



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR UNTUK
MENGURANGI EMOSI NEGATIF PADA SEORANG LANSIA
DI DESA JIYU KUTOREJO MOJOKERTO**

SKRIPSI

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

Oleh :

Bunga Rohmatun A'yuni
04040321103

Dosen Pembimbing I

Dr. Mierrina, M. Si., Psikolog
(196804132014112001)

Dosen Pembimbing II

Dr. Agus Santosos, S.Ag., M.Pd
(197008251998031002)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bunga Rohmatun A'yuni
NIM : 04040321103
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Seorang Lansia Di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 24 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



Bunga Rohmatun A'yuni
NIM 04040321103

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Bunga Rohmatun A'yuni
NIM : 04040321103
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi :Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk
Mengurangi Emosi Negatif Pada Seorang Lansia
Di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 18 Februari 2025

Menyetujui Pembimbing

Dosen Pembimbing I



Dr. Mierrina, M.Si., Psikolog
NIP : 196804132014112001

Dosen Pembimbing II



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk
Mengurangi Emosi Negatif Pada Seorang Lansia
Di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto

SKRIPSI

Disusun Oleh
Bunga Rohmatun A'yuni
NIM: 04040321103

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 3 Maret 2025

Penguji I



Dr. Mierriha M. Si., Psikolog
NIP 196804132014112001

Penguji III



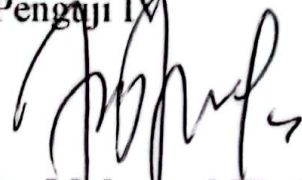
Dr. Arif Ainur Rofiq,
S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons
NIP 197708082007101004

Penguji II



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

Penguji IV



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

Surabaya, 3 Maret 2025

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M. Fil.I.
NIP 1973110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Bunga Rohmatun A'yuni
NIM : 04040321103
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : bungarohmatun315@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Seorang Lansia

Di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto"

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, 11 September 2025

Penulis



(Bunga Rohmatun A'yuni)

ABSTRAK

Bunga Rohmatun A'yuni, NIM.04040321103, 2025. ***Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Seorang Lansia Di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto.***

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses konseling islam dengan terapi dzikir untuk mengurangi emosi negatif pada seorang lansia di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto? 2) Bagaimana hasil konseling islam dengan terapi dzikir dalam mengurangi emosi negatif pada seorang lansia di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto ?.

Untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitiannya studi kasus. Teknik Pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum dan sesudah proses konseling.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya Proses konseling islam dengan terapi dzikir melalui tahapan yaitu identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, treatment atau terapi, evaluasi dan follow up. Hasil Akhir dari proses konseling islam dengan terapi dzikir bisa dikatakan berhasil karena adanya perubahan perilaku konseli yang dapat mengontrol diri dalam mengurangi emosi negatif.

Kata Kunci: *Konseling Islam, Terapi Dzikir, Emosi Negatif*

ABSTRACT

Bunga Rohmatun A'yuni, NIM.04040321103, 2025. ***Islamic Counseling Using Dhikr Therapy to Reduce Negative Emotions in an Elderly Person in Jiyu Kutorejo Village, Mojokerto.***

The focus of this research is 1) How is the process of Islamic counseling using dhikr therapy to reduce negative emotions in an elderly person in Jiyu Kutorejo Village, Mojokerto? 2) What are the results of Islamic counseling with dhikr therapy in reducing negative emotions in an elderly person in Jiyu Kutorejo Village, Mojokerto?

To answer this question, the researcher used a qualitative research method with a case study type of research. Data collection techniques are carried out through interviews, observation and documentation. Then it was analyzed using comparative descriptive analysis, namely comparing the conditions before and after the counseling process.

The conclusion of this research is that there is an Islamic counseling process with dhikr therapy through stages, namely problem identification, prognosis, diagnosis, treatment or therapy, evaluation and follow up. The final result of the Islamic counseling process with dhikr therapy can be said to be successful because there is a change in the client's behavior who can control themselves in reducing negative emotions.

Keywords: Islamic Counseling, Dhikr Therapy, Negative Emotions

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

خلاصة

الإرشاد الإسلامي باستخدام NIM.04040321103، 2025 بونجارحمتون عيوني،
العلاج بالذكر لتقليل المشاعر السلبية لدى شخص مسن في قرية جيو كوتوريجو،
موجوكيتو.

محور هذا البحث هو (1) كيف تتم عملية الإرشاد الإسلامي باستخدام العلاج بالذكر
لتقليل المشاعر السلبية لدى شخص مسن في قرية جيو كوتوريجو، موجوكيتو؟ (2) ما
نتائج الاستشارة الإسلامية بالعلاج بالذكر في تقليل المشاعر السلبية لدى شخص مسن
في قرية جيو كوتوريجو، موجوكيتو؟
للإجابة على هذا السؤال، استخدم الباحث منهج البحث النوعي مع نوع دراسة الحالة
البحثية. يتم تنفيذ تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق. ومن
ثم تم تحليلها باستخدام التحليل الوصفي المقارن، أي مقارنة الظروف قبل وبعد عملية
الإرشاد.

