siksaan, dan supaya seorang hamba mendapatkan perlindungan dari berbagai macam siksa. Secara terminologi, *istighfar* artinya menyampaikan dua permohonan dalam satu waktu, yaitu ditutupi dosanya dan dimaafkan. Keduanya tidak dapat dipisahkan, karena ditutupi dosanya tidaklah berarti digugurkannya sebuah siksaan. Ada kalanya Allah SWT. menutupi dosa hambanya yang akan mendapatkan siksaan dan yang tidak

²⁵Ema Hidayati, “*Konseling Islam Bagi Individu Berpenyakit Kronis Studi Analisis Pada Pasien Kusta RSUD Tugurejo Semarang*”, (Semarang: IAIN Walisongo, 2010), hal. 18.

²⁶Sa’ad Ghunaim, “*Cinta Istighfar*”, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 13.

²⁷Hasan Hammim, “*Dahsyatnya Terapi Istighfar*”, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), hal. 13

mendapat siksa. Intinya adalah, ampunan bermakna terpeliharanyaseorang makhluk dari dampak negatif yang disebabkan karenaperbuatan maksiat yang diikuti dengan penutupnya.²⁸

Istighfar merupakan bacaan untuk permohonan ampun kepada Allah SWT. Umat muslim titekankan untuk senantiasa mengamalkan *istighfar* sebagai bukti mengakui segala kesalahan yang dilakukan dan sebagaipermohonan ampun kepada Allah SWT. yang disertai dengan pengakuan atas dosa dan penyesalan yang mendalam atas perilakunya dan bersungguh-sungguh tidak mengulanginya.

Pada dasarnya, *istighfar* dikelompokkan menjadi 3, yaitu:

- 1) Sebagai bentuk Permohonan ampun seorang makhluk kepada Tuhannya karena telah melakukan kesalahan dan dosa tetapi belum bertaubat dan masih mengulangi perbuatan dosa lagi.
- 2) Sebagai bentuk permohonan ampun seorang makhluk kepada Tuhannya karena telah melakukan kesalahan dan dosa yang diikuti dengan bertaubat dan berusaha untuk tidak melakukan perbuatan dosa lagi.
- 3) Sebagai bentuk permohonan ampu seorang mkhluk kepada Tuhannya karena telah melakukan kesalahan dan dosa yang diikuti

²⁸Syaikh Ismail Al-Muqaddam, “*Fikih Istighfar*”, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal. 4-5.

dengan perbaikan diri dan mengamalkan *amar ma'ruf nahi munkar*.²⁹

b. Fadhilah Membaca *Istighfar*

Rasulullah Saw. Menganjurkan manusia untuk senantiasa mengamalkan *istighfar* setiap saat supaya senantiasa dekat dengan Allah SWT. jika membaca *istighfar* yang diikuti dengan hati yang penuh keikhlasan walaupun hanya sekali saja, niscaya Allah SWT. akan mengampuni dosa bagi pengamalnya. Allah SWT. akan senantiasa memberikan ampunan atas dosa dan kesalahan hambanya sebesar apapun dan sebanyak apapun dosa itu selama seorang hamba senantiasa meminta ampunan kepada Allah SWT.³⁰

Berikut merupakan beberapa *fadhilah* membaca *istighfar* yang dijelaskan oleh Rasulullah Saw:

- 1) Mendapat ampunan dari Allah SWT.
 - 2) Dapat mengontrol diri.
 - 3) Mendapatkan rezeki yang tak terduga.
 - 4) Menenangkan hati ketika marah.
 - 5) Mendapat catatan amal yang membahagiakan pada hari kiamat.
 - 6) Mendapat solusi atas segala kesusahan dan kesempitan yang dialami.³¹
- c. Keutamaan *Istighfar* dalam Hadits
- 1) *Istighfar* akan menghapus dosa.

²⁹Hasan Hammam, "*Dahsyatnya Terapi Istighfar*", (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007), hal. 1.

³⁰Kaserun AS. Rahaman, "*Kitab Istighfar*", (Tangerang: Anggota IKAPI, 2015), hal. 2.

³¹Agus Abdurrahim Dahlan, "*Terjemah Majmus Sarif Kamil*", (Bandung: Jamanatul Ali Ar, 2004), hal. 268.

- 2) *Istighfar* adalah kunci ampunan.
 - 3) *Istighfar* merupakan salah satu dari 2 hal yang dapat membunuh setan.
 - 4) *Istighfar* merupakan salah satu kunci untuk mendapatkan kelapangan rezeki yang halal dan mendapatkan keturunan yang baik.
 - 5) *Istighfar* merupakan senjata yang dapat dijadikan pegangan supaya bisa mendapatkan keamanan dan keselamatan dari berbagai macam cobaan.
 - 6) *Istighfar* menjadikan hamba menjadi sebaik-baiknya manusia.
 - 7) *Istighfar* anak akan mengangkat kedudukan orang tua.
 - 8) Allah SWT. gembira terhadap *istighfar* dan taubat dari hambanya.
 - 9) Allah SWT. mengulurkan tangan-Nya baik siang hari maupun malam hari bagi hambanya yang mengamalkan *istighfar*.
 - 10) Orang yang mengamalkan *istighfar* akan senang atau gembira saat melihat catatan amalnya.
 - 11) *Istighfar* dapat menyelamatkan diri dari *riya'*.
 - 12) *Istighfar* akan menghapus kenistaan lisan.³²
- d. Memahami *Sayyidul Istighfar*

Sayyidul istighfar merupakan puncaknya *istighfar* dan memiliki lafadz yang paling panjang. *Sayyidul Istighfar* berbunyi sebagai berikut:

³²Muhammad Arifin Ilham, “*Dahsyatnya Kekuatan Dzikir dan Sedekah*”, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2017), hal. 140-155.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ،
وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ
شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِبِعَمَلِكِ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِدُنْيِي
فَاعْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah sesungguhnya Engkau adalah Rabb-ku, tiada Illah kecuali Engkau, Engkau telah menciptakanku, sedangkan aku adalah hamba-Mu, aku akan berusaha memenuhi janji-janjiku kepada-Mu sekuat tenagaku, aku berlindung kepada-Mu dari perbuatan burukku. Ku akui segala nikmat yang Engkau berikan kepadaku, dan ku akui pula keburukan-keburukan dan dosa-dosaku. Maka ampunilah aku ya Allah. Sesungguhnya tidak ada yang bisa mengampuni dosa selain Engkau.”

Barangsiapa yang melafalkan *istighfar* disertai keyakinan dalam hatinya pada siang hari dan meninggal di hari itu juga sebelum sore hari, niscaya dia termasuk golongan penduduk surga. Dan barangsiapa yang melafalkannya pada malam hari disertai dengan keyakinan dalam hatinya dan meninggal sebelum waktu subuh, niscaya dia termasuk golongan penduduk surga juga.³³

Berikut ini merupakan beberapa makna yang terkandung dalam *Sayyidul Istighfar*,

³³M. Fauzi Rachman, “50 Ibadah Ringan Berpahala Besar”, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 164-165.

sehingga Nabi Muhammad Saw. memberi nama *Sayyidul Istighfar*.

- 1) *Allahumma Anta Rabbi*: bentuk pengakuan makhluk kepada Allah SWT. menggunakan tauhid Rubbubiyah.
- 2) *La ilaha illa anta*: bentuk pengakuan makhluk kepada Allah SWT. menggunakan tauhid uluhiyyah.
- 3) *Khalaqtani wa an 'abduka*: bentuk pengakuan seorang makhluk dengan menunjukkan kerendahan diri, ketaatan dan kepatuhan terhadap Allah SWT.
- 4) *Wa ana 'ala 'ahdika wa wa'dika mastatha'tu*: bentuk pengakuan seorang makhluk dengan menjalankan segala sesuatu di jalan yang benaryaitu dijalan Tuhan YME selaras dengan kemampuan dan memaksimalkan segala cara untuk hal tersebut.
- 5) *Audzubika min syarri ma shana'tu*: permohonan perlindungan dari seorang makhluk terhadap Allah SWT. atas seluruh dosa, kejahatan, kesalahan dan kemaksiatan.
- 6) *Abuu laka bini'matika 'alayya*: penetapan dan pengakuan seorang makhluk atas seluruh nikmat yang Allah SWT. berikan kepadanya.
- 7) *Wa abuu bidzanbi*: pengakuan hamba atas segala dosanya. Baik dosa tertentu ataupun dosa secara keseluruhan.
- 8) *Faghfiri fainnahu la yaghfiru dzunuba illa anta*: bentuk permohonan ampun dari

makhluk terhadap Allah SWT. dan menundukkan diri dihadapan-Nya.³⁴

Selain makna diatas, dalam pendekatan konseling islam *sayyidul istighfar* juga dapat dimaknai dengan makna terapi yang dapat digunakan sebagai salah satu alternatif solusi untuk membantu menyelesaikan permasalahan individu. Diantara makna terapi yang terdapat dalam sayyidul istighfar adalah tawakkal, takwa, syukur, dan permohonan ampun.

1) Tawakkal

Secara bahasa tawakkal berarti pasrah kepada Allah SWT. Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia tawakkal berarti menyerahkan diri atas ketentuan Allah SWT. dengan memperayai dengan sepenuh hati bahwa Allah yang memberikan penderitaan, cobaan dan yang lain-lain³⁵. Makna tawakkal tersebut terdapat dalam lafadz:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ،
وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ

“Ya Allah sesungguhnya Engkau adalah Rabb-ku, tiada Tuhan selain Engkau, Engkau telah menciptakanku sedangkan aku adalah hamba-Mu”.

³⁴Hasan bin Ahmad Hammam, *“Terapi Dengan Ibadah”*, (Solo: Aqwam, 2008), hal. 24-25.

³⁵W.J.S Poerwadarminta, *“Kamus Besar Bahasa Indonesia”*, (Jakarta: PN Balai Pustaka, 1976), hal. 1026.

Dalam kajian konseling islam, tawakkal juga bisa menjadi salah satu alternatif untuk melakukan terapi. Terapi tawakkal adalah proses dimana terapis membantu individu yang membutuhkan bantuan agar mampu menyerahkan segala urusannya kepada Allah SWT. dengan keyakinan yang kuat setelah melakukan usaha atau ikhtiarnya.³⁶

2) Takwa

Takwa merupakan upaya untuk menunaikan apa yang diperintah Allah SWT serta meninggalkan apa yang menjadi larangan-Nya. Hal tersebut dapat dilihat dari lafadz yang berarti usaha untuk memenuhi janji dimana janji seorang makhluk kepada Tuhan-Nya adalah menunaikan semua perintah-Nya serta meninggalkan larangan-Nya.

وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ

“aku akan berusaha memenuhi janji-janjiku kepada-Mu sekuat tenaga, aku berlindung kepada-Mu dari perbuatan burukku”.

Allah SWT. memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa bertakwa, dalam Al-Qur’an surah Al-Hasyr ayat 18 sebagai berikut:

³⁶Ahmad Syamsul Mu’arif, *“Konseling Tawakkal Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Seorang Pasien Penderita Kanker Payudara Di Desa Sumpersari Kabupaten Banyuwangi”*, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya 2018, hal. 38.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَنظُرْ نَفْسٍ مَّا
 قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ مَّا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, beertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari kemudian (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan”.

