



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DENGAN
ISTIGHFAR UNTUK MENGURANGI
OVERTHINKING PADA REMAJA DI GROGOL
KEDIRI**

Skripsi

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial
(S.Sos)**

Oleh:

Yuliska Finndy Aulina

NIM: 04020320063

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Yuliska Finndy Aulina

NIM : 04020320063

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dsn. Sumberejo, Desa. Sumberejo, Kec. Grogol, Kab. Kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 28 Desember 2023

Yang Menyatakan


Yuliska Finndy Aulina
04020320063

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I

NIM : 19630303 199203 2 002

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : *Konseling Islam Melalui Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Overthinking Pada Remaja Di Grogol Kediri*

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

Surabaya, 25 September 2023

Dosen Pembimbing



Dr.Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I

(NIP. 19630303 199203 2 002)

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Teknik *Thought Stopping* Dengan Istighfar Untuk Mengurangi
Overthinking Pada Remaja Di Grogol Kediri

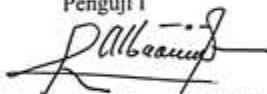
SKRIPSI

Disusun Oleh:
Yuliska Finndy Aulina (04020320063)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
(S1) pada tanggal

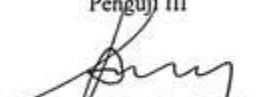
Tim Penguji

Penguji I



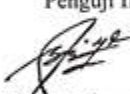
Dr. H. Ragwan Albaar, M. Fill. I
NIP. 196303031992032002

Penguji III



Dr. H. Abd Svakur, M. Ag.
NIP. 196607042003071001

Penguji II



Dr. H. Abd Basvid, MM.
NIP. 196009011990034002

Penguji IV



Dr. Hj. Mierlana, M.Si., Psikolog
NIP. 196804132014112001

Surabaya,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Much Choirul Arif, S.Ag, M.Fill.I
NIP. 197110171998031001

II



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : YULISKA FIRINDY AULINA
NIM : 09020320063
Fakultas/Jurusan : FDK / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : firindyaulina.87@gmail.com

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

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

yang berjudul :

TEKNIK THOUGHT STOPPING DENGAN ISTIGHEAR UNTUK
MENGURANGI OVERTHINKING PADA REMAJA DI BROSOL
KEDIRI

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Januari 2024

Penulis

(Yuliska Firindy .A.)
nama benar dan tanda tangan

ABSTRAK

Yuliska Finndy Aulina (04020320063), 2024. *Teknik Thought Stopping Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Overthinking Pada Remaja Di Grogol Kediri.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi teknik *thought stopping* dengan istighfar untuk mengurangi *overthinking* pada remaja. Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses konseling melalui teknik *thought stopping* dengan istighfar untuk mengurangi *overthinking* pada remaja di Grogol Kediri. (2) Bagaimana hasil teknik *thought stopping* dengan istighfar untuk mengurangi *overthinking* pada remaja di Grogol Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus dengan fokus pendekatan pada satu kasus secara detail dan mengembangkan deskripsi secara mendalam. Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara mendalam, observasi dan analisis dokumen terkait.

Proses konseling dimulai dari identifikasi masalah konseli, kemudian diagnosis masalah konseli, prognosis, treatment, dan evaluasi (follow up) tentang hasil yang didapat selama proses konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan *overthinking*, sulit untuk tidur, rasa cemas yang dialami konseli sedikit berkurang. Dimana konseli sudah tidak lagi mengedepankan memikirkan pendapat orang lain tentang baik dan buruk, konseli lebih memikirkan mana yang baik dan buruk untuk dirinya sendiri. Meskipun begitu rasa *overthinking* masih sering dirasakan oleh konseli.

Kata kunci: *Thought Stopping*, istighfar, *Overthinking*

ABSTRACT

Yuliska Finndy Aulina (04020320063), 2024. Thought Stopping Technique with Istighfar to Reduce Overthinking in Adolescents in Grogol Kediri.

This research aims to explore thought stopping techniques with istighfar to reduce overthinking in adolescents. The focus of this research is (1) How the counseling process uses thought stopping techniques with istighfar to reduce overthinking in teenagers in Grogol Kediri. (2) What are the results of the thought stopping technique with istighfar to reduce overthinking in teenagers in Grogol Kediri.

This research uses a qualitative approach with a case study method with a focus on approaching one case in detail and developing an in-depth description. Data collection techniques involve in-depth interviews, observation and analysis of related documents.

