

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori Terkait Judul

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Istilah konseling secara etimologis dari bahasa latin *consilium*, yang memiliki arti ‘bersama’, dalam bahasa inggris disebut dengan *caunseling* berasal dari kata *counsel* yang berarti nasehat, pembicaraan atau anjuran. Jadi konseling merupakan upaya pemberian nasehat, pembicaraan atau anjuran dengan cara berdiskusi.

Sedangkan konseling menurut Rogers sendiri konseling berarti serangkaian kontak atau hubungan langsung antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk memberi bantuan dalam mengubah sikap dan perilakunya. Atau bisa diartikan dengan hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana seorang konselor membantu konseli untuk menemukan jati dirinya dalam menemukan jalan keluar dari masalah dan memecahkan permasalahan yang dihadapinya.¹

Sedangkan konseling menurut Bimo ialah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah dalam kehidupan dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.²

Dalam sumber arab istilah konseling rering menggunakan kata *Al Irsyad* yang memiliki arti petunjuk. Penggunaan kata Irsyad sebagai istilah untuk menunjukkan konseling karena, proses konseling merupakan sebuah upaya untuk menlarkan kecerdasan kepada orang lain sehingga konseli mendapat petunjuk dan kebijaksanaan dalam memecahkan masalah yang dihadapi.³

Menurut H.M, Arifin konseling Islam ialah usaha pemberian pertolongan seseorang yang menghadapi permasalahan baik batiniah ataupun lahiriah yang

¹ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*, (Jakarta: Pranadamedia Group, 2018), 5-6

² Dr. Tarmidzi, M.Pd, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), 21

³ Dr. Tarmidzi, M.Pd, *Bimbingan Konseling Islami*, 26.

berhubungan dengan kehidupannya di saat ini atau masa yang akan datang. Pertolongan tersebut berupa bantuan di bidang mental ataupun spiritual, sehingga individu tersebut mampu menyelesaikannya dengan usaha dan kemampuannya sendiri dengan dorongandari kekuatan iman dan taqwa kepada Allah Swt.⁴

Sedangkan menurut Syamsul Munir. Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan yang terarah, berkesinambungan dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan kemampuan atau fitrah keagamaan yang ada dalam dirinya, secara optimis dengan menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits (sunnah) Nabi SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat menjalani kehidupan yang selaras dan sesuai dengan ketentuan Al-Qur'an dan As-Sunnah.⁵

Dari beberapa definis ini di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan, bimbingan atau arahan yang diberikan konselor kepada seseorang (konseli) yang sedang mengalami suatu masalah baik fisik maupun mental dengan tujuan agar individu tersebut mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dengan kemampuan yang ada pada dirinya dan menyadari bahwa sebagai hamba Tuhan yang selalu mampu berbuat kebaikan, menghargai sesama dan selalu berjalan di jalan kebenaran sehingga mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

b. Unsur-unsur Konseling

1) Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi konseli. Menurut Lesmana dalam Namora Lumongga Lubis, konselor bertindak sebagai penasehat, guru, konsultan yang mendampingi klien sampai konseli dapat menemukan dan menghadapi masalah yang di hadapinya. Maka tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa konselor adalah tenaga profesional yang sangat berarti bagi konseli.

⁴ Farid Hasyim, dan Mulyono, *Bimbingan & Konseling Religius*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 41.

⁵ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), 23.

Dalam melakukan proses konseling seorang konselor harus dapat menerima kondisi konseli apa adanya. Konselor harus dapat menciptakan suasana kondusif saat proses konseling berlangsung. Posisi konselor sebagai pihak yang membantu, menempatkannya pada posisi yang benar-benar memahami dengan baik permasalahan yang di hadapi konseli.

Setiap konselor pada masing-masing pendekatan tehnik konseling yang di gunakanya memiliki karakteristik dan peran yang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada konsep pendiri teori yang di jadikan landasan berpijak. Misalnya, pada konselor yang menggunakan pendekatan behavioristik, konselor berperan sebagai fasilitator bagi konseli. Hal tersebut tidak berlaku bagi konseling yang menggunakan pendekatan humanistik dimana peran konselor bersifat holistik.⁶

2) Konseli (klien)

Konseli atau bisa disebut klien merupakan pihak individu yang di bantu oleh konselor, jika konselor jadi orang yang membantu maka konseli adalah orang yang di bantu. Terkadang problem yang dihadapi seorang konselor sama, namun tetap saja menimbulkan reaksi yang berbeda dari setiap individu atau konseli.

Definisi Konseli atau klien adalah setiap individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain. Definisi yang hampir sama dengan Rogers yang mendefinisikan konseli sebagai individu yang datang kepada konselor dalam keadaan cemas dan tidak selaras.

Kedatangan konseli menemui konselor bukan tanpa alasan, namun ada keperluan, kebutuhan dan harapan yang mendesak untuk membantu menemukan jalan dari sebuah permasalahan yang sedang dihadapinya. Sehingga ia membutuhkan bantuan dari profesional untuk menangani permasalahannya. Konseli datang kepada konselor atas kemauannya sendiri memiliki harapan berhasil dalam proses konseling yang dijalani.