Menurut Usman Najati dalam karyanya yang berjudul “Psikologi dalam Al-Qur’an: Terapi Qur’ani dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa”, bentuk terapi kejiwaan diantaranya adalah takwa, ibadah (salat, puasa, zakat, haji), sabar, dzikir, taubat.³⁷

3) Syukur

Bagian penting dari perilaku syukur adalah aspek psikologis. Aspek psikologis yang terdapat dalam perilaku syukur adalah terkait dengan keberanian individu dalam mengetuk hatinya untuk saling berbagai kepada sesama makhluk setelah mendapatkan nikmat dari Tuhan. Perilaku bersyukur perlu dilatih secara berkelanjutan sehingga kebiasaan positif ini bisa menciptakan dampak besar bagi pelakunya. Mental syukur ini dapat menjadi sebuah

³⁷Fadhilah, “Psikoterapi Menurut Ilmuwan Muslim dan Beberapa Contoh Aplikasinya”, *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya*, Vol. 01, No. 02, Tahun 2022, hal. 434.

karakter bagi individu yang kemudian akan merasa selalu membutuhkan Allah SWT. sebagai dzat pemberi nikmat.³⁸ Makna syukur terletak pada lafadz sebagai berikut:

أَبُوهُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ

“*ku akui segala ninkmat yang Engkau berikan kepadaku*”

Dalam pendekatan konseling, syukur juga dapat dijadikan sebagai alternatif untuk melakukan tereapi. Terapi syukur merupakan pengembangan potensi yang telah dibawa sejak lahir dengan menitik beratkan ada terhadap kecerdasan manusia dalam memaksimalkan rezeki atau nikmat dari Allah SWT. dengan senantiasa berprasangka positif kepada-Nya.³⁹

4) Permohonan Ampun (*Istighfar*)

Istighfar adalah permohonan seorang hamba kepada Tuhannya agar dosa yang diperbuatnya ditutupi, dan dilindungi dari siksa. *Istighfar* merupakan permohonan dua perkara sekaligus, yaitu ditutupi dosanya dan diampuni atau dimaafkan. Kedua hal tersebut tidak bisa dipisahkan karena saat dosa ditutupi bukan berarti menggugurkan atau terhindar dari azab. Kadang Allah

³⁸Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Alturis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studi Insania*, Vol. 5, No. 2, Tahun 2017, hal. 180.

³⁹Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi Yang Alturis: Perspektif Psikologi Qur’an Dan Psikologi Positif”, Institut Ilmu Kesenian Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studi Insania*, Vol. 5, No. 2, Tahun 2017, hal. 172.

SWT. menutupi dosa hamba yang akan mendapatkan disiksa dan hamba yang tidak mendapat siksa. Pada intinya ampunan artinya terjaga dari akibat negatif dari dosa yang disertai penutupnya. Makna permohonan ampuk terletak pada lafadz berikut:

وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

“Dan ku akui pula keburukan-keburukan dan dosa-dosaku, Maka ampunilah aku ya Allah. Sesungguhnya tidak ada yang bisa mengampuni dosa selain Engkau”

Sebagai seorang muslim, sudah sepantasnya senantiasa meminta permohonan ampun pada Allah SWT. atas semua kesalahan dan dosa yang diperbuat. Allah SWT. memerintahkan dengan jelas di dalam ayat Al-Quran, misalnya adalah dalam surah Al-Baqarah ayat 199:

ثُمَّ أَيْضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Kemudian bertolaklah kamu dari tempat orang banyak bertolak (Arafah). Dan mohonlah ampunan kepada Allah SWT. sesungguhnya Allah maha pengampun lagi maha penyayang”.(QS. Al-Baqarah: 199)

Lebih spesifiknya dalam lafadz *فَاغْفِرْ لِي* *“maka ampunilah aku ya Allah”.*

Permohonan ampun dalam pengamalannya biasa disebut dengan *istighfar*.

Ibnu Qayyim menyampaikan bahwa *istighfar* berpengaruh besar dalam menghilangkan penyakit hati, kesulitan, kesedihan, penderitaan serta ketakutan. Orang yang berbuat dosa pada akhirnya akan mengalami situasi bosan yang kemudian akan berbuat dosa lainnya. Salah satu alternatif penyelesaiannya adalah dengan cara memohon ampun dan juga bertaubat kepada Allah SWT.⁴⁰

e. Tahapan Terapi *Sayyidul Istighfar*

Tahapan dalam terapi *sayyidul istighfar* sama halnya dengan tahapan pada konseling umumnya, berikut langkah-langkah menurut Williamson:

1) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah yang dilaksanakan dalam rangka mengetahui permasalahan klien beserta gejala yang tampak maupun yang tidak tampak secara langsung dan memerlukan pengukuran lebih dalam untuk mengungkapkan masalahnya.

2) Diagnosis

Diagnosis merupakan penetapan kesimpulan berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan. Diagnosis bisa disebut sebagai usaha untuk memahami permasalahan klien secara mendalam antara lain mengenai sebab munculnya

⁴⁰Ibnu Qoyyim Al-Jauzi, "*Terapi Penyakit Hati*", (Jakarta: Qisthi Press, 2006), hal. 1-2.

permasalahan dan keluhan yang dirasakan klien.

3) Prognosis

Prognosis adalah langkah dalam menentukan kegiatan, program, ataupun tindakan yang harus dilakukan berdasarkan permasalahan yang dihadapinya dengan tujuan agar klien dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

4) *Treatment*

Treatment atau terapi merupakan langkah pelaksanaan pemberian intervensi yang berdasar pada prognosis yang telah dilakukan. pemberian bantuan ini merupakan pelaksanaan terapi terpilih dari berbagai alternatif terapi yang tersedia. Terapi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah terapi *sayyidul istighfar*.

Terapi *sayyidul istighfar* dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu:

a) Tahap Persiapan

Dalam tahap ini terdapat 3 poin yang dilaksanakan dalam proses konseling. Pertama adalah bersuci atau wudhu. Hal ini dimaksudkan agar konseli dalam menjalani proses terapi dalam keadaan suci, selain itu wudhu dapat meningkatkan konsentrasi seseorang. Kedua yaitu menjelaskan makna dalam *sayyidul istighfar* diantaranya adalah tawakkal, takwa, syukur, dan permohonan ampun. Konseli diharapkan lebih menghayati pada

saat proses terapi karena telah mengetahui makna yang ada di dalamnya. Ketiga adalah meyakinkan konseli. Poin terakhir ini bertujuan agar konseli benar-benar yakin terhadap terapi yang akan di gunakan, sehingga harapannya terapi tersebut dapat membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya.

b) Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan tahapan pemberian terapi *sayyidul istighfar* dalam mengatasi *overthinking* konseli. Dalam tahap ini konselor membacakan lafadz *sayyidul istighfar* kemudian dilanjutkan maknanya sesuai dengan pembagian makna terapi.

c) Tahap Motivasi

Tahap terakhir ini merupakan tahapan dimana konselor memberikan dorongan atau motivasi kepada konseli agar konseli menjadi individu yang lebih baik lagi.

5) Evaluasi

Setelah melaksanakan tahapan pemberian terapi, kemudian dilanjutkan dengan tahap evaluasi. Tahap ini bertujuan untuk mengukur seberapa jauh tingkat keberhasilan pemberian bantuan yang

dilaksanakan.⁴¹ Dalam langkah follow up atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.⁴²

3. *Overthinking*

a. Pengetian *Overthinking*

Overthinking adalah adalah suatu keadaan dimana individu memikirkan sesuatu dengan berlebihan. *Overthinking* dapat hadir dalam berbagai hal, misalnya adalah ketika individu memiliki pertimbangan dalam keadaan yang menekan memutuskan pilihan dengan baik dan kemudian mempertanyakan keputusan tersebut. Pikiran individu akan di dominasi oleh kata-kata “bagaimana jika” (*what ifs*) dan “seharusnya” (*shoulds*), seakan-akan ada juri yang tidak terlihat dan siap menghakimi keputusan yang diambilnya.⁴³

Beberapa indikator *overthinking* menurut Mori adalah individu sering ragu terhadap diri sendiri dengan bertanya pola “*what if*”, tersesat dalam pikiran di masa lampau dan mencoba membayangkan masa yang akan datang, sulit mengontrol pikiran untuk berhenti, cenderung memikirkan permasalahan secara berlebihan saat merasakan emosi negatif, dan

⁴¹ Sjahudi Siraj, “*Pengantar Bimbingan dan Konseling*”, (Surabaya: Revka Petra Media, 2012), hal. 108-111.

⁴² Aswadi, “*Iyadah dan Ta’ziah*”, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 40.

⁴³ Thomas Oppong, “*Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*”, diakses pada tanggal 25 September 2022 dari <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-to-stop.html>

mengkhawatirkan sesuatu yang tiada kontrol atas dirinya.⁴⁴

Overthinking bisa dikatakan sebagai berlebihan dalam merespon berbagai pemikiran yang muncul, tetapi pada dasarnya bukan menjadi hal yang vital atau bukan sebuah kebutuhan. *Overthinking* dapat berwujud pada beberapa hal, contohnya seorang individu *overthinking* pada masa yang akan datang, kepada individu lainnya, dan terhadap pemikiran orang lain kepada dirinya.

Dalam sudut pandang Islam, Menk (2018) memberikan pendapatnya bahwa *overthinking* merupakan dari rasa takut secara khusus. Munculnya ketakutan akan bertransformasi menjadi lebih besar jika disertai dengan perasaan cemas, waspada, emosi, maupun adanya khayalan tertentu. *Overthinking* dapat muncul disebabkan oleh adanya bisikan setan yang membuat manusia merasa dirinya buruk. Disamping itu, hal tersebut dapat terjadi sebab manusia belum mempunyai keterampilan bertawakal dan bergantung hanya kepada Allah SWT. secara penuh. Hal itu selaras dengansalah satu ayat dalam Al-Qur'an surah an-Nas ayat 4:

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ

“dari kejahatan (bisikan) setan yang bisa bersembunyi”⁴⁵

⁴⁴Afifah Nurul Karimah, “*Overthinking Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*”, diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/353428970>, pada tanggal 16 Februari 2023, pukul 08.20

Lawan dari *overtinking* adalah *underthinking*. *underthinking is the habit of not giving situations very much thought at all*⁴⁵, atau dapat diartikan sebagai *underthinking* adalah kebiasaan tidak terlalu memikirkan situasi sama sekali. Orang yang *overtinking* seringkali terobsesi dengan hal detail kecil sedangkan orang yang *underthinking* biasanya tidak terlalu memikirkan akibat dari tindakan yang dilakukan.

b. Ciri-ciri *Overthinking*

Overthinking bisa disebabkan oleh beberapa hal, pada umumnya dapat muncul pada saat seseorang tengah mempertimbangkan keputusan tertentu, mencoba memahami pikiran, aktivitas atau pilihan seseorang, memprediksikan kejadian di masa mendatang ataupun menialai kejadian di masa lalu.

Ciri orang yang mengalami *overthinking* diantaranya adalah memiliki kehati-hatian dalam mengambil pilihan tertentu dan merupakan seorang pemberi solusi yang baik. Selain itu, *overthinking* bisa mengganggu seseorang dalam berpikir secara logika atau rasional. Pada saat individu mengalami *overthinking* secara berkelanjutan, maka akan memberikan dampak negatif bagi diri sendiri misalnya, mudah lelah secara mental sehingga

⁴⁵Afifah Nurul Karimah, “*Overthinking Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*”, diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/353428970>, pada tanggal 05 Oktober 2022, pukul 13.32

⁴⁶Victoria Stokes, “*Underthinking*”, diakses dari <https://harleytherapy.com> pada tanggal 24 Maret 2023, pukul 09.32.

berakibat pada berkurangnya energi yang dimilikinya dalam melakukan aktivitas.⁴⁷

c. Gejala *Overthinking*

Terdapat beberapa gejala yang bisa dijadikan sebagai tanda bahwa seseorang sedang mengalami *overthinking*, sebagai berikut:

1) Perasaan Takut Akan Masa Depan

Umumnya hal ini dialami oleh individu secara global yang berlebihan dalam mengkhawatirkan masa depannya dan cenderung kurang mensyukuri apa yang telah dicapai saat ini, padahal setiap individu tidak tahu bagaimana masa depannya nanti.