وخلاصة هذا البحث هي أن هناك عملية إرشادية إسلامية مع العلاج بالذكر عبر
مراحل وهي تحديد المشكلة، والتشخيص، والتشخيص، والعلاج أو العلاج، والتقييم
والمتابعة. يمكن القول أن النتيجة النهائية لعملية الاستشارة الإسلامية بالعلاج بالذكر
هي ناجحة لأن هناك تغيير في سلوك العميل الذي يستطيع التحكم في نفسه في تقليل
المشاعر السلبية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، العلاج بالذكر، المشاعر السلبية

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB 1 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.....	12
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	14
A. Kajian Teoretik	14
1. Konseling Islam.....	14
2. Terapi Dzikir	24
3. Emosi Negatif.....	36
B. Kajian Prespektif Dakwah Islam.....	41
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	46
B. Lokasi dan Subjek Penelitian	47
C. Jenis dan Sumber Data.....	47
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Teknik Validitas Data.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA.....	52
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	52
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	52
2. Deskripsi Konselor.....	53
3. Deskripsi konseli.....	53
4. Deskripsi Masalah Konseli	55
B. Penyajian Data.....	56
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Seorang Lansia Di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto.	56
2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Seorang Lansia Di Desa Jiyu Kutorejo Mojokerto.	70
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	73
1. Prespektif Teori	73
2. Prespektif Islam	84
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	94

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Sebelum Melakukan Proses Terapi.....	71
Tabel 4. 2 Sesudah Melakukan Proses Terapi	72
Tabel 4. 3 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan	74
Tabel 4. 4 Perbedaan Konseli Sebelum dan Sesudah Terapi...	83



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. “Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangan.” *Islamic Counseling* vol 2 No 2 (2018): 92–106.
- Ainur Rofiq, and Sutopo. “Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup.” *Conseils : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 1–12.
- Alisan. “Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologi Muslim.” *Yonetim: Jurnal Manajemen Dakwah* 2, no. 1 (2019): 79–93.
- Anwar, M . Fuad. *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Deepublish, 2019.
- Assobar, Imam. *Shalawat, Zikir Dan Doa*. Pustaka Ar rahman, 2018.
- Baihaki, Iki. “Makna Rezeki Dalam Al-Qur ’ an : Tafsir Dan Implikasi Konseptual.” *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis* 4, no. 1 (2024): 21–30.
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*. PT Kharisma Putra Utama, 2017.
- Burhanuddin. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa).” *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 15–25.
- Engel, Dwi, and Nazwa Zakiatu Salma. “Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi.” *Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 289–301.
<https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>.
- Fadli, Muhammad Rijal. “Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif.” *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021): 33–54.
- Gamayanti, Witrin, and Ila Nurlaila Hidayat. “Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik.” *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2019): 177–186.

- Hanafi, Imam. “Perkembangan Manusia Dalam Tinjauan Psikologi Dan Alqur’an.” *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 01 (2018): 84–99.
- Harefa, Juntrilita. “Aktivitas Sosial Dan Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu Merpati.” *Indonesian Journal Of Health and Medical* 1, no. 2 (2021): 189–194.
- Haryoko, Sapto. *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik & Prosedur Analisis)*. Badan Penerbit UNM, 2020.
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Dan Konseling*. Pt Raja Grafinda Persada, 2016.
- Hude, M Darwis. *Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur’an*. Penerbit Erlangga, 2006.
- Husnainah Sobirin, Dinda, Farah Hanifah, and Meydita Dwi Putri. “Menumbuhkan Semangat Spiritual Dengan Shalat Dan Dzikir (Cultivating Spiritual Spirit Through Prayer and Remembrance).” *Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara* 1, no. 1 (2024): 536–542. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>.
- Husnaini, Rovi. “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi.” *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 1, no. September (2019): 80–88.
- Hutapea, Bonar. “Emotional Intelegence Dan Psychological Well-Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan Di Jakarta.” *Insan* 13, no. 74 (2011): 64–73.
- Istiqomah rahmawati, Eko Ngabdul Shodikin, and Sarwadi. “Implementasi Konsep Sajidin Dalam Surat Al-Hijr Ayat 98 Pada Dunia Pendidikan.” *At Turots: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2022): 56–63.
- Johariyah, St. “Syahadat Membangun Visi Dan Misi Kehidupan.” *Jurnal Ilmiah Islamic Resources* 17, no. 2 (2020): 143.
- Latief, Umar. “Konsep Amarah Menurut Al- Qur’an.” *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015): 68–83.

