



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *THOUGHT*
STOPPING DAN TERAPI *ISTIGHFAR* UNTUK MENGURAGI
INFERIORITY FEELINGS PADA SEORANG MAHASISWI DI
DESA BAGOREJO
BANYUWANGI
SKRIPSI**

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

Oleh :

Nizatur Rohmah

NIM. B03218029

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

2022

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirohim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya,

Nama : Nizatur Rohmah

NIM : B03218029

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : RT. 02/RW. 05 Dusun Umbulrejo, Desa Bagorejo, Kecamatan Srono,
Kabupaten Banyuwangi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan Terapi Istighfar Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada Seorang Mahasiswi di Banyuwangi** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya , 3 Maret 2022

Yang membuat pernyataan


Nizatur Rohmah
NIM. B03218029

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Nizatur Rohmah
NIM : B03218029
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : **KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
THOUGHT STOPPING DAN *TERAPI ISTIGHFAR* UNTUK
MENGURANGI INFERIORITY FEELINGS PADA
SESEORANG MAHASISWI DI BANYUWANGI**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 7 Maret 2021
Menyetujui,
Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

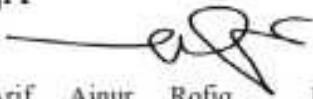
Konseling Individu Dengan Teknik *Thought Stopping* Dan
Terapi *Istighfar* Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada
Seorang Mahasiswi di Banyuwangi

SKRIPSI

Disusun Oleh :
Nizatur Rohmah
NIM. B03218029

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam Ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 01 April 2022

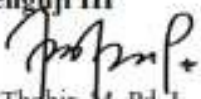
Penguji I


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

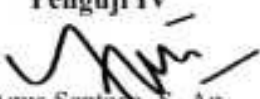
Penguji II


Dra. Psi. Mierriana, M.Si
NIP.196804132014112001

Penguji III


Mohamad Thohir, M. Pd. I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV


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

Surabaya, 01 April 2022 Dekan,



Abdul Halim, M.Ag
NP. 19637251991031003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nizatur Rohmah
NIM : B03218029
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : cellnabila834@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan Terapi *Istighfar* Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada Mahasiswa di Desa Bagorejo Banyuwangi

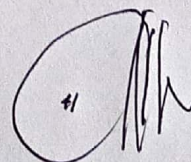
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis



(Nizatur Rohmah)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nizatur Rohmah NIM B03218029,2022. Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan Terapi *Istighfar* Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada Seorang Mahasiswi di Banyuwangi.

Fokus penelitian ini ialah (1) Bagaimana proses Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan terapi *Istighfar* Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada Seorang Mahasiswi di Banyuwangi ? (2) Bagaimana hasil akhir dari proses Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan terapi *Istighfar* Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada Seorang Mahasiswi di Banyuwangi ?.

Agar bisa menjawab permasalahan di atas, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatment yakni pemberian teknik *Thought Stopping* yang diintegrasikan dengan Terapi *Istighfar* untuk Mengurangi Teknik *Thought Stopping* dan terapi *Istighfar* Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada Seorang Mahasiswi di Banyuwangi.

Hasil akhir dari proses konseling ini yaitu adanya perubahan perilaku pada konseli. Perubahan tersebut seperti konseli sudah dapat mengubah pikiran negatifnya terkait perasaan *inferiority feelings* dengan mengganti pikiran yang lebih positif.

Kata kunci : *Thought Stopping*, Terapi *Istighfar*, *Inferiority Feelings*

ABSTRACT

Nizatur Rohmah NIM B03218029,2022. Individual Counseling with Thought Stopping Techniques and Istighfar Therapy to Reduce Inferiority Feelings in a Student in Banyuwangi.

The focus of this research is (1) How is the process of Individual Counseling with Thought Stopping Techniques and istighfar therapy to redue inferiority feelings for a student in Banyuwangi? (2) What is the final result of the Individual Counseling Process with Thought Stopping and Istighfar Therapy to Reduce Inferiority Feelings for a Student in Banyuwangi?

The end result of this counseling process is a chage in the counselee behavior . these chages are like the counselee has been able to change his negative thought related to feelings of inferiority feelings by replacing more positif thought.

Keywords : Thought Stopping. Istighfar Therapy, Inferiority Feelings

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I 1	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Definisi Konsep.....	8
1. Konseling Individu.....	8
2. Teknik Thought Stopping	9
3. Terapi Istighfar.....	10
4. Inferiority Feelings.....	11

F. Sistematika Penelitian	12
BAB II 15	
KAJIAN TEORETIK	15
A. Kerangka Teoritik	15
1. Konseling Individui	15
2. Teknik Thought Stopping	25
3. Terapi Istighfar.....	30
4. Inferiority Feelings.....	40
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	44
BAB III.....	47
METODE PENELITIAN	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	47
1. Pendekatan penelitian	47
2. Jenis Penelitian.....	47
3. Lokasi Penelitian.....	48
B. Jenis dan Sumber Data.....	48
1. Jenis Data	48
2. Sumber Data.....	48
C. Tahapan Penelitian	49
1. Tahap Pra- Lapangan	49
2. Tahap pelaksanaan/proses konseling	51
D. Teknik Pengumpulan Data.....	51

1. Observasi.....	52
2. Wawancara.....	52
3. Dokumentasi	52
E. Teknik Validitas Data	53
F. Teknik Analisis Data	53
BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	54
A. Deskripsi Umum dan Subjek Penelitian	54
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	54
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	55
3. Deskripsi Masalah.....	59
B. Penyajian Data	61
1. Deskripsi Proses Konseling Individu dengan Teknik Thought Stopping dan Terapi Istighfar untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswi di Banyuwangi.....	61
2. Identifikasi Masalah.....	62
3. Diagnosis.....	63
4. Prognosis.....	64
5. Treatmen atau terapi	65
6. Sesi Konseling 1	67
7. Sesi Konseling 2	69
8. Evaluasi / follow up	71

C. Pembahasan Analisis Data Dari Hasil Penelitian Konseling Individu Dengan Teknik Thought Stopping dan Terapi Istighfar Untuk Mengurangi Inferiority Feelings pada Mahasiswi di Banyuwangi.....	74
1. Persepektif Teori.....	75
2. Perspektif Islam	81
BAB V85	
PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	86
C. Keterbatasan Penelitian.....	86
DAFTAR PUSTAKA	89

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar mahasiswa mempunyai sebuah keinginan untuk berhasil mencapai cita-citanya. Keberhasilan tersebut dapat dilihat dari banyaknya faktor, antara lain ketrampilan, kapasitas, dan kepercayaan diri untuk selalu yakin atas kemampuan yang dimilikinya. Kapasitas dan kepercayaan diri harus berjalan seimbang. Kebanyakan setiap orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah mereka cenderung kurang mengembangkan kapasitasnya. Perasaan rendah diri akan menimbulkan beberapa dampak negatif salah satu tidak mengenali kemampuan dirinya. Apabila perasaan rendah diri dibiarkan akan menimbulkan dampak yang buruk terhadap diri seseorang.

Perasaan rendah diri selalu dialami oleh beberapa mahasiswa. Bisa disebabkan dari faktor lingkungan, bisa juga dari diri sendiri. Beberapa penyebab lainnya yang menjadikan perasaan rendah diri itu adalah pengalaman buruk yang pernah dialami oleh diri seseorang. Seperti merasa tidak bisa diandalkan, merasa masa depan akan buruk, merasa tidak berharga, kurang percaya diri, tidak bisa bertindak, merasa ragu-ragu, membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak berani keluar dari zona nyaman.

Reber dan Reber menjelaskan *Inferiority Feelings* merupakan sikap atau perasaan yang dimiliki individu bersifat negative yang berpengaruh terhadap dirinya sendiri.² Menurut Bischof menjelaskan bahwa *Inferiority Feelings* adalah perasaan biasa yang muncul karena perasaan ini ada setiap individu sejak lahir hal ini dapat dilihat dari bagaimana mereka membandingkan dengan orang lain yang memiliki kapasitas di atas mereka.³

Setiap manusia wajar apabila memiliki perasaan *Inferiority*

² Reber. 2010, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm 512.

³ Bischof I J, *Interpreting Personality Theory*, (New York: Harper & Row Publishers, 1964), hlm.112.

feelings, Adler menjelaskan bahwa manusia memiliki penyebab yang berbeda satu sama lain. Perasaan rendah diri seringkali ditandai dengan munculnya perasaan curiga dan ketidakmampuan individu dalam menghadapi sesuatu yang akan dihadapinya.

Menurut Paponoe dalam disertasi Wahyudi, emosi inferior adalah sikap orang tua yang kurang mendukung, kurang sempurna dalam hal persepsi individu terhadap keterbatasan fisik dan psikologis individu. Hal ini membuat individu sulit beradaptasi dengan lingkungan barunya.⁴

Ketika seorang individu mengalami perasaan rendah diri, mereka akan berusaha untuk mengatasi perasaan rendah diri yang ada dalam dirinya. Upaya yang biasa dilakukan adalah membuat alasan menjadi agresif, dan menarik diri. Selain itu, mereka membenci kritikan orang lain, haus akan pujian atau penghargaan, senang mengkritik orang lain, cenderung menyendiri, pemalu, dan pengecut.⁵

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Selama ini, mereka memiliki kesempatan untuk menemukan bakat dan kemampuan yang ada dalam diri mereka. Mereka juga harus menghadapi tantangan, keterbatasan dan kendala, baik internal maupun internal bagi diri mereka sendiri. Menurut Abu Fadhl Djamaludin, dewasa dibagi menjadi dua tahap: dewasa awal dan dewasa akhir. Dalam hal masa dewasa awal, usianya berkisar antara 18 hingga 40 tahun. Mereka perlu melakukan pekerjaan pengembangan selama ini.⁶

Dewasa awal memiliki hambatan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan sosial. Penyebabnya banyak sekali, bisa dari faktor fisik, psikis, dan lingkungan. Salah satunya adalah individu

⁴ Rony Agung Wahyudi, Skripsi : *Hubungan Inferiority Feelings dan Agresivitas pada Remaja Delikuen (Studi pada penerima Manfaat di PSMP Anrasena Magelang)*”, (Universitas Negeri Semarang, 2013), Hal.43.

⁵ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2011), hlm. 44.

⁶ Fitri, Zola, &Ifdil, 2018

tersebut belum siap menghadapi kehidupan baru yang menghadangnya. Serta keadaan emosi yang tidak stabil dan kecemasan yang mempengaruhi perasaan rendah diri. Akibat dari perasaan rendah diri dalam individu, individu cenderung menjadi suka berfikir negatif terhadap dirinya dan menganggap dirinya down dan tidak berdaya. Perasaan rendah diri ini biasa disebut dengan *Inferiority Feelings*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada Rabu 11 Agustus 2021 kepada salah satu mahasiswi semester 5 di Desa Bagorejo Srono. Konseli tersebut bernama Aura (nama samaran). Aura yaitu mahasiswi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas PGRI Banyuwangi. Setelah melakukan wawancara dan assessment, Aura menceritakan tentang ketakutan yang sedang dialaminya. Aura menceritakan pengalamannya yang berkaitan dengan masa sekolah yang kurang baik, saat itu konseli mengiijak bangku sekolah menengah pertama (SMP). Ia dahulu merupakan seseorang yang termasuk memiliki kemampuan lebih rendah daripada temannya, hal itu ditunjukkan ketika ia tidak mudah memahami dalam materi pembelajaran. Sehingga hal itu membuat teman-temannya mengucilkannya dan tidak menyukainya. Aura sering menyendiri dan memikirkan mengapa dia sulit menerima pembelajaran yang telah disampaikan gurunya padahal dia selalu belajar.⁷

Pengalaman yang pernah dialami konseli yang berjalan tidak baik, membuat dia mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Terlebih lagi, setiap penilaian atau perkataan orang lain mengenai dirinya. Setiap malam ia selalu memikirkan kegiatan apa saja yang dilakukan dihari ini, bukan untuk mengevaluasi melainkan memikirkan secara berlebihan (*overthinking*). Kebiasaan *overthinking*-nya itu masih terjadi sampai saat ini. Hal itu terlihat ketika konseli kurang percaya diri saat berbicara di depan umum hal ini dialami saat dia menjadi mahasiswi, saat itu presentasi

⁷ Wawancara pada Hari Rabu, 11 Agustus 2021 di rumah konseli.

mata kuliah *Speaking* yang merupakan presentasi pertama kalinya. Konseli cemas dan berfikir berlebihan sebelum presentasi di depan temannya sehingga ia mengeluarkan keringat dingin. Kemudian salah satu temannya berkata “*Aura, penjelasan yang kamu sampaikan kurang dimengerti, aku belum paham. Apakah boleh kamu menjelaskan ulang menggunakan bahasa kamu sendiri?*”. Sejak itu, konseli selalu takut untuk berbicara di depan umum.

Lalu konseli juga sulit beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dia kurang berani memulai obrolan terlebih dahulu dengan orang yang baru dia kenal. Menurut konseli tidak semua orang bisa diajak berbicara sepemikiran dengan dirinya. Maka dari itu, konseli merasa lebih senang berinteraksi di dunia maya. Konseli suka bermain aplikasi *anonim*, dimana konseli tidak perlu menunjukkan siapa dirinya yang sesungguhnya untuk berinteraksi dengan orang lain. Konseli bisa berubah menjadi orang lain dan semua orang yang bisa dia temukan di dunia maya juga tidak harus menunjukan dirinya yang sesungguhnya. Hal itu membuat konseli merasa nyaman ketika berkomunikasi di dunia maya. Padahal hal ini juga bisa berakibat buruk pada diri konseli yaitu menjadikan dirinya semakin tertutup dan kurang bisa mengembangkan kemampuan komunikasi dengan orang yang baru.

Setelah peneliti konseli melakukan beberapa kali asessment kepada konseli dan orang terdekat konseli, peneliti konseli menyimpulkan bahwa konseli ini mempunyai perasaan *inferiority feelings* yang mengakibatkan konseli tidak mengenali kemampuan diri, hal itu dapat dilihat ketika konseli merasa tidak bisa diandalkan, merasa tidak berharga dan merasa tidak bisa mengekspresikan dirinya. Selain itu juga muncul perasaan kurang percaya diri saat publik speaking sehingga menimbulkan perasaan cemas, gugup dan membandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti jika perasaan *inferiority feelings* dibiarkan pada kaum mahasiswi akan

berakibat fatal dan menimbulkan banyak dampak dan kerugian pada remaja tersebut. Hal tersebut dapat diatasi dengan teknik *thought stopping* yang diintegrasikan dengan terapi *istighfar* karena terapis bisa mengubah pola pikir *negative* dalam diri konseli menjadi pikiran yang positif.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan menggunakan sebuah layanan konseling individu dengan teknik yang dipilih dan cocok digunakan untuk membantu konseli dalam mengatasi *Inferiority Feelings* yang dialami yaitu dengan teknik *Thought Stopping* yang diintegrasikan dengan *Terapi Istighfar*. Teknik *Thought Stopping* adalah sebuah teknik yang dilakukan dengan cara menekan dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif agar kontrol diri seseorang menjadi produktif dan tidak kalah dengan gambaran dari dirinya sendiri yang bersifat negatif. Dalam mengubah proses berfikir konseli, konselor mengintegrasikan dengan *Terapi Istighfar* yaitu meminta ampunan kepada Allah SWT atas kesalahan dan dosa yang telah dilakukan. Penghentian pikiran negatif perlu dilakukan untuk menghindari perilaku negatif dari perilaku tersebut.⁸ Konseli memberikan motivasi yang bersifat positif dan memberikan saran kepada konseli agar berhenti tentang kebiasaannya berfikir negatif dengan cara mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang dan mengikuti kegiatan untuk melatih skillnya.

Bakker mengemukakan bahwa teknik *Thought Stopping* merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang agar seseorang bisa memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan yang diterima. Penghentian pikiran (*Thought Stopping*) merupakan satu contoh dari teknik psikoterapiutik kognitif-behavior yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berfikir.

⁸ Lilik Supriati, "*Pengaruh Terapi Thought Stopping Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun*". Tesis Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2010, hal. 53.