2) Tidak Percaya Pada Evaluasi Diri

Seseorang yang *overthinking* cenderung ragu terhadap penilaiannya sendiri, sehingga ia akan membutuhkan orang lain untuk menilai atau mengevaluasi dirinya, seperti mengevaluasi cara berbicara, pakaian, tingkah laku dan lain sebagainya.

3) Sakit Fisik

Memikirkan sesuatu secara berlebihan bisa mengakibatkan sakit di bagian kepala ataupun punggung. Hal itu tentu akan mengganggu aktivitas individu setiap hari, sehingga kesempatan individu dalam merealisasikan kreativitasnya juga berkurang.

4) Perasaan Lelah

⁴⁷Lisda Sofia dkk, “Mengelola *Overthinking* untuk Memperoleh Kebermaknaan Hidup”, Jurnal Plakat, Vol. 2, No. 2, Desember 2020, hal. 120-121.

Pada saat individu tengah terganggu pikirannya, tentu akan membuang waktu dan menguras tenaga secara psikis. Memikirkan suatu hal dengan berlebihan hingga merasakan tekanan dalam otak, tubuh akan mencetak hormon kortisol, dimana hormon tersebut dapat berakibat memunculkan rasa lelah pada tubuh.

5) Susah Tidur

Pada saat seseorang memikirkan suatu hal dengan berlebihan atau memikirkan terlalu banyak hal, maka otak dan pikiran akan dipenuhi dengan anggapan negatif. Jika situasi ini terjadi secara berkelanjutan, niscaya dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan sehingga otak akan lelah dan seseorang akan susah untuk tidur.⁴⁸

d. Dampak *Overthinking*

Memikirkan suatu hal dengan berlebihan dapat membuat individu mengalami kecemasan. Sama halnya dengan yang dialami oleh konseli dimana ia khawatir atau cemas tentang masa depannya terutama apa yang akan dilakukan setelah lulus, bagaimana terkait dengan proses penempuhan skripsi yang akan dilakukan. Adapun pembahasan terkait dengan kecemasan sebagai berikut.

1) Pengertian Kecemasan

Sigmund Freud memberikan perbedaan terhadap cemas dengan kecemasan. Cemas

⁴⁸Srikandi Ayu Hadi, "How I Deal With Overthinking", 2019, diakses dari <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-with-overthinking/>, pada tanggal 07 Oktober 2022.

adalah sebuah keadaan emosional yang mana seseorang mempunyai anggapan bahwa dirinya lemah atau rapuh sehingga ada ketakutan dalam dirinya untuk melakukan hal yang wajar sesuai dengan semestinya. Sedangkan kecemasan adalah kondisi dimana individu merasa takut atau tidak percaya diri tanpa diketahui penyebabnya dengan jelas.⁴⁹ Kecemasan adalah sebuah reaksi yang ditimbulkan akibat ancaman tertentu yang melukiskan kejadian wajar yang terjadi dengan pengalaman, peralihan, pertumbuhan, serta pencarian jati diri juga makna diri sendiri dalam kehidupan.⁵⁰

Pendapat lain menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi khawatir akan terkabulnya sesuatu yang tidak seharusnya terjadi.⁵¹ Kecemasan juga disebut dengan *anxiety* yang berarti rasa khawatir, ketakutan yang tidak jelas penyebabnya.⁵²

2) Jenis-jenis Kecemasan

Kartini Kartono mengungkapkan pendapatnya bahwa kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu:

⁴⁹Sutardjo A. Wiramihardja, “*Pengantar Psikologi*”, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 67.

⁵⁰Fitri Fauziah, “*Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa*”, (Jakarta: UI-Press, 2005), hal. 73.

⁵¹J. S. Nevid, dkk, “*Psikologi Abnormal*”, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 163.

⁵²Singgih D. Gunarsa, “*Psikologi Perawatan*”, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002), hal. 27.

a) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan lumrah terjadi pada setiap individu. Kecemasan ringan ini dapat terjadi dengan singkat maupun dengan durasi yang cukup lama.

b) Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang serius dan tidak bisa diabaikan begitu saja. Kecemasan berat bisa berpengaruh atau bahkan mengganggu perkembangan karakter pada diri individu.⁵³

Overthinking merupakan permasalahan yang berkaitan dengan pikiran yang ada dalam diri individu. Dalam kajian terapi kontemporer, terdapat ahli yang membahas mengenai keyakinan atau cara pandang pada individu, yaitu Albert Ellis dengan teori REBT (*Rational Emotive Behaviour Teraphy*). REBT adalah pendekatan kognitif-behavioral. Dalam pelaksanaan *treatmentnya*, REBT fokus terhadap perilaku individu. Namun REBT menitik beratkan bahwa perilaku bermasalah pada individu disebabkan karena pemikiran yang tidak tepat sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT yaitu pemikiran individu.

REBT bertujuan untuk mengubah dan memperbaiki persepsi, sikap, keyakinan, cara berpikir klien yang irasional menjadi rasional sehingga individu dapat menghilangkan gangguan secara emosional yang bisa merusak diri sendiri

⁵³Kartini Kartono, “*Kenakalan Remaja*”, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 45.

dan melatih konseli untuk bisa menghadapi kenyataan hidup secara rasional juga menumbuhkan kepercayaan diri, nilai serta kemampuan diri.⁵⁴

Berikut merupakan kutipan Sofyan Willis berdasarkan konsep dasar yang dijabarkan oleh Albert Ellis:

- a. Pola pikir manusia merupakan sebab dasar dari permasalahan emosional. Reaksi emosi yang sehat dan tidak berasal dari pikiran.
- b. Manusia memiliki potensi pemikiran irasional dan rasional. Dengan pemikiran yang rasional individu bisa bebas dari permasalahan emosional.
- c. Pemikiran irasional berasal dari disposisi biologis (potensi individu yang dibawa sejak lahir), pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- d. Pola pikir dan emosi tidak bisa dipisahkan.
- e. Berpikir rasional dan irasional dilakukan dengan simbol bahasa.
- f. *Self-verbalization* sering terjadi pada manusia, yaitu mengucapkan sesuatu dengan berkelanjutan pada diri sendiri.
- g. Pikiran irasional bisa dikembalikan ke pikiran rasional dengan mengorganisasi ulang persepsi. Pemikiran irasional mengganggu dan menjatuhkan diri melalui emosional individu.

⁵⁴Sofyan S. Willis, "Konseling Individual 'Teori dan Praktek'", (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 76.

Ide irasional juga bisa menyebabkan neurosis dan psikosis.⁵⁵

Menurut Albert Ellis terdapat 3 poin yang berkaitan dengan perilaku individu, yaitu (A) *antecedent event*, (B) *belief*, (C) *consequence*, atau dipahami dengan konsep A-B-C yang kemudian diberi tambahan dengan D (*dispute*) dan E (*effect*) untuk mengatur hasil dari perubahan yang diinginkan tersebut.

a. Konsep *antecedent event* (A)

Antecedent event merupakan hal-hal, aktivitas, pengalaman ataupun situasi yang menggerakkan individu, atau sesuatu lainnya di sekitar individu yang dianggap menjadi sebab ketidakbahagiaan pada individu.

b. Konsep *belief* (B)

Belief merupakan keyakinan, pandangan seseorang kepada suatu kejadian. Dalam REBT *belief* dibagi menjadi 2, yaitu *irrational belief* (IB) yaitu keyakinan irrasional terhadap (A) dan *rational belief* (RB) yaitu keyakinan rasional terhadap (A). Keduanya saling berhubungan karena terjadi di dalam diri setiap individu, yaitu apa yang diyakini berkaitan dengan (A) secara berkelanjutan, maka akan berdampak pada dirinya.

c. Konsep *consequence* (C)

Consequence merupakan konsekuensi atau reaksi emosional individu yang berakar

⁵⁵Sofyan S. Willis, "Konseling Individual 'Teori dan Praktek'", (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 76.

dari (B) keyakinan manusia terhadap (A) kejadian. Konsekuensi disini dibagi menjadi dua, yaitu *irrational consequence* (IC) dan *rational consequence* (RC). *Irrational consequence* adalah konsekuensi atau reaksi yang irrasional atau tidak layak sedangkan *rational consequence* adalah konsekuensi atau reaksi rasional atau layak yang datang dari (B) keyakinan terhadap (A) peristiwa.

d. Konsep *dispute* (D)

Dispute merupakan tindakan terapeutik untuk mengubah pemikiran yang irrasional menjadi rasional. Terdapat tiga tahapan dalam tahapan disputing, diantaranya *detecting irrational* yaitu membantu menemukan keyakinan rasional dan irrasional, *discriminating irrational* yaitu keyakinan irrasional diungkapkan dengan kata-kata dan membantu konseli mengetahui makna keyakinan yang irrasional, dan *debating irrational beliefs* yaitu melawan keyakinan yang irrasional.

e. Konsep *effect*(E)

Effect merupakan hasil akhir dari proses A-B-C-D berupa perilaku, kognitif, dan emotif. Jika proses A-B-C-D terjadi pada saat proses berfikir yang rasional dan logis maka akan memperoleh hasil akhir yaitu perilaku positif, sebaliknya jika proses berfikir irrasional maka mendapatkan hasil akhir negatif.⁵⁶

4. Remaja

⁵⁶Richard Nelson dan Jones, “*Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 505.

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan salah satu tahapan dalam tatanan kehidupan di dunia yang berada di antara tahapan anak-anak dan tahapan dewasa. WHO memberikan definisi terkait remaja yaitu masa dimana individu mengalami perkembangan secara psikis serta berubah dari fase anak-anak menuju fase dewasa. Terjadi pergeseran dari individu yang masih bergantung secara ekonomi dan sosial menuju individu yang lebih mandiri, dan akan teridentifikasi tanda-tanda perubahan seksual hingga mengalami kematangan secara seksual.⁵⁷

Sedangkan ahli lain, Santrock mendefinisikan bahwa remaja (*adolescence*) adalah sebuah masa perkembangan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, sosial maupun emosional. Menurut Santrock, usia awal remaja dimulai ketika individu menginjak usia 10-12 tahun dan akan berakhir pada usia 21-22 tahun.⁵⁸

Istilah remaja seperti yang digunakan pada era ini mempunyai arti yang luas, yang mencakup kematangan secara sosial, spiritual, dan emosional. Piaget menyampaikan bahwa remaja merupakan usia ketika seorang individu secara konsisten menyamakan dirinya dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak

⁵⁷Sarlito Sarwono, “*Psikologi Remaja*”, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 9.

⁵⁸Jhon W. Santrock, “*Adolescence Perkembangan Remaja*”, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 23.

merasa berada pada posisi dibawah tingkat orang yang usianya lebih tua tetapi sejajar dengan mereka. Periode perkembangan ini memiliki ciri umum yang khas yaitu perubahan cara berpikir yang khas dari perspektif remaja memungkinkan untuk menggapai konsistensi dalam hubungan sosial masyarakat dewasa⁵⁹

b. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja

1) Teori Insting

Teori insting ini diutarakan oleh Medougall yang merupakan seorang pelapor psikologi sosial, Medougall menyampaikan bahwa perilaku itu disebabkan oleh insting.

2) Teori Dorongan

Teori dorongan ini bersumber dari pandangan bahwa setiap organisme mempunyai dorongan tersendiri. Jika organisme memiliki sebuah kebutuhan atau keinginan dan ingin memenuhinya, maka akan terjadi kondisi tegang dalam tubuh organisme tersebut. Apabila organisme berbuat dan mampu dalam merealisasikan apa yang dibutuhkan, maka dorongan tersebut akan berkurang.