Namun adakalanya kedatangan konseli dalam konseling bukan atas kemauannya sendiri. Bahkan konseli

⁶ Dr. Namora Lumongga Lubis, M.SC., *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), 24

tidak sadar bahwa ia memiliki masalah dan menolak menemui konselor, awalnya karena ketakutan akan dianggap mempunyai gangguan kepribadian. Untuk menyikapi hal ini, dari pihak keluarga yang memiliki hubungan terdekat dengan konseli semestinya tanggap dengan dan menyadarkannya bahwa konseling merupakan cara yang paling tepat untuk membantunya mencari jalan keluar dari permasalahannya.⁷

3) Masalah

Masalah merupakan suatu hambatan, halangan, rintangan kesulitan dalam suatu usaha untuk mencapai tujuan. Menurut Bimo Walgito Masalah-masalah yang harus di tangani atau objek kajian dalam bimbingan konseling yaitu:

- a) Masalah dengan jasmani, seperti: masalah kesehatan dan masalah jasmani kurang sehat.
- b) Masalah psikologis, seperti: masalah intelegensi, masalah emosi dan masalah bakat.
- c) Masalah keluarga, seperti: masalah hubungan orang tua dengan anak, masalah pendidikan orang tua terhadap anak, masalah ekonomi keluarga dan masalah suasana tempat tinggal
- d) masalah kemasyarakatan, seperti masalah norma, masalah akulturasi masalah sosialisasi serta adaptasi dan masalah pekerjaan
- e) masalah lingkungan yang berarti fisik, seperti masalah lingkungan organisasi, masalah lingkungan keagamaan dan lain-lain.⁸

c. Teori konseling dalam Islam

Teori konseling dalam perspektif Islam merupakan landasan yang benar tentang bagaimana pelaksanaan konseling bisa terlaksana dengan baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada konseli mengenai cara berfikir, cara berkeyakinan, cara bertingkah laku berdasarkan ajaran Islam menurut wahyu (Al-Qur'an) dan pandangan dunia kenabian (Hadist). Maka dari itu diperlukan pendekatan-pendekatan dalam menjalankannya, adapun pendekatan-pendekatan dalam konseling Islam yaitu:

⁷ Dr. Namora Lumongga Lubis, M.SC., *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, 46-47

⁸ Dr. Tarmidzi, M.Pd, *Bimbingan Konseling Islami*, 72-73

- 1) Teori Al-Hikmah ialah (a) sikap kebijaksanaan yang mengandung asas musyawarah dan mufakat, asas manfaat, asas keseimbangan dan asas kasih sayang serta menjaukan mudharat. (b) energi Ilahiyah yang mengandung unsur kebaikan, pengembangan penenyembuhan, pengembangan dan perubahan. (c) esensi ketaat dan ibadah. (d) Strukturnya secara konsisten adalah cahaya yang secara konsisten menerangi jiwa, hati, serta akal fikiran dan juga inderawi (e) Kecerdasan Ilahi, yang dengannya semua masalah kehidupan dapat diselesaikan secara tepat dan akurat. (f) rahasia ketuhanan yang tidak nampak dan gaib. (g) ruh dan esensi Al-Qur'an serta potensi kenabian.
- 2) Teori Al-Mauidzoh Al-Hasanah yaitu teori konseling dengan mengambil pelajaran dari perjalanan hidup para Rasul, Nabi, dan para Auliya Allah. Bagaimana Allah memberikan pengarahan serta bimbingan cara berfikir, cara berperilaku, cara berperasaan, serta bagaimana cara mengatasi sebuah permasalahan hidup. Bagaimana cara mereka melepaskan diri dari hal-hal yang bisa menghancurkan moral dan spiritual mental. Bagaimana mereka membangun ketaatan dan taqwanya kepada Allah.
- 3) Teori Mujadalah ialah teori konseling yang mana seorang konseli mengalami kebimbangan. Teori ini dapat di gunakan dimana seorang konseli ingin mencari sebuah kebenaran yang bisa meyakinkannya. Yang selama ini saat memiliki permasalahan kesulitan untuk mengambil keputusan dari dua pilihan atau lebih, sedangkan ia berfikiran bahwa kedua atau lebih itu baik dan benar untuk dirinya. Padahal dalam pandangan konselor hal itu dapat membahayakan perkembangan jiwa, akal, fikiran, emosional dan lingkungannya.⁹

d. Tujuan Konseling Islam

Secara umum, tujuan konseling Islam dapat dikatakan sebagai membantu individu untuk menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya guna memenuhi kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Maka dari itu, tujuan konseling Islam paling tidak ada tiga hal berikut:

⁹ Syafaruddin, dkk, *Bimbingan Konseling Perspektif Alquran dan Sains*, (Medan : Perdana Publishing, 2017), 207-212.