Mengubah proses berfikir merupakan hal penting bagi konselor mempertahankan perasaan konseli dapat berpengaruh kuat dengan pola dan proses berfikir.⁹

Strategi berhenti berfikir (*Thought Stopping*) ini digunakan untuk membantu ketidakproduktifan control seseorang atau kalahnya pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran- kesadaran negatif tersebut. Berhenti berfikir sering digunakan untuk konseli yang terlalu dengan kejadian- kejadian masa lalu yang tidak dapat dirubah.¹⁰

Thought Stopping merupakan teknik psikoterapi CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang digunakan untuk membantu klien mengubah proses berfikir. Kebiasaan berfikir negatif dapat menyebabkan perubahan perilaku. Alasan menggunakan teknik ini karena pikiran negatif dapat menyebabkan munculnya perilaku yang negatif sehingga perlu adanya penghentian pikiran negatif untuk menghindari akibat dari pikiran buruk tersebut. ¹¹ Dalam ini konselor mengajak konseli untuk menghentikan kebiasaan berfikir negatif dan menghilangkan rasa traumanya. Kemudian konselor membantu konseli memberikan jalan keluar berupa motivasi agar konseli bisa menyelesaikan masalah yang dialaminya.

Peneliti tertarik ingin mengetahui apakah teknik *thought stopping* dapat membantu konseli dalam menghilangkan fikiran negatif yang dialami konseli. Alasan peneliti menggunakan Teknik Thought Stopping karena Strategi Berhenti Berfikir (*Thought Stopping*) digunakan untuk menghilangkan pikiran-

⁹ Suryabrata, S. 2002. Psikologi Kepribadian Ed 1 Cet 11. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

¹⁰ Arif Ainur Rofiq, “Terapi islam dengan strategi *thought stopping* dalam mengatasi *hypochondriasis*” Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI Vol. 02, No.01, 2012. Hal 68

¹¹ Lilik Supriati “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* dan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun”. Tesis Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia , 2010. Hal .53.

pikiran yang tidak dapat diubah. Seperti yang dialami oleh konseli yang memiliki pikiran negatif yang sulit untuk melupakan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* Dan Terapi *Istighfar* Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada Seorang Mahasiswa di Banyuwangi”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* dan terapi *istighfar* untuk mengurangi *inferiority feelings* pada seorang mahasiswi di Banyuwangi?
2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* dan terapi *istighfar* untuk mengurangi *inferiority feelings* pada seorang mahasiswi di Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* dan terapi *istighfar* untuk mengurangi *inferiority feelings* pada seorang mahasiswi di Banyuwangi.
2. Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan konseling individu dengan teknik *thought stopping* dan terapi *istighfar* untuk mengurangi *inferiority feelings* pada seorang mahasiswi di Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti menguraikan manfaar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti agar mampu memberikan layanan konseling yang terbaik bagi konselinya.
- b. Hasil penelitian ini diharap mampu memberikan sumbangan dalam mengatasi mahasiswa yang mengalami inferiority feelings agar perasaan tersebut menjadi motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling dimana konselor membantu konseli untuk mengatasi permasalahan konseli.¹² Menurut Willis S. Sofyan menjelaskan bahwa konseling individu yaitu pertemuan antara konselor dan konseli secara individu, dimana terjadi hubungan konseling yang saling mengenal. Dalam hal ini konseli memberikan bantuan kepada konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang sedang dihadapi.¹³ Konseling individu adalah proses pemberian

¹² Nova Erlina & Laeli Anisa Fitri, Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggum, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vo. 3, No.1, Mei 2016, hal. 140.

¹³ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2007), hal.18.

bantuan yang dilakukan melalui wawancara oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami masalah (konseli) yang akhirnya bisa menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli.¹⁴

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli mengenali permasalahan yang dialaminya. Serta mengurangi pikiran negative yang terdapat dirinya sendiri dampak-dampak yang muncul akibat *inferiority feelings* tersebut. Jadi konselor berupaya untuk memberi bantuan kepada konseli melalui teknik *thought stopping* yang diintegrasikan dengan terapi *istighfar* agar konseli menjadi lebih baik lagi kedepannya.¹⁵

Jadi, Konseling Individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan langsung tatap muka secara personal, dimana seorang konselor berusaha membantu konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar konseli menjadi lebih baik lagi kedepannya.

2. Teknik Thought Stopping

Menurut Bakker Teknik *Thought Stopping* adalah suatu teknik yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghentikan pikiran atau kognitif dari adanya respon yang diterima.¹⁶ Teknik *Thought Stopping* biasa disebut penghentian pikiran yang merupakan salah satu contoh teknik Kognitif Behavior yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berfikir. Konselor berpendapat bahwa perasaan

¹⁴ Prayitno & Erman Amti, *Dasar- Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), hlm. 105.

¹⁵ Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), hlm. 52

¹⁶ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015), hal. 246.

negative sangat mempengaruhi pola dan proses berfikir.¹⁷ Teknik *Thought Stopping* merupakan strategi berhenti berfikir yang digunakan untuk membantu konseli dari ketidaksadaran pikiran negatif atau kalahnya pikiran tentang gambaran dirinya karena peristiwa masa lalu yang tidak dapat dihilangkan dan diubah dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran negatif tersebut.¹⁸ Menurut Stuart dan Laraia Teknik *Thought Stopping* adalah prosedur yang digunakan untuk menghentikan pikiran yang mengganggu. Kebiasaan berfikir negatif dapat mengakibatkan perilaku negative juga, sehingga perlu adanya proses penghentian terhadap pikiran negatif tersebut.¹⁹

Jadi, Teknik *Thought Stopping* adalah prosedur atau strategi berhenti berfikir yang digunakan untuk membantu konseli dalam menghentikan pikiran negatif yang muncul akibat terpaku kejadian masa lalu yang tidak bisa dihilangkan dan dirubah.

3. Terapi Istighfar

Istighfar berasal dari kata *istighfara* yang artinya permohonan.²⁰ Menurut Ibnu Tamiyah *istighfar* dalam bahasa Arab kata *maghfiroh* berarti berlindung kepada Allah atas segala kesalahan atau dosa yang telah diperbuat.²¹

Istighfar yaitu permintaan ampun atas segala dosa dan kesalahan kepada Allah SWT. Karena manusia diciptakan *al*

¹⁵ Eni Hidayati & Riwayati, *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, (Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, 2015), hal. 246.

¹⁸ Arif Ainur Rofiq, *Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*, Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI, Vol. 2, No. 1, 2021, hal. 68.

¹⁹ Butet Agustarika, *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*, Thesis Khusus Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2009, hal. 33.

²⁰ Hani Sa'ad Ghunaim. *Cinta Istighfar*. (Jakarta: AMZAH, 2011). CET.1.13.

²¹ M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*. (Bandung: Mizania, 2013). 163.

insaanu nisyān maksudnya yaitu manusia tempat lupa, terkadang kita sering melakukan kesalahan yang berujung pada dosa dan murka Allah. Jadi untuk mendapatkan kembali pengampunan dari Allah, dianjurkan untuk *beristighfar*. Jadi dapat disimpulkan bahwa, terapi *istighfar* adalah terapi yang biasa digunakan oleh umat islam untuk memohon ampun kepada Allah SWT atas perbuatannya.

4. Inferiority Feelings

Inferiority Feelings yaitu perasaan rendah diri yang ada pada setiap individu karena seseorang diciptakan atau dilahirkan dengan keadaan lemah tidakberdaya. *Inferiority Feelings* muncul dari menilai diri sendiri terhadap norma orang lain. Akibatnya, jika norma ini tidak terpenuhi, maka remaja tersebut merasa ada sesuatu yang kurang dengan dirinya.²² Adler menjelaskan bahwa individu yang memulai hidup dengan kelemahan fisik memicu perasaan rendah diri, perasaan yang mendorong yang mendorong orang untuk berjuang untuk keunggulan atau berhasil. Individu yang sehat secara psikologis sehat termotivasi untuk berhasil.²³

Perasaan rendah selalu dialami oleh beberapa mahasiswa. Bisa disebabkan dari faktor lingkungan, bisa juga dari diri sendiri. Beberapa penyebab lainnya yang menjadikan perasaan rendah diri itu adalah pengalaman buruk yang pernah dialami oleh diri seseorang. Seperti merasa tidak bisa diandalkan, merasa masa depan akan buruk, merasa tidak berharga, kurang percaya diri, tidak bisa bertindak, merasa ragu-ragu , membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak berani keluar dari zona nyaman.

Setiap manusia wajar apabila memiliki perasaan *Inferiority feelings*, Manusia memiliki penyebab yang berbeda-beda antara

²² Rony Agung Wahyudi, “*Hubungan Inferiority Feelings Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen*”, (Skripsi: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 27.

²³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*, (Malang:UMM Press,2014).hal 64.

yang satu dengan yang lainnya. *Inferiority Feelings* seringkali ditandai dengan munculnya perasaan ragu-ragu dan ketidakmampuan diri seseorang individu dalam menghadapi sesuatu yang akan dihadapinya.

Ketika individu memiliki perasaan *inferiority feelings*, mereka akan berusaha untuk mengatasi *inferiority feelings* yang ada dalam diri mereka. Upaya yang biasa dilakukan adalah membuat alasan, bersikap agresif, dan menarik diri. Selain itu merasa tidak puas dengan kritikan orang lain, mendambakan pujian atau penghargaan, senang mengkritik orang lain, cenderung menyendiri, pemalu, dan penakut.²⁴

F. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah memahami apa yang ada didalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab sebagai berikut :

1. Bagian Awal,
pada bagian ini terdisi dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji skripsi, motto dari peneliti, persembahan, penyataa otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar , daftarisasi, daftar table, dan daftar gambar.
2. Bagian Inti,
pada bagian ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan, yaitu sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini disajikan tentang hal-hal yang berkaitan dengan pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

²⁴ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2011), hlm 44.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Dalam bab ini berisi membahas tentang kajian teoritik yang meliputi Konseling Individu, Teknik *Thought Stopping*, dan *Inferiority Feelings*. Dalam bab ini juga akan diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Peneliti akan memaparkan profil konseli, gambaran serta hasil dari penelitian.

BAB V PENUTUP

Berisi tentang hasil akhir dari pembahasan penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Individui

a. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan tatap muka secara personal, dimana seorang konselor membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahan konseli.²⁵ Menurut Sofyan S. Willis konseling individual adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individu, dimana terjadi hubungan konseling yang mengenal satu sama lain. Selama proses konseling, konselor berusaha memberikan bantuan kepada konseli untuk mengatasi masalah yang dialami oleh konseli.²⁶ Konseling individu merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara *face to face* dan perseseorangan antara konselor dengan konseli untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli.²⁷ Konseling individual yaitu proses pemberian bantuan kepada konseli yang mengalami masalah dan dilakukan oleh konselor melalui proses konseling.²⁸ Konseling individu proses memberikan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam menstukturkan kembali permasalahan yang dialami dan mengarah pada tingkah laku konseli kearah yang positif.²⁹

²⁵ Hellen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm 84

²⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : CV Alfabeta, 2007),hal. 18.

²⁷ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 84

²⁸ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta,1994), hal.105.

²⁹ Nova Erlina & Laeli Anisa Fitri, *Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas*

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang mengalami permasalahan secara langsung atau melalui wawancara yang bertujuan untuk mengarahkan tingkah laku konseli maupun persepsi konseli kearah yang lebih positif.

b. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu

Tujuan keseluruhan dari konseling individu adalah untuk membantu konseli memilah-milah masalahnya dan mengenali kehidupan yang salah yang menyebabkan masalah tersebut. Tujuan dari layanan konseling individu adalah agar konseli memahami situasinya sendiri, lingkungan, masalah yang dialami, dan potensi yang dimilikinya untuk mengatasi masalah tersebut.³⁰Selain itu, konseling individu membantu menghilangkan persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan rasa trauma. Konselor dapat membantu konseli dalam mengevaluasi persepsinya terhadap lingkungan sosial dan dan mengatasi rasa trauma yang dialami konseli.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile memiliki delapan tujuan dari konseling individu sebagai berikut :³¹

- 1) Tujuan perkembangan yaitu konseli diberikan bantuan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya dalam mencegah terjadinya hal-hal selama proses tersebut

VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 1, Mei 2016, hal. 141.

²⁹ Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), hal. 52

seperti mengembangkan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik dan sebagainya.

- 2) Tujuan pencegahan yaitu konselor membantu konseli dalam menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan baik sebelum proses konseling maupun sesudah proses konseling.
- 3) Tujuan perbaikan yaitu agar konseli didukung untuk memperbaiki dan menghilangkan masalah yang timbul yang sebenarnya merupakan masalah yang tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan yaitu untuk memeriksa kelayakan tujuan proses konseling sesuai dengan keinginan konseli dengan memberikan pilihan, keterampilan, mencoba kegiatan baru dan lain-lain.
- 5) Tujuan penguatan adalah membantu konseli menyadari bahwa apa yang dilakukan, pikiran dan rasakan adalah baik.
- 6) Tujuan kognitif adalah untuk melaksanakan pembelajaran dan keterampilan kognitif bagi konseli.
- 7) Tujuan fisiologis yaitu menciptakan pemahaman dan pengenalan dasar dengan konseli untuk menjaga kesehatan dan memulai hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yaitu membantu konseli mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar menghadapi dan mengendalikan pikiran negative, dan mengembangkan konsep diri positif.

Menurut Prayitno, ada lima fungsi khusus konseling yaitu fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pencegahan, fungsi pencegahan, dan fungsi motorik.³²

c. Proses Konseling Individu

Proses konseling berjalan dengan baik dan terjalin hubungan yang baik pula antara konselor dan konseli. Brammer menjelaskan bahwa proses konseling merupakan suatu peristiwa berkelanjutan yang menguntungkan proses konseling baik bagi konselor maupun konseli.³³ Setiap tahap proses konseling individu membutuhkan ketrampilan dan keahlian khusus. Jika hubungan dengan konseli tidak mendukung, maka ketrampilan itu bukanlah yang utama. Oleh karena itu partisipasi mereka dalam proses konseling harus dibangun dari awal sampai akhir agar proses konseling terasa sangat berarti dan bermanfaat, secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan:³⁴

1) Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli bertemu konselor sehingga terjadi proses konseling dan konselor dapat menemukan inti permasalahan konseli. Adapun proses konseling pada tahap awal adalah sebagai berikut :

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling dapat bermakna jika

³² Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1997, hal. 141.

³³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan dan Praktek*, (Bandung : CV Alfabeta, 2007), hal. 50.

³⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, hal. 51-56.

konseli terlibat diskusi dengan konselor. Artinya, hubungan itu fungsional, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu terlihat pada tahap ini. Hal ini terlihat dari keterbukaan antara konselor dan konseli. Artinya konselor maupun konseli dapat dengan jujur mengungkapkan pikiran, perasaan, harapan, dan sebagainya.

Keterbukaan konseli ditentukan oleh faktor dari tingkat profesional konselor dalam membangun kepercayaan konseli pada dirinya. Konselor tidak boleh sok, jujur, tulus, dan mampu memahami dan menghormati konseli. Selanjutnya, konselor dan konseli dalam proses konseling. Agar proses konseling dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

b) Memperjelas
dan mendefinisikan masalah

Konselor dapat menemukan inti masalah yang dihadapi konseli, jika hubungan konseling terjalin dengan baik antara konselor dan konseli serta ada kerjasama antara konselor dengan konseli. Menurut konseli, memecahkan masalah yang dihadapinya sulit. Hal ini terlihat ketika konseli tidak mengetahui gejala yang dialaminya. Oleh karena itu, peran konselor sangat penting untuk membantu memperjelas masalah yang sedang dihadapi konseli dan membantu mengidentifikasi inti masalah secara bersama-sama.

c) Membuat
penafsiran dan penajakan

Konselor berusaha mencari kemungkinan inti masalah konseli, mengembangkan masalah

dengan menjelaskan beberapa dampak negatif yang muncul dan merancang proses bantuan yang akan dilakukan. Hal ini dilakukan dengan menciptakan semua keunggulan yang dimiliki konselor dan mengidentifikasi berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi konseli.

d) Negosiasi

Kontrak

Kontrak adalah kesepakatan antara konselor dan konseli, isi kontrak adalah sebagai berikut :

– Kontrak waktu, yaitu jangka waktu yang ditentukan dalam pertemuan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dan konseli.

