



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PELAKSANAAN KONSELING KOGNITIF MELALUI
TERAPI AL-QUR'AN SURAH AL-INSYIRAH UNTUK
MENGATASI STRES PADA INDIVIDU *BROKEN HOME*
DI DESA GEDANGAN, GRESIK**

SKRIPSI

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

Oleh:

Shabrotur Rizqah

NIM: 04020320056

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KOSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shabrotur Rizqah
NIM : 04020320056
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Sentol, Pademawu, Pamekasan.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 22 Februari 2024
Yang menyatakan,



Shabrötur Rizqah
04020320056

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Shabrotur Rizqah
NIM : 04020320056
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Kognitif Melalui
Terapi al-Qur'an Surah al-Insyirah Dalam
Mengatasi Stres Pada Individu *Broken
Home* di Desa Gedangan, Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 22 Februari 2024
Menyetujui
Pembimbing,



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Pelaksanaan Konseling Kognitif Melalui Terapi al-Qur'an
Surah al-Insyirah Dalam Mengatasi Stres Pada Individu *Broken*
Home di Desa Gedangan, Gresik

SKRIPSI

Disusun Oleh

Shabrotur Rizqah (04020320056)

Telah diuji dan dinyatakan LULUS dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 14 Maret 2024

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III

Dra. Psi. Mierina, M.Si
NIP. 196804132014112001

Penguji IV

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Surabaya, 14 Maret 2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Moch. Cusriul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 19711071998031001

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : SHABROTUR RIZQAH
NIM : 04020320056
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : Shabroturrizqah17@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PELAKSANAAN KONSELING KOGNITIF MELALUI TERAPI AL-BUR'AN
SURAH AL-INSYIRAH UNTUK MENGATASI STRES PADA INDIVIDU
BROKEN HOME DI DESA BEDANJEAN, BRESIK

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 27 Maret 2024

Penulis

(SHABROTUR RIZQAH)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Shabrotur Rizqah, 2024. *Pelaksanaan Konseling Kognitif Melalui Terapi al-Qur'an Surah al-Insyirah Dalam Mengatasi Stres Pada Individu Broken Home di Desa Gedangan, Gresik.*

Penelitian ini memiliki tujuan untuk: 1) mengetahui proses pelaksanaan konseling kognitif melalui terapi al-Qur'an surah al-Insyirah untuk mengatasi stres pada individu *broken home* di Desa Gedangan, Gresik; 2) mengetahui hasil konseling kognitif melalui terapi al-Qur'an surah al-Insyirah untuk mengatasi stres pada individu *broken home* di Desa Gedangan, Gresik.

Untuk mencapai tujuan tersebut digunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Adapun objek penelitiannya adalah anak yang mengalami *broken home*. Lokasi yang diteliti adalah Desa Gedangan, Kabupaten Gresik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif komparatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) proses konseling dimulai dari tahap membangun hubungan yang baik serta identifikasi masalah. Selanjutnya, konselor mengumpulkan kekhawatiran dan pemikiran-pemikiran negatif konseli. Lalu, konselor mulai mengombinasikan teknik kognitif dengan terapi surah al-Insyirah. Terakhir merupakan proses penguatan dan pemahaman terhadap materi dan setiap hasil dari proses konseling; 2) Konseling kognitif melalui terapi al-Qur'an surah al-Insyirah untuk mengatasi stres pada individu *broken home*, dapat dikategorikan berhasil dan cukup menghasilkan perubahan.

Kata Kunci: Konseling Kognitif, Terapi al-Qur'an surah al-Insyirah, Stres, Broken Home

ABSTRACT

Shabrotur Rizqah, 2024. *Implementation of Cognitive Counseling Through al-Qur'an Therapy Surah al-Insyirah in Overcoming Stress in Children from Broken Homes in Gedangan Village, Gresik.*

This research aims to: 1) understand the process of implementing cognitive counseling through al-Qur'an therapy Surah al-Insyirah to overcome stress in broken home individual in Gedangan Village, Gresik; 2) determine the results of cognitive counseling through al-Qur'an therapy Surah al-Insyirah to address stress in broken home individual in Gedangan Village, Gresik.

