



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**TERAPI SAYYIDUL ISTIGHFAR DALAM MENGATASI  
STRES PERCERAIAN SEORANG IBU DI DESA  
DRAJAT, KEC. PACIRAN, KAB. LAMONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri sunan Ampel  
Surabaya untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

**Oleh :**

**Diati**

NIM B53219061

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diati  
NIM : B53219061  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan jujur, bahwa skripsi yang berjudul “TERAPI *SAYYIDUL ISTIGHFAR* DALAM MENGATASI STRES PERCERAIAN SEORANG IBU DI DESA DRAJAT KEC, PACIRAN, KAB. LAMONGAN” adalah benar merupakan hasil karya sendiri. Hal-hal yang bukan hasil karya tulis saya, dalam skripsi ini telah diberi tanda sitasi atau rujukan dan telah ditunjukkan pada lembar daftar pustaka.

Bilamana di kemudiann hari telah terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas hasil karya skripsi ini, maka saya bersedia untuk menerima konsekuensi sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari hasil skripsi tersebut.

Surabaya, 01 Januari 2023



**Diati**  
**B53219061**

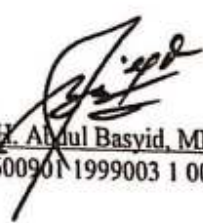
## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Diati  
Nim : B53219061  
Judul : “Terapi *Sayyidul Istighfar* Dalam Mengatasi Stres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat Kec. Paciran, Kab. Lamongan.”

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

Surabaya, 30 Desember 2022

Dosen Pembimbing



Dr. H. Abdul Basyid, MM  
NIP: 196009011999003 1 002

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi *Sayyidul Istighfar* Dalam Mengatasi Stres Perceraian  
Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran, Kab. Lamongan

## SKRIPSI

Disusun Oleh :

Diati

B53219061

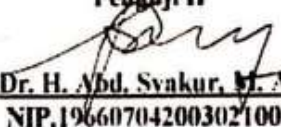
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada Tanggal 11 Januari 2023

Tim penguji :

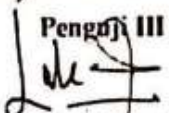
Penguji I

  
Dr. H. Abd Basvid, MM  
NIP.1960090119990031002

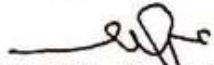
Penguji II

  
Dr. H. Abd. Svakur, M. Ag  
NIP.196607042003021001

Penguji III

  
Dr. Lukman Fahmi, M. Pd  
NIP.197311212005011002


Penguji IV

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

Surabaya, 11 Januari 2023

Dekan,



  
Abdul Arif, S.Ag, M.Fil.I  
0171998011001



## ABSTRAK

Diati (B53219061), Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran, Kab. Lamongan

Dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana proses dan hasil dari terapi sayyidul istighfar dalam mengatasi stres seseorang akibat pasca perceraian. dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. dan Data yang didapatkan yaitu melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi

Dalam penelitian ini proses terapi sayyidul istighfar yaitu ada 4 tahap. tahap pertama Prognosis, yang kedua Diagnosis, yang ketiga Treatment atau terapi dan langkah yang terakhir itu ada evaluasi.

Dari terapi sayyidul istighfar ini dapat dikatakan berhasil dalam mengatasi stres pasca perceraian, konseli bisa merasa lebih tenang, bisa merasakan lebih dekat dengan Allah Swt dan yang terpenting konseli bisa mengatasi stres terhadap pikiran negatif nya. Konseli juga udah mulai terbuka terhadap lingkungan disekatarnya. Sebelum diadakan terapi konseli tidak tahu bagai cara untuk mengatasi stresnya sehingga menimbulkan masalah baru dalam hidupnya.

**Kata Kunci** : Terapi Sayyidul Istighfar, Stres Perceraian.

## ABSTARCT

Diati (B53219061), Sayyidul Istighfar Therapy in Overcoming the Stress of a Mother in Drajat Village, Kec. Paciran, Kab. Lamongan

This research focuses on how the process and results of Sayyidul Istighfar therapy are in overcoming someone's stress due to post-divorce. in this study the researcher used descriptive descriptive research with a case study type of research. and The data obtained is through interviews, observation, and documentation

In this study, the process of sayyidul istighfar therapy is that there are 4 stages. the first stage is Prognosis, the second is Diagnosis, the third is Treatment or therapy and the last step is evaluation.

From Sayyidul Istighfar therapy, it can be said that it is successful in overcoming post-divorce stress, the counselee can feel calmer, can feel closer to Allah SWT and most importantly the counselee can overcome the stress of negatife thoughts. The counselee has also begun to open up to the environment around him. Before the therapy was held, the counselee did not know how to deal with his stress, causing new problems in his life.

Keywords: Sayyidul Istighfar Therapy, Post-Divorce Stress.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTARCT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Secara Teoritis.....	7
2. Secara Praktis .....	7
E. Definisi Konsep.....	
1. Dzikrullah.....	8



2. Terapi Sayyidul Istighfar .....	9
3. Stres .....	12
F. Sistematika Pembahasan .....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>16</b>
A. Terapi Sayyidul Istighfar .....	16
1. Pengertian Istighfar .....	16
2. Lafal dan Bentuk Istighfar .....	17
3. Memahami Sayyidul Istighfar .....	23
4. Waktu Disunahkan Membaca Istighfar .....	28
5. Keutamaan Beristighfar .....	32
6. Langkah-Langkah Penggunaan Terapi Sayyidul Istighfar .....	34
B. Stres .....	35
1. Pengertian Stres .....	35
2. Fakto-Faktor Timbulnya Stres .....	36
3. Upaya Meningkatkan Kekebalan Tubuh Terhadap Stres .....	38
4. Sumber Stres .....	39
C. Hubungan Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran, Kab. Lamongan .....	40

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	44
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	45
C. Jenis dan Sumber Data .....	45
1. Jenis Data .....	46
2. Sumber Data.....	46
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	47
1. Tahap Pra Lapangan .....	47
2. Tahap kerja Lapangan .....	49
3. Analisi Data.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Wawancara .....	50
2. Observasi .....	51
3. Dokumentasi .....	51
F. Teknik Validitas Data.....	51
G. Teknik Analisis Data .....	52
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	53
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	53

2.	Deskripsi Penelitian dan Konseli .....	53
3.	Latar Belakang Keluarga Konseli .....	54
4.	Keadaan Ekonomi Konseli .....	55
5.	Latar Belakang Spiritual .....	55
6.	Latar Belakang Sosial Subjek .....	55
7.	Kepribadian Subjek .....	55
8.	Deskripsi Masalah .....	56
B.	Penyajian Data .....	57
1.	Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran Kab. Lamongan .....	57
2.	Deskripsi Hasil Terapi Sayyidul Istighfar dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran, Kab. Lamongan .....	68
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) .....	70
1.	Perspektif Teori .....	70
2.	Perspektif Islam .....	78
<b>BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP .....</b>		<b>80</b>
A.	Kesimpulan .....	80
B.	Saran .....	82
C.	Keterbatasan Penelitian .....	83

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam masa pertumbuhan seseorang pentingnya menjaga diri baik itu dari lingkungan keluarga, sekolah, dan juga pertemanan. Karena bisa dipastikan pada zaman sekarang maraknya pergaulan bebas yang sudah terjadi dimana-mana tidak hanya di kota saja. Pergaulan bebas itu tidak akan terjadi ketika seseorang mendapat didikan yang baik dari orang tua, tapi sebaliknya maraknya pergaulan bebas itu terjadi lantaran orangtua dalam mendidik anak dan juga faktor lingkungan juga berpengaruh besar terhadap tingkah laku atau karakter seorang individu.

Era globalisasi pada zaman modern saat ini menurut Segelintir orang dianggap memandang kebahagiaan dan kesejahteraan, namun fakta lapangan yang ada tak semua orang yang mendapatkan manfaatnya. Pada hakekatnya tak sedikit generasi muda saat ini telah merusak nilai-nilai kehidupannya, seperti yang diberikan oleh media dalam Negeri, yaitu pemerkosaan, pembekal, seks bebas yang mayoritas pelakunya adalah remaja. Jika diteliti lebih jauh, yang banyak di alami oleh generasi sekarang yaitu berbagai bentuk penyimpangan. Terkikisnya moral yang dan perbuatan yang melanggar norma-norma sosial, hukum dan agama.

Masa remaja adalah tahap kehidupan di mana batas usia dan peran seringkali tidak bersamaan. Pubertas, yang dulu dilihat sebagai tanda awal, tidak lagi dilihat sebagai standar atau batasan bagaimana kita

mengukur diri sebagai remaja. Seorang anak berusia 10 tahun bisa menjadi remaja, tetapi itu tidak berarti mereka sudah remaja dan siap menghadapi dunia orang dewasa, berbeda dengan anak kecil yang perkembangannya dapat diukur dengan jelas, remaja memiliki sedikit pola perkembangan yang berbeda dan tidak terarah.

Dalam perkembangannya, mereka seringbingung karena terkadang diperlakukan seperti anak-anak, namun terkadang mereka diminta untuk perilaku mandiri dan seperti orang dewasa. Namun satu hal yang pasti, permasalahan yang dihadapi remaja semakin rumit dari waktu ke waktu sehingga menimbulkan kenakalan remaja.<sup>1</sup>

Dalam agama islam perilaku pergaulan bebas atau hubungan seks yang dilakukan oleh lelaki dan perempuan yang belum ada ikatan sah nya merupakan awal dari perbuatan zina. Kejadian ini bisa kita lihat dengan banyak kasus pelanggaran standar moral melalui praktik seks bebas, cinta bebas. Bersosialisasi adalah hal terpenting bagi remaja untuk menjaga diri mereka sendiri dari pergaulan bebas, dan pergaulan tersebut juga sangat penting dalam membentuk perilaku atau sebuah karakter yang baik untuk dirinya. Dari pertemanan dengan teman yang sebaya juga bisa mengakibatkan seseorang terjerumus dalam pergaulan bebas, karna ingin dibilanh “kren” dan dari hal ini lah terjadi perubahan karakter atau perilaku anak tersebut, bisa saja dia mulai mengubah cara style berpakaianya, make up, gaya rambut, tutur bahasanya yang mulai

---

<sup>1</sup>Namora Lumanggo Lubis, Psikologi Kespro, (Jakarta: Kencana, 2013).  
Hal. 73-74

tidak sopan dan juga gaya berpacaran yang kelewatan, sehingga terjadilah pergaulan bebas.<sup>2</sup>

Prilaku menyimpang yang di lakukan oleh remaja bisa mengakibatkan mereka tidak memperhatikan orang disekitarnya, dan mengabaikan nilai-nilai kesopanan yang ada. Selain itu masa remaja juga sangat penting dalam membentuk sebuah karakter untuk menjadi dewasa yang siap akan konsekuensi hidupnya yang mana pada masa periode ini seorang remaja dituntut supaya bisa memasuki masa dewasa yang lebih matang atau siap.

Namun karena kurangnya pemahaman yang mendalam tentang norma-norma agama, sertakurangnya pengasuhan dan perlindungan orang tua, maka tak sedikit yang terjerumus ke pergaulan bebas atau perzinahan. Dalam tradisi timur, hal ini sangat memalukan, terutama bagi seorang wanita yang hamil melalui hubungan seks dengan pria yang bukan suaminya.

Kehamilan yang tidak diinginkan ini tentu akan menimbulkan berbagai masalah, terutama pihak perempuan, bisa saja dia hilang akan kepercayaan terhadap dirinya sendiri, malu ketika bertemu dengan orang lain, dan bisa juga stress karena hal tersebut. Tidak hanya dari mereka yang melakukannya tetapi masalah juga datang dari pihak keluarga. Serta sejauh mana tanggung jawab pria terhadap perempuan yang dihamilkannya. Apakah laki-laki tersebut mau bertanggung jawab ketika menikahinya atau lari dari tanggung jawab tersebut.

<sup>2</sup>Kartono, Kartini, Patologi Sosial 2 kenakalan remaja, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2011) 101-103

---

Dapat dikatakan bahwa perkawinan yang dinikahkan karena hamil di luar nikah bukan lagi untuk ibadah kepada Allah SWT melainkan untuk menutupi aib yang dipikul oleh wanita tersebut dan akhirnya terpaksa harus menikah tanpa persiapan fisik dan mental yang baik. yang seharusnya menjadi persiapan pengantin pada umumnya. Perkawinan yang dimulai dengan kehamilan dapat memicu perselisihan rumah tangga ketika seseorang secara mental dan fisik tidak dipersiapkan dengan baik. Karena dalam hal ini, keegoisan memainkan perannya, yang membuat sulit untuk menyelesaikan dan mengatasi permasalahan baik secara internal maupun eksternal. Bahkan, ada kemungkinan sebuah pernikahan berakhir dengan perceraian yang tragis.

Sementara itu, hukum perkawinan bagi laki-laki yang tidak menghamilinya terbagi menjadi dua pendapat para ulama. Pertama, Abu Hanifah dan Al- Syafi'i mengatakan bahwa boleh menikah dengan pria yang menghamilinya, dengan syarat pria tersebut dilarang untung berhubungan badan sampai perempuan tersebut melahirkan. Kedua, pendapat Malik dan Ahmad mengatakan bahwa perkawinan wanita pezina dengan pria yang tidak menzinainya adalah tidak sah dan tidak boleh digauli.<sup>3</sup>

Hamil di luar nikah merupakan aspek paling memalukan dari situasi keluarga di Desa Drajat. Seperti yang dikatakan klien saya yang mengalami hal tersebut, dia mengatakan hampir mengakhiri hidupnya karena ulahnya sendiri. Komunikasinya dengan keluarga juga

---

<sup>3</sup>Yanggo, Huzaemah T, Fiqih Perempuan Kontemporer, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2001)

tidak membaik sehingga konseli tersebut berfikir bahwa ibunya sudah tidak peduli dengan kehidupannya sekarang. Dari permasalahan tersebut konseli berharap bahwa ibunya mampu memberi kekutan kepada dirinya dan konseli bisa melimpahkan semua apa yang dirasakan kepada ibunya. Namun, itu semua hanya pikiran konseli, ibunya sama sekali tidak memperdulikan anaknya bahkan konseli disuruh berhenti kuliah dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan keluar rumah. Konseli mulai stres dengan hidupnya sendiri memikirkan masa depannya dan juga perkembangan anak yang berada dalam kandungannya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, konseli sangat mudah stres dan tidak bisa mengendalikan pikiran negatifnya, sehingga menimbulkan permasalahan baru yang belum tentu akan terjadi. Dengan adanya permasalahan ini menyebabkan konseli merasa dijauhkan, dan tidak ada yang memperhatikannya, mudah gelisah dan juga membuat konseli sering keluar rumah untuk mencari ketenangan dirinya.

Stres yang dialami oleh konseli juga akan mengakibatkan putus asa, mudah ngeluh dan juga emosi. Konseli mengatakan bahwa suasana ketika dia berada di dalam rumah sangat berbeda, karena ketika konseli berada di luar rumah konseli menganggap dia lebih terbuka dan mudah untuk bercengkrama dan dia sangat merasa terhibur.

