

**Psikoterapi Sufistik Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari
Sebagai Manajemen Emosi Pencegahan Tindakan Bunuh Diri
Pada Remaja Surabaya Wilayah Kendangsari dan Tenggilis**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) dalam Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

Disusun oleh:

Ratih Nabilla Putri

07040621103

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ratih Nabilla Putri

NIM : 07040621103

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 27 Desember 2024

Saya yang menyatakan,



Ratih Nabilla Putri

NIM: 07040621103

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Ratih Nabilla Putri
NIM : 07040621103
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Psikoterapi Sufistik Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari
Sebagai Manajemen Emosi Pencegahan Tindakan Bunuh Diri Pada Remaja
Surabaya Wilayah Kendangsari dan Tenggilis.

Surabaya, 27 Desember 2024

Disetujui untuk Sidang Akhir

Dosen Pembimbing





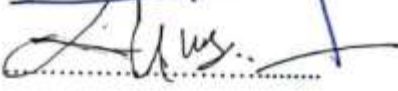

Syaifulloh Yazid, MA.

NIP. 197910202015031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Psikoterapi Sufistik Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari Sebagai Manajemen Emosi Pencegahan Tindakan Bunuh Diri Pada Remaja Surabaya" yang ditulis oleh Ratih Nabilla Putri ini telah diuji di depan tim penguji pada tanggal 6 Januari 2025

Tim Penguji:

1. Syaifulloh Yazid, MA. (Penguji I) : 
2. Dr. Tasmuji, M.Ag. (Penguji II) : 
3. Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag. (Penguji III) : 
4. Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, MA. (Penguji IV) : 

Surabaya, 14 Januari 2025

Dekan,



Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



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 : Ratih Nabilla Putri
NIM : 07040621103
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : ratihnp15@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 :

Psikoterapi Sufistik Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari Sebagai Manajemen Emosi

Pencegahan Tindakan Bunuh Diri Pada Remaja Surabaya Wilayah Kendangsari dan Tenggilis

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, 16 Januari 2025

Penulis

(Ratih Nabilla Putri)

ABSTRAK

Judul : Psikoterapi Sufistik Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari
Sebagai Manajemen Emosi Pencegahan Tindakan Bunuh
Diri Pada Remaja Surabaya Wilayah Kendangsari dan
Tenggilis

Penulis : Ratih Nabilla Putri

NIM : 070040621103

Pembimbing : Syaifulloh Yazid, MA.

Adanya penelitian ini dikarenakan terdapat hal yang melatar belakangi terjadinya penelitian yakni pada tahun belakangan ini banyak berita yang menayangkan terjadinya tindakan bunuh diri yang dilakukan para remaja, maka dari itu peneliti menganalisis terapi sufistik Ibnu At-Thaillah dalam manajemen emosi sehingga dapat mencegah terjadinya bunuh diri. Terapi tersebut dilakukan secara mandiri oleh remaja Surabaya yang bertempat tinggal di kendangsari dan tenggilis yang mempunyai keinginan ataupun niat untuk bunuh diri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus melalui observasi, wawancara secara mendalam, serta analisis dokumen yang berkaitan dengan penerapan psikoterapi sufistik sebagai manajemen emosi pencegah tindakan bunuh diri pada remaja. Terdapat tiga rumusan masalah, sebagai berikut: 1) bagaimana konsep psikoterapi sufistik menurut teori Ibnu Athaillah dalam konteks manajemen emosi pada remaja Surabaya, 2) apa saja faktor yang mempengaruhi kecenderungan remaja Surabaya untuk bunuh diri, 3) bagaimana penerapan psikoterapi sufistik untuk manajemen emosi pada remaja Surabaya sebagai pencegahan tindakan bunuh diri. Adapun, analisis yang dilakukan terdapat tiga temuan dalam penelitian, yakni: 1) psikoterapi sufistik Ibnu At-Thaillah berfokus pada pengendalian hati dan jiwa agar mendapatkan kesejahteraan mental, 2) faktor yang mempengaruhi bunuh diri berasal dari internal (faktor biologi, perilaku, psikologis) dan eksternal (pengalaman hidup negatif, keluarga, ekonomi, pertemanan), 3) penerapan psikoterapi sufistik dilakukan secara mandiri, terapi yang dilakukan responden yaitu: terapi taubat dan muhasabah, dzikir dan sholat, qanaah dan bersyukur, dengan melakukan terapi maka remaja dapat mengontrol emosi lebih baik. Adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada para remaja ataupun masyarakat terkait menjaga emosional agar mencegah tindakan bunuh diri dengan cara melakukan psikoterapi sufistik.