To achieve these objectives, a qualitative research approach with a case study design is utilized. The research focuses on individual experiencing broken homes. The study location is Gedangan Village, Gresik Regency. The methods used in this research include observation, interviews, and documentation. Meanwhile, for data analysis, a comparative descriptive technique is employed.

The research findings indicate that: 1) The counseling process begins with establishing a good relationship and problem identification. Subsequently, the counselor gathers concerns and negative thoughts from the client. Then, the counselor starts combining cognitive techniques with Surah al-Insyirah therapy. The final stage involves reinforcement of each result of the counseling process; 2) Cognitive counseling through al-Qur'an therapy Surah al-Insyirah to address stress in individual from broken homes can be categorized as successful.

Keywords: Cognitive Counseling, al-Qur'an Therapy Surahal-Insyirah, Stress, Broken Home

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II : KAJIAN TEORITIK	13
A. Kerangka Teoretik	13
1. Konseling Kognitif	13
2. Terapi al-Qur'an Surah al-Insyirah	26
3. Stres	33
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	44
BAB III : METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	45
C. Jenis dan Sumber Data	45

D. Tahap-Tahap Penelitian	46
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Validitas Data	50
G. Teknik Analisis Data	52

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA 53

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	53
B. Penyajian Data	58
1. Proses Pelaksanaan Konseling Kognitif Melalui Terapi Al-Qur'an Surah Al-Insyirah Untuk Mengatasi Stres Pada Individu <i>Broken Home</i> di Desa Gedangan, Gresik	58
2. Hasil Konseling Kognitif Melalui Terapi Al-Qur'an Surah Al-Insyirah Untuk Mengatasi Stres Pada Individu <i>Broken Home</i> di Desa Gedangan, Gresik	71
C. Pembahasan (Analisis Data)	77
1. Perspektif Teori	77
2. Perspektif Keislaman	88

BAB V : PENUTUP 97

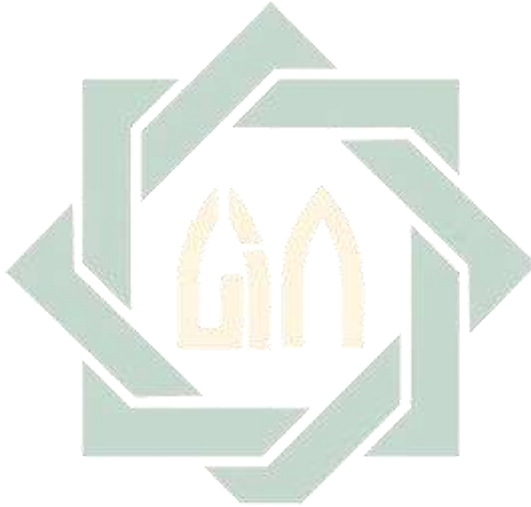
A. Kesimpulan	97
B. Saran dan Rekomendasi	98
C. Keterbatasan Penelitian	99

DAFTAR PUSTAKA 100

LAMPIRAN 104

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.....	75
Tabel 4.2.....	79



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV Syakir Media Press. 2021.
- Abubakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga. 2021.
- Amin, Munir Samsul, dkk. *Kenapa Harus Stres*. Jakarta: Amzah. 2007.
- Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, Cholichul Hadi. 2019. "Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa". *JPIB : Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. Vol.2. No.1.
- Ayumi, Monica, Zulfan Saam, dan Rosmawati. 2021. "The Development Of Therapy Module Of The Alqur'an Surah Al-Insyirah Verses 1-8 To Reduce Student's Anxiety When Facing School Exam At SMK Abdurrah Pekanbaru". *JOM FKIP – UR*. Vol. 8.
- Bakri, Mubarak. 2018. "Prasangka Dalam Al-Qur'an". *Rausayan FIKR*. Vol. 14.
- Buna'i. *Metode Penelitian Pendidikan*. Pamekasan: STAIN Pamekasan. 2006. 116.
- Bunyamin, Andi. 2021. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis". *Jurnal Idaarah*. Vol. V. No. 1.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Tenth Edition*. Boston: Cengage Learning. 2017.
- Damayanti, Rika dan Puti Ami Nurjannah. 2016. "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTsN 2 Bandar Lampung". *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 03. No. 2.

