



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI MUHASABAH
UNTUK MENGATASI STRES DALAM MENGHAFAL
KITAB ALFIYAH SEORANG SANTRI DARUL FALAH
PUSAT KRIAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh gelar
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Ericha Cindi Wulansari

NIM. 04010321009

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

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ericha Cindi Wulansari

NIM : 04010321009

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Stres Dalam Menghafal Kitab Alfiyah Seorang Santri Darul Falah Pusat Krian Sidoarjo 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 di temukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 17 Desember 2024
Yang membuat pernyataan,



Ericha Cindi Wulansari
04010321009

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ericha Cindi Wulansari
NIM : 04010321009
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah
Untuk Mengatasi Stres Dalam
Menghafal Kitab Alfiyah Seorang Santri
Darul Falah Pusat Krian Sidoarjo

Skripsi ini telah diterima dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 7 Desember 2024

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



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

Dosen Pembimbing II



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI MUHASABAH UNTUK
MENGATASI STRES DALAM MENGHAFAL KITAB ALFIYAH
SEORANG SANTRI DARUL FALAH PUSAT KRIAN SIDOARJO

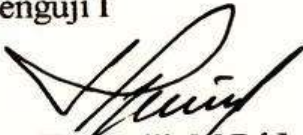
SKRIPSI

Disusun Oleh
Ericha Cindi Wulansari
0401321009

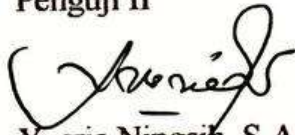
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 23 Desember 2024

Tim penguji

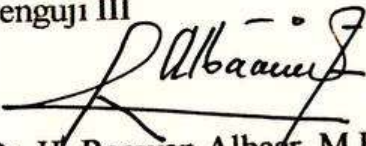
Penguji I


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

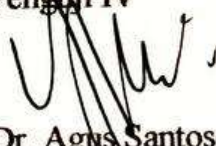
Penguji II


Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197603182007012022

Penguji III


Dr. H. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 19630303199203200

Penguji IV


Dr. Agus Santoso, S.Ag, MPd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 27 Desember 2024

Dekan,




Dekan,
Chobriul Ari, S.Ag. M. Fil.I.
NIP. 197101171998031001



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 : Ericha Cindi Wulansari
NIM : 04010321009
Fakultas/Jurusan: Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : erichacindiwulansari@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

yang berjudul :

Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Stres Dalam Menghafal Kitab Alfiyah Seorang Santri Darul Falah Pusat Krian 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, 7 Desember 2024

Penulis

Ericha Cindi Wulansari

ABSTRAK

Ericha Cindi Wulansari (04010321009). Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Stres Dalam Menghafal Kitab Alfiyah Seorang Santri Darul Falah Pusat Krian Sidoarjo.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses konseling Islam dan hasil penerapan konseling Islam dengan terapi muhasabah sebagai pendekatan untuk mengatasi stres yang dialami oleh santri dalam menghafal kitab alfiyah. Fokus penelitian ini adalah bagaimana terapi muhasabah dapat membantu satri mengatasi tekanan mental dan emosional yang muncul selama poses menghafal, termasuk kecemasan, rasa mudah lelah dan minder terhadap pencapaian orang lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang memungkinkan penggalian informasi secara mendalam mengenai dinamika terapi muhasabah yang di mana data nya diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terkait pengalaman santri yang menjadi subjek penelitian. Serta wawancara dengan wali kelas dan guru pengajar kitab alfiyah serta teman dekat subjek penelitian.

Hasil dari penerapan konseling Islam dengan menggunakan terapi muhasabah untuk mengatasi stres dalam menghafal kitab alfiyah, adalah membawa perubahan yang positif pada konseli. Dari yang semula sering merasa cemas, mudah lelah dan putus asa, minder, sekarang sudah mengalami perubahan yang lebih baik yakni rasa cemas nya berkurang, sudah mampu membuat jadwal harian yang lebih fleksibel sehingga tidak membuatnya mudah lelah dalam menghafal dan melakukan kegiatan lain. Setelah itu konseli juga berhasil untuk tidak lagi melihat pencapaian orang lain, sehingga dirinya sudah tidak minder.