3) Teori Insentif

Teori insentif ini berpendapat bahwa perilaku atau tindakan organisme muncul karena adanya insentif. Dengan adanya insentif, akan menstimulus organisme untuk bertindak atau berperilaku. Insentif positif berhubungan dengan *reward* yang dapat

⁵⁹Elizabeth B. Hurlock, “*Psikologi Perkembangan*”, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 206.

menyebabkan organisme bertindak atau berperilaku, sedangkan intensif negatif berhubungan dengan *punishment* dan akan menghambat organisme. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku muncul dilatarbelakangi oleh insentif.

4) Teori Atribusi

Teori atribusi lebih menitik beratkan pada faktor perubahan perilaku yang dilihat dari faktor internal dan eksternal. Tokoh yang menyatakan teori ini adalah Fritz Heider. Dia mengungkapkan pada hakikatnya tingkah laku individu bisa beratribusi internal, tapi juga bisa beratribusi eksternal.

5) Teori Kognitif

Teori ini menyatakan bahwa jika individu diharuskan memilih perilaku atau tindakan yang harus dilakukan, maka yang individu tersebut akan memilih perilaku yang bisa memberi keuntungan yang besar bagi diri sendiri.⁶⁰

c. Fase Remaja

Remaja merupakan tahap perpindahan dari usia anak-anak menuju ke usia dewasa. Saat usia remaja, setiap individu mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang signifikan baik dari segi fisik maupun mental. Remaja terbagi menjadi beberapa tahap diantaranya.

1) Pra-remaja

⁶⁰Bimo Walgito, "*Psikologi Sosial*", (Yogyakarta: Andi Ofset, 2003), hal. 17-18.

Tahapan pra remaja merupakan tahapan yang paling singkat dimana durasinya kira-kira hanyalah 1 tahun, bagi pria berkisar umur 12 atau 13 tahun sampai 13 atau 14 tahun. Fase ini disebut sebagai fase negatif. Hal ini disebabkan karena dilihat dari perilaku yang lebih mengarah pada perilaku negatif. Fase yang cukup susah untuk berhubungan ataupun melakukan komunikasi dengan orang tua. Fungsi tubuhpun terganggu disebabkan karena terjadi perubahan termasuk didalamnya adalah perubahan hormon yang bisa berdampak pada berubahnya suasana hati secara tiba-tiba dan tidak terduga.

2) Remaja Awal

Fase remaja awal ini terjadi pada usia antara 13 atau 14 tahun hingga 17 tahun. Pada tahap ini, terjadi perubahan pada diri individu yang sangat pesat. Ketidakstabilan secara emosional dan beberapa hal lainnya terjadi pada fase ini. Individu melakukan pencarian identitas pada fase ini. Pola hubungan sosial sedikit demi sedikit mulai berubah. Remaja sering membuat keputusan sendiri menyerupai orang dewasa muda. Pada fase ini, yang paling menonjol adalah mencapai pribadi yang mandiri dan memiliki identitas diri, cara pandang semakin logis dan abstrak, dan senantiasabanyak waktu yang dihabiskan dengan orang-orang yang notabennya bukan keluarga.

3) Remaja Lanjut

Fase ini terjadi pada rentan usia antara 17 sampai 20 atau 21 tahun. Individu selalu ingin memperlihatkan diri dan menjadi pusat perhatian. Remaja lanjut cenderung idealis, bercita-cita tinggi, memiliki semangat serta memiliki energi yang cukup besar. Individu berusaha untuk memantangkan identitas dirinya dan ingin keluar dari ketergantungan secara emosional.⁶¹

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Nuri Qomarul Laili, *Mindfulness Therapy Untuk Menangani Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2021. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa konseli senantiasa berusaha istiqomah dalam menjalankan *mindfulness therapy* walaupun konseli terkadang sesekali konseli masih *overthinking*. penilaian hasil penelitian dilaksanakan peneliti dengan mewawancara dan observasi terhadap sepupu konseli yang juga menjadi teman sekaligus adik konseli.⁶²

Persamaan : penelitian terdahulu dan penelitian ini mengangkat permasalahan yang sama yaitu *overthinking*.

⁶¹Alex Sobur, “*Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*”, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hal. 143.

⁶² Nuri Qomarul Laili, “*Mindfulness Therapy Untuk Menangani Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*”, Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.

Perbedaan : penelitian terdahulu, konselor menggunakan teknik *mindfulness therapy*, sedangkan penelitian ini konselor menggunakan terapi *sayyidul istighfar*.

2. Nikmatu Shaleha, *Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Self Esteem (Studi Kasus Seorang Perempuan Di Desa Padelengan Pademawu Pamekasan)*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *Sayyidul Istighfar* untuk meningkatkan *Self Esteem* (studi kasus seorang pemuda di Desa Padelengan Pademawu Pamekasan) ini termasuk kategori berhasil. Hal itu ditandai dengan perubahan terhadap peningkatan harga diri konseli yang lebih optimis dan perasaan konseli lebih tenang.⁶³

Persamaan : penelitian terdahulu dan penelitian ini menerapkan terapi yang sama yaitu terapi *sayyidul istighfar*.

Perbedaan : penelitian terdahulu, peneliti mengangkat kasus self esteem, sedangkan penelitian ini peneliti mengangkat kasus overthinking remaja.

3. Jazilatur Rohmah, *Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Untuk Mencegah Perilaku Bullying Di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019. Hasil

⁶³ Nikmatu Shaleha, “*Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Self Esteem (Studi Kasus Seorang Perempuan Di Desa Padelengan Pademawu Pamekasan)*”, Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh klien. Klien mampu mengurangi perilaku *bullying* yang dahulu menjadi kebiasaannya, tidak lagi melakukan *bullying* fisik kepada teman yang lebih lemah, dan tidak lagi melakukan diskriminasi kepada yang lain. Hal ini dibuktikan dengan klien tidak lagi sering melakukan *bullying* fisik kepada siswa yang lebih lemah, walaupun terkadang klien masih memanggil temannya dengan panggilan yang kurang baik dan tidak lagi melakukan diskriminasi terhadap teman yang lainnya.⁶⁴

Persamaan : penelitian terdahulu dan penelitian ini menerapkan terapi yang sama yaitu terapi *istighfar*.

Perbedaan : penelitian terdahulu konselor menggunakan terapi *istighfar* untuk mencegah perilaku *bullying*, sedangkan penelitian ini konselor menggunakan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani overthinking remaja.

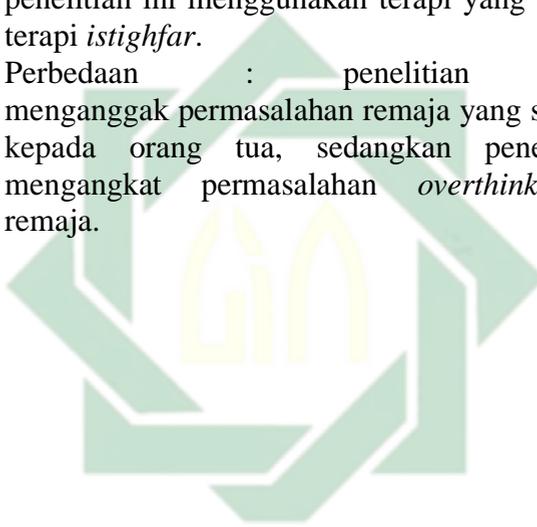
4. Nurul Faizah, *Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja Yang Suka Marah Kepada Orang Tua Di Kelurahan Morokrembangan Surabaya*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *istighfar* terlaksanan dengan baik karena klien telah menunjukkan perubahan meskipun minimal. Klien

⁶⁴ Jazilatur Rohmah, “*Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Untuk Mencegah Perilaku Bullying Di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya*”, Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

mulai menerima keadaan keluarga dan menyadari kondisi keluarga, sehingga ia lebih bisa bersabar dalam menghadapi permasalahannya dan lebih patuh pada orang tuanya. Tetapi terkadang pada saat marah, klien masih membentak, membangkang dan pergi dari rumah namun tidak melempar barang.⁶⁵

Persamaan : penelitian terdahulu dan penelitian ini menggunakan terapi yang sama yaitu terapi *istighfar*.

Perbedaan : penelitian terdahulu menganggak permasalahan remaja yang suka marah kepada orang tua, sedangkan penelitian ini mengangkat permasalahan *overthinking* pada remaja.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁵ Nurul Faizah, “*Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja Yang Suka Marah Kepada Orang Tua Di Kelurahan Morokrembangan Surabaya*”, Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang tujuannya adalah untuk mengungkap atau menjelaskan secara alami permasalahan dalam konteks sosial yang lebih menitikberatkan pada proses hubungan interaksi maupun komunikasi secara mendalam antara seorang peneliti dengan apa yang sedang diteliti.⁶⁶

Penelitian kualitatif merupakan sebuah prosedur penelitian yang dipakai untuk mengungkap atau menjelaskan peristiwa atau gejala yang mana informasi yang didapatkan merupakan data deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan sebuah penelitian yang dalam pelaksanaannya peneliti tidak memakai angka dalam proses pengumpulan data dan dalam memberi interpretasi pada data yang dihasilkan.

Kemudian jenis penelitian yang diterapkan yaitu studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan sebuah penelitian yang dilaksanakan dengan memahami dan menguraikan dengan jelas dan mendalam tentang aspek-aspek pada individu, kelompok, komunitas, organisasi, ataupun situasi sosial.⁶⁷

B. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan segala hal yang digunakan sebagai fokus utama dalam sebuah penelitian

⁶⁶Haris Herdiansyah, “*Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*”, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 9.

⁶⁷Deddy Mulyana, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201.

yang dilaksanakan. Objek penelitian dalam penelitian ini yaitu seorang remaja yang memiliki permasalahan *overthinking* di Kendal, Ngawi.

C. Jenis Dan Sumber Data

1. Jenis Data

a) Data Primer

Data primer adalah data inti dari penelitian yang dilaksanakan. Data primer bisa diperoleh dari sumber data utama dengan melakukan penggalan data memakai beberapa teknik pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara. Data primer diperoleh secara langsung dari konseli.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah sebuah data yang didapatkan dengan cara tidak langsung dan dapat diperoleh dengan melakukan pengamatan maupun bahan bacaan. Data sekunder dapat diperoleh melalui dokumen atau bahan referensi yang dibutuhkan dan sesuai dengan variabel penelitian dalam penelitian.

2. Sumber Data

Sumber data merupakan subjek untuk memperoleh data. Sumber data merupakan unsur penting dalam penelitian yang menjadi tujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam dan bisa memberikan data sesuai dengan kebutuhan penelitian yang dilaksanakan.

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data inti penelitian. Sumber data primer dapat menggunakan klien maupun *significant other*.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data penunjang yang diperoleh dengan tidak langsung lewat sumber data yang sudah ada. Sumber data sekunder dalam penelitian seperti dokumen, buku atau referensi lainnya yang berhubungan dengan variabel dalam penelitian yang dilaksanakan.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra-lapangan

a) Penyusunan Rencana Penelitian

Rancangan penelitian merupakan *setting* atau susunan tentang bagaimana penelitian akan dilaksanakan mulai dari latar belakang sampai dengan pengecekan kebenaran data.

1) Menentukan Lokasi Penelitian

Pada tahapan ini, peneliti menentukan dimana letak atau lokasi yang digunakan untuk melaksanakan penelitian.

2) Mengurus Perizinan

Hal yang juga perlu diperhatikan oleh peneliti adalah terkait dengan perizinan. Peneliti perlu mengetahui siapa saja yang memiliki hak dan wewenang atau berkuasa untuk memberikan izin untuk dilaksanakannya sebuah penelitian.

3) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Perlengkapan dalam penelitian merupakan faktor yang perlu diperhatikan oleh seorang peneliti. Peneliti harus menyiapkan perlengkapan apa saja yang diperlukan dalam penelitian yang akan dilaksanakan.

4) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Sebelum terjun ke lapangan, peneliti perlu menilai keadaan lapangan yang bertujuan untuk mengetahui kondisi di lapangan, dengan harapan untuk dapat mempermudah peneliti ketika terjun melakukan penelitian.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Aspek lainnya yang perlu diperhatikan dalam penelitian yaitu memilih informan yang akan digunakan untuk menggali informasi atau data yang nantinya menjadi bahan pembahasan dalam pelaksanaan penelitian.

6) Persoalan Etika Penelitian

Dalam tahap ini, peneliti diwajibkan untuk mematuhi serta menghormati semua peraturan, norma, kepercayaan, kebiasaan, kebudayaan, serta nilai yang terdapat di kawasan dimana penelitian dilaksanakan.

b) Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap pekerjaan lapangan adalah tahapan penelitian dimana peneliti sudah mulai melaksanakan penelitian yang sudah direncanakan. Pada tahap ini, peneliti mulai menggali informasi atau data yang ada di lapangan secara menyeluruh yang nantinya digunakan sebagai acuan dalam penyusunan laporan penelitian.

c) Tahap Analisis Data

Analisis data adalah suatu tahapan yang mana peneliti menjelaskan atau mendeskripsikan data hasil temuan penelitian menjadi bagian-bagian sehingga tersusun dengan jelas dan mudah dipahami maknanya.

Analisis data bertujuan untuk menginterpretasikan data temuan penelitian sehingga mudah dipahami dan mudah dalam menarik benang merah atau kesimpulan yang di dasarkan pada data ataupun informasi yang telah didapatkan selama proses penelitian.

E. Teknik Pengumpulan

1. Observasi

Observasi adalah salah teknik pengumpulan data yang diterapkan untuk memperoleh informasi yang dilaksanakan dengan teratur melalui pengamatan dan pencatatan semua hal yang tengah di teliti. Observasi berfungsi sebagai sarana memperoleh pengetahuan, gambaran serta pemahaman terkait data dari seorang konseli yang kemudian dipakai untuk menjadi data penunjang dan pelengkap data atau informasi yang didapatkan dengan teknik wawancara.

Dalam kegiatan observasi, peneliti melihat semua hal yang ada pada konseli secara keseluruhan mulai dari kegiatan konseling berlangsung serta dalam kegiatan sehari-hari konseli dengan mengamati perubahan konseli pada saat sebelum, sesudah maupun saat penelitian dilaksanakan.

2. Wawancara

Wawancara adalah perbincangan antara dua pihak atau lebih untuk saling memberikan informasi, gagasan maupun ide dengan melaksanakan kegiatan tanya jawab. Wawancara dalam penelitian dilaksanakan dengan menggali informasi dari seorang konseli secara menyeluruh sesuai dengan kebutuhan penelitian yang dilaksanakan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan cara atau alternatif dalam mengumpulkan data yang dilaksanakan dengan mencari informasi atau data melalui jurnal ilmiah, majalah, buku, catatan, dan lain sebagainya yang sesuai dengan kebutuhan penelitian yang dilaksanakan.⁶⁸

F. Teknik Validitas Data

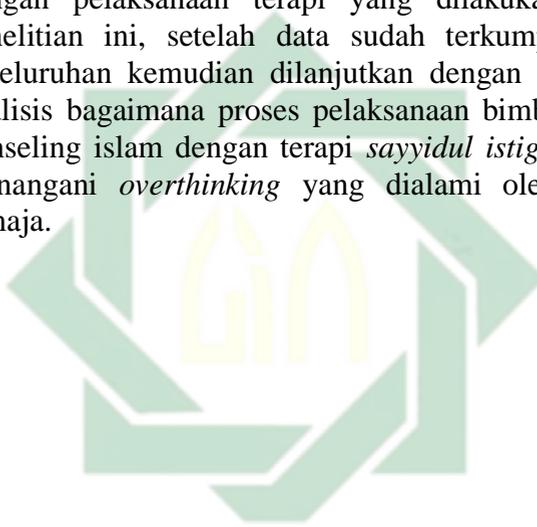
Dalam suatu kegiatan penelitian, kegiatan validasi data menjadi elemen penting yang diperlukan peneliti untuk mengukur apakah data yang dihasilkan itu sesuai dengan yang sebenarnya. Teknik yang diterapkan dalam memvalidasi data dalam penelitian ini yaitu teknik triangulasi. Triangulasi merupakan suatu teknik pengecekan tingkat keabsahan data dengan memaksimalkan suatu hal lainnya yang berada diluar data untuk kepentingan pengukuran atau sebagai bahan untuk dijadikan pembandingan dengan data tersebut. Tujuan triangulasi adalah memeriksa tingkat kebenaran atau kevalidan data dengan cara memperbandingkannya dengan data yang didapatkan dari sumber lainnya. Peneliti melakukan pembandingan data yang didapatkan dari beberapa sumber data yang kemudian di ambil data yang paling akurat

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu kegiatan pencarian, pengelompokan ataupun penyusunan data atau informasi yang didapatkan dari hasil penggalian data melalui kegiatan tanya jawab, pengamatan maupun dokumentasi secara sistematis yang kemudian dibandingkan keadaan dari konseli mulai sebelum hingga setelah proses pelaksanaan terapi.

⁶⁸Suharsimi Arikunto, “*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*”, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 200.

Teknik yang digunakan dalam analisis data pada penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif komparatif. Teknik ini secara tetap membandingkan katagori satu dengan katagori lainnya.⁶⁹ Deskriptif komparatif digunakan dalam rangka menganalisa proses pelaksanaan konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan terapi yang dilakukan. Dalam penelitian ini, setelah data sudah terkumpul secara keseluruhan kemudian dilanjutkan dengan melakukan analisis bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani *overthinking* yang dialami oleh seorang remaja.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁹ Handari Nawawi, Dkk, “*Penelitian Terapan*”, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal. 73.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Konseli

a. Profil Konseli

Konseli merupakan seorang remaja usia 21 tahun yang mengalami overthinking terhadap proses pendidikan dan pekerjaan yang akan diambilnya setelah menyelesaikan pendidikannya. Berikut adalah identitas dari konseli:

Nama : Hasna (Samaran)
Tempat/Tgl Lahir : Ngawi, 1 November
2021
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Kendal, Ngawi
Jumlah Saudara : 2 (dua)

b. Latar Belakang Pendidikan

Konseli merupakan seorang mahasiswi Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di salah satu (PTIN) Perguruan Tinggi Islam Negeri di Jawa Timur yaitu (IAIN) Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Konseli menempuh pendidikan di lembaga-lembaga islam, mulai dari RA, MI, MTs, MA, dan kini tengah menjalani masa pendidikan (S1) strata satu di salah satu (PTIN) Perguruan Tinggi Islam Negeri, yaitu IAIN Ponorogo serta berada di semester 7 yang dapat dikatakan semester akhir

dari proses penempuhan pendidikan Strata 1 (S1).

Tabel. 4.1 Latar Belakang Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Nama Lembaga	Tahun
1.	Roudhotul Athfal	RA Perwanida Kendal	2006-2007
2.	Madrasah Ibtidaiyah	MI Muawanah Kendal	2007-2013
3.	Madrasah Tsanawiyah Negeri	MTsN Panekan	2013-2016
4.	Madrasah Aliyah Negeri	MAN 2 Kota Madiun	2016-2019
5.	Institut Agama Islam Negeri	IAIN Ponorogo	2019-Sekarang

c. Latar Belakang Keluarga

Hasna merupakan anak ke dua dari dua bersaudara yang dilahirkan dari pasangan keluarga S dan U. Konseli dilahirkan pada tahun 2001 dan memiliki selisih 11 tahun dengan kakak perempuannya yang lahir pada tahun 1990. Ayah hasna telah meninggal dunia pada saat ia baru memasuki jenjang Madrasah Aliyah, sedangkan Ibunya merupakan seorang guru di Madrasah Ibtidaiyah setempat. Begitu juga kakaknya yang juga merupakan seorang guru di Madrasah Ibtidaiyah setempat.

d. Latar Belakang Sosial

Masa kecil konseli banyak dihabiskan di kampungnya dan ia memiliki teman-teman yang cukup banyak. Ketika konseli beranjak dewasa kemudian dia melanjutkan pendidikan di MAN 2 Kota Madiun dan tinggal di ma'had yang dimiliki oleh madrasah tersebut selama 3 tahun.

Kemudian ketika memasuki jenjang Perguruan Tinggi, ia masuk di Prodi Pendidikan Bahasa Arab. Ia mendapatkan teman yang berlatar belakang yang berbeda-beda, namun kebanyakan dari kalangan santri. Selama kuliah, konseli tinggal di kos yang ada di sekitar kampus bersama salah satu temannya.

e. Kepribadian

Konseli merupakan individu yang memiliki perasaan yang sensitif. Selain itu konseli merupakan seorang yang perfeksionis, sehingga ketika melakukan suatu hal ia akan berusaha se-sempurna mungkin. Konseli juga merupakan individu yang mudah kecewa pada saat apa yang dia peroleh dengan apa yang diharapkan belum sesuai.

Selain itu, konseli merupakan orang yang suka bersosialisasi namun sering terjebak di zona nyaman. Konseli juga merupakan orang yang monoton terhadap apa yang diketahui sehingga ia kurang bisa berkembang atau banyak yang menyebut jumud. Konseli merupakan anak bungsu yang menjadi harapan bagi orang tua dan keluarganya.

2. Konselor

Konselor merupakan seorang santri disalah satu pondok pesantren yang ada di Kabupaten Magetan. Konselor memulai pendidikan di pesantren

semenjak dinyatakan lulus dari jenjang pendidikan Madrasah Ibtidaiyah (MI) sehingga sampai saat ini konselor telah menempuh pendidikan di pesantren sekitar 10 tahun. Selain itu, konselor merupakan seorang mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi di Kabupaten Magetan yang juga mempelajari ilmu pengetahuan termasuk ilmu psikologi. Kombinasi antara ilmu agama yang didapatkan di pesantren dan ilmu psikologi dari Perguruan Tinggi yang dimiliki oleh konselor diharapkan bisa saling melengkapi sehingga dapat menjadi faktor pendukung keberhasilan terapi yang dilaksanakan.

Konselor merupakan salah satu santri yang menjadi pengurus pesantren, sehingga dirinya kerap andil dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan santri seperti *homesick* dan penyimpangan perilaku. Pengalaman konselor dalam membantu mengatasi santri yang menyimpang juga diharapkan bisa menjadi faktor pendukung kelancaran dan keberhasilan proses terapi. Berikut profil singkat dari konselor dalam penelitian ini.

Nama	: Udin (samaran)
Tempat/Tgl Lahir	: Magetan, 10 Oktober 2000
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Alamat	: Panekan, Magetan

B. Penyajian Data

- 1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani *Overthinking* Pada Remaja Di Kendal Ngawi**
 - a. Identifikasi Masalah**

Dalam mengarungi hidup di dunia yang sementara, setiap orang pasti akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Permasalahan yang dialami setiap manusia adalah sebuah ujian dari Allah SWT. sebagai jalan bagi manusia untuk dapat berubah menjadi individu yang mampu hidup dengan lebih baik lagikedepannya. Setiap individu tentu tidak akan bisa melepaskan diri dari ujian hidup di dunia. Meskipun demikian, setiap manusia harus bisa menghadapinya karena setiap permasalahan pasti ada penyelesaiannya. Hal ini sudah dijamin oleh Allah SWT. dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6 sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”.