Pada penelitian ini, peneliti merasa tertarik mengambil sebuah permasalahan yang berhubungan dengan stres. Untuk menangani stres konseli yang berlebihan, maka peneliti menggunakan terapi



Dzikrullah (Syaidul Istighfar) untuk membantu konseli mengatasi stresnya, dan memiliki pola pikir yang lebih baik dan rasional. Untuk menangani stres yang berlebihan konseli harus memiliki kebiasaan positif yang mendukung.

Terapi merubah sebuah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk menyembuhkan kondisi psikologis seseorang<sup>4</sup> Dzikrullah ialah suatu upaya untuk menyadari dan mengingat kehadiran, memelihara dan mengembangkan kondisi konseli serta menjaga keseimbangan pikirannya, artinya suatu usaha yang sistematis untuk diusahakan.<sup>5</sup> Untuk itulah peneliti akan menulis sebuah penelitian yang berjudul **“TERAPI SAYYIDUL ISTIGHFAR DALAM MENGATASI STRES PERCERAIAN SEORANG IBU DI DESA DRAJAT, KEC. PACIRAN, KAB. LAMONGAN”**

## **B. Rumusan Masalah**

1. Seperti apa Proses Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Sres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat Kec. Paciran, Kab. Lamongan?
2. Bagaimana Hasil Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Sres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat Kec. Paciran, Kab. Lamongan?

---

<sup>4</sup>J.P Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2001), hal. 507

<sup>5</sup>Durrotuzzahroh Nuraini, Skripsi : Efektivitas Terapi Dzikir Nafs Dalam Kayen Kidul Kabupaten Kediri, (Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2020, hal. 14.

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk Mengetahui Proses Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Sres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat Kec. Paciran, Kab. Lamongan
2. Untuk Mengetahui Hasil Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat Kec. Paciran, Kab. Lamongan

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa diguna oleh remaja yang memiliki emosional yang tidak stabil dan juga stres yang diakibatkan permasalahan yang sedang di alaminya, dan dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu serta bahan kajian dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling.

2. Secara Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menghilangkan rasa stres yang berlebihan terhadap remaja, sehingga remaja bisa kembali menyesuaikan diri dengan lingkungannya Kemudian dengan adanya Penelitian ini dapat memberikan wawasan, pengetahuan, dan pengalaman bagi peneliti agar bisa memberikan pelayanan konseling yang terbaik kedepannya, terutama bagi orang yang mengalami peemasalahan yang serupa dengan penelitian ini

## E. Definisi Konsep

Dikutip dari Sugiyono didalam bukunya menjelaskan bahwa Definisi operasional adalah penentuan bagaimana variabel yang diteliti didefinisikan dan diukur secara operasional. Untuk mendapatkan gambaran tentang penelitian yang hendak digunakan peneliti harus menjelaskan pengertian operasional sesuai dengan judulnya. Definisi konsep penelitian ini yaitu tentang **“Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Perceraian Seorang Ibu di Desa Drajat, Kec. Paciran, Kab. Lamongan”**

### 1. Dzikrullah

Terapi adalah upaya penyembuhan atau pengobatan yang relevan dapat memulihkan status mental. Terapi juga dihadapi oleh konselor dengan maksud untuk memulihkan, melindungi, mengayomi dan menumbuhkan keadaan konseli agar pikiran-pikiran konseli tetap dalam keadaan posisi yang seimbang artinya suatu upaya yang sistematis untuk mengatasi masalah tersebut.

Dzikir merupakan suatu upaya untuk mengingat dan memohon ampun kepada Allah SWT dengan cara menyebut lafadz Allah sebanyak 66kali. Menurut Bahjad menaruh pengertian mengenai dzikir, dzikir adalah ekspresi minsalnya memanggil asma Allah dengan cara mengulang, dan suatu tingkatan diatas dzikir lisan merupakan munculnya

pikiran mengenai Allah pada hati.<sup>6</sup> Menurut Lulu berzikir memiliki kemampuan untuk menerobos seluruh kantong tubuh, serta sel-sel masing-masing individu.<sup>7</sup> Dengan hanya menyebut asma Allah atau kata ahad secara berulang-ulang dengan tenang dan hening bisa memunculkan reaksi santai yang mendatangkan ketenangan.

Mengulangi dzikir dengan menggunakan asma Allah dengan tenang bisa membuat keadaan tubuh menjadi lebih tenang. Pengulangan ini harus diberikan dengan sikap pasif, baik dari luar ataupun dari dalam. Sikap pasrah kepada Tuhan dalam konsep religious. Terapi dzikir akan memberikan respon positif yang membuat konseli menjadi lebih rileks. Kemudian menuntun konseli untuk lebih banyak mengingat Tuhan dan mengubah pikiran-pikiran negatif ke hal yang positif.

## 2. Terapi Sayyidul Istighfar

Istighfar menurut linguistik (etimologi) berasal dari kata kerja “*istighfara*” yang dalam bahasa Arab termasuk ke dalam kategori thalbiyyah atau (permintaan). Jadi Istighfar adalah alasan dari Allah menghapus dosa dan kesalahan yang kita perbuat. Ibnu Taimiyah mengatakan “kata istighfar dalam Bahasa Arab mempunyai makna maghfirah,

---

<sup>6</sup>Muhammad Muhsin Muiz, Mengingatmu Aku Bahagia, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), hal. 10

<sup>7</sup>Olivia Dwi Kumala dkk, Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Hipertensi, Jurnal Ilmiah Psikologi, vol. 04. No. 1, 2017, hal. 59

dan kata maghfirah bermakna perlindungan dari keburukan dosa”.<sup>8</sup>

Istighfar artinya memohon ampunan kepada Allah SWT atas dosa yang dilakukan dan kesalahan yang diperbuat. Karena tidak seorang pun yang hidup di dunia ini terbebas dari kesalahan, baik karena melalaikan kewajibannya, maupun atas sesuatu yang dilarang, disengaja atau yang tidak diketahui, maka dari itu seseorang dianjurkan untuk senantiasa beristighfar kepada Allah SWT.<sup>9</sup>

Ada beberapa bentuk Istighfar yang masing-masing memiliki kegunaan serta pahalanya, mulai dari bentuk istighfar yang paling sederhana hingga bentuk istighfar yang luar biasa. Salah satunya adalah terapi Sayyidul Istighfar yang peneliti terapkan pada masalah yang diteliti yaitu melalui penggunaan Sayyidul Istighfar.

Sayyidul Istighfar adalah puncak Istighfar, bentuk Istighfar terpanjang yang diriwayatkan oleh Syaddad Ibn Aus r.a., Rasulullah Saw. Bersabda,

“puncak istighfar itu ialah ucapan seorang hamba”

مَا وَوَعْدِكَ عَهْدِكَ عَلَىٰ وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا خَلَقْتَنِي أَنْتَ إِلَّا إِلَهَ لَا رَبِّي أَنْتَ اللَّهُمَّ  
وَأَبُوءُ . عَلَيَّ بِنِعْمَتِكَ لَكَ أَبُوءُ . صَنَعْتُ مَا شَرَّ مِنْ بِكَ أَعُوذُ . اسْتَطَعْتُ  
أَنْتَ إِلَّا الدُّنُوبَ يَغْفِرُ لَا فَإِنَّهُ لِي فَاعْفِرْ . بِدُنْبِي

---

<sup>8</sup>M. Fauzi Rachman, 50 Ibadah Ringan Berpahala Besar, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 163

<sup>9</sup>Abdul Aziz Sa'du, Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!, (Yogyakarta: Sabil, 2015), hal. 37

Artinya: (Ya Allah, Engkau adalah Tuhanku; tidak ada tuhan selain Engkau; Aku adalah hamba-Mu sejak Engkau menjadikanku. Ya Allah, aku akan berusaha sebaik mungkin untuk selalu menaati-Mu. Aku berlindung kepada-Mu dari kesalahan yang telah aku lakukan. Saya bersyukur atas semua manfaat yang telah Engkau berikan kepada saya, tetapi saya juga menyadari kesalahan dan pelanggaran saya. Jadi tolong maafkan aku, Allah. Sesungguhnya, tidak ada yang bisa mengampuni dosa selain engkau).

Mereka yang sangat meyakini hal ini pada siang hari dan ditemukan meninggal sebelum fajar (petang) pada hari itu akan dimasukkan ke dalam surga. Siapa pun yang membaca dengan percaya diri di malam hari dan meninggal sebelum fajar adalah dia termasuk penghuni surga (HR Al- Bukhari).<sup>10</sup>

Menurut Ibnu al-Qayyim, Istighfar memiliki dampak yang signifikan dalam menghilangkan rasa sakit, takut, putus asa, gelisah, dan penyakitjantung. Pada dasarnya, mereka yang sering melakukan pelanggaran kecil akan menjadi bosan dan mengembangkan dorongan untuk melakukan pelanggaran yang lebih besar. Anda dapat

---

<sup>10</sup>M. Fauzi Rachman, 50 Ibadah Ringan Berpahala Besar, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 164-165

menyingkirkannya dengan memohon pengampunan Allah dan berbalik dari dosa-dosa Anda.<sup>11</sup>

Baik di dunia maupun akhirat, istighfar memiliki berbagai manfaat. Beberapa keuntungan tersebut datang dari Allah SWT secara langsung sampai hari kiamat, sementara yang lain adalah hadiah tidak langsung. Ketika seorang hamba melakukan istighfar dan Allah menerima perbuatan orang itu, orang itu mengalami perubahan: dari orang yang najis menjadi orang suci, dan dari orang yang membenci Allah menjadi orang yang mencintai-Nya.

Umat Islam menggunakan terapi yang dikenal dengan Sayyidul Istighfar untuk memohon kepada Allah SWT agar mengubah jiwa kotor mereka menjadi jiwa yang suci dengan mengikuti, meyakini, dan membaca Ta'awud, Basmalah, dan Syahadat.

### 3. Stres

Istilah stres dan depresi seringkali terkait erat. Setiap masalah hidup yang dihadapi seseorang disebut stres psikososial. dan jika terjadi gangguan hingga ke organ tubuh (fisik) itu dinamakan distress..<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Su'aib H. Muhammad, 5 Pesan Al-*Qur'an* Jilid Kedua, (Malang: UIN Maliki Press, 2011), hal. 236

<sup>12</sup>Dadang Hawari, Al-*Qur'an* Ilmu Kedokteran Jiwa dan esehatan Jiwa (Jakarta:PT Dana Bhakti Yasa, 1997), hal. 44

Di era modernisasi ini, penyakit yang dihadapi masyarakat adalah stres. Karena masyarakat semakin dituntut untuk bersaing. Jika Anda kalah dalam perlombaan, Anda tidak dapat menghadapi kehidupan ini. Oleh karena itu kita membutuhkan benteng (iman) untuk menghadapi permasalahan hidup ini, sebagai mana firmana Allah dalam (Q.S Al-Baqarah: 155

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

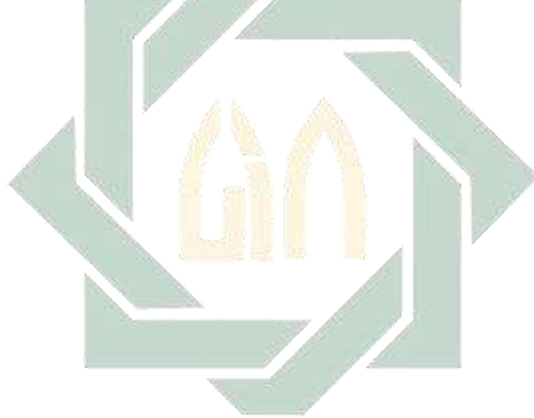
Artinya: “Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira ini kepada orang-orang yang sabar.”<sup>13</sup>

Tidak ada seorangpun yang tidak menginginkan kedamaian dan kebahagiaan dalam hidupnya, bahkan ada yang mencarinya, walaupun tidak semua orang mencapai apa yang diinginkannya. Ada banyak alasan dan hambatan yang membuat banyak orang merasa cemas, gelisah dan tidak puas, yang akhirnya berujung pada stres.



## F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dari pembahasan sistematika yang terdapat dalam proposal ini adalah semata-mata untuk memudahkan pembaca mempelajari lebih lanjut tentang deskripsi skripsi penelitian ini. Adapun sistematika pembahasan penelitian mendatang adalah sebagai berikut:



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>13</sup>Dapertemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV. Toha Putra, 1996), hal. 39

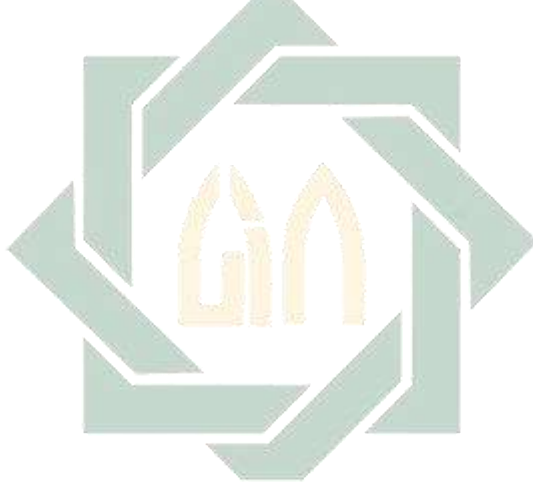
**BAB I PENDAHULUAN.** Menjelaskan konteks, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan metodologi pembahasan..

**BAB II KAJIAN TEORITIK.** Bab ini membahas kerangka teori yang meliputi Terapi Sayyidul Istighfar dan Stres Perceraian Ibu. Kajian pustaka membahas kajian teoritis, seperti terapi sayyidul istighfar yang dipaparkan. Terapi Sayyidul Istighfar (Pengertian, Bentuk, Tepat Waktu Membaca, Manfaat) dan langkah-langkah terapi sayyidul istighfar) dan juga gangguanstres ( pengertian, faktor, upaya meningkatkan kekebalan tubuh terhadap stress dan sumber stres). Padabab ini juga diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

**BAB III METODE PENELITIAN.** Dalam bab ini membahas tentang Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validasi Data, dan Teknik Analisis Data.

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.** Dalam bab ini membahas tentang Penyajian data yang menjelaskan terkait implemnatasi Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Sres Seorang Ibu Di Desa Drajat Kec. Paciran, Kab. Lamongan dan hasilnya. Pembahasan ini di tinjau dari perspektif teori dan perspektif islam.

**BAB V PENUTUP.** Ini adalah bab terakhir dari skripsi, dan ini berisi kesimpulan, saran, dan keterbatasan peneliti dari penelitian..



