

**PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
SHOLAWAT TIBBIL QULUB TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA
SEORANG REMAJA DI WARUGUNUNG SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Muhammad Alif Mahdy Mumtaza

NIM. 04010321018



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

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Alif Mahdy Mumtaza

NIM : 04010321018

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **“Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Sholawat Tibbil Qulub Terhadap Penurunan Kecemasan Masa Depan pada Seorang Remaja di Warugunung Surabaya”** 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, 18 Februari 2025
Yang membuat pernyataan,



M. Alif Mahdy Mumtaza
NIM. 04010321018

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Alif Mahdy Muntaza
NIM : 04010321018
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Sholawat Tibbil Qulub Terhadap Penurunan Kecemasan Masa Depan pada Seorang Remaja di Warugunung Surabaya

Skripsi ini telah di periksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 18 Februari 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



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



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI SHOLAWAT TIBBIL QULUB TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA SEORANG REMAJA DI WARUGUNUNG SURABAYA SKRIPSI

Disusun oleh:

Muhammad Alif Mahdy Mumtaza
NIM. 04010321018

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 05 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



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

Penguji III



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

Penguji IV



Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 12 Maret 2025
Dekan,



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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhammad Alif Mahdy Mumtaza
NIM : 04010321018
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : alifmahdi02@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 :

Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Sholawat Tibbil Qulub Terhadap Penurunan

~~Kecemasan Masa Depan pada Seorang Remaja di Warungunung Surabaya~~

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, 21 Mei 2025

Penulis



(Muhammad Alif Mahdy Mumtaza)

ABSTRAK

Muhammad Alif Mahdy Mumtaza, NIM. 04010321025, 2025.
Pengaruh Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Terhadap
Penurunan Kecemasan Masa Depan Pada Seorang Remaja di
Warugunung Surabaya.

Penelitian ini bertujuan terhadap penurunan kecemasan masa depan seorang remaja di Warugunung Surabaya dengan indikator takut gagal di masa depan dan menghindari interaksi sosial.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pendekatan *Single Subject Reseach* (SSR) yang fokus pada penurunan perilaku kecemasan pada konseli. Desain penelitian yang digunakan adalah desain A-B-A. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi sebagai alat ukur tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh konseling Islam dengan terapi sholawat tibbil qulub terhadap penurunan kecemasan masa depan. Hal ini dapat dibuktikan dengan pengukuran skor yang mengalami penurunan di setiap fase *baseline* 1 adalah 9,10,10, fase intervensi (B) adalah 10,9,8,8,7, dan fase *baseline* 2 adalah 5,5,4. Kemudian, adanya perubahan level pada fase A1 → B adalah 9-10 (-1), dan fase B → A2 adalah 10-5 (+5). Dan, presentase overlap yang 0% tiap fasenya. Dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling Islam dengan terapi sholawat tibbil qulub berpengaruh terhadap penurunan kecemasan masa depan seorang remaja di Warugunung Surabaya.

Kata Kunci : Konseling Islam, Sholawat Tibbil Qulub, Kecemasan.

ABSTRACT

Muhammad Alif Mahdy Mumtaza, NIM. 04010321025, 2025.
The Effect of Islamic Counseling with Sholawat Tibbil Qulub on
Reducing Future Anxiety in a Teenager in Warugunung Surabaya.

This study aims to reduce the future anxiety of a teenager in Warugunung Surabaya with indicators of fear of failure in the future and avoiding social interaction.

This study uses a quantitative method with a Single Subject Reseach (SSR) approach that focuses on reducing anxiety behavior in the counselee. The research design used is the A-B-A design. Data collection is done by means of interviews and observations as a measuring tool for anxiety levels.

Based on the results obtained in this study, there is an effect of Islamic counseling with sholawat tibtal qulub therapy on reducing future anxiety. This can be proven by measuring the score that has decreased in each baseline phase 1 is 9,10,10, the intervention phase (B) is 10,9,8,8,7, and the baseline phase 2 is 5,5,4. Then, the level change in phase A1 $\rightarrow$ B is 9-10 (-1), and phase B $\rightarrow$ A2 is 10-5 (+5). And, the percentage of overlap is 0% for each phase. It can be concluded that the provision of Islamic counseling with sholawat tibtal qulub therapy has an effect on reducing the future anxiety of a teenager in Warugunung Surabaya.

