



**PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG DENGAN
TERAPI ISTIGHFAR TERHADAP
PENGURANGAN EMOSI NEGATIF PADA
SEORANG PEREMPUAN DI PASURUAN**

SKRIPSI

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

Oleh :

Lailatus Sa'adah

NIM. B93219125

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

2024

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama: Lailatus Sa'adah

NIM : B93219125

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat: Desa Bajangan, Kecamatan Gondangwetan,
Kabupaten Pasuruan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 24 Juny 2024

Yang menyatakan,



Lailatus Sa'adah
B93219125

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Lailatus Sa'adah

NIM : B93219125

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG DENGAN TERAPI ISTIGHFAR
TERHADAP PENGURANGAN EMOSI NEGATIF PADA SEORANG
PEREMPUAN DI PASURUAN**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 03 Januari 2024
Menyetujui Pembimbing,



Amriana, S.Sos.I. M. Pd
NIP. 198904112020122019

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Pengaruh Teknik Kursi Kosong dengan Terapi Istighfar
terhadap Pengurangan Emosi Negatif pada Seorang
Perempuan di Pasuruan

Skripsi

Disusun Oleh:

Lailatus Sa'adah

B93219125

Telah dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal
04 Januari 2024
Tim Penguji

Penguji I

Amriana, S.Sos.I, M. Pd
NIP. 198904112020122019

Penguji II

Dr. Lukman Fahmi, S. Ag, M. Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji III

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M. Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji IV

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

Surabaya, 04 Januari 2024



Dr. Moch Choinur Rifid, S. Ag, M. Fil. I
NIP. 197110170908031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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 : LAILATUS SA'ADAH
NIM : B93219125
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : lailatus001@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH TEKNIK KURSI KOSONG DENGAN TERAPI ISTIGHFAR TERHADAP
PENGURANGAN EMOSI NEGATIF PADA SEORANG PEREMPUAN DI PASURUAN

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,

Penulis

(LAILATUS SA'ADAH)

ABSTRAK

Lailatus Sa'adah, B93219125, 2024, *Pengaruh Teknik Kursi Kosong dengan Terapi Istighfar terhadap Pengurangan Emosi Negatif pada Seorang Perempuan di Pasuruan.*

Fokus pada penelitian ini adalah apakah Teknik Kursi Kosong dengan Terapi Istighfar dapat berpengaruh terhadap pengurangan Emosi Negatif pada seorang perempuan di Pasuruan?

Dalam menyelesaikan masalah tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Dari hasil penelitian diperoleh bahwasanya terdapat seorang perempuan yang memiliki emosi negatif yang tinggi pada fase *baseline-1*. Kemudian setelah data stabil, peneliti memberikan intervensi berupa teknik kursi kosong dengan terapi istighfar serta dilakukan pengamatan selama pemberian intervensi, kemudian pada fase *baseline-2*, peneliti menarik intervensi dan dilakukan pengamatan terkait perubahan emosi negatif. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan analisis visual grafis dan kecenderungan arah. Dari hasil akhir diketahui bahwasanya H1 diterima yang berarti “teknik kursi kosong dengan terapi istighfar berpengaruh terhadap pengurangan emosi negatif pada seorang perempuan di Pasuruan”

Kata kunci: *Teknik Kursi Kosong, Terapi Istighfar, Seorang Perempuan.*

ABSTRAK

Lailatus Sa'adah, B93219125, 2023, The Effect of the Empty Chair Technique with Istighfar Therapy on Reducing Negative Emotions in a Woman in Pasuruan.

The focus of this research is whether the Empty Chair Technique with Istighfar Therapy can have an effect on reducing Negative Emotions in a woman in Pasuruan?

In solving this problem, this research uses quantitative experimental research methods. From the research results, it was found that there was a woman who had high negative emotions in the baseline-1 phase. Then, after the data was stable, the researcher provided intervention in the form of the empty chair technique with istighfar therapy and made observations during the intervention, then in the baseline-2 phase, the researcher withdrew the intervention and made observations regarding changes in negative emotions. In analyzing the data, researchers used graphic visual analysis and directional tendencies. From the final results it is known that H1 is accepted which means "the empty chair technique with istighfar therapy has an effect on reducing negative emotions in a woman in Pasuruan"

Keywords: Empty Chair Technique, Istighfar Therapy, A Woman

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Operasional.....	11
1. Teknik Kursi Kosong	11
2. Terapi istighfar	12
3. Emosi negatif.....	14
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	Error! Bookmark not defined.
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	19
B. Kerangka Teoritik	20

1. Teknik kursi kosong	20
2. Terapi Istighfar	35
3. Emosi Negatif.....	39
C. Paradigma Penelitian.....	51
D. Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Tempat dan Waktu penelitian	53
B. Metode dan Desain Penelitian.....	54
C. Subjek Penelitian.....	58
D. Variabel Penelitian	58
E. Tahap-Tahap Penelitian	59
1. Tahap Persiapan.....	59
2. Tahap Perlakuan (Intervensi)	59
3. Tahap Akhir.....	60
F. Teknik Pengumpulan Data.....	61
G. Teknik Validitas Data	63
H. Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	67
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	67
2. Deskripsi Konselor	67

