TERAPI ISTIGHFAR UNTUK MENGATASI SEORANG REMAJA YANG SUKA MARAH KEPADA ORANGTUA DI KELURAHAN MOROKREMBANGAN SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi

Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Sosial (S. Sos)

UIN SUNAN AMPEL

SURABAYA

Oleh :

Nurul Faizah

NIM. B73214077

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2018

PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Nama : Nurul Faizah

NIM : B73214077

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 2 Januari 2018

Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL

DAACF874519981

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Nurul Faizah

NIM: B73214077

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nurul Faizah

NIM : B73214077

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.

Skripsi ini telah di periksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 10 Januari 2018
Telah disetujui oleh:
Dosen pembimbing

Drs. H. Abd.Basyid,MM
NIP. 196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Nurul Faizah ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 06 Februari 2018
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M. Si
NIP. 195801131982032001

Penguji I,

Drs. H. Abd Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji II,

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

Penguji III,

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

Penguji IV,

Dra. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

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 : Nurul faizah
NIM : B73214077
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : faizah-nurul94@yahoo.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 :
Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja Yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 12 Februari 2018

Penulis

(Nurul Faizah)
Nama terang dan tanda tangan

ABSTRAKSI

Nurul Faizah (B73214077), *Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.*

Alasan peneliti mengangkat kasus tersebut karena adanya fenomena dimasyarakat bahwa seorang remaja suka marah kepada orang tuanya yang menyebabkan hubungan keluarga tidak harmonis. Terinspirasi dengan orang-orang disekitar bahwa ketika ada orang yang sedang marah selalu mengatakan "tenang istighfar". Oleh karena itu, penulis tertarik menggunakan bacaan istighfar sebagai terapi.

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana proses terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya, (2) Bagaimana hasil terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif digunakan untuk menganalisis reaksi kemarahan remaja kepada orang tua dengan membandingkan teori dan hasil proses konseling dilapangan. Data yang digunakan berupa hasil wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data.

Hasil akhir dari proses terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di Kelurahan Morokrembangan dalam penelitian ini cukup berhasil, hal tersebut bisa dilihat dari perubahan perilaku klien yang menjadi lebih baik.

Sedangkan implikasi dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan kita terutama pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam pada saat melaksanakan proses konseling dengan menggunakan salah satu terapi islam. Untuk pembaca serta penulis, semoga dapat bermanfaat dalam kehidupan keluarga, supaya bisa menjadi keluarga yang harmonis dan saling menyayangi.

Kata Kunci : *Istighfar dan Marah*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN
PERSETUJUAN PEMBIMBING
PENGESAHAN TIM PENGUJI
MOTTO
PERSEMBAHAN
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI
ABSTRAKSI
KATA PENGANTAR
DAFTAR ISI
DAFTAR TABEL
DAFTAR LAMPIRAN

BAB I : PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Konsep 6
F. Metode Penelitian 12
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 12
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 13
3. Jenis dan Sumber Data 13
4. Tahap-Tahap Penelitian 14
5. Teknik Pengumpulan Data 16
6. Teknik Analisis Data 17
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 18
G. Sistematika Pembahasan 18

BAB II : TERAPI ISTIGHFAR DAN MARAH 20

A. Istighfar 20
1. Pengertian Istighfar 20
2. Syarat-syarat Istighfar 21
3. Macam-macam Bacaan Istighfar 22
4. Waktu Membaca Istigfar 24
5. Fadhilah istighfar dalam Al-Qur'an dan Hadist 25
6. Dasar Hukum Istighfar 31
B. Marah 32
1. Pengertian Marah 32
2. Tingkatan Marah 34
3. Penyebab Marah 35
4. Managemen Marah 38
5. Macam- macam Marah 42

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Hukum Marah Kepada Orangtua 44
C. Marah dalam Perspektif Konseling 45
D. Istighfar dalam Menangani Marah 51
E. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan 54

BAB III : PENYAJIAN DATA 56

A. Deskriptif Umum Objek Penelitian..... 56
1. Deskriptif Lokasi Penelitian..... 56
a. Letak Geografis Kelurahan Morokrembangan..... 56
b. Struktur Organisasi Pemerintah Desa 57
c. VISI dan MISI Kelurahan Morokrembangan 57
2. Deskriptif Konselor..... 58
a. Identitas Konselor 58
b. Riwayat Pendidikan Konselor 58
c. Pengalaman Konselor 59
3. Deskriptif Klien..... 60
a. Profil Klien 60
b. Latar Belakang Pendidikan Klien 61
c. Latar Belakang Keluarga Klien 61
d. Lingkup Pergaulan Konseli 61
e. Deskripsi Masalah..... 62
B. Deskriptif Pelaksanaan Konseling 63
1. Proses Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang suka Marah Kepada Orangtua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya..... 63
a. Identifikasi Masalah..... 64
b. Diagnosis..... 71
c. Prognosis..... 73
d. Treatment 74
e. Evaluasi dan Follow Up..... 80
2. Deskriptif Hasil Akhir Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang suka Marah Kepada Orangtua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya..... 82

BAB IV : ANALISIS DATA 86

A. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang suka Marah Kepada Orangtua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya 86
B. Analisis Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang suka Marah Kepada Orangtua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya 91

BAB V : PENUTUP 94

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

A. KESIMPULAN 94
B. SARAN..... 96

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN
BIODATA PENULIS

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi dianggap merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecendurungannya untuk bertindak. Ada ratusan emosi, akan tetapi secara garis besar dapat digolongkan kedalam beberapa macam, antara lain marah, takut, cinta, benci, cemburu, dengki, gembira sedih, dan lain sebagainya.

Marah adalah daya syaitani yang ditempatkan Allah dalam hati manusia, ketika seseorang terangsang untuk marah, maka rangsangan tersebut berhubungan dengan tenaga panas dari setan yang selalu bergerak dan goncang.[1]

Marah merupakan suatu emosi yang membantu manusia dalam menjaga dirinya. Pada waktu seseorang sedang marah energinya guna melakukan upaya fisik yang keras semakin meningkat. Hal ini memungkinkannya untuk mempertahankan diri atau menaklukkan segala hambatan yang menghadang dalam upaya mencapai tujuannya. Terkadang penyaluran emosi marah ini bisa memusuhi hal-hal yang menghambat pencapaian tujuannya. Namun ada kalanya dengan pengalihan atau meluapkan pada hal lain yang tidak berhubungan dengan tujuannya atau

[1] Zakiyah Daradjat, *Psikoterapi Islami*,(Jakarta: Pt Bulan Bintang, 2002) hal. 40

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyebab marahnya. Emosi marah ini bisa membuat macetnya kemampuan berpikir sehat.[2]

Kemarahan yang banyak terungkap adalah dalam caci makian dan serangan dengan kata-kata keji, sedangkan pengaruhnya terhadap anggota tubuh, mungkin akan memukul, menyerang, melukai, dan membunuh tanpa merasa apa-apa. Apabila seseorang yang sedang marah itu tidak dapat mengungkapkan kemarahan kepada yang dimarahinya, maka marah itu dihadapkan kepada dirinya dengan merobek-robek pakaian, memukul muka, atau menghantam tanah dan dinding, terkadang menyerang cepat dan jatuh kelantai, karena sangat sesak dadanya disebabkan marah yang berlebihan itu, setelah itu ia melakukan apa saja seperti kelakuan orang gila.[3]

Hal tersebut senada dengan fenomena yang ditemukan oleh peneliti dilapangan yaitu seorang remaja yang suka marah kepada orangtuanya di Kecamatan Morokrembangan Surabaya. Masalah ini saya temukan ketika konseling kelompok dengan 4 anak remaja. Mereka bergantian menceritakan masalah-masalah mereka dan saya tertarik dengan salah satu yang mereka ceritakan.

Remaja ini suka marah kepada orang tuanya karena orangtuanya selalu pilih kasih terhadap dirinya, membanding-bandingkan dengan adiknya

---

[2] Tristidi Ardi Ardiani, *Psikiatri Islam,(Malang: UIN Malang Press, 2008)* hlm.123-124

[3] Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam,*(Jakarta: Pt Bulan Bintang, 2002) hlm. 41-42

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sendiri maupun orang lain, jarang mendapat kasih sayang dan perhatian dari orangtuanya.

Bentuk pilih kasih orangtua terhadapnya seperti, pernah meminta uang 2000 rupiah kepada ibunya tetapi tidak dikasih, jika adiknya yang minta langsung dikasih. Pernah juga sakit sampai tidak bisa bangun hanya dibawa ke puskesmas, sedangkan adiknya sakit panas langsung dibawa ke rumah sakit.

Wujud orangtuanya membanding-bandingkan seperti adiknya mendapat juara sekali saja dibangga-banggakan, sedangkan dia dari TK selalu mendapatkan prestasi tapi tidak pernah dibanggakan sama sekali.

Bentuk jarang mendapatkan perhatian dan kasih sayang orangtuanya adalah dia sakit dibiarkan tidak disuruh minum obat, dia makan tidak makan orangtuanya tidak pernah menanyakan dan menyuruhnya makan.

Dia marah dengan orangtuanya karena diperlakukan tidak adil, dibedakan dengan adiknya. Ketika dia dimarahi ibunya akibat perbuatan adiknya, ataupun ada masalah yang lain dia sering marah, membentak orangtuanya dan kabur dari rumah kemudian tinggal dirumah temannya selama beberapa hari.[4]

Setelah mendapatkan masalah tersebut saya terinspirasi dengan orang-orang disekitar, ketika ada orang yang sedang marah mereka selalu

[4] Hasil Wawancara dengan klien pada tanggal 20 September 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengatakan ”tenang istighfar”. Dengan begitu saya tertarik untuk membuat bacaan istighfar sebagai terapi.

Dalam membaca istighfar terdapat beberapa fadhilah, diantaranya: Mendapat pengampunan Allah SWT, Menenangkan diri ketika marah, mendapatkan jaln keluar dari kesusahan dan kesempitan, mendapatkan rizki yang tak terduga, dan mendapatkan buku catatan amal yang menggembirakan dihari kiamat

Ada suatu cara memudahkan urusan, termasuk dalam memperoleh kesembuhan dari suatu penyakit adalah dengan memperbanyak istighfar, yakni memohon pengampunan dari Allah SWT. Seorang terapis yang sedang memohon kesembuhan dari Allah harus memperbanyak istighfar, agar usahanya dimudahkan oleh Allah SWT.[5] Memohon ampun (istighfar) memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati.

Istighfar merupakan sesuatu yang sangat penting bagi manusia.Bukan saja karena manusia mempunyai kas yang lebih besar untuk berbuat dosa, tetapi juga karena Allah SWT berulangkali memerintahkan baik lewat firman-firmanNya dalam Al-Qur’an maupun lewat lisan utusan-Nya (Rasulullah SAW).[6]

---

[5] Achmad Zuhdi, *Terapi Qur’ani, (Surabaya: IMTIYAZ,2005)* hlm. 225

[6]Su’aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur’an jilid kedua,* (Malang; UIN Maliki Press, 2011) hlm.87

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Apabila seseorang diberi obat yang sesuai dengan penyakit yang dideritanya, dan sesuai dengan waktu yang ditentukan Allah, dengan seizinnya orang tersebut akan sembuh.[7]

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji atau meneliti ***"Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya"***.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya?
2. Bagaimana hasil terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan proses terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di Kelurahan Morokrembngan Surabaya.

---

[7]Ibnu Qoyyim Al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2006), hlm. 1-2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun para peneliti sendiri, antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
   a. Memberikan pengetahuan dan wawasan dalam bidang terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua.
   b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan prodi Bimbingan Konseling Islam mengenai Terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua.
2. Secara Praktis
   a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi bagi masyarakat dan keluarga yang terkait dengan pentingnya mengatasi remaja yang suka marah kepada orang tua.
   b. Menjadi bahan pertimbangan peneliti dalam melaksanakan tugas penelitian selanjutnya.

E. Devinisi Konsep

Untuk mengetahui pemahaman mengenai penelitian yang akan dilakukan, maka penulis perlu menjelaskan definisi konsep sesuai judul yang telah ditetapkan. Definisi konsep dalam penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari judul yang diteliti dan untuk menghindari salah penafsiran tentang inti persoalan yang telah diteliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Istighfar

Istighfar adalah sesuatu yang sangat penting bagi manusia.Bukan saja karena manusia mempunyai kas yang lebih besar untuk berbuat dosa, tetapi juga karena Allah SWT berulangkali memerintahkan baik lewat firman-firmanNya dalam Al-Qur'an maupun lewat lisan utusan-Nya (Rasulullah SAW).[8]

Istighfar dalam makna psikologis:

a. Menyesali atas kelalaiannya menjalankan hak Allah
b. Meninggalkan dosa tersebut saat itu juga
c. Tekad hati untuk tidak mengulanginya dimasa yang akan datang
d. Meminta kehalalan dari hak-hak adami jika dosanya berkaitan dengan sesama manusia.[9]

Istighfar bisa dilakukan oleh dirinya sendiri maupun oleh orang lain yang memintakan ampunan baginya, baik ketika ia hidup maupun setelah meninggal.

Ketika istighfar dilakukan oleh hamba dan Allah menerima permohonan maaf orang tersebut, maka seseorang tersebut akan berubah. Dari orang yang kotor menjadi bersih, dari yang banyak dosa menjadi menjadi orang yang tidak berdosa lagi atau tinggal sedikit dosanya. Dari orang yang Allah kurang kasih sayang menjadi kekasih Allah.

---

[8] Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua.* (Malang; UIN Maliki Press, 2011) hlm.87

[9] Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar,* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 132-133

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Istighfar lebih berpeluang membuahkan hasil apabila dilakukan dengan hati yang hancur karena dosa. Hal itu disebabkan dua hal. pertama, hancurnya hati karena dosa adalah salah satu faktor penyebab datangnya pengabulan. Bahkan, Ibnu Qoyyim berpendapat bahwa rahasia dikabulkannya doa, yaitu orang yang terniaya, oraang musafir dan orang yang berpuasa, karena kehancuran hati mereka.

Kedua, hancurnya hati terkadang bisa menguatkan kehendak untuk tidak kembali lagi melakukan dosa. Kehancuran hati adalah nilai tambah daripada sekedar kehadiran hati saat isrighfar. Perasaan hancur inilah yang menjadi unsur-unsur kesempurnaan istighfar, bukan keabsahannya.

Peneliti menggunakan salah satu istighfar untuk digunakan sebagai terapi yaitu أَسْتَغْفِرُاللّه رَبَّ الْبَرَا يا ~ أَسْتَغْفِرُاللّهَ مِنَالْخَطَا يَا yang berarti “Saya memohon ampun kepada Allah, Tuhan pemelihara manusia. Saya memohon ampun kepada Allah dari segala kesalahan”. Menurut peneliti bacaan istighfar ini yang paling cocok dengan klien karena dari segi arti menyebutukan memohon ampun dari segala kesalahan, karena masalah yang dialami klien termasuk salah satu kesalahan yaitu (suka marah kepada orangtua). Istighfar ini juga menyebutkan Tuhan pemelihara manusia, seseorang meminta ampun kepada Allah dan minta perlindungan dan penjagaan agar terpelihara dari sifat yang tercela. Agar bisa menjalani kehidupan keluarga dengan harmonis.

Waktu berdzikir lisan, yaitu pagi hari sebelum terbit matahari,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesudah selesai mengerjakan sholat dzuhur, waktu petang, sesudah selesai mengerjakan sholat asar, sebelum terbenamnya matahari, ketika rembang matahari, ketika bangun tidur dan terbenamnya bintang, sesudah shalat-shalat wajib.[10]

Setiap hari setelah sholat, dan ketika ada waktu luang klien disuruh untuk membaca dan menghayati bacaan istighfar yang telah ditentukan sebagai terapi.

Jumlah bacaan istighfar yang digunakan, Abu Hurairah berkata bahwa dia telah mendengar Rasulullah SAW bersabda:

وَ ا للّهُ إِ نِّي لَاَ سْتَغْفِرُ اللَّهَ وَاَتُوْبُ إِلَيْهِ فِي اليَوْمِ اَكْثَرَ مِنْ سَبْعِيْنَ مَرَّةً

Artinya:

"Demi Allah, sesungguhnya aku memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepadanya dalam sehari, lebih 70 kali." (HR. Bukhori No.5832).[11]

Klien disuruh untuk membaca istighfar setelah sholat minimal 5kali, dan ketika waktu luang disarankan untuk membaca istighfar sebanyak-banyaknya.

'Ibn al- Qayyim mengatakan bahwa istighfar ini memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati. Orang-orang yang biasa melakukan dosa pada gilirannya akan merasakan kebosanan, dan pada saat itulah ada keinginan untuk melakukan dosa-dosa yang lain.