The counseling process starts from identifying the counselee's problem, then diagnosing the counselee's problem, prognosis, treatment, and evaluation (follow up) regarding the results obtained during the counseling process. The results of the research showed that the habit of overthinking, difficulty sleeping, and the feeling of anxiety experienced by the counsees were slightly reduced. Where the counselee no longer prioritizes thinking about other people's opinions about good and bad, the counselee is more concerned about what is good and bad for himself. Even so, clients often feel overthinking.

Keywords: Thought Stopping, istighfar, Overthinking

خلاصة

يوليسكا فيندي أولينا (٢٠٢٤، ٠٤٠٢٠٣٢٠٠٦٣)، الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات إيقاف الفكر للحد من التفكير الزائد لدى المراهقين في جروغول كديري.

يهدف هذا البحث إلى استكشاف تقنيات إيقاف التفكير مع الاستغفار للحد من التفكير الزائد لدى المراهقين. يركز هذا البحث على (1) كيف تستخدم عملية الإرشاد تقنيات إيقاف التفكير مع الاستغفار لتقليل التفكير الزائد لدى المراهقين في جروغول كديري. (2) ما نتائج تقنية إيقاف الفكر مع الاستغفار لتقليل التفكير الزائد لدى المراهقين في جروغول كديري

يستخدم هذا البحث منهجًا نوعيًا مع طريقة دراسة الحالة مع التركيز على تناول حالة واحدة بالتفصيل وتطوير وصف متعمق. تتضمن تقنيات جمع البيانات مقابلات متعمقة ومراقبة وتحليل الوثائق ذات الصلة.

تبدأ عملية الاستشارة من تحديد مشكلة المستشار، ثم تشخيص مشكلة المستشار والتشخيص والعلاج والتقييم (المتابعة) فيما يتعلق بالنتائج التي تم الحصول عليها خلال عملية الاستشارة. وأظهرت نتائج البحث أن عادة التفكير الزائد وصعوبة النوم والشعور بالقلق لدى المسترشدين انخفضت قليلاً. حيث لم يعد المستشار يعطي الأولوية للتفكير في آراء الآخرين حول الخير والشر، يصبح المستشار أكثر اهتمامًا بما هو جيد وما هو سيئ بالنسبة له. ومع ذلك، غالبًا ما يشعر العملاء بالتفكير الزائد.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، توقف الفكر، الإفراط في التفكير

Daftar Isi

Judul penelitian (sampul).....	0
Pernyataan Otentisitas Skripsi	i
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Dosen Penguji	iii
Persetujuan Publikasi	iv
Motto dan Persembahan	v
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	8
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Kerangka Teoretik.....	13
1. <i>Thought Stopping</i>	13
2. Istighfar.....	16
3. <i>Overthinking</i>	24
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	35

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian	35
C. Jenis dan Sumber Data.....	36
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Validitas Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	42
1. Deskripsi Konseli	42
2. Deskripsi Konselor.....	43
3. Deskripsi Peneliti	44
4. Deskripsi Masalah	44
B. Penyajian Data	46
1. Proses Pelaksanaan Teknik <i>Thought Stopping</i> Dengan Istighfar Untuk Mengurangi <i>Overthinking</i> Pada Remaja Di Grogol Kediri ..	46
2. Hasil Akhir Pelaksanaan Teknik <i>Thought</i> <i>Stopping</i> Dengan Istighfar Untuk Mengurangi <i>Overthinking</i> Pada Remaja Di Desa Grogol Kediri	59
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	61
1. Perspektif Teori.....	61
2. Perspektif Islam	72
BAB V PENUTUP.....	74

A. Simpulan.....	74
B. Saran dan Rekomendasi.....	74
C. Keterbatasan Penelitian	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	82



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
1.1	Kondisi konseli sebelum konseling.....48
1.2	Kondisi Konseli Sesudah Konseling.....58
1.3	Data teori lapangan.....60
1.4	Keadaan konseli sebelum dan sesudah melakukan konseling.....68



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1.1 Peta wilayah Grogol.....	34