– Kontrak tugas, artinya baik konselor maupun konseli wajib mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan.

– Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan konseli dan konselor selama proses konseling.

2) Tahap

pertengahan (Tahap Kerja)

Tahap selanjutnya adalah setelah mengidentifikasi inti masalah konseli yang telah disepakati pada tahap pertama sebagai berikut :

a) Analisis secara mendalam permasalahan konseli.

- b) Menentukan
bantuan apa yang diberikan kepada konseli sesuai dengan penilaian ulang terhadap masalah konseli.

Mengevaluasi kembali masalah konseli dapat membantu konseli dapat membantu konseli memperoleh perspektif baru dari situasi sebelumnya, yang berguna untuk pengambilan keputusan dan tindakan. Dengan cara pandang yang baru, berarti menciptakan momentum perubahan pada diri konseli. Tujuan dari tahap pertengahan ini adalah :

- Menggali dan
mendalami masalah konseli secara lebih mendalam

Ketika menyelidiki suatu masalah, konselor berusaha membuat solusi agar memiliki sudut pandang solusi dari masalah tersebut. Konselor melakukan penilaian ulang terhadap masalah konseli dengan melibatkan konseli. Jika konseli menunjukkan perasaan antusias, berarti konseli dapat berpartisipasi dan terbuka dalam proses konseling.

- Menjaga agar
hubungan konseling selalu terpelihara

Pertama, konseli merasa senang ketika berpartisipasi dalam proses konseling dimana konseli berpartisipasi bahwa ia membutuhkan bantuan konselor untuk mengembangkan potensinya untuk memecahkan masalah. Kedua, konselor berusaha untuk kreatif dengan menunjukkan keterampilan yang beragam, bersikap ramah, empati, jujur dengan dan tulus mendukung konseli. Kreativitas berarti konselor diminta untuk membantu konseli menemukan

alternative pemecahan dalam upaya mengembangkan rencana untuk memecahkan masalah konseli.

- Proses konseling yang disepakati berjalan sesuai kontrak.

Konselor dan konseli harus hadir sesuai dengan kontrak yang sudah dinegosiasikan agar proses konseling dapat berjalan dengan lancar. Pada tahap pertengahan konseling, ada beberapa strategi yang digunakan oleh konselor yaitu pertama dan terpenting, selalu berkomunikasi sesuai keinginan, baik keinginan konseli maupun konselor. Ini untuk menjaga agar konseli tetap jujur dan terbuka, dan konseli dapat menggali secara mendalam terkait masalahnya. Jika dilihat kondisi dalam proses konseling sudah kondusif, maka konseli akan merasa aman, dekat, dan betakad untuk memecahkan masalah. Kedua, memiliki strategi baru untuk memecahkan masalah yang dia hadapi.

3) Tahap Akhir

Konseling (Tahap Tindakan)

- a) Terjadi perubahan perilaku dan pemikiran konseli ke arah yang lebih baik, lebih sehat, lebih rasional dan lebih dinamis. Hal ini dapat diketahui setelah konselor menanyakan keadaan konseli.

- b) Adanya rencana hidup di masa depan dengan rencana yang jelas dan tepat.

Tujuan dari tahap akhir adalah sebagai berikut :

- Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang tepat

Konseli diharapkan dapat mengambil keputusan dari awal konseling, konseli telah membuat beberapa alternative dan berdiskusi dengan konselor, kemudian konseli dapat memutuskan alternative mana yang terbaik. Mempertimbangkan keputusan berdasarkan kondisi konseli dan di luar diri konseli.

- Konseli dapat memperoleh pembelajaran

Konseli dapat belajar dari proses konseling tentang perilaku yang dapat berubah. Hal ini bisa menjadi pelajaran dalam hubungan konseling untuk perubahan dirinya.

- Menerapkan perubahan perilaku

Pada akhir konseling, konseli mulai menyadari perubahan sikap dan perilakunya, sehingga ia datang untuk meminta bantuan konselor atas kesadaran dirinya agar terjadi perubahan pada diri konseli.

- Mengakhiri Proses Konseling

Pada akhir proses konseling harus ada kesepakatan antara konseli dan konselor. Sebelum menutup proses konseling ada beberapa tugas untuk konseli. Pertama, konseli dapat menarik kesimpulan tentang hasil proses konseling. Kedua, konseli mengevaluasi jalannya proses konseling. Ketiga, konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan berikutnya.³⁵

Dalam penelitian ini, layanan individu digunakan

³⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal.39.

untuk membantu konseli mengatasi perasaan *inferiority feelings* yang dilakukan secara intensif mulai dari tahap awal konseling hingga tahap akhir proses konseling individu yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan *follow up*.

4) Dasar Konseling Individual

Untuk menjalankan fungsi dan tugasnya, konselor menggunakan ajaran islam (Al-Qur'an dan Hadist) sebagai sumber utamanya, sedangkan hasil pemikiran dan penelitian manusia (yang tidak bertentangan dengan ajaran islam) digunakan sebagai pendukung.

Allah berfirman dalam surat Saba' ayat 28:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Berdasarkan ayat diatas dapat disimpulkan bahwa

:

- a) Ajaran Islam yang dibawa oleh Nabi Muhamaad SAW sebagai pedoman bagi seluruh umat manusia.
- b) Dalam tuntunan Nabi Muhamaad SAW yang pertama adalah memberikan kebahagiaan kepada orang yang dibimbing atau diberi nasehat agar merasa senang dengan pembimbing atau konselor tersebut. Jika konseli menyukai atau senang mereka dia akan melepaskan semua keluhan mereka.
- c) Selain itu, Nabi Muhamaad SAW akan mendapat bantuan sesuai dengan permasalahannya berupa

nasehat, pemikiran atau aturan agama yang harus diikuti.

Landasan kedua dari firman Allah, Al-Qur'an surat Al-Ashr ayat 1-3

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Demi masa, Sungguh, manusia berada dalam kerugian. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.

Kata *watawa sau* berarti “nasihat untuk menasihati”. Maksudnya adalah upaya yang dilakukan oleh konselor sebagai penolong, konselor membantu memecahkan masalah yang dialami oleh konseli.³⁶

2. Teknik Thought Stopping

a. Pengertian Teknik *Thought Stopping*

Menurut Bakker Teknik *Thought Stopping* yaitu teknik yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu untuk mencegah pikiran dari adanya respon yang diterima.³⁷ *Thought Stopping* atau biasa disebut penghentian pikiran yaitu contoh teknik *Cognitif Behavior* yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berfikir.³⁸ Teknik

³⁶ R. H. A. Soenarjo, SH., *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung : Depag RI, Gema Risalah Press, 1992), hal. 60.

³⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 246.

³⁸ Eni Hidayati & Riwayati, *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, hal. 1

Thought Stopping yaitu strategi penghentian pikiran yang biasa digunakan untuk membantu konseli dari kalahnya pikiran negatif tentang gambaran dirinya karena konseli terpaku pada peristiwa masa lalu yang tidak dapat diubah atau dihilangkan dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran negatif.³⁹ Stuart dan Laraia mendefinisikan Teknik *Thought Stopping* adalah langkah yang digunakan untuk menghentikan pikiran yang mengganggu. Kebiasaan berfikir negatif dapat menimbulkan perilaku negatif, sehingga perlu adanya proses menghentikan pikiran negative tersebut.⁴⁰

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Teknik *Thought Stopping* adalah suatu cara atau strategi berhenti berfikir yang digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berfikir negatif yang timbul akibat terpaku pada peristiwa masa lalu yang tidak dapat dirubah atau dihilangkan.

b. Kegunaan Teknik Thought Stopping

Sejak zaman Yunani Kuno, konsep Teknik *Thought Stopping* sudah dikenal. Stuart dan Laraia mendefinisikan Teknik *Thought Stopping* adalah suatu proses menghentikan pikiran yang mengganggu. Strategi berhenti berfikir (*Thiought Stopping*) ini digunakan untuk membantu konseli mengendalikan pikiran negatif dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut.

³⁹ Arif Ainur Rofiq, Terapi Islam Dengan Strategi *Thought Stopping* Dalam Mengatasi *Hypochondriasis*, Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI, Vol. 2, No.1, 2021, hal. 68.

⁴⁰ Butet Agustarika, “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong”, hal. 39

Berhenti berfikir sering kali digunakan untuk konseli yang terpa dengan kejadian-kejadian dimasa lalu yang tidak dapat diubah.⁴¹

Thought stopping merupakan contoh teknik psikoterapi CBT (*Cognitif Behavior Therapy*) yang digunakan untuk membantu konseli mengubah proses berfikir. Kebiasaan berfikir dapat membentuk perubahan perilaku. Alasan menggunakan teknik ini adalah karena pikiran negatif dapat mengarah pada perilaku yang negative, sehingga perlu untuk menghentikan pikiran negatif tersebut untuk menghindari akibat dari pikiran negatif tersebut.⁴²

Teknik *Thought Stopping* digunakan untuk konseli yang menyesali kejadian yang tidak mungkin terjadi. Konseli yang terikat oleh pikiran negatif yang selalu muncul dan sangat tidak produktif. Adapun beberapa kelebihan dari berhenti berfikir (*Thought Stopping*) yaitu mudah dikelola, mudah dipahami oleh konseli dan siap digunakan oleh konseli dalam mengatur diri sendiri.

c. Prinsip - prinsip Teknik *Thought Stopping*

Dalam pelaksanaan nya, teknik ini menggunakan beberapa variasi untuk membantu seseorang yang mencoba menghentikan pikiran yang tidak menyenangkan atau memutuskan pikiran yang mengancamnya. Konseli disuruh mengucapkan kata “berhenti” ketika muncul pikiran dan perasaan yang

⁴¹ Arif Ainur Rofiq, “*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*”, hal. 70-73

⁴² Lilik Supriati, “*Pengaruh Terapi Thought Stopping dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Dr. Soedono Madiun*”, hal. 53.

mengancam muncul dan memberi isyarat kepada konseli untuk mengganti pikiran yang negatif tersebut menjadi pikiran yang positif.⁴³

Selama melakukan teknik ini konselor tidak berusaha membebaskan masalah dari sumber masalahnya, dimana konselor tidak dengan mudah mengarahkan pikiran konseli untuk berubah pikiran kearah yang disadari. Selanjutnya mulailah berhenti berfikir tentang sesuatu yang berhubungan dengan rendah diri pada mahasiswi.⁴⁴

d. Langkah- langkah Teknik *Thought Stopping*

Teknik *Thought Stopping* memiliki 6 langkah dalam penerapannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Rasional
 Pada tahap ini konselor menjelaskan secara rasional kegunaan dari teknik *Thought Stopping* kepada konseli. Sebelum menerapkan teknik ini, konseli harus menyadari pikiran-pikiran yang menguasai dirinya dan sering kali muncul.
- 2) Berhenti berfikir
 yang diarahkan oleh konselor (*overt Intruption Counselor*).
 Pada tahap ini konselor bertanggung jawab untuk menginterupsi pikiran konseli. Interupsi ini bersifat terbuka (*Overt*) yaitu dengan mengucap kata “Stop” dengan keras bila mana pikiran-pikiran negatif muncul.

⁴³ Butet Agustarika, “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong,” Tesis Kekhususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2009, hal. 39

⁴⁴ Eni Hiyati & Riwayati, Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi *Thought Stopping*, hal.5

- 3) Berhenti
berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Overt Interruption Client*).

Setelah konseli belajar mengendalikan pikiran negatifnya dalam menanggapi dari interupsi konselor, maka konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya sendiri.

- 4) Berhenti
berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Covert Interruption Client*).

Pada tahap ini konseli tidak hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*overt*) tetapi konseli juga diberikan tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya secara tertutup atau dalam hati saja (*covert*). Misalkan konseli berada ditempat umum dan sedang berkumpul dengan banyak orang tidak mungkin konseli akan berteriak mengatakan “stop”, maka dalam hal ini konseli dapat menginterupsi dirinya cukup didalam hatinya saja.

- 5) Pergantian dari
pikiran asertif, positif, atau netral.

Pada tahap ini, untuk mengurangi rasa takut atau overthinking konseli, maka konselor menyarankan agar konseli memikirkan pikiran-pikiran yang lebih tegas jika telah menginterupsi pikiran-pikiran negatifnya. Tingkah laku yang tegas dapat mencegah rasa takut atau overthinkingnya. Dalam hal ini konseli juga dilatih untuk mengisi pikirannya dengan berdzikir kepada Allah.

- 6) Pekerjaan rumah
dan tindak lanjut.

Pekerjaan rumah diperlukan agar konseli dapat terus berlatih dan dapat menguatkan kontrol konseli

untuk menghentikan pikiran negatif (*self defeating*) jika sewaktu-waktu muncul. Konselor dapat menggunakan interupsi “*stop*” untuk melatih penguatan pengendalian pikiran.⁴⁵

Dalam penelitian ini teknik Thought Stopping untuk membantu konseli dalam mengubah proses berfikirnya dan menghentikan pikiran negatif terkait dengan kejadian dimasa lalunya yang menimbulkan rendah diri didalam dirinya

3. Terapi Istighfar

a. Pengertian Terapi *Istighfar*

Terapi *Istighfar* menurut bahasa yaitu “*Istigfara*” yang berarti permohonan. Jadi, kalimah *Istighfar* memiliki arti permohonan ampunan kepada Allah SWT atas kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan.⁴⁶ Adapun *Istighfar* dalam bahasa Arab yang artinya “*maghfiroh*”, kata *maghfiroh* artinya perlindungan atas dosa yang diperbuat.⁴⁷ Kalimah *Istighfar* juga dapat diartikan sebagai permohonan ampun baik dari perkataan maupun perbuatan yang telah diperbuat.⁴⁸

Terapi Istigfar bentuk kalimah yang dilantunkan berupa ucapan maupun perbuatan dengan harapan meminta ampunan kepada Allah SWT atas segala kesalahan yang pernah dilakukan. Maksudnya yaitu ditutupi sebuah dosa dan diberikan ampunan. Keduanya

⁴⁵ Arif Ainur Rofiq, “*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*”, hal 70-73

⁴⁶ Hani Sa’ad Ghunaim, “*Cinta Istighfar*”, (Jakarta : Amzah, 2011), Hal. 13.

⁴⁷ Hasan Hammim, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), hal. 13.

⁴⁸ Hasan Hammim, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka , 2013), Hal. 13.

tidak dapat dipisahkan karena, ditutupinya dosa secara tidak langsung dan telah digugurkannya semua dosanya. Jadi, Terapi istighfar yaitu dosa seorang hamba yang ditutupinya dengan memberikan ampunan akibat dari maksiat yang pernah dilakukan.⁴⁹

Rasulullah sangat menganjurkan ummatnya untuk selalu melafalkan kata Istighfar disetiap saat sebagai bentuk pengakuan dari kesalahan baik yang dilakukan baik sengaja maupaun tidak sengaja. Dalam hal ini, terapi istighfar adalah bukti pengakuan seseorang yang berupa tauban nashuha yang didasarkan perasan tulus dan ikhlas sambil meminta ampunan atas dosa yang pernah dilakukan dengan niatan tidak akan mengulangnya.

b. Lafal dan Bentuk Istighfar

Ada beberapa versi dari kata istighfar, tergantung dari keyakinan yang kita yakini. Menurut para ahli berikut pelafalan istighfar yaitu:

- 1) Hadist Riwayat Bukhori bacaan *Istighfar* yang digunakan konselor dalam melakukan terapi yaitu :

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَاَنَا عَبْدُكَ، وَاَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، اَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَاَبُوْءُ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ فَاِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ

Ya Allah engkau adalah Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau yang telah menciptakanku, sedang aku adalah hamba- Mu dan aku di atas ikatan janji-Mu. Dan

⁴⁹ Syaikh Ismail Al Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Kautsar, 2015), Hal. 4-5.

aku berjanji kepada-Mu dengan semampuku. Aku berlandung kepada-Mu dari segala kejahatan yang telah aku perbuat. Aku mengakui- mu atas nikmat-Mu, maka ampunilah aku, sesungguhnya tiada yang boleh mengampuni segala dosa kecuali Engkau”.