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### TERAPI SAYYIDUL ISTIGHFAR DAN STRES

#### A. Terapi Sayyidul Istighfar

##### 1. Pengertian Istighfar

Istighfar berasal dari kata kerja bahasa Arab “istighfara” dalam bahasa (etimologi). mengandung kata kerja yang tergolong thalbiyyah (permintaan). Jadi Istighfar adalah alasan dari Allah atas dosa dan kesalahan. Ibnu Taimiyyah mengatakan, “Dalam bahasa Arab, Istighfar berarti Maghfirah, dan Maghfirah berarti perlindungan dari kejahatan dosa”.<sup>14</sup>

Istighfar adalah permohonan seorang hamba kepada Allah agar dosanya ditutupi, tidak disiksa kelak oleh Allah swt, dan agar dirinya dilindungi dari siksaan tersebut. Secara istilah istighfar adalah memohon dua hal sekaligus, ditutupinya dosa dan dimaafkan. Keduanya tidak bisa dipisahkan karena sejatinya manusia tak luput dari kesalahan. Sebab ditutupi dosa otomatis akan menggurkan siksaan. Terkadang Allah menutupi dosa seseorang yang akan dia siksa dan yang tidak akan dia siksa. Ringkasnya, memaafkan berarti melindungi hamba dari konsekuensi negatif dari suatu perbuatan.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup>M. Fauzi Rachman, 50 Ibadah Ringan Berpahala Besar, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 163

<sup>15</sup>Syaikh Ismail Al-Muqaddam, Fikih Istighfar, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal. 13

Istighfar dibaca memohon ampunan dari Allah SWT. Umat Islam dianjurkan untuk membaca secara rutin dzikir agar dirinya senantiasa merasa dekat dengan Allah Swt. Sebagai tanda mengakui kelemahan manusia dan selalu mengharap ampunan Allah. Hakikat Istighfar adalah memohon ampunan kepada Allah Ta'ala, sebagai bukti dan bentuk taubat yang dilandasi dengan pengakuan dosa yang tulus, taubat yang dalam dan benar, serta keputusan yang ikhlas untuk tidak mengulangnya. Ini adalah inti dari semua istighfar.

Pada saat yang sama, Pelafzhan lisan merupakan faktor pendukung. Selama inti dan fitrah seseorang terpenuhi, maka masalah ucapan dan redaksional istighfar bisa jadi relatif. Artinya, dapat diucapkan dengan cara apa pun dan diedit dengan bebas. Bahasa Arab, Indonesia, Jawa, Madura, Sunda, Inggris, dan bahasa lainnya juga didukung.

## **2. Lafal dan Bentuk Istighfar**

Menurut Qurays Shihab, Dzikir memiliki syarat dan adab dalam melafalkannya, Secara khusus, memohon kepada Allah SWT dengan tulus tanpa menggunakan suara keras agar tidak mengganggu pendengaran orang-orang di sekitar Anda. Juga, jangan bermain sambil berdzikir. Berikut ini adalah pernyataan Alquran dan Nabi tentang dzikir. Tasbih yaitu mengucapkan

- a. Subhanallah” (Maha Suci Allah)

سبحان الله

Kata Subhanallah aslinya berasal dari kata Sabaha yang berarti jarak, perenang digambarkan dengan kata Subhana. Ketika seseorang mengatakan Subhanallah, dia mengerti bahwa semua hukum hanyalah hukum. Aturan yang baik bagi mereka yang mengatakan. "Dia adalah Mahakudus" berarti suci dari semua kualitas kesempurnaan yang tak terduga

Mengatakan "Subhanallah" dengan kesadaran penuh akan membantu dalam mengidentifikasi dan menghilangkan pandangan dunia sendiri. Jika mengikuti perkembangan duniawi kita hanya terjebak dalam rasa ketidakpuasan terhadap nikmat tuhan yang sudah diberikan dan itu bisa membuat pemikiran kita menjadi kotor.<sup>16</sup>

b. Hamdalah yaitu mengucapkan "Alhamdulillah" (Segala Puji Bagi Allah)

الحمد لله

Kata Alhamdulillah juga dikenal sebagai Hamdalah, yang berasal dari kata Hamd atau istilah kehormatan bagi seseorang yang dipuji karena perbuatannya. Menurut para ahli kata Al yang mendahului kata Hamd diartikan 'semua' dan Huruf Lam yang mengikuti kata Allah yang diucapkan oleh Li Allah memiliki arti khusus

---

<sup>16</sup>Daimul Ikhsan, dkk, "Model Psikoterapi Zikir dan Meningkatkan Kesehatan Mental", Jurnal Of Multidisciplinary Studies, No 2 Vo. 1, 2017

bagi-Nya. Dari sini dapat kita simpulkan kata Alhamdulillah memiliki makna “Segala pujiNya milik Allah”.

melalui pengucapan Alhamdulillah seorang menyakini bahwa Segala sesuatu yang berasal dari Allah patut dipuji. Terlepas dari kenyataan bahwa apa yang terjadi tidak terduga atau diharapkan malah sebaliknya, dan hal itu menyadarkan manusia bahwa setiap makhluknya mempunyai keterbatasan dalam melakukan hal apapun dan Allah lah yang maha tau segalanya pastinya Allah juga akan memberi yang terbaik untuk setiap hambanya.

Jika seseorang sering mengucap lafadz Alhamdulillah, dirinya akan selalu bersyukur terhadap apa yang terjadi padanya dan Allah akan senantiasa melindungi dirinya dari orang-orang yang ingin berbuat jahat. Orang yang memiliki kebiasaan mengucap lafadz Alhamdulillah juga jauh dari sudut pandangan pemikiran negative dan dia selalu bersyukur atas nikmat dan kasih yang Allah SWT berikan.

c. Tahlil adalah mengatakan Laa ilaha illa Allah (Tidak ada Tuhan selain Allah)

لا اله الا الله

Istilah Illah mengacu pada segala sesuatu yang disembah, baik yang diajarkan dalam Islam maupun tidak, seperti penyembahan berhala, penyembahan matahari, penyembahan pohon, dan sebagainya. Islam

mengajarkan ibadah kepada Allah SWT, Yang Maha Kuasa, serta pencipta alam semesta yang agung beserta isinya dan ia lah yang maha terpuji.

Saat seorang mengucapkan lafadz Laa ilaha illa Allah, maka seorang menyakini tidak ada satupun di atas dunia itu yang patut disembah melainkan hanya Allah SWT, dan orang yang senantiasa melafadzkan Laa ilaha illa Allah juga akan dikarunianakan rasa tenang dan damai karena mereka meyakini Allah adalah satu-satunya penguasa langit dan bumi beserta isinya, semuanya akan terjadi kapan saja jika Allah menghendaki.

d. Takbir, yaitu lafadz Allahu Akbar (Allah Maha Besar)

هلل الكبير

Allahu Akbar dikatakan dengan sebutan takbir yang bermakna sebagai Allah maha besar, saat orang mengucapnya tingkahlaku dia pun harus sesuai dengan apa yang diucapkan.

Mereka yang mengatakan bahwa dengan membaca kalimat takbir, akan merasakan kekuatan untuk menghadapi semua cobaan dan kesengsaraan yang mereka hadapi. Kekuatan itu didapatkan bagi mereka yang mengatakan bahwa jiwa dan raganya sepenuhnya berserah kepada Allah SWT semata dan tidak memohon kepada siapapun selain hanya kepada Allah



SWT. Sehingga sikap ini membuat orang tersebut semakin dekat dan taat kepada Allah, dan senantiasa merasa takut jika sedang jauh dari Allah, selalu bersyukur serta kagum atas kebesaran Allah SWT.

- e. Istighfar ialah kalimat Astaghfirullahaladzim (kepada Allah lah aku memohon ampunan)

أَسْتَغْفِرُكَ اللَّهُمَّ الْعَظِيمُ

Kalimat istighfar adalah tindakan yang merujuk kepada hal untuk memohon ampunan atau minta maaf hanya kepada Allah kami umat muslim memohon ampunan atas segala kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini merupakan suatu ajaran yang penting dan dianjurkan dalam agama islam. Orang yang mengucapkan kalimat tersebut juga berharap kepada Allah supaya kesalahan dan dosa yang telah diperbuat diampuni oleh Allah SWT dan juga bisa diartikan sebagai memohon anugerahnya atas kesalahan yang telah diperbuat.

Orang yang membaca kalimat dzikir ini akan menyadari bahwa maghfirah Allah tidak cukup untuk menghapus dosa kesalahan atau aib yang dilakukan di masa lalu. Orang yang memohon ampunan Allah SWT, juga di ikuti dengan niat yang tulus serta Berjanjilah pada diri sendiri dan Allah bahwa Anda tidak akan melakukan kesalahan yang sama lagi dan

mohon keikhlasan maaf kepada orang yang pernah tersakiti baik secara lisan maupun fisik.

- f. Hauqalah, yaitu kalimat *la hawla wala quwwata illa billah* (tidak ada daya dan kekuatan kecuali daya dan kekuatan Allah).<sup>17</sup>

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Pembacaan kalimat *la hawla wala quwwata illa billah* disebut sebagai hauqalah, yang artinya “Tidak ada kemampuan untuk mencegah dan menahan musibah (hal-hal yang terasa tidak enak di hati), dan tidak ada kekuatan untuk mendatangkan kemaslahatan (dan positif) segala sesuatu) kecuali yang semuanya hanya bersumber dari Allah SWT. Lafadz ini digunakan ketika terjadi rentetan kejadian yang tidak menguntungkan.

- g. Syaidul Istighfar

Dalam shohih bukhari, dimana disabdakan bahwa, barang siapa yang membaca dzikirsyaidul istighfar Siapa yang membacanya di siang hari dan kemudian meninggal dunia pada waktu itu, maka ia termasuk ahli surga, dan siapa yang membacanya di sore hari, kemudian meninggal dunia pada waktu itu, ia tergolong ahli surga.

وَوَعْدِكَ عَهْدِكَ عَلَىٰ وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا خَلَقْتَنِي أَنْتَ إِلَّا إِلَهَ لَا رَبِّي أَنْتَ اللَّهُمَّ  
وَأَبُوءُ . عَلَيَّ بِنِعْمَتِكَ لَكَ أَبُوءُ . صَنَعْتَ مَا شَرَّ مِنْ بِكِ أَعُوذُ . اسْتَطَعْتُ مَا  
أَنْتَ إِلَّا الدُّنُوبَ يَغْفِرُ لَا فَإِنَّهُ لِي فَاعْفِرْ . بِدُنْيِي

Artinya: “Engkau adalah Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau menciptakan aku, dan aku adalah hamba-Mu. Aku akan berusaha untuk menaati-Mu semaksimal mungkin ya Allah, dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan yang telah kulakukan. Saya mengakui semua berkat yang telah Anda berikan kepada saya, serta kejahatan dan dosa saya. Jadi tolong maafkan aku, Allah. Hanya Engkau yang memiliki kemampuan untuk mengampuni dosa”.

### 3. Memahami Sayyidul Istighfar

Menurut Shaddad Ibn Aus r.a., Rasulullah SAW bersabda, Sayyidul Istighfar adalah puncak dari istighfar, yaitu bentuk istighfar yang paling panjang di antara istighfar lainnya  
“puncak istighfar itu ialah ucapan seorang hamba”

وَوَعْدِكَ عَهْدِكَ عَلَىٰ وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا خَلَقْتَنِي أَنْتَ إِلَّا إِلَهَ لَا رَبِّي أَنْتَ اللَّهُمَّ  
وَأَبُوءُ . عَلَيَّ بِنِعْمَتِكَ لَكَ أَبُوءُ . صَنَعْتَ مَا شَرَّ مِنْ بِكِ أَعُوذُ . اسْتَطَعْتُ مَا  
أَنْتَ إِلَّا الدُّنُوبَ يَغْفِرُ لَا فَإِنَّهُ لِي فَاعْفِرْ . بِدُنْيِي

Artinya: “*Engkau* adalah Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau menciptakan aku, dan aku adalah hamba-Mu. Aku akan berusaha untuk menaati-Mu semaksimal mungkin ya Allah, dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukan yang telah kulakukan. Saya mengakui semua berkat yang telah Anda berikan kepada saya, serta kejahatan dan dosa saya. Jadi tolong maafkan aku, Allah. Hanya Engkau yang memiliki kemampuan untuk mengampuni dosa”.

Barang siapa yang melafazdkan istighfar dengan penuh keyakinan di siang hari dan didapati meninggal sebelum fajar (petang hari) pada hari itu, dia termasuk penghuni surga. Maka sebaliknya siapa yang membaca pada malam hari dan meninggal sebelum fajar maka dia adalah salah satu penghuni surga (HR Al-Bukhari).<sup>18</sup>

Jika seseorang benar-benar mengucapkan kalimat sayyidul istighfar ini dengan penuh keyakinan maka seseorang akan sadar bahwa dosa-dosa yang pernah dilakukannya, dari situ seseorang juga akan terus mengucap istighfar karna yakin dengan beristighfar seseorang mampu untuk mengatasi semua permasalahannya dengan tenang

dan meyakini bahwa Allah akan selalu Bersama dia. Tanpa disadari bahwa seseorang yang melafadzkan kalimat sayyidul istighfar dengan penuh keyakinan dengan berjalannya waktu pikiran dan perbuatan dia akan menjadi positif terhadap apa saja yang akan dia lakukannya. Maka dari itu sangat dianjurkan bagi kita umat muslim untuk selalu beristighfar supaya kita akan terjaga dari perbuatan dan kejahatan yang ingin menjatuhkan kita.

Nabi menamakan dzikir ini dengan kata Sayyidul Istighfar (pemimpin Istighfar), sebagaimana dijelaskan Istighfar memiliki Shighas lainnya, hanya Nabi mengkhususkan Shigha khusus ini dengan nama Sayyidul Istighfar dan mengingat makna yang terkandung dalam pengucapan Istighfar ini, dan ada beberapa kandungan yaitu:

- a. Kalimat Allahumma anta rabi: pengakuan Tuhan melalui tauhid rubbiyah.
- b. La ilaha illa anta: pengakuan Tuhan melalui tauhid uluhiyah
- c. Khalaqtani wa ana abduka: Pengakuan pengabdian, kerendahan hati, dan ketundukan seorang hamba kepada Tuhan
- d. Wa ana ala ahika wa *wa'dika mastatha'tu*: iltizam (berkomitmen) pengakuan hamba untuk tetap di jalan yang lurus dan menghadap Tuhan Semesta Alam sesuai dengan kemampuan dan usahanya
- e. Audzu bika min syarri ma *shana'tu*: permintaan hamba agar selalu dilindungi

dan meyakini bahwa Allah akan selalu Bersama dia. Tanpa disadari bahwa seseorang yang melafadzkan kalimat sayyidul istighfar dengan penuh keyakinan dengan berjalannya waktu pikiran dan perbuatan dia akan menjadi positif terhadap apa saja yang akan dia lakukannya. Maka dari itu sangat dianjurkan bagi kita umat muslim untuk selalu beristighfar supaya kita akan terjaga dari perbuatan dan kejahatan yang ingin menjatuhkan kita.

Nabi menamakan dzikir ini dengan kata Sayyidul Istighfar (pemimpin Istighfar), sebagaimana dijelaskan Istighfar memiliki Shighas lainnya, hanya Nabi mengkhususkan Shigha khusus ini dengan nama Sayyidul Istighfar dan mengingat makna yang terkandung dalam pengucapan Istighfar ini, dan ada beberapa kandungan yaitu:

- f. Kalimat Allahumma anta rabi: pengakuan Tuhan melalui tauhid rubbiyah.
- g. La ilaha illa anta: pengakuan Tuhan melalui tauhid uluhiyah
- h. Khalaqtani wa ana abduka: Pengakuan pengabdian, kerendahan hati, dan ketundukan seorang hamba kepada Tuhan

---

<sup>18</sup>M. Fauzi Rachman, 50 Ibadah Ringan Berpahala Besar, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 164-165

dan meyakini bahwa Allah akan selalu Bersama dia. Tanpa disadari bahwa seseorang yang melafadzkan kalimat sayyidul istighfar dengan penuh keyakinan dengan berjalannya waktu pikiran dan perbuatan dia akan menjadi positif terhadap apa saja yang akan dia lakukannya. Maka dari itu sangat dianjurkan bagi kita umat muslim untuk selalu beristighfar supaya kita akan terjaga dari perbuatan dan kejahatan yang ingin menjatuhkan kita.