Keywords : *Islamic Counseling, Sholawat Tibbil Qulub, Anxiety.*

ملخص

الإرشاد أثر. 2025، 04010321025. للإدارة الوطني المعهد، ممتازة مهدي عليف محمد واروغونونغ في مراهق لدى المستقبلي القلق تقليل في القلوب تبديل شولاوات مع الإسلامي سورابايا.

بمؤشرات سورابايا واروغونونغ في مراهق لدى المستقبلي القلق من الحد إلى الدراسة هذه تهدف الاجتماعي التفاعل وتجنب المستقبل في الفشل من الخوف.

على يركز الذي (SSR) الواحد الموضوع بحث بنوع الكمية الأساليب البحث هذا يستخدم وقد A-B-A تصميم هو المستخدم البحث تصميم. المسترشد لدى القلق سلوك من الحد القلق لمستويات قياس كأداة والملاحظات المقابلات طريق عن البيانات جمع تم.

الإسلامي للإرشاد تأثير هناك فإن، الدراسة هذه في عليها الحصول تم التي النتائج على وبناءً الدرجة بقياس ذلك إثبات ويمكن. المستقبل في القلق تقليل على القلوب تقبيل شولاوات بعلاج التدخل ومرحلة، 9،10،10 وهي (أ) الأساس خط مراحل من مرحلة كل في انخفضت التي التغير يكون، ثم 5،5،4 وهي (ب) الأساس خط ومرحلة، 10،9،8،8،7 وهي (ب) 10-5 هو A2 → B والمرحلة، (-1) 9-10 هو A1 → B المرحلة في المستوى في المشورة تقديم أن استنتاج يمكن. مرحلة لكل 0% هي للتدخل المئوية والنسبة (+5). للمراهق المستقبلي القلق من الحد على تأثير له قلوب تبديل بالشولاوات العلاج مع الإسلامية سورابايا واروغونونغ في.

القلق، القلوب تبديل شولاوات، الإسلامي الإرشاد: المفتاحية الكلمات.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
ملخص.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	5
F. Hipotesis Penelitian.....	7
G. Sistematika Pembahasan	8
BAB II : KAJIAN TEORITIK	9
A. Landasan Teori	9
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	26
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	28
BAB III : METODE PENELITIAN.....	34
	xi

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	35
C. Variable dan Indikator Variabel.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Validitas data	39
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	42
B. Penyajian Data	45
C. Analisis Data	61
D. Uji Hipotesis	73
E. Pembahasan Hasil Penelitian	74
BAB V : PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran dan Rekomendasi	77
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel. 3. 1 indikator kecemasan	36
Tabel. 3. 2 lembar observasi	38
Tabel 4. 1 Data Skor Baseline A1	48
Tabel 4. 2 data skor intervensi.....	55
Tabel 4. 3 data skor baseline 2	58
Tabel 4. 4 data total skor perilaku kecemasan.....	60
Tabel 4. 5 panjang kondisi.....	62
Tabel 4. 6 kecenderungan arah	63
Tabel 4. 7 kecenderungan jejak.....	63
Tabel 4. 8 kecenderungan stabilitas.....	68
Tabel 4. 9 level stabilitas dan rentang	68
Tabel 4. 10 level perubahan.....	69
Tabel 4. 11 hasil analisis dalam kondisi.....	70
Tabel 4. 12 Analisis Data Antar Kondisi.....	71

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 takut gagal di masa depan	49
Grafik 4. 2 skor menghindari interaksi sosial.....	49
Grafik 4. 3 skor takut gagal dimasa depan	55
Grafik 4. 4 skor menghindari interaksi sosial	55
Grafik 4. 5 skor menghindari interaksi sosial.....	56
Grafik 4. 6 skor menghindari interaksi sosial	59
Grafik 4. 7 skor takut gagal di masa depan	59
Grafik 4. 8 skor keseluruhan perilaku kecemasan	61
Grafik 4. 9 stabilitas baseline 1 (A1)	64
Grafik 4. 10 stabilitas intervensi B	66
Grafik 4. 11 stabilitas baseline A2	67