[10] Trisiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam,,(Malang: UIN Malang Press, 2008)* hal.333-335

[11] http://hadist-albukhori.blogspot.co.id/?m=, April 2015, diakses pada senin, 05 Februari 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cara menghilangkannya adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya.[12]

2. Marah

Rasa marah merupakan salah satu emosi alamiah yang muncul ketika salah satumotivasi yang mendasar tidak terpenuhi karena ada hambatan tertentu. Jika hambatan tersebut menghalangi manusia atau hewan dalam mencapai tujuan tertentu untuk memenuhi salah satu motivasi mendasarnya, maka manusia atau hewan akan marah, memberontak, melawan, dan berjuang mengalahkan atau menghilangkan hambatan tersebut hingga dapat mencapai tujuan dalam memenuhi motivasinya itu. Tingkat kemarahan seseorang dapat diukur sesuai dengan tingkat motivasiyang terhambat dan tujuannya dalam memenuhi motivasi tersebut.[13]

Al- Ghozali dalam kitab Ihya' Ulumuddin berpendapat bahwa kemarahan manusia itu banyak macamnya, yaitu lekas sekali marah, lekas terkena marah lalu cepat tenangnya, terlambat marahnya namun lekas habis marahnya.[14]

Adapun jenis-jenis marah dalam penelitian ini adalah

a. Marah Kepada Teman

Sullivan menjelaskan bahwa jika individu diterima orang

[12]Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua,* (Malang; UIN Maliki Press, 2011) hlm. 236

[13] Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Perspektif Hadis,* (jakarta: PT Pustaka Al-Husna, 2004) hlm.100

[14]Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah,* (Bandung: PT Refika Aditama. 2006) hlm.9-10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain, diterima dan disenangi karena keadaannnya, maka individu akan bersikap menghormati dan menerima diri sendiri. Sebaliknya jika orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak, maka kita tidak akan menyayangi diri sendiri.[15]

b. Marah Kepada Diri Sendiri

Menurut Bums (1993), merasa tidak disenangi oleh orang lain adalah salah satu ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri negatif. Klien menganggap dirinya sendiri sebagai pembawa masalah, klien juga merasa kedua orangtuanya tidak menyayangi dirinya karena selalu memarahi, dan berperilaku pilihkasih terhadapnya.[16]

c. Marah Kepada Orang Tua

Sebagaimana Allah berfirman dalam Surat Al-Isra' : 23

وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا

فَلاَ تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيماً -٢٣-

Artinya:

Dan Tuhan-mu telah Memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan "ah"

[15]Yudit Oktaria Kristiani Pardede, *Konsep diri anak jalanan*, (jurnal psikologi Volume 1, No 2, 2008)

[16]Yudit Oktaria Kristiani Pardede, *Konsep diri anak jalanan* (jurnal psikologi Volume 1, No 2, 2008)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan janganlah engkau membentak keduanya, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik. (QS. Al Isra' : 23).[17]

Dari uraian macam-macam marah diatas, penulis lebih tertarik dengan masalah marah kepada orang tua. Karena mengucapkan uf/ ah kepada orangtua saja tidak diperbolehkan dalam agama, apalagi sampai membentak-bentak atau mengucapkan kata-kata kasar kepada orangtuanya. Selain itu klien juga sering kabur dari rumahnya.

F. Metode penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *holistic* dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.[18]

Jadi, pendekatan kualitatif deskriptif yang peneliti gunakan pada penelitian ini untuk memahami fenomena yang dialami oleh klien secara menyeluruh dan digunakan untuk masalah-masalah yang membutuhkan studi mendalam. Seperti masalah yang ditemukan peneliti yaitu masalah seorang remaja yang suka marah kepada orang tua.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi

---

[17] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 284

[18] Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 6

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kasus.Penelitian studi kasus *(case study)* adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.[19]

Jadi pada penelitian ini, peneliti menggunakan studi kasus karena peneliti ingin melakukan penelitian secara mendalam tentang terapi istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua untuk membantunya menjadi lebih baik.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah seorang remaja (NB) yang suka marah kepada orang tuanya, yang selanjutnya disebut klien, sedangkan konselornya adalah Nurul Faizah. Lokasi penelitian ini bertempat di Kelurahan Morokrembangan Surabaya.[20]

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

1) Data primer yaitu data yang langsung diambil dari sumber data pokok di lapangan, yang mana dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah klien, perilaku atau dampak yang dialami klien, pelaksanaan proses konseling,

[19]Moh Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia,1988) hlm.63-66

[20] Hasil Wawancara dengan klien pada Hari: Rabu, Tanggal 23 September 2017 Pukul: 13.30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

2) Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.[21] Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien, dan perilaku keseharian klien.

b. Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi, penulis mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud dengan sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.[22] Adapun sumber datanya adalah :

1) Sumber Data Primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh peneliti dilapangan yaitu informasi dari klien yaitu seorang remaja yang suka marah kepada orangtuanya serta konselor yang melakukan konseling.

2) Sumber Data Sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang peneliti peroleh dari sumber data primer. Sumber ini peneliti peroleh dari informan seperti: Orangtua, tetangga, dan teman klien.

4. Tahap- Tahap Penelitian

Tahap penelitian menggambarkan semua perencanaan keseluruhan, pengumpulan data, analisis data, dan pelaporan data. Adapun tahap-tahap

[21]Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2009) hlm. 128

[22]Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, hlm. 129

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tahap Pra Lapangan

Langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum turun ke lapangan diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Membuat Proposal Penelitian

Dalam proposal ini peneliti pertama kali menyusun latar belakang masalah yang menerangkan bagaimana Terapi Istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka Marah kepada orangtua, dan membuat rumusan masalah serta merancang metode penelitian yang dapat mengarah pada rumusan masalah judul tersebut.

2) Menyusun Rencana Penelitian

Pada bagian ini peneliti merancang dan melakukan perencanaan apa yang harus peneliti lakukan selama penelitian. Dengan rancangan inilh peneliti bisa mengetahui dan memprediksi kapan peneliti turun ke lapangan, bagaimana peneliti dalam mencari informan, berapa biaya yang dibutuhkan selama penelitian dan apa yang perlu diamati oleh peneliti.

b. Tahap Lapangan

Tahapan ini peneliti turun lapangan dengan berusaha mengetahui dan menggali data tentang marah kepada orangtua. Baik kondisi anaknya yang suka marah kepada orangtua, maupun dari anggota keluarganya. Bahkan peneliti juga berusaha mencari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

informasi faktor-faktor yang mendukung penelitian Terapi Istighfar untuk mengatasi remaja yang suka marah kepada orang tua diKelurahan Morokrembangan surabaya.

Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara (interview), observasi, dan dokumentasi tertulis atau informasi lain yang terkait dengan penelitian yang diteliti. Kongkretnya, peneliti melakukan wawancara dengan klien, keluarga, tetangga, dan teman untuk mendapat informasi secara mendalam yang terkait dengan objek penelitian.

c. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Teknik ini secara tetap membandingkan kategori kategori satu dengan kategori lain. Deskriptif komparatif digunakan untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan terapi yang dilakukan konselor dilapangan, serta apakah terdapat perbedaan pada klien antara sebelum dan sesudah mendapat terapi.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yng diamati secara langsung oleh peneliti. Dalam penelitian ini observasi digunakan untuk mengamati tentang: kondisi klien, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta masalah yang dialami klien.

b. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang digunakan untuk berkomunikasi dengan sumber data baik secara langsung maupun tidak langsung. Wawancara yang dilakukan untuk mendapat informasi secara mendalam pada diri klien, meliputi: identitas klien, kegiatan klien, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta permasalahan yang dialami klien, dan proses konseling yang dilakukan.

c. Dokumentasi

Selain melalui observasi dan wawancara sumber lainnya dibutuhkan sebagai data pendukung yaitu dokumen-dokumen tertulis yang resmi ataupun tidak resmi. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang dilakukan untuk mendapat gambaran tentang lokasi penelitian yang meliputi: Luas wilayah penelitian, serta data lain yang menjadi data pendukung dalam lapangan penelitian.

6. Teknik Analisis Data

Analisis yang dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan seorang remaja suka marah kepada orang tuanya, dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan analisis deskriptif. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif digunakan untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan Terapi Istighfar yang dilakukan oleh konselor dilapangan, serta apakah terdapat perbedaan pada klien antara sebelum dan sesudah mendapatkan terapi istighfar.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Sumber yang ada pada penelitian ini adalah klien, sahabat, orangtua, dan tetangga. Cara yang digunakan untuk memperoleh data adalah dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Waktu yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan waktu 2 bulan.

Data yang perlu diperiksa dalam keabsahan data ini yaitu:

a. Membandingkan apa yang dikatakan klien dengan yang dikatakan orang lain.
b. Membandingkan hasil data pengamatan (observasi) dengan data hasil wawancara.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi:

BAB I : pendahuluan, berisi mengenai latar belaknag masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, metodologi penelitian, teknik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

analisis data, dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.

BAB II : meliputi kajian pustaka (beberapa referensi yang digunakan untuk menelaah objek kajian), dan kajian teoritik (teori yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian).

BAB III : akan memaparkan deskripsi subyek dan lokasi penelitian dan juga deskripsi data penelitian.

BAB IV : akan dipaparkan serangkaian penyajian data dan analisis data, berisi tentang data-data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti.

BAB V : yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TERAPI ISTIGHFAR DAN MARAH

A. Istighfar

1. Pengertian Istighfar

Istighfar adalah permohonan hamba kepada Allah agar dosanya ditutupi, tidak disiksa karenanya, dan agar dirinya dilindungi dari siksaan.

Secara istilah, istighfar adalah memohon dua hal sekaligus, ditutupinya dosa dan dimaafkan. Keduanya tidak terpisahkan. Sebab, ditutupi dosa tidak otomatis akan menggugurkan siksaan. Terkadang Allah menutupi dosa seseorang yang akan Dia siksa dan yang tidak akan Dia siksa. Ringkasnya, ampunan itu berarti terjaganya hamba dari akibat buruk suatu maksiat disertai penutupnya.[23]

Istighfar adalah sesuatu yang sangat penting bagi manusia. Bukan saja karena manusia mempunyai kas yang lebih besar untuk berbuat dosa, tetapi juga karena Allah SWT berulangkali memerintahkan baik lewat firman-firmanNya dalam Al-Qur'an maupun lewat lisan utusan-Nya (Rasulullah SAW).

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ أَسْرَفُوْا عَلٰى أَنْفُسِهِمْ لاَ تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْ بَ جَمِيْعًا, إِنَّهُ هُوَ

الْغَفُوْرُالرَّحِيْمُ

[23] Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 3-5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya:

Katakanlah : "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. SesungguhnyaAllah mengampuni dosa-dosa semuanya.Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Al-Zumar;39:53)[24]

2. Syarat- syarat Istighfar

Istighfar tidak berkaitan dengan hal yang akan datang, ia hanya berkaitan dengan apa yang sudah terjadi. Semua syarat taubat menjadi syarat kesempurnaan istighfar, bukan menjadi syarat sahnya. Seperti:

a. Menyesali atas kelalaiannya menjalankan hak Allah
b. Meninggalkan dosa tersebut saat itu juga
c. Tekad hati untuk tidak mengulanginya dimasa yang akan datang
d. Meminta kehalalan dari hak-hak adami jika dosanya berkaitan dengan sesama manusia.[25]

Syarat-syarat istighfar diantaranya adalah:

1. Niat yang benar dan ikhlas semata ditunjukkan kepada Allah SWT, karena Allah tidak menerima amal perbuatan manusia kecuali jika amal itu dilakukan dengan ikhlas semata untuk-Nya.
2. Hati dan lidah secara serempak melakukan istighfar. Sehingga tidak boleh lidahnya berkata: aku beristighfar kepada Allah dari

[24]Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua,*, (Malang; UIN Maliki Press, 2011), hlm.87

[25] Syaikh Ismail Al-Muqaddam,*Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 132-133

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suatu dosa sementara ia masih terus menjalankan dosa itu maka ia seperti orang yang sedang mengejek Rabbnya.[26]

3. Macam-macam Bacaan Istighfar

a. أَسْتَغْفِرُاللَّهَ الْعَظِيْمْ

Artinya: Saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung.

b. رَبّنَا اغْفِرْ لَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا ˜إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّا بُ الرَّحِيْم

Artinya: Wahai Tuhan kami, Ampunilah kami dan terimalah tobat kami. Sungguh, Engkaulah yang maha penerima taubat lagi maha penyayang.

c. أَسْتَغْفِرُاللّه رَبَّ الْبَرَا يا˜ أَسْتَغْفِرُاللّهَ مِنَالْخَطَا يَا

Artinya: Saya memohon ampun kepada Allah, Tuhan pemelihara manusia. Saya memohon ampun kepada Allah dari segala kesalahan.[27]

d. -رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي –١٦

Artinya: Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku. (Al-Qashash:16)[28]

e. -لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ –٨٧

Artinya: Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah)selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim. (Al-Anbiyaa':87)[29]

---

[26] http:/sufi keheningan.blogspot.co.id/2012/09/syarat-syarat-istighfar-dan-etika-.html?m=1, diakses pada hari selasa, 14 November 2017

[27] Agus Abdurahim Dahlan, *Terjemah Majmuus Sarif Kamil,* (Bandung: CV Penerbit Jamanatul 'Ali Art), hlm.249-256

[28] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 387

[29] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 329

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. أَسْتَغْفِرُاللَّهَ الْعَظِيْمْ الَّذِيْ لاَ إِلهَ إِلاَّ هُوَالْحَيُّ الْقَيُّوْمُ وَأَتُوْبُ إِلَيْهْ

Artinya : Saya memohon ampun kepada Allah. Tiada tuhan melainkan dia. Yang maha hidup lagi maha berdiri sendiri. Dan saya bertaubat kepadanya.[30]

g. أَللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لآإِلهَ إِلاَّ أَنْتَ' خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ, وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَمَااسْتَطَعْتُ, أَعُوْذُ بِكَ

مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ , أَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوْءُ بِذَنْبِيْ , فَاغْفِرْلِيْ فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُالذُّنُوْبَ إِلاَّ أَنْتَ

Artinya:
Nabi SAW bersabda: penghulu istighfarlah engkau mengucapkan: ya Allah, Engkau Tuhanku tidak ada Tuhan yang sebenarnya kecuali Engkau. Engkau yang telah menjadikan aku, dan aku adalah hamba-Mu yang tetap terikat dengan janji dan perjanjianku kepada-Mu, menurut kemampuan yang ada padaku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan apa yang aku kerjakan; aku mengaku kepada-Mu bahwa aku berdosa. Maka ampunilah aku karena sesungguhnya tidak ada yang bisa mengampuni dosa kecuali engkau,".

Jika tidak hafal dengan kalimat itu, maka cukuplah dengan ucapan *astaghfirullahal adzim*. Namun perlu diketahui, sesuai mengerjakan istighfar diatas, Rasulullah SAW menjelaskan: barangsiapa membaca istighfar disiang hari dengan penuh keyakinan, lalu yang bersangkutan meninggal sebelum petang datang, maka ia termasuk ahli surga. Dan barang siapa membacanya dimalam hari dengan penuh keyakinan, lalu yang bersangkutan meninggal sebelum subuh datang, maka dia termasuk ahli surga.[31]

---

[30] Agus Abdurahim Dahlan, *Terjemah Majmuus Sarif Kamil,* (Bandung: CV Penerbit Jamanatul 'Ali Art), hlm. 488

[31] Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua* (Malang; UIN Maliki Press, 2011), hlm. 89-90

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Waktu Membaca Istighfar

Allah SWT berfirman, "Maka apabila kamu telah menyelesaikan sholatmu, ingatkah Allah diwaktu berdiri, diwaktu duduk, dan diwaktu berbaring. " (QS. An Nisa: 103). [32] Waktu berdzikir lisan, yaitu pagi hari sebelum terbit matahari, sesudah selesai mengerjakan sholat dzuhur, waktu petang, sesudah selesai mengerjakan sholat asar, sebelum terbenamnya matahari, ketika rembang matahari, ketika bangun tidur dan terbenamnya bintang, sesudah shalat-shalat wajib.[33]

Mengulang-ulang istighfar (memohon ampunan Allah) seratus kali setelah subuh, sholat maghrib, dan sholat malam. Jika seseorang memohonkan ampunan kepada Allah dua puluh tujuh kali sehari setelah sholat subuh bagi kaum mukmin, maka yang demikian yang sesuai dengan hadits berikut:

Barangsiapa yang memohonkan ampunan Allah dua putuh tujuh kali untuk kaum mukmin, maka ia akan dimasukkan kedalam golongan mereka yang do'a-do'anya dikabulkan, dan yang karena mereka ini orang-orang hidup dimuka bumi ini beroleh rizki.[34]

Menurut riwayat yang diterima Imam Bukhori melalui Sahabat Abu Hurairah, Rasulullah SAW tidak kurang dari 70 kali beristighfar kepada Allah dalam sehari semalam.