Nabi menamakan dzikir ini dengan kata Sayyidul Istighfar (pemimpin Istighfar), sebagaimana dijelaskan Istighfar memiliki Shighas lainnya, hanya Nabi mengkhususkan Shigha khusus ini dengan nama Sayyidul Istighfar dan mengingat makna yang terkandung dalam pengucapan Istighfar ini, dan ada beberapa kandungan yaitu:

- i. Kalimat Allahumma anta rabi: pengakuan Tuhan melalui tauhid rubbiyah.
- j. La ilaha illa anta: pengakuan Tuhan melalui tauhid uluhiyah
- k. Khalaqtani wa ana abduka: Pengakuan pengabdian, kerendahan hati, dan ketundukan seorang hamba kepada Tuhan
- l. Wa ana ala ahika wa *wa'dika mastatha'tu*: iltizam (berkomitmen) pengakuan hamba untuk tetap di jalan yang lurus dan menghadap Tuhan Semesta Alam sesuai dengan kemampuan dan usahanya
- m. Audzu bika min syarri ma *shana'tu*: permintaan hamba agar selalu dilindungi

- dan terjaga oleh Tuhan dari segala kejahatan yang dilakukannya
- n. *Abu'u laka bini'matika 'alayya* : penentuan hamba dan pengakuan atas nikmat Allah yang diberikan kepadanya
  - o. *Wa abu'u bidzambi*: pengakuan seorang mukmin terhadap dosa yang dilakukan.
  - p. *Faghfirli fainnahu la yaghfirudz dzunubana illa anta*: minta ampunan kepada tuhan serta merendahkan diri dihadapannya.

Dengan melihat makna-makna yang agung yang terdapat dalam kalimat ini makadari itulah Nabi menamakannya dengan “Syaidul Istighfar”.<sup>19</sup>

Sebagai manusia tak luput dari kesalahan, baik vertical maupun horizontal. Vertikal berarti kesalahan seorang hambaterhadap tuhannya dan horizontal kesahan terhadap sesama manusia. Manusia memang diciptakan dalam keadaan lemah. Tapi ia diberi kemampuan oleh Allah SWT untuk memilih mana yang baik dan mana yang buruk. Sebagai manusia, Nabi Adam AS sempat tergoda oleh rayuan iblis untuk mendekati buah khuldi yang dilarang Allah SWT. namun karena, Adam AS terlena dengan kesenangan sesaat, ia kembali pada fitrahnya. Adam bertobat kepada Allah SWT. Nabi Muhammad SAW pernah bersabda tentang tobat ini. “setiap anak Adam adalah

---

<sup>19</sup> Hasan Bin Ahmad Hamam, Terapi Dengan Ibadah, (Solo: AQWAM, 2008), hal. 24-25



bersalah dan sebaik-baiknya orang yang melakukan kesalahan adalah mereka yang mau bertaubat.”(HR Bhukari)

Salah satu jalan untuk memohon ampunan-Nya adalah dengan beristighfar. Pernah suatu hari, seorang ulama tabiin, Hasan Al-Bashri, di datangi banyak orang untuk meminta nasihat agama dan berbagai persoalan. Di antara mereka, ada yang mengeluh sawahyang mengering. Kemudian, Hasan Al-Bashri menyuruhnya untuk beristighfar. Ada juga yang mengeluh kemiskinan, belum dikaruniakan anak, ladang gagal panen, dan banyak lagi persoalannya lainnya. Namun, Hasan Al-Bashri lagi-lagi menyuruh mereka untuk beristighfar.

Hal ini tentu membuat seorang Ar-Robi'bin Shabih bertanya kepada Hasan Al-Bashri, “mengapa setiap kali engkau ditanya tentang segala persoalan, engkau menyuruh mereka untuk beristighfar?”

Hasan Al-Bashri menjawab dengan tenang. “sungguh, jawabanku itu bukanlah b erasal dariku. Sebenarnya Allah SWT telah berfirman, “beristighfarlah (memohon ampunan) kepada tuhanmu. Niscaya dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat dan membayakkan harta dan anak-nakmu serta mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai.” (QS. Nuh:10-12).

Dari situ kita mengetahui bahwa dengan beristighfar Allah SWT akan mendatangkan sebuah karunia apa yang kita butuhkan maka dari itu sangat erat kaitannya sayyidul istighfar untuk mengatasi stres perceraian.

Kalimat dzikir ini bermakna segala sesuatu yang terjadi ialah atas kehendak dan kuasa Allah yang maha kuasa, maka disaat kita berhasil dalam mencapai suatu kebahagiaan jangan lah terlalu bersenang-senang, begitupula sebaliknya disaat kita di uji dengan cobaan maka jangan lah terlalu bersedih karena semua berasal dari kuasa Allah SWT.<sup>20</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi sayyidul istighfar ialah dapat membersihkan diri kita dari pikiran yang negatif serta juga dapat menyembuhkan dari jiwa yang kotor, dengancara yaitu, mengucapkan ta'awudz, basmalah kemudian syahdat.

#### **4. Waktu Disunahkan Membaca Istighfar**

Allah SWT berfirman, “maka apabila kamu telah menyelesaikan sholatmu, ingatlah allahdiwaktu berdiri, diwaktu duduk, dan diwaktu berbaring.”(QS.An. Nisa:103).<sup>21</sup> Mengulang istighfar (permohonan ampun kepada Allah) sebanyak seratus kali untuk shalat subuh, maghrib

---

<sup>20</sup>Qurasy Shihab, Wacana Al-*Qur'an tentang Do'a Dan Zikir*, (Tangerang: Lentera Hati, 2018), hal. 79

<sup>21</sup>Imam Al-Ghozali, *Ihya'Ulumuddin* Imam Al Ghozali, (Surabaya: Gitamedia Pres, 2003), hal. 107

dan malam. Jika seseorang meminta ampunan kepada Allah 27 kali sehari setelah sholat bagi kaum mukmin, maka menurut hadits sebagai berikut: Orang yang meminta ampun kepada Tuhan sebanyak 27 kali bagi orang-orang beriman termasuk di antara orang-orang yang doanya terkabul, dan berkat mereka orang-orang yang hidup di bumi menerima rezeki.<sup>22</sup> Menurut riwayat Imam Bukhori melalui sahabatnya Abu Hurairah, Rasulullah meminta ampun kepada Allah SWT minimal 70 kali dalam satu hari satu malam.

Beristighfar itu wajib untuk diucapkan setiap hari. Namun, ada waktu dan keadaan tertentu di mana Istighfar lebih baik dilafadzkan pada waktu-waktu sebagai berikut:

a. Setelah Menunaikan Ibadah

Kita sebagai umat muslim sangat dianjurkan untuk beristighfar apalagi ketika selesai melakukan sholat karena kita tidak tau kesalahan apa yang kita lakukan dalam melakukan sholat atau ibadah sebagai mana firman Allah SWT :

Artinya: kemudian bertolaklah kamu dari tempat bertolaknya orang-orang banyak

(*'Arafah*) dan mohonlah ampunan kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun Lagi Maha *Penyayang*.”(Q.S. Al-Baqaroh:199).<sup>23</sup>

Ayat mulia ini hadir dalam pembahasan Alquran tentang haji, khususnya setelah Tawaf Ifadah. Kemudian istighfar dikerjakan. Karena tidak menutup kemungkinan ada kekurangan atau peremehan dalam pelaksanaan ibadah tersebut.

Selain itu, Istighfar juga dianjurkan untuk dibaca setelah shalat lima waktu. Karena kita sebagai manusia biasa ta luput dari kesalahan lupa atau kurang hati-hati.

b. Istighfar di Waktu Sahur

Allah memberi pujian terhadap orang-orang yang memohon ampunan di waktu ini,

Maanfaat sahur adalah, allah menerima doa, memberi kepada yang mencari, dan memaafkan kepada yang melakukan.

<sup>22</sup>Mir Valiuddin, *Zikir & Kontenpalsi dalam Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1980), hal. 129

c. Pada Akhir Majelis

Ketika seseorang bersama saudaranya, dalam pergaulannya, atau bahkan di tempat kerja, mereka sering bangun dari pertemuannya terlebih dahulu. Ini berdasarkan hadits yang dibacakan Aisyahra.: “Rasulullah tidak bangkit dari majelis melainkan beliau mengucapkan:

Artinya: maha suci Engkau, ya Allah, ya Tuhan. Dan senantiasa selalu memuliakan-Mu, tidak ada Tuhan (yang harus disembah) selain engkau. Aku memohon ampun kepada-Mu, Ya Rabbku, dan bertobat kepada-Mu..

"Tidak ada yang mengatakan bahwa ketika dia bangun dari majelis," katanya, "kecuali bahwa dosa-dosa yang dilakukannya di majelis itu diampuni."

d. Beristighfar Untuk Orang-orang yang Sudah Meninggal

Dahulu kala, pada saat penguburan, Nabi berdiri di sampingnya (kuburan) dan berkata: Mohon ampun untuk saudaramu ini dan mohon kekuatan untuknya, karena saat ini dia sedang *ditanya*.”

Maka dari itu sungguh mayit itu membutuhkan pertolongan dari kita, maka dari itu kita sebagai saudara perlu untuk memohon ampunan agar mayit di tempatkan di sisi Allah SWT dan juga mayit dapat perlindungan. Nabi selalu meminta pengampunan bagi orang yang sudah meninggal, ketika beliau mengunjungi (ziarah) dan berdiri di samping kuburan mereka.<sup>25</sup>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>24</sup>Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal.52

## 5. Keutamaan Beristighfar

Ada beberapa manfaat yang bisa kita rasakan ketika kita melafadzkan kalimat dzikir ini, karena dengan berdzikir seseorang bisa langsung merasakan kedekatannya dengan Allah, dan dzikir juga menjadi salah satu sebaik-baiknya ibadah yang mampu menyeimbangkan hati dan pikiran manusia.

Maka sebaliknya tanpa mengingat Allah, manusia akan terus dihantui dengan rasa gelisah, tidak nyaman dan juga cemas. Berdzikir mempunyai banyak manfaat baik secara rohani maupun jasmani diantaranya yaitu:



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>25</sup> Hasan bin Ahmad Hammam, hal.26-29

- 1) Allah Subhannallahu Taala, senantiasa mengingat hambanya yang ingat akan dirinya, yang mana dengan mengingat Allah kita akan selalu diberi penjagaan dalam setiap langkah kita, dan selalu diberi kemudahan dalam setiap urusan kita.
- 2) Dzikir juga bisa menjadi sebuah pengobatan bagi diri kita baik itu secara rohani maupun jasmani, karena dalam melafadzkan dzikir kita senantiasa mengingat, menyebut nama Allah, serta keagungannya Allah SWT, dalam keadaan sadar dan memohon akan pertolongannya. Lafadz dzikir memiliki kalimat tauhid yang juga ditemukan dalam Al-Qur'an sebagai adz-dzikir, syifa, yang berarti penyembuhan.
- 3) Memberikan rasa ketenangan jiwa, dengan cara selalu mengingat Allah SWT dalam kondisi dan situasi apapun
- 4) Menjadikan hati lebih tenang dan bahagia
- 5) Dzikir merupakan penghantar menuju surga.<sup>26</sup>

Kalimat dzikir ini bermakna segala sesuatu yang terjadi ialah atas kehendak dan kuasa Allah yang maha kuasa, maka disaat kita berhasil dalam mencapai suatu kebahagiaan jangan lah terlalu bersenang-senang, begitupula sebaliknya disaat kita di uji dengan cobaan maka jangan lah terlalu bersedih karena semua berasal dari kuasa Allah SWT.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup>Shaleh din Ghanim al-Sadian, Doa Dzikir (Qouli dan *Fi'li*), (Yogyakarta: MITRA PUSTAKA 2004), hal. 03

<sup>27</sup> Qurasy Shihab, Wacana *Al-Qur'an* tentang *Do'a* Dan Zikir, (Tangerang: Lentera Hati, 2018), hal. 79



## 6. Langkah-Langkah Penggunaan Terapi Sayyidul Istighfar

Terapi sayyidul istighfar adalah salah satu terapi yang digunakan untuk penyembuhan khususnya terhadap penyakin hati atau gangguan yang negatif pada diri seseorang. Dalam terapi ini juga sudah di jelaskan secara rinci langkah-langkah penggunaannya dan yang jelas pasti dengan syarat dan ketentuan islam melalui, penghayatan, keimanan dan dengan bacaan Ta'awudz, Basmalah dan diakhir dengan syahadat. Berikut langkah- langkah pelaksanaan dalam Terapi Sayyidul Istighfar.

**Tabel 2.1**

### **Tahap-tahap Terapi Sayyidul Istighfar**

Tahapan	Pelaksanaan
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="404 791 1009 1078">1. Wudhu, yaitu membersihkan Sebagian organ tubuh tertentu, gunanya ialah untuk membersihkan kotoran dan mebuat pikiran menjadi lebih tenang untuk menghadapi Allah swt, dan setiap muslim harus memperhatikan dirinya agar selalu suci jika hendak ingin berhadapan dengan Allah swt.</li><li data-bbox="404 1086 1009 1225">2. Memberi keyakinan kepada konseli, bahwa mereka juga harus yakin bisa berubah dan bisa mengatasi permasalahan yang dirasakan selama ini.</li><li data-bbox="404 1233 1009 1297">3. Baca Syahadat dan Ta'awudz Basmalah. Tujuannya adalah untuk memohon kepada</li></ol>

	Allah dan mengingat nama-Nya sambil meminta perlindungan dari godaan setan. Sedangkan membaca syahadat dimaksudkan untuk membantu konseli mendapatkan kembali keyakinannya kepada Allah SWT.
Tindakan	Membaca Sayyidul Istighfar pada kalimat “ <i>Wa abu’ u bidzambi faghfirli fainnahu la yagfirudz zunuba illa anta</i> ” di anjurkan untuk dibaca 3 kali. Agar konseli bisa meresapi inti dari bacaan tersebut
Lanjutan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi solusi kepada konseli untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.dapi.</li> <li>2. Memberi dorongan atau motivasi kepada konseli untuk membuat perubahan agar mencapai tujuan yang diinginkan.</li> </ol>

## B. Stres

### 1. Pengertian Stres

Depresi dan stres sering digunakan secara bergantian. Stresor psikososial adalah kondisi apa pun dalam kehidupan seseorang yang menyebabkan mereka tertekan. Stres adalah nama untuk respons tubuh (fisik) ini, dan istilah ketika fungsi organ tubuh terganggu.<sup>28</sup>

Pada zaman sekarang penyakit yang sering kali terjadi kepada manusia khususnya remaja adalah stres, dikarenakan sering kali orang tua atau kerabat

<sup>28</sup>Dadang Hawari, op. Cit., hal 45

menuntut anak tersebut agar bisa menjadi seperti orang tua inginkan. Dan juga pada masa modernisasi sekarang maraknya hal-hal yang mempengaruhi anak agar bisa seperti orang-orang yang diluar sana, maka dari itu diperlukannya benteng yang kuat (iman) dalam menghadapi permasalahan dalam hidup ini.