- 1) Mendapat ketenangan hidup, setelah melakukan proses konseling, ia telah mampu mengatasi permasalahan hidupnya, maka ia akan terlepas dari perasaan tertekan, stres dan mengeluh menuju ketentraman dan ketenangan jiwa.
- 2) Menciptakan keseimbangan hidup, Islam mengajarkan umatnya untuk memiliki kehidupan yang seimbang. Keseimbangan jasmani atau rohani, dengan demikian konseling Islam mendorong manusia untuk dapat menjalin hubungan baik dengan dirinya sendiri, Allah SWT, orang lain dan lingkungan sekitarnya.
- 3) Mewujudkan manusia menjadi manusia seutuhnya, perwujudan menjadi manusia seutuhnya merupakan mewujudkan diri sendiri sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia, menjadi manusia yang memiliki keselarasan dan pelaksanaan kedudukannya sebagai makhluk Allah, makhluk individu, makhluk sosial dan makhluk berbudaya.¹⁰

e. Fungsi Konseling Islam

Adapun fungsi-fungsi dari konseling Islam, yakni:

- 1) Fungsi preventif, yaitu konseling Islam berfungsi membantu individu untuk menjaga ataupun mencegah munculnya problem pada seseorang.
- 2) Fungsi kuratif, yakni konseling Islam berfungsi membantu individu untuk memecahkan atau menanggulangi problem yang sedang dialami.
- 3) Fungsi *developmental* atau pengembangan, yakni konseling Islam berfungsi membantu seseorang untuk memelihara serta mengembangkan keadaan dan kondisi yang baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan untuk timbul masalah bagi dirinya.
- 4) Fungsi preservatif, yakni konseling Islam memiliki fungsi membantu individu menjaga kondisi atau keadaan yang semula buruk menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama.¹¹
- 5) Fungsi pemahaman yaitu bimbingan konseling Islam berfungsi untuk membantu individu atau seseorang untuk

¹⁰ Drs. Abdul Hayat, M.Pd., *Konsep Konseling berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an* (Yogyakarta: PT LkiS Printing Cemerlang, 2016), 83-85.

¹¹ Dr. Tarmidzi, *Bimbingan Konseling Islami*, 52.

dapat memahami kondisi dirinya sendiri dan sekitarnya, sehingga individu tersebut dapat mengoptimalkan kemampuannya dan mampu menyelaraskan dirinya dengan lingkungan sekitarnya dengan baik.¹²

f. Langkah-langkah Konseling Islam

Untuk melaksanakan konseling Islam ada beberapa langkah yang dapat ditempuh seperti berikut:

- 1) Menciptakan hubungan psikologis yang hangat, ramah, keakraban, keterbukaan dan penerimaan.
- 2) Meyakinkan konseli akan terjaganya rahasia dari semua hal yang dibicarakan dalam proses konseling sepanjang konseli tidak menghendaki diketahui orang lain.
- 3) Wawancara awal berupa data, sebagai proses mengenal konseli, permasalahannya, lingkungannya dan sekaligus membantu konseli mengenali dirinya sendiri.
- 4) Mengeksplorasi masalah dengan perspektif Islam (pada langkah ini konselor mencoba mencari tingkat pengetahuan dan pemahaman individu dan hakikat masalahnya dalam pandangan Islam).
- 5) Konseli di dorong untuk melakukan muhasabah (mengevaluasi diri apakah ada kewajiban yang belum di kerjakan, adakah sikap dan perilakunya yang salah dan apa sudah bersihkan jiwanya dari berbagai penyakit hati).
- 6) Mengeksplorasi tujuan hidup dan hakikat hidup menurut konseli, berikutnya merumuskan tujuan-tujuan jangka pendek yang ingin dicapai konseli sehubungan dengan masalahnya.
- 7) Konseli di dorong untuk menggunakan hati dalam melihat masalah, dan sekaligus mendorong konseli menggunakan akalnyanya dan bertanya pada hati nuraninya.
- 8) Mendorong konseli untuk menerima dan menyadari kehidupan yang diberikan Allah penuh keridhoan serta keikhlasan.
- 9) Mendorong konseli agar selalu berdo'a dan bersandar serta memohon dibukakan jalan keluar dari masalahnya kepada Allah SWT, dengan cara memperbanyak ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulullah SAW.
- 10) Mendorong konseli untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi perilaku dan sikap yang

¹² Abu Bakar dan Luddin, *Dasar-dasar Konseling Tinjauan teori dan Praktik*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), 38.

baik, sehingga terselesaikannya masalah yang sedang dihadapinya.

