



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

**TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DENGAN TERAPI ISTIGHFAR
UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA WANITA
HAMIL DILUAR NIKAH DI DESA SEPULU BANGKALAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

Aisyah Auliyatur Rohmah
NIM 04040320068

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aisyah Auliyatur Rohmah

NIM : 04040320068

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi “TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DENGAN TERAPI ISTIGHFAR UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA WANITA HAMIL DILUAR NIKAH DI DESA SEPULU BANGKALAN” adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditujukan dalam daftar Pustaka. Apabila dikemudian 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 peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, Mei 2024

Yang Membuat Pernyataan



Aisyah Auliyatur Rohmah
Aisyah Auliyatur Rohmah


04040320068

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Aisyah Auliyatur Rohmah
NIM : 04040320068
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : **Teknik *Thought Stopping* dengan Terapi Istighfar Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Wanita Hamil Diluar Nikah Di Desa Sepulu Bangkalan.**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 28 mei 2024
Menyetujui
Dosen Pembimbing


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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DENGAN TERAPI ISTIGHFAR
UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA WANITA
HAMIL DILUAR NIKAH DI DESA SEPULU BANGKALAN

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Aisyah Aulivatur Rohmah

04040320068

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu

Tim Penguji

Penguji I



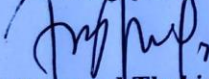
Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji II



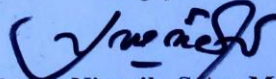
Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III



Dr. Mohammad Thohir, M.Pd.i
NIP. 197905172009011007

Penguji IV



Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes
NIP. 197605182007012022

Mengetahui,

Dekan Fakultas



Dr. Moch Chirul Arif, S.Ag. M.Fil.I.
NIP. 197110171998031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Aisyah Auliyatur R
NIM : 04040320068
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : aisyahauliyaturrohmah@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 Terapi Istighfar Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Wanita Hamil Diluar Nikah Di Desa Sepulu Bangkalan

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, 2 September 2024

Penulis

(Aisyah Auliyatur Rohmah)

ABSTRAK

Aisyah Auliyatur Rohmah, NIM 04040320068, 2024. Judul penelitian Teknik *Thought Stopping* Dengan Terapi Istighfar Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Wanita Hamil Diluar Nikah Di Desa Sepulu Bangkalan.

Fokus penelitian ini ialah (1) Bagaimana Proses teknik *Thought Stopping* dan Terapi Istighfar untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Wanita Hamil diluar nikah di desa Sepulu Bangkalan? (2) Bagaimana Hasil Akhir teknik *Thought Stopping* dan Terapi Istighfar untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Wanita Hamil diluar nikah di desa Sepulu Bangkalan?.

Untuk menjawab fokus penelitian di atas, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif. Dalam penelitian ini, konselor menggunakan teknik *thought stopping* untuk menghentikan pikiran negatif dengan mengkombinasikan terapi istighfar untuk penguatan spiritual guna meningkatkan penerimaan diri pada seorang wanita hamil di luar nikah di Desa Sepulu, Bangkalan.

Hasil akhir dari proses konseling dengan teknik *thought stopping* dan terapi istighfar pada wanita hamil di luar nikah di Desa Sepulu, Bangkalan adalah terjadinya perubahan perilaku pada konseli. Perubahan yang dimaksud adalah konseli mampu mengubah pola pikir negatif terkait rendahnya penerimaan diri akibat kehamilannya di luar nikah dengan pola pikir yang lebih positif. Dengan demikian, konseli dapat meningkatkan penerimaan dirinya atas kondisi yang dialami saat ini.

Kata Kunci : *Thought Stopping*, Terapi Istighfar, Penerimaan Diri

ABSTRACT

Aisyah Auliyatur Rohmah, NIM 04040320068, 2024. Research Title: Thought Stopping Technique with Istighfar Therapy to Improve Self-Acceptance in Unmarried Pregnant Women in Sepulu Village, Bangkalan.

The focus of this research is (1) How is the process of the Thought Stopping technique and Istighfar Therapy to improve self-acceptance in unmarried pregnant women in Sepulu Village, Bangkalan? (2) What are the final results of the Thought Stopping technique and Istighfar Therapy to improve self-acceptance in unmarried pregnant women in Sepulu Village, Bangkalan?.