Di masa sekarang semua orang pasti menginginkan kebahagiaan, ketentraman dan juga nyaman, dalam bentuk dan cara apapun pasti mereka lakukan meskipun tidak tercapai dan hal itu lah yang membuat manusia semakin tidak bersyukur terhadap apa yang telah Allah berikan dari situlah mulai timbul kegelisahan, rasa tidak nyaman dan juga stres.

## **2. Fakto-Faktor Timbulnya Stres**

Berikur adalah faktor yang mempengaruhi timbulnya stress :

- a. Stres yang disebabkan oleh orang tua
- b. Stres karna keluarga
- c. Stres karna konflik
- d. Stres karna kekecewaan dan kegagalan
- e. Stres karena mempunyai perasaan rendah diri, merasa tidak mampu seperti orang lain.

Menurut Kartini Kartono, jika seseorang memiliki kecemasan yang pada akhirnya akan menimbulkan stress yang bersifat kronis dan berlangsung dalam waktu yang cukup lama hal ini akan mengakibatkan timbulnya penyakit tekanan

darah tinggi atau hipertensi dan fycycardia (percepatan tinggi darah).<sup>29</sup>

Melihat pendapat di atas maka dapat disimpulkan akibat dari stress bagi seseorang di antaranya ialah:

- a. Kerusakan mental
- b. Menimbulkan berbagai penyakit (kesehatan)
- c. Tidak dapat menggunakan pemikiran secara rasional yang dampak selanjutnya akan berpengaruh kepada stres

Menurut Slameto akibat yang dapat ditimbulkan oleh stress yaitu meliputi:

- a. Sumber daya fisik dan psikis terbuang Cuma-Cuma
- b. Menghilangkan harga diri yang membuat kita merasa kecil dan tidak berdaya
- c. Secara kognitif akan mempengaruhi kemampuan berfikir jernih dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.<sup>30</sup>

Manifestasi dari pengukuran stres bisa berupa psikologis, dan untuk mengukur gejala tersebut ada beberapa metode yaitu:

- a. Self Report atau Questionnaire, yaitu sejumlah pertanyaan dijawab oleh individu

---

<sup>29</sup>Kartini Kartono, Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual, (Bandung: CV Mandar Maju, 1989), hal. 128

<sup>30</sup>Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya, (Jakarta: Bina Aksara, 1995), hal. 209

- b. Over Behavioral (prilaku yang tampak), yaitu bisa lewat observasi dari individu, misalnya apakah dia gemetaran, mengigit tangan, mengepal tangan, dan lain-lain.
- c. Physiological (fisiologis), yaitu memakai alat pengukur tertentu, misalnya bagaimana denyut jantungnya, keluar keringat, pernafasannya, aktivitas kelenjar adrenalnya.<sup>31</sup>

### **3. Upaya Meningkatkan Kekebalan Tubuh Terhadap Stres**

Dalam kehidupan semua orang pasti akan ada merasa stress apalagi ketika menjalani kehidupannya, dan tidak semua orang mampu mengatasi stress tersebut dengan cara yang baik. Stress bisa dikatakan hal yang tidak bisa dihindarkan dari kehidupan kita, yang kita lakukan adalah bagaimana caranya agar stress tersebut tidak menimbulkan reaksi yang disebut distress, yaitu kaptoplogian yang disertai keluhan fisik atau psikis. Adapun upaya untuk mengatasi stress adalah:

- a. Makanan, makanlah secara teratur, dan usahakan jangan sampai terlambat.
- b. Tidur, adalah obat secara alamiah yang bisa memulihkan segala kelelahan baik secara fisik dan juga mental.
- c. Olah raga, untuk meningkatkan kekebalan fisik dan mental.
- d. Rokok, hindari merokok, karena merokok dapat merusak paru-paru, bisa menyebabkan kanker

---

<sup>31</sup>Kartini Kartono, Op. Cip, hal. 134

- dan rokok juga bisa menurunkan daya tahan atau kekebalan terhadap stress.
- e. Minuman keras, juga dapat merusak daya pikir dan emosi yang tidak stabil.
  - f. Berat badan, usahakan sesuai dengan tinggi tubuh, jangan tergolong orang kegemukan dan kekurusan.
  - g. Pergaulan, manusia adalah makhluk sosial, maka dari itu jangan menghindari diri dari lingkungan.
  - h. Waktu, usahakan setiap waktu kamu adalah bermanfaat untuk kamu dan juga orang sekitarmu.
  - i. Agama, dalam memeluk suatu agama hendaklah jangan terlalu formal, tetapi juga harus dihayati kemudian diamalkan, supaya kamu akan selalu diberikan ketenangan dan kekutan oleh Allah SWT.
  - j. Rekreasi, membantu diri supaya keluar dari hal yang membuat kamu jenuh atau monoton.
  - k. Sosial ekonomi, aturlah keuangan secara rata, agar tidak ada kekurangan dan juga kelebihan.

#### **4. Sumber Stres**

Meskipun sumber stres seseorang dapat berubah saat mereka tumbuh, peristiwa stres dapat terjadi kapan saja dalam hidup mereka. Sumber-sumber stres adalah:

- a. Sumber dari Individu

Ini adalah stres yang diciptakan oleh orang tersebut. Misalnya, stres mungkin disebabkan

oleh berat badan yang tidak sesuai atau pakaian yang tidak pas.

b. Sumber dari Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sumber stres dalam situasi ini. Tindakan, keinginan, dan kepribadian masing-masing anggota keluarga berdampak pada anggota keluarga lainnya dan kadang-kadang dapat menimbulkan stres. Misalnya, penambahan anggota keluarga baru, mertua, anak, sererta penyakit, perceraian, dan kematian. Hubungan antara anggota keluarga mungkin terganggu ketika anggota keluarga tidak mampu mengatasi sumber stres

c. Sumber dalam Komunitas Sosial

Terdapat sumber stres yang bersumber dari lingkungan sosial dimana individu berinteraksi dengan lingkungannya, sekolahnya dan rekan kerjanya yang menimbulkan stres akibat lingkungan tersebut.

**C. Hubungan Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran, Kab. Lamongan**

Terapi Sayyidul Istighfar yang dijelaskan di atas memiliki efek yang sangat positif terhadap gangguan stres akibat pikiran negatif. Stres merupakan gangguan yang dapat dialami oleh hampir semua orang, namun ada banyak tingkatan stres yang dibutuhkan seseorang untuk terapi atau tindakan yang lebih berpengalaman dalam hal tersebut. Stres juga dapat mengganggu atau

menghambat cara seseorang dalam memenuhi suatu keinginan. Stres juga merupakan respon fisik dan emosional seseorang. Ketika terjadi perubahan lingkungan yang memerlukan penyesuaian diri dari orang tersebut, hal tersebut membuat orang tersebut merasa tertekan karena yang diinginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan dan dapat berupa dampak atau trauma dalam suatu interaksi atau lingkungan yang baru, stres sudah dapat menjadi bagian penting dari kehidupan, namun bila parah dan berkepanjangan dapat merusak kesehatan kita baik secara mental maupun psikologis.

Salah satu cara untuk mengatasi stres akibat pikiran negatif adalah dengan banyak berdzikir dan istighfar. Karena Istighfar memiliki banyak kegunaan, salah satunya bisa menjadi obat hati yang kotor, maka dengan memperbanyak Istighfar kita mendapatkan ketenangan dari Allah SWT. Setiap hamba membutuhkan Istighfar seperti yang dikatakan Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah:

Istighfar akan menjadi penolong bagi setiap hamba dari perbuatan tercela menjadi perbuatan yang dicintai, dari perbuatan buruk menjadi perbuatan yang sempurna, dan mengangkat derajat setiap penolong dari rendah menjadi tinggi dan sempurna. Seorang hamba yang beribadah kepada Allah akan semakin mengenal-Nya, semakin bertakwa kepada-Nya, dan akan mengingat-Nya setiap hari, setiap jam, bahkan setiap detik. Hal ini terlihat pada semua perilaku verbal dan fisik, termasuk makan, minum, tidur, bangun, dan berbicara. Ketika dia mengarahkan hatinya kepada



Allah dan menjalankan tanggung jawabnya di semua bidang kehidupan, dia menyadari kekurangannya. Dia membutuhkan Istighfar terus-menerus, siang dan malam, untuk alasan ini. dalam setiap usaha, baik dilakukan sendiri maupun bersama orang lain. Karena di dalam Istighfar terdapat manfaat, kebaikan, pencegah kemungkarannya, ajakan untuk meningkatkan kekuatan amalan hati, senam anggota tubuh, penguatan rasa percaya diri dan keimanan.<sup>32</sup>

Al-Qur'an dan As-Sunnah memuat banyak ayat supaya kita umat muslim memperbanyak bersitighfar, dimana manfaat istighfar tidak hanya memberi ampunan bagi kita tapi juga mengatasi semua permasalahan yang kiat alami. Istighfar juga memiliki beberapa jenis bacaan Salah satunya adalah Sayyidul Istighfar yang populer dengan sebutan Raja Istighfar. Melalui terapi Sayyidul Istighfar diharapkan bisa mengatasi stres akibat pasca perceraian dan menjadi sosok yang berpikir lebih positif.

#### **D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

1. ISHAS Terapi Bimbingan dan Konseling Islam (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Sholaqoh). Ika Nur Halimah Tahun 20018. Kedua penelitian ini serupa karena sama-sama membahas depresi dan stres. ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah, dan Shodaqoh) adalah jenis terapi yang digunakan peneliti ini,

---

<sup>32</sup> Syaikh Ismail Al-Muqaddam, Fikih Istighfar (Jakarta: Al-Kautsar), hal. 20-21

- berbeda dengan penekanan peneliti sebelumnya pada Terapi Sayyidul Istighfar.
2. Kajian Eva Nur Hidayah, “Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban Broken Home” Tahun 2019, dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa relaksasi dzikir berdampak positif dalam menurunkan kecemasan pada remaja korban broken home di Desa Tunahan, Kecamatan Keling, Kabupaten Jepara. Hal ini ditunjukkan dengan variasi skala Hars yang dinilai sebelum perlakuan.
  3. Di desa Morokrengan Surabaya, terapi intensif digunakan untuk membantu seorang remaja yang senang marah-marah kepada orang tuanya. melalui Nurul Faizah. Pada tahun 2018. Kajian ini dan kajian serupa lainnya berbagi tentang penggunaan pengobatan Istighfar. Sedangkan penggunaan masalah dalam kedua penelitian ini berbeda, peneliti ini menggunakan kemarahan sebagai masalah sedangkan penelitian yang disebutkan sebelumnya menggunakan stres pasca-perceraian.

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Kata metodologi yang merupakan bagian dari metodologi penelitian adalah ilmu tentang pendekatan yang ditempuh untuk memahami tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian juga dapat dilihat sebagai suatu usaha atau kegiatan yang menuntut ketelitian atau kelengkapan dalam memahami realitas, semaksimal mungkin sesuai dengan tujuannya, sejalan dengan pengertian penelitian di atas. informasi yang tepat.<sup>33</sup>

Penelitian ini mengambil pendekatan deskriptif dan menggunakan teknik penelitian kualitatif. Dengan menyediakan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa serta melalui berbagai pendekatan alamiah, penelitian kualitatif menggunakan lingkungan alam untuk berusaha memahami fenomena yang dirasakan subjek penelitian secara holistik (menyeluruh).<sup>34</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti memakai jenis penelitian studi kasus. Hal ini dilakukan karena peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan detail terhadap konseli dan membantu konseli supaya memiliki pikiran yang rasional dan mampu mengatasi stres yang di alaminya. Studi kasus ialah kegiatan akademik yang

---

<sup>33</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2010), hal. 2

<sup>34</sup>Lexy J Moleong, *Metodelogi Penelitian kualitatif*, (Bandung:PT Remaja Kosdakarya, 2005), hlm.3

dilakukan secara rinci, tentang program, acara, pelaksanaa, dan juga kegiatan yang akan dilakukan. Kasus yang berhubungan dengan waktu dan aktivitas. Peneliti terus menerus menggali bukti dengan memakai metode pengumpulan data.<sup>35</sup>

## **B. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

1. Sasaran yang menjadi konseli pada penelitian ini adalah seorang dewasa yang bertempat tinggal di desa Drajat, kec. Paciran, Kab, Lamongan. Sebelumnya konseli pernah kuliah di IAI Tabah, Kranji, Paciran. Ia memiliki gangguan stres akibat musibah yang pernah terjadi pada dirinya, gangguan stres yang di derita oleh konseli mengakibatkan konseli jarang keluar rumah dan takut untuk berinteraksidengan orang sekitarnya. Sehingga muncul problematika baru yang dihadapi oleh konseli
2. Adapun lokasi penelitian ini bertempat di rumah konseli yaitu di desa Drajat. Penelitian bisa memahami bagaimana keadaan sekitar konseli termasuk kehidupan sosial konseli pada tetangga sekitar maupun keluarganya.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif, yang dihasilkan melalui metode wawancara, observasi dan dokumentasi sehingga data yang didapatkan bukan berupa angka.

---

<sup>35</sup> Ismail Nawawi, Metode Penelitian Kualitatif, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal. 54

## 1. Jenis Data

### a. Data Primer

Data primer adalah data yang dihasilkan langsung dari sumber utama yang melatar belakangi konseli dan dampak yang akan di alami konseli.<sup>36</sup> Peneliti memperoleh data utamaini dari perilaku sehari-hari konseli, latar belakang konseli dan juga masalah yang dialami oleh konseli Informasi yang dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selain itu, jawaban atas data primer juga didapatkan melalui wawancara dengan konseli.

### b. Data Sekunder

Informasi sekunder didapatkan dari pihak kedua atau orang yang dekat dengan konseli. Sehingga peneliti bisa mengetahui secara langsung sifat sebenarnya. Tujuan dari data sekunder ini adalah untuk melengkapi data primer.<sup>37</sup> Data sekunder dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. Data sekunder ini diperoleh peneliti dari hasil wawancara bersama teman dekat konseli.

## 2. Sumber Data

### a. Sumber data Primer

---

<sup>36</sup>Burhan Bugin, Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi , (Jakarta: Kencana Persada Media Group, 2013), hal. 128

<sup>37</sup>Burhan Bugin, Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi, hal. 128

Sumber data primer adalah data yang dihasilkan melalui konseli sendiri, yang dilakukan melalui wawancara, gerak, geriktubuh dan juga sifat konseli ketika sedang berbicara sehingga data yang diperoleh berbentuk kata-kata. Dalam hal ini, topik penelitian yang harus di kaitkan dengan variable yang diteliti data primer yang terdapat dalam penelitian ini adalah semua informasi yang berkaitan dengan proses dan hasil konseling dengan terapi Sayyidul Istighfar.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang didapatkan dari sumber kedua untuk melengkapi data primer.<sup>38</sup> Yakni berupa teman dan tetangga konseli.