Ayat diatas menerangkan bahwa dalam setiap permasalahan tentu terdapat jalan keluar atau solusinya. Tetapi tidak semua orang dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri. Manusia secara keseluruhan saling membutuhkan, karena sejatinya manusia adalah makhluk sosial. Untuk itulah konselor hadir dalam rangka untuk memberikan alternatif penyelesaian permasalahan yang sedang dihadapi oleh seseorang.

Dalam penelitian ini, konseli bernama Hasna (nama samaran). Ia merupakan seorang mahasiswi tingkat akhir yang dihadapkan dengan penempuhan skripsi. Semenjak semester 6, dirinya sudah merasa bingung tentang

pekerjaan apa yang akan di pilihnya ketika sudah lulus. Ia merupakan mahasiswi bahasa arab yang tidak memiliki latar belakang pendidikan di pondok pesantren, sedangkan rata-rata temannya berlatar belakang santri dan sedang menempuh pendidikan di pesantren, sehingga ia merasa kemampuan bahasa arabnya kalah dengan teman-temannya. Konseli merasa tertekan karena hal tersebut. Konseli merasa akan kalah ketika mencari pekerjaan apalagi saat ini ia belum memiliki pandangan pekerjaan yang akan dipilihnya.

Selain itu, saat ini konseli juga akan dihadapkan dengan proses penempuhan skripsi yang pastinya pelaporannya menggunakan bahasa arab secara keseluruhan serta pelaksanaan sidangnya juga berbahasa arab. Dalam hal ini pikiran konseli sudah mulai memikirkan banyak hal misalnya adalah tentang bagaimana proses pengerjaannya, apakah bisa mengerjakan laporan berbahasa arab tersebut dan apakah bisa sidang berbahasa arab, bagaimana jika ada pertanyaan yang tidak tahu artinya dan sebagainya. Sehingga timbul kekhawatiran akibat pikiran yang berlebih. Padahal setiap individu tidak mengetahui segala sesuatu yang akan terjadi kedepan, dan apa yang dikhawatirkan setiap orang belum tentu terjadi.

b. Diagnosis

Setelah selesai melaksanakan identifikasi masalah pada, langkah berikutnya yaitu melakukan diagnosis terhadap permasalahan yang tengah dialami oleh konseli. Tujuan dari diagnosis adalah untuk mengetahui

masalah utama yang dihadapi oleh konseli serta untuk mengetahui penyebab permasalahan tersebut. Sejak semester 6 konseli telah memikirkan pekerjaan apa yang akan dijalannya.

Selain itu konseli dihadapkan dengan penempuhan tugas akhir dan pikirannya sudah dipenuhi pertanyaan seperti bagaimana proses pengerjaannya, apakah bisa mengerjakan laporan berbahasa arab tersebut dan apakah bisa sidang berbahasa arab, bagaimana jika ada pertanyaan yang tidak tahu artinya Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, apa yang dipikirkan konseli tersebut sesuai dengan ciri *overthinking* sehingga dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami *overthinking* terhadap proses pendidikan yang tengah ditempuh khususnya dalam menghadapi tugas akhir atau skripsi beserta dengan pelaksanaan sidangnya. Selain itu konseli juga *overthinking* terhadap pekerjaan ataupun apa yang dilakukannya setelah menyelesaikan proses pendidikannya di jenjang Strata 1 atau sarjana.

c. **Prognosis**

Tahapan setelah diagnosis adalah melakukan prognosis. Prognosis merupakan tahap untuk menentukan apa bantuan yang akan diberikan untuk konseli dalam rangka membantunya dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Setelah melakukan identifikasi masalah dan mendiagnosis masalah yang sedang dialami oleh konseli, peneliti kemudian menentukan dan memilih jenis bantuan yang akan diberikan

kepada konseli yaitu dengan menerapkan terapi *sayyidul istighfar*.

Terapi ini dipilih karena pengamalannya cukup mudah. Selain itu, makna yang ada di dalam *sayyidul istighfar* cukup lengkap sehingga dapat dijadikan terapi untuk berbagai permasalahan yang ada. Diantara makna yang terdapat dalam *sayyidul istighfar* adalah makna tawakkal, makna takwa, makna syukur dan makna permohonan ampun.

d. Terapi (*Treatment*)

Setelah tahapan prognosis, kemudian dilanjutkan dengan tahapan pemberian bantuan sesuai yang telah ditentukan pada tahapan prognosis. Berikut merupakan tahapan pelaksanaan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani *overthinking* yang dilaksanakan di lapangan:

1) Tahap Persiapan

a) Wudhu

Wudhu merupakan aktivitas membasuh beberapa anggota tubuh dengan menggunakan air dalam rangka menghilangkan kotoran batin maupun hadas kecil untuk menghadap Allah SWT. setiap muslim harus mempersiapkan diri dengan hati yang suci.⁷⁰

Tahap awal yang diterapkan konselor sebelum

⁷⁰Moh. Ali Aziz, “60 Menit Terapi Shalat Bahagia”, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 29.

melaksanakan terapi adalah meminta atau mengarahkan konseli untuk mensucikan diri dengan mengambil wudhu. Hal ini dimaksudkan agar konseli menjalani proses terapi dengan kondisi tubuh yang suci dan hati yang suci. Wudhu dapat membantu individu dalam melupakan atau meninggalkan pikiran-pikiran yang menguras tenaga ataupun emosi, waktu serta kesibukan-kesibukan yang mengurus urusan duniawi. Wudhu dapat memberikan waktu untuk memulai kembali fikiran yang jernih serta konsentrasi yang lain.⁷¹

Wudhu memiliki manfaat bagi kesehatan secara psikis. Diantara manfaat tersebut adalah dapat mengurangi atau (*mereduksi*) rasa marah, membantu memfokuskan pikiran dan menenangkan jiwa, menghindarkan diri dari reaksi stress, dan memberikan rasa percaya diri sebagai orang yang bersih.

⁷¹Diah Kusumawardani, “*Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur’an dan Hadis*”, Jurnal Riset Agama, Vol. 1, No. 1 (April 2021), hal. 114.

b) Menjelaskan Makna *Sayyidul Istighfar*

Sayyidul istighfar merupakan puncak dari *istighfar*, sehingga memiliki makna yang luas, bukan hanya bermakna permohonan ampunan saja. Diantara makna dalam *sayyidul istighfar* adalah tawakkal, takwa, syukur, dan permohonan ampun.

(1) Tawakkal

Dalam KBBI, Tawakkal merupakan sikap berserah diri terhadap kehendak dari Allah SWT. dan mempercayai dengan sepenuh hati kepada Allah SWT.⁷² Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Yusuf ayat 67:

وَقَالَ يَبْنَى لَا تَدْخُلُوا مِنِّ بَابٍ
وُحِدٍ وَأَدْخُلُوا مِنِّ أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ
وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِّنَ اللَّهِ مِنِّ شَيْءٍ
إِنِّ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ

⁷²Depdiknas, “ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hal. 1150.

تَوَكَّلْتُ عَلَىٰ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُتَوَكِّلُونَ

“Dan Yaqub berkata; ‘Hai anak-anakku janganlah kamu (bersama-sama) masuk dari satu pintu gerbang, dan masuklah dari pintu-pintu gerbang yang lain; namun demikian aku tiada dapat melepaskan kamu sedikitpun dari (takdir) Allah. Keputusan menetapkan (sesuatu) hanyalah hak Allah, kepada-Nya-lah aku bertawakkal dan hendaklah kepada-Nya saja orang-orang yang bertawakkal berserah diri”

(2) Takwa

Takwa merupakan upaya untuk melakukan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Allah SWT. memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa bertakwa, dalam Al-Qur’an surah Al-Hasyr ayat 18 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ
وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, beertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari kemudian (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan”.

(3) Syukur

Syukur adalah bentuk rasa terimakasih atas segala nikmat yang telah Allah SWT. berikan kepada hambanya yang disertai dengan kedudukan kepada-Nya dan memanfaatkan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan yang telah diajarkan oleh Allah SWT⁷³. Orang yang senantiasa bersyukur maka akan ditambahkan nikmatnya oleh Allah SWT. Allah SWT.

⁷³Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an”, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9, No. 2, Tahun 2014, hal. 380.

telah berfirman dalam Al-Qur'an surah Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ
لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي
لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan; ”Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-nikmat-Ku, maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.

(4) Permohonan Ampun

Permohonan ampun dalam pengamalannya biasa disebut dengan *istighfar*. Ibnu Qayyim berkata bahwa *istighfar* mempunyai pengaruh yang besar dalam memusnahkan ketakutan, kesulitan, kesedihan, penderitaan serta penyakit hati. Permohonan ampun atas segala dosa hendaknya disertai dengan pengakuan diri terhadap segala perbuatan buruk dan dosa-dosa yang telah dilakukan sebelumnya.

c) Meyakinkan Konseli

Dalam Al-Qur'an surah Ar-Rad ayat 11 Allah SWT. berfitman:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ
خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ، مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا
فَلَا مَرَدَّ لَهُ، ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ
وَالٍ

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS. Ar-Ra’du: 11)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika seseorang mengharapkan

perubahan dalam dirinya, maka dia harus memiliki keyakinan dan niat untuk melakukan perubahan tersebut. Begitupun dalam pelaksanaan terapi *sayyidul istighfar* ini. Peluang keberhasilan pelaksanaan terapi sangatlah tipis jika konseli tidak memiliki keyakinan dan niat untuk merubah kondisi yang dialaminya.

Selain itu, yang tidak kalah penting adalah meyakini dengan sepenuh hati bahwa *sayyidul istighfar* dapat dijadikan sebagai alternatif untuk melaksanakan terapi. Konseli harus berkeyakinan bahwa dengan melaksanakan terapi *sayyidul istighfar* dapat membantu menyelesaikan permasalahannya.

Sayyidul istighfar merupakan salah satu Hadits shahih Rasulullah saw. yang diriwayatkan oleh beberapa rawi. Seperti yang telah diketahui secara umum, bahwa Hadits merupakan salah satu landasan dasar kedua bagi seorang muslim setelah Al-Qur'an. Untuk itu, kebenaran hadits tidak perlu diragukan lagi, sebab Hadits

datang dari kekasih Allah SWT. Nabi Muhammad Saw.

Umat muslim telah diperintahkan Allah SWT untuk menaati Rasul-Nya yang artinya mengamalkan hadits Rasulullah Saw. menjadi kewajiban bagi setiap muslim sesuai dengan kaidah dalam ushul fiqh “pada dasarnya perintah menunjukkan suatu kewajiban”. Salah satu cara untuk menaati Rasul adalah dengan mengamalkan Hadits Rasulullah Saw. perintah tersebut disampaikan secara jelas dalam Al-Qur’an surah An-Nisa’ ayat 59 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ
وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِيَ الْأَمْرِ مِنكُمْ ۗ
فَإِن تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ
وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ
وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ
تَأْوِيلًا

“Wahai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan Taatilah Rasul (Muhammad), dan Ulil Amri (pemegang kekuasaan) diantara kamu.

Kemudian jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalilah kepada Allah (Al-Qur'an) dan Rasul (sunnahnya) jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya". (QS. An-Nisa': 59)

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini konselor mempersilahkan konseli untuk duduk dengan tenang dan santai. Pertama konselor menunjukkan bahwa apa yang ada dalam pikiran konseli merupakan pikiran-pikiran yang tidak logis berkaitan dengan proses pendidikan yang tengah ditempuh. Konseli memikirkan dengan berlebihan apa yang akan terjadi pada dirinya kedepan. Konseli mengalami *overthinking* terhadap proses pelaksanaanskripsi yang ditempuh dan pekerjaan yang akan dikerjakan setelah lulus.