---

[32]Iman Al-Ghozali, *Ihya' Ulumuddin Imam Al Ghozali*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), hlm. 107

[33] Trisiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, hal.333-335

[34] Mir Valiuddin, *Zikir & Kontenplasi dalam tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1980) hlm. 129

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Abu Hurairah berkata bahwa dia telah mendengar Rasulullah SAW bersabda:

وَ ا للّهُ إِ نِّي لَاَ سْتَغْفِرُ اللَّهَ وَاَتُوْبُ إِلَيْهِ فِي اليَوْمِ اَكْثَرَ مِنْ سَبْعِيْنَ مَرَّةً

Artinya:
"Demi Allah, sesungguhnya aku memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya dalam sehari, lebih 70 kali." (HR. Bukhori No.5832).[35]

Istighfar lebih berpeluang membuahkan hasil apabila dilakukan pada saat-saat mustajabah, seperti sepertiga malam terakhir. Al-Bukhori meriwayatkan dengan sanadnya dari Abu Hurairah Radhiyallahu Anhu bahwa Rasulullah bersabda,

يَنْزِلُ رَبُّنا تَباَ رَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّ نْيَا حِيْنِ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الآخِرُ يَقُوْلُ مِنْ يَدْعُو نِى

فَأَسْتَجِيْبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِى فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرَلَهُ

"Rabb Tabaraka wa Ta'ala kita turun disetiap malam kelangit dunia pada sepertiga malam terakhir dan berfirman: "Siapa yang berdoa kepada-Ku pasti akan Aku penuhi dan siapa yang memohon ampun kepada-Ku pasti Aku Ampuni."[36]

5. Fadhilah Membaca Istighfar dalam Al-Qur'an dan Hadist

'Ibn al- Qayyim mengatakan bahwa memohon ampun (istighfar) memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati. Orang-orang yang biasa melakukan dosa pada gilirannya akan merasakan kebosanan, dan

[35] http://hadist-albukhori.blogspot.co.id/?m=, diakses pada senin, 05 Februari 2018

[36] HR. Al-Bukhari (1145), (6321), Muslim 1/168, hlm 521

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada saat itulah ada keinginan untuk melakukan dosa-dosa yang lain. Cara menghilangkannya adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya.[37]

Kalimat istighfar diucapkan dengan penuh keikhlasan untuk memohon ampunan dan bertaubat kepada Allah SWT. Rasulullah SAW menganjurkan untuk membaca istighfar setiap saat, agar selalu didekatkan kepada Allah SWT. Apabila mengucapkan istighfar dengan hati yang ikhlas, walaupun hanya 1 kali. Maka Allah SWT akan mengampuni pembacanya.

Allah selalu mengampuni dosa-dosa hambanya betapapun besar dan banyaknya, selama hamba mau meminta ampunan kepada-Nya.[38]

Rasulullah SAW menjelaskan fadhilah membaca istighfar, diantaranya:

a. Mendapat pengampunan Allah SWT
b. Menenangkan diri ketika marah
c. Mendapatkan jalan keluar dari kesusahan dan kesempitan
d. Mendapatkan rizki yang tak terduga
e. Mendapatkan buku catatan amal yang menggembirakan dihari kiamat.[39]

---

[37]Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua,* (Malang; UIN Maliki Press, 2011), hlm. 236

[38]Kaserun AS. Rahman, *Kitab Istighfar,* (Tangerang: Anggota IKAPI, 2015) hlm. 2

[39] Agus Abdurahim Dahlan, *Terjemah Majmuus Sarif Kamil,* (Bandung: CV Penerbit Jamanatul Ali-Art,2007)hlm. 268

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Keutamaan istighfar dalam Al-qur'an adalah :

a) Istighfar seorang hamba akan dibalas dengan diterimanya taubat, turunnya rahmat dan ampunan dari Allah Ta'ala Allah berfirman,

-وَمَن يَعْمَلْ سُوءاً أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللّهَ يَجِدِ اللّهَ غَفُوراً رَّحِيماً -١١٠

Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan mengeniaya dirinya, kemudian ia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyyang." (An-Nisaa':110)[40]

b) Istighfar akan mencegah turunnya siksa dan murka Allah.

Allah berfirman,

-وَمَا كَانَ اللّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ -٣٣

"Dan allah Sekali-kali tidak akan mengadzab mereka, sedang kamu berada diantara mereka. dan tidaklah (pula) Allah akan mengadzab mereka, sedang mereka meminta ampun." (Al-Anfal: 33)[41]

c) Istighfar adalah tempat berlindung kaum mukminin saat muncul tanda-tanda ancaman Allah yang diciptakan-Nya untuk menakut-nakuti hamba-hambaNya, seperti gerhana

d) Istighfar sebab datangnya kekuatan dan kelapangan rizki, Nabi Hud Alaihissalam berkata kepada kaumnya,

---

[40] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 96

[41] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 180

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُواْ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُواْ إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَاراً وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ

وَلاَ تَتَوَلَّوْاْ مُجْرِمِينَ –٥٢

" Dan (dia berkata): "Hai kaumku, memohonlah ampun kepada Tuhanmu lalu bertaubatlah kepada-Nya, niscaya Dia menurunkan hujan yang sangat deras atasmu, dan Dia akan menambahkan kekuatan kepada kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling dengan berbuat dosa." (Hud: 52)[42]

e) Istighfar adalah obat kekeringan, kemandulan, dan kemiskinan

Allah berfirman mengisahkan perkataan Nabi Nuh Alaihissalam kepada kaumnya, "Maka aku katakan kepada mereka:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّاراً –١٠– يُرْسِلِ السَّمَاء عَلَيْكُم مِّدْرَاراً –١١–

وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَاراً –١٢

"Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun, niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula didalamnya) untuk sungai-sungai. (Nuh: 10-12)[43]

---

[42] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 227

[43] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 570-571

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f) Beristighfar bagi kaum beriman adalah tugas para malaikat yang mulia, yang merupakan hamba Allah yang paling tulus terhadap hamba-hambanya.

Allah berfirman,

وَالْمَلَائِكَةُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِمَن فِي الْأَرْضِ أَلَا إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَفُورُ

الرَّحِيمُ -٥-

"Dan malaikat-malaikat bertasbih serta memuji Tuhannyadan memohonkan ampun bagi orang-orang yang ada dibumi." (Asy-Syura:5)[44]

g) Istighfar adalah sifat kaum mukmin yang mendapat sanjungan Allah[45]

فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ -١٩-

" Maka ketahuilah, bahwa sesungguhnya tidak ada Tuhan melainkan Allah dan memohonlah ampunan bagi dosamu dan bagi (dosa) orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan. (Muhammad:19)[46]

2) Keutamaan Istighfar dalam hadits

1. Istighfar adalah kunci kelapangan dan rizki yang halal serta keturunan yang baik.
2. Istighfar adalah kunci ampunan

[44] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 483

[45] Syaikh Ismail Al-Muqaddam,*Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 21-33

[46] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 508

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Istighfar adalah kunci keselamatan dan keamanan dari segala macam adzab
4. Istighfar akan menghapus dosa
5. Istighfar termasuk satu dari dua hal yang dapat membinasakan setan
6. Dengan membaca istighfar seorang hamba akan menjadi sebaik-baiknya manusia
7. Allah akan gembira terhadap istighfar dan taubat hamba-Nya
8. Orang yang beristighfar akan gembira saat melihat lembaran amalnya
9. Allah menghamparkan tangan-Nya siang dan malam bagi orang yang beristighfar
10. Istighfar anak akan mengangkat kedudukan orang tua
11. Istighfar akan menghapuskan kenistaan-kenistaan lisan
12. Istighfar dapat menyelamatkan dari riya
13. Istighfar membantuu dalam menghafalkan al-Qur'an dan al-Karim.[47]

Dalam riwayat hadis riwayat abu daud dan An Nasai diterangkan bahwa Rasulullah SAW bersabda,

مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الاِسْتِغْفَارِ جَعَلَ اللّهُ لَهُ فَرْجًا, وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبْ

"Barangsiapa yang memeperbanyak bacaan istighfar, maka Allah SWT menjadikan kemudahan dari setiap kesusahan, mencarikan jalan keluar

[47] Muhammad Arifin Ilham, *Dahsyatnya Kekuatan Dzikir dan Sedekah,* (Jakarta: Zikrul Hakim (Anggota IKAPI, 2017) hlm. 140-155

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari kesempitan, dan memberi rizki dari jalan yang tidak disangka-sangka".[48]

6. Dasar Hukum Istighfar

Hukum asal istighfar adalah dianjurkan, berdasarkan firman Allah,

-وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ -٢٠

"Dan mohonlah ampunan kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Al-Muzzammil:20)[49]

Terkadang hukum istighfar bisa menjadi wajib. Misalnya, istighfar untuk maksiat tertentu. Terkadang juga bisaa menjadi haram. Misalnya, istighfar untk orang kafir. Allah berfirman,

مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ آمَنُواْ أَن يَسْتَغْفِرُواْ لِلْمُشْرِكِينَ وَلَوْ كَانُواْ أُوْلِي قُرْبَى مِن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُمْ

-أَصْحَابُ الْجَحِيمِ -١١٣

"Tiadalah sepatutnya bagi Nabi dan orang-orang yang beriman memintakan ampun (kepada Allah) bagi orang-orang musyrik, walaupun orang-orang musyrik itu adalah kaum kerabat(nya), sesudah jelas bagi mereka, bahwsannya orang-orang musyrik itu, adalah penghuni neraka Jahannam." (At-Taubah :113)[50]

Iman An- Nawawi *Rahimahullah* berkata," Mensholatkan orang kafir dan memohonkan ampun bagi mereka hukumnya haram, berdasarkan nash-nash Al-Qur'an dan ijma' ulama."[51]

---

[48] Jalaluddin Abdur Rahman bin Abi Bakar As-Suyuti, *Jami'ush-Shoghir, Jilid II*, (Penerbit: Darul Fikr), hlm. 166

[49] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 575

[50] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok,* (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 205

[51] Syaikh Ismail Al-Muqaddam,*Fikih Istighfar,* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 8-9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Marah

1. Pengertian Marah

Sesungguhnya marah adalah nyala api yang berasal dari neraka Allah. Dinyalakan sampai naik kehati sehingga sifat marah itu berada dilipatan hati, seperti bara api tersembunyi dalam abu. Kemarahan itu dapat dikeluarkan oleh kesombongan yang mengakar dalam hati.[52]

Rasa marah merupakan salah satu emosi alamiah yang muncul ketika salah satu motivasi yang mendasar tidak terpenuhi karena ada hambatan tertentu. Jika hambatan tersebut menghalangi manusia atau hewan dalam mencapai tujuan tertentu untuk memenuhi salah satu motivasi mendasarnya, maka manusia atau hewan akan marah, memberontak, melawan, dan berjuang mengalahkan atau menghilangkan hambatan tersebut hingga dapat mencapai tujuan dalam memenuhi motivasinya itu. Tingkat kemarahan seseorang dapat diukur sesuai dengan tingkat motivasi yang terhambat dan tujuannya dalam memenuhi motivasi tersebut.[53]

Pada waktu seseorang sedang marah energinya guna melakukan upaya fisik yang keras semakin meningkat. Hal ini memungkinkannya untuk mempertahankan diri atau menaklukkan segala hambatan yang menghadang dalam upaya mencapai tujuannya. Terkadang penyaluran emosi marah ini bisa memusuhi hal-hal yang menghambat pencapaian

---

[52]Iman Al-Ghozali, *Ihya' UlumuddinImam*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003) hlm. 221

[53] Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Perspektif Hadis,* (jakarta: PT Pustaka Al-Husna, 2004) hlm.100

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tujuannya. Namun ada kalanya dengan pengalihan atau meluapkan pada hal lain yang tidak berhubungan dengan tujuannya atau penyebab marahnya. Emosi marah ini bisa membuat macetnya kemampuan berpikir sehat.[54]

Marah sebenarnya perbuatan yang melelahkan, menyakitkan, dan meresahkan diri sendiri. Sebab, ketika marah, emosi akan meluap dan sulit dikendalikan. Akibatnya, seluruh tubuh akan gemetar, napas tersenggal-senggal, dan isi hati tertumpah. Orang yang sedang marah akan mudah memaki siapa saja. Ketika kemarahan meledak-ledak, biasanya seseorang cenderung bertindak diluar batas kewajaran.[55]

Kemarahan yang banyak terungkap adalah dalam caci makian dan serangan dengan kata-kata keji, sedangkan pengaruhnya terhadap anggota tubuh, mungkin akan memukul, menyerang, melukai, dan membunuh tanpa merasa apa-apa. Apabila seseorang yang sedang marah itu tidak dapat mengungkapkan kemarahan kepada yang dimarahinya, maka marah itu dihadapkan kepada dirinya dengan merobek-robek pakaian, memukul muka, atau menghantam tanah dan dinding, terkadang menyerang cepat dan jatuh kelantai, karena sangat sesak dadanya disebabkan marah yang berlebihan itu, setelah itu ia melakukan apa saja seperti kelakuan orang gila.[56]

---

[54] Tristidi Ardi Ardiani, *Psikiatri Islam,(Malang: UIN Malang Press, 2008)* hal.123-124

[55] Amirullah Syarbini & Novi Hidayati Afsari, *Rahasia Superdahsyat dalam Sabar dan Shalat,* (Jakarta: Qultum Media, 2012), hlm. 24

[56] Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam,* hlm. 41-42

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Tingkatan marah

Kemarahan manusia terdiri dari bermacam-macam, demikian juga tingkatannya. Masing-masing manusia memiliki tingkatan yang berbeda-beda, dengan demikian berbeda pula perilakunya.

Al- Ghozali dalam kitab Ihya' Ulumuddin berpendapat bahwa kemarahan manusia itu banyak macamnya, yaitu lekas sekali marah, lekas terkena marah lalu cepat tenangnya, terlambat marahnya namun lekas habis marahnya.

Gymnastiar (2002), menjelaskan lebih lanjut tentang macam-macam marah yang disebut Al-Ghozali, menurutnya jika ditimbang dari sudut kemarahannya, ternyata orang itu dapat dikelompokkan dalam empat golongan sebagai berikut:

a. Orang yang lambat marah, lambat reda dan lama bermusuhannya.

   Jenis ini sungguh jelek. Bagaimana tidak, seseorang yang sedang marah dan durasi kemarahannnya sangat lama, akan kesulitan saat ia harus mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, akibat kemarahannya juga, orang lain akan menjauhi karena takut terjerumus dalam bara permusuhan.

b. Cepat marah dan lambat redanya.

   Jenis kedua ini sungguh lebih jelek yang pertama, sebab apapun yang terjadi akan disikapi dengan kemarahan. Orang seperti ini dapat dengan tiba-tiba menjadi marah dan membutuhkan waktu lama untuk menurunkan kemarahannya itu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Cepat marah dan cepat redanya

Seseorang yang memiliki sifat ini kondisisnya cenderung turun naik. Ia dapat marah secara tiba-tiba dan sedetik kembali pada kondisi semula, seolah tidak pernah terjadi apa-apa. Konon orang-orang mukmin memiliki sifat yang demikian. Cepat marah ketika ada sesuatu yang tidak pantas terjadi, namun ia akan reda ketika paham akan latar belakang disemua itu. Cepat marah, namut cepat pula redanya.

d. Lambat marah dan cepat redanya

Orang yang memiliki sifat yang seperti ini sangat sulit tersinggung. Walau didepan matanya terjadi sesuatu yang benar-benar salah. Ia akan mencari seribu satu alasan untuk memaklumi kesalahan orang, memaafkan lalu melupakannya. Namun sekali ia marah, ia akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang lain.[57]

3. Penyebab Marah

Penyebab utama berkobarnya kemarahan pada diri seseorang adalah karena kemegahan, kebanggaan, bersendau gurau yang berlebihan, bermain-main yang melampaui batas, menertawakan, menjelek-jelekkan, bertengkar, berlawanan, melanggar janji, rakus terhadap harta dan kedudukan. Secara keseluruhan semua itu adalah akhlak buruk yang sangat rendah.

Abu Hurairah RA menuturkan, “suatu ketika, datanglah seseorang

[57]Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama. 2006) hlm.9-10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

laki-laki kepada Rasulullah SAW dan berkata, “Ya Rasul, berikanlah nasihat kepadaku yang bisa menyelamatkanku dari siksa neraka. Beliau menjawab, *jangan marah,* Apa lagi, ya rosul? Tanya laki-laki itu. Beliau tetap menjawab, *Jangan Marah,* hingga tiga kali.

Hadits ini menunjukkan bahwa marah memang sangat berbahaya, sampai-sampai Rasul SAW mengulangnya hingga tiga kali. Jangan marah. Ya, karena kemarahan kita bisa kehilanganhrga diri. Karena kemarahan kita bis berlaku tidak adil, karena kemarahan kita bisa bermusuhan, dan karena marah, kita bisa lupa daratan. Bersabarlah dalam menghadapi berbagai kondisi, sesakit apapun itu.[58]

Orang yang marah biasanya disebabkan melihat sesuatu yang tidak disukainya atau mendengar hal yang menyakitkan hatinya. Tatkala itu terjadi, api kemarahan bergejolak dalam dirinya dan mengakibatkannya kehilangan kontrol diri. Islam memandang marah sebagai perbuatan buruk dan tabiat setan.[59]

Penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar, maupun dari dalam orang tersebut. Sehingga secara garis besar yang menimbulkan mrah itu terdiri dari faktor fisik dan faktor psikis.

1. Faktor Fisik

   Yang mempengaruhi faktor fisik antara lain adalah :

   a. Kelelahan yang berlebihan. Misalnya orang yang terlalu lelah

[58]Al Ghozali, *Ihya’ Ulumuddin Imam*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), hlm. 224

[59] Amirullah Syarbini & Novi Hidayati Afsari, *Rahasia Superdahsyat dalam Sabar dan Shalat,*(Jakarta: Qultum Media, 2012), hlm. 25

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung.

b. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapatkan zat asam, orang itu akan lebih mudah marah.

c. Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khsnya yang utama.