## **D. Tahap-Tahap Penelitain**

### **1. Tahap Pra Lapangan**

Pada tahap ini, sumber data digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang topik penelitian dan menyusun rencana penelitian untuk penelitian selanjutnya. Fase dimana peneliti melakukan evaluasi lapangan untuk pertama kalinya. Pada fase ini, seorang peneliti melakukan beberapa tahap di antaranya yaitu:

---

<sup>38</sup>Burhan Bugin, Metode Penelitian: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128

a. Menyusun Rencana Penelitian

Menyusun sebuah rencana agar mempermudah peneliti untuk melakukan sebuah penelitian yang akan berlangsung.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Setelah mengetahui bagaimana tempat tinggal konseli dan lingkungannya, peneliti memilih untuk mengobservasi konseli secara langsung dan tidak langsung.

c. Mengurus Surat Perizinan

Pengurusan surat izin sangat penting untuk kelancaran kegiatan penelitian, sehingga persetujuan dari pihak yang bersangkutan mudah untuk memahami tujuan dan seorang peneliti, karena mempengaruhi keadaan lingkungan dengan keberadaan yang tidak diketahui atau orang yang tidak dikenal. Saat surat izin dikeluarkan, maka itu akan mengurangi penutupan lingkungan terhadap kehadiran kami sebagai peneliti.

d. Menyediakan Perlengkapan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti harus menyiapkan apa saja keperluan yang akan digunakan seperti, alat tulis atau instrumen yang paling penting untuk pengumpul data, peneliti harus terjun langsung ke lapangan untuk mengumpulkan sejumlah data yang diperlukan.

e. Menilai Lapangan Penelitian

Penilaian lapangan bertujuan agar mempermudah peneliti mengenali bagaimana lokasi yang akan ditempatkan selama penelitian dan untuk menyiapkan apa saja keperluan yang harus di siapkan ketika di lapangan.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dipilih langsung oleh konselor untuk mendapat data yang dibutuhkan baik itu tentang latar belakang konseli, keluarga konseli maupun keseharian konseli. Pada tahap ini peneliti memilih orang tua konseli dan teman dekat atau sahabat konseli yang akan menjadi informan selama penelitian.

g. Etika Penelitian

Etika muncul ketika peneliti tidak menghormati, menganut dan mengabaikan nilai-nilai yang terkandung dalam subjek penelitiannya. Peneliti menghindari hal tersebut karena menimbulkan konflik yang menyulitkan penile dalam mengumpulkan data.

2. Tahap kerja Lapangan

Pada titik ini, peneliti melakukan analisis terhadap data lapangan. Peneliti mulai membuat melakukan pendekatan dan juga melakukan wawancara. Konselor mulai terlibat dengan kliendan lingkungannya untuk menetapkan tujuan awal untuk mengatur sesi konseling dan terapi. Pada tahap ini terjadi kesepakatan antara konselor dan



konseli untuk melakukan terapi sayyidul istighfar lebih lanjut. Konselor mulai melakukan wawancara dan mengumpulkan data untuk tahap pertama, konselor mulai membangun konsep Terapi Sayyidul Istighfar menggunakan teknik self control.

### 3. Analisi Data

Data yang sudah diperoleh peneliti dari lapangan kemudian di analisa, dengan cara menjelaskan apa adanya sesuai dengan yang diperoleh dan di dengan secara nyata, gunanya agar bisa membandingkan perubahan yang terjadi kepada konseli sebelum dan sesudah terapi sayyidul istighfar dilakukan

Pada penelitian kualitatif proses analisis data berlangsung sebelum, selama dan setelah survei lapangan. Seperti yang dikatakan Sugiyono, analisis data ini dimulai setelah dirumuskan dan dijelaskan sebelum masalah masuk ke lapangan, dan berlanjut hingga hasil penelitian tertulis.<sup>39</sup>

## E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik pengumpulan data dalam peneitian ini yaitu:

### 1. Wawancara

Wawancara adalah proses peneliti untuk mendapatkan sebuah jawaban baik dari data primer

---

<sup>39</sup>Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 3

maupun sekunder, melalui proses tanya jawab dengan ataupun tanpa pedoman<sup>40</sup> dalam proses penelitian ini peneliti melakukan teknik wawancara dengan konseli dan juga significant other lainnya

## **2. Observasi**

Observasi yaitu kegiatan terhadap suatu objek dengan maksud untuk mengamati lebih lanjut suatu penelitian yang telah di pahami sebelumnya dari sebuah kejadian berdasarkan gagasan atau penelitian sebelumnya.

## **3. Dokumentasi**

Dokumen adalah catatan penting masa lalu, baik berupa karya tulis foto atau karya senilainnya.<sup>41</sup> Dalam Teknik pengumpulan data atau bukti, dari keterangan melalui, gambar, video, rekaman suara, dan lukisan yang sudah berlalu, Teknik ini bisa di lakukan selama proses konseling dilakukan.

## **F. Teknik Validitas Data**

Teknik validitas data bertujuan supaya data yang didapatkan tidak palsu dan tidak ada kesalahan. Proses validitas data ini dilakukan dengan memperpanjang waktu untuk membangun kepercayaan dan komitmen antara konseli dan peneliti agar informasi konseli tidak dipalsukan. Dan peneliti harus pandai menggalang sebanyak mungkin data yang baik.

---

<sup>40</sup> Burhan Bugin, Penelitian Kualitatif (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), hal. 111

<sup>41</sup> Burhan Bugin, Penelitian Kualitatif, Hal. 152

Proses triangulasi juga harus dilakukan untuk membandingkan data yang diperoleh peneliti dari observasi dan wawancara. Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang menggabungkan data yang digunakan sebagai retensi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi.

## **G. Teknik Analisis Data**

Langkah selanjutnya adalah analisis data, yang dilakukan setelah prosedur pengumpulan data pada tahap analisis data adalah bagaimana cara peneliti mengorganisasikan serta mengolah data supaya menjadi data yang mudah dipahami serta menemukan sesuatu yang penting dan dipelajari.<sup>42</sup> Peneliti mengumpulkan semua data yang diperoleh pada tahap analisis data ini.

Dalam penelitian kualitatif, proses analisis data memakan waktu satu bulan, selama dan setelah penyelidikan lapangan. Seperti yang dikatakan Sugiyono, analisis data ini, setelah dirumuskan dan dijelaskan, dimulai sebelum masalah masuk ke lapangan dan berlanjut hingga hasil penelitian ditulis.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Moloeng, L.J, Metode Penelitian Kualitatif, (Bnadung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), hal. 187

<sup>43</sup>Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 245

**BAB IV**  
**PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN**

**A. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

**1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan ditempat tinggal konseli Desa Drajat RT 01 RW 02 Kecamatan Paciran Lamongan. Tempat tinggal konseli penduduknya sangat ramah dan juga lingkungan bersih sehingga mudah untuk beradaptasi.

**2. Deskripsi Penelitian dan Konseli**

**a. Deskripsi Peneliti**

Berikut ini adalah biodata peneliti :

Nama	: Diati
TTL	: Pauh Agung, 22 Januari 2001
Alamat	: Pauh Agung, Kec. Limbur Lubuk Mangkuang, Kab. Bungo-Jambi
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Riwayat Pendidikan	: SDN 38/II : MTs Diniyyah Al-Azhar : MA Diniyyah Al-Azhar

b. Deskripsi Konseli

Nama : Nurhasanah  
TTL : Drajat, 28 Agustus 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Riwayat Pendidikan : SDN Banjarwati  
SMP Murni Sunan  
Drajat  
SMA Negeri 1 Paciran  
Cita-cita : Guru  
Hobi : Seni  
Motto Hidup : Selalu berpikiran positif  
demi mencapai sebuah  
ketenangan.<sup>44</sup>

**3. Latar Belakang Keluarga Konseli**

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara konseli tinggal bersama ibu dan kakaknya orang tua konseli sudah lama berpisah. kakak konseli juga sudah menikah dan memiliki tempat tinggalnya sendiri. Walaupun konseli tinggal bersama ibunya untuk kebutuhan sekolah dan lain- lain ayah konseli tetap memenuhi seperti mana biasanya. Namun dengan keadaan konseli yang Brokenhome membuat konseli merasa kekurangan kasih sayang, ibunya yang setiap hari sibuk bekerja untuk biaya kesehariannya membuat dia jarang ada

---

<sup>44</sup>Hasil Wawancara dengan konseli pada juma'at, 11 November 2022

waktu dirumah. Hal itu juga menjadi faktor konseli kesepian.<sup>45</sup>

#### **4. Keadaan Ekonomi Konseli**

Keadaan ekonomi dalam keluarga konseli bisa dikatakan lebih dari cukup. Ayah konseli seorang wiraswasta, sedangkan ibu konseli seorang tani yang setiap harinya bekerja di sawah. Dengan pekerjaan seperti itu cukup membuat konseli cukup tanpa kekurangan dari orang tuanya.<sup>46</sup>

#### **5. Latar Belakang Spiritual**

Konseli merupakan anak yang rajin dalam beribadah, semenjak bercerai dengan suaminya konseli menjadi lebih tertutup dan menyendiri.<sup>47</sup>

#### **6. Latar Belakang Sosial Subjek**

Konseli termasuk anak yang pendiam, tidak heran jika didesa konseli hanya memiliki sedikit teman, konseli juga bisa dikatakan orang yang sangat tertutup.<sup>48</sup>

#### **7. Kepribadian Subjek**

Konseli memiliki sifat yang manja dan juga masih kekanak-kanakan, hal ini mungkin karna didikan orang tua konseli sehingga konseli menjadi

---

<sup>45</sup>Hasil Wawancara dengan tetangga konseli pada juma'at, 11 November 2022

<sup>46</sup>Hasil Wawancara dengan konseli pada juma'at, 11 November 2022

<sup>47</sup>Hasil Wawancara dengan teman konseli pada juma'at, 11 November 2022

<sup>48</sup>Hasil Wawancara dengan teman konseli pada juma'at, 11 November 2022

seperti penurut terhadap ibu nya, dan ibu konseli juga mempercayai semua omongan konseli.<sup>49</sup>

## 8. Deskripsi Masalah

Setiap individu memiliki cara masing-masing untuk menghilangkan rasa jenuh, stres dan juga pikiran-pikiran yang negatif untuk mereka hilangkan. Berdasarkan beberapa hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa konseli mempunyai rasa stres yang tidak bisa dia tahan, akibat pernikahan yang kurang beruntung dia alami. Hal itu membuat pikiran konseli semakin tidak percaya akan masadepannya dan apa lagi sekarang konseli akan membesarkan anaknya sendiri tanpa kasih sayang dari seorang ayah.

Rasa stres yang di alami oleh konseli sering kali membuat konseli hilang kendali terhadap dirinya dan juga konseli jadi takut untuk melakukan hal apapun ada rasa trauma yang besar dalam diri konseli yang membuat konseli juga sempat ingin mengakhiri hidupnya. Konseli juga sering keluar rumah dan mencari ketenangan, konseli mengatakan bahwa ketika berada diluar konseli mendapatkan ketengan walaupun itu rame konseli merasa nyaman karena tidak ada satu orangpun yang bisa mengenalinya. Tetapi jika konseli sudah berada dirumah suasana kembali mengacau pikiran konseli banyak pikiran negative yang timbul pada diri konseli dan hal itu membuat dia semakin stres.

---

<sup>49</sup>Hasil Wawancara dengan teman konseli pada juma'at, 18 November 2022

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran Kab. Lamongan**

Dalam hal ini peneliti memberikan terapi sayyidul istighfar setelah melihat apa yang terjadi selama dilapangan. Proses terapi yang dilakukan peneliti yaitu kurang lebih selama satu bulan, dengan catatan terapi sayyidul istighfar tetap dilakukan ketika habis sholat khususnya di pagi hari dan petang, dan juga ketika timbul stres akibat masalah yang dipikirkan. Konselor juga menganjurkan kepada konseli agar tetap istiqomah dalam menjalankan proses terapi sayyidul istighfar

Sebelum melakukan proses konseling, konselor sudah mengenal dengan baik orang yang akan diteliti. Hubungan konselor dengan konseli dapat dikatakan dekat. Konselor adalah orang yang dipercaya oleh konseli untuk mengetahui semua permasalahan yang dirasakan baik permasalahan umum maupun masalah pribadi.

Proses konseling terapi sayyidul istighfar itu dilakukan di rumah konseli di desa drajat, agar mempermudah konseli untuk bercerita tentang dirinya hal ini juga dilakukan supaya konseli merasa nyaman dengan keadaan konselor. Dan proses konseling terapi sayyidul istighfar untuk mengatasi stres seorang ibu dilakukan beberapa tahap sebagai berikut:



#### a. Identifikasi Masalah

Proses identifikasi diperlukan untuk mencari tau latar belakang masalah yang terjadi. Dalam hal ini peneliti mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya untuk memperoleh data mengenai gejala-gejala yang menyebabkan permasalahan konseli melalui wawancara bersama significant others, tetangga konseli dan juga teman dekat konseli. Peneliti melakukan observasi tentang keseharian dan interaksi konseli dengan lingkungannya.

##### 1) Data yang Bersumber dari Konseli

Konseli mengatakan dia orang yang pendiam dan susah untuk berinteraksi dengan orang baru. Pada pertemuan awal, konseli bisa menerima kehadiran peneliti karena ini bukan pertemuan paling awal bagi kita. Pada pertemuan awal proses konseling ini peneliti hanya memberi pertanyaan-pertanyaan singkat seperti kabar konseli dan keseharian konseli. Pertemuan selanjutnya konseli sudah bisa menerima kedatangan peneliti dengan terbuka dan mulai bercerita tentang kehidupannya, dimana dia sering merasa stres akibat pasca perceraian yang dialaminya, dia sering mengurungkan diri sendiri dikamar, mencari ketenangan diluar

rumah, dan juga sering kali pikiran negatif timbul pada dirinya.<sup>50</sup>

2) Data yang Bersumber dari Tetangga Konseli  
Tetang konseli mengatakan, bahwa konseli merupakan anak yang baik, anak yang nurut kepada orang tua nya dan juga ramah dengan tetangga sekitarnya, tetapi konseli jarang mengikuti kegiatan desa karena sifatnya yang pendiam dan juga pemalu. Semenjak konseli bercerai dengan suaminya konseli makin jarang keluar rumah dan lebih memilih untuk keluar dari desanya.