- 2) Hadist Riwayat Muslim Lafadz istighfar dibaca umat manusia sebanyak 3 kali selesai sholat lima waktu yaitu :

استغفر الله

“Aku memohon ampun Kepada Allah”

Dalam Hadist Riwayat Tirmidzi, Abu Daud, dan Al Hakim, beliau berkata : *“barang siapa yang membaca istighfar maka akan diampuni dosanya meskipun ia telah keluar dari medan perang yang telah berkecamuk”* yakni :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

- 3) Hadist Riwayat Bukhari yang selalu diamalkan Rasulullah semasa hidupnya dan tak pernah luput beliau baca ketika sholat lima waktu dalam rangka mengamalkan perintah Allah SWT serta tunduk dan patuh terhadap ajaran Allah SWT yaitu:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ،

وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

- 4) Ibnu Umar r.a dalam riwayat Abu Daud, At Tirmidzi dan Imam Ahmad, Beliau sempat menghitung seberapa banyak lafal istighfar yang dibaca Rasulullah SAW dalam satu majlis, yaitu sebanyak 100 x.

- 5) Riwayat An Nasa'i, Abu Daud, Ath Tabrani, dan Imam Al

Hakim, lafadz Istighfar yang dibaca ketika penutupan majelis (Do'a Kafaratul Majlis) yaitu:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ،
وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

- 6) Kitab Shahih Al Bukhari lafadz *Istighfar* dijelaskan bahwa :
“barang siapa yang membaca pada siang hari, lalu wafat pada waktu itu pula, maka ia termasuk ahli surga, dan barang siapa yang membaca pada sore hari, lalu wafat pada malam hari maka ia juga tergolong ahli surga”

c. Waktu yang disunahkan Membaca *Istighfar*

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 103 dijelaskan bahwa :

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَرُكُوعًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
اطْمَأَنَّنتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا
مَوْفُورًا

(Selanjutnya) apabila kamu menyelesaikan sholatmu, maka ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian ketika kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah sholat itu (sebagaimana biasa)” (Q.S.An-Nisa : 103).⁵⁰

Membaca istighfar merupakan amalan yang pahalanya sangat besar terutama sebagai pelepas dosa-dosa dan kesalahan. Sebagaimana hadist yang artinya: *“Barangsiapa yang memohon ampunan kepada Allah SWT bagi orang- orang yang sudah meninggal sebanyak dua puluh*

⁵⁰ Al Qur'an. Surat An Nisa : 103

*tujuh kali dalam sehari setelah sholat subuh maka mereka tergolong orang yang terkabul doanya dan selama hidup didunia akan diberikan kecukupan rezeki oleh Allah SWT”.*⁵¹

Membaca istighfar dapat dilakukan setiap saat tanpa ada batasan, adapun beberapa waktu yang dianjurkan bagi seorang muslim dalam melafalkan kalimat istighfar, diantaranya :

1)

Setelah

melaksanakan sholat

Istighfar sangat dianjurkan dalam keadaan apapun dan bagaimanapun, termasuk setelah melaksanakan sholat. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Baqarah ayat 199 yaitu :

مَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ
رَّحِيمٌ

“Kemudian bertolak lah kamu dari tempat bertolak nya orang-orang banyak (Arofah) dan mohonlah ampunan kepada Allah SWT. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”(Q.S Al Baqarah:199).⁵²

Ayat diatas turun bertepatan dengan perintah ibadah haji yaitu menunaikan ibadah thawaf. Pada saat itu dianjurkan untuk membaca istighfar karena untuk menghilangkan rasa ragu ketika tidak sempurnanya ibadah haji dilakukan. Selain itu, membaca istighfar sangat dianjurkan ketika selesai melaksanakan ibadah sholat waktu dimana membaca istighfar ini tepat dibaca setelah gerakan salam ke dua, hal ini dilakukan karena sering kali manusia lupa atau

⁵¹ Mir Valiuddin. *Zikir dan Kontenplasi dalam tasawuf*. (Bandung : Pustaka Hidayah, 1980). 129.

⁵² Al Qur'an. *Surat Al Baqarah : 199*.

kurangnya disetiap bacaan dalam sholat. Karena, setelah melakukan salam dalam sholat Rasulullah selalu membaca istighfar sebanyak 3x.

2) Istighfar di Waktu Sahur

Allah senantiasa memberikan pahala bagi hambanya yang selalu mengucapkan istighfar disetiap waktu. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al Imran ayat 17:

الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَنِتَّةِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ

“(yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan memohon ampunan di waktu sahur” (Q.S Al-Imran : 17).⁵³

Selain itu, Allah SWT berfirman dalam Al Qur'an surat Adz-Dzariyat ayat 17-18 :

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَيَا لَأَسْحَارٍ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

“Didunia mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan selalu memohon ampunan di waktu pagi sebelum fajar” (Q.S. Adz-Dzariyat : 17-18).⁵⁴

Waktu sahur memiliki keutamaan yang banyak yaitu barang siapa yang meminta ampunan kepada Allah SWT dengan niat bertaubat kepada Allah SWT niscaya Allah mengampuni dosanya serta menerima amal ibadahnya.

3) Istighfar di Akhir Majelis

⁵³ Al Qur'an. Surat Al Imran : 17.

⁵⁴ Al Qur'an. Surat Adz- Dzariyat : 17-18.

Hadits Riwayah Aisyah r.a beliau bersabda: *“tidaklah salah seorang mengucapkan istighfar tatkala ia berdiri dari majelisnya, melainkan diampunilah dosa yang ia lakukan di dalam majelis tersebut”*

Hadits diatas memiliki arti bahwa jika seorang hamba berada dalam suatu majelis dengan membaca istighfar maka Allah akan mengampuni segala dosa ketika berada di majlis tersebut.

4) Beristighfar

kepada Orang yang Sudah Meninggal

Pada zaman Rasulullah ketika beliau selesai menguburkan mayit, Rasulullah berdiri disisi kubur dengan membaca *“Mintakanlah ampunan kepada saudara kalian, dan mohonkanlah keteguhan atasnya, sesungguhnya saat ini ia sedang ditanya”*

Ada beberapa hikmah yang dapat kita ambil dari sabda Rasulullah SAW in yaitu, betapa butuhnya kalimat istighfar seseorang yang telah meninggalkan alam dunia dan kembali ke alam akhirat. Rasulullah selalu mengajarkan kepada ummatnya tentang pentingnya berziarah kubur dengan memintakan ampunan kepada keluarga, kerabat, guru dan para ulama-ulama terdahulu yang telah dulu dipanggil oleh Allah SWT.⁵⁵

d. Manfaat Istighfar dalam Al- Qur'an dan Hadits

1) Diterima taubat

dan di ampuni segala dosa.

Terdapat dalam surat An-Nisa yang memiliki banyak manfaat terutama yang terkandung dalam ayat 110 yaitu tentang ampunan bagi siapa saja yang membaca *Istighfar* niscaya Allah akan mengampuni segala dosa dan kesalahannya.

⁵⁵ Hasan Hammim. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. 27-29.

Allah SWT berfirman :

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ

غَفُورًا رَحِيمًا ﴿١١٠﴾

“Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya diriinya, kemudian ia memohon ampunan kepada Allah niscaya ia mendapati Allah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Q.S An-Nisa : 110).⁵⁶

Selain ayat diatas, adapun surat yang menjelaskan bahwa Allah akan memberikan ampunan kepada orang yang mau bertaubat kepadaNya. Terdapat dalam Al Qur'an Surat Hud ayat 61 :

﴿وَإِلَىٰ ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَاقَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ

غَيْرُهُ ۚ هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ

إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ ﴿١١﴾

Karena itu, mohonlah ampunan-Nya, kemudian bertaubat kepada- Nya. Sesungguhnya Tuhanku amat dekat (Rahmat-Nya) lagi memperkenankan doa (hamba-Nya)” (Q.S Hud : 61).⁵⁷

2) Mencegah turunnya siksa dan murka Allah SWT.

وَمَا كَانَتْ لِلَّهِ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَتْ لِلَّهِ مُعَذِّبُهُمْ

وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿٣٣﴾

⁵⁶ Al Qur'an. Surat An-Nisa ayat110.

⁵⁷ Al - Qur'an. Surat Hud : 6.

*Dari Allah sekali- kali tidak akan mengadzab mereka, sedang kamu berada diantara mereka. Dan tidak lah (pula) Allah akan mengadzab mereka, sedang mereka meminta ampun” (Q.S. Al Anfal : 33).*⁵⁸

- 3) Sebab
datangnya kekuatan dan lapangnya rezeki

وَيَقُومُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ
مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ

*“Dan (dia berkata) : Hai Kaumku, mohonlah 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” (Q.S. Hud 52).*⁵⁹

- 4) Menjadi obat
Kekeringan, kemandulan, dan kemiskinan

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا. يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ
مِدْرَارًا. وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ
أَنْهَارًا

“Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dialah Maha pengampun, niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu, dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak- anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-

⁵⁸ Al - Qur'an. Surat Al Anfal : 33.

⁵⁹ Al Qur'an . Surat Hud : 52.

*kebun, dan mengadakan (pula didalamnya),
untukmu sungai-sungai” (Q. S. Nuh : 10 - 12).⁶⁰*

e. Langkah Terapi Istighfar

Terapi *Istighfar* adalah terapi yang digunakan oleh umat islam yang digunakan untuk mendapatkan maghfiroh dari Allah sehingga nuqtoh qobihah yang ada didalam jiwa manusia menjadi bersih lantaran maghfiroh dari Allah SWT, dengan jalan melaksanakan, menjiwai, serta mengiani maghfirotilah.

Adapun beberapa tahapan terapi Istighfar ini yaitu:

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Wudhu
Wudhu adalah tindakan mensucikan diri dari hadas kecil maupun besar dengan niat untuk melaksanakan ibadah.
 - b) Menyakinkan konseli
Pada tahap ini, menumbuhkan keyakinan pada konseli untuk berubah menjadi lebih baik lagi agar proses terapi ini berjalan dengan baik
 - c) Bersyahadat
Pada tahap ini, syahadat menjadi kekuatan iman sekaligus kesepatakan konseli dalam proses perubahannya.
- 2) Tahap tindakan
 - a) Membaca Istighfar dengan perlahan dan meresapi makna Istighfar.
- 3) Tahap lanjutan
 - a) Konselor
memberikan saran dan masukan kepada konseli untuk perlahan-lahan merubah kebiasaan berfikir negatif tersebut dengan cara mengamalkan isi dari

⁶⁰ Al Qur'an. Surat Hud : 10-12.

bacaan Istighfar.

b)

Konselor

memberikan motivasi agar konseli dapat merubah dirinya secara tetap serta memiliki tujuan hidup yang lebih baik sesuai dengan tuntunan ajaran agama islam yang berpatokan pada Al Qur'an dan Hadis.

4. Inferiority Feelings

a. Pengertian Inferiority Feelings

Inferiority Feelings yaitu perasaan yang kurang yang ada dalam individu atau rendah diri yang terdapat dalam diri seseorang, sebab setiap orang diciptakan dalam keadaan lemah. *Inferiority Feelings* itu muncul karena terdapat penilaian diri remaja penilaian tersebut berdasarkan pada aturan yang berlaku. Akibat dari perasaan *inferiority feelings* yang ada dalam individu akan merasa rendah diri.⁶¹

Istilah sederhana dari *inferiority feelings* menurut Bruno adalah konsep diri yang negatif atau harga diri yang rendah. Chapin menambahkan bahwa suatu perasaan yang tidak aman, tidak mantap, tidak tegas, merasa tidak mampu memenuhi petunjuk hidup.

Kartono menyatakan bahwa *inferiority feelings* muncul sejak usia anak-anak dimana perasaan ini tidak bisa diterima individu karena merasa tertekan.⁶² Hal tersebut memunculkan dorongan-dorongan untuk menyelesaikan. Freud menambahkan bahwa *inferiority feelings* adalah perasaan tertekan antara Ego dan Super Ego.

Mursal mengatakan *inferiority feelings* bahwa perasaan

⁶¹ Rony Agung Wahyudi, "*Hubungan Inferiority Feelings dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen*", (Skirpsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 27.

⁶² Kartono, *Patologi Sosial 2 "Kenakalan Remaja"*, (Jakarta: Rajawali Press 2014).

yang ada dalam diri individu dimana individu tersebut menganggap dirinya rendah dibandingkan dengan orang lain, hal tersebut menyebabkan perasaan negatif dimana dia menjauhkan dirinya dengan orang lain.⁶³

Adler mempercayai bahwa manusia sejak lahir disertai dengan perasaan rendah diri. Individu tersebut menyadari bahwa perasaan itu muncul ketika peran di lingkungannya kurang diterima. Individu merasa memiliki perasaan inferiority feelings ketika melihat seseorang yang memiliki kemampuan diatasnya hal itu membuat individu ingin bersaing kekuatan dan kemampuan orang lain. Misalnya, anak merasa rendah diri ketika memiliki kemampuan dibawah temannya hal itu membuat anak tersebut ingin bersaing agar mencapai taraf perkembangan yang lebih tinggi.⁶⁴

Intinya dari Kepribadian menurut Adler yaitu proses mencari dan berjuang untuk mencapai superioritas. Ketika individu merasa tidak berdaya hal itu membuat dirinya tidak mampu berbuat apa-apa, hal tersebut memungkinkan individu merasa inferiority. Hal yang ditakutkan yaitu ketika individu semakin dalam dia merasakan dan memikirkan maka akan membuat perasaan normal akan menjadi berlebihan yang membuat individu merasa kurang bisa meraih tujuan dan akhirnya tidak mau lagi mencoba.⁶⁵

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *inferiority feelings* merupakan perasaan yang ada dalam diri individu sejak lahir. Ketika individu tersebut dapat mengendalikan diri dan mengatasi kelemahan yang ada pada dirinya maka individu tersebut dapat berkembang dengan maksimal. Namun sebaliknya jika individu tersebut tidak dapat mengendalikan diri dan mengatasi kelemahan yang ada di

⁶³ Mursal, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, (Bandung:PT.Alma' Arif, 1976)

dalam dirinya maka individu akan terganggu perkembangannya. Semakin konseli tenggelam dalam rasa inferior maka semakin konseli merusak harga diri atau pandangan tentang diri konseli tersebut.

b. Ciri-ciri Inferiority Feelings

Fleming dan Courtney menjelaskan *Inferiority Feelings* dalam alat ukurnya yang bernama *Feeling of Inadequacy Scale* yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam lima aspek berikut ini:

- 1) Social
Confidence
Social Confidence merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan, dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain. Faktor social confidence lebih mendekati pada umur dan pengalaman.
- 2) School Abilities
School Abilities merupakan perasaan tidak mampu atau kurang berdaya terdapat kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, ketrampilan, kesanggupan dalam melakukan tugas akademik
- 3) Self Regard
Penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah dan persepsi terhadap diri sendiri yang kurang mampu kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan serta minatnya sendiri.
- 4) Physical Appearance
Individu dengan *Inferiority Feelings* sangat memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk yang diterima Inferiority Feelings.
- 5) Physical Abilities
Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh

yang dimiliki serta potensi individu untuk melakukan perdormasi yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya.⁶⁶

Berikut ini adalah beberapa ciri yang menunjukkan bahwa individu memiliki *Inferiority Feelings*:

- 1) Individu merasa bahwa kegiatan yang dilakukannya cenderung tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung merasa ragu- ragu dan membuang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalahnya, seta pesimis dalam menghadapi rintangan.
- 2) Individu merasa kurang diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Individu ini cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil di hadapan orang.
- 3) Individu kurang percaya terdapat dirinya dan mudah gugup. Individu ini merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

c. Bentuk Kompensasi

Kompensasi adalah cara yang dilakukan untuk mengatur perasaan *Inferiority Feelings*. Alwisol dalam buku psikologi individual menjelaskan bahwa ada tiga kecenderungan dalam kompensasi untuk melindungi diri dari rasa malu akibat *Inferiority Feelings* yang sering dipakai yakni :

⁶⁶ Rony Agung Wahyudi, “ Hubungan Inferiority Feelings dan Agresivitas Pada Remaha Delinkuen”, (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal.32-33

1) Sesalan (Excuses)

Cenderung dalam pengaman yang sering adalah sesalan. Orang yang mengalami pengalaman buruk sering menggunakan sesalan. Kata sesalan yang sering dipakai :

- a) “Ya tetapi (*yes but*)” orang pertama kali menyatakan apa yang sesungguhnya mereka senang kerjakan, Sesuatu yang terdengar bagus untuk orang lain, kemudian diikuti dengan pernyataan sesalan. Sesalan “ya tetapi” ini digunakan untuk mengatasi bahaya diri yang jatuh karena melakukan hal yang berbeda dengan orang lain.
- b) “Sesungguhnya kalau (*if-only*) sesalan ini dinyatakan dengan cara berbeda. Sesalan ini digunakan untuk melindungi perasaan lemah dari harga diri, dan menipu orang lain untuk percaya bahwa mereka sesungguhnya lebih superior dari kenyataan yang ada sekarang.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian dari Adjeng Aprinna Larasati Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dengan judul penelitian “**Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restucturing Untuk Mengatasi Inferiority Feeligs Pada Mahasiswa Psikologi UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**” Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan deskriptif kompratif untuk mendapatkan data dari proses konseling yang berupa wawancara, observasi dan dokumentasi.⁶⁷

⁶⁷ Adjeng Aprinna Larasati, Skripsi: Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restucturing Untuk Mengatasi Inferiority Feeligs Pada Mahasiswa Psikologi UIN SUNAN AMPEL SURABAYA” Surabaya: UINSA,2021,Hall.56

Persamaan : Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama membahas tentang inferiority feelings.