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suyanto, Lubis, Halim, Taufik Hadi. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara, 2001.
- Aini, Adrika Fithrotul. "Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Diba' Bil-Mustofa." *Ar-Raniry, International Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2015): 221–35. <https://doi.org/10.20859/jar.v2i1.35>.
- Al- Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Jala'ul Afham : Keutamaan Shalawat Nabi SAW*. Solo: Al Qowan, 2013.
- Ali, Muhammad. *Penelitian Kependidikan Prosedur Dan Strategi*. Bandung: Angkasa, 1987.
- AVCU, Ramazan, and Seher AVCU. "The Methodological Quality of Experimental STEM Education Articles Published in Scholarly Journals from 2014 to 2020." *International Journal of Assessment Tools in Education* 9, no. 2 (2022): 290–318. <https://doi.org/10.21449/ijate.946743>.
- Bukhori, Baidi. "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18.
- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- Djamaludin, A. Sjqinqithy. *Kunci Rahmat Ilahi*. Situbondo: Imam Bela, 1999.
- Endah Marendah Ratnaningtyas, Edi Saputra, Desi Suliwati, Bekty Taufiq Ari Nugroho, Muhammad Habibullah Aminy, Karimuddin, Nanda Saputra, Adi Susilo Jahja. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2012.
- Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2001.
- Faridatul Awalia, Binti, Siti Mahmudah, Umdatul Khoirot,) Binti,

Faridatul Awalia, Psikologi Fakultas, Maulana Uin, and Ibrahim Malik. "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa Depan Di Kalangan Siswa SMK Blitar Jawa Timur." *Jurnal Psikologi* 19, no. 2 (2023): 40–44.

Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana, 2013.

Heryati, Euis, Iding Tarsidi, and Yuyus Suherman. "Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian Subjek Tunggal (Single Subject Research) Bagi Guru-Guru Sekolah Luar Biasa." *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5, no. 02 (2022): 229–35.
<https://doi.org/10.25134/empowerment.v5i02.4878>.

Huda, Sokhi. *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2008.

Irawan, Bambang. *The Power of Shalawat*. Solo: Tiga Serangkai, 2008.

Johan Setiawan, Albi Anggita. *Metodologi Penelitian*. Sukabumi: CV Jejak, 2018.

Lesmana, Jeanette Murad. *Dasar-Dasar Konseling*. UI Press, 2011.

M Nur Ghufro, Rini Risnawita Suminta. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Mu'arifah, Alif. "Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas." *Humanitas* 2, no. 2 (n.d.): 102–11.

Muzaki, Muzaki, and Agung Saputra. "Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2019): 213–26. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>.

Nafissatul Zaqiyah. "Sholawat Uhudiyah Dalam Meningkatkan Self Esteem Perspektif Psikoterapi Islam Di Yayasan Kyai Syarifuddin Wonorejo Lumajang." *Risalatuna: Journal of Pesantren Studies* 3, no. 1 (2023): 70–92.

<https://doi.org/10.54471/rjps.v3i1.2280>.

- Najma, Najma, and Nur Azizah Apriana Putri. "Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis Dan Spiritual." *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2024): 141–48.
- Nasution, Syawaluddin, Miswar Miswar, and Pangulu Abdul Karim. "Implementasi Konseling Islami: Negoisasi Identitas Spiritual Dalam Tradisi Tarekat Naqsabandiyah Di Sumatera Utara." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 01 (2021): 2. <https://doi.org/10.30868/ei.v10i01.1831>.
- Oktamarin, Lidia, Fika Kurniati, Maratus Sholekhah, Silpa Nurjanah, Sri Wahyuni Oktaria, Sukmawati Sukmawati, and Tantri Apriyani. "Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Multidisipliner Bharasumba* 1, no. 02 (2022): 119–34. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.192>.
- Prahmana, Rully Charitas Indra. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53, 2021.
- Ramaiah, Savitri. *Kecemasan: Bagaimana Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Obor Populer, 2003.
- Rozikan, Muhamad. "Transformasi Dakwah Melalui Konseling Islami." *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)* 2, no. 1 (2018): 77–98. <https://doi.org/10.18326/inject.v2i1.77-98>.
- Sa'adah, Diana Zumrotus. "Konseling Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Terhadap Masa Depan." *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 8, no. 3 (2020): 112–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14303>.
- Sahadi. *Kinerja Dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Teknosain, 2018.

Santoso, Agus. *Psikospiritual Konseling Islam*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017.
http://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/2791/1/Agus_Santoso_book_Psikospiritual_Konseling_Islam.pdf.

Selpamira, & Roepajadi. “Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10, no. 03 (2022): 31–40.

Sherlina, Ananda Putri. “Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan.” *Karimah Tauhid* 3, no. 1 (2024): 989–97. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>.

Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Tika, Aprilia. *The Amazing Shalawat*. Jakarta: Gramedia, 2014.

Yuwanto, Listyo. *Metode Penelitian Eksperimen*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A