To answer the research focus above, the researcher used a qualitative research method with descriptive analysis. In this study, the counselor used the thought stopping technique to stop negative thoughts by combining it with istighfar therapy for spiritual reinforcement to improve self-acceptance in an unmarried pregnant woman in Sepulu Village, Bangkalan.

The final result of the counseling process with the thought stopping technique and istighfar therapy for unmarried pregnant women in Sepulu Village, Bangkalan, was a change in the client's behavior. The change meant that the client was able to change her negative mindset regarding her low self-acceptance due to her out-of-wedlock pregnancy to a more positive mindset. Thus, the client could improve her self-acceptance of the current condition she was experiencing.

Keywords: Thought Stopping, Istighfar Therapy, Self-Acceptance.

ملخص

عائشة أولياء الرحمة، 04040320068، 2024. عنوان البحث تقنية التوقف عن الفكر بالعلاج بالاستغفار لتعزيز تقبل الذات لدى النساء الحوامل خارج نطاق الزواج في قرية سيبولو بانكالان

تركز هذه الدراسة على (1) كيفية عملية تقنية التوقف عن الفكر والعلاج بالاستغفار لتعزيز تقبل الذات لدى النساء الحوامل خارج نطاق الزواج في قرية سيبولو بانكالان؟ (2) ما هي النتيجة النهائية لتقنية التوقف عن الفكر والعلاج بالاستغفار لتعزيز تقبل الذات لدى النساء الحوامل خارج نطاق الزواج في قرية سيبولو بانكالان؟

للإجابة على تركيز البحث المذكور أعلاه، استخدم الباحثون منهجية بحثية نوعية مع تحليل وصفي. في هذه الدراسة، استخدم المستشار تقنية إيقاف الفكر لإيقاف الأفكار السلبية بالجمع بين العلاج بالاستغفار لتعزيز الروحي من أجل تعزيز تقبل الذات لدى امرأة حامل خارج نطاق الزواج في قرية سيبولو، بانكالان.

التوقف عن الفكر كانت النتيجة النهائية لعملية الاستشارة باستخدام تقنية والعلاج بالاستغفار للمرأة الحامل خارج نطاق الزواج في قرية سيبولو، بانكالان هي حدوث تغيير في سلوك المستشار. التغيير المقصود هو أن المستشار قادر على تغيير نمط التفكير السلبي المتعلق بانخفاض تقبل الذات بسبب حملها خارج نطاق الزواج إلى نمط تفكير أكثر إيجابية. وبالتالي، يمكن للمستشار تعزيز تقبلها لوضعها الحالي.

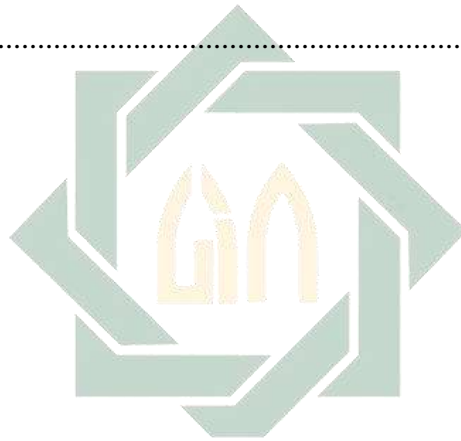
الكلمات الرئيسية: التوقف عن الفكر، العلاج بالاستغفار، تقبل الذات

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
ملخص.....	SSviii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	10
C. TUJUAN PENELITIAN	10
D. MANFAAT PENELITIAN	10
E. DEFINISI KONSEP.....	11
F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN	13
BAB II	15
KAJIAN TEORITIK	15
A. KERANGKA TEORITIK	15

1.	Teknik Thought Stopping	15
2.	Terapi istighfar	21
c.	Penerimaan Diri	30
d.	Hamil Pra Nikah (Hamil diluar Nikah).....	35
e.	Teknik Thought Stopping Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Wanita Hamil Diluar Nikah	38
B.	PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN	38
BAB III		41
METODE PENELITIAN		41
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B.	Objek dan Lokasi Penelitian.....	41
C.	Jenis dan Sumber Data.....	42
D.	Tahapan Penelitian.....	43
E.	Teknik Pengumpulan Data	45
F.	Teknik Validitas Data	46
G.	Teknik Analisis Data	47
BAB IV		48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		48
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	48
B.	Penyajian Data	56
1.	Identifikasi Masalah.....	57
2.	Diagnosis	60
3.	Prognosis	62
4.	<i>Treatment</i> atau Terapi.....	63