3. Deskripsi Konseli	68
4. Deskripsi Significant Other	71
B. Penyajian Data	72
C. Pengujian Hipotesis.....	108
D. Pembahasan Hasil Penelitian	108
1. Prespektif Teori	108
2. Prespektif Keislaman.....	110
BAB V PENUTUP.....	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran dan Rekomendasi	113
C. Keterbatasan Penelitian.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	114
Lampiran – Lampiran....	Error! Bookmark not defined.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perencanaan Waktu Penelitian.....	52
Tabel 3.2 Fokus Observasi Emosi Negatif	60
Tabel 4.1 Skor sesi ke 1 Baseline – 1	75
Tabel 4.2 Skor sesi ke 2 Baseline – 1	77
Tabel 4.3 Skor sesi ke 3 Baseline – 1	78
Tabel 4.4 Sajian Data Baseline-1	79
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Jumlah Marah	80
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Jumlah Menangis.....	81
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Durasi Menangis.....	81
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Jumlah Memukul.....	81
Tabel 4.9 Skor sesi ke 1 Intervensi	91
Tabel 4.10 Skor sesi ke 2 Intervensi	92
Tabel 4.11 Skor sesi ke 3 Intervensi	93
Tabel 4.12 Skor sesi 1 sampai sesi 3 Intervensi	94
Tabel 4.13 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Jumlah Marah	102

Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Jumlah Menangis	95
Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Durasi Menangis	95
Tabel 4.16 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Memukul	96
Tabel 4.17 Skor sesi ke 1 Baseline-2	98
Tabel 4.18 Skor sesi ke 2 Baseline-2	100
Tabel 4.19 Skor sesi ke 3 Baseline-2	102
Tabel 4.20 Skor sesi ke 1 sampai 3 Baseline-2	103
Tabel 4.21 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Jumlah Marah	104
Tabel 4.22 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Jumlah Menangis	104
Tabel 4.23 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Durasi Menangis	104
Tabel 4.24 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Jumlah Memukul	105
Tabel 4.25 Skor Tahap Baseline-1, Intervensi, dan Baseline-2	106

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Data Hasil Tahap Baseline – 1	80
Grafik 2. Data Hasil Tahap Intervensi	93
Grafik 3. Data Hasil Tahap Baseline – 2	101
Grafik 4. Data Hasil Tahap Baseline – 1, Intervensi, Baseline – 2	103



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afsari, Amirullah Syarbini & Novi Hidayati. *Rahasia Superdahsyat dalam sabar dan shalat*. Jakarta: Qultum Media. 2012.
- Al-Muqaddam, Syaikh Ismail. *Fikih Istighfar*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2015.
- Ardiani, Tristidi Ardi. *Psikiatri Islam*. Malang: UIN Malang Press. 2008.
- Brownell. *Gestalt therapy: A guide to contemporary practice*. Springer publishing company. 2010.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Cetakan IV*. Jakarta: Kencana. 2009.
- Corey. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco. 2001.
- Daradjat, Zakiyah. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: PT Bulan Bintang. 2022.
- El-Syafa, Ahmad Zacky. *Buku pegangan doa dan zikir keselamatan ratibul haddad*. Yogyakarta: MediaPressindo. 2013.
- Gunarsa, Singgih D. *Konseling Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia 2007.
- <https://educhannel.id/blog/artikel/teknik-kursi-kosong-untuk-mengatasi-masalah-individu.html> pada 05 Agustus 2023 pukul 00:27
- <https://www.google.com/search?q=tokoh+terpi+kursi+kosong&oq> pada 04 Agustus 2023 pukul 00:09
- Hude, M. Darwis Hude. *Emosi: penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Lesmana, Gusman. *Teori dan Pendekatan Konseling*. Medan: umsu press. 2021.

- Muhammad, Su'aib H. *5pesan Al-Qur'an jilid kedua*. Malang: UIN Maliki Press. 2011.
- Mulyono, Yadi Purwanto dan Rachmat. *Psikologi Marah*. Bandung: PT Refika Aditama. 2006.
- Musman, Asti. *Berdamai Dengan Emosi*. Surabaya: Anak Hebat Indonesia. 2018.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. *PENGENDALIAN EMOSI (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)*, 2015 vol.2 no.1
- Nasran. *Peran pondok Pesantren dalam Pembinaan Karakter Disiplin dan Kemandirian Santri (Studi Kasus Pondok Pesantren IMMIM Putra Makasaar)*.
- Nurohman, Dwi Aris. *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*. Indonesia 8. 2017.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research; Teori dan Implementasinya: suatu pengantar*. Yogyakarta: UAD Press. 2010
- Sugiyono. *Metode penelitian kombinasi (Mixed Methods)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2012.
- Sunanto, Juang. *Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Bandung: UPI Press. 2006.
- Valiuddin, Mir. *Zikir & Kontenplasi dalam tasawuf*. Bandung: Pustaka Hidayah. 1980.
- Yuwono, Imam. "Penelitian SSR (Single Subject Research)". Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
- Zuhdi, Achmad. *Terapi Qur'ani*. Surabaya: IMTIYAZ. 2005.

Widyawati, Lia. *Integrasi Teori dan Praktik Gestalt dengan Konseling Islam*. Yogyakarta: 2023.

Komang Ayu Sri Andini, Ni. *Pengaruh Teori Gestalt dengan Teknik Pembalikan untuk Meningkatkan Rasa Percaya diri Siswa Melalui Konseling Kelompok*. Singaraja: 2014.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A