Kata Kunci: Psikoterapi Sufistik, Ibnu At-Thaillah As-Sakandari, Manajemen Emosi.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kajian Terdahulu	8
F. Metode Penelitian.....	16
G. Sistematika Pembahasan	23
BAB II.....	24
PSIKOTERAPI SUFISTIK IBNU AT-THAILLAH, MANAJEMEN EMOSI TINDAKAN BUNUH DIRI.....	25
A. Psikoterapi Sufistik.....	25
1. Pengertian Psikoterapi Sufistik.....	25
2. Metode Psikoterapi Sufistik.....	27
B. Pemikiran Ibnu At-Thaillah As-Sakandari	29
1. Biografi Ibnu At-Thaillah As-Sakandari	29
2. Konsep Psikoterapi dalam Pemikiran Ibnu At-Thaillah As-Sakandari	30
C. Manajemen Emosi	32
1. Definisi Manajemen Emosi	32
2. Cara Manajemen Emosi.....	33
D. Fenomena Bunuh Diri Pada Remaja di Surabaya.....	35

1. Definisi Bunuh Diri	35
2. Faktor Penyebab Bunuh Diri	35
BAB III	40
PSIKOTERAPI SUFISTIK IBNU ATHAILLAH SEBAGAI MANAJEMEN EMOSI PENCEGAHAN TINDAKAN BUNUH DIRI REMAJA SURABAYA	41
A. Deskripsi Lokasi Penelitian di Surabaya	41
B. Deskripsi Subyek Penelitian	42
C. Latar Belakang Remaja Berkeinginan Bunuh Diri	43
1. Subyek 1	44
2. Subyek 2	47
3. Subyek 3	50
D. Implementasi Terapi Sufistik Ibnu At-Thaillah	56
BAB IV	60
A. Cara Manajemen Emosi Pada Remaja Surabaya	60
B. Faktor dan Pencegah Keinginan Bunuh Diri	60
C. Efektifitas Terapi Sufistik	64
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
LAMPIRAN	70
Tabel Penelitian Profil Konseling	70
Tabel Wawancara Hasil Penelitian Subjek 1	70
Tabel Wawancara Hasil Penelitian Subjek 2	72
Tabel Wawancara Hasil Penelitian Subjek 3	75
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, Audra Levana. "Manajemen Emosi: Cara Mengendalikan Emosi dalam Diri." Last modified April 12, 2024. Accessed December 27, 2021. <https://satupersen.net/blog/manajemen-emosi-cara-mengendalikan-emosi>.
- Adinda, Syafira Triesna, and Endang Prastuti. "Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 135–51. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>.
- Agama, Institut, Islam Negeri, and Iain Kediri. "AL _ SAKANDARI DALAM KITAB AL _ HIKAM Oleh : Dewi Masitoh," 2021.
- Al-buthi, Muhammad Said Ramadhan, and Sholeh Darat. "BIOGRAFI IBNU ATHAILLAH AS-SAKANDARY," 2020, 21–35.
- Amelia Araminta J. "Faktor Penyebab Dan Dampak Perilaku Bunuh Diri Di Pedesaan (Studi Kasus Bunuh Diri Di Kecamatan Simpang Pematang)." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., no. Mi (2023): 5–24.
- Anugrahanto, Nino Citra. "Deretan Kasus Bunuh Diri Sekeluarga, dari Depresi hingga Tekanan Ekonomi." Last modified Maret 10, 2024. Accessed November 11, 2024. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2024/03/10/deretan-kasus-bunuh-dirisekeluarga-dari-depresi-hingga-tekanan-ekonomi>.
- Arroisi, Jarman, Rohmah Akhirul Mukharom, and Maulida 'Izzatul Amin. "Sufistic Phycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (2021): 253–78. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>.
- Ashari, Nengsih Sri Wahyuni, and Laode Agustriono. "Bunuh Diri Remaja Perspektif Psikologi Dan Hukum Islam." *Jurnal Hukum: Muadalah*, 2023, 28–50. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/ce9zm56z8v6o>.
- Aulia, Tia. "Teknik Analisis Data: Pengertian, Jenis, dan Cara Memilihnya." Last modified April 13, 2023. Accessed October 21, 2024. <https://uptjurnal.umsu.ac.id/teknik-analisis-data-pengertian-jenis-dan-caramemilihnya/>.
- Azis, Yusuf Abdhul. "Apa Itu Pendekatan Penelitian? Pengertian, Jenis, dan Kriteria." Last modified July 30, 2023. Accessed October 21, 2024. <https://deepublishstore.com/blog/pendekatan-penelitian/>.
- Ekaptiningrum, Kurnia. "Psikologi UGM Bagi Tips Mengelola Emosi." Last modified April 14, 2022. Accessed November 21, 2024. <https://ugm.ac.id/id/berita/22446-psikologi-ugm-bagi-tips-mengelola-emosi/>.
- Farmawati, Cintami. "Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Sebagai Metode Terapi Sufistik." *Jurnal Madaniyah* 8, no. 1 (2018): 75–94. <https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/index>.