Perbedaan : Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada obyek penelitiannya.

2. Penelitian dari Ady Mahfud Rizal dengan judul **“PENERAPAN TEKNIK THOUGHT STOPPING UNTUK MENGATASI REMAJA PECANDU MINUMAN KERAS”**. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik thought stopping bisa dikatakan berhasil dilihat dari perubahan perilaku konseli secara keseluruhan. Misalnya konseli tidak lagi pulang tengah malam, berangkat ke sekolah tepat waktu, tidak membolos sekolah, dan tidak lagi suka mabuk dan meminum minuman keras.⁶⁸

Persamaan : Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah sama-sama menggunakan teknik *thought stopping* dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

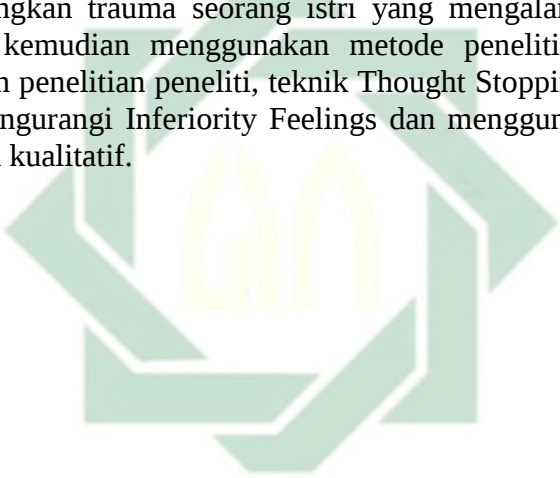
Perbedaan : Perbedaan penelitian ini adalah pada penyelesaian masalah. Penelitian diatas untuk mengatasi remaja pecandu minuman keras. Sedangkan penelitian peneliti untuk mengurangi Infeiority Feelings pada seorang mahasiswa .

3. Penelitian Oleh Taufik Ihya Al- Ulumudin dengan judul **“KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK THOUGHT STOPPING DAN ISTIGHFAR UNTUK MENGHILANGKAN TRAUMA SEORANG ISTRI YANG MENGALAMI KDRT DI SIDOARJO”** Hasil pemberian terapi *Thought Stopping* Konselor dan Konseli mengganti pemikiran yang negatif yang berulang-ulang dengan kalimat” Astaghfirullah Hal Adzhim” sehingga menjadi kebiasaan dengan menggantinya dengan pikiran positif. Hasil akhir dari penelitian diatas sangat efektif sekali yang mana

⁶⁸ Ady Mahfudz Rizal, Skripsi: *Penerapan Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras* (Studi Kasus Seorang Remaja Di Desa Penganten Kabupaten Bojonegoro), Surabaya: UINSA,2018),hal.96.

hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada perilaku atau kebiasaan konseli yang kurang baik mulai menjadi lebih baik.⁶⁹

Persamaan : Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah sama- sama menggunakan teknik *Thought Stopping*. Perbedaan : Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah pada masalah yang diselesaikan. Pada penelitian ini teknik *Thought Stopping* digunakan untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Sidoarjo kemudian menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan penelitian peneliti, teknik *Thought Stopping* digunakan untuk mengurangi *Inferiority Feelings* dan menggunakan metode penelitian kualitatif.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁹ Taufik Ihya Al- Ulumudin, Skripsi: “*Konseling Islam Melalui Teknik Thought Stopping dan Istighfar Untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri Yang Mengalami KDRT di Sidoarjo*”, Surabaya :UINSA, 2018), HAL 96

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dengan cara mengamati fenomena secara langsung tentang apa yang sedang dialami oleh subjek penelitian secara holistic dengan cara deskriptif yaitu dengan menggunakan bentuk berupa kata-kata dan bahasa sesuai konteks yang alamiah.

Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti berperan aktif dilapangan, mencatat semua hasil yang didapatkan dilapangan, melakukan analisis refleksi dari hasil dokumentasi yang didapatkan dilapangan, kemudian yang terakhir membuat laporan penelitian yang dilakukan dilapangan secara mendetail.⁷⁰

2. Jenis Penelitian

Sedangkan jenis penelitian yang dilakukan ini, menggunakan jenis penelitian studi kasus. Yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dengan mengamati secara spesifik terkait objek penelitian secara personalitas.⁷¹ Jadi, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan studi kasus untuk melakukan sebuah Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan Terapi *Istighfar* Untuk Mengatasi *Inferiority Feelings* Pada Mahasiswa di Banyuwangi.

⁷⁰ Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009). 6-14.

⁷¹ Moh Nazir. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988). 63

3. Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di dsn Umbulrejo RT 02 RW 05 Desa Bagorejo Kecamatan Srono Kabupaten Banyuwangi. Untuk lokasi penelitian, peneliti mengikuti keinginan konseli, demi memenuhi kenyamanan sehingga konseli dapat mengungkapkan kegelisahannya dengan tenang dan terbuka. Penelitian ini dilakukan di cafe ataupun di rumah konseli. Saat melakukan penelitian di rumah konseli, konselor bertindak sebagai teman konseli. Jadi, penelitian tidak selalu dilakukan di rumah konseli.

B. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Jenis Data Primer

Jenis data primer merupakan sebuah data yang diambil dari sumber pertama yang ada dilapangan.⁷² Dalam hal ini peneliti memperoleh sumber data berupa latar belakang permasalahan konseli, berupa hasil wawancara antara peneliti dengan konseli, hasil observasi peneliti terhadap permasalahan konseli, dan juga dokumentasi dari proses konseling.

b. Jenis Data Sekunder

Jenis data sekunder merupakan jenis data yang diambil dari orang tua atau sebagai pelengkap dari data primer.⁷³ Data ini didapatkan dengan cara mengamati, membaca, serta mendengarkan apa yang dibicarakan orang sekitar terkait permasalahan yang sedang dihadapi konseli.

2. Sumber Data

Penelitian ini harus mendapatkan informasi yang valid dari

⁷² Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Rajawali, 1987), 93.

⁷³ Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial. Format- format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Jakarta: Prenada Media Group, 2009). 128.

sumber data, guna memperoleh keterangan yang sesuai. Sumber data merupakan subjek dari mana data di peroleh.⁷⁴

a. Sumber Data Primer

Peneliti memperoleh sumber data secara langsung dari konseli, data tersebut diperoleh peneliti dengan memberikan Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan *Terapi Istighfar* untuk mengurangi *Inferiority Feelings*.

b. Sumber Data Sekunder

Data yang di peroleh dari sumber kedua yaitu sumber yang berasal dari teman dekat konseli untuk melengkapi data primer, data ini di gunakan untuk mendukung dan melengkapi dari data primer. Data primer meliputi, keluarga dekat konseli, teman dekat konseli, kakak/ adik.

C. Tahapan Penelitian

1. Tahap Pra- Lapangan

Pada tahap ini terdapat tujuh langkah yang harus ditempuh dalam penelitian.

a. Menyusun rancangan penelitian

Yang harus dilakukan sebelum melakukan penelitian yaitu menyusun rancangan penelitian tentang apa saja yang harus dipersiapkan ketika akan melakukan sebuah penelitian. Menyusun rancangan penelitian ini sangat penting karena akan mempermudah peneliti ketika proses penelitian berlangsung.

b. Memilih lapangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian tentunya seorang peneliti harus memilih lapangan penelitian yang pas untuk dijadikan

⁷⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta :Rineka Cipta,19980, hal 8.

objek dalam penelitian. Peneliti harus menjajaki lapangan tersebut agar menemukan kesesuaian antara yang ditulis dan yang diteliti. Dalam penelitian ini berada di Desa Bagorejo Srono.

c. Mengurus perizinan

Perizinan merupakan hal terpenting yang harus dilakukan seorang peneliti sebelum melakukan sebuah penelitian. Surat izin dalam hal ini tidak terlalu formal. Peneliti cukup menyiapkan pribadi yang dikata penting seperti: identitas KTP, KTM, foto dan lain- lain.⁷⁵

d. Menilai lapangan

Tujuan dari menilai lapangan yaitu meneliti dapat mengetahui bagaimana kondisi lapangan yang akan dijadikan objek penelitian. Dengan begitu peneliti dapat mempersiapkan apa saja yang harus dibutuhkan dalam penelitian.

e. Memilih dan memanfaatkan informan

Informan merupakan orang yang akan memberikan informasi tentang objek dalam penelitian. Dalam penelitian ini informan adalah keluarga dan teman dekat konseli.

f. Menyiapkan perlengkapan lapangan

Peneliti sebelum melakukan penelitian harus terlebih dahulu menyiapkan perlengkapan apa saja yang dibutuhkan pada saat penelitian guna melancarkan proses penelitian.

g. Etika penelitian

Etika penelitian merupakan hal yang tidak boleh dihindari pada saat penelitian. Hal tersebut terkait etika yang terjadi dalam masyarakat tersebut. Seorang peneliti harus

⁷⁵ Lexi, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 128

memperhatikan etika yang terjadi dilingkungan penelitian agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan pada saat proses penelitian.

2. Tahap pelaksanaan/proses konseling

a. Memahami latar penelitian serta persiapan diri

Dalam memahami latar penelitian, peneliti harus menempatkan dirinya sesuai dengan kondisi yang terjadi pada saat penelitian. Seperti penampilan pada saat penelitian, cara berkomunikasi pada saat penelitian, serta lamanya waktu yang dibutuhkan dalam penelitian.

b. Tahap memasuki lapangan

Pada tahap ini peneliti totalitas betul dalam pelaksanaan penelitian. Hal ini dapat dilakukan dengan membangun hubungan akrab dengan objek yang akan diteliti, bertingkah laku sopan, mempelajari bahasa serta adat istiadat yang dianut oleh warga sekitar. Namun, dalam hal ini ada beberapa pantangan yang harus dihindari oleh seorang peneliti agar peneliti tidak lupa tujuan awal penelitiannya.⁷⁶

c. Berperan dan ikut serta dalam pengumpulan data

Dalam melakukan penelitian, peneliti dituntut untuk berperan serta dalam pelaksanaan penelitian. Peran peneliti ketika terjun langsung ke lapangan dibatasi oleh beberapa hal yaitu : waktu penelitian, biaya penelitian, serta tenaga seorang peneliti itu sendiri. Peneliti juga harus mengumpulkan data yang sudah didapatkan di lapangan dengan cara wawancara, observasi, maupun dokumentasi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan sebuah penelitian, teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu :

⁷⁶ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. 142.

1. Observasi

Observasi atau biasa disebut dengan pengamatan yaitu sebuah teknik pengumpulan data yang digunakan memanfaatkan panca indera sepenuhnya. Dalam penelitian yang berjudul *“Konseling Individu dengan Teknik Thought Stopping dan Terapi Istighfar Untuk Mengurangi Inferiority Feelings pada Mahasiswa di Banyuwangi”* dilakukan dengan observasi secara langsung yang dilakukan peneliti yaitu dengan melakukan pengamatan secara penuh terkait objek penelitian. Maksudnya, peneliti tidak sepenuhnya menjadi pemeran melainkan menjadi pengamat.

2. Wawancara

Dalam penelitian kualitatif teknik yang digunakan dalam penelitian salah satunya adalah wawancara. Teknik ini digunakan untuk memahami persepsi seseorang, serta perasaan dan pengetahuan orang tersebut.⁷⁷ Teknik wawancara dalam penelitian sangat penting, peneliti akan memberikan pertanyaan kepada objek yang akan diteliti guna mendapatkan data secara mendalam serta menyeluruh. Adapun teknik wawancara ini dapat dilakukan baik verbal maupun non verbal.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu metode yang digunakan dalam penelitian dengan menelusuri data histori.⁷⁸ Dokumentasi merupakan catata seseorang yang diabadikan secara langsung, seperti gambar, video, foto, ataupun dokumentasi lain yang menjadi penunjang dalam penelitian.

⁷⁷ M. Djunaidi Ghony & Fauzan A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta : Ar- Ruzz Media.2012).25.

⁷⁸ Burhan Bungin.*Metodologi Penelitian Sosial Format- Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Airlangga Universitas Press.2001). 152.

E. Teknik Validitas Data

Salah satu untuk menimalisir kesalahan pada saat penelitian yaitu dengan melakukan perpanjangan waktu penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri antara peneliti dengan konseli.⁷⁹ Karena apabila data yang diperoleh kurang maka diharuskan untuk melakukan perpanjangan waktu guna mendapatkan hasil yang mendalam dan jelas. Dalam melakukan validitas data ini diperlukan Triangulasi data. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan validitas data dengan membandingkan data yang diperoleh dari konseli dengan data yang diperoleh dari sumber kedua.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data yang cari terkumpul, tahap selanjutnya yaitu analisis data. Tahap ini merupakan sebuah usaha yang dilakukan dengan metode mencari data kemudian mengumpulkan lalu menentukan pola apa yang cocok untuk digunakan. Hasil yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode kualitatif. Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, maka langkah selanjutnya yaitu peneliti menganalisis menggunakan teknik analisis deskriptif terkait Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan Terapi *Istighfar* Untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* Pada Seorang Mahasiswa di Banyuwangi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁹ Haris Hendiansya, *Metode Penelitian Kualitatif dan Ilmu- Ilmu Sosial*, (Jakarta: Selemba Humanika, 2011), hal 200.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Deskripsi Umum dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Bagorejo merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Srono, Kabupaten Banyuwangi. Kabupaten Banyuwangi merupakan daerah yang terletak di wilayah provinsi Jawa Timur Indonesia. Luas wilayah kabupaten Banyuwangi kurang lebih 5.782,50 km² yang terdiri dari 35 Kecamatan dan berdasarkan data Dinas kependudukan dan pencatatan Sipil Kabupaten Banyuwangi jumlah penduduk pada akhir tahun 2021 sebanyak 1.745.675 jiwa yang terdiri dari 869,655 laki-laki dan 876,020 perempuan. Secara administratif memiliki batas wilayah yaitu sebelah utara berbatasan dengan Kabupaten Situbondo, sebelah Timur berbatasan dengan Selat Bali, sebelah Selatan berbatasan dengan Samudra Hindia, dan sebelah barat berbatasan dengan Kabupaten Jember dan Kabupaten Bondowoso.

