



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**Teknik *Thought Stopping* dengan Istighfar Untuk  
Mengatasi *Negative Thinking* Pada Seorang Remaja Di  
Desa Keret Krembung Sidoarjo**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada UIN Sunan Ampel Surabaya, Guna  
memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu  
Sosial (S.Sos)

Oleh :

**Solikhah Anugerah Putri**

**B93218167**

Dosen Pembimbing :

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

**NIP : 197708082007101004**

Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

2022

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Solikhah Anugerah Putri

NIM : B93218167

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul;

“Teknik *Thought Stopping* dengan Istighfar Untuk Mengatasi *Negative Thinking* Pada Seorang Remaja Di Desa Keret Krembung Sidoarjo”

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Sidoarjo, 15 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



**Solikhah Anugerah Putri**

**NIM : B93218167**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Solikhah Anugerah Putri

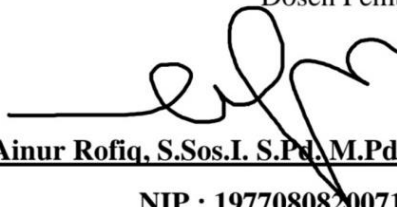
NIM : B93218167

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **“Teknik *Thought Stopping* dengan Istighfar Untuk Mengatasi *Negative Thinking* Pada Seorang Remaja Di Desa Keret Krembung Sidoarjo ”**

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

Surabaya, 9 Januari 2021  
Dosen Pembimbing



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

**NIP : 197708082007101004**

**LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI**  
Skripsi oleh Solikhah Anugerah Putri telah di pertahankan di  
depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 24 Januari 2022

Megesahkan,

UIN Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan



**Prof. H. Abd Hallm, M.Ag.**

**NIP: 196307251991031003**

Penguji 1

**Dr. Arif Alnur Rofiq,**  
**S.Sos.I S.Pd. M.Pd. Kons**

Penguji 3

**Dr. Lukman Fahmi, S.Ag.**  
**M.Pd**

Penguji 2

**Dr. Agus Santoso, S.Ag.**  
**M.Pd**

Penguji 4

**Dr. H. Ragwan Albaar,**  
**M.FIL.I**



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 : Solikhah Anugerah Putri  
NIM : B93218167  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : anugerahputri1234@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 :

Teknik Thought Stopping dengan Istighfar untuk Mengatasi Negative Thinking pada Seorang

Remaja di Desa Keret Krembung Sidoarjo

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, 05 Oktober 2022  
Penulis

(Solikhah Anugerah Putri)  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Solikhah Anugerah Putri, B93218167, 2021. Teknik *Thought Stopping* dengan Istighfar Untuk Mengatasi *Negative Thinking* Pada Seorang Remaja Di Desa Keret Krembung Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses munculnya permasalahan *negative thinking* pada seorang remaja, mengetahui proses pelaksanaan teknik *Thought Stopping* untuk menghentikan pemikiran negatif pada seorang remaja dan mengetahui dampak dari penerapan teknik *Thought Stopping* untuk menghentikan pemikiran negatif dan menanamkan pemikiran yang positif.

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif, karena prosedur penelitian akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan penelitian ini mengarah pada latar dan individu secara holistik. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.

Hasil dari penerapan teknik *Thought Stopping* pada inti masalah *negative thinking* yang mengakibatkan timbulnya sikap kurang interaksi, *overthinking* dan perkembangan karir yang kurang tepat cenderung berawal dari pemikiran negatif konseli. Setelah dilakukannya penerapan teknik *Thought Stopping*, konseli mulai dapat mengontrol pemikiran negatifnya dan berusaha berfikir positif terhadap suatu hal, berfikiran positif dan bersikap ikhlas serta ber husnudzon terhadap Allah dengan segala yang telah terjadi pada hidup konseli.

**Kata kunci :** *Thought Stopping, istighfar, negative thinking*

## ABSTRACT

Solikhah Anugerah Putri, B93218167, 2021. Thought Stopping Technique with Istighfar to Overcome Negative Thinking in A Teenager in Keret Krembung Village, Sidoarjo. This study aims to determine the process of the emergence of negative thinking problems in a teenager, to know the process of implementing the Thought Stopping technique to stop negative thinking in a teenager and to know the impact of the application of the Thought Stopping technique to stop negative thinking and instill positive thoughts.

The approach used in this research is qualitative, because the research procedure will produce descriptive data in the form of written or spoken words from people and observable behavior and this research leads to a holistic background and individual. Qualitative research is a research aimed at describing and analyzing phenomena, events, social activities, attitudes, beliefs, perceptions, thoughts of people individually and in groups.

The results of the application of the Thought Stopping technique at the core of negative thinking problems that result in a lack of interaction, overthinking and inappropriate career development tend to originate from the counselee's negative thinking. After implementing the Thought Stopping technique, the counselee begins to be able to control his negative thoughts and try to think positively about something, think positively and be sincere and husnudzon to God with everything that has happened to the counselee's life.