3) Data yang Bersumber dari Teman Dekat Konseli I

Desi (nama samara) merupakan teman dekat konseli sekaligus sepupu konseli mereka dari SD hingga kuliah selalu bersama tetapi desi tidak melanjutkan kuliah karena dia lebih memilih kerja namun mereka tetap satu kos. Desi mengenal konseli sebagai anak yang tertutup, orang yang memendam masalahnya sendiri tapi konseli sering bercerita kepada desi. Konseli merasa tidak kuat dengan masalah yang dia alami sekarang, merasa tidak mampu untuk membesarkan anaknya, dan juga bingung dengan kehidupan kedepannya harus bagaimana dan juga konseli yang tidak

---

<sup>50</sup>Hasil Wawancara dengan konseli pada juma'at, 25 November 2022

sanggup untuk bercerita kepada anaknya bahwa anaknya itu adalah anak di luar nikah.<sup>51</sup>

4) Data yang Bersumber dari Teman Dekat Konseli II

Yana (nama semaran) juga merupakan teman dekat konseli. Konseli juga pernah bercerita kepada yana tentang pikiran yang dia rasakan, gimana kedepannya dia harus membesarkan anaknya, gimana cara dia menghadapi masa depannya dan juga rasa malu yang tidak pernah hilang akibat hamil diluar nikah yang pernah dia lakukan dan sekarang memilih jalan untuk bercerai. Padahal menurut yana konseli anak yang baik, anak yang patuh kepada orang tua nya.<sup>52</sup>

5) Data yang Bersumber dari Peneliti

Pada pertemuan awal antara peneliti dan konseli, ia masih ragu dan kurang yakin kepada peneliti. Karena merasa masih pertemuan pertama dan masih sungkan untuk bercerita banyak. Pada pertemuan berikutnya konseli sudah mau menceritakan semua keadaan yang dihadapi oleh konseli. Konseli anak yang baik konseli tidak ingin orang lain merasakan apa yang dirasakan oleh dirinya. Peneliti juga melihat bahwa

---

<sup>51</sup>Hasil Wawancara dengan teman konseli pada juma'at, 02 Desember 2022

<sup>52</sup>Hasil Wawancara dengan teman konseli pada juma'at, 02 Desember 2022

konseli tidak ingin memperlihatkan kesedihannya di depan peneliti.

b. Diagnosis

Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap konselidan juga significant other dapat disimpulkan bahwa masalah konseli adalah stres pasca perceraian yang diakibatkan oleh pergaulanbebas yaitu gaya pacaran konseli yang berlebihan yang membuat konseli menyesali perbuatannya dan konseli mengalami kecemasan dan stres.

Stres bisa dilihat dari sikap konseli bagaimana cara dia menghadapi masalahnya, yang dimana konseli tidak bisa menahan emosinya, selalu berpikiran negatif terhadap diri sendiri, perasaan bersalah, kecewa, menyesal dan waktu tidur tidak beraturan. Ini di hasilkan ketika peneliti melakukan wawancara Bersama significant others.

c. Prognosis

Langkah selanjutnya adalah peneliti memilih terapi atau pengobatan yang akan diberikan kepada konseli setelah penelitian mengidentifikasi masalah yang dialami konseli. Peneliti memilih terapi yang akan digunakan konseli dalam langkah prognosis ini, yakni peneliti menggunakan terapi Sayyidul Istighfar.

Terapi Sayyidul Istighfar dilakukan pada pagi dan sore hari atau setelah subuh dan maghrib, yang dapat membimbing seseorang untuk merubah sikap dan pemikiran negatifnya sekaligus mendekatkan diri kepada Allah SWT. Karena bagaimanapun juga Allah SWT adalah tempat kita mengadu dan berserah diri. Semakin kita sering berdzikir (mengingat Allah) maka akan semakin terasa dekat dan bertambah ketaqwaan serta iman kepada Allah SWT. Dan semua yang terjadi dalam hidup kita adalah kehendak Allah SWT.

d. Treatment atau Terapi

Treatment atau terapi merupakan salah satu langkah dalam upaya penyembuhan terhadap permasalahan yang sedang diderita oleh konseli. Pada tahap terapi ini konseli menerapkan kembali apa yang sudah ditetapkan pada tahap prognosis. Pada pertemuan 9 Desember 2022 peneliti melakukan treatment secara langsung dengan konseli di lapangan (rumah konseli). Treatment atau terapi ada tiga tahap. dalam pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan terapi sayyidul istighfar:

1) Tahap persiapan

a) Whudu

Untuk menghilangkan kotoran pada manusia, Whudu menggunakan air untuk membersihkan bagian tubuh tertentu.

Setiap Muslim harus mempersiapkan diri dengan hati yang murni sebelum menghadap Allah SWT Yang Maha Suci.<sup>53</sup>

Langkah pertama konselor memberi arahan kepada konseli untuk berwudhu terlebih dahulu supaya dalam proses pelaksanaan terapi sayyidul istighfar konseli merasa rileks dan lega bena-benar menikmati proses terapi tersebut, konselor berharap proses terapi ini berhasil dan berjalan sesuai keinginan dengan berwudhu terlebih dahulu.

#### b) Meyakini Konseli

Langkah berikutnya yaitu memberi keyakinan terhadap konseli bahwa melalui proses terapi ini konseli pasti akan bisa berubah menjadi lebih baik lagi dan bisa mengatasi stres yang di alaminya. Sesuai dengan Firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'du ayat 11 "sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri".

Begitu juga dengan terapi yang dilakukan oleh konseli. Jika dari diri konseli sendiri tidak yakin dengan terapi

---

<sup>53</sup>Moh Ali Aziz, 60 Menit Sholat Bahagia (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2014), cet. Ke-IX, hal.29.

tersebut maka proses terapi yang dijalani akan berjalan sia-sia atau sama dengan tidak ada hasilnya, perubahan akan terjadi jika dari diri konseli meyakini serta menikmati proses dan tahap-tahap terapi sayyidul istighfar.

Pada pertemuan tanggal 9 Desember 2022. Setelah klien menggunakan air wudhu, konselor memberi arahan kepada klien untuk menutup auratnya dengan benar dan menjelaskan bahwa pada proses terapi ini kita akan menggunakan terapi islami, sehingga klien dapat mengikuti aturan dengan baik saat menjalani terapi dan bisa menghayati atas segala kesalahannya. Kemudian konseli diminta memilih tempat yang nyaman dalam pelaksanaan terapi. Setelah konsultan siap, konselor meminta konseli untuk duduk nyaman mungkin dan menekan untuk yakin dengan terapi yang akan dijalannya, karena keberhasilan sesuatu tidak bergantung pada usahanya sendiri, tetapi juga pada kemandiriannya. Kepercayaan diri. Jika diri sendiri sudah yakin maka Allah SWT pasti akan membantu memberi jalan yang baik. Tahap berikut melibatkan konselor meminta klien untuk mengulang kalimat: "Saya yakin bisa berubah mulai hari ini". Klien

kemudian diminta menyilangkan kaki dalam posisi tersebut.

- c) Membaca Ta'awudz, Basmalah dan Syahadat

Dalam tahap ini konselor memberi aba-aba kepada konseli untuk membaca kalimat syahadat, ta'awudz, basmalah. Dan syahadat dilakukan untuk mengingat Allah SWT dan memohon perlindungan kepada Allah dari godaan setan.

Tujuan membaca syahadat adalah untuk memulihkan iman seseorang kepada Tuhan. Untuk kepercayaan konseli kembali ketika konseli melakukan kesalahan, disengaja atau tidak.

Konselor meminta konseli untuk menarik nafas kemudian menghembuskannya secara perlahan, dan konselor meminta untuk konseli mengucapkan kalimat ta'awudz, basmalah dan syahadat dengan niat memohon perlindungan kepada Allah serta mengembalikan dan meningkatkan keimanan kepada Allah dan Rasul-nya. Konselor meminta konseli untuk melafalkan dua kalimat syahadat sebanyak tiga kali.

## 2) Tahap Tindakan



Konselor mempersilahkan konseli untuk duduk bersila dan melihat ke arah konselor. Kemudian konselor memberi aba-aba untuk membaca Sayyidul Istighfar dan artinya dan meminta kepada konseli agar mendengarkan, menghayati ungkapan Wa abu'ubidzambi faghfirli fainnahu la yaghfirudz dzunuba illa anta diulang sebanyak 3 kali sambil mengigat dosa-dosa yang telah diperbuat.

Konselor menasihati orang yang mencari bantuan untuk tetap tenang dan nyaman selama percakapan dan meneruskan makna di awal percakapan. Ketika seseorang berpaling dari Allah SWT dari dosa, pada dasarnya itu adalah kembali ke jalan yang lurus, seperti yang telah dikatakan sebelumnya. Setelah itu, konselor mempersilahkan para pencari untuk membaca lafadz sayyidul istighfar hingga selesai.

Konselor meminta konseli untuk membaca Sayyidul Istighfar setiap pagi dan sore setelah sholat subuh dan magrib, sesuai kesepakatan antara konselor dan konselor. Langkah tindakan ini dijadikan pekerjaan rumah bagi konseli.

3) Tahap Pasca tindakan (tindak lanjut)

Konselor menanyakan perasaan konseli setelah selesai terapi sayyidul

istighfar. Orang yang menerima konseling benar-benar ingin memperbaiki diri, yang mampu mengatasi stres pasca perceraianya. Pada tahap akhir terapi sayyidul istighfar ini konselor menegaskan kepada konseli untuk kembali menjaga sholat lima waktunya dan juga whudu disaat konseli merasa merasa hatinya sedang gelisah, dan ingatlah dimanapun kita berada bahwa Allah selalu bersama hambanya. Apabila pikiran buruk datang yang menimbulkan stres dan itu akan melukai diri kita sendiri sesungguhnya Allah tidak menyukai hal itu karena itu akan berdampak sangat buruk untuk kehidupan. Konselor kemudian mengatakan bahwa konseli harus mempelajari Al-Quran setiap hari karena itu adalah petunjuk dan nasihat untuk semua umat manusia serta obat untuk hati yang gelisah.

e. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi merupakan tahap yang dilakukan oleh peneliti setiap konseli selesai melakukan terapi sayyidul istighfar. Dalam tahap ini peneliti bertanya kepada konseli terkait perkembangan dan keadaan konseli dari terapi sayyidul istighfar yang sudah ia lakukan. Barulah setelah itu konseli kembali melakukan terapi sayyidul istighfar seperti pertemuan awal.

Terapi sayyidul istighfar ini akan dilakukan oleh peneliti setiap selesai pertemuan bersama konseli. Sehingga membuat konseli lebih fokus

untuk menghilangkan pikiran negatif yang menimbulkan stres pada dirinya dan juga bisa membuat konseli lebih dekat dengan Allah Swt.

Selanjutnya terapi sayyidul istighfar kedua dilakukan pada tanggal 16 Desember 2022. Dalam pelaksanaan terapi tersebut langkah-langkah tetap sama dengan terapi pertemuan pertama, pada pertemuan kali ini konseli sudah bisa mengendalikan pikirannya negatifnya dan juga konseli bisa lebih fokus dalam melafalkan sayyidul istighfar.

Terapi sayyidul istighfar ketiga dilaksanakan pada tanggal 23 Desember 2022. Pada pertemuan evaluasi dan follow up yang dilakukan konselor terhadap konseli, ternyata konseli sudah memiliki banyak perubahan mulai dari mengatasi stres, pola pikir yang menjadi lebih baik dan juga selalu senang ketika melafalkan sayyidul istighfar setiap pagi dan petang hari.

## **2. Deskripsi Hasil Terapi Sayyidul Istighfar dalam Mengatasi Stres Perceraian Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran, Kab. Lamongan**

Setelah melalui berbagai proses konseling mulai dari mengidentifikasi masalah hingga terapi sayyidul istighfar untuk mengatasi stres pasca perceraian seorang ibu, semuanya berjalan lancar. Hasil penelitian yang diperoleh dengan demikian adalah perubahan stres yang terkendali menjadi cara berpikir yang lebih positif dalam menghadapi

permasalahannya. Dari kesepakatan yang sudah dibuat bahwa terapi sayyidul istighfar ini untuk mengatasi stres pasca perceraian.

Sebelum melakukan terapi sayyidul istighfar konseli kebingungan dalam menghadapi pikiran negatif yang menimbulkan stres pada dirinya yang membuat konseli semakin tertutup terhadap orang disekitarnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti sebelum melakukan terapi.

Adapun hasil yang didapatkan dari terapi sayyidul istighfar ini ialah, konseli bisa merasa lebih tenang, bisa merasakan lebih dekat dengan Allah Swt dan yang terpenting konseli bisa mengatasi stres pasca perceraian. Konseli juga udah mulai terbuka terhadap lingkungan disekitarnya dan perlahan juga memberanikan diri untuk mengatakan keinginannya terhadap ibunya.<sup>54</sup>

Menurut tetangga konseli, konseli sekarang sudah mulai mau bergaul dengan temannya sudah tidak takut lagi dan juga konseli sudah bisa beradaptasi kembali dengan tetangganya. Konseli sekarang jika ingin keluar rumah pasti minta izin kepada ibunya. Begitupun dengan teman-teman konseli juga mengatakan dengan hal yang sama banyak hal positif yang konseli ceritakan kepada teman-temannya, teman konsli juga merasa tidak ada Batasan komunikasi lagi diantara mereka dan sekarang konseli melanjutkan perkuliahannya setelah cuti beberapa tahun, tidak ada lagi pikiran

---

<sup>54</sup>Hasil follow up konseli pada jum'at, 23 desember 2022

negatif yang membuat konseli stres terhadap permasalahannya sekarang konseli bisa mengatasi masalahnya sendiri dengan baik.<sup>55</sup>

### C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pendekatan terapi Sayyidul Istighfar dalam Mengatasi Stres Perceraian Seorang Ibu di Desa Drajat, Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan dijelaskan pada tahap analisis data ini.

#### 1. Perspektif Teori

Dalam melakukan Terapi Sayyidul Istighfar, peneliti melakukan tahapan-tahapan konseling, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, dan tindak lanjut. Data yang diperoleh merupakan hasil yang digunakan untuk membandingkan teori dan praktek di lapangan. Hasil perbandingan antara teori dan praktek di lapangan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1**

#### **Perbandingan Data Teori Dengan Data Lapangan**

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah merupakan proses awal dalam mengelompokkan masalah konseli yang telah peneliti peroleh dari konseli	Pada tahap awal ini peneli mengambil sebuah data bersangkutan dengan masalah yang dialami konseli dengan menggunakan

<sup>55</sup>Hasil wawancara dari significant other pada jum'at, 23 desember 2022

	<p>maupun dari significant other</p>	<p>wawancara, kepada konseli dan significant other.</p> <p>Dari hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti, konseli orangnya pendiam dan tidak terbuka, konseli sering keluar kota untuk menenangkan pikirannya, apalagi semenjak berpisah dengan suaminya, konsli seperti tidak mempunyai kehidupan, selalu mengurungkan dirinya dirumah.</p>
2.	<p>Diagnosis Langkah untuk menetapkan suatu masalah, berdasarkan dari identifikasi masalah</p>	<p>Peneliti memperhatikan masalah yang dialami konseli setelah identifikasi masalah, konseli stres akibat pasca perceraian. Masalah ini membuat konseli seperti tidak mempunyai kehidupan dan juga masa depan, pikiran negatif yang timbul pada konseli makin bercabang dan membuat konseli tidak bisa mengatasi stres tersebut</p>

3.	<p>Prognosis sebuah langkah untuk menentukan treatment atau terapi yang akan dilakukan dalam mengatasi sebuah masalah konseli</p>	<p>Dari hasil diagnosis diatas, disini peneliti menentukan terapi untuk membatu konseli menangani masalahnya, yakni dengan menggunakan terapi sayyidul istighfar. Agar konseli dapat mengatasi stresnya dan supaya konseli mampu menghilangkan pikiran negatifnya lebih ke positif, dengan terapi ini juga peneliti berharap konseli bisa lebih dekat dengan Allah Swt, sehingga ketaqwaan konseli dalam melafadzkan sayyidul istighfar menjadi semakin istiqomah dan berpasrah diri kepada Allah Swt.</p>
4.	<p>Treatment/ Terapi Merupakan pelaksanaan dari terapi yang sudah ditetapkan</p>	<p>Langkah-langkah pelaksanaan dalam terapi sayyidul istighfar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sebelum melakukan terapi sayyidul istighfar konseli</li> </ol>