- Fauziah, Nabila Ratu, Yohanis Franz, and La Kahija. "PENGALAMAN BERDUKA PASCAPERISTIWA BUNUH DIRI IBU Sebuah Studi Kualitatif Fenomenologis Dengan Interpretative Phenomenological Analysis." *Jurnal Empati*, Oktober 6, no. 4 (2017): 266–75.
- Firmansyah, Teguh. "Lima Fakta Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Universitas Negeri Semarang." Last modified October 5, 2024. Accessed November 2, 2024. <https://news.republika.co.id/berita/skud6z377/lima-fakta-kasus-bunuh-dirimahasiswa-universitas-negeri-semarang-part2>.
- Fitriani, Hermala, and Zuhair Abdullah. "Relevansi Konsep Neurosains Spiritual Taufiq Pasiak Terhadap Psikoterapi Sufistik." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 1, no. 2 (2021): 141–60. <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i2.4458>.
- Hakim, Lukman. "Ngeri! Jumlah Kasus Bunuh Diri di Jawa Timur Tertinggi Kedua Nasional." Last modified September 11, 2024. Accessed November 11, 2024. <https://surabaya.inews.id/read/344378/ngeri-jumlah-kasus-bunuh-diri-dijawa-timur-tertinggi-kedua-nasional>.
- Ismayani, Ade. *Metodologi Penelitian*. (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2019).
- Jatmiko, Ipung, and Rizki Fitryasari. "Analisis Faktor Penyebab Ide Bunuh Diri Pada Remaja: Literatur Review." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4, no. 2 (2021): 361–74.
- Karisma, Ni Wayan Putri Cempaka, and I Gusti Ayu Diah Fridari. "Gambaran Pengembangan Ide Bunuh Diri Menuju Upaya Bunuh Diri." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2021): 1. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.9904>.
- Kusumastuti, Adhi. Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP), 2019).
- Litaqia, Wulida, and Iman Permana. "Peran Spiritualitas Dalam Mempengaruhi Resiko Perilaku Bunuh Diri: A Literature Review." *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 6, no. 2 (2019): 615. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i2.305>.
- Lutviani, Sahila Nurahmah. "Konsep Syukur Perspektif Ibnu Athaillah (Studi Analisis Dalam Kitab Al-Hikam)." *Gunung Djati Conference Series* 24 (2023): 214–25. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.
- Nafsiyah. "Hakikat Syukur Menurut Ibnu Athaillah dan Al-Ghazali." Last modified July 28, 2024. Accessed December 17, 2024. <https://www.tintasiyasi.id/2024/07/hakikat-syukur-menurut-ibnuathaillah.html>.
- Nurhasanah, Aisah. "Definisi Lokasi Penelitian Menurut Para Ahli." Last modified September 13, 2024. Accessed October 21, 2021. <https://redasamudera.id/definisi-lokasi-penelitian-menurut-para-ahli/>.
- Nasution, Saipul Anwar. "Psikologi Tasawuf: Personaliti Sufi Menurut Kitab AlHikam

Ibnu Athaillah The Psychology of Sufism: Sufi Personality According to Al-Hikam by Ibn Athaillah." *Journal of Usuluddin* 51, no. 2 (2023): 25–62. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol51no2.2>.

NZ. "wawancara." Surabaya, Desember 5, 2024.

Pandjaitan, Lena N. "Manajemen Emosi MENGELOLA EMOSI," 2019.

Pujianti. "Sumber Data Penelitian: Jenis, Bentuk, Metode, Pengumpulan." Last modified Maret 19, 2024. Accessed October 21, 2024. <https://penerbitdepublish.com/sumber-data-penelitian/>.

Rahayu, Endang Sri. "Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi." *Jurnal Emanasi, Jurnal Ilmu Keislaman Dan Sosial* 2, no. 2 (2019): 1–9. <https://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/view/37%0Ahttps://adpiks.or.id/ojs/index.php/emanasi/article/download/37/33>.

Rahmawati, Vitri. "Implementasi Terapi Muhasabah Al-Ghazali Dari Rumah Healing As-Syifa ' Sooko Mojokerto Melalui Self Healing Terhadap Pasien Terdampak Broken Home SKRIPSI," 2023.