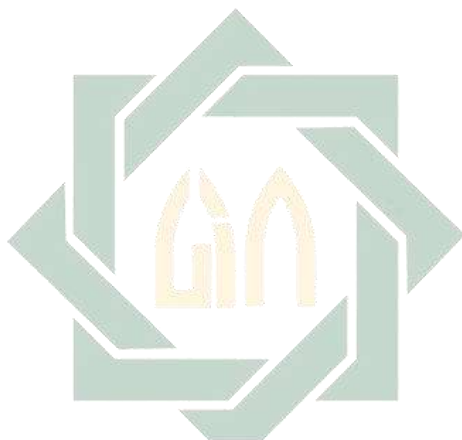
BAB V	85
PENUTUP	85
A. KESIMPULAN	85
B. Saran	85
C. KETERBATASAN PENELITIAN	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN	93



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Table

Table 1 Perubahan Perilaku pada konseli A	70
Table 2 Perubahan Perilaku Pada konseli B	71
Table 3 data teori dan data lapangan	775
Table 4 perbedaan perilaku pada konseli.....	882



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan terjemah

- Adi, H. M. (2015). Pengaruh Putusan Mahkamah Konstitusi Nomor 46/Puu-Viii 2010 Terhadap Hak Waris Anak Yang Lahir Di Luar Kawin Menurut Kitab Undang-Undang Hukum Perdata. *Jurnal Hukum Prodi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Untan (Jurnal Mahasiswa S1 Fakultas Hukum) Universitas Tanjungpura*, 4(1).
- Afiyanti, Y. (2018). Validitas dan reliabilitas dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 137-141.
- AGUSMAN, Y. T. (2022). *Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Setting Online dalam Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa pada Masa Pandemi Covid di SMP Negeri 1 Ujung Batu* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU). Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1997, hal. 141.
- Alavi, Khadijah, et al. "Hamil luar nikah dalam kalangan remaja." *e-Bangi 7.1* (2012): 131-140.
- Al-Muqaddam, S. I. (2015). *Fikih istighfar*. Pustaka Al-Kautsar..
- Amalia, Elisa Happy, and Muhammad Azinar. "Kehamilan tidak diinginkan pada remaja." *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 1.1 (2017): 1-7.
- Annisa, Shofiatun. *Pengaruh Teknik Thought Stopping dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Duku Kauman Desa Ngembalrejo Kudus*. Diss. IAIN KUDUS, 2023.
- Aprilia, E. Z. F. D. R. (2005). Senja, Kamus Lengkap Bahasa Indonesia.
- Arabi, K. S. M. (2017). *Dahsyatnya Keajaiban Istighfar bagi Orang-Orang Sibuk*. LAKSANA.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(1), 1-7.

- Arif Ainur Rofiq, “*Terapi islam dengan strategi thought stopping dalam mengatasi hypochondriasis*” *Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI* Vol.02,No.01,2012.hal 68.
- Arif Ainur Rofiq, *Terapi Islam Denga Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*, *Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI*, Vol.2, No.1,2021,hal
- Arvendho, B., Pratiwi, T. I., Nursalim, M., & Setiawati, D. (2013). Penggunaan Strategi Perubahan Pola Berpikir Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Ketika Mendapat Panggilan ke Ruang Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal BK UNESA*, 3(1), 42-47.
- Bradley, T. E., & Sutjipt, H. P. (40). TEKNIK yang Harus Diketahui setiap konselor. *Pustaka Pelajar*.
- Dariyo, A. (2004). Psikologi perkembangan Remaja. (Bogor Selatan: Graha Indonesia.)
- Erford, B. T. (40). Teknik yang harus diketahui setiap konselor. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 40.
- Farida, F. (2009). Pergaulan Bebas dan Hamil Pranikah. *Analisa Journal of Social Science and Religion*, 16(1), 136-138.
- Hammâm, H. (2013). *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. Maghfirah Pustaka
- Hariyani, M., Mudjiran, M., & Syukur, Y. (2012). Dampak pornografi terhadap perilaku siswa dan upaya guru pembimbing untuk mengatasinya. *Konselor*, 1(2).
- http://digilib.uinsa.ac.id/57777/2/Mohammad%20Zulhan%20Abdillah%20Putra_B93218147.pdf diakses pada tanggal 20 januari 2024 pukul 23.09
- <https://doi.org/10.36835/modeling.v4i2.229> *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*
- Kartono, K. (2008). Patologi sosial 2: Kenakalan Remaja. (Jakarta: PT Raja Grafindo)