- Darwati, Yuli. 2022. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an". *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*. Vol. 6. No. 1.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Semarang: Kumudasmoro Grafindo. 1994.
- Dzaky (Adz), Bakran Hamdani. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Jogyakarta: FajarPustaka Baru. 2004.
- Ekawarna. *Manajemen Konflik Dan Stres*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara. 2018.
- Fall, Kevin A., Janice Miner Holden, and Andre Marquis. *Theoretical Models Of Counseling And Psychotherapy. 2nd Ed.* New York: Taylor and Francis Group. 2010.
- Fauzi, Ahmad, dkk. *Metodologi Penelitian*. Banyumas: Pena Persada. 2022.
- Fromm, Erich. *Konsep Manusia Menurut Marx*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2001.
- Awaru, Octamaya Tenri. *Sosiologi Keluarga*. Bandung: CV Media Sains Indonesia. 2021.
- Hamidi. *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: UMM Press. 2010.
- Handoko, Hani. *Manajemen Personalia Dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPEE Yogyakarta. 2001.
- Hasan. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2008.
- Hikmawati, Fenti. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT RajaGrafindo. 2017.
- Meleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2012.
- Wahyuni Munir, Nur, Najihah, dan Trisulawati Lutia. 2021. "Pengaruh Terapi Alquran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan di PSIK UMI Makassar". *Health Information: Jurnal Penelitian*. Vol. 13. No. 2.

- Musradinur. 2016. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi". *Jurnal Edukasi*. Vol. 2. No. 2.
- Prasetyo, Mohammad. *Membangun Komunikasi Keluarga*. Jakarta: Alex Media. 2009.
- Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medik. 2014.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press. 2011.
- Rahmah, Mamluatur. 2021. "Husnudzan dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya dalam Memaknai Hidup". *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*. Vol. 2. No. 2. 2021. 200-201
- Sa'adah, Nadea Siti dan Siti Chodijah. 2021. "Peace of Heart Perspective of Surah Al-Insyirah: Study of Tafsir Maudu'". Gunung Djati Conference Series. Vol. 4.
- Saat, Sulaiman & Sitti Mania. *Pengantar Metodologi Penelitian: Panduan Bagi Peneliti Pemula*. Gowa: Pusaka Almaida. 2020.
- Satori, Djam'an & Aan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. 2009.
- Sharf, Richard S. *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases. 5th Edition*. Belmont: Cengage Learning. 2012.
- Shiddieqy (Ash), Teungku Muhammad Hasbi. *Al Bayan Tafsir Penjelas Al Qur'anul Karim*. Semarang: PT Pustaka Rizki Putra. 2002.
- Sommers-Flanagan, John and Rita Sommers-Flanagan. *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons. 2004.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2016.
- Sukadiyanto. "Stress Dan Cara Mengurangnya". *Cakrawala Pendidikan*. No. 1. 2010. 56

- Sylviaa, Rika dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. 2022. "Konsep husnuzan bagi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19". *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. Vol. 4. No. 1.
- Willis Sofyan S. *Konseling Keluarga : Family Counseling*. Bandung: Alfabeta. 2011.
- Wardah, Ani. *Ancangan Konseling Individual Trait and Factor*. Banjarmasin: CV Mandar Maju. 2020.
- Yucel, Salih. 2015. "*Positive Thinking Action Islam: Case Studies From The Sirah Of Prophet Muhammad*". *International Journal of Humanities and Social Science*. Vol. 5. No. 1.
- Yudhani, Eri dkk. 2017. "Efektivitas Membaca Dan Mentadabburi Al-Qur'an Dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Sekolah". *Jurnal Psikoislamedia*. Vol. 2. No. 1.
- Zuhdi, Achmad. *Terapi Qur'ani: Tinjauan Historis, al-Qur'an-al-Hadis dan Sains Modern*. Surabaya: Imtiyaz. 2021.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A