2. Faktor Psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama yang menyangkut apa yang disebut "self concept yang salah" yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. Self concept yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena seseorng akan menilai dirinya sangat berlainan dengan kenyataan yang ada.

Bebrapa self concept yang salah yaitu :

a. Rasa rendah diri (MC = Minderwaardigheid Complex), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahkan, akibatnya wajar. Ia mudah sekali marah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sombong (Superiority Complex), yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya. Jadi merupakan sifat kebalikan dari rasa rendah diri. Orang yang sombong terlalu menuntut banyak pujian bagi dirinya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, ia marah.

c. Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah marah karena selalu terbentur pada pergaulan sosial yang bersifat apatis (masa bodoh), sehingga orang yang egoistis tersebut merasa tidak diperlukan dengan semestinya dalam pergaulan sosial. Maka biasanya diselimuti rasa marah yang berkepanjangan.[60]

4. Managemen Marah

Untuk mencegah dan mengendalikan kemarahan, maka seseorang yang marah harus segera ingat dengan siksa Allah, "Kekuasaan Allah kepada diriku lebih besar daripada kekuasaanku kepada orang yang kumarahi. Jika aku melaksanakan kemarahanku, maka aku tidak akan aman dari siksa Allah.

Cara mengendalikan kemarahan selain diatas adalah hendaknya memperingatkan diri sendiri tentang akibat yang ditimbulkan akibat permusuhan dan balas dendam. Hendaknya menakut-nakuti diri sendiri

[60] Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama. 2006), hlm.18-19

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa kemarahan itu berakhir dengan sesuatu yang merugikan.[61]

Rasulullah SAW mengajarkan kepada para sahabatnya cara mengendalikan kemarahan. Beliau menunjukkan beberapa cara praktis yang berguna dan memungkinkan untuk mengendalikan kemarahann tersebut. Hal ini membuktikan bahwa rasulullah SAW sendiri menikmati hikmah yang besar dari cara tersebut. Dan lagi, beliau mengetahui betul tabiat manusia.

Ketika seseorang dilanda emosi, maka akan terjadi perubahan fisiologis mengalami ketegangan pada otot dan syaraf. Karena itu, jika seseorang dalam keadaan marah biasanya mempunyai kecenderungan untuk menyerang orang lain, baik secara fisik maupun dengan ungkapan.

Salah satu pengendalian emosi kemarahan dengan menciptakan situasi yang tenang (rileks) untuk melepaskan ketegangannya. Dengan bersikap tenang, maka kemarahan yang bergejolak dalam dirinya sedikit demi sedikit akan hilang. Hal tersebut tersirat ketika rasulullah SAW menasehati para sahabatnya supaya segera ia duduk ketika marah. Jika marah itu tidak reda, maka ia harus segera berbaring.

Diriwayatkan dari Abu dzarr RA, bahwaRasulullah SAW pernah bersabda:

إِذَا غَضَبَ أَ حَدُ كُمْ وَ هُوَ قاَ ئِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الغَضَبَ وَإِلاَّ فَلْيَضْطَجِع

“Jika salah seorang diantara kalian marah dan ia dalam posisi berdiri, maka hendaknya ia segera duduk, maka kemarahannya akan hilang.

[61]Al Ghozali, *Ihya’ Ulumuddin Imam*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), hlm. 225

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Namun jika kemarahan itu tidak reda, maka hendaknya ia berbaring."[62]

Duduk atau berbaring ketika marah dapat menenangkan tubuh. Jika tubuh seseorang tenang, maka ia akan mampu menguasai ketegangan yang disebabkan oleh kemarahan dalam dirinya. Selanjutnya dengan duduk dan berbaring, maka seseorang dapat mengurangi luapan emosinya sedikit demi sedikit dan akhirnya dapat bebas dari gejolak amarahnya. Duduk dan berbaring juga dapat menguasai kecenderungan seseorang untuk melakukan perlawanan dan dapat menyikapi situasi yang mendorong munculnya kemarahan dengan tenang dan bijaksana atau tidak melakukan tindakan gegabah.

Selain dua cara ini, ada cara lain yakni berwudhu. Rasulullah SAW menganjurkan kepada para sahabatnya agar berwudhu untuk mengendalikan emosi kemarahan.

Hadis ini menguatkan kebenaran ilmu kedokteran yang menyatakan bahwa air dingin dapat meredakan tekanan darah karena emosi, sebagaimana air dapat meredakan ketegangan otot dan syaraf. Oleh karena itu, mandi dapat dijadikan penawar untuk mengobati penyakit kejiwaan

Mengubah kondisi kejiwaan seseorang merupakan sarana pengendalian emosi kemarahan seperti mengalihkan perhatian pada akvitas tertentu yang jauh dari hal yang dapat menimbulkan emosi kemarahan. Seseorang yang sibuk dengan aktivitasnya akan terhindar dari

[62] Abu Zakariya Yahya bin Syaraf an-Nawawi ad-Dimasqi, *Hadits Arba'in Nawawi: Matan dan Terjemah,* (Surabaya: Pustaka Syabab Surabaya, 2007)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

segala hal yang menyebabkan emosi kemarahan. Cara lain yang dapat menghilangkan emosi kemarahan ialah dengan membangun sikap sungguh-sungguh. Cara ini akan menghilangkan kegelisahan dan ketegangan pada otot akibat emosi kemarahan.[63] Sebagaimana diriwayatkan dalam hadits:

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَاتُطْفَأُ النَّارُ بِالمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأ

"Sesungguhnya marah itu berasal dari setan dan setan itu diciptakan dari api. Sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air, maka jika diantara kamu marah, maka berwudhulah."[64]

Hikmah dari hadits ini adalah kondisi seluruh tubuh jika dalam keadaan marah,maka akan kacau dan gemetar. Karena itu, ambilah air wudhu untuk mengusir syaitan dan menenangkan tubuh manusia.[65]

Apabila diantara kalian marah hendaklah berwudhu dengan air karena marah dari api (HR. Abu Dawud). Sesungguhnya marah itu dari syetan, dan sesungguhnya syetan dari api dan api dipadamkan oleh air. Maka apabila salah seorang diantara kamu marah hendaknya berwudhu. Juga dalam keadaan marah hendaknya berdiam, diam dari lidahnya dan diam dari gerak tangan kakinya. Ibnu Abbas berkata Rasulullah SAW pernah bersabda: " Apabila marah maka diamlah." Suatu hari Umar bi Khattab ra. Menampakkan kemarahannya, lalu ia minta air dan kumur-kumur dan berkata. "Sesungguhnya marah itu dari syetan sedangkan air

---

[63] Zaenudin Abu Bakar, *Psikologi dalam perspektif hadis,* (Jakarta: PT Pustaka Al Husna Baru, 2004) hlm. 119-124

[64] *HR. Abu Dawud Juz 4 no. 4784,* hlm. 249

[65] Muhammad Najib Salim, *Mngapa Remaja Cenderung Bermasalah?,* (Jogjakarta: Inspirasi, 2006) hlm. 107-108

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat menghilangkan marah."[66]

Rasulullah SAW bersabda. "Barangsiapa menahan marah, padahal seandainya ia melaksanakan kemarahannya itu, maka Allah memenuhi hatinya dengan keridlaan pada hari kiamat.[67]

Jika kemarahan orang dihadapi dengan senyuman, niscaya hasilnya akan lebih baik. Lebih baik tersenyum daripada marah-marah, karena marah akan lebih menguras tenaga dan syaraf-syaraf kita akan tegang tersu. Dengan begitu, kemungkinan besar akan menyebabkan kerutan pada muka dengan cepat. Jika orang lain telah membuat kita kesal, terimalah dengan sikap yang tenang. Kita tidak bisa memaksa orang lain untuk bersikap sesuai dengan keinginan kita, tapi kita bisa memaksa diri sendiri untuk menyikapi orang lain dengan sikap terbaik yang kita miliki. Jika harapan kita terhadap orang lain itu sangat besar, akan besar juga peluang kita untuk sakit hati dan marah saat harapan itu tidak terwujud.

5. Macam- Macam marah

a. Marah Kepada Teman

Sullivan menjelaskan bahwa jika individu diterima orang lain, diterima dan disenangi karena keadaannnya, maka individu akan bersikap menghormati dan menerima diri sendiri. Sebaliknya jika orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak, maka kita

[66]Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah,* (Bandung: PT Refika Aditama. 2006), hlm. 65

[67]Al Ghozali, *Ihya' Ulumuddin Imam*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), hlm. 226

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak akan menyayangi diri sendiri.[68]

b. Marah Kepada Diri Sendiri

Menurut Bums (1993), merasa tidak disenangi oleh orang lain adalah salah satu ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri negatif. Klien menganggap dirinya sendiri sebagai pembawa masalah, klien juga merasa kedua orangtuanya tidak menyayangi dirinya karena selalu memarahi, dan berperilaku pilihkasih terhadapnya.[69]

c. Marah Kepada Orang Tua

Seperti difirmankan Allah dalam QS. Al- Isra' ayat 23:

وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ

تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيماً –٢٣

Artinya:

Dan Tuhan-mu telah Memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah engkau membentak keduanya, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik. (QS. Al Isra' : 23)[70]

Mengucapkan kata "ah" kepada orang tua tidak dibolehkan oleh agama, apalagi meng-ucapkan kata-kata atau memperlakukan mereka dengan lebih kasar daripada itu.

---

[68]*Yudit Oktaria Kristiani Pardede,Konsep diri anak jalanan*, (jurnal psikologi Volume 1, No 2, 2008)

[69]*Yudit Oktaria Kristiani Pardede,Konsep diri anak jalanan* (jurnal psikologi Volume 1, No 2, 2008)

[70] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok*, (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 284

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dan Rabb-mu telah Menetapkan agar kalian jangan beribadah kecuali kepada-Nya, dan hendaklah berbuat baik kepada ibu-bapak. Jika salah seorangnya atau keduanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka janganlah kamu mengucapkan "ah" kepada keduanya, dan jangan pula membentak keduanya, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang mulia.[71]

6. Hukum Marah Kepada Orang tua

Hukum marah kepada orang tua berbeda dengan marah kepada teman, keluarga maupun tetangga. Marah kepada selain orang tua tidak sampai pada takaran durhaka, namun bila seorang anak marah kepada orang tua maka perbuatan tersebut temasuk kategori durhaka dan itu perbuatan yang dibenci oleh Allah SWT.

Hukum marah ada yang membolehkan, Rasulullah SAW adalah manusia biasa, beliau juga pernah marah. Akan tetapi, beliau marah dengan cara dan alasan yang tepat dan pada saat yang tepat serta menghasilkan manfaat, Rasulullah pernah marah ketika perang Hunain berakhir, yaitu saat pembagian ghanimah (harta rampasan perang) kepada orang-orang yang baru masuk islam di Mekah dan kaun Anshar. Sebagian kaum anshar merasa kecewa karena menganggap Rasulullah SAW telah berlaku tidak adil pada mereka dalam pembagian ghanimah tersebut. Saat Rasulullah SAW mengetahui hal tersebut, Rasulullah berkata, "Jikalau

[71] Al-Imam Abul Fida isma'il Ibnu Kasir Ad-Damasyqi,*Tafsir Ibnu Kasir,* (Bandung: Sinar Baru Algensindo) hal. 174-175

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah dan Rasul-Nya dianggap tidak adil, maka siapa lagi yang adil didunia ini?” [72]

Sedangkan hukum marah kepada orang tua adalah haram, Allah SWT melarang dengan jelas hambanya untuk berkaha ah kepada kedua orang tuanya. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam surat al Isra’: 23

وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُل

لَّهُمَا أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيماً –٢٣

“Bahwa Tuhanmu, wahai Muhammad telah memerintahkan dan memesankan, hendaklah kamu tidak menyembah selain Dia dan disamping itu hendaklah kamu berbuat dan bersikap baik dan hormat terhadap kedua ibu bapakmu. Jika kedua ibu bapakmu atau salah seorang diantara keduanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, janganlah sekali-kali kamu memperdengarkan kepada mereka atau salah seorang diantara mereka kata-kata yang kasar dan tidak sopan bahkan sepatah kata “ah” atau “uf” janganlah sekeli-kali kamu lontarkan dihadapan mereka. Dan janganlah membentak-bentak mereka berdua atau salah seorang diantara mereka, tetapi sebaiknya hendaklah kamu mengucapkan kata-kata hormat, sopan, lemah lembut dihadapan mereka.[73]

C. Marah dalam Perspektif Konseling

Menurut Ainur Rohim Faqih, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.[74]

Sedangkan marah merupakan perilaku tercela yang memiliki dampak buruk bagi diri sendiri dan orang lain, yang perlu adanya penanganan dan

---

[72]Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama. 2006), hlm. x

[73] Salim bahreisy, *Tafsir ibnu Katsier*, (Surabaya: Pt bina Ilmu) hal.30-31

[74] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dan Penyuluhan dalam Islam* (Yogyakarta: UII, 2001), hlm. 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cara-cara tertentu agar kemarahan tidak mengakar pada diri seseorang. Sehingga seseorang dapat mewujudkan kehidupan yang baik didunia dengan menjaga hubungan baik dengan sesama dan mendapatkan ridlo Allah dengan tidak melanggar perintahNya sehingga kelak diakhirat akan mendapatkan tempat disurga.

Sedangkan tujuan bimbingan dan konseling islam menurut Hamdan Bahran Adz Dzaki adalah :

a. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi baik, tenang, damai, bersikap lapang dada, mendapat pemecahan serta hidayah tuhan.
b. Agar mendapat suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga,social dan sekitarnya.
c. Agar mendapatkkan kecerdasan pada individu supaya muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.[75]

Adapun bahaya yang ditimbulkan oleh marah bisa berdampak pada diri sendiri dan orang lain. Dampak marah kepada orang lain bisa berupa melukai persaan, fisik, bahkan bisa sampai membunuh). Seperti contoh dalam sebuah kasus yang terjadi pada bapak Eko. Orang-orang disekitarnya tidak percaya hal itu bisa terjadi pada sebuah keluarga yang selama ini dilihatnya adem ayem saja. Hal tersebut dirasakan juga oleh kedua orang tua korban. Rumini (51) dan istrinya, Ny. Sunarti (43), masih tak percaya jiak putrinya, Rudarti(28), dibakar oleh suaminya, Eko Haryanto (32). “Saya tidak

[75] Hamdani Bahran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*,(Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998), hlm.471

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyangka. Saya masih ingat, satu bulan yang lalu, Eko bilang sangat sayang sama istrinya. Dia juga bilang kalau istrinya itu cantik dan semok. Kok tega yan, Eko sekejam itu. Kalau dia tidak boleh kerja kenapa mesti dibakar," ungkap Ny. Sunarti.

Untuk beberapa menit, laki-laki kurus yang sehari-harinya bekerja sebagai buruh itu tiba-tiba menangis sesenggukan. *Kulo mboten sengojo* (saya tidak sengaja melakukan itu)," dalihnya.

Dikatakannya, malam itu ia mengajak istrinya Rusdarti berbicara baik-baik tentang keinginannya agar agar tetap tinggal didesa. Namun, Rusdartini bersikeras akan pergi kesemarang.

Merasa ucapannya tidak didengar, Eko lantas menampar istrinya hingga jatuh. Kemarahannya memuncak. "Habis kesabaran saya," Eko.

Tindakan Eko tidak berhenti sampai situ saja. Dia mengambil kayu bakar dan memukul kekepala istrinya yang saat itu sedang berjongkok kesakitan.

Eko benar-benar sudah lupa diri. Tahu kalau tubuh istrinya masih bergerak, dari dapur ia menyeretnya ke gudang penyimpanan padi dan memasukkan istrinya kedalam lubang yang digunakan untuk menyimpan padi.

"Saya tidak pakai minyak tanah. Saya tutup dengan kayu dan batang padi, lalu saya bakar," kata Eko sambil berlinang air mata.

Eko mengaku semua itu dilakukan didepan putrinya yang masih. "Saya menyempal mulut putri saya dengan kain agar tidak teriak-teriak,"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Usai membakar istrinya, Eko kebingungan. Ia menyesali perbuatannya tiada henti, namun terlambat. Ia harus mempertanggung jawabkan perbuatannya yang akan disesali sepanjang hidupnya.[76]

Dari cerita ini bapak Eko tidak bisa meredam amarahnya sampai menghilangkan nyawa istri yang ia cintai selain itu bapak Eko juga harus mendekam dipenjara selama bertahun-tahun sebagai sanksi menghilangkan nyawa seseorang.

Selain itu ada beberapa perincian bahaya marah pada diri sendiri;

1. Membahayakan tubuh

   Marah tumbuh dari gejolak darah dalam hati. Kemudian bertahan pada urat-urat nadi, seperti terlihat pada wajah dan kedua mata yang memerah. Jika hal itu terjadi berulang-ulang, maka biasanya ia akan menimbulkan hipertensi, bahkan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah yang menyebabkan kelumpuhan.