	 <p data-bbox="262 815 871 927">UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p data-bbox="726 161 945 1369"> diarahkan untuk berwhudu terlebih dahulu kemudian konselor mengarahkan konseli untuk menutup aurat, setelah itu konseli diminta untuk mencari tempat paling nyaman ketika dia melakukan terapi, setelah itu barulah konseli berniat untuk melaksanakan terapi sayidul istighfarsemata-mata hanya untuk mengharapkan ridha dari Allah Swt, dan mencari ketenangan pada diri dan mengharpkan kepada Allah untuk dihilangkan </p>
--	---	---



	 <p data-bbox="262 815 871 927">UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p data-bbox="726 161 945 336">pikiran negatif yang menimbulkan stres dalam dirinya.</p> <p data-bbox="680 344 945 1370">2) Selanjutnya ialah menciptakan kondisi siap untuk melakukan terapi sayyidul istighfar. Kemudian konseli mulai untuk berkonsentrasi untuk menjalankan terapi, mulai memejamkan mata melemaskan otot-otot agar konseli bisa melaksanakan terapi dengan rileks. Konseli juga membantu agar konseli bisa meredakan pikiran negatif</p>
--	---	---

	 <p data-bbox="262 815 878 927">UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p data-bbox="726 164 908 296">yang menimbulkan stres pada diri konseli.</p> <p data-bbox="680 308 945 1369">3) Kemudian konselor mulai memberi aba-aba kepada konseli untuk mengontrol nafasnya, dan mulai untuk melafalkan sayyidul istighfar Pada kalimat <i>Wa abu'ubidzambi faghfirli fainnahu la ya ghfirudz zunuba illa anta</i> diulang sebanyak tiga kali. Kemudian konselor meminta kepada konseli untuk membaca dengan penuh penghayatan supaya konseli bisa mengingat dosa dan</p>
--	---	--

		kesalahan yang pernah dia lakukan.
5.	Evaluasi dan Follow Up Merupakan langkah akhir dalam sebuah terapi, yakni berguna untuk mengevaluasi dan menilai apakah terapi yang sudah diterapkan berhasil membantu mengatasi masalahnya.	Evaluasi dan follow up dilakukan pada pertemuan kedua. Begitu pula seterusnya, gunanya adalah untuk mengevaluasi hasil terapi yang sudah diterapkan dan juga untuk melihat hasil serta perkembangan dari pertemuan pertama hingga seterusnya.

Berikut ini adalah hasil analisis penelitian dilakukan kepada konseli yang memiliki gangguan stres pasca perceraian:

**Tabel 4.2**

**Daftar Perubahan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Terapi**

No	Perilaku Konseli	Sebelum	Sesudah
1.	Membatasi dirinya dengan teman-teman	Konseli lebih sering mengurung diri di rumah, dan jarang menegur temannya	Konseli mulai berani untuk main bersama temannya, lebih terbuka

			dan sering menyapa tetangga-tetangganya.
2.	Berpikir bahwa tidak ada yang peduli dengan dirinya	Konseli selalu berpikir tidak ada orang yang memperdulikan dirinya, dan tidak ada yang percaya dengan konseli	Konseli bisa berpikir positif tentang dirinya, konseli hanya belum bercerita kepada ibu atau temannya sehingga ibu dan teman konseli tidak tau apa yang konseli pikirkan inginkan
3.	Merasa tidak diperhatikan	Konseli merasa setiap pekerjaan yang dilakukan oleh konseli salah di mata ibunya, dan tidak pernah memberi dukungan	Konseli mulai memperbaiki pikirannya, bahwa setiap ibu punya hal yang terbaik untuk anaknya,

		terhadap kegiatan konseli	apapun yang orang tua larang itu adalah yang tidak baik untuk diri kita.
--	--	---------------------------	--

## 2. Perspektif Islam

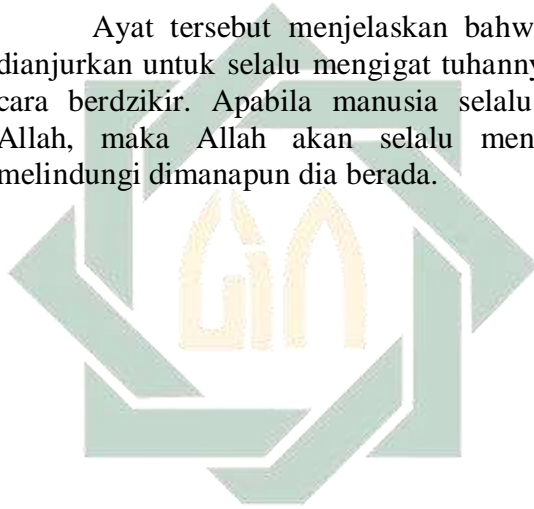
Penelitian ini berbasis konseling keislaman dalam pelaksanaan pun juga berlandaskan anjuran dari Al-Qur'an, dimana seorang manusia selalu dianjurkan untuk selalu mengingat Allah SWT dengan berdzikir melalui terapi ini peneliti mengkhususkan konseli untuk melakukan dzikir sayyidul istighfar, agar konseli bisa merasa lebih dekat dengan Allah dan selalu berpikir bahwa Tuhan selalu menyediakan apa yang kita butuhkan, bukan yang kita inginkan, dan bahwa rencana Tuhan jauh lebih unggul dari apa yang kita pikirkan. Seperti masalah yang sedang dialami oleh konseli. Sehingga terapi sayyidul istighfar sangat cocok untuk mengatsi stres, dan mampu membantu konseli merubah pikiran negatifnya. Ayat yang menjelaskan tentang anjuran berdzikir sesuai dengan penelitian



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

Artinya : “*Maka ingatlah kepada-Ku niscaya aku akan ingat kepadamu.*” (Q.S. Al- Baqarah: 152)<sup>56</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia dianjurkan untuk selalu mengingat tuhan nya, dengan cara berdzikir. Apabila manusia selalu mengingat Allah, maka Allah akan selalu mengingat dan melindungi dimanapun dia berada.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>56</sup>Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 152.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

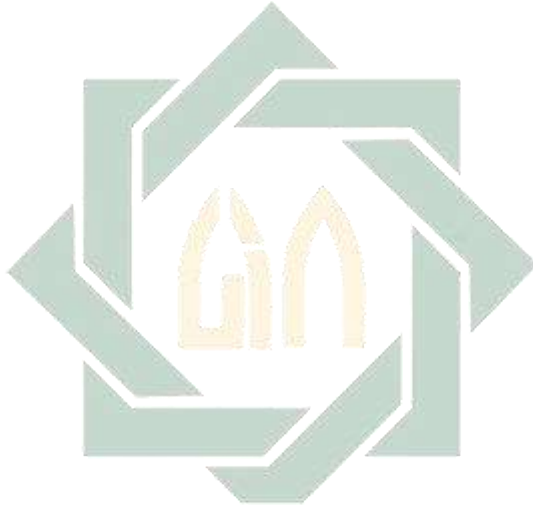
#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disebutkan di atas, dapat dikatakan demikian bahwa:

1. Prose Terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Di Desa Drajat Kec. Paciran, Kab Lamongan. Lima langkah konseling membantu mengatasi kesulitan, diagnosis, prognosis, pengobatan atau terapi, dan evaluasi atau tindak lanjut ditelaah untuk mencapai hal ini. Dalam proses pengobatan atau terapi, peneliti melakukan empat langkah inklusif. Pertama, Whudu mempersiapkan dengan membasuh banyak anggota badan dalam air untuk membersihkan polusi mental. Kedua, konselor berusaha meyakinkan klien untuk percaya. Jika klien berpikir dia ingin berubah, dia juga harus berpikir dia akan berubah menjadi lebih baik dan menghindari keterpurukan yang sedang dia alami. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Ar-Radu ayat 11 bahwa “Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan mereka sendiri.” Ketiga konselor mempersilakan konseli untuk duduk bersila dan menghadap kearah konselor. Kemudian bacalah Sayyidul Istighfar dan artinya dan minta konseli untuk mendengarkan dan menghayatinya. Pada kalimat Wa



abu'ubidzambi faghfirli fainnahu la yaghfirudz



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

dzunuba illa anta sebelum diulang tiga kali. Kemudian konselor meminta kepada konseli untuk membaca sungguh-sungguh dan meminta untuk mengingat dosa apa saja yang telah ia lakukan mulai dari dosa yang sangat kecil hingga dosa besar yang pernah dilakukan serta benar-benar memohon ampunan atas dosa-dosa tersebut. Langkah ke empat atau terakhir setelah melakukan terapi sayyidul istighfar peneliti melakukan evaluasi atau follow up kepada konseli. Terkait stres yang dialami oleh konseli. Dalam tahap ini peneliti bertanya kepada konseli terkait perkembangan dan keadaan konseli dari terapi sayyidul istighfar yang sudah ia lakukan.

2. Hasil dari terapi Sayyidul Istighfar Dalam Mengatasi Stres Seorang Ibu Di Desa Drajat, Kec. Paciran, Kab. Lamongan dapat dianggap berhasil. Karena dari proses konseling tersebut konseli mengalami perubahan setelah pelaksanaan terapi Sayyidul Istighfar. konseli yang awalnya tidak bisa mengendalikan stresnya sekarang konseli lebih bisa berpikir rasional. akibat pasca perceraianya sekarang sudah mulai berpikir positif atas masalah yang dihadapi. Interaksi konseli dengan keluarga dan juga teman-temannya juga sudah mulai membaik, konseli sudah mulai membuka dirinya. Dan juga konseli mendapatkan perubahan didalam ibadahnya, konseli semakin rajin sholat lima waktu dan juga istiqomah dengan dzikir sayyidul istighfarnya.

## B. Saran

Dari hasil penelitian diatas maka peneliti akan memberi saran bagi beberapa pihak:

### 1. Bagi peneliti

Peneliti memahami dan mengerti bahwa banyak sekali kekurangan dalam penelitian ini, baik berupa referensi, teori dan juga kajian tentang keislamannya. Oleh karena itu, saya berharap peneliti yang akan datang dapat meneliti peneliti yang akan diangkat lebih teliti lagi. Hal ini dianjurkan agar peneliti lebih baik dalam mengkaji penelitiannya dan bisa mendapatkan sumber referensi yang lebih banyak.

### 2. Bagi Konseli

Penelitian ini bisa dijadikan salah satu saran pembelajaran bahwa stres yang kamu alami oleh konseli tidak akan membawa dampak baik untuk kehidupannya bahkan sebaliknya stres akan mengganggu masa depan, juga membawa kamu tersesat dan kamu akan sering merasa putus asa. Apabila nanti ada yang mengalami permasalahan yang sama seperti konseli maka diharapkan seseorang mampu mengatasi masalahnya dengan berbekal penelitian ini.

### 3. Bagi Pembaca

Dari permasalahan diatas kita dapat mengambil pembelajaran dan pesan berharga. Kita akan mengetahui dampak buruk jika kita diam saja dengan masalah yang sedang kita hadapi, dan tidak

segera kita tangani dengan baik. kemudian peneliti juga mengharapkan pengertian dan mohon maaf kepada para pembaca apabila menemukan penulisan atau kata yang kurang tepat, karena sejatinya manusia tidak luput dari kesalahan dan khilaf. Terakhir peneliti juga berharap Kedepannya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber bagi referensi yang membutuhkan, khususnya mahasiswa Program Studi Konseling Islam.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang peneliti dapatkan ketika melakukan penelitian ini ialah peneliti tidak bisa terlalu sering dan lama-lama bertemu dengan konseli. Dikarekan konseli sudah memiliki anak dan punya kesibukan pribadi. Peneliti kemudian harus terampil mendapatkan kepercayaan konseli agar konseli tetap tenang karena keduanya melakukan prosedur konseling dengan terapi sayyidul istighfar.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 152.

Aziz, Ali, Moh. 2014. 60 Menit Shalat Bahagia. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2014), cet. Ke-IX.

Bugin, Burhan. 2013. Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi. Jakarta: Kencana Persada Media Group.

Chaplin, J.P. 2001. Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta: PT Raja Grafindo.

Dapertemen Agama Republik Indonesia, 1996. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: CV. Toha Putra.

Ghozali (al) Imam. 2003. *Ihya'Ulumuddin Imam Al Ghozali*. Surabaya: Gitamedia Pres.

Ghunaim, Sa'ad, Hani . 2011. *Cinta Istighfar*, Jakarta: AMZAH.

Hamam , Hasan Bin Ahmad. 2008. *Terapi Dengan Ibadah*, Solo: AQWAM.

Hawari , Dadang. 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan esehatan Jiwa*, Jakarta:PT Dana Bhakti Yasa.

- Huzaemah T , Yanggo. 2021 Fiqih Perempuan Kontemporer.  
Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- Ikhsan, Daimul, dkk. 2017. “Model Psikoterapi Dzikir dan Meningkatkan Kesehatan Mental”, Jurnal Of Multidisciplinary Studies, No 2 Vo. 1.
- Kartini, Kartono. 2011. Patologi Sosial 2 kenakalan remaja.  
Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Kumala, Dwi, Olivia dkk. 2017. Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Hipertensi, Jurnal Ilmiah Psikologi, vol. 04. No. 1.
- Lubis, Lumanggo, Namora. 2013. Psikologi Kespro.  
Jakarta: Kencana.
- Moleong, Lexy J. 2005. Metodologi Penelitian kualitatif.  
Bandung:PT Remaja Kosdakarya.
- Muhammad, H, Su'aib.2011. 5 Pesan Al-*Qur'an* Jilid Kedua,  
Malang: UIN Maliki Press.
- Muiz, Muhsin, Muhammad. 2016.. Mengingatmu Aku Bahagia, Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Muqaddam (al) Ismail, Syaikh. 2015. Fiqih Istighfar.  
Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Muqaddam (al), Ismail, Syaikh. 2015. Fikih Istighfar, Jakarta:  
Pustaka Al-Kautsar.
- Nuraini, Durrotuzzahroh. 2020. Skripsi : Efektivitas Terapi  
Dzikir Nafs Dalam Kayen Kidul Kabupaten Kediri,  
Tulungagung: IAIN Tulungagung.
- Rachman, Fauzi , M. 2013. 50 Ibadah Ringan Berpahala  
Besar, Bandung: Mizania.
- Rachman, Fauzi, M. 2013. 50 Ibadah Ringan Berpahala  
Besar, Bandung: Mizania.
- Ramayulis. 2014. Metodologi Pendidikan Agama Islam.  
Jakarta: Kalam Mulia.
- Sa'du , Aziz, Abdul. 2015. Jangan Remehkan Amalan-  
Amalan Ringan!, Yogyakarta.
- Sadian (al) Ghanim, Shaleh din. 2004. Doa Dzikir (Qouli dan  
*Fi'li*). Yogyakarta: MITRA PUSTAKA 2004.
- Shihab, Qurasy. 2018. Wacana *Al-Qur'an tentang Do'a Dan*  
Dzikir. Tangerang: Lentera Hati

Sholih M. 2004. Terapi Sufistik,, Bandung: Pustaka, Setia.

Slameto. 2995. Belajar dan Faktorr-Faktorr yang Mempengaruhinya. Jakarta: Bina Aksara.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabet.

Valiuddin. Mir. 1980. Dzikir & Kontenpalsi dalam Tasawuf. Bandung: Pustaka Hidayah.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A