Tabel 4.1
Batas-batas wilayah Desa Bagorejo

No	Batas	Desa
1.	Utara	Berbatasan dengan desa Rejoagung
2.	Selatan	Berbatasan dengan desa Sukosari
3.	Timur	Berbatasan dengan desa Sumbersewu
4.	Barat	Berbatasan dengan desa Sukopuro

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebelah utara desa Bagorejo Berbatasan dengan desa Rejoagung, sebelah selatan

berbatasan dengan desa Sukosari, sebelah timur berbatasan desa Sumbersewu, sebelah barat berbatasan dengan desa Sukopuro. Adapun mayoritas penduduk di desa Bagorejo bermata pencaharian sebagai Petani. Desa Bagorejo memiliki 7 Masjid dan 14 Mushola, ada juga tempat untuk menimbah ilmu bagi anak-anak yakni PGPAUD,TK, SD dan TPQ. Ada dua TPQ di Desa Bagorejo, namun tidak semua anak di Desa tersebut mengaji di TPQ, Ada juga yang mengaji di mushola. Setiap hari kamis malam jumat ada kegiatan yasinan. Sabtu malam minggu ada kegiatan diba'an diikuti oleh anak-anak maupun remaja perempuan, sedangkan kegiatan yasinan diikuti oleh orang yang sudah lanjut usia. Kegiatan khataman di masjid dan musholla yang dilakukan satu bulan sekali setiap Jumat Legi. Namun tidak semua warga desa bagorejo antusias mengikuti kegiatan tersebut.⁸⁰

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang mempunyai kemampuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli yang bertugas sebagai penasihat dalam proses konseling dan membantu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki konseli. Dalam penelitian ini, yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri. Peneliti atau konselor bertugas membantu dan membimbing konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Adapun biodata konselor yaitu:

Nama: Nizatur Rohmah

NIM : B03218029

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas: Dakwah dan Komunikasi

TTL: Banyuwangi, 22 September 1999

⁸⁰ Wawancara dengan Kepala Bagorejo, Kecamatan Srono Kabupaten Banyuwangi tanggal 20 Oktober 2021.

Umur : 22 Tahun

Agama: Islam

Alamat : Dusun Umbulrejo RT 02 RW 05, Bagorejo Kec.
Srono Banyuwangi

Terdapat beberapa mata kuliah yang bertema Bimbingan dan Konseling Islam yang sudah ditempuh selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya diantaranya: Dasar-dasar Bimbingan Konseling, Teori dan Teknik Konseling, Hadist BKI, Konseling Keluarga, Bimbingan dan Konseling Sosial, Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah, Konseling dan Psikoterapi, Konseling Multikultural, Metode Penelitian Konseling, Media BKI, Bimbingan Konseling Islam, Konseling Sekolah dan Madrasah, Konseling spiritual, Tafsir BKI, dan Konseling Anak dan Dewasa. Konselor pernah melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan di KUA Karanggeneng dimana konselor melakukan proses konseling dengan berbagai konseli dan juga latar belakang yang berbeda- beda. Konselor melakukan PPL Selama kurang lebih dua bulan dan KKN (Kuliah Kerja Nyata) penugasan membuat Shortfilm di Desa Kedungsumur Kecamatan Tegaldlimo, Kabupaten Banyuwangi dengan jangka waktu satu bulan.

b. Deskripsi Konseli

1) Identitas Konseli

Nama: Aura (Nama Samaran)

TTL: Banyuwangi, 01 Januari 2000

Alamat: Bagorejo Srono

Pendidikan : Semester 5 di Universitas PGRI
Banyuwangi

2) Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak pertama dari 2 bersaudara. Orangtua konseli bekerja sebagai buruh pabrik. Karena kedua orangtua konseli yang sama-sama bekerja konseli jarang bercerita ke kedua orang tua konseli. Hal tersebut membuat konseli tidak mempunyai tempat untuk bercerita terkait permasalahan atau aktivitas yang ia lakukan selama di sekolah maupun yang lain. Sehingga sampai saat ini konseli jarang untuk bercerita ke kedua orangtuannya. Konseli memahami jika kedua orangtua konseli sama- sama sibuk bekerja dan mencari uang untuk menghidupi kebutuhan konseli dan saudaranya.

3) Latar Belakang

Pendidikan

Konseli merupakan alumni Sekolah Dasar 01 Blambangan, setelah lulus konseli melanjutkan ke SMP 1 Srono, setelah lulus SMP konseli melanjutkan ke MAN 3 Banyuwangi dan lulus konseli melanjutkan ke Jenjang Perkuliahan di Universitas PGRI Banyuwangi mengambil Prodi Pendidikan Bahasa Inggris

4) Latar Belakang Ekonomi

Konseli berasal dari keluarga yang kurang mampu, Ayah konseli bekerja sebagai buruh pabrik yang mempunyai 2 orang anak yang masih sekolah, ibunya hanya menjadi ibu rumah tangga.

5) Latar Belakang Agama

Dalam hal ibadah konseli dikategorikan sebagai anak yang rajin, dalam hal sholat, mengaji, sedekah, maupun yang lainnya. Meskipun sholatnya tidak selalu berjamaah tapi dia hampir selalu sholat tepat waktu. Semua itu karena didikan orang tuanya dari kecil, yang selalu menekankan dan menanamkan nilai- nilai agama dalam keluarganya.

6) Latar Belakang Kepribadian

Konseli ini termasuk dalam konseli yang memiliki kepribadian introvert. Konseli ini kesulitan dalam berkomunikasi secara verbal. Ia mengalami kesulitan dalam mengungkapkan apa yang di dalam isi hatinya dan ini berbeda dengan kepribadian ekstrovert yang ia cenderung mudah mengungkapkan apa yang menjadi isi hatinya.

Konseli cenderung sulit untuk mengekspresikan apa yang ia rasakan, bahkan seringkali ia memilih untuk memendam apa yang sebenarnya ia ingin ungkapan. Saat ditanya apakah ia ingin bercerita atau tidak, ia selalu bingung harus bagaimana mengawali menceritakan apa yang ia inginkan. Karena beberapa sikap dari konseli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ia termasuk dalam kepribadian yang introvert.

Konseli berpendapat bahwa ia termasuk dalam kepribadian *melankolis* yang memiliki sifat mendasar seperti, pemikir, pemalu, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki kecenderungan kurang percaya diri. Seorang melankolis umumnya juga kurang percaya diri dan cenderung pendiam. Di lingkungan pergaulannya, mereka dikenal sebagai pemalu. Kurangnya rasa percaya diri terhadap dirinya membuat sebagian besar melankolis memilih menjauh dari keramaian.

Konseli yang merupakan kepribadian melankolis memiliki sifat yang perfeksionis dan sangat efisien dalam mengerjakan sesuatu yang ia senangi. Melankolis dapat marah. Mereka tidak sepenuhnya meluapkan amarahnya ini sampai titik puncaknya sehingga berpotensi berbahaya bagi diri mereka sendiri. Seorang melankolis bukanlah individu yang menonjol. Bukan hanya karena kurang percaya diri, seorang melankolis juga begitu hati

hati dalam bersikap dan mengutarakan gagasan, meski gagasan mereka nyatanya sangat diperukan. Sikap ini pun bagai pisau bermata dua bagi mereka karena dengan terlalu berhati-hati, orang dengan kepribadian melankolis cenderung kurang responsive, tidak tegas dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

3. Deskripsi Masalah

Setiap orang pasti mempunyai permasalahan tertentu yang harus dihadapi. Kadang, Permasalahan yang datang dalam kehidupan seseorang bisa berasal dari berbagai macam hal seperti dari individu itu sendiri, sosial, lingkungan, ekonomi dan lain-lain. Setiap orang juga memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. Pada dasarnya, kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh seseorang berasal dari kemampuan dalam berfikir, bersikap dan bertindak. Jika seseorang memiliki kemampuan berfikir, bersikap dan bertindak yang kurang maka ketika menyelesaikan suatu permasalahannya, ia kemungkinan akan mengalami gangguan psikis yang nantinya akan berakibat pada kelangsungan hidupnya.

Seperti salah satu permasalahan yang dialami oleh konseli. Konseli menceritakan kegelisahannya yang pernah dialaminya. Dia menceritakan beberapa pengalaman dalam hidupnya. Salah satu pengalaman yang kurang baik yang pernah dialaminya yaitu ketika masa remajanya, saat itu konseli mengijak bangku sekolah menengah pertama. Ia dahulu merupakan seseorang yang termasuk memiliki kemampuan lebih rendah daripada temannya, hal itu ditunjukkan ketika ia tidak mudah memahami dalam materi pembelajaran. Sehingga hal itu membuat teman-temannya mengucilkannya dan tidak menyukainya. Sejak saat itu, ia menjadi seseorang yang pendiam dan sulit berinteraksi dengan orang lain.

Dari pengalaman buruk yang pernah konseli alami, ia tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang memiliki kepercayaan diri

yang rendah. Perasaan tidak percaya dirinya itu berasal dari pola pikirnya. Hal itu ditunjukkan ketika konseli selalu memikirkan setiap penilaian atau apa yang dikatakan orang lain mengenai dirinya. Setiap malam ia selalu memikirkan tindakan-tindakan apa yang dilakukan dihari ini, bukan untuk *evaluasi* melainkan memikirkan secara berlebihan (*overthinking*). Kebiasaan *overthinking*-nya ini masih terjadi sampai sekarang. Ketidak percaya diri yang dialaminya terlihat saat berbicara di depan umum hal ini dialami saat dia menjadi mahasiswa, saat itu presentasi mata kuliah *Speaking* yang merupakan presentasi pertama kalinya. Konseli sangat gugup dan *overthinking* sebelum melakukan presentasi di hadapan teman-temannya sehingga mengeluarkan keringat dingin. Kemudian salah satu temannya berkata “*Aura, penjelasan yang kamu sampaikan kurang dimengerti, aku belum paham, apakah boleh kamu menjelaskannya ulang menggunakan bahasa kamu sendiri?*”. Sejak saat itu, Konseli selalu merasa takut ketika berbicara di depan umum.

Konseli juga sulit beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dia tidak berani memulai berbicara terlebih dahulu dengan orang baru. Menurut konseli tidak semua orang bisa diajak berbicara sepemikiran dengan dirinya. Maka dari itu, konseli merasa lebih senang berinteraksi di dunia maya. Konseli suka bermain *mobile legend*, dimana konseli tidak perlu menunjukkan siapa dirinya yang sesungguhnya untuk berinteraksi dengan orang lain. Konseli bisa menjadi orang lain dan semua orang yang dia temui di dunia maya juga tidak menunjukan dirinya yang sesungguhnya. Hal itu membuat konseli merasa nyaman ketika berkomunikasi di dunia maya. Padahal hal ini juga bisa berakibat buruk pada diri konseli yaitu menjadikan dirinya semakin tertutup dan tidak bisa mengembangkan kemampuan komunikasi dengan orang yang baru.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi konseli, konseli

memerlukan bantuan peneliti untuk membantu mengatasi inferiority feelings dengan menggunakan teknik thought stopping yang diintegrasikan dengan terapi istighfar.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Individu dengan Teknik Thought Stopping dan Terapi Istighfar untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswi di Banyuwangi

Dalam penelitian ini tahap penyajian data menggunakan metode penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa uraian dari perilaku konseli yang telah diamati. Data yang diperoleh dari lapangan kemudian di deskripsikan dengan fokus penelitian yaitu mengurangi *inferiority feelings* pada mahasiswa dengan menggunakan teknik *thought stopping* yang diintegrasikan dengan terapi istighfar.

Proses konseling dengan teknik *Thought stopping* dan terapi Istighfar untuk mengurangi *Inferiority Feelings* pada mahasiswi di Banyuwangi. Sebelum melakukan proses konseling, konselor membuat perjanjian bersama konseli untuk melakukan sebuah konseling dan menjalin hubungan untuk mendapatkan kepercayaan sehingga menimbulkan sikap saling terbuka dari diri konseli. Hal ini dilakukan agar konseli mendapatkan kenyamanan ketika melakukan proses konseling dan konselor berharap supaya konseli dapat terbuka dengan konselor hingga konseli memperoleh perubahan yang lebih baik.

Penelitian ini dilakukan sejak bulan September 2021, hal tersebut diawali dengan mengumpulkan data diri konseli melalui observasi dari aktivitas konseli setiap hari dan wawancara baik kepada konseli maupun orang terdekatnya. Dengan beberapa target yang telah di diskusikan bersama melalui target yang disepakati bersama. Adapun waktu pelaksanaan konseling setiap pertemuan sekitar 40-60 menit dengan menyesuaikan target yang ingin dicapai. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dan konseli adalah di rumah konseli. Karena proses konseling

membutuhkan tempat yang nyaman dan aman untuk konseli. Berikut ini merupakan langkah- langkah konselor selama proses konseling:

2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah awal dalam menjalankan proses konseling. Konselor menggunakan langkah ini untuk menggali permasalahan konseli. Menciptakan suasana yang nyaman antara konselor dan konseli adalah cara untuk mempermudah menggali data konseli. Jika konseli sudah merasa nyaman, maka konseli akan bebas mengungkapkan apa yang menjadi beban pikirannya selama ini.

Berikut adalah data yang diperoleh dari beberapa sumber:

1) Data bersumber dari konseli

Konselor memberikan pertanyaan secara lisan kepada konseli mengenai permasalahan yang dihadapinya saat ini. Dalam hal ini yang menjadi sumber data primer adalah konseli sendiri. Konseli awalnya tidak mau bercerita karena konseli adalah orang yang *introvert*, tetapi setelah dua kali pertemuan konseli merasa nyaman bercerita dengan konselor. Konseli menceritakan beberapa permasalahan yang dihadapi konseli. Salah satunya adalah konseli merasa dirinya tidak bisa dihadirkan. Hal ini, ditunjukan ketika konseli berada diantara orang- orang yang mempunyai skill diatasnya.

Indikasi perilaku yang terlihat disebabkan *inferiority feelings* adalah kurangnya rasa percaya diri saat berbicara di depan umum. Hal ini, terlihat saat konseli merasa gugup dan cemas ketika diminta untuk memberikan pendapatnya di depan banyak orang.⁸¹

2) Data bersumber dari Teman Konseli

Selain melakukan pendekatan dengan konseli untuk menggali permasalahan, konselor juga memberikan pertanyaan dan menggali informasi lebih dalam terkait

⁸¹ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Agustus 2021

permasalahan yang dialami konseli selama ini. Dalam hal ini yang menjadi sumber data sekunder adalah teman konseli.

Menurut penjelasan dari teman konseli, Aura orangnya pemalu dan jarang bersosialisasi dengan temannya, Aura hanya memiliki beberapa teman dekat yang kemana-mana selalu bersamanya ketika di kampus. Menurut temannya, Aura orangnya sulit beradaptasi di lingkungan baru, ia juga kesulitan menolak permintaan temannya ketika tidak sesuai dengan keinginannya.

Menurut teman konseli, Aura lebih senang menyendiri dan menolak untuk berkumpul dengan banyak orang karena takut berinteraksi.⁸²

3) Data bersumber dari Ibu Konseli

Selain konselor melakukan pendekatan dengan konseli untuk memperoleh data, konselor juga memberikan pertanyaan dan menggali informasi lebih mendalam kepada ibu konseli terkait permasalahan yang dihadapi konseli saat ini. Dalam hal ini yang menjadi sumber data sekunder adalah ibu konseli.

Konselor melakukan penggalian data lewat ibu konseli, karena ibu konseli memahami karakter dan tingkah laku anaknya. Menurut ibunya, konseli merupakan anak yang pendiam dan tertutup. Ibu konseli juga mengatakan bahwa konseli tidak memiliki teman di lingkungan.⁸³

3. Diagnosis

Setelah melakukan *home visit*, informasi yang didapatkan dari teman konseli dan ibu konseli mengenai masalah yang sedang dialami oleh konseli. Konselor dapat mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya permasalahan. Berikut ini hasil kesimpulan dari identifikasi masalah yang telah ditemukan

⁸² Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 15 Agustus 2021

⁸³ Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 19 Agustus 2021

pikiran irasional yang mengganggunya. Selanjutnya konselor meminta klien untuk mengungkapkan pikiran apa yang muncul dengan keras. Jika pikiran itu muncul, konselor menghentikan dengan keras kata “stop”, disertai dengan mengucapkan kalimat Dzikir *Astagfirullahal Adzim*.

5) Konselor
melatih konseli agar bisa menghentikan pikiran negatifnya sendiri ketika pikiran itu muncul.

6) Konselor
mengajarkan kepada konseli untuk berfikir positif. Dengan cara mengikuti berbagai kegiatan positif untuk mengetahui kemampuan pada dirinya seperti mengikuti pelatihan public speaking dan mengembangkan passionnya sesuai dengan bidangnya.