2. Tidak mampu mengendalikan diri

   Pada saat marah, akal seolah-olah tertutp dan terhalang. Jika akal tertutup dan terhalang, amak manusia menjadi tidak mampu mengendalikan dirinya. Pada saat itulah muncul dari dalam dirinya sesuatu yang tidak terpuji, sesuatu yang membawa pada penyesalan yang tidak berguna.

3. Terjerumus kedalam dalih yang hina

[76]Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama. 2006), lm.3-4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Orang yang marah suka melakukan apa yang tidak diketahui tidak disadarinya. Hal ini dapat menjerumuskan kedalam perbuatan yang hina.

4. Azab yang keras

   Amarah menimbulkan banyak kesalahan serta membuat seseorang terjerumus kedalam berbagai kemaksiatan dan keburukan. Akibatnya, ia memperoleh adzab yang berat didunia maupun diakhirat.[77]

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa marah merupkan perbuatan tercela yang bisa merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga hal tersebut perlu untuk dikonselingi agarindividu mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat. Adapun beberapa cara untuk mengkonselingi kemarahan adalah:

1. Tarik nafas, cobalah ingatkan diri anda sendiri bahwa anda tidak perlu merasa demikian.
2. Berusahalah menunda kemarahan selama 15 detik, kemudian 30 detik. Demikian seterusnya dengan jangka itu diperpanjang. Sekali anda melihat bahwa anda dapat menangguhkan kemarahan, anda telah mengendalikannya.
3. Anda tidak menyukai sesuatu, anda tidak perlu harus marah dengan hal itu.

[77] Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama. 2006), hlm 33-36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Ketika anda marah, ingatlah diri anda sendiri bahwa orang lain berhak menjadi apa yang disukainya. Tuntutan anda agar seseorang menjadi berbeda hanyalah memperpanjang kemarahan anda.
5. Peliharalah sebuah buku catatan kemarahan. Kmudian anda mencatat secara cermat dan rinci kapan, dimana, dan penyebab maupun semua perilaku kemarahan anda. Nanti akan terbuktikan bahwa ternyata tugas mrncatat semua itu merupakan penderitaan yang dapat mendorong anda mengurangi kemarahan.
6. Setelah anda melakukan suat peledakan kemarahan, umumkanlah bahwa anda baru saja tergelincir membuat kekeliruan dan akan berusaha memperbaiki diri untuktidak marah lagi.
7. Ketika anda marah, berusahalah dekat secara fisik dengan seseorang yang anda sayangi. Suatu cara untuk menetralisir kemarahan anda ialah berpegangan tangan terus sampai kemarahan itu menghilang.
8. Ketika anda tenang, bicaralah dengan mereka yang paling sering menerima kemarahan anda. Masing-masing perlu memberitahu perbuatan-perbuatan yang paling menimbulkaan kemarahan dari pihak lain dan merencanakan suatu carauntuk menyampaikan perasaan yang terluka tanpa perlu marah. Mungkin dapat dibuat kesepakatan untuk menyampaikan suatu catatan tertulis, melalui orang lain, atau hanya berjalan keluar untuk mendinginkan perasaan sehingga kedua pihak tidak terus menerus saling melontarkan kemarahan yang tiada guna.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9. Ingatlah bahwa mengungkapkan kemarahan adalah suatu alternatif yang sehat ketimbang memendamnya terus, namun melenyapkannya sama sekali merupakan pilihan yang tersehat.
10. Cintailah diri anda sendiri, dengan demikian anda akan membebani diri dengan kemaarahan yang akan menghancurkan diri.
11. Ketimbang menjadi suatu budak yang emosional terhadap keadaan frustasi, pergunakanlah situasi itu sebagai suatu tantangan untuk mengubahnya.[78]

D. Istighfar dalam Menangani Marah

Telah diketahui bahwa sesungguhnya marah adalah nyala api yang berasal dari neraka Allah. Dinyalakan sampai naik kehati sehingga sifat marah itu berada dilipatan hati, seperti bara api tersembunyi dalam abu. Kemarahan itu dapat dikeluarkan oleh kesombongan yang mengakar dalam hati.

Seperti halnya api yang mampu melahap kayu bakar secara cepat, api kemarahanpun seketika mampu melahap pahala yang kita miliki. Selain itu kemarahan bersumber dari kesombogan, dan sesuatu yang bersumber dari keburukan pasti menghasilkan keburukan pula, yang termasuk keburukan dari kemarahan diantaranya adalah bahaya-bahaya yang ditimbulkan oleh kemarahan, bahaya tersebut antara lain:

[78] Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama. 2006), hlm73-75

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Bahaya Fisiologis

Dari aspek medis menurut para pakar, amarah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maag, gangguan fungsi jantung, insomnia, kelelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak jika hal itu mencapai tingkat intensitas (kehebatan tertentu).

b. Bahaya psikologi

Amarah secara psikologis dapat merusak ketenangan pikiran atau kedamaian batin seseorang. Dengan sendirinya hal ini dapat menjadi penyakit stress yang berat, serta tumbuhnya berbagai penyakit psikologis lainnya seperti insomnia atau psikosomatis.

c. Bahaya sosial

Amarah seseorang dapat menimbulkan biaya yang sangat mahal baginya. Watak pemarah pengakibatkan terjadinya disharmonisasi, seperti rengganggnya hubungan dengan keluarga, putusnya persahabatan, kehilangan pekerjaan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana dalam aksus amarah berujung pada penganiayaan dan pembunuhan.[79]

Banyak sekali bahaya yang disebabkan oleh marah. Oleh karena itu perlu adanya usaha untuk mengendalikan dan menangani marah agar bahaya-bahaya tersebut tidak terjadi pada diri kita.

[79]Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama. 2006), hlm.40-43

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemarahan terletak dihati seseorang, maka cara menanganinyapun harus berpusat pada hati. Salah satu cara untuk mengendalikan dan menangani marah adalah dengan banyak berdzikir dan memperbanyak istighfar. Karena istighfar memilki banyak keutamaan serta dengan memperbanyak istighfar hati akan terasa lebih tenang dan memiliki banyak manfaat.

Berikut adalah pengalaman ibu sarah mengenai bacaan istighfar, beliau mengatakan:

Saya mencoba untuk berdzikir (istighfar) beberapa kali sendiri dirumah, setelah sholat ada rasa haru dan tangis, berkeyakinan bahwa Allah ada, dekat sekali dengan saya.

Tetapi sensasi atau kontak belum saya rasakan atau sapaan Allah belum saya rasakan. Walaupun saya merasakan belum berhasil, insya Allah saya akan tetap melakukan praktik dan senantiasa menambah dan memperbanyak bacaan istighfar.

Saya mudah sekali terharu, apabila saya memanggil nama Allah atau mendengar nama-Nya disebut. Ada rasa aneh yang terjadi dalam diri saya, mudah sekali air mata berkaca-kaca. Rasa benci, kesal dan marah kepada orang bisa lebih terkontrol, malah saat ini tidak ada, lebih mengerti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan pribadi manusia walaupun tabiat mereka sangat berlainan.[80] Dan demikianlah pengaruh istighfar dalam menangani kemarahan seseorang.

E. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan

a. Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah, dan Shodaqoh) untuk Menangani Remaja yang Mengalami Depresi di Sidoarjo.

   Oleh : Ika Nur Halimah

   Tahun : 2003

   Persamaan : persamaan dari penelitian ini adalah dengan menggunakan terapi istighfar.

   Perbedaan : Perbedaan antara dua penelitian ini adalah terletak pada penanganan masalahnya. Penelitian ini menggunakan masalah depresi, sedangkan pada penelitian skripsi diatas menggunakan masalah marah.

b. Judul : Penggunaan Teknik Kursi Kosong dalam Mengatasi Siswa Pemarah di sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Ma'arif NU Prambon Sidoarjo

   Oleh : Zakiatul Ulah

   Tahun : 2014

   Persamaan : penelitian ini dengan peneitian skripsi diatas sama-sama meneliti tentang marah.

[80] Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah*, (Jakarta: Yayasan Sholat Khusyu', 2006) hlm. 210-211

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perbedaan : Sedangkan perbedaannya terletak pada terapi atau caranya. Penelitian ini menggunakan teknik kursi kosong, sedangkan dalam penelitian skripsi diatas menggunakan terapi istighfar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskriptif Umum Objek Penelitian

1. Deskriptif Lokasi Penelitian

a. Letak Geografis Kelurahan Morokrembangan

Lokasi penelitian berhubungan dengan terciptanya kondisi subjek penelitian, berpengaruh dalam pembentukan karakter, lingkungan spiritual, dan kehidupan sosial. Oleh karena itu, peneliti perlu mendeskripsikan lokasi penelitian dalam membantu memberikan data-data dan gambaran umum kondisi masyarakat disekitar klien yang membentuk emosi, pikiran, spiritual serta perilaku sosial klien hasil dari bentukaan didikan lingkungan yang ditinggali.

Morokrembangan adalah salah satu kelurahan dikota Surabaya, yang memiliki luas wilayah sebesar 317,5 Ha, dengan batas wilayah sebelah utara kelurahan perak barat, sebelah timur kelurahan kemayoran, sebelaah selatan kelurahan jepara, dan sebelah barat kelurahan kalianak barat genting kalianak.

Kondisi geografis kelurahan morokrembangan ketinggian tanah dari permukaan laut 15 meter. Suhu udara rata-rata 33 s/d 37 C. Secara administrasi kependudukan wilayah morokrembangan jumlah kepala keluarga 14.393 KK, dengan jumlah penduduk laki-laki 24.376 orang, sedangkan penduduk perempuan 22.276 orang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Struktur Organisasi Pemerintah Desa

Struktur Organisasi Kelurahan Morokrembangan surabaya

Lurah : Suhendri Widyastuti, SH, M.Si

Sekretaris : Rubinik, SH

Kasi Pembangunan dan Trantib : Moch. Anas

Kasi Kesejahteraan Rakyat

& Perekonomian : Lentina wahyuningsih

Kasi Pemerintahan : Setijono Ariwibowo[81]

c. VISI dan MISI Kelurahan Morokrembangan

Kelurahan Morokrembangan tanggap dan terdepan dalam pelayanan masyarakat

VISI:

Terwujudnya pemerintahan yang adil dan berdemokrasi, sehingga bisa mewujudkan masyarakat yang sejahtera dan makmur yang berdaya saing tinggi.

MISI:

1) Mewujudkan peecepatan pemerintah yang profesional, berwibawa, dan akuntabel serta mampu memberikan pelayanan prima bagi masyarakat
2) Mewujudkan lingkungan yang nyaman melalui peningkatan pembangunan, peningkatan ketentraman, dan ketertiban masyarakat

[81] Dokumentasi dan Arsip Kelurahan Morokrembangan Surabaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui pembangunan sosial kemasyarakatan.

2. Deskriptif Konselor

Konselor dalam hal ini yakni seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya jurusan BKI (Bimbingan Konseling Islam), dalam penelitian ini, peneliti juga sebagai konselor yang ingin membantu untuk mengatasi seorang yang suka marah kepada orangtuanya agar menyayangi keluarganya.

a. Identitas Konselor

Nama	: Nurul Faizah
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat Tanggal Lahir	: Lamongan, 16 Oktober 1996
Alamat	: Dsn. Sidodadi RT/01 RW/01 Paciran Lamongan
Agama	: Islam

b. Riwayat Pendidikan Konselor

SD/MI	: SDN Kranji III Dsn. Sidodadi Ds. Kranji Paciran Lamongan
SMP/MTs	: MTs. Tarbiyatut Tholabah Ds. Kranji Paciran Lamongan
SMA/MA	: MTs. Tarbiyatut Tholabah Ds. Kranji Paciran Lamongan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Saat ini peneliti sedang menempuh pendidikan di UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi tepatnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2014.

c. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman, konselor sudah beberapa kali praktik konseling, dengan mengikuti praktik mata kuliah disetiap semester. Seperti konseling kelompok, konseling individu, konseling keluarga serta konseling spiritual. Selain itu, konselor juga sering menjadi tempat curhat teman-teman (konseling sebaya).

Kemudian peneliti juga sudah melakukan Magang di Yayasan Anak Berkebutuan Khusus di Bratang Binangun Surabaya selama 1 bulan. Selama Magang di YPK ABK tersebut, peneliti menjadi konselor yang memberikan konseling tentang peneriman orangtua yang mempunyai dua anak ABK (Tuna Grahita dan Low Vision).

Peneliti juga telah melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Yayasan Hotline Surabaya dibagian pendampingan pada bulan September-November. Peneliti menjadi konselor yang memberikan pendampingan kepada beberapa siswa disalah satu MTs di Surabaya, dengan berbagai kasus, seperti masalah keluarga, pacaran, dan lain-lain.

Konselor juga telah mendapatkan materi-materi konseling selama perkuliahan, diantaranya : Bimbingan dan Konseling Islam, Komunikasi Keterampilan Konseling, Konseling Spiritual, Konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan Psikoterapi, Konseling Individu dan Kelompok, Teori dan teknik Konseling, psikologi umum, psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan lain sebagainya. Selain itu, konselor juga telah memperoleh materi mengenai terapi-terapi islam, diantaranya : Terapi sholat, terapi puasa, terapi bekam, terapi dzikir, terapi ruqyah dan lain sebagainya.

Dari pengalaman yang telah diperoleh, maka konselor menjadikan pengalaman-pengalaman tersebut sebagai pedoman dalam penelitian skripsi ini, supaya keahliannya dapat berkembang lagi.

3. Deskriptif Klien

a. Profil Klien

Nama	: NB
TTL	: Surabaya, 25 November 2002
Usia	: 15 Tahun
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Morokrembangan
Jumlah Saudara	: 2 Bersaudara

Nama Orang Tua

Ayah	: B
Ibu	: J

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : Kuli Bangunan

Ibu : Ibu Rumah Tangga

b. Latar Belakang Pendidikan Klien

Klien dari TK, SD, sampai MTs sekolah di Morokrembangan. Dulu dia sekolah di TK Saraswati, SDN Morokrembangan II. Sebenarnya klien ingin sekolah SMP diluar kampungnya, tetapi karena kendala ekonomi maka klien tetap sekolah didekat rumahnya disalah satu MTs. dan sekarang duduk dikelas IX.[82]

c. Latar Belakang Keluarga Klien

NB merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak B dan Ibu J. Klien dengan adiknya selisih usia tiga tahun. Sedangkan pekerjaan ayah NB adalah kuli bangunan dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. [83]

d. Lingkup Pergaulan Konseli

Masa kecil konseli banyak dihabiskan dilingkungan morokrembangan surabaya. Dikampung tersebut konseli memiliki banyak teman dilingkungannya, selain itu konseli juga aktif diorganisasi sekolah, ekstra, kartar dan juga sering menonton sepak bola (bonek).[84]

[82] Wawancara konselor dengan klien pada hari kamis, 26 Oktober 2017
[83] Wawancara konselor dengan klien pada hari rabu, 20 September 2017
[84] Wawancara konselor dengan klien pada hari Sabtu, 23 September 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan kesenjangan antara apa yang diharapkan dan realitas yang dihadapi. Sehingga diperlukan cara untuk mengatasi masalah yang menjadi hambatan dalam perkembangan kehidupan individu selanjutnya. Ketika masalah tersebut tidak segera diatasi, dikhawatirkan dapat menimbulkan perilaku yang berdampak negatif pada diri individu maupun orang lain.

Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti di lapangan bahwasannya klien mempunyai masalah yang perlu mendapat penanganan yaitu klien perlu diarahkan agar dapat mengontrol emosi kemarahan kepada orang tuanya supaya dapat menjalani kehidupan sehari-hari bersama keluarganya dengan baik, pengertian, kasih sayang, dan bertanggung jawab.

Sebut saja namanya NB, seorang konseli dalam penelitian ini. Dia merupakan sosok yang ceria, tegas, mudah bersosialisasi sehingga dia mempunyai banyak sahabat dan teman disekolah maupun dilingkungan rumahnya.[85]

Dia aktif diorganisasi sekolah seperti OSIS dan PASKIBRA,ekstra kulikuler, membantu nginput data disekolah. Selain itu klien juga suka kegiatan diluar rumah seperti KARTAR, bonek (nonton sepak bola), jogging, bermain dengan teman-temannya

[85] Wawancara konselor dengan klien pada hari Jum'at, 20 Oktober 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kalau ada waktu, dan bekerja di klinik dari jam 6 sore sampai jam 10 malam.[86]

Dia tinggal dirumah dengan ayah, ibu, adik, dan 2 keponakannya. NBsering diperlakukan tidak adil atau pilih kasih oleh orang tuanyadirumahsehingga klien tidak menerima dengan perlakuan yang didapat. Akibatnya, klien sering membentak, membangkang, kabur dari rumah, dan melempar barang ketika sedang marah.[87]

Berdasarkan deskripsi dan kronologi diatas, akhirnya peneliti dapat mengetahui bahwa permasalahan yang terdapat disini adalah klien sering membangkang, kabur dari rumah, membentak, dan melempar barang dikarenakan sering diperlakukan tidak adil oleh orang tuanya.