- 11) Mengarahkan konseli dalam melakukan keputusan-keputusan yang telah dibuat.
- 12) Mengarahkan dan mendorong konseli agar selalu bersikap dan berperilaku sesuai ajaran Islam, sehingga terbentuknya sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-Qur'an dan Hadist.
- 13) Mendorong konseli agar terus menurus berusaha menjaga dirinya dari tunduk pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidup individu.

g. Teknik Konseling dalam Islam

Al-Quran merupakan kitab yang menjadi pedoman bagi umat Islam yang terdapat kandungan ayat-ayat ajaran begitu banyak, termasuk bidang konseling, dalam pembahasan ini mungkin bagaian kecil dari isi ajaran Al-Qur'an dalam melakukan kajian untuk mengungkapkan hal yang relevan dengan teknik konseling. Beberapa teknik konseling berdasarkan ayat-ayat dalam Al-Qur'an antara lain seperti berikut:

1) Teknik Konseling Melalui Sabar

Al-Qur'an dan Hadits Nabi banyak yang menjelaskan tentang sikap sabar dan merupakan sebuah cara untuk mengatasi permasalahan yang ada dalam hidup. Karena kehidupan tak jauh dari namanya permasalahan, entah itu masalah yang ringan dan mudah sehingga bisa dihadapi sendiri, ataupun masalah yang berat sekalipun sehingga membuat kepribadian seseorang tidak seimbang dan menimbulkan tidakan atau perilaku yang tidak normal. Setiap permasalahan yang muncul dalam hidup langkah yang pertama dilakukan yaitu dengan bersabar, baru setelah itu mencari jalan keluar atau solusi dari permasalahan tersebut. Maka dari itu sabar dapat dijadikan terapi dalam konseling.

Beberapa masalah yang perlu disikapi dengan menggunakan terapi sabar misalnya, rasa cemas, musibah kematian, kekurangan harta, dan juga gagal panen bagi yang bercocok tanam. Dan bagi yang bisa bersabar menghadapi ujian-ujian tersebut, telah di janjikan pertolongan oleh Allah. Firman Allah Surat Al-Baqarah

ayat 155 yang artinya: *”dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”*.¹³

2) Teknik Konseling dengan Istighfar dan Taubat

Istighfar merupakan memohon ampunan kepada Allah atas segala dosa dan kesalahan yang telah dilakukan oleh seorang hamba. Sedangkan taubat berarti kembali, kembali kepada Allah Swt. Kembali ke haribaan-Nya, dan berdrri di pintu-Nya memohon rahmat dan kasih sayang-Nya.

Ditegaskan juga pada firman Allah jika seorang hamba yang telah melakukan perbuatan dosa baik itu dosa kecil maupun dosa besar. Maka hendaklah meminta ampunan dan hendaklah berusaha tidak lagi melakukan dosa atau kesalahan. Perbuatan tercela (faahisyah) merupakan dosa besar, yang mana mudharatnya tidak hanya menimpa diri sendiri melainkan menimpa iorang lain juga. Seperti zina, riba. Menyiksa diri sendiri ialah merupakan dosa yang mudharatnya hanya menimpa diri sendiri baik kecil ataupun besar.

3) Teknik Konseling dengan Shalat

Shalat terbagi menjadi dua, yaitu shalat wajib dan shalat Sunah. Shalat wajib yaitu shalat lima waktu yang wajib kita laksanakan di setiap harinya. Sedangkan shalat sunah ialah shalat yang tidak wajib apabila melakukannya mendapatkan pahala jika tidak apa-apa. Seperti shalat tahajjud, shalat hajat, shalat dhuha dan sebagainya. Manfaat shalat dapat mecegah dari perbuatan keji dan mungkar, selain itu shalat juga sebagai sarana untunk memohon pertolongan kepada Allah Swt untuk menghadapi permasalahan hidup yang dihadapi.

Berbagai macam shalat yang telah diajarkan oleh Allah dan rasul-Nya. Untuk meminta pertolongan kepada Allah melalui shalat sesuai bentuk masalah yang di hadapi dan permohonan yang diinginkan. Shalat sunah yang dianjurkan saat tertimpa musibah dan permasalahan hidup untuk memohon pertolongan kepada Allah Swt. Diantaranya,

¹³ Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur’a*, 117-118.

- a) Shalat Malam (Tahajjud)
Shalat tahajjud merupakan shalat yang waktu pengerjaannya di malam hari, sedikitnya dua rakaat dan sampai takterbatas banyaknya. shalat tahajjud dikerjakan setelah shalat isya' sampai terbitnya fajar dan dilakukan setelah bangun dari tidur malam sekalipun hanya tidur sebentar.
 - b) Shalat Hajat
Shalat hajat ialah shalat sunah yang dikerjakan sebab adanya hajat agar di ridhoi dan dimudahkan oleh Allah Swt. Shalat hajat dikerjakan dua rakaat kemudian berdoa memohon sesuatu yang menjadi hajatnya. Shalat hajat ini boleh dilakukan sampai 12 rakaat seperti shalat tahajjud dengan salam setiap dua rakaat.¹⁴
 - c) Shalat Dhuha
Shalat dhuha dikerjakan waktu matahari sedang naik. Sekurang-kurangnya ini dua rakaat sampai 12 rakaat. Keutamaan shalat dhuha bagi yang melaksanakannya dijelaskan pada hadits Nabi Saw. "siapa saja yang dapat mengerjakan shalat dhuha dengan istiqomah, akan diampuni dosanya oleh Allah, sekalipun dosa itu sebanyak busa lautan (H. R. Turmudzi)..
 - d) Shalat Istikharah
Shalat sunah yang dilaksanakan dua rakaat untuk memohon petunjuk kepada Allah ketentuan pilihan yang lebih baik diantara dua pilihan atau lebih yang belum dapat menentukan baik buruknya. Shalat istikharah ini dilaksanakan disaat seseorang merasa ragu dalam suatu keadaan yang harus memilih diantara kedua pilihan atau lebih.
- 4) Teknik Konseling dengan Membaca Al-Qur'an
Membaca ayat-ayat Al-Qu'an dilakukan dengan cara membacakan beberapa ayat dari Al-Qu'an, surat-surat tertentu yang berhubungan dengan permasalahan yang dialami konseli adapun fungsi dari membacakan Ayat-ayat Al-Qur'an ini adalah:
- a) Pemberian nasehat
 - b) Tindakan pencegahan dan perlindungan