5. **Treatmen atau terapi**

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah yang dialami konseli, maka langkah selanjutnya adalah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Treatmen atau terapi adalah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah. Dalam hal ini konselor menggunakan konseling individu dengan teknik *thought stopping* dan terapi *istighfar* sebagai Treatment yang diberikan kepada konseli. Terapi ini sangat penting dalam proses konseling, karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konselinya, terapi syukur ini dilakukan selama 3x pertemuan di tempat yang telah konseli sepakati. Alasan konselor memilih teknik *thought stopping* dan terapi *istighfar*, karena menurut konselor terapi ini cocok untuk mengatasi masalah yang sedang dialami oleh konseli, dimana konseli sering berfikir negatif, ia merasa rendah diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Latian menghentikan pikiran yang negatif dengan menggunakan teknik *thought stopping* yang dikombinasi dengan terapi *istighfar* sebagai usaha untuk

membentuk pikiran yang positif sehingga menumbuhkan perilaku yang baru yang lebih baik. Treatment ini diberikan kepada konseli. Berikut ini merupakan penjelasan:

a. Tahap Awal –

Need Assasment

Dalam pertemuan pertama diadakan pertemuan guna menciptakan hubungan yang baik antara konselor dan konseli selama proses konseling. Menciptakan rapport dimana konseling harus bersifat pribadi, akrab, dan empati. Agar konseli dengan leluasa dan terbuka menceritakan dan mengungkapkan semua masalah yang dihadapi. Untuk mencairkan suasana dimulai dengan membicarakan hal diluar topik serta membuat kesepakatan mengenai waktu dan kegiatan. Setelah konseli mulai terbuka dan mengetahui peran masing- masing maka diupayakan konseli mengungkapkan permasalahannya.

b. Tahap kedua-

Goal Setting

Proses konseling dilanjutkan dengan melakukan goal setting yakni konselor dan konseli bersama- sama menyusun tujuan yang diharapkan guna mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Konselor mempersilahkan konseli mengungkapkan harapan- harapan dalam mengikuti proses konseling.

Sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami. Harapan konseli dengan mengikuti konseling ini agar dapat membantu dirinya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Konseli menghendaki dapat merubah pola pikirnya supaya bisa mengenali kemampuan yang dimilikinya dan dan meningkatkan rasa percaya dirinya ketika public speaking.

c. Tahap Inti

Pada tahap inti dilakukan implementasi teknik *Thought Stopping*, konselor membagi proses tersebut dalam tiga sesi proses konseling sesuai dengan dampak-dampak yang disebabkan oleh *inferiority feelings* yang dialami oleh konseli. Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian Diagnosis diatas, bahwa konseli merasa kurang mengenai mengenali kemampuan diri, konseli kurang percaya diri ketika publik speaking.

Setiap satu sesi proses konseling dilakukan dengan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama berisi tentang pemberian layanan edukasi dan penjelasan mengenai enam tahapan teknik *Thought Stopping* serta penerapannya. Sedangkan pertemuan kedua dan ketiga merupakan evaluasi dari hasil setiap tugas rumah yang diberikan oleh konselor terhadap konseli. Berikut ini penjelasan dari tiap-tiap sesi proses konseling sebagai berikut:

6. Sesi Konseling 1

Pada tanggal 22 Agustus 2021 dilakukan sesi i konseling 1 yang merupakan implementasi Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi *inferiority feelings* yaitu konseli kurang mengenai mengenali kemampuan diri. Implementasi Teknik *Thought Stopping* terdapat 6 tahapan untuk mengatasi kurang mengenali kemampuan diri.

Tahap pertama adala melakukan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor mengenalkan dan menerangkan secara rasional kegunaan dari teknik *Thought Stopping* kepada konseli. Sebelum menerapkan teknik, konseli harus sadar akan pikiran-pikirannya yang mengalahkan dirinya dan sering kali muncul yaitu kurang mengenali kemampuan diri. Dalam hal ini ada 3 macam pikiran konseli terkait kurang mengenai kemampuan diri yang dialami konseli, yaitu merasa tidak bisa diandalkan, merasa kurang berharga, dan tidak mengekspresikan dirinya.

Maka dari itu pada sesi konseling 1 terdapat 3 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Target pertama adalah merasa tidak bisa diandalkan, setelah konseli bisa menghilangkan rasa tidak bisa diandalkan, maka pada target kedua konseli merasa tidak bisa diandalkan diharapkan dapat mengurangnya, maka akan tercapai target yang ketiga yaitu merasa tidak bisa mengekspresikan dirinya.

Tahap kedua adalah berhentinya berfikir yang diarahkan oleh konselor (*Overt Interruption Counselor*). Konseli diperintahkan untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras terkait dengan pikiran negative, konselor kemudian menginterupsi secara terbuka (*Overt*) dan keras dengan kata “Stop”

Pada tahap ketiga konseli diberikan tanggung jawab untuk berhenti berfikir yang diarahkan oleh konseli sendiri (*Overt Interruption Client*). Setelah konseli belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya terkait dengan rasa takutnya sebagai respon dari interupsi konselor tadi, maka konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsi sendiri. Konseli kemudian menginterupsi sambil mengucapkan kalimat ***“Oke stop, aku sudah mengenali kemampuan yang ada pada diriku”***

Langkah keempat yaitu berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Covert Interruption Client*). Pada tahap ini konseli tidak hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*Overt*) tetapi konseli juga diberikan tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya secara tertutup atau dalam hati saja (*Covert*) ketika pikiran negatifnya itu muncul. Konseli diberikan arahan untuk menginterupsi dirinya sendiri secara tertutup dan hanya cukup dikatakan didalam hatinya saja.

Tahap kelima adalah pergantian dari pikiran asertif, positif, atau netral. Untuk mengurangi pikiran tidak mengenali

kemampuan terhadap dirinya yang masih tersisa, konselor menyarankan kepada konseli untuk memikirkan pikiran yang lebih asertif dengan cara mengikuti berbagai kegiatan positif seperti kegiatan yang melatih skill konseli.

Tahap keenam adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Setelah melakukan treatment dengan teknik *Thought Stopping*, konselor memberikan pekerjaan rumah agar konseli terus berlatih dan dapat mengontrol untuk menghentikan pikiran negatif jika sewaktu-waktu muncul. Konseli juga dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif dengan mengganti pikiran yang positif dan membaca dzikir *AstagfirullaAhal'Adzim*.

7. Sesi Konseling 2

Pada tanggal 6 September 2021 dilakukan sesi konseling 2 yang merupakan implementasi Teknik *Thought Stopping* untuk mengatasi *Inferiority Feelings* dengan dampak Kurang percaya diri saat public speaking. Implementasi Teknik *Thought Stopping* terdapat 6 tahapan untuk mengatasi Kurang percaya diri saat public speaking.

Tahap pertama adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor mengenalkan dan menerangkan secara rasional kegunaan dari teknik *Thought Stopping* kepada konseli. Sebelum menerapkan teknik ini, konseli harus sadar akan pikiran-pikirannya yang mengalahkan dirinya dan sering kali muncul yaitu kurang percaya diri saat public speaking. Dalam hal ini ada 3 macam pikiran konseli terkait kurang percaya diri saat public speaking, yaitu gugup, cemas, membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal yang konseli pikirkan sebelum melakukan presentasi konseli khawatir bahwa dia tidak memberikan hasil yang maksimal. Sedangkan setelah melakukan presentasi apabila konseli tidak memberikan hasil yang terbaik maka konseli berfikir negatif dan mengingat

kejadian di masalalunya.

Maka dari itu pada sesi konseling 1 terdapat 3 target yang diharapkan dapat diselesaikan konseli. Dengan cara mengikuti berbagai kegiatan positif untuk mengetahui kemampuan pada dirinya seperti mengikuti latihan berbicara didepan cermin, tidak menolak kesempatan ketika diminta pendapat dan mengikuti pelatihan public speaking.

Tahap kedua adalah berhentinya berfikir yang diarahkan oleh konselor (*Overt Interruption Counselor*). Konseli diperintahkan untuk menyatakan semua pikiran-pikirannya secara keras terkait dengan pikiran negatif, konselor kemudian menginterupsi secara terbuka (*Overt*) dan keras dengan kata “Stop”

Pada tahap ketiga konseli diberikan tanggung jawab untuk berhenti berfikir yang diarahkan oleh konseli sendiri (*Overt Interruption Client*). Setelah konseli belajar untuk mengontrol pikiran negatifnya terkait dengan rasa takutnya sebagai respon dari interupsi konselor tadi, maka konseli menerima tanggung jawab untuk menginterupsi sendiri. Konseli kemudian menginterupsi sambil mengucapkan kalimat ***“Stop, saya harus percaya diri dan stop membandingkan dengan orang lain. Saya bisa melakukan hal terbaik versi diriku”***

Langkah keempat yaitu berhenti berpikir yang diarahkan oleh konseli (*Covert Interruption Client*). Pada tahap ini konseli tidak hanya diberikan tanggung jawab menginterupsi dirinya secara terbuka (*Overt*) tetapi konseli juga diberikan tanggung jawab untuk menginterupsi dirinya secara tertutup atau dalam hati saja (*Covert*) ketika pikiran negatifnya itu muncul. Konseli diberikan arahan untuk menginterupsi dirinya sendiri secara tertutup dan hanya cukup dikatakan didalam hatinya saja.

Tahap kelima adalah pergantian dari pikiran asertif,

positif, atau netral. Untuk mengurangi pikiran tidak mengenali kemampuan terhadap dirinya yang masih tersisa, konselor menyarankan kepada konseli untuk memikirkan pikiran yang lebih asertif dengan cara mengikuti berbagai kegiatan positif seperti kegiatan yang melatih skill konseli.

Tahap keenam adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Setelah melakukan treatment dengan teknik *Thought Stopping*, konselor memberikan pekerjaan rumah agar konseli terus berlatih dan dapat mengontrol untuk menghentikan pikiran negatif jika sewaktu- waktu muncul. Konseli juga dapat menghilangkan pikiran- pikiran negatif dengan mengganti pikiran yang positif dan membaca dzikir *AstagfirullaAhal'Adzim*.

8. Evaluasi / follow up

Pada tahap ini, konselor mengevaluasi proses konseling yang sudah dilakukan selama ini dengan konseli pada hari Kamis, 20 Januari 2022 di salah satu rumah konseli. Evaluasi dan follow up ini ialah langkah selanjutnya setelah melakukan treatment yang dilakukan untuk menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor. Dalam langkah ini, konselor dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan bantuan yang telah konselor berikan kepada konseli dengan menggunakan teknik *thought stopping* yang dikombinasi dengan terapi *istighfar* dalam menangani masalah konseli.

Selain itu, evaluasi dan follow up ini juga dilakukan konselor untuk mengetahui bagaimana pikiran baru yang muncul setelah dilakukan proses konseling. Deskripsi Hasil Konseling Individu dengan Teknik *Thought Stopping* dan *Terapi Istighfar* Untuk Mengurangi Inferiority Feelings Pada Mahasiswi di Banyuwangi.

Setelah pelaksanaan konseling dilakukan sesuai dengan tahapan konseling, hasil dari pelaksanaan konseling individu

dengan teknik thought stopping dan terapi istighfar untuk mengurangi inferiority feelings pada mahasiswi mengalami perubahan. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil *treatment* yang sudah dilakukan konselor.

Adapun perubahan yang terjadi pada konseli dan dapat diamati secara nyata yaitu:

Tabel 4.2
Perbedaan perilaku konseli sebelum dan Sesudah

No	Hari/ Tanggal	Perilaku sebelum	Perilaku sesudah	Hasil wawancara
1.	Kamis, 2 Des 2021	Merasa tidak bisa dihandal kan	Memberik an kontribusi ketika dalam sebuah kegiatan	Konseli
2.	Sabtu, 25 Des 2021	Sering menyala hkan orang lain	Lebih introspeksi diri sebelum bertindak	Teman Konseli
3.	Rabu, 5 jan 2022	Tidak bisa bersikap Asertif dan pemalu	Lebih berani menolak ketika sesuai dengan keinginan nya dan	Teman Konseli

			percaya diri dengan kemampuannya	
4.	Senin, 17 Jan 2022	Sulit beradaptasi	Lebih senang bersosialisasi	Ibu Konseli
5.	Senin, 24 Jan 2022	Pendiam dan tertutup	Lebih aktif mengikuti kegiatan, aktif dalam mengikuti diskusi dan terbuka orang sekitarnya	Ibu Konseli

Berdasarkan hasil diatas perilaku konseli dari minggu ke minggu mengalami perubahan setelah dilaksanakannya proses konseling, namun perubahan tersebut tidak dapat langsung berubah secara cepat melainkan secara bertahap.

Seperti di minggu pertama konseli sudah sedikit mengurangi perasaan tidak bisa diandalkan. Tetapi disini konseli memberikan kontribusi ketika dalam sebuah kegiatan. Konseli juga sudah sadar bahawasanya kurang percaya diri saat publik speaking dapat berdampak buruk pada dirinya untuk dimasa depannya.

C. Pembahasan Analisis Data Dari Hasil Penelitian Konseling Individu Dengan Teknik Thought Stopping dan Terapi Istighfar Untuk Mengurangi Inferiority Feelings pada Mahasiswi di Banyuwangi.

Analisis data merupakan sebuah penjelasan mengenai proses pemberian Konseling Individu dengan Teknik Thought Stopping dan Terapi Istighfar pada mahasiswi di Banyuwangi. Dalam penelitian ini konselor menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif, komparatif. Penelitian kualitatif deskriptif komparatif merupakan teknik analisis data yang digunakan konselor untuk membandingkan data dari awal pelaksanaan konseling sampai akhir pelaksanaan konseling dengan dibandingkan dengan data teori yang sudah ada. Adapun hasil perbandingan data yang didapat konselor yaitu :

Tabel 4.3
Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah

No	Perilaku Konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Merasa tidak bisa dihandalkan	x					X
2.	Sering menyalahkan orang lain	x				x	
3.	Tidak bisa bersikap Asertif dan pemalu	x					X
4.	Sulit beradaptasi	X				X	
5.	Pendiam dan tertutup	X					X

Keterangan :

A: Sering Dilakukan

B: Kadang- kadang

C: Tidak Pernah Dilakukan

Tabel di atas merupakan hasil uraian dari perilaku konseling pada saat sebelum melakukan konseling dan sesudah melakukan konseling. Sebelum melakukan konseling konseli awalnya sering merasa tidak bisa diandalkan, konseli juga merasa tidak bisa bersikap asertif dan pemalu, konseli juga sulit beradaptasi yang menjadikan konseli menjadi seorang yang pendiam dan tertutup. Akhirnya setelah melakukan proses konseling konseli lebih berusaha untuk selalu berkontribusi untuk orang disekitarnya, sudah sering bersosialisasi seperti mengikuti mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang. Sudah berani menolak ketika sesuai dengan keinginannya dan percaya diri dengan kemampuannya seperti menolak ajakan temannya untuk bermain dan lebih untuk mengerjakan tugas kuliahnya.