Masalah yang terjadi pada klien membuat pengaruh buruk terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.Klien sering kelihatan gelisah dan sedih, walaupun telah berusaha menutupi masalah tersebut dengan menampakkan wajah yang ceria.[88]Kebiasaan buruk yang dilakukan konseli akan terus dilakukan apabila tidak segera dibatasi dalam menahan emosi kemarahannya.

B. Deskriptif Pelaksanaan Konseling

1. Proses Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang suka Marah Kepada Orangtua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya .

[86] Wawancara konselor dengan klien pada hari sabtu, 23 September 2017
[87] Wawancara konselor dengan klien pada hari selasa, 20 september 2017
[88] Observasi konselor dengan klien pada hari Jum'at, 13 Oktober 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan jenis pendekatan dan jenis penelitian yang dipilih oleh peneliti yaitu penelitian kualitatif dengan deskriptif komparatif, maka *proses* yang ditujukkan dalam penelitian ini berupa data deskriptif berupa uraian hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan baik pada data primer maupun sekumder selama penelitian berlangsung.

Sebelum melakukan konseling, konselor membangun hubungan baik dengan konseli. Pada tahap ini konselor belum pernah mengenal klien. Pertemuan pertama konselor memperkenalkan diri kepada klien. Hal ini dilakukan agar klien mengenal konselor dengan baik dan bersedia untuk melakukan konseling selanjutnya dengan efektif. Setelah terjalin hubungan yang akrab dengan klien. Konselor mengajak klien untuk memilih tempat yang membuat klien nyaman untuk melakukan konseling.[89]

Konselor mengawalinya dengan berkenalan berbicara santai dengan tujuan mengakrabkan diri dengan klien. Menjadi teman bicara yang baik untuk klien.

Terapi Istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah adalah tahapan konselor mengetahui masalah serta gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli. Namun sebelum konselor melakukan konseling dengan klien. Langkah yang

[89] Wawancara konselor dengan klien hari rabu, 20 September 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

harus dilakukan oleh konselor yaitu dengan mengumpulkan data-data dari informan yang diperlukan baik dari klien maupun sahabat, tetangga, dan orang tua.

Setelah mengumpulkan data beberapa informan, maka dapat diketahui oleh konselor bahwa tingkat kemarahan klien sudah tinggi, hal itu dapat diketahui dari perbuatan klien ketika marah atau reaksinya ketika marah.Seperti yang sudah disebutkan dalam deskripsi masalah bahwa klien ketika marah sering membentak, membangkang, kabur dari rumah dan melempar barang.

Berikut hasil wawancara konselor terhadap informan:

1. Hasil wawancara konselor terhadap klien

Nama : NB

Hari/tanggal : Rabu, 20 November 2017

Tempat : Museum Kesehatan dan sekolah

Pada pertemuan pertama dengan klien. Klien menunjukkan wajah yang ceria dan memberikan senyuman kepada konselor. Tetapi pada saat disuruh bercerita dia mulai kelihatan sedih danmatanya berkaca-kaca. Lalu dia menceritakkan masalah yang sedang dialaminya dengan menangis.[90]

[90] Observasi konselor dengan klien pada hari rabu, 20 september 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Bahwa sering diperlakukan tidak adil atau pilih kasih oleh orang tuanya, juga pernah dibilang anak dapat dari sampah dan tidak mendapat kasih sayang dari orang tuanya".

Selain itu aku juga sering sering membangkang karena capek dengan perlakuan yang didapatkannya,dan kabur kerumah temanku selama beberapa hari, Tetapi klien merasa malu kepada orang tua temannya karena telah menumpanginya tempat tinggal dan memberinya makan selama beberapa hari.[91]

Pada pertemuan pertama ini berbicara santai agar membuat klien nyaman berhubungan dengan konselor. Karena klien tipe orang yang mudah bergaul dan sudah nyaman dengan kami, maka baru pertama sudah mau bercerita tentang keadaan yang telah dialaminya.

Pada Sabtu, 23 September 2017 konselor meminta izin kepada klien untuk bersedia masalahnya saya angkat sebagai penelitian ini. Dan klien menyetujuinya, kemudian konselor meminta data yang dibutuhkan pada penelitian ini.[92]

Pada Sabtu, 30 September 2017 dengan klien menghubungi konselor lewat sosial media

"Curhat habis bertengkar dengan ibunya gara-gara kaos kakinya hilang karena habis dipinjem adiknya tapi NB yang disalahin biasalah mbak tiap hari lak gitu. Tak bentak-bentak, terus aku yo ngeyel ancen gak aku seng ngilangno,terus tak lempar aku pergi gitu aja"

[91] Wawancara konselor dengan klien pada hari rabu, 20 september 2017
[92] Wawancara konselor dengan klien pada hari sabtu, 23 September 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor juga memberikan motivasi dan saran untuk klien supaya bersabar, berdo'adan banyak membaca istighfar semoga ibunya jadi sayang dan tidak pilih kasih lagi ke pean.[93]

Rabu, 25 Oktober 2017 konselor memanggil klien ke kelas yang telah disiapkan untuk proses konseling. Pada pertemuan hari ini, klien sudah terbuka mengungkapkan masalahnya. Konselor menyapa klien dengan menanyakan kabar. Kemudian konselor menanyakan hubungannya dengan orang tuanya mengapa sering ada konflik.

"aku iki duduk anak.e kok de'e pernah ngomong dewe lo, tonggo-tonggoku yo ngomong nek aku iki duduk anake, jarene se biyen dilahirno nek rumah sakit, tapi aku gak percoyo. Paling yo nemu teko kolong jembatan terus pura-pura digowo nek rumah sakit".

Pada pertemuan ini konselor juga memberikan motivasi terhadap klien bahwa klien harus bersemangat dan berjuang demi masa depan, menyayangi orang tuanya walaupun tidak orang tua kandung karena mereka yang telah merawatnya dari kecil dan bisa mengambil pelajaran dari apa yang telah dialaminya selama ini.[94]

Pada pertemuan dengan klien Rabu, 1 November 2017. Klien datang keperpus kemudian bercerita tentang masalah yang dialaminya kemarin.

[93] Wawancara konselor dengan klien pada hari sabtu, 30 September 2017
[94] Wawancara konselor dengan klien pada hari rabu, 25 Oktober 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"aku muangkel mbak mbek adikku, kemarin pulang sekolah (ekstra) sore mau mandi sudah masuk kamar mandi tetapi adik menarikku sampai jatuh. Agar dia bisa masuk duluan. Aku sangat marah karena capek-capek dari sekolah udah maghrib dan mau bekerja tetapi adikku seperti itu. Walaupun begitu ibuku masih tetap membelanya. Memang dari aku kecil selalu diperlakukan tidak adil sama ibu. Aku kecil dulu PR nggak pernah dikerjakan oleh ibu dan didampingi belajar, tetapi adik jika ada PR dilihat, dikontrol, diperiksa dan dikerjakan. Gitu adik nggak pernah nyadar. "Enak.o koen iku aku gatau diapak-apakno". "Aku gak ngurus sekolah ngno wongtuoku wes tak tinggal mbak, stres aku mbendino ngene." Memang ibuku sering pilih kasih mbak. Aku dari TK sampai sekarang ibunya nggak perhatian.

Aku sering mengikuti lomba Menari, Folly, Lari, dll.selalu mendapatkan juara. Ibuku disuruh nganterin, tetapi aku dititipno guruku mbak. Nggak pernah sama sekali diantrin, baju ngambil sendiri (lomba nari) ibuku hanya nyetrikain, nggak pernah disiapin , cuma dibangunin. Sedangkan adik bajunya ditatain, diambilin, juga diantarkan lomba. Adik menang lomba pantonim sekali aja dibangga-baggain, sedangkan aku opo mbak aku menang bolak-balik tapi gatau dibanggakno.

Adikku iri mbak karena aku meminta uang 10rb untuk membeli pembalut padahal dia laki-laki. NB dikasih uang 10ribu (ucap adik). Koen picek t iki lo pembalut ape koen ape gawe t kene tak tukokno. Terus ibunya membelikan tempat pensil untuk adiknya. Aku yo iri mbak.

Aku nggak pernah dekat dengan bapak, nggak pernah tanya-tanya paling hanya minta uang, salim,budal. Aku gak seneng ibuku, aku ingin ibunya cepat meninggal, dia selalu memperlakukanku tidak adil."[95]

Pada pertemuan ketiga ini klien menceritakan banyak hal yang dialaminya ketika dirumah. Konselor juga memberikan motivasi kepada klien, supaya bisa bersemangat dalam menghadapi masalah dan mendapatkan jalan keluar yang baik.[96]

[95] Hasil wawancara konselor dengan klien pada hari rabu, 1 November 2017
[96] Wawancara konselor dengan klien pada hari rabu, 1 November 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selama proses konseling yang telah dilakukan, konselor mengobservasi klien bahwa ketika menyebut nama ibunya bicaranya selalu nyolot, dengan nada marah-marah, dan selalu bilang kejelekannya. Beberapa kali mengucapkan ingin ibunya cepat meninggal. Ketika ditanya tentang ayah dari raut wajahnya dan nada bicaranya terlihat menyimpan kesedihan.[97]

2. Hasil wawancara konselor terhadap salah satu teman klien

Nama : N

Hari/tanggal : Sabtu,14 Oktober 2017

Tempat : Sekolah

Pada pertemuan ini, konselor meyakinkan kepada temannya bahwa yang diucapkannya merupakan rahasia yang terjaga. Menurut penuturan salah satu temannya

" NB anak yang baik dan banyak temannya. Dia aktif dalam organisasi mbak baik dikampung maupun sekolah. Dibalik sifatnya tersebut, NB suka marah-marah dan melempar barang baik diorganisasi maupun dikelas mangkane aku gak seneng males ndeketin juga mbak.[98]

3. Wawancara dengan tetangga klien sekaligus temannya

Nama : R

Hari/tanggal : : Rabu, 1 November 2017

Tempat : sekolah

[97] Observasi dengan klien dari pertama konseling sampai tanggal 1 November 2017

[98] Wawancara dengan sahabat klien pada Sabtu, 11 November 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tetangga adalah orang yang rumahnya dekat dengan klien, yang mengetahui apa yang dilakukan klien dengan keluarganya setiap hari. Tetangganya bercerita:

"NB tiap hari marah gak tau dengan sebab apa kok tiap hari dia marah, mungkin karena dia sering keluar dengan temennya BONEK juga, selain itu dia juga pernah minggat kerumah temennya ketika bertengkar dengan orang tuanya. Dia juga bekerja diklinik pada malam hari.[99]

4. Hasil wawancara konselor terhadap ibu klien

Nama : J

Hari/tanggal : Rabu, 27 september 2017

Tempat : Rumah

Setelah mendapat izin dari klien untuk melakukan penelitian terhadap masalah yang dialaminya, konselor datang kerumah klien untuk meminta izin kepada ibunya melakukan penelitian terhadap klien. Setelah menyetujuinya konselor menanyakan perbuatan klien ketika dirumah.

"NB itu jarang dirumah mbak suka mengikuti kegiatan sekolah maupun kampung, selain itu dia juga suka bonek dan keluar dengan temennya. Dirumah dia juga jarang bantu orang tuanya. arek.e iku seneng mureng-mureng mbak, yo mbantah, mbentak, nek mureng-mureng iku buangi barang yo minggat barang mbak. Gara-gara bertengkar sama adiknya."[100]

Setelah mengumpulkan data dari beberapa informan tersebut, maka konselor dapat mengetahui bahwa penyebab kemarahan adalah diperlakukan pilih kasih, dikatakan anak dapat dari sampah

[99] Wawancara konselor dengan tetangga klien pada hari rabu, 1 November 2017
[100] Wawancara konselor dengan ibu klien pada rabu, 27 september 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan kurang kasih sayang orang tua. Klien mewujudkan kemarahannya dengan membentak, membuang barang, membantah, dan kabur dari rumah.

Klien termasuk orang yang cepat marah dan lambat reda. Hal ini dapat diketahui dari perilaku dan cerita klien selama proses konseling dan dari pernyataan sahabatnya. Ketika marah klien langsung membentak, membangkang, melempar barang, dan kabur dari rumah (menginap dirumah sahabatnya selama beberapa hari). Ketika marahnya sudah reda, dia kembali ceria seperti tidak mempunyai masalah.

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah dengan beberapa kali pertemuan, langkah selanjutnya yaitu diagnosis. Diagnosis merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta faktor penyebab yang melatarbelakangi masalah tersebut. Dalam hal ini, konselor menemukan masalah yang dialami oleh klien setelah mengumpulkan data dari berbagai sumber.

Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan, bahwa saya mendiagnosis tentang psikis yang dialami NB yang sangat mempengaruhi kehidupannya. Psikis yang dialami klien kurang baik dikarenakan sering kelihatan sedih, gelisah, dan murung.

NB selalu menyibukkan diri dengan kegiatan diluar rumah seperti ekstra kulikuler, OSIS, PASKIBRA, membantu nginput data

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disekolah, bonek (nonton sepak bola), jogging, bermain dengan teman-temannya kalau ada waktu, dan bekerja di klinik dari jam 6 sore sampai jam 10 malam.

Berdasarkan hasil identififkasi, dapat diketahui bahwa ada beberapa penyebab masalah yang terjadi pada klien:

a. Klien diperlakukan pilih kasih.
b. Dibilang anak dari sampah.
c. Kurang kasih sayang dari orang tuanya.

Adapun reaksi yang ditimbulkan ketika marah dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1

Reaksi yang muncul ketika marah

No	Perilaku yang ditunjukkan sebelum terapi	Sering terlihat	Jarang terlihat	Tidak terlihat
1	Membentak	√		
2	Membangkang	√		
3	Membuang barang	√		
4	Kabur dari rumah	√		

Berdasarkan data-data yang telah diperoleh penulis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja mengalami permasalahan dalam hal emosinya, yaitu marah.
2. Reaksi yang keluar saat marah yaitu membangkang, membentak, membuang/ melempar barang dan kabur dari rumah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Masalah ini termasuk masalah berat dan jika tidak segera diatasi maka akan berdampak negatif pada hubungan sosial dan keluarganya.
4. Peneliti memperkirakan masalah ini dapat dibantu dengan Terapi Istighfar.
5. Lama proses konseling adalah kurang lebih 3 bulan dengan beberapa kali proses konseling secara tatap muka maupun dengan hubungan melalui media sosial.
6. Adapun yang bertugas sebagai konselor adalah penulis sendiri.
7. Sedangkan pihak-pihak lain yang terlibat adalah klien, teman, tetangga, dan orang tua.

c. Prognosis

Dari hasil diagnosis yang dilakukan konselor terhadap permasalahan klien, maka konselor dapat menentukan jenis bantuan yang sesuai untuk mengatasi permasalan klien. Konselor memberikan terapi Istighfar untuk mengatasi masalah tersebut.

Dengan terapi istighfar klien diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, yang awalnya suka marah dengan membentak, membangkang, melempar barang, dan kabur dari rumah agar menjadi pribadi yang sabar dan lebih bisa mengontrol emosi.

Penulis merencanakan istighfar sebagai terapi yang digunakan untuk mengatasi masalah seorang remaja yang suka marah kepada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang tua. Dalam penelitian ini istighfar yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah bacaan أَسْتَغْفِرُاللّه رَبَّ الْبَرَا يَاۤ أَسْتَغْفِرُاللّهَ مِنَالْخَطَا يَا "saya memohon ampun kepada Allah, Tuhan pemelihara manusia. Saya memohon ampun kepada Allah dari segala kesalahan".

Menurut peneliti bacaan istighfar ini yang paling cocok dengan klien karena dari segi arti menyebutkan memohon ampun dari segala kesalahan, karena masalah yang dialami klien termasuk salah satu kesalahan yaitu (suka marah kepada orangtua). Istighfar ini juga menyebutkan Tuhan pemelihara manusia, seseorang meminta ampun kepada Allah dan minta perlindungan dan penjagaan agar terpelihara dari sifat yang tercela. Agar bisa menjalani kehidupan keluarga dengan harmonis.

d. Treatment

Pada langkah ini merupakan upaya melakukan penyembuhan atas masalah yang dihadapi klien. Suatu masalah akan dapat terselesaikan jika kita mengetahui akar atau awal dari permasalahan tersebut. Oleh karena itu, masalah klien yang telah dipaparkan diatas maka konselor melaksanakan konseling individu dengan menggunakan Terapi Istighfar dengan alasan terapi ini cocok digunakan untuk masalah klien karena salah satu fadhilah istighfar adalah untuk menenangkan diri ketika marah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor memberikan terapi Istighfar diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, yang awalnya suka marah dengan reaksi membentak, membangkang, melempar barang, dan kabur dari rumah menjadi pribadi yang sabar dan lebih bisa mengontrol emosi.