**Keywords :** *Thought Stopping, istighfar, negative thinking*

## مختصرة نبذة

أسلوب. Solikhah Anugerah Putri، B93218167، 2021. قرية في مراهق في السلبي التفكير على للتغلب استغفر مع الفكر وقف . لدى السلبي التفكير مشاكل ظهور عملية تحديد إلى الدراسة هذه تهدف التفكير لإيقاف الفكر إيقاف تقنية تطبيق عملية ومعرفة ، المراهق في الفكر إيقاف تقنية تطبيق تأثير ومعرفة ، المراهق لدى السلبي . الإيجابية الأفكار و غرس السلبي التفكير . التوقف

بيانات سينتج البحث إجراء لأن ، نوعي البحث هذا في المستخدم النهج يمكن وسلوك الناس من منطوقة أو مكتوبة كلمات شكل في وصفية النوعي البحث . فردية شاملة خلفية إلى يؤدي البحث وهذا ملاحظته والأنشطة والأحداث الظواهر وتحليل وصف إلى يهدف بحث هو بشكل الناس وأفكار والتصورات والمعتقدات والمواقف الاجتماعية مجموعات وفي فردي

السلبي التفكير مشاكل جوهر في الفكر إيقاف أسلوب تطبيق نتائج تميل غير الوظيفي والتطور الزائد والتفكير التفاعل نقص إلى تؤدي التي إيقاف تقنية تطبيق بعد . للمستشار السلبي التفكير نشوء إلى المناسب السلبية أفكاره في التحكم على قادرًا يكون أن في المستشار يبدأ ، الفكر ، إيجابي بشكل والتفكير ، ما شيء في إيجابي بشكل التفكير ومحاولة . المستشار حياة في حدث ما بكل الله مع صادقًا يكون وأن

السلبي التفكير ، الاستغفار ، الفكر توقف :المفتاحية الكلمات

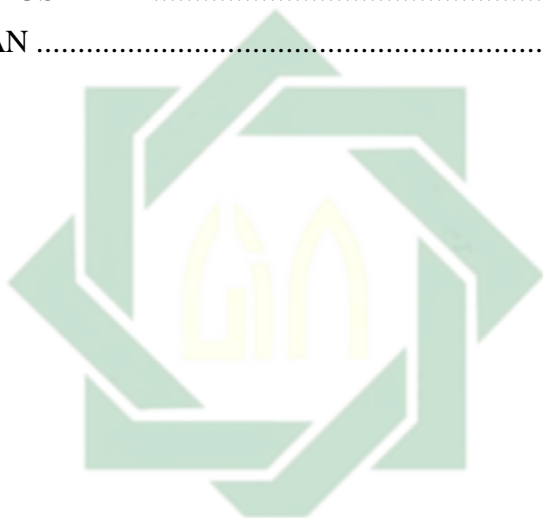


## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAHAN KARYA .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
مختصرة نبذة .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Konsep.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORI .....	13
A. Kerangka Teoritik .....	13
1. Teknik Thought Stopping .....	13

2. Istighfar .....	18
3. Negative Thinking .....	21
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	23
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN .....	25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	25
B. Lokasi Penelitian.....	26
C. Jenis dan Sumber Data .....	26
C. Tahap-Tahap Penelitian.....	28
D. Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Teknik Validitas Data .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	34
BAB IV .....	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	35
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	35
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	35
2. Identitas Konseli .....	36
3. Latar Belakang Keluarga Konseli.....	38
4. Kondisi Sosial Konseli.....	39
B. Penyajian Data .....	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	85
1. Prespektif Teori .....	85
2. Kajian Keislaman .....	112

BAB V.....	117
PENUTUP.....	117
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran.....	117
C. Keterbatasan Penelitian .....	117
DAFTAR PUSTAKA .....	119
LAMPIRAN .....	122



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- (2008, April 1). Retrieved from <http://e-psikologi.com/search>.
- Adib, A. (2015). *Teknik Kognitif Peirlaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*. Fakultas Psikolgi.
- Al-Qur'an. (n.d.). *Al-Hujurat:12*.
- Al-Qur'an. (n.d.). *An-Nisa:106*.
- Al-Qur'an. (n.d.). *At-Taubah:113*.
- Alsa, A. d. (2006). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. *Jurnal Psikologi*.
- Bugin, B. (2001). *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Chaplin, J. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Erfoerd, B. T. (2015). *40 Teknik yang harus diketahui setiap Konselor (edisi kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hidayati, E. (2015). Efektifitas terpai Thought Stopping terhadap Ansietas Klien dengan HIV/AIDS di wilayah Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Hikmawati, F. (2015). *Bimbingan dna Konseling Perspektif Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka.

- Ikhsan, F. (1997). *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kartono, K. (1986). *Psikologi Anak*. Bandung: Alumni.
- Kharisman, A. U. (n.d.). *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*. Pustaka Hudaya.
- Lestari, A. F. (2008). Usaha Pembinaan dalam Menumbuhkan Rasa Percaya Diri pada Remaja Anak Asuh di Panti Asuhan Yatim Piatu Putri 'Aisyiyah Serangan Yogyakarta. *Skripsi*.
- Masrun, & Martaniah. (1973). *Psikologi Pendidikan Seri Paedagogik*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fak: Psikologi UGM.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nursalim, M. (n.d.). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Partowisastro, K. (1983). *Dinamika dalam Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Rahayu. (n.d.). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: PT. Indeks.
- Rahayu. (n.d.). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: PT. Indeks.
- Rofiq, A. A. (2012). *Keterampilan Komunikasi Konseling*. Surabaya: Perpustakaan Nasional.
- Rofiq, A. A. (2012). Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasis. *Jurnal IAIN Surabaya jurusan BKI*.

- Santrock, J. W. (2003). *Adolscence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Subagyo, J. (2014). *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Syaodih, N. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan cet.10*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Walgito. (2010). *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi.
- Wirartha, I. M. (2006). *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*. Yogyakarta: cv. Andi Offset.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A