1. Persepektif Teori

Dalam pelaksanaan konseling, terdapat lima tahapan yang harus dilakukan konselor dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Diantaranya Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, Treatmen dan Terapi, yang terakhir Evaluasi Follow up. Dari data yang didapatkan konselor dari pelaksanaan tahapan konseling tersebut kemudian konselor membandingkan antara data teori dengan data empiris :

Tabel 4.4

Perbandingan data teori dengan data lapangan

N o	Data Teori	Data Empiris / Data Lapangan
1.	Identifikasi	Berdasarkan data yang didapatkan konselor dari hasil identifikasi masalah konseli

masalah merupakan langkah awal yang dilakukan konselor untuk melakukan konseling, langkah ini dimaksudkan untuk menggali data diri konseli sekaligus masalah konseli dengan melakukan wawancara baik dengan konseli sebagai data primer ataupun dengan orang	permasalahan Utama Konseli adalah konseli merasa dirinya tidak bisa dihadalkan. Hal ini, ditunjukkan ketika konseli berada diantara orang-orang yang mempunyai skill diatasnya.
---	--

	terdekat konseli atau data sekunder.	
2.	Diagnosis merupakan langkah kedua yang dilakukan konselor guna menetapkan permasalahan konseli yang sedang dihadapi	Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang sudah dilakukan dari pengumpulan data sebelumnya, konselor dapat menetapkan permasalahan konseli pertama yaitu konseli tidak mengetahui kemampuan yang dia milikinya. Hal itu menyebabkan dirinya merasa tidak bisa diandalkan, merasa tidak berharga, dan tidak mengeksposisikan dirinya. kedua yaitu kurangnya kepercayaan diri saat public speaking. Hal ini menyebabkan konseli merasa gugup, cemas dan membandingkan dirinya dengan orang lain.
3.	Prognosis merupakan langkah ketiga dalam tahapan konseling, langkah ini berupa bantuan yang diberikan konselor	Berdasarkan data dan kesimpulan yang diambil dari identifikasi masalah serta diagnosa, konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli yaitu dengan memberikan konseling individu dengan Teknik <i>Thought Stopping</i> dan Terapi Istighfar kepada konseli yang dirasa sesuai dengan masalah yang berkaitan dengan <i>Inferiority Feelings</i> . Ada beberapa tahapan ketika melakukan teknik <i>Thought Stopping</i> sebagai berikut: 1. embangun <i>rapport</i> (hubungan keakraban) antara konselor dan konseli.

	untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.	2. enanyakan kesediaan konseli untuk mengikuti konseling individu. Konselor juga menyampaikan terkait peraturan yang ada dalam konseling. 3. onselor menentukan pikiran- pikiran yang irasional pada diri konseli. Kemudian konselor menjelaskan prosedur menggunakan teknik thought stopping. 4. onselor meminta konseli untuk duduk relax dan membicarakan semua pikiran irasional yang mengganggu. Selanjutnya konselor meminta klien untuk mengungkapkan pikiran apa yang muncul dengan keras. Jika pikiran itu muncul, konselor menghentikan dengan keras kata “stop”, disertai dengan mengucapkan kalimah Dzikir <i>Astagfirullah</i> <i>Ahal Adzim</i>. 5. onselor melatih konseli agar bisa menghentikan pikiran negatifnya sendiri ketika pikiran itu muncul. 6. onselor mengajarkan kepada konseli untuk berfikir positif. Dengan cara mengikuti berbagai kegiatan positif untuk mengetahui kemampuan pada dirinya seperti mengikuti pelatihan public speaking dan mengembangkan passionnya sesuai dengan bidangnya.
4.	Treatmen	Langkah pertama, konselor menentukan

	Terapi ini maksudnya a proses pelaksanaan konseling yang diberikan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah.	pikiran- pikiran yang irasional pada diri konseli. Kemudian konselor menjelaskan prosedur menggunakan teknik thought stopping. Langkah kedua, konselor meminta konseli untuk duduk relax dan membicarakan semua pikiran irasional yang menggangukannya. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mengungkapkan pikiran apa yang muncul dengan keras. Jika pikiran itu muncul, konselor menghentikan dengan keras kata “stop”, disertai dengan mengucapkan kalimah <i>Dzikir Astagfirullahal Adzim</i>. Langkah ketiga, konselor melatih konseli agar bisa menghentikan pikiran negatifnya sendiri ketika pikiran itu muncul. Langkah keempat, konselor menjelaskan kepada konseli untuk berfikir positif. Dengan cara mengikuti berbagai kegiatan positif seperti kegiatan yang melatih skill konseli. Langkah terakhir, pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Pekerjaan rumah ini digunakan agar konseli terus berlatih dan dapat mengontrol untuk menghentikan pikiran negatif jika sewaktu- waktu muncul. Konseli juga dapat menghilangkan pikiran- pikiran negative dengan mengganti pikiran yang positif dan membaca dzikir <i>Astagfirullahal Adzim</i>.
5.	Evaluasi	ada tahap ini, konselor mengevaluasi proses

dan <i>Follow Up</i> merupakan tahap akhir dari pelaksanaan konseling. Tujuan dari adanya evaluasi ini yaitu untuk melihat seberapa perkembangan yang didapat konseli setelah melakukan proses konseling.	konseling yang dilakukan selama ini dengan konseli pada hari Kamis, 20 Januari 2022 di salah satu rumah konseli. Evaluasi dan follow up ini ialah langkah selanjutnya setelah melakukan treatment yang dilakukan untuk menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor. Dalam langkah ini, konselor dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan bantuan yang telah konselor berikan kepada konseli dengan menggunakan teknik <i>thought stopping</i> yang dikombinasi dengan terapi <i>istighfar</i> dalam menangani masalah konseli. Selain itu, evaluasi dan follow up ini juga dilakukan konselor untuk mengetahui bagaimana keseharian konseli setelah dilakukannya proses konseling.
--	---

Dari hasil perbandingan data teori dengan data empiris atau data lapangan, keduanya menunjukkan bahwa konseli ini mengalami permasalahan perasaan *inferiority feelings* di kampus yang mengakibatkan konseli menjadi sering merasa tidak bisa diandalkan, konseli juga merasa tidak bisa bersikap asertif dan pemalu, konseli juga sulit beradaptasi yang menjadikan konseli menjadi seorang yang pendiam dan tertutup. Akhirnya setelah

melakukan proses konseling konseli lebih berusaha untuk selalu berkontribusi untuk orang disekitarnya, sudah sering bersosialisasi seperti mengikuti mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang. Sudah berani menolak ketika sesuai dengan keinginannya dan percaya diri dengan kemampuannya seperti menolak ajakan temannya untuk bermain dan lebih untuk mengerjakan tugas kuliahnya.

Latian menghentikan pikiran yang negatif dengan menggunakan teknik *thought stopping* yang dikombinasi dengan terapi *istighfar* sebagai usaha untuk membentuk pikiran yang positif sehingga menumbuhkan perilaku yang baru yang lebih baik.

2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini konselor menggunakan Terapi Istighfar untuk membantu mengurangi Inferiority Feelings dengan memberikan beberapa nasehat yang diperkuat dengan nilai- nilai keislaman.

Metode konseling islam yang konselor masukan dalam treatmen mengandung nilai- nilai yang bertujuan untuk merubah pola berfikir dan perilaku yang positif terhadap konseli dengan cara agar konseli bisa mensyukuri nikmat yang sudah Allah SWT berikan karena nikmat yang Allah berikan kepada makhluknya sangatlah banyak, agar konseli mulai menyadari bahwa inferiority feeliings merupakan hal yang tidak baik, sesuai dengan firman Allah dalam Al- Qur'an surat Al- Insyirah ayat 1- 8 :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ. وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ. أَلَّذِي َّ أَنْقَضَ ظَهْرَكَ. وَرَفَعْنَا
لَكَ ذِكْرَكَ. فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ.
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

“Bukankah kami telah melupakan untukmu dadamu?. Dan kami telah menghilangkan daripada bebanmu. Yang memberatkan punggungmu? Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh- sungguh (urusan) lain. Dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (Qs. Al Insyirah : 1-8).⁸⁴

Dalam ayat tersebut terdapat pesan yang dapat diambil yaitu mengajarkan kepada kita untuk belajar bersyukur nikmat yang sudah Allah berikan kepada makhluknya sangatlah banyak. Surat Insyirah selain mengajarkan kita untuk bersyukur atas nikmat yang sudah Allah SWT berikan kepada kita juga mengajarkan kepada kita untuk belajar membangun pola pikir (mindseat) positif dan optimis untuk menghadapi berbagai ujian yang Allah berikan kepada hambanya. Hal tersebut dijelaskan pada Ayat 5 dan 6 yang artinya “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” . Pada ayat 5 dan 6 Allah memberikan penjelasan, bahwa ia memberikan ujian kepada hambanya beserta solusi untuk mengatasi permasalahan.

Adapun dalil yang digunakan konselor terdapat dalam Al- Qur'an Surah At- Taubah Ayat 40 :

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Jika kamu tidak menolongnya (Muhammad),

⁸⁴ Al- Qur'an, Al Insyirah : 1-8.

Sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah): sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya, “Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentara (malaikat- malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah. Dan firman Allah itulah yang tinggi. Allah mahaperkasa, mahabijaksana.”

Allah SWT menegaskan pada kalimat “La Tahzan Innalaha Ma’ana”. yang artinya “janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita”. Kalimat **tersebut dapat dirasakan ketika kita berada pada kondisi merasa tidak bisa diandalkan, merasa tidak berharga, cemas, membandingkan dirinya dengan orang lain. Ketika manusia berada dititik terendah, bingung harus meminta tolong kepada siapa. Maka, Allah lah yang membantunya dan hanya allah yang mengetahui.**

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun hasil dari pelaksanaan Penerapan Konseling Individu menggunakan Teknik *Thought Stopping* dan Terapi *Istighfar* untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* pada Mahasiswa di Banyuwangi sebagai berikut :

1. Penerapan konseling individu dengan menggunakan Teknik *Thought Stopping* dan Terapi *Istighfar* untuk Mengurangi *Inferiority Feelings* pada Mahasiswa di Banyuwangi telah melalui lima tahapan dalam proses konseling, berikut proses konseling yang dilakukan menggunakan teknik *thought stopping* dan terapi *istighfar* : Pertemuan ke I (Need Assesment), Pertemuan ke II (Goal Setting), Pertemuan ke III (Treatmen). Langkah pertama, konselor menentukan pikiran- pikiran yang irasional pada diri konseli. Langkah Kedua, konselor meminta konseli untuk duduk relax dan membicarakan semua pikiran yang irasional yang mengganggunya. Langkah ketiga, konselor melatih konseli agar bisa menghentikan pikiran negatifnya sendiri ketika pikiran itu muncul. Langkah keempat, konselor menjelaskan kepada konseli untuk berfikir positif. Langkah terakhir adalah, pekerjaan rumah dan tindak lanjut.
2. Hasil akhir dari pemberian konseling individu menggunakan teknik *thought stopping* dan terapi *istighfar* untuk *inferiority feelings* pada mahasiswa di banyuwangi menunjukkan perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli yakni : pada saat sebelum melakukan konseling dan sesudah melakukan konseling. Sebelum melakukan konseling konseli awalnya sering merasa tidak bisa diandalkan, konseli juga merasa tidak bisa bersikap asertif dan pemalu, konseli juga sulit beradaptasi yang menjadikan konseli menjadi seorang yang pendiam dan tertutup. Akhirnya setelah melakukan proses konseling konseli lebih berusaha untuk selalu berkontribusi untuk orang disekitarnya, sudah sering

bersosialisasi seperti mengikuti kegiatan yang melibatkan banyak orang. Sudah berani menolak ketika sesuai dengan keinginannya dan percaya diri dengan kemampuannya seperti menolak ajakan temannya untuk bermain dan lebih untuk mengerjakan tugas kuliahnya.

B. Saran

1. Saran bagi konselor, sebaiknya konselor lebih memperbanyak dalam membaca buku maupun literasi jurnal sebelum memberikan treatment atau proses konseling agar lebih maksimal dalam menangani permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor lebih banyak melakukan praktik konseling meskipun itu dengan temannya agar konselor memiliki banyak pengalaman dan terbiasa dalam melakukan proses konseling. Kemudian lebih banyak meningkatkan skillnya dalam berkomunikasi dengan baik, agar konseli tidak kaku dalam melakukan proses konseling.
2. Saran untuk pembaca, diharapkan hasil penelitian ini tidak sekedar menjadi bacaan, melainkan dapat diamalkan nilai-nilai positif yang terkandung di dalamnya. Sehingga, dapat membantu seseorang untuk menghilangkan pikiran negatif yang tiba-tiba muncul dengan menggunakan teknik thought stopping yang dikombinasi terapi istighfar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini masih memiliki keterbatasan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kondisi konseli yang tidak bisa selalu bertemu untuk mengikuti konseling karena kondisi yang tidak memungkinkan (pandemi) yang menjadikan penelitian ini kurang maksimal.

2. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam membantu mengurangi inferiority feelings yang dialami konseli, konselor perlu mempelajari prosedur pelaksanaan konseling menggunakan teknik thought stopping yang dikombinasi dengan terapi istighfar dengan seksama.





UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Al Qur'an dan Terjemahnya.

Alwisol, Psikologi Kepribadian Edisi Revisi, (Malang:UMM Press,2014).hal 64.

Arif Ainur Rofiq, "*Terapi islam dengan strategi thought stopping dalam mengatasi hypochondriasis*" Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI Vol.02,No.01,2012.hal 68.

Arif Ainur Rofiq, "Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis", hall.70-73.

Arif Ainur Rofiq, Terapi Islam Denga Strategi *Thought Stopping* Dalam Mengatasi *Hypochondriasis*, Jurnal IAIN Surabaya Jurusan BKI, Vol.2, No.1,2021,hal.68

Bishof,I,J. Interpreting Personality Theory,(New York: Harper& Row Publishers,1964)hlm 112.

Brandley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal.246.

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

Burhan Bungin.*Metodologi Penelitian Sosial Format- Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Airlangga Universitas Press.2001). 152.

Butet Agustarika, "*Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*", Thesis Khususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2009, hal. 33.

Butet Agustarika, "*Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong*," Thesis Kekhususan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia,2009, hal.39.

Eni Hidayati & Riwayati, Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping, (Semarang: Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, 2015),hal.246.

- Eni Hidayati, Riwayati, *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, (Semarang : Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, 2015). Hal.1.
- Eni Hiyati & Riwayati, *Buku Modul Mata Kuliah Keperawatan Jiwa Terapi Thought Stopping*, hal.5
- Fitri, Zola, & Ifdil, 2018
- Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*. (Jakarta : Amzah, 2011). 13.
- Haris Hendiansya, *Metode Penelitian Kualitatif dan Ilmu- Ilmu Sosial*, (Jakarta: Selemba Humanika, 2011), hal 200.
- Hasan Hammim, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. (Jakarta : Maghfirah Pustaka, 2013).13.
- Hasan Hammim. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. 27-29.
- Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 11 september 2021
- Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 15 September 2021
- Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 15 September 2021
- Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), hlm 84.
- Kartono, *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rajawali Press 2014)
- Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. 142.
- Lexi, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 128.
- Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009). 6-14.
- Lilik Supriati “*Pengaruh Terapi Thought Mast Stopping dan Progressibe Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Klien Dengan Gangguan Fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun*” Tesis Program Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia , 2010. Hal 53.
- M. Djunaidi Ghony & Fauzan A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*.

- (Yogyakarta : Ar- Ruzz Media.2012).25.
- M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*. (Bandung: Mizania,2013). 163.
- Mir Valiuddin. *Zikir dan Kontenplasi dalam tasawuf*. (Bandung : Pustaka Hidayat, 1980). 129.
- Moh Nazir. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Ghalia Indonesia,1988).6
- Mursal, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, (Bandung:PT.Alma' Arif, 1976)
- Nova Erlina & Laeli Anisa Fitri, Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.3,No.1,Mei 2016,hal.141.
- Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta,1994), hal.105.
- Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005),hal.52.
- Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1997,hal.141.
- R.H.A.Soeanjo,SH.,*Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung : Depag RI,Gema Risalah Press,1992), hal.60.
- Reber, Reber.2010, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm 512
- Rony Agung Wahyudi, “ Hubungan Inferiority Feelings dan Agresivitas pada Remaja Delikuen (studi pada penerima Manfaat di PSMP Anrasena Magelang)”(Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013) Hal 43
- Rony Agung Wahyudi, “ Hubungan Inferiority Feelings dan Agresivitas Pada Remaha Delinkuen”, (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang,2013), hal.32-33
- Rony Agung Wahyudi, “*Hubungan Inferiority Feelings dan Agresivitas Pada Remaja “Delinkuen”*”,(Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 27
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan dan Praktek*,
<http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/>

- (Bandung : CV Alfabeta,2007),hal.50.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*,
(Bandung:CV Alfabeta,2007),hal.18.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung:
Alfabeta,2011),hal.3
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, hal.51-56.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*,
(Jakarta :Rineka Cipta,19980, hal 8
- Sumadi Suryabrata.*Metode Penelitian*.(Jakarta: Rajawali,1987),93
- Suryabrata, S. 2002. *Psikologi Kepribadian Ed 1 Cet 11*. Jakarta: PT.
Raja Grafindo Persada
- Syaikh Ismail Al Muqaddam. *Fikih Istighfar*. (Jakarta: Pustaka
Kautsar, 2015).4-5.
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung:
PT. Remaja Rosda Karya, 2011), hlm 44.
- Wawancara dengan Kepala Bagorejo, Kecamatan Srono Kabupaten
Banyuwangi tanggal 20 Oktober 2021
- Wawancara pada Hari Rabu, 11 Agustus 2021 di rumah konseli.
- Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,
CV Alfabeta, 2007), hlm 18.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A