¹⁴ Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an*, hal. 120-138.

c) Tindakan pengobatan atau penyembuhan.¹⁵

5) Teknik Konseling dengan Dzikir

Dzikir sendiri memiliki artian ingat kepada Allah Swt. Dengan menghayati kehadiranNya, yang Maha Suci, Maha Besar dan Maha TerpujiNya. Dzikir merupakan sikap batin yang dapat diungkapkan melalui lailafal *Tahlil (La Ilaha Illa Allah)*, *Tasbih (Subhana Allah)*, *Tahmid (Alhamdulillah)*, dan *Takbir (Allahu Akbar)*.

Secara umum dzikir dibagi menjadi dua macam, yaitu dzikir dengan lisan dan dzikir dengan hati. Maksudnya dzikir dengan lisan ialah menyebut nama Allah Swt berulang kali, sifat-sifatNya berulang-ulang atau pujian-pujian kepadaNya. Agar senantiasa melakukannya, hendaknya dilakukan secara berulang kali dan membiasakannya. Sedangkan yang dimaksud dzikir dengan hati ialah menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah Swt didalam dirinya dan jiwanya sendiri sehingga mendarah daging.¹⁶

2. Istighfar

a. Pengertian Istighfar

Istighfar berasal dari bahasa Istighfaro-Yastaghfiru, kata dasarnya adalah Ghafaro yang berarti tutup. Menurut istighfar adalah memohon, pengampunan, pertolongan atau perlindungan atas semuaperbuatan yang salah dari seorang hambanya dengan upaya untuk tidak mengulangnya lagi sehingga kembali kepada fitrah kemanusiaan.

Istighfar terdapat juga dalam Asma'ul husna, yaitu Al-Ghofur, Al-Ghofar, dan Al-Ghofir, yang artinya Dzat yang Maha penutup dosa hambanya, pengampun kesalahan dan dosa-dosa hambanya.

Islam mengajarkan kepada umatnya agar memperbanya istighfar, selain menghampus dosa istighfar juga bisa

¹⁵ Mubasyaroh, "Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan," *Jurnal Konseling Religi* 8. No. 1 (2017) : 205. <https://bit.ly/2XFikWU>.

¹⁶ Rudy Haryanto, "Dzikir: Psikoterapi dalam Perspektif Islam," *Jurnal Al-Ahkam* 9. No. 2 (2014) : 351-352. <http://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/alihkam/article/view/475>

membukakan pintu rezeki.¹⁷ Hal ini di jelaskan pada Al-Qur'an pada surah Nuh ayat 10-12. Yang artinya “ maka aku berkata (kepada mereka), mohonlah ampun pada tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun, niscaya dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat dan memperbanyak harta dan anak-anakmu, dan mengadakan kebun-kebun untukmu dan mengadakan sungai-sungai untukmu.”

b. Syarat-syarat Istighfar

Istighfar tidak berkaitan dengan sesuatu yang akan datang, hanya saja ia berkaitan dengan sesuatu yang sudah terjadi, semua syarat taubat menjadi syarat kesempurnaan istighfar, bukan menjadi syarat sahnya. Seperti:

- 1) Menyesal atas kelalaiannya menjalankan hak Allah
- 2) Menghilangkan dosa tersebut saat itu juga
- 3) Tekad hati untuk tidak mengulanginya kembali kesalahan itu.
- 4) Meminta kehalalan dari hak-hak adami apabila kesalahannya berkaitan dengan sesama manusia.¹⁸

Dalam bukunya Syaikh Yusuf al-Qardhawi yang berjudul *at Taubat Ila Allah* menulis istighfar yang di terima oleh Allah Swt harus memenuhi Syarat dan etikanya. Yaitu seperti berikut:

- 1) Dengan niat yang tulus dan benar semata-mata ditujukan kepada Allah SWT. Karena Allah tidak menerima amalan manusia kecuali amalan itu dilakukan dengan ikhlas, semata-mata untuk-Nya.
- 2) Hati dan lidah secara bersamaan melakukan istighfar. Sehingga lidahnya tidak diperbolehkan mengucapkan istighfar tetapi sementara hatinya ingin terus melakukan maksiat.
- 3) Di antra adab yang melengkapi istighfar ialah: agar hamba berada dalam keadaan suci. Sehingga ia berada pada kondisi yang paling sempurna

¹⁷ Hasan bin Ahmad Hasan Hamam, *The Power of Istighfar; Menghapus Dosa membuka Pintu Rezeki* (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2010), 17-19.

¹⁸ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fiqih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), 132-133

4) Di antara adab yang lain adalah: ia beristighfar kepada Allah, ia berada dalam kondisi yang takut dan mengharap.¹⁹

c. Macam-macam Bacaan Istighfar

Istighfar termasuk dalam kategori doa. Karena istighfar berarti memohon ampunan, seperti “*Robbighfirli* yang berarti (ya Allah, ampunilah aku)”, “*astaghfirullah* yang artinya (aku memohon ampunan kepada Allah)”, atau “*ghufrana* yang berarti (ampunanmu, ya Allah)”. Bacaan semacam ini lebih jelas dan yang sering diucapkan oleh orang.²⁰

1) **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ**

Artinya: “Saya memohon ampun kepada Allah.”

2) **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنْ الْخَطَايَا**

Artinya: “Saya memohon ampun kepada Allah, Tuhan pemelihara manusia. Saya memohon ampun kepada Allah dari segala kesalahan.”

3) **قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ**

Artinya: “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku. Maka Allah mengampuninya. Sesungguhnya Allah Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Al-Qashash: 16)

4) **وَدَا التُّونَ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ**

Artinya: Dan (ingatlah kisah) Zun Nun (Yunus), ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya, maka dia berdoa dalam keadaan yang sangat gelap. Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Engkau. Maha suci Engkau, sesungguhnya aku adalah

¹⁹ Widaningsih, “Beragam Macam Istighfar untuk Meraih Ampunan Allah Ta’ala,” 13 Juli 2020. <https://kalam.sindonews.com/read/98460/72/beragam-macam-istighfar-untuk-meraih-ampunan-allah-taala>.

²⁰ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fiqh Istighfar*, 81.

termasuk orang-orang yang zalim.” (Q.S Al-Anbiyaa□: 87)

- 5) *أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ*
 Artinya: Saya memohon ampun kepada Allah. Tiada Tuhan melainkan Dia. Yang maha hidup lagi maha berdiri sendiri. dan saya bertaubat kepada-Nya.
- 6) *اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ*
 Artinya: yaa Allah, Engkau Tuhanku tidak ada Tuhan yang sebenarnya kecuali Engkau. Engkau yang telah menjadikan aku dan aku adalah hamba-Mu yang tetap terikat dengan janji dan perjanjianku kepada-Mu, menurut kemampuan yang ada padaku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan apa yang aku kerjakan: aku mengaku kepada-Mu bahwa aku berdosa. Maka ampunilah aku karena sesungguhnya tidak ada yang bisa mengampuni dosa kecuali Engkau.²¹

d. Fadhilah Membaca Istighfar dalam Al-Qur’an dan Hadits

Istighfar memiliki fadhilah ataupun manfaat dan keberkahan yang sangat luar biasa dan tidak terhitung jumlahnya. Hingga hujjatul Islam Imam Al-Ghazali mengatakan, “telah datang kabar yang tidak terhitung tentang keutamaan Istighfar, sehingga Allah Swt menyertakan keberadaan Rasulullah Saw, sehingga ia berfirman dalam Al-Qur’an surat Al-Anfal ayat 33. Yang Artinya: “dan tidaklah Allah akan mengadzab kalian sementara kalian dalam keadaan banyak berisighfar.”

Beberapa keistimewaan dan keberkahan istighfar, yakni seperti berikut di bawah ini:

1) Penghapus Dosa

Nabi Muhammad pernah bersabda dalam hadis riwayat Thabrani yang berbunyi: “malaikat kanan adalah

²¹ Jazilatur Rohmah, “Konseling Islam Dengan Terapi Istighfar Untuk Mencegah Perilaku Bulliying di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya,” *Skripsi* (2019): 40-41. <http://digilib.uinsby.ac.id/31431>

pemimpin malaikat kiri. Ketika seorang hamba berbuat kebaikan, maka ia akan menulis dengan sepuluh hal yang sama. Dan apabila ia berbuat keburukan, lalu malaikat kiri akan menuliskan dosa untuknya, maka berkatalah malaikat kanan kepadanya, tahanlah!. Maka ia pun menahannya sampai enam saat, jika beristighfar kepada Allah darinya, maka tidaklah dicatat sesuatupun untuknya. Dan apabila ia tidak beristighfar pada Allah, maka dicatatlah baginya satu kesalahan.”

Maka dari itu, hendaknya seorang hamba membiasakan diri untuk beristighfa, di setiap waktu dan keadaan. Karena istighfar bisa menjadi penghapus setiap kesalahannya dalam setiap harinya.²²

2) Menjadikan hati bersih dan bening.

Sesungguhnya seorang hamba yang melakukan dosa mengakibatkan noda hatinya. Kesalahan yang dilakukan akan meninggalkan bekas warna hitam pada hatinya. Sehingga lama-kelamaan hatinya akan keruh dan tertutup atau bahkan mati jika dosa-dosanya itu bertumpuk dan tidak segera dimintakan ampun kepada Allah Swt.

Hamba yang melakukan dosa atau dosa keadaannya akan seperti di periuk besi di atas api, semakin lama semakin hitam warnanya. Setiap hamba jika yang berbuat dosa maka akan timbul bintik hitam di hatinya sebagaimana sabda Muslim *“ketika seorang hamba melakukan kesalahan, maka muncullah bintik hitam di hatinya. Jika ia bertaubat, bersihlah ia darinya, jika ia kembali melakukan kesalahan, bertambahlah bintik hitam itu hingga besar di hatinya.”*²³

3. Kecerdasan Emosi

a. Pengertian Kecerdasan Emosi

Salovey dan Mayer menggunakan istilah kecerdasan emosional untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berkaitan dengan penilaian akurat terhadap emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan mencapai tujuan. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional

²² Mahmud Asy-Syafrowi, *Nikmatnya Istighfar Satu Obat untuk Sejuta Kesulitan* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), 57- 59

²³ Mahmud asy-Syafrowi, *Nikmatnya Istighfar Satu Obat untuk Sejuta Kesulitan*, 79- 84.

dalam lima bidang utama, yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membangun hubungan dengan orang lain.²⁴

Sementara Robert K. Cooper dan Sawaf mengatakan bahwa “kecerdasan emosional menuntut seseorang belajar mengakui dan menghargai perasaan pada dirinya dan orang lain untung menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi dan energi, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.” Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi.

Islam membahas masalah secara lebih rinci tentang kehidupan. Salah satunya adalah Islam menekankan pentingnya mengendalikan emosi. Dengan demikian, Islam sebenarnya telah menjelaskan pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Dalam firman Allah Q.S Al-Hajj ayat 46.

Yang artinya : Maka tidak pernahkah mereka berjalan di bumi, sehingga hati (akal) mereka tidak dapat memahami, telinga mereka tidak dapat mendengar? Sebenarnya bukan mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada. (Q.S. al-Hajj ayat 22:46).

Hati yang dimaksud dalam ayat ini adalah akal sehat dan hati suci, serta telinga tanpa menyebut mata karena yang ditekankan adalah kebebasan berpikir jernih untuk menemukan kebenaran bagi diri sendiri. Bagi orang yang tidak menggunakan akal sehat dan telinganya, maka mereka dinilai buta hati sebagai ayat tersebut.²⁵

b. Ciri-ciri Kecerdasan Emosi

Salovey dalam Daniel Goleman, menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasarnya tentang kecerdasan emosional dan mengembangkan kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama.

²⁴ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi pendidikan dalam prespektif baru*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2013), hlm,160.

²⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan kerahasiaan Al-Qur'an*, (Jakarta : Lentera Hati, 2002), 236-237

1) Mengenali Emosi Diri

Ini adalah kemampuan untuk mengenali perasaan saat itu terjadi. Kemampuan inilah yang menjadi dasar kecerdasan emosional, psikolog menyebut kesadaran sebagai *feeling the mood*, yaitu kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer dalam Daniel Goleman, kesadaran diri adalah menyadari suasana hati dan pikiran tentang suasana hati, jika tidak waspada, individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikendalikan oleh emosi. Kesadaran diri tidak menjamin penguasaan emosi, tetapi merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi agar individu dapat dengan mudah mengontrol emosi.

2) Mengelola Emosi (Mengendali Diri)

Merupakan kemampuan individu untuk menangani perasaan agar dapat diekspresikan secara tepat dan selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga emosi yang mengganggu di bawah kontrol adalah kunci keberhasilan emosional. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau iritasi dan konsekuensinya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan stres.²⁶

3) Memotivasi Diri

Prestasi harus dilalui dengan adanya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri dari kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, dan memiliki perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, semangat, optimisme, dan kepercayaan diri.

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Menurut Goleman, Kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan atau kepedulian orang lain menunjukkan kemampuan seseorang untuk berempati. Individu yang memiliki kemampuan berempati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengindikasikan apa yang dibutuhkan orang lain sehingga individu lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu mendengarkan orang lain.

²⁶ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence, Terj T. Hermaya*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utam, 2000), 57-59.