“wong neng dunyo iki mesti ndueni masalah dewe-dewe mbak, tapi saben masalah mesti enek jalan keluar e. Nek menurut sampean sing sampean pikirne kui salah opo bener mbak? Gek kiro-kiro iso bantu nglewati proses e sampean opo gak? lak mesti malah ngalangi to mbak.

Opo sing sampean pikirne kui menurutku kurang pas mbak, sampean wes mikir teko ndi-ndi padahal durung sampean lakoni gek akhir e malah ganggu proses e sampean. sampean wes nglewati proses mulai semester 1 sampek sak iki, monggo dilakoni opo sing wes neng ngarep moto, sak iki alon-alon di proses skripsine bar kui lagi mikir tahap selanjute. Usaha sing maksimal dibarengi karo dungo.”

“orang di dunia ini pas memiliki permasalahannya masing-masing mbak, tapi setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Menurutmu, yang kamu pikirkan itu salah apa benar mbak? dan kira-kira bisa bantu melewati proses kamu atau tidak? pasti justru menghalangi kan mbak. apa yang kamu pikirkan menurut saya kurang pas mbak, pikiran anda sudah kemana-mana padahal kamu belum menjalani dan akhirnya malah mengganggu prosesmu. Kamu sudah melewati proses mulai semester 1 sampai sekarang, sebaiknya dijalani apa yang sudah ada di depan mata, pelan-pelan di proses skripsinya setelah itu baru memikirkan tahap selanjutnya. Dengan usaha maksimal yang disertai dengan doa.”

Kemudian konselor membacakan *sayyidul istighfar* dan konseli

diminta untuk mendengarkannya dan mengingat makna-makna yang terkandung dalam *sayyidul istighfar*. Pada dasarnya konseli sudah hafal dengan lafadz *sayyidul istighfar* sehingga konseli lebih mudah untuk memahami makna *sayyidul istighfar*.

Konselor membacakan *sayyidul istighfar* dengan membaginya sesuai dengan pembagian pemaknaan terapi seperti yang telah dijelaskan diatas kemudian dilanjutkan dengan membacakan maknanya. konseli mendengarkannya dengan menundukkan kepala dan menghayatinya. Pada saat sampai pada lafadz *Abu'u laka bini'matika 'alayya* (Ku akui segala nikmat yang Engkau berikan kepadaku) konseli meneteskan air mata. Dan pada saat sampai pada lafadz *Faghfirli* (Maka ampunilah aku Ya Allah) konselor melafalkannya sebanyak tiga kali dan pada saat yang bersamaan konseli mengucapkan *istighfar*.

Setelah pelafalan *sayyidul istighfar*, konselor membiarkan konseli untuk meluapkan emosi kesedihannya agar konseli lebih tenang. Kemudian konseli diminta untuk mengamalkan *sayyidul istighfar* dalam kehidupan sehari-hari dengan mengingat makna-

makna yang terdapat didalamnya juga.

3) Tahap Motivasi

Dalam tahap ini, konseli didorong untuk menjadi individu yang lebih baik lagi. Konseli diberikan penjelasan atau motivasi yang diambil dari makna *sayyidul istighfar* sehingga konseli diharap bisa mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional. Setelah melaksanakan terapi konseli diminta untuk senantiasa mengamalkan *sayyidul istighfar* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, diharapkan konseli bisa lebih berfikir positif dalam melaksanakan kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, dengan mengamalkan *sayyidul istighfar* konseli diharapkan lebih tenang dalam melakukan atau menjalankan kewajibannya sebagai seorang mahasiswi tingkat akhir dan lebih bersyukur hidup yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Dalam tahap motivasi ini konselor memberikan gambaran kepada konseli bahwa cukup banyak orang lain yang belum seberuntung seperti konseli yang masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri. Sebagai manusia setiap individu tidak bisa terlepas dari hal-hal yang negatif dan dosa sehingga manusia

memiliki kewajiban untuk senantiasa memohon ampunan kepada Allah SWT. Disini konseli diminta untuk senantiasa mengingat keburukan-keburukan yang telah dilakukan untuk kemudian memohon ampunan kepada Dzat Yang Maha Esa.

Selain itu, banyak anak-anak muda yang menginginkan untuk terus melanjutkan proses pendidikannya namun mereka justru dipaksa oleh keadaan untuk mencari nafkah dalam rangka memenuhi kebutuhan setiap harinya. Sehingga, setiap individu dalam hal ini konseli hendaknya lebih bersyukur nikmat yang telah Allah SWT. berikan kepadanya dengan menjalani apa yang sudah menjadi pilihannya dengan sepuh hati dan ikhlas dibarengi dengan senantiasa berdoa kepada Allah SWT.

Ketika seorang individu telah mampu berusaha dengan sekuat tenaga dalam menjalankan kewajibannya kemudian berdoa kepada Allah SWT, maka yang harus dilakukan selanjutnya adalah menyerahkannya kepada Allah SWT. sebab pada dasarnya setiap insan hanya dapat berusaha dan berdoa dan hanya Allah SWT yang dapat mengatur apa yang akan terjadi pada diri manusia selanjutnya.

“Kita sebagai manusia tidak bisa terlepas dari dosa. Tapi Tuhan kita itu maha pengampun atas dosa hambanya, jadi kita harus selalu meminta ampunan atas kesalahan dan dosa kita sehari-hari. Banyak orang-orang diluar sana yang masih terjebak di dunia kemaksiatan yang belum bisa bertaubat kepada Tuhannya. Itu bisa kita jadikan untuk bahan intropeksi diri kita untuk mohon ampunan kepada Allah. Kalau tidak segera kita mulai untuk selalu mohon ampunan dan bertaubat lalu kapan kita akan melakukannya?, makanya mulai sekarang bisa dimulai untuk senantiasa memohon ampunan kepada Allah salah satunya dengan mengamalkan *sayyidul istighfar* setiap hari. Seperti yang sudah disampaikan diawal tadi bahwa banyak sekali manfaat dari *sayyidul istighfar*. Barang siapa yang mengamalkan pada siang hari dengan penuh keyakinan dalam hatinya dan meninggal sebelum datangnya petang hari, maka dia tergolong penghuni surga. Dan barang siapa yang mengamalkannya pada malam hari dengan penuh keyakinan dalam hatinya dan meninggal sebelum datangnya pagi hari, maka dia tergolong penghuni surga juga. Jadi *sayyidul istighfar* ini punya keistimewaan yang luar biasa.

Selain itu kita juga harus selalu bersyukur karena Allah sudah memberi banyak sekali kenikmatan pada kita. Alhamdulillah kamu bisa menempuh

pendidikan saat ini hingga S1 dan sudah memasuki semester akhir. Banyak sekali orang-orang diluar sana yang juga pengen untuk sekolah sampai sarjana tapi mereka tidak bisa mewujudkannya karena tidak mampu dalam hal biaya bahkan banyak juga yang harus banting tulang bekerja untuk makan sehari-hari. Tapi kamu sekarang diberi kesempatan bisa kuliah maka harus banyak-banyak bersyukur, apalagi saat ini sudah semester akhir dan menghadapi skripsi. Jalani dengan ikhlas dan tetap berusaha menyelesaikannya dan jangan lupa selalu berdoa karena hanya itu yang bisa kita lakukan, berusaha dan berdoa. Selebihnya kita serahkan semuanya pada Allah SWT.”

e. Evaluasi (*Follow up*)

Setelah menyelesaikan tahapan pemberian terapi, kemudian dilanjutkan dengan tahapan berikutnya, yaitu tahap evaluasi atau *follow up*. Tahap evaluasi bertujuan untuk mengukur seberapa jauh atau seberapa berhasil pemberian bantuan yang telah dilakukan dalam rangka membantu konseli menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang tengah di alami. Dalam tahap ini, peneliti melakukan pengamatan atau penilaian ketika sebelum pemberian *treatment*, saat pelaksanaan *treatment*, dan setelah pelaksanaan *treatment*.

Kemudian kegiatan *follow up* dilaksanakan dengan melihat perkembangan jangka panjang dari konseli. *Follow up* dilakukan dengan mengamati gejala-gejala yang

nampak pada konseli sebelum dan sesudah diberikam terapi. Setelah pelaksanaan terapi, konselor melaksanakan pendampingan kepada konseli dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Selain itu konselor juga memberikan motivasi kepada konseli pada saat-saat yang dibutuhkan

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani *Overthinking* Pada Remaja Di Kendal Ngawi

Setelah melalui rangkaian proses terapi yang di mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, hingga evaluasi, peneliti menghimpun atau mengumpulkan data yang diperoleh selama proses konseling. Berdasar pada hasil wawancara dan observasi terhadap konseli, ada perubahan yang terjadi pada diri konseli antara sebelum dan sesudah proses terapi meskipun belum secara drastis.

Konseli menyampaikan bahwa dirinya mulai menata niat dalam melaksanakan kewajibannya sebagai seorang mahasiswi. Konseli meyakinkan dirinya untuk bisa lulus tepat waktu. Konseli memilih untuk lebih fokus untuk menyelesaikan tugas akhirnya terlebih dahulu dan mengesampingkan pekerjaan apa yang akan dipilihnya setelah lulus karena yang sudah ada di depan mata adalah proses penyelesaian tugas akhir. Konseli menata dirinya untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya danmelakukukan pendaftaran sidang skripsi untuk segerameraih gelar sarjana pendidikan. Meskipun terkadang masih merasa cemas ketika membayangkan sidang, tetapi konseli lebih berani dan yakin bisa melewati sidang skripsi demi dapat lulus tepat waktu.”*menjadi guru atau*

tidak, biarkan aku ikhlas menyelesaikan prosesku menjadi seorang sarjana pendidikan”.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Pelaksanaan terapi *sayyidul istighfar* dilaksanakan melalui beberapa tahap yang sudah disajikan dalam penyajian data yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treatment*), evaluasi dan *follow up*. Kemudian tahapan tersebut di deskripsikan untuk membandingkan antara teori dan data yang telah ditemukan.

Tabel. 4.2 Pembahasan Perspektif Teori

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi Masalah: Mencari data mengenai masalah yang ada pada konseli	Dalam proses identifikasi masalah, konseli mencemaskan proses penempuhan tugas akhirnya. Selain itu, konseli khawatir apakah bisa menyelesaikannya dan lulus tepat waktu atau tidak dan muncul pertanyaan-pertanyaan bagaimana jika tidak bisa menyelesaikannya tepat waktu. Selain itu konseli bertanya-tanya apa pekerjaan apa yang akan dipilihnya ketika setelah lulus.
2	Diagnosis: Penetapan	Berdasar pada data yang diperoleh dari proses

	<p>masalah inti yang dialami konseli</p>	<p>identifikasi masalah, konseli mengalami <i>overthinking</i> atau memikirkan secara berlebihan terhadap proses penempuhan tugas akhirnya dan pekerjaan apa yang akan dilakukannya setelah lulus.</p>
3	<p>Prognosis: Menentukan atau memilih bantuan atau treatment yang akan diterapkan pada konseli dalam rangka membantu menyelesaikan permasalahannya</p>	<p>Berdasarkan data dalam penetapan masalah konseli, konseli perlu diarahkan untuk menjadi pribadi yang senantiasa berusaha dan berdoa, bersyukur atas apa yang dimilikinya serta senantiasa mengingat Allah SWT. Oleh karenanya, peneliti memutuskan untuk menerapkan terapi <i>sayyidul istighfar</i> dalam rangka membantu konseli dalam menangani <i>overthinking</i> yang dialaminya.</p>
4	<p>Terapi (Treatment): Memberikan bantuan sesuai dengan yang</p>	<p>Tahap terapi dilaksanakan melalui beberapa tahapan diantaranya adalah tahap persiapan yang</p>

	telah ditentukan pada tahap prognosis	memuat tahap persiapan yang dimulai dengan wudhu, menjelaskan makna <i>sayyidul istighfar</i> (tawakkal, takwa, syukur, permohonan ampun), meyakinkan konseli. Kemudian dilanjutkan tahap pelaksanaan yaitu memberikan terapi <i>sayyidul istighfar</i> dan diakhiri dengan tahap motivasi.
5	Evaluasi (Follow Up): Menilai apakah terapi yang dilaksanakan telah berhasil atau belum	Peneliti melakukan pengamatan atau penilaian ketika sebelum pemberian <i>treatment</i> , saat pelaksanaan <i>treatment</i> , dan setelah pelaksanaan <i>treatment</i> . Konseli mulai menata dirinya untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya. Meskipun terkadang masih merasa tertekan, namun konseli tetap berusaha segera menyelesaikannya demi bisa lulus tepat waktu.