- Latif, Umar. “Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022): 28.
- Lestari, Sevi. “Analisis Kualitas Kepribadian Konselor Pada Pelayanan Bimbingan Dan Konseling.” *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4 (2022): 1349–1358.
- Lubis, Lahmuuddin. *Konseling Dan Terapi Islami*. Perdana Publishing, 2021.
- Lutfiah, Hanah Nahuda. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pai Analisis Kritis Alquran Surah Ar-Rad Ayat 28.” *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7 (2024): 11071–11075.
- Masdudi. *Bimbingan Dan Konseling Prespektif Sekolah*. Nurjati Press, 2015.
- Mirza Firdaus, Mohamad. “Etika Dzikir Dalam Perspektif Al-Quran.” *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality* 7, no. 1 (2023): 1–13.
- Moeneda, Meimunah S. “Bimbingan Konseling Dalam Perspektif Al- Qur ’ an Dan Al -Hadits” 8, no. 1 (2011).
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya, 2022.
- Mukhlis, Ika Kurnia sofiani. “Landasan Teori Konseling Islam.” *Kaisa: Jurnal pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 1 (2021): 25–37.
- Murdiyanto, Eko. *Metode Penelitian Kualitatif*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat UPN “Veteran” Yogyakarta Press, 2020.
- Muslimah, and Siti Khamim. “Sifat Iri Dan Cara Mengatasinya.” *At-Ta’lim* 4 (2022): 23–39.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia).” *Jurnal Saintifika*

Islamica 2, no. 1 (2015): 53–63.

Naibaho, Dorlan. “Studi Kasus : Psikologi Perkembangan , Meneliti Perkembangan Masyarakat Sidikalang Dari Fase Anak-Anak-Lansia.” *Jurnal Ilmiah Multidisplin* 1, no. 4 (2024): 224–233.

Nasrudin, Alifia Hasna Putri, Nandang Budiman, and Nadia Aulia Nadhirah. “Multiple Relationship: Mengelola Batasan Hubungan Antara Konselor Dan Konseli Dalam Keberhasilan Konseling.” *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 2 (2023): 133–144.

Nasution, Henni Syafriana. *Bimbingan Konseling (Konsep, Teori Dan Aplikasinya)*. Edited by Rahmat Hidayat. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019.

Nurmela, Siti, Iis Amanah Amida, Hobir Asyari, Hafidin Nurhadi, and Andewi Suhartini. “Amaliah Dzikir Jahar Dan Dzikir Khofi Dalam Perspektif Teologi Pendidikan Islam.” *Journal of Education Research* 5, no. 3 (2024): 3622–3629.

Pahleviannur, Muhammad Rizal. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pradina Pustaka, 2022.

Pane, Riem Malini. “Karakteristik Konseli Dan Permasalahannya Dalam Bimbingan Konseling.” *Thariqah Ilmiah: Jurnal ilmu-ilmu kependidikan dan Bahasa Arab* 6, no. 2 (2020): 137–148.

Priasmoro, Dian Pitaloka, Yulanda Wahyu Anggraini, and Tien Aminah. “Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Dalam Lingkungan Padat Penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang.” *Nursing Information Journal* 1, no. 2 (2022): 42–47.

Pujiastuti, Triyani. *Psikoterapi Islam*. Khayatun N. CV. ELSI PRO, 2021.

Purnama Rozak, S. Purnama Sari. “Peranan Agama Dan Terapi Dzikir Dalam Membentuk Mental Sehat.” *Jurnal Ibtida* 2, no. 2 (2021): 125–137.

Purnasari, Nurwulan. *Metode Penelitian*. Edited by Guepedia.

Guepedia, 2021.

Raudhoh, Siti, and Dessy Pramudiani. "Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif." *Medical Dedication* 4, no 1 (2021): 126–130.

Ridlo, Ubaid. *Metode Penelitian Studi Kasus : Teori Dan Praktik*. Edited by Ahmad Royani. Public Indonesia Utama, 2023.

Rifani, Dira Anjani, and Dedi Rianto Rahadi. "Ketidakstabilan Emosi Dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19." *Jurnal Manajemen Bisnis* 18, no. 1 (2021): 22–34.

Rofiq, Arif Ainur. *Teori Dan Praktik Konseling*. Raziew Jaya, 2017.

Sagita, Dony Darma, Neviyarni Neviyarni, Afdal Afdal, Ifdil Ifdil, and Marjohan Marjohan. "Kepribadian Konselor Hebat Menurut Pemikiran Hamka." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 3 (2022): 349–356.

Santoso, Agus. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. CV. Globl Aksara Pres, 2021.

Santoso, Agus, and Dita Kurnia Sari. "Penularan Emosional (Emotional Contangion) Kajian Literatur Dan Rekomendasi." *Bimbingan dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 278–298.

Saroso, Samiaji. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Edited by Flora Maharani. PT Kanisius, 2021.

Suhertina. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014.

Udin, MS. *Konsep Dzikir Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Edited by Bustami Saladin. Sanabil, 2021.

Widyastuti, Tria, Moh Abdul Hakim, and Salmah Lilik. "Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia." *Gadjah Mada Jouurnal Of Profesional Psychologi* 5, no. 2 (2019): 147–157.