5) Membina Hubungan

Kemampuan membangun hubungan adalah keterampilan yang mendukung popularitas, kepemimpinan, dan kesuksesan interpersonal. Keterampilan dalam komunikasi adalah kemampuan dasar dalam membangun hubungan yang sukses. Individu merasa sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan sulit untuk memahami keinginan dan kemampuan orang lain.²⁷

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional tidak didasarkan pada kepintaran seseorang, tetapi sesuatu yang disebut karakteristik pribadi. Kecerdasan emosional membantu seseorang dalam mengelola emosi, mengalihkan emosi, memantau perasaan, membantu menghadapi masalah. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah:

1) Keluarga

Keluarga memiliki peran yang begitu penting dalam upaya mengembangkan kepribadian anak. Pengasuhan dan pendidikan orang tua yang penuh kasih tentang nilai-nilai kehidupan. Melalui pengasuhan dan perlakuan yang baik dari orang tua, anak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya, baik fisik-biologis maupun sosial-psikologis. Jika anak telah memperoleh rasa aman, penerimaan sosial dan harga diri, maka anak dapat memenuhi kebutuhannya yang paling tinggi yaitu realisasi diri.

2) Lingkungan Sekolah

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan pelatihan dalam rangka membantu peserta didik agar mampu mengembangkan potensi dirinya, baik menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, maupun emosional dan sosial. Sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan pribadi anak, baik dalam cara berfikir, bersikap maupun berperilaku.

3) Kelompok Teman Sebaya

Teman sebaya atau bisa di sebut *peer group* sebagai lingkungan sosial bagi anak memiliki peran penting dalam perkembangan kepribadiannya. Peran kelompok sebaya

²⁷ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, 136.

bagi anak-anak adalah memberikan kesempatan untuk belajar tentang: bagaimana berinteraksi dengan orang lain, mengontrol perilaku sosial, mengembangkan keterampilan dan minat yang sesuai dengan usia, serta bertukar perasaan dan masalah.²⁸

d. Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Upaya meningkatkan kecerdasan Emosional banyak di kemukakan oleh para ahli para praktisi dan peneliti, antara lain: Robert K. Cooper, Ph.D dan Ayman Sawaf memberikan suatu metode untuk meningkatkan kecerdasan emosi yaitu: meluangkan waktu dua atau tiga menit dan bangun lima menit lebih awal dari pada biasanya. “duduklah dengan tenang, pasang telinga hati anda, keluarkan dari pikiran anda dan masuklah kedalam hati, yang penting disini menulis apa yang anda rasakan.” Cara ini secara langsung mendatangkan kejujuran emosi (hati), berikut kebijaksanaan yang terkait dari pembawaannya ke permukaan sehingga Anda dapat menggunakannya secara efektif.

Ary Ganjar Agustian mengungkapkan, bahwa kecerdasan Emosi dapat di tingkatkan dengan pendekatan shalat khusyuk, karena menurutnya makna shalat khusyuk adalah untuk menyelami hati yang terdalam dan untuk menemukan sifat-sifat Ilahiyah yang luhur yang berada di dasar hati dan mengangkatnya ke permukaan. Shalat berisi tentang pokok-pokok pikiran dan bacaan suatu hati yang akan menjadi suatu “*reinforcement*” atau penguatan kembali akan pentingnya suara-suara mulia itu, seperti Maha Suci Allah, Maha Besar Allah, Maha Pengasih dan Maha Penyayang.²⁹

Selain itu, kecerdasan emosional dapat ditingkatkan dengan melatih kesabaran dan ketekunan dalam menghadapi perjalanan yang sabar, mampu mengendalikan diri. Karena orang yang cerdas emosinya adalah orang yang sabar dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidup, mereka tabah dalam mengerjakan tujuannya.³⁰

²⁸ Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 37-90

²⁹ Ary Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Arga, 2001), 200.

³⁰ Muntholiah, *Konsep Diri Positif Pejuang Prestasi PAI*, (Semarang: Gunung Jati, 2002), 40.

B. Penelitian Terdahulu

Peneliti mengambil lima penelitian terdahulu yang berhubungan dengan judul tema peneliti:

1. Lailatul Sholihah Hariyanti, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020. Yang berjudul “Terapi Behavior Melalui Media Istighfar untuk Mengurangi Perilaku Menyimpang di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Pesamaan pada penelitian diatas adalah sama-sama menggunakan terapi istighfar. Perbedaannya penelitian yang berfokus pada bagaimana proses dan hasil terapi behavior melalui media istighfar.³¹
2. Nurul Faizah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018. Dengan judul skripsi, “Terapi Istighfar untuk mengatasi seorang remaja yang suka marah kepada orang tua di kelurahan Morokembang Surabaya”. Penelitian ini dengan metode kualitatif analisis deskriptif komparatif digunakan untuk menganalis reaksi kemarahan remaja terhadap orang tua dengan membandingkan teori dan hasil konseling dilapangan. Persamaan dengan penelitian ini ialah sama-sama menggunakan istighfar sebagai bentuk terapidari proses konseling selain itu objek atau sasaran yang dilakukan oleh remaja. Perbedaannya fokus penelitian ini yang memfokuskan hasil terapi istighfar untuk mengatasi remaja yang suka marah kepada orang tua.³²