- Kartono, 2011, *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo), Hlm 101-103.
- Locke, John. 2020 "Eric Olsen, "Personal Identity," Stanford Encyclopedia of Philosophy.
- Mukhtar, R. A. F. (2017). *Akad nikah melalui media telekomunikasi (studi perbandingan antara pandangan Huzaimah Tahido Yanggo dan MA Sahal Mahfudh)* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah).
- Mustikasari, A. F. (2019). *PERKAWINAN PEREMPUAN HAMIL DALAM PRESPEKTIF HUKUM ISLAM DAN UNDANG-UNDANG NOMOR 1 TAHUN 1974 TENTANG PERKAWINAN* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945).
- Nazir, M. (2012). *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988. *Putra, Nusa, Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Pratiwi, N. I. (2017). *Penggunaan media video call dalam teknologi komunikasi*. *Jurnal ilmiah dinamika sosial*, 1(2), 202-224.
- Rachman, M. F. (2018). 150 Ibadah Ringan Berpahala Besar. *Bandung: Mizania. Mir Valiuddin. Zikir dan Kontenplasi dalam tasawuf*. (Bandung : PustakaHidaya, 1980). 129.
- Risna Rachmi Ginar Taufiq, R. (2021). *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan di universitas Kusuma Husada Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Riwayat, A. (2010). *Hubungan kebermaknaan hidup dengan penerimaan diri pada orang tua yang memasuki masa lansia* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rofiq, A. A. (2012). *Terapi Islam dengan strategi thought stopping dalam mengatasi hypochondriasis*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 65-74.

Rostiana, Dewi, Mungin Eddy Wibowo, and Edy Purwanto. "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Thought Stopping Untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying." *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6.2 (2019): 1-8.

Sari, E., Suroyo, R. B., & Safitri, M. E. (2021). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pergaulan Bebas Pada Remaja di Kota Langsa. *Journal of Midwifery Senior*, 4(2), 43-54.hal 43–54.

Schott, Richard L. "Abraham Maslow, humanistic psychology, and organization leadership: A Jungian perspective." *Journal of Humanistic Psychology* 32.1 (1992): 106-120.

Sugiarti, L. 2008. *Gambaran Penerimaan diri pada wanita Involuntary Childless*. Skripsi. Jurusan PSikologi Fakultas Psikologo Universitas Indonesia

Sumardjono Padmomartono. 2014. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.

Supriati, L., Keliat, B. A., & Nuraini, T. (2010). Pengaruh terapi thought stopping dan progressive muscle relaxation terhadap ansietas pada klien dengan gangguan fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun. *Dr. Soedono Madiun. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Jiwa Depok.*

Surya, M. (2003). *Psikologi konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy. Syaikh Ismail Al Muqaddam. Fikih Istighfar. (Jakarta: PustakaKautsar, 2015).4-5

SYAFITRI, P. A. (2023). *PERAN UNICEF MENANGANI PERNIKAHAN ANAK DI INDONESIA TAHUN 2018-2021* (Doctoral dissertation, UPN" Veteran" Yogyakarta).

wawancara dengan ibu konseli 23 maret 2024

Wawancara dengan ibu konseli 3 maret 2024

wawancara dengan Ibu konseli 9 maret 2024

wawancara dengan konseli 23 februari 2024

Wawancara dengan konseli 26 desember 2023

wawancara dengan teman konseli 17 maret 2024

Wawancara dengan teman konseli 24 februari 2024

Willis, S. S. (2017). *Konseling individual, teori dan praktek*. Rohmawati, E. D. A, "*Faktor terjadinya kehamilan sebelum menikah di wilayah kantor urusan agama tegalsari surabaya*". *The Indonesian Journal of*

Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan Remaja*. (Bandung:PT. Remaja Rosda Karya)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A