DAFTAR PUSTAKA

- Al- Muqaddam, Muhammad Ismail. *Fiqhu al-Istighfar*, Penerjemah Rasyid Satafi, fikih Istighfar, Cipanang: Pustaka al-Kautsar, 2015.
- Azkiya, Gulman. *Lebih Mengenal Overthinking, Penyebab, Dampak dan Tanda- tandanya*,2022.
<https://blog.skillacademy.com/mengenal-apa-itu-overthinking-dan-dampaknya>.
- Creswell, John W. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Fadli, Muhammad Irwan. "Istighfar dan Taubat Dalam Al-Qur ' an (Studi Penafsiran Al-Alûsî)." *Skripsi*, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Fadli, Rizal. *Overthinking*. Diakses pada 21 Oktober 2023 dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/overthinking>
- Ghunaim, Hani Sa'ad. *Cinta Istighfar*. Jakarta: AMZAH, 2011.
- Halik, Abdul. "Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur'an Tentang Istighfar." *Ahsana Media : Jurnal Pemikiran, Pendidikan, Dan Penelitian Ke-Islaman*, vol. 8, no.2, 2022.
- Hikmawati, Fenti. 2008. *Bimbingan Dan Konseling Persepektif Islam*, The Online Books Page, Viewed 2016, <http://onlinebooks.etheses.uinsgd.ac.id>.
- Jayanegara, Ariffian. *Istighfar*. Jakarta: Republika, 2008.

Lailatusa'adah, "Konseling Individu Teknik Thought Stopping Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama", *e-Journal UNESA*, (online) diakses pada 21 Oktober 2023 dari <https://ejournal.unesa.ac.id>

Lianasari, Dewi dan Purwati. "Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, vol. 11, no. 2, 2021.

Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*.

Manao, Yuslinar. "Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat 1 Stikes Santa Elisabeth Medan 2019". *Skripsi*, Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, 2019.

Maulidyna, Yunita. "Internalisasi Nilai Khauf Dan Raja' Dalam Mengendalikan Overthinking Untuk Mencegah Meaningless Pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19", diakses tanggal 1 Oktober 2023 dari <https://conferences.uinsgd.ac.id>.

Moeloeng, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2005.

Nasar, Ria Murti. “Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Perfeksionisme Dalam Penyelesaian Tugas Sekolah Siswa SMA Negeri 2 Makassar”, Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, 2019.

Nasiruddin, Sutriani. ” Rutin Baca Setiap Hari, Inilah Rahasia Dibalik Kalimat Istighfar Dapat Mendatangkan Ketenangan Batin”, *Jurnal Soreang* (online), diakses pada 21 Oktober 2023 dari <https://jurnalsoreang.pikiran-rakyat.com>.

Nawawi, Hadari. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1996.

Nursalim, Muhammad. *Surabaya Strategi Konseling: Airlangga University Press*, 2005.

Nurul. *Potensi Emosi Remaja Dan Perkembangannya*, 2 Januari, 2015.

Oppong, Thomas. “*Psychologist Explain How To Stop Overthinking Everything*”, 2019, diakses pada tanggal 04 Januari 2024 dari <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologist-explain-how-to-stop.html>

Rachman, M. Fauzi. *8 Kalimat Al-Thayyibah Ringan Di Lisan, Berat Di Timbangan Amal*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008.

Rahmad, Jalaluddin. *Meraih Cinta Ilahi; Belajar Menjadi Keksaih Allah*, Depok: IIMaN, 2008.

- Razak, Nasruddin. Dienul Islam, Bandung: PT. Al- Ma'arif, 1989.
- Roisatun, Arinda dan Purwaningrum, Devia. "Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa," *Jurnal Psycho Aksara*, vol. 1, no. 1, 2023.
- Saiful Akhyar Lubis, "Konseling Islami : Rumusan Konseptual", *Jurnal Miqot*, vol.34, no. 1, 2010.
- Tasyakuranti, Alvania Nabila. "Klasifikasi Gelombang Otak Pada Remaja Saat Kondisi Cemas dan Dzikir Istighfar Menggunakan Metode K-Nearest Neighbour (KNN). *Skripsi*, Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang, 2022.
- Ulfa, Ilafi. "Konsep Positive Self Talk Di Dalam Al- Qur'an". *Skripsi*, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Utami, Tika Setia, Andy, Safira dan Datmi Muhammad Akbar Rosyidi. "Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al Hujurat Ayat 12." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, vol. 2, no.1, 2022.
- Widia, Ratna. You are overthinking! Pada dasarnya, semua akan baik-baik saja. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020.

Wulan, Ratna. “Model-Model Terapi Mental Dalam Islam”.
Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam., vol.18, no.01, 2021.

Yusuf, Syamsu. *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A