Ramadhani, Jesicha, Puteri Hardinata, and Ulfa Masfufah. "Faktor Risiko Terjadinya Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja: Sebuah Kajian Literatur."

Jurnal Flourishing 3, no. 7 (2020): 286–92. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i72023p286-292>.

Roziqi, Masbahur, Muslihati Muslihati, and IM Hambali. "Faktor Protektif Ide Bunuh Diri Remaja." *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 9, no. 1 (2023): 205–

12. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i1.764>.

Salma. "Teknik Pengumpulan Data: Pengertian, Jenis, dan Contoh." Last modified Maret 2, 2023. Accessed October 23, 2024.

<https://penerbitdepublish.com/teknik-pengumpulan-data/>.

Sarosa, Samiaji. *Analisis Data Penelitian*. (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021).

SN. "wawancara." Surabaya, Desember 5, 2024.

SR, "wawancara," Surabaya, Desember 5, 2024.

Sari, Lala. "Dibalik Tubuh yang Sehat, Terdapat Jiwa yang kuat." Last modified April 12, 2024. Accessed November 1, 2024.

<https://tambahpinter.com/dibalik-tubuh-yang-sehat-terdapat-jiwa-yang-kuat/>. S

Setiawan. "BAB II LANDASAN TEORI A. Kajian Teori 1. Pengertian Sedekah Landasan," Skripsi, IAIN Kudus, 2022, 8–39. <http://repository.iainkudus.ac.id/7235/5/5.%20BAB%20II.pdf>

Sudarta. "Bab III Metodologi Penelitian," universitas Medan Area, vol. 16, no. 1 (2022) 1–23, https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/566/6/111801045_file%206.pdf

Suhada, Ade Anang, Muliadi Muliadi, and Dodo Widarda. "Kebahagiaan Menurut Syeikh Ibnu Atha'illah as-Sakandari." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 (2022): 180–97. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13590>.

Tandiono, Indira Mustika, Fransisca Iriani Roesmala Dewi, and Naomi Soetikno. "Ide

Bunuh Diri Pada Remaja Korban Perundungan: Keberfungsian Keluarga Dan Kualitas Hubungan Pertemanan Sebagai Prediktor.” *Jurnal Psikologi* 13, no. 2 (2020): 156–72. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3307>.

Ummah, Masfi Sya'fiatul. "Makalah Psikoterapi Melalui Taubat Atau Muhasabah,"

Sustainability (Switzerland). Vol. 11, 2019.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.reg_sciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484

_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Valentina, Tience Debora, and Avin Fadilla Helmi. “Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analysis.” *Buletin Psikologi* 24, no. 2 (2016): 123. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>.

Wibowo, Kurnia. “Metode Dokumentasi dalam Penelitian Kualitatif: Menjelajahi Jejak Cerita Melalui Rintikan Tinta.” Last modified February 26, 2024.

Accessed Oktober 21, 2024. <https://tambahpinter.com/metode-dokumentasidalam-penelitian-kualitatif/>.

Wijayanto, Jay. “Miris! Hingga Desember 2024, 10 Orang Meninggal Bunuh Diri di Surabaya, Mulai Loncat dari Kampus.” Last modified Desember 10, 2022. Accessed November 11, 2024.

<https://radarsurabaya.jawapos.com/surabaya/775406786/miris-hinggadesember-2024-10-orang-meninggal-bunuh-diri-di-surabaya-mulai-loncatdari-kampus-jembatan-hingga-rel-kereta>.

Wikipedia. “Bunuh diri.” Accessed November 11, 2024. https://id.wikipedia.org/wiki/Bunuh_diri.

Wirawan, Nadhifa Ayrellia. “Angka Kasus Bunuh Diri di Indonesia Meningkatkan 60% Dalam 5 Tahun Terakhir.” Last modified October 25, 2024. Accessed November 1, 2024. <https://data.goodstats.id/statistic/angka-kasus-bunuh-diridi-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-2FzH6>.

Wesson, ² file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/pdf-div-class-2qs3tf-truncatedtext-module-wrapper-fg1km9p-classtruncatedtext-module-lineclamped-85ulhh-style-max-lines5molecules-of-emotions-p-div_compress.pdf

Yazid, Syaifulloh, Universitas Islam, Negeri Sunan, and Ampel Surabaya. "Psikosufistik: Terapi Jiwa Ibnu Athaillah As-Sakandari," vol. 11, no. 1 (2024): 84, 5.+Psiko+Ibnu+Athallah+(setelah+direview).pdf 75–93.

Zaini, Ahmad. “Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental Dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat.” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017): 211–24.