Terapi Istighfar dilakukan selama 5 minggu dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Berusaha menunda kemarahan selama 15 detik (tarik nafas)
2) Membaca "astaghfirullah hal'adzim"
3) Ketika marahnya dengan berdiri maka duduk, ketika duduk maka berbaring
4) Setelah emosi mulai terkontrol berwudhu
5) Untuk tahap selanjutnya, mendengarkan dan menghayati bacaan

   أَسْتَغْفِرُاللّه رَبَّ الْبَرَا يآ أَسْتَغْفِرُاللّهَ مِنَالْخَطَا يَا

6) Memberikan motivasi secara supaya klien bisa lebih bersabar, menerima kenyataan hidupnya, dan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapinya.
7) Setelah klien mulai nyaman dengan mendengarkan bacaan diatas, klien disuruh untuk membaca setelah sholat sebanyak 3x dengan menghayati bacaan dan artinya.
8) Setelah membaca bacaan tersebut setiap hari klien menambah membaca atau mendengarkan bacaan tersebut ketika hatinya susah, marah, kecewa atau perasaan lain yang mengganggu dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada proses terapi yang dilakukan oleh konselor selama 5 minggu, konselor menggunakan langkah tarik nafas dan membaca istighfar pada tahap awal. Dalam minggu pertama melakukan terapi, klien sudah bisa melakukan tarik nafas, membaca istighfar dan merasakan ketenangan ketika sedang marah. Karena pada saat marah klien merasakan sakit hati, sesak nafas, dan hatinya tidak tidak bisa dikontrol.

Pada tanggal 1 November saat klien marah dituntun konselor melakukan tarik nafas dan membaca istighfar selama beberapa kali sampai agak bisa tenang. Karena masih awal maka klien masih merasa susah dalam mengontrol emosinya.

Tanggal 3 November klien masih belum bisa melakukannya. "Angel kok wingi ae kringi omongan gaenak sek muring-muring".

Tanggal 7 November konselor menanyakan bagaimana perasaannya ketika marah.

"Yo sakit atiku mbak, dada rasanya sesak, hatinggak karuan, nggak tenang sama sekali bawaannya pengen ngomeng mulu. Tapi berkat saran yang pean kasih, aku bisa lebih baik. Sekarang kalau marah langsung tarik nafas dan baca istighfar, rasanya hatimulai tenang".

Minggu kedua melakukan terapi, klien tiap berhadats langsung berwudhu dan ketika marahnya sudah reda klien kembali berwudhu, sehingga sudah jarang membuang barang, namun lebih memilih berkurung diri dikamar dengan memakan camilan pedas. pada tahap ini, klien sudah bisa mengontrol emosi karena ketika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ingin marah melakukan tahap pertama yang telah disarankan oleh konselor.

Tanggal 8 November konselor menanyakan apakah klien masih suka bentak, buang barang, bangkang, dan kabur dari rumah.

"Masih mbak, tapi wes gak buang barang aku milih ngurung diri dikamar dan makan camilan pedas sampe perutku sakit. Emang dari dulu aku gitu kalau marah".

Tanggal 13 November konselor menanyakan apakah klien sudah melakukan wudhu ketika sedang marah.

" Aku selalu wudhu mbak, tiap berhadats langsung wudhu, tapi tetep aja marah-marah.Tapi akhir-akhir ini sudah bisa ngendalikan mbak, soalnya tak gabungin sama istighfar dan tarik nafas".

Pada minggu ketiga, saat pertama klien mendengarkan rekaman tersebut klien merasa nyaman, lebih tenang dan sampai ingin menangis. Walaupun klien belum mengetahui arti bacaan tersebut dan melakukannya selama 1 minggu secara berturut-turut.

Pada tanggal 15 November ketika klien selesai mendengarkan bacaan istighfar

"Tenang banget mbak, nyaman, sampai-sampai aku pengen nangis".

klien juga merasa malu, banyak dosa, dan merasa bersalah karena bacaan istighfar yang didengarkan membuatnya tersentuh. Dalam minggu ini klien sudah jarang membentak, membangkang, dan kabur dari rumah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tanggal 18 November " Tiap ndengerin aku ngerasa malu,merasa bersalah, dan penuh dosa mbak. Dari bacaannya ituloh menyentuh banget padahal nggak tau artinya,,, hehehee".

Dalam minggu keempat pelaksanaan terapi, tanggal 22 November klien sudah mengalami banyak perubahan.

"Aku sudah bisamenghadapi masalah dengan dewasa mbak hahah bukane sombong kalokita menghadapi masalah kayak anak kecil gak bakalan kelar mbak, adanya makin panjang. Dan masalah itu pasti ada hikmahnya. tutupi lukamu dengan senyuman dan tertawa seperti orang gila. Seperti saya gila,,hahaha. Dulu kalau ada masalah pasti sering banget marah-marah gak jelas. tapi aku mikir nggak pentingseh marah kayak orang gila, ya hadapin masalah dengan sewajarnya aja Sekarang udah nggak pernah lempar-lempar, tapi masih tetep bangkang, bentak, minggat tapi wes jarang kok".

Tanggal 28 November "ketika hari pertama dan kedua pean nyuruh, aku baru bisa membaca ketika sholat maghrib aja. Pada hari ketiga saya bisa nambah pada selesai sholat subuh. Dan hari keempat sampai sekarang saya sudah bisa membaca tiap selesai sholat maghrib, subuh, dan dzuhur".

Pada minggu terakhir pelaksanaan terapi, tanggal 29 November klien sudah merasa nyaman dengan bacaan tersebut. Ketika merasa hatinya susah sedih, marah maupun yang lain. Klien mendengar rekaman atau membaca bacaan tersebut dengan menghayatinya dengan alasan bacaan tersebut bisa membuat hati tenang dan merasa nyaman. Serta melakukan langkah awal sebagai pereda emosi.

"Bacaan istighfar yang pean kasih itu aku baca nggak pas marah aja loh mbak,, kadang pas sedih, galau, atau yang lain juga mbak".

Konselor selalu memberikan motivasi kepada klien supaya bisa menerima kenyataan hidupnya, lebih bersabar dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghadapi masalah serta bisa berfikir lebih dewasa dan bisa mengambil pelajaran dari masalah tersebut.

Tabel 3.2

Deskripsi Terapi Istighfar selama proses konseling dengan klien

No	Waktu	Deskripsi terapi Istighfar
1	1 November 2017	Pada pertemuan ini, konselor melakukan proses terapi dengan klien. Kebetulan klien saat pertama ini klien sedang marah kepada seseorang kemudian saya suruh untuk tarik nafas beberapa kali kemudian berganti posisi sambil mengucap istighfar. Klien disuruh melakukan dalam seminggu (jika marah) dengan panduan dari konselor.
2	8 November 2017	Pada minggu ini sudah terdapat perubuhan, klien sudah tidak membuang barang, tetapi dia lebih memilih mengurung diri dan makan camilan pedas serta melakukan wudhu walaupun masih tetap marah.
3	15 November 2017	Klien memberikan rekaman istighfar untuk didengar klien. Setelah itu klien mendengarnya dan bilang perasaannya semakin tenang, nyaman dan ingin menangis. Klien menerapkannya selama seminggu atas instruksi dari konselor.
4	22 November2017	Klien melakukan apa yang dilakukan konselor dengan membaca istighfar sebanyak 3x setelah sholat namun dalam seminggu ini klien baru bisa mengamalkannya pada 3 waktu yaitu sesudah sholat maghrib, subuh dan dzuhur
5	29 November2017	Klien mengamalkan membaca istighfar atau mendengarkan rekaman ketika sedang marah, gelisah atau perasaan lainnya. Serta melakukan langkah awal sebagai pelengkapnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi dan follow up adalah langkah akhir dari konseling melalui Terapi Istighfar. Langkah ini dilakukan dengan untuk mengetahui hasil dari proses konseling dengan menggunakan Terapi Istighfar dalam mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua dikelurahan Morokrembangan. Penulis menggunakan analisis deskriptif komparatif yakni membandingkan sebelum dan sesudah proses pelaksanaan konseling. Dalam langkah ini, konselor melakukan pengamatan dan melihat perkembangan hasil proses konseling dengan Terapi Istighfar dalam waktu yang lebih lama.

Dalam langkah ini, konselor juga melakukan wawancara dan observasi terhadap klien, sahabat, tetangga dan orangtuanya untuk mendapatkan informasi sejauh mana perubahan perilaku klien setelah mendapat Terapi Istighfar. Adapun informasi yang diperoleh oleh konselor adalah sebagai berikut:

Dari pernyataan temannya, bahwa NB sudah mulai ada perubahan meski sedikit, perubahan dalam perilaku yang dulunya ketika ada yang membuatnya marah semua barang yang didekatnya dilempar sekarang sudah tidak terlihat, tetapi kadang-kadang masih suka bentak-bentak.

“ iyo mbak alhamdulillah dia sekarang sudah ada perubahan. Wes gak tau banting-banting barang, tapi kadang-kadang sek bentak-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bentak, seneng aku mbak, biasae nek arek.e emosi aku wedi nyedeki areke mbak wedi aku."[101]

Dari pernyataan orangtuanya, bahwa klien sudah mulai ada perubahan

"iyo mbak biasae nek muring-muring iku yo mbantahan, mbentak-mbentak, kabur teko omah saiki wes jarang. Buang barang ya wes gak pernah. Alhamdulillah pokoknya sudah ada perubahan darinya walaupun belum sepenuhnya hilang." [102]

Pernyataan tetangga, bahwa sudah ada perubahan dulunya sering marah-marah sekarang sudah jarang mendengarnya.

"NB sekarang sudah jarang marah-marah dengan keluarganya biasanya sering bertengkar. Sekarang aku sudah jarang mendengar."[103]

Dari pernyataan klien sendiri, dia mengaku bahwa dirinya sudah ada perubahan dulunya suka membangkang, membentak orang lain. dan kabur dari rumah sekarang sudah jarang dilakukan, dulunya suka buang barang sekarang sudah tidak pernah.

"Aku selalu menghadapi masalah dengan dewasa, bukane sombong lo, kalau kita ngadapi masalah kayak anak kecil semua masalah ga bakalan kelar, adanya makin panjang, semua masalah itu pasti ada hikmahnya. Aku seh dulu gitu mbak ketika ada masalah pasti langsung marah"kayak orang gila". Sekarang ya aku.ngadepinnya dengan sewajarnya saja. Ak sadar semua itu gak baik, gaada manfaate, dan pasti dengan semua itu mengecewakan ortuku, aku yo wes nerima apa yang dilakukan orang tuaku keaku, mungkin karena aku yang lebih besar maka harus ngalah.[104]

---

[101] Wawancara konselor dengan sahabat klien pada hari jum'at 8 desember2017

[102] Wawancara konselor dengan ibu klien pada hari jum'at 15 Desember 2017

[103] Wawancara konseor dengan tetangga klien pada hari senin, 18 Desember 2017

[104] Wawancara konselor dengan klien pada hari rabu, 22 November 2017

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskriptif Hasil Akhir Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang suka Marah Kepada Orangtua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya

Setelah melakukan konseling dengan menggunakan Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang suka Marah Kepada Orangtua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya, maka peneliti mengetahui hasil dari proses terapi yang telah dilakukan oleh konselor adalah cukup berhasil walaupun belum sepenuhnya berhasil.

Untuk melihat perubahan pada diri klien, maka konselor melakukan wawancara kepada klien serta teman, tetangga dan orangtuanya serta melakukan observasi terhadap perilaku klien. Berikut ini kutipan wawancara konselor dengan klien maupun dengan informan lainnya.

Pertemuan keduapada hari jum'at, 8 Desember 2017 dengan sahabat ini melaporkan peningkatan perilaku klien trehadap konselor bahwa terdapat sedikit perubahan yang dilakukan oleh klien.

" iyo mbak alhamdulillah dia sekarang sudah ada sedikit perubahan. Sek muring-muringan se, cuma wes jarang banting-banting barang. Seneng aku mbak, biasae nek arek.e emosi aku wedi nyedeki areke mbak wedi aku."

Dari hasil wawancara kedua dengan sahabat klien, maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi perubahan pada sikap klien yang dulunya ketika marah suka membuang barangsekarang sudah ada sedikit perubahan yang dulunya ketika marah suka membuang-buang barang sekarang sudah jarang dilakukannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berikut merupakan kutipan hasil wawancara kedua dengan orang tua klien pada hari Jum'at,15 Desember 2017

"iyo mbak biasae nek muring-muring iku yo mbantahan, mbentak-mbentak, kabur teko omah saiki wes jarang. Buang barang ya wes gak pernah. Alhamdulillah pokoknya sudah ada perubahan darinya walaupun belum sepenuhnya hilang.

Menurut penuturan orang tuanya dapat disimpulkan bahwa klien klien sudah berubah dalam membangkang,membentak, membuang barang, dan sudah tidak pernah kabur dari rumah saat dia sedang marah.

Kutipan hasil wawancara kedua dengan tetangga pada hari senin, 18 Desember 2017

"NB sekarang sudah jarang marah-marah dengaan orang tuanya biasanya sering bertengkar, mbantah. Sekarang sudah jarang mendengar."

Menurut penuturan tetangganya dapat disimpulkan bahwa sudah terdapat kemunduran dalam hal membangkang, membuang barang, membentak, dan kabur dari rumahnya.

Berikut merupakan kutipan wawancara dengan klien pada hari Rabu, 22 November 2017

"Aku selalu menghadapi masalah dengan dewasa, bukane sombong lo, kalau kita ngadapi masalah kayak anak kecil semua masalah ga bakalan kelar, adanya makin panjang, semua masalah itu pasti ada hikmahnya. Aku seh dulu gitu mbak ketika ada masalah pasti langsung marah"kayak orang gila". Sekarang ya aku.ngadepinnya dengan sewajarnya saja. Ak sadar semua itu gak baik, gaada manfaate, dan pasti dengan semua itu mengecewakan ortuku, aku yo wes nerima apa yang dilakukan orang tuaku keaku, mungkin karena aku yang lebih besar maka harus ngalah.

Dalam proses konseling tepatnya setelah terapi, klien mengungkapkan bahwa dia menyadari bahwa perilakunya selama ini memang kurang baik dan tidak ada manfaatmya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Walaupun klien tidak mengatakan ingin berubah tapi secara tidak langsung dia sudah mengalami perubahan. Seperti yang telah dikatakan klien diatas bahwa dia sudah bisa mengatasi masalah dengan dewasa, sudah lebih bisa mengontrol emosinya, menghadapi semua itu denagn sewajarnya saja, klien juga sadar bahwa itu semua tidak baik dan tidaak ada gunanya,, dan pasti dengan perbuatannya itu mengecewakan orang tuanya dia juga sudah bisa menerima perlkuan dari orang tuanya.

Tabel 3.3

Perilaku yang ditunjukkan klien sesudah proses terapi

No	Perilku yang ditunjukkan klien sesudah proses terapi	Sering terlihat	Jarang terlihat	Tidak terlihat
1	Membangkang		√	
2	Membentak		√	
3	Membuang barang			√
4	Kabur dari rumah		√	

Berdasarkan tabel diatas, telah dijelaskan bahwa klien telas mengalami sedikit perubahan perilaku setelah mendpat terapi yang telah diberikan oleh konselor dengan menggunakan Terapi Istighfar. Namun, tidak semua perilaku klien berubah dengan cepat perubahannya juga belum maksimal, hal itu dikarenakan merubah perilaku seseorang membutuhkan waktu yang lama dan proses yang panjang.

Meskipun belum maksimal, perubahan yang terjadi sudah menunjukkan bahwa proses konseling dengan menggunakan Terapi Istighfar sudah cukup

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terlaksana dengan baik karena klien sudah mulai menerima keadaanya dan menyadari kondisi keluarga, dengan begitu klien lebih bisa bersabar dalam menghadapi masalahnya dan patuh kepada orangtuanya. Namun terkadang klien ketika marah masih membentak, membangkang, dan kabur dari rumah, tetapi sudah tidak lagi melempar barang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tuanya diKelurahan Morokrembangan Surabaya

Berdasarkan penyajian data pada proses pelaksanaan Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tuanya diKelurahan Morokrembangan Surabaya. Konselor selalu berusaha menciptakan suasana hubungan yang baik dengan klien. Seperti selalu menyapa, tanya kabar, dan saling curhat. Selain itu, konselor juga meminta kesepakatan pada klien untuk menentukan waktu dan tempat untuk proses konseling, sehingga mendapat kesepakatan antara klien dan konselor dalam melaksanakan konseling dengan menggunakan Terapi Istighfar.

Penentuan waktu dalam proses konseling dengan terapi Istighfar. Yakni dalam hal ini konselor sudah menjelaskan tentang terapi yang akan dilakukandan mengenal waktu yang sesuai dengan kesepakatan yaitu selama 5 Minggu, konselor mencoba menjelaskan tentang terapi Terapi Istighfar yang akan dilakukan oleh klien yaitu berusaha menunda kemarahan selama 15 detik (tarik nafas), lalu membaca “astaghfirullahal’adzim”, Ketika marahnya dengan berdiri maka duduk, ketika duduk maka berbaring, setelah mulai terkontrol berwudhulah, untuk tahap awal, Klien disuruh mendengarkan dan menghayati bacaan أَسْتَغْفِرُاللهَ رَبَّ الْبَرَا يَاأَسْتَغْفِرُاللهَ مِنَالْخَطَا يَا yang ada di Hp berulang kali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketika mau tidur dan waktu kosong selama 2minggu dengan tujuan agar klien bisa nyaman, tenang.