Kata Kunci : *Konseling Islam, Stres, Kitab alfiyah*

ABSTRACT

Ericha Cindi Wulansari (04010321009). Islamic counseling with muhasabah therapy to overcome stress in memorizing the Alfiyah book of a Darul Falah student at the Krian Sidoarjo center.

This research aims to explore the Islamic counseling process and the results of applying Islamic counseling with muhasabah therapy as an approach to dealing with the stress experienced by students in memorizing the Alfiyah book. The focus of this research is how muhasabah therapy can help satri overcome the mental and emotional stress that arises during the memorization process, including anxiety, feeling tired easily and feeling inferior about other people's achievements. This research uses a descriptive qualitative approach, which allows extracting in-depth information regarding the dynamics of muhasabah therapy where the data is obtained from observations, interviews and documentation related to the experiences of the students who are the research subjects. As well as interviews with the homeroom teacher and Alfiyah book teacher as well as close friends of the research subjects.

The result, of implementing Islamic counseling using muhasabah therapy to overcome stress in memorizing the Alfiyah book, is to bring positive changes to the counselee. From previously often feeling anxious, easily tired and hopeless, insecure, now he has experienced changes for the better, namely his feeling of anxiety has decreased, he has been able to make a more flexible daily schedule so that he doesn't get tired easily when memorizing and doing other activities. After that, the counselee also succeeded in no longer looking at other people's achievements, so that he was no longer inferior.

Keywords: Islamic Counseling, Stress, Alfiyah Book

خلاصة

إريكا سيندي وولانساري ١٠٤٠.١٢٣٠.٩٠٠. الإرشاد الإسلامي بالعلاج بالحاسبة للتغلب على التوتر في حفظ كتاب الألفية لطالب دار الفلاح في مركز كريان يهدف هذا البحث إلى التعرف على عملية الإرشاد الإسلامي ونتائج سيدوارجو تطبيق الإرشاد الإسلامي بالمعاملة كمنهج للتعامل مع الضغوط التي يعاني منها الطلاب في حفظ كتاب الألفية. يركز هذا البحث على كيف يمكن للعلاج بالحاسبة أن يساعد الساتري في التغلب على الضغط النفسي والعاطفي الذي ينشأ أثناء عملية الحفظ، بما في ذلك القلق والشعور بالتعب بسهولة والشعور بالنقص تجاه إنجازات الآخرين. يستخدم هذا البحث المنهج الوصفي النوعي، الذي يسمح باستخلاص معلومات متعمقة فيما يتعلق بديناميكيات العلاج بالحاسبة حيث يتم الحصول على البيانات من الملاحظات والمقابلات والوثائق المتعلقة بتجارب الطلاب موضوع البحث. وكذلك مقابلات مع مدرس الصف والمعلمين الذين يقومون بتدريس كتاب الألفية وكذلك الأصدقاء المقربين لموضوعات البحث.

إن نتيجة تطبيق الإرشاد الإسلامي باستخدام العلاج بالحاسوبية للتغلب على التوتر في حفظ كتاب الألفية، هو إحداث تغييرات إيجابية في نفس المستشار. بعد أن كان يشعر في السابق بالقلق والتعب بسهولة واليأس وانعدام الأمان، فقد شهد الآن تغيرات نحو الأفضل، أي انخفض شعوره بالقلق، وأصبح قادرًا على وضع جدول يومي أكثر مرونة حتى لا يتعب بسهولة عند الحفظ والقيام بالأنشطة الأخرى. بعد ذلك، نجح المستشار أيضًا في عدم النظر إلى إنجازات الآخرين، حتى لا يصبح أقل شأنًا.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلام ، التوتر، كتاب الألفية

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
1. Konseling Islam.....	8
2. Terapi Muhasabah.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORETIK	12
A. Kajian Perspektif Teoretik.....	12
1. Konseling Islam.....	12
2. Terapi Muhasabah.....	16
3. Stres Menghafal Kitab Alfiyah.....	20