Konseli mengalami permasalahan *overthinking* terhadap proses penempuhan tugas akhirnya.

Kemudian peneliti menetapkan untuk memberikan bantuan berupa terapi *sayyidul istighfar* karena didalamnya memiliki makna yang luas bukan hanya permohonan ampun saja. Pemberian bantuan ini bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli sehingga ia mampu untuk menyelesaikan tugas akhirnya dan bisa lulus tepat waktu.

2. Perspektif Islam

Dalam proses terapi *sayyidul istighfar* ini terdapat unsur spiritualis dalam proses pelaksanaannya. Terapi *sayyidul istighfar* merupakan terapi yang jika dilaksanakan dengan penuh penghayatan dan keyakinan dalam hati dapat menyentuh hati para pegamal maupun pendengarnya. Sebagai seorang muslim sudah seharusnya senantiasa mengamalkan *syariat* yang di ajarkan oleh Nabi Muhammad Saw. *Sayyidul istighfar* merupakan salah satu dari ribuan warisan yang ditingalkan oleh baginda Nabi Muhammad Saw. *Sayyidul istighfar* merupakan ajaran yang masuk dalam salah satu Hadits Nabi Saw. Karenanya, hendaknya umat muslim senantiasa berusaha mengamalkannya dengan harapan mendapatkan syafaat di hari akhir dan mendapatkan rahmat dari Nabi Muhammad Saw. Selaras dengan firman Allah SWT. dalam Al-Qur'an surah Al-Anbiya' ayat 107:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

“Dan Kami tidakmengutuskamu, melainkanuntuk (menjadi) rahmatbagisemestaalam”. (QS. Al-Anbiya’: 107)

Melalui *sayyidul istighfar* ini, diharapkan konseli selalu berusaha menyelesaikan tanggung jawabnya untuk kemudian memasrahkan hasilnya kepada Allah SWT. konseli juga diharapkan untuk senantiasa menjalankan kewajibannya kepada Allah SWT. dan menjauhi larangannya atau *amar ma'ruf nahi munkar*. Kemudian konseli diharapkan senantiasa mensyukuri nikmat pemberian Allah SWT. dan senantiasa meminta ampunan atas segala kesalahan dan dosa yang telah diperbuatnya.

Bukan hanya menjadi media untuk terapi, peneliti menyarankan konseli untuk senantiasa mengamalkan *sayyidul istighfar* sebagai alternatif untuk berdzikir guna mendekatkan diri kepada Allah SWT. terutama dijadikan sebagai doa setelah melaksanakan sholat fardhu. Dzikir merupakan cara ampuh untuk menenangkan hati manusia.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”. (QS. Ar-Ra’d: 28)

Selain itu, *sayyidul istighfar* merupakan salah satu ajaran yang datang dari Rasulullah Saw. dimana kaum muslim sudah semestinya mengamalkan ajaran yang telah diwariskan oleh Rasulullah Saw. setiap mukmin memiliki keharusan untuk berusaha melaksanakan hadits Nabi Saw.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَى الْأَمْرِ
 مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ
 كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ
 تَأْوِيلًا

“Wahai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan Taatilah Rasul (Muhammad), dan Pemegang kekuasaan di antara kamu. Kemudian, jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur’an) dan Rasul (Hadits), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya”. (QS. An-Nisa’: 59)

Dengan demikian bisa dipahami bahwa, *sayyidul istighfar* bukan hanya lafadz untuk memohon ampunan saja, tetapi juga sebagai bentuk tawakkal, takwa dan syukur terhadap nikmat Allah SWT. Selain itu, *sayyidul istighfar* juga merupakan salah satu alternatif dzikir yang bisa diterapkan sebagai sarana untuk menenangkan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. *Sayyidul istighfar* bukan hanya lafadz dzikir yang penuh makna, tetapi juga diperintahkan oleh Allah SWT yang ditinjau dari kaidah ushul fikih yaitu *“Al Aslu Fil Amri Lil Wujub”* pada dasarnya perintah menunjukkan kepada kewajiban. Hal ini dapat dilihat dari surah An-Nisa ayat 59 yang memerintahkan orang yang beriman untuk menaati Rasulullah Saw.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Pelaksanaan konseling dilaksanakan dengan menggunakan terapi *sayyidul istighfar* dengan tujuan untuk menangani *overthinking* remaja di Kendal, Ngawi. Terdapat lima tahapan dalam proses terapi, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, evaluasi dan *follow up*. Proses terapi *sayyidul istighfar* dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan yang didalamnya berisi wudhu, penjelasan makna *sayyidul istighfar*, meyakinkan konseli. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan atau tahap pemberian terapi *sayyidul istighfar*. Kemudian yang terakhir adalah tahap motivasi.
2. Hasil akhir dari pelaksanaan konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani *overthinking* remaja di Kendal, Ngawi bisa dikatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan konseli yang mengungkapkan bahwa dirinya akan berusaha menyelesaikan proses penempuhan tugas akhirnya demi bisa lulus tepat waktu dan mengesampingkan memikirkan pekerjaan yang akan dipilihnya setelah lulus.

B. Rekomendasi

1. Peneliti Selanjutnya

Apabila penelitian ini dijadikan sebagai bahan referensi alangkah baiknya peneliti mencari data yang lebih lengkap dan benar tentang variabel yang digunakan, baik terapi *sayyidul istighfar* maupun *overthinking* agar hasil penelitian lebih baik dan sempurna.

2. Konseli

Setiap manusia pasti dihadapkan dengan berbagai permasalahan sesuai dengan yang dijelaskan Allah SWT. di dalam Al-Qur'an. Tetapi setiap permasalahan pasti ada solusi atau jalan keluarnya. Mendekatkan diri dengan Allah SWT. adalah alternatif terbaik dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, karena ujian yang dialami oleh manusia datangnya dari Allah sehingga solusi terbaik dalam menyelesaikannya adalah dengan mengembalikan kepada-Nya.

3. Pembaca

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi bahan belajar untuk memperbaiki diri. Melalui penelitian ini diharapkan pembaca juga senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT. dan mengamalkan apa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw. salah satunya adalah mengamalkan *sayyidul istighfar*.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa naskah penelitian ini masih memiliki kekuarangan. Sebagaimana individu lainnya bahwa peneliti hanyalah manusia biasa yang mempunyai kekurangan. Adapun kekurangan pada

naskah penelitian ini adalah minimnya penjelasan dalam terapi *sayyidul istighfar*. Selain itu kekurangan terletak pada minimnya pengembangan penjelasan data hasil penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauzi, Ibnu Qoyyim. 2006. *Terapi Penyakit Hati*. Jakarta: Qisthi Press.
- Al-Muqaddam, Syaikh Ismail. 2015. *Fikih Istighfar*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Arifin, M. 2013. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Arifin. 1979. *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aswadi. 2009. *Iyadah dan Ta'ziah*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Aziz. Moh. Ali. 2014. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Depok: Kencana.
- Dahlan, Agus Abdurrahim. 2004. *Terjemah Majmus Sarif Kamil*. Bandung: Jamanatul Ali Ar.
- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro.

- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fadhilah. 2022. Psikoterapi Menurut Ilmuwan Muslim dan Beberapa Contoh Aplikasinya. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya*. Vol. 01, No. 02.
- Farid, Imam Suyuti. 2007. *Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fauziah, Fitri. 2005. *Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa*. Jakarta: UI-Press.
- Ghunaim, Sa'ad. 2011. *Cinta Istighfar*. Jakarta: Amzah.
- Gunarsa, Singgih D. 2002. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Srikandi Ayu. 2019. *How I Deal With Overthinking*. diakses dari <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-with-overthinking/>.
- Hammam, Hasan bin Ahmad. 2008. *Terapi Dengan Ibadah*. Solo: Aqwam.
- Hammam, Hasan. 2007. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. Jakarta: Magfirah Pustaka.
- Herdiansyah, Heris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Hidayati, Ema. 2010. *Konseling Islam Bagi Individu Berpenyakit Kronis Studi Analisis Pada Pasien Kusta RSUD Tugurejo Semarang*. Semarang: IAIN Walisongo.
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilham, Muhammad Arifin. 2017. *Dahsyatnya Kekuatan Dzikir dan Sedekah*. Jakarta: Zikrul Hakim.
- Jazilatur Rohmah. 2019. *Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Untuk Mencegah Perilaku Bullying Di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya*. Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Karimah, Afifah Nurul. *Overthinking Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/353428970>.
- Kartono, Kartini. 2006. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kathryn, Geldard. 2011. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kusumawardani, Diah. 2021. *Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an dan Hadis*. Jurnal Riset Agama. Vol. 1, No. 1.

- Mahfud, Choirul. 2014. *The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an. Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*. Vol. 9, No. 2.
- Mu'arif, Ahmad Syamsul. 2018. *Konseling Tawakkal Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Seorang Pasien Penderita Kanker Payudara Di Desa Sumpersari Kabupaten Banyuwangi*. Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mulyana, Deddy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press.
- Nawawi, Handari, Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nelson, Richard dan Jones. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nevid, J. S, dkk. 2002. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nikmatus Shaleha. 2019. *Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Self Esteem (Studi Kasus Seorang Perempuan Di Desa Padelengan Pademawu Pamekasan*. Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.

- Nuri Qomarul Laili. 2021. *Mindfulness Therapy Untuk Menangani Overthinking Pada Wanita Dewasa Di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*. Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nurul Faizah. 2018. *Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja Yang Suka Marah Kepada Orang Tua Di Kelurahan Morokrembangan Surabaya*. Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Oppong, Thomas. *Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*”, diakses dari <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-to-stop.html>.
- Poerwadarminta, W.J.S. 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Rachman, M. Fauzi. 2013. *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*. Bandung: Mizania.
- Rahaman, Kaserun AS. 2015. *Kitab Istighfar*. Tangerang: Anggota IKAPI.
- Rahmawati, Puji. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Sa’ud, Abdul Aziz. 2015. *Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!*. Yogyakarta: Sabil.

- Santrock, Jhon W. 2002. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Sarlito. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Siradj, Sjahudi. 2012. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Revka Petra Media.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sofia, Lisda dkk. 2020. *Mengelola Overthinking untuk Memperoleh Kebermaknaan Hidup*. Jurnal Plakat. Vol. 2, No. 2.
- Stokes, Victoria. *Underthinking*”, diakses dari <https://harleytherapy.com>.
- Takdir, Mohammad. 2017. Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Alturis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studi Insania*. Vol. 5, No. 2.
- Walgito, Bimo. 2003. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Individual ‘Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Wiramihardja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi*. Bandung: Refika Aditama.