Memberikan motivasi secara terus menerus supaya NB bisa lebih bersabar, menerima kenyataan hidupnya, dan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapinya. Setelah klien mulai nyaman dengan mendengarkan bacaan tersebut, klien disuruh untuk membaca setelah sholat sebanyak 3x dengan menghayati bacaan dan artinya. Setelah membaca bacaan tersebut setiap hari klien menambah membaca atau mendengarkan bacaan tersebut ketika hatinya sedih, susah, marah, kecewa atau perasaan lain yang mengganggu dirinya.

Adapun proses analisis data dalam pelaksanaan proses konseling dengan Terapi Istighfar adalah peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif sehingga peneliti membandingkan data teori dan data empiris dalam proses pelaksanaan Terapi Istighfar untuk Mengatasi SeorangRemaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua diKelurahan Morokrembangan Surabaya.

Tabel 4.1

Perbandingan Data Teori dan Data Empiris

No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifiksi masalah: langkah ini digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus yang dialami klien serta	Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber mulai dari klien, sahabat, tetangga dan orang tuanya. Dari hasil wawancara dan penggalian data tentang masalah klien yang dilakukan konselor, adalah sebagai berikut: a) Klien diperlakukan pilih kasih. b) Dibilang anak dari sampah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	gejala-gejala yang nampak pada klien.	c) Kurang kasih sayang dari orang tuanya. Akibat dari permasalahan diatas klien menjadi seorang remaja yang suka marah kepada orang tuanya.
2	Diagnosis: langkah ini digunakan untuk menetapkan masalah klien beserta latar belakang yang menyebabkannya	Dari hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan konselor pada langkah awal dengan mewawancarai klien, teman, tetangga dan orang tua maka konselor dapat mendiagnosis masalah yang dihadapi klien yaitu suka marah kepada orang tua disebabkan faktor pilih kasih, dibilang orang tuanya anak dari sampah dan kurang kasih sayang dari orang tuanya. Sehingga menyebabkan klien sering kelihatan gelisah, sedih walaupun telah menutupi dengan keceriaannya.
3	Prognosis: langkah ini digunakan untuk menetapkan jenis terapi yang akan diterapkan dalam menangani masalah klien, langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari langkah sebelumnya.	Setelah melakukan diagnosis, konselor menetapkan jenis terapi yang akan digunakan yaitu dengan Terapi Istighfar. Dengan menggunakan terapi Istighfar diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, yang awalnya suka marah dengan reaksi membentak, membangkang, melempar barang, dan kabur dari rumah menjadi pribadi yang sabar dan lebih bisa mengontrol emosi.
4	Treatmen: langkah pemberian bantuan kepada klien, dalam hal ini konselor menggunakan Terapi Istighfar Istighfar	Langkah-langkah yang dilakukan untuk Terapi Istighfar adalah sebagai berikut: 1. Berusahalah menunda kemarahan selama 15 detik, (tarik nafas) 2. Lalu membaca “astaghfirullahal’adzim” 3. Ketika marahnya dengan berdiri maka duduk, ketika duduk maka berbaring 4. Setelah mulai terkontrol berwudhu 5. Untuk tahap awal, Klien disuruh mendengarkan dan menghayati bacaan أَسْتَغْفِرُاللّه رَبَّ الْبَرَا يآ أَسْتَغْفِرُاللّهَمِنَالْخَطَا يَا yang ada di Hp berulang kali ketika mau tidur dan waktu kosong dengan tujuan agar klien bisa nyaman dan tenang. 6. Memberikan motivasi secara terus menerus supaya NB bisa lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		bersabar, menerima kenyataan hidupnya, dan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapinya. 7. Setelah klien mulai nyaman dengan mendengarkan bacaan tersebut, klien disuruh untuk membaca setelah sholat sebanyak 3x dengan menghayati bacaan dan artinya. 8. Setelah membaca bacaan tersebut setiap hari klien menambah membaca atau mendengarkan bacaan tersebut ketika hatinya susah, marah, kecewa atau perasaan lain yang mengganggu dirinya.
5	Evaluasi dan Follow Up: digunakan untuk mengevaluasi sejauhmana keberhasilan langkah terapi yang telah diberikan dalam mencapai keberhasilan	Konselor melakukan wawancara kepada orang tua, tetangga, sahabat serta melakukan wawancara dan observasi kepada klien dengan tujuan mendapatkan informasi tentang perubahan yang dialami klien setelah mendapatkan Terapi Istighfar. Adapun informasi yang didapatkan konselor adalah sebagai berikut: Dari pernyataansahabat klien telah terjadi perubahan pada sikap klien yang dulunya ketika marah suka membentak dan membuang barang sekarang. Sekarang sudah jarang membentak dan sudah tidaklagi membuang barang. Menurut penuturanorang tuanya bahwa klien mengalami perubahan dalam hal melempar barang, biasanya ketika marah sering membuang barang yang ada didekatnya sekarang sudah tidak pernah. Yang dulunya sering membangkang, membentak, dan kabur dari rumah sekarang sudah jarang dilakukan. Tetangga juga membenarkan bahwa klien sudah ada perubahan yang dulunya hampir tiap hari mendengarkan NB marah-marah sekarang sudah jarang didengarnya. Dari pernyataan klien sendiri dia sudah mengalami perubahan. Seperti yang telah dikatakan klien diatas bahwa dia sudah bisa mengatasi masalah dengan dewasa, sudah lebih bisa mengontrol emosinya, menghadapi semua itu dengan sewajarnya saja, klien juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		sadar bahwa itu semua tidak baik dan tidak ada gunanya, dan pasti dengan perbuatannya itu mengecewakan orang tuanya dia juga sudah bisa menerima perlakuan dari orang tuanya.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa analisis proses pelaksanaan Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua diKelurahan Morokrembangan Surabaya dilakukan oleh konselor dengan langkah-langkah yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatmen, dan evaluasi dan follow up.

Dalam pemaparan teori dengan berbagai langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk menggali informasi dari sahabat, tetangga, orangtua, dan dari klien sendiri yang mengetahui perilaku klien.

Setelah mengidentifikasi masalah konselor mengetahui gejala-gejala yang tampak pada klien, setelah itu konselor bisa mendiagnosis yang dihadapi klien yaitu faktordiperlakukan pilih kasih, dibilang anak dari sampah dan kurang kasih sayang dari orang tuanya.

Akibat dari permasalahan diatas klien menjadi seorang remaja yang suka marah kepada orang tuanya. Dan berpengaruh pada sikap kejiwaannya yangmenyebabkan klien sering kelihatan gelisah, sedih walaupun telah menutupi dengan keceriaannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah menetapkan masalah klien, konselor menetapkan Terapi Istighfar yang digunakan untuk mengatasi permasalahan klien, karena salah satu manfaat istighfar bertujuan untuk menenangkan diri ketika marah.

Pemberian terapi digunakan untuk membantu klien untuk mengubah perilaku klien ketika marah seperti membangkang, membentak, membuang barang, dan kabur dari rumah.

Terapi ini bertujuan untuk menenangkan diri ketika klien sedang marah, mendapat jalan keluar dari masalah yang dihadapinya serta diharapkan klien bisa lebih mengontrol emosinya. Sehingga klien bisa menghadapi kehidupan sehari-harinya dengan bahagia dan bisa bersikap lebih dewasa dalam menghadapi masalahnya.

Berdasarkan perbandingan data teori dengan data yang ada dilapangan/ data empiris saat proses konseling, maka telah diperoleh kesesuaikan yang mengarah kepada Terapi Istighfar, yaitu pada tahap konseling secara teori maupun dalam pelaksanaan konseling dilapangan.

B. Analisis Hasil Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tuanya diKelurahan Morokrembangan Surabaya

Analisis tentang hasil akhir proses pelaksanaan konseling yang dilakukan dari awal hingga akhir proses konseling, apakah ada perubahan sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling. Konselor mencari informasi mengenai perubahan klien dengan cara wawancaradan observasi klien,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sahabat, tetangga, dan orang tua. Adapun informasi yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2

Kondisi klien sebelum dan sesudah dilakukan konseling

dengan terapi Istighfar

No	Masalah yang dihadapi klien	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		Sering terlihat	Jarang terlihat	Tidak terlihat	Sering terlihat	Jarang terlihat	Tidak terlihat
1	Membangkang	√				√	
2	Membentak	√				√	
3	Membuang barang	√					√
4	Kabur dari rumah	√				√	

Berdasarkan data diatas, telah jelas bahwa klien mengalami perubahan setelah mendapatkan terapi yang telah diberikan oleh konselor dengan menggunakan Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua diKelurahan Morokrembangan Surabaya. Namun tidak semua perilaku klien bisa berubah dengan cepat dan berubah secara maksimal , hal itu dikarenakan mengubah perilaku seseorang secara maksimal membutuhkan waktu yang lama dan proses yang panjang.

Meskipun belum maksimal, perubahan yang terjadi pada klien sudah menunjukkan bahwa proses konseling dengan pendekatan Terapi Istighfar cukup terlaksana dengan baik karena klien sudah menunjukkan perubahan walaupun sedikit. Sudah mulai menerima keadaanya, dengan begitu klien lebih bisa bersabar dalam menghadapi masalahnya dan patuh kepada orangtuanya. Namun terkadang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

klien ketika marah masih membentak, membangkang, dan kabur dari rumah, tetapi sudah tidak lagi melempar barang,

Dengan adanya perubahan sikap klien kearah yang lebih baik, maka Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua dapat dikatakan berhasil.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Peneliti mengambil beberapa kesimpulan dari penelitian yang dilakukan diKelurahan Morokrembangan Surabaya adalah sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua diKelurahan Morokrembangan Surabaya

   Dengan menggunakan langkah-langkah konseling seperti Identifikasi, Diagnosis, Prognosis, Treatment, dan Evaluasi atau Follow Up. Dalam proses terapi konselor menggunakan beberapa tahapan yang dilakukan

   Berusaha menunda kemarahan selama 15 detik (tarik nafas), Lalu membaca "astaghfirullahal'adzim", Ketika marahnya dengan berdiri maka duduk, ketika duduk maka berbaring, Setelah mulai terkontrol berwudhu, untuk tahap selanjutnya, Klien disuruh mendengarkan dan menghayati bacaan أَسْتَغْفِرُاللهَ أَسْتَغْفِرُالله رَبَّ الْبَرَا يَاَ مِنَالْخَطَا يَا yang ada di Hp berulang kali ketika mau tidur dan waktu kosong dengan tujuan agar klien bisa nyaman, tenang, Memberikan motivasi secara terus menerus supaya NB bisa lebih bersabar, menerima kenyataan hidupnya, dan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapinya, Setelah klien mulai nyaman dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendengarkan bacaan tersebut, klien disuruh untuk membaca setelah sholat sebanyak 3x dengan menghayati bacaan dan artinya. Setelah membaca bacaan tersebut setiap hari klien menambah membaca atau mendengarkan bacaan tersebut ketika hatinya susah, marah, kecewa atau perasaan lain yang mengganggu dirinya. Dan terakhir konselor memberikan pemahaman kepada klien bahwa betapa pentingnya memiliki sifat sabar, karena sifat sabar bisa membuat kita bisa tenang dan merasa berhati-hati dalam melakukan sesuatu.

2. Hasil akhir pelaksanaan Terapi Istighfar Untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua diKelurahan Morokrembangan Surabaya.

Meskipun belum maksimal, perubahan yang terjadi pada klien sudah menunjukkan bahwa proses konseling dengan pendekatan Terapi Istighfar cukup terlaksana dengan baik karena klien sudah menunjukkan perubahan walaupun sedikit. Sudah mulai menerima keadaanya dan menyadari kondisi keluarga, dengan begitu klien lebih bisa bersabar dalam menghadapi masalahnya dan patuh kepada orangtuanya. Namun terkadang klien ketika marah masih membentak, membangkang, dan kabur dari rumah, tetapi sudah tidak lagi melempar barang,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. SARAN

Sehubungan dengan selesainya penelitian yang dilakukan maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian ini yang berguna bagi klien, sahabat, orang tua dan tetangga klien.

1. Klien

   Diharapkan agar klien agar selalu mempertahankan sifat sabarnya, lebih dewasa dan bisa mengontrol emosinya dan juga diharapkan klien tidak pernah berfikir bahwa orang tua memperlakukannya pilih kasih dan kurang menyayanginya yang selama ini menjadikannya kegelisahan dan menimbulkan sifat pemarahnya. Selalu ceria dan menjadi sosok yang mandiri bekerja keras demi tercapainya cita-cita.

a. Kepada sahabat

   Sebagai teman yang setia diharapkan untuk selalu mendorong dan memberi motivasi kepada klien sehingga dapat menjalankan tanggung jawab sebagai anak dengan baik. Dan juga memberikan pengaruh yang baik untuk klien dari segi sosial maupun pribadi.

b. Kepada Orang Tua

   Sebagai orang tua diharapkan bisa berbuat adil, perhatian, kasih sayang, serta memberikan inspirasi bagi anak-anaknya agar bisa menjadi anak yang sukses dunia akhirat. Karena anak adalah titipan dan anugrah dari Allah yang harus kita jaga dan pelihara dengan sebaik mungkin.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Kepada Tetangga

Sebagai tetangga seharusnya bisa menasehati NB agar bisa menganggap orang tuanya seperti orang tua kandung sendiri supaya bisa menghormati dan mengalah terhadap apa yang dilakukan orang tua terhadap saudaranya, karena NB anak yang paling besar harus mengalah dengan adiknya.

d. Kepada Konselor

Sebagai konselor harus bisa memberikan inovasi baru agar klien bisa bersabar, lebih dewasa dalam menghadapi masalah serta memberikan motivasi dan semangat dalam melakukan hal-hal positif bagi dirinya maupun orang lain. Serta konselor diharapkan untuk menambah wawasan dan pengetahuan terutama dalam bidang konseling, supaya dalam memberikan konseling kepada orang lain bisa berjalan dengan baik dan memberikan pengaruh yang positif terhadap klien.

e. Kepada peneliti

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang akan datang serta lebih bisa memanfaatkan Terapi Istighfar untuk mengatasi masalah lainnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Ad-Damasyqi, Al-Imam Abul Fida isma'il Ibnu Kasir. *Tafsir Ibnu Kasir* Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Adz-Dzaky, Hamdani Bahran. 1998, *Psikoterapi Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.

Al Qalami, Abu Fajar. 2003, *Ihya' Ulumuddin Imam Al Ghozali*, Surabaya: Gitamedia Press.

Al-Jauzi, Ibnu Qoyyim. 2006, *Terapi Penyakit Hati*, Jakarta: Qisthi Press.

Al-Muqaddam, Syaikh Ismail. 2015, *Fikih Istighfar*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia ayat pojok, 2006, Kudus : Menara Kudus

Ardiani,Tristidi Ardi. 2008, *Psikiatri Islam*, Malang: UIN Malang Press.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek.*

As-Suyuti, Jalaluddin Abdur Rahman bin Abi Bakar. *Jami'ush-Shoghir, Jilid II*, Penerbit: Darul Fikr.

Bahreisy, Salim. *Tafsir ibnu Katsier* Surabaya: Pt bina Ilmu

Bugin, Burhan. 2009, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, Jakarta: Prenada Media Group.

Dahlan, Agus Abdurahim. 2007, *Terjemah Majmuus Sarif Kamil*, Bandung: CV Penerbit Jamanatul Ali-Art.

Daradjat, Zakiyah. 2002, *Psikoterapi Islami*, Jakarta: Pt Bulan Bintang.

Faqih, Ainur Rahim. 2001, *Bimbingan dan Konseling dan Penyuluhan dalam Islam* Yogyakarta: UII.

H. Muhammad, Su'aib. 2011, *5 Pesan Al-Qur'an Jilid Dua,* Malang; UIN Maliki Press.

http://hadist-albukhori.blogspot.co.id/?m=, April 2015 diakses pada senin, 05 Februari 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

http:/sufi keheningan.blogspot.co.id/2012/09/syarat-syarat-istighfar-dan-etika-.html?m=1, diakses pada hari selasa, 14 November 2017

Ilham, Muhammad Arifin. 2017, *Dahsyatnya Kekuatan Dzikir dan Sedekah*, Jakarta: Zikrul Hakim Anggota IKAPI.

J. Moleong, Lexy. 2009, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Najati, Muhammad Utsman. 2004, *Psikologi dalam Perspektif Hadis*, Jakarta: PT Pustaka Al-Husna.

Nazir, Moh. 1988, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia.

Novi Hidayati Afsari & Amirullah Syarbini. 2012, *Rahasia Superdahsyat dalam Sabar dan Shalat*, Jakarta: Qultum Media.

Pardede, Yudit Oktaria Kristiani. 2008, *Konsep diri anak jalanan*, Jurnal psikologi Volume 1, No 2.

Rachmat Mulyono, &Yadi Purwanto. 2006, *Psikologi Marah*, Bandung: PT Refika Aditama.

Rahman, Kaserun AS. 2015, *Kitab Istighfar*, Tangerang: Anggota IKAPI.

Salim, Muhammad Najib. 2006, *Mengapa Remaja Cenderung Bermasalah?*, Jogjakarta: Inspirasi.

Valiuddin, Mir. 1980, *Zikir & Kontenplasi dalam tasawuf*, Bandung: Pustaka Hidayah.

Zuhdi, Achmad, 2005, *Terapi Qur'ani.* Surabaya: IMTIYAZ.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id