B.	Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	27
1.	Konseling Islam dalam perspektif dakwah Islam	27
2.	Terapi muhasabah dalam perspektif dakwah Islam	29
3.	Stres menghafal kitab alfiyah dalam perspektif dakwah Islam.....	30
C.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN		37
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B.	Lokasi Penelitian.....	38
C.	Jenis dan Sumber Data.....	38
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
E.	Teknik Analisis Data.....	42
F.	Teknik Validitas Data	44
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA		45
A.	Gambaran Umum Objek dan Subjek penelitian	45
1.	Deskripsi lokasi penelitian.....	45
2.	Biodata konselor.....	50
3.	Biodata konseli.....	51
B.	Penyajian Data	52
1.	Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Stres Dalam Menghafal Kitab Alfiyah Seorang Santri Darul Falah Pusat Krian Sidoarjo.....	52
2.	Deskripsi hasil akhir konseling Islam dengan terapi muhasabah untuk mengatasi stres dalam menghafal kitab alfiyah seorang santri darul falah pusat Krian Sidoarjo	78

C. Analisis Data.....	80
1. Perspektif Teoretik.....	80
2. Perspektif Dakwah Islam	89
BAB V PENUTUP.....	94
A. Simpulan	94
B. Rekomendasi.....	95
C. Keterbatasan Penelitian.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	97



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jadwal harian santri putri	48
Tabel 4.2 Gejala yang Nampak sebelum proses konseling.....	58
Tabel 4.3 Penerapan terapi muhasabah untuk mengatasi stres dalam menghafal kitab alfiyah	60
Tabel 4.4 Perbandingan teori dengan data lapangan.....	80
Tabel 4.5 Kondisi konseli setelah proses konseling	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ulyawi, Shalih, *Muhasabah (Intropeksi Diri)*, Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007.
https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/3965/3/104111032_bab2.pdf
- Ardimen dan Neviyarni, Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah, *Jurnal Pendidikan Islam Ta'dibuna*, Vol.8 No.2, Oktober, 2019. <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/TADIBUNA/article/view/2232>
- AS, Susiadi, *Metodologi Penelitian*, Bandar Lampung: Fakultas Syariah, 2014.
https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=u0YwkWkAAAAJ&citation_for_view=u0YwkWkAAAAJ:d1gkVwhDpl0C
- Badwildan, Ahmad Salim. *Panduan Cepat Menghafal Al-Qur'an*, Semarang: Diva Press, 2009.
<https://onesearch.id/Record/IOS13437.ACPUACTG00000000003790>
- Bakran Adz Dzaky, Hamdani. *Psikoterapi Konseling Islam*, Cet 1 Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Bukhori, Baidi “Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam”, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5 No. 1, Juni 1, 2014.
<https://core.ac.uk/download/pdf/291857858.pdf>
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2023. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=12818>
- Caplin, James P. *Kamus Lengkap Psikologi, diterjemahkan oleh Kartini Kartono*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011, 488.

- Dani Gulo & Kartino kartono. *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1978.
- Danim, Sundarwan *Menjadi Peneliti Kualitatif*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2002. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=12851>
- Dasril, Kasmuri, *Psikoterapy pendekatan sufistik*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2001.
- Erman Amti, Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2015. <https://repository.uin-suska.ac.id/26955/1/DASAR-DASAR%20BIMBINGAN%20DAN%20KONSELING.pdf>
- Fadholi, Ahmad , *Tumpas Stres Seketika*, Yogyakarta: DIVA Press, 2014.
- Faqih, Ainur, Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII PRESS, 2004. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=bJvqjikAAAAJ&citation_for_view=bJvqjikAAAAJ:aqlVkm33-oC
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Ofset, Edisi Revisi, 2022. <http://library.banyuwangkab.go.id/opac/detail-opac?id=279>
- Hadori, Mohamat dan Amalia, Feby, “Terapi Ta’limah dan Muhasabah Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Penyintas Depresi”. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam* Vol.1 No. 1, 2022.
- Iryana & Rizky Kawasati, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, Jakarta: Rineka cipta, 2020.
- J. Cresswell, *Research Desig: Qualitative & Quantitative Research*, CA: Sage Publication, 1988.

https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/510378/mod_resource/content/1/creswell.pdf

Jabir, Abu Bakar. *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim): Etika*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993.

Jukianti Widury & Fitri Fausiah. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press, 2008.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1117>

Juntika, Nurihsan Ahmad, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: PT. Refita Aditama, 2011. <https://media.neliti.com/media/publications/65188-ID-efikasi-diri-dan-kecemasan-dalam-kompeti.pdf>

Lubis, Lahmuiddin, *Konseling dan Terapi Islam*. Medan: Perdana Publishing, 2016.

Lubis, Pahri “Pembelajaran Nahwu Dengan Nadzam Alfiyah Ibn Malik Studi kasus di Pondok Pesantren Baitul Hikmah Haurkuning Tasik Malaya”. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* Vol. 1 No. 1, 2018.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1117>

M, Hardjana Agus. *Stres Tanpa Distres*, Jakarta: Erlangga, 1994.

Malik, Jamaludin. *Pemberdayaan Pondok Pesantren Menuju Kemandirian dan Profesionalisme Santri dengan Metode Daurah Kebudayaan*. Yogyakarta: LkiS Pelangi Aksara, 2021

Moenadai, Maimunah S, “Bimbingan Konseling dalam Perspektif Alqur’an, dan Alhadits”. *Jurnal Al-Hikmah* Vol.8 No.1 April, ISSN: 1412-5382. UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2011.

<https://jurnal.iairm-ngabar.com/index.php/taqorrub/article/view/208>

- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Mubarok, Achmad, *Al-Irsyad- an-Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Perwira, 2000.
- Muhammad Syukron Maksum & Zaki Zamani. *Menghafal Al-Qur'an itu Gampang*, Yogyakarta: Mutiara Media, 2009.
- Munir, M, *Metode Dakwah*, Jakarta: Kencana, 2006.
- Purnomo setiadi Akbar & Huzaini Usman. *Metodologi Penelitian Sosial*, Bandung: Bumi Aksara, 1996.
https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Sosial_Edisi_Ketig.html?id=nt1YEAAAQBAJ
- Rajab, Khairunnas , *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qur'ani*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
https://books.google.com/books/about/Psikologi_Agama.html?id=7iDdDwAAQBAJ
- Rofiq, Arif, Ainur. Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Islam Dalam Mengatasi Hypochondriasis, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 02, No. 01, 2012.
https://scholar.google.co.id/scholar_url?url=https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/
- Slamet, Suprpto, *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2006.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2014.

<https://id.scribd.com/document/391327717/Buku-Metode-Penelitian-Sugiyono>

Surya, Mohammad, *Psikologi Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003.
https://books.google.com/books/about/Psikologi_Konseling.html?id=h4L1DwAAQBAJ

Tohir, Mohammad, *Appraisal dalam Bimbingan dan Konseling*, Buku Pegangan Mata Kuliah Appraisal Konseling Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 49. <https://anyflip.com/xzuhs/yahc/basic>

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Rajawali Press, 2009.
https://books.google.com/books/about/Bimbingan_Konseling_Sekolah_Madrasah.html?id=gT0QEQAQBAJ

Walgitto, Bimo, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, Yogyakarta: Andi Offset, 2010.
https://books.google.com/books/about/Buku_Ajar_BK_Karier.html?id=eySyEAAAQBAJ

Willis, S, Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2010.
https://books.google.com/books/about/Teori_dan_Praktik_Konseling_Individu.html?id=6VnqEAAAQBAJ

Yusuf, Muhammad. *Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi)*. Anggota IKAPI: Wade Group, 2021.
https://books.google.com/books/about/Manajemen_Konflik_dan_Stres.html?id=479WEAAAQBAJ

Zuhria, Nurul, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
https://books.google.com/books/about/METODOLOGI_PENELITIAN_SOSIAL.html?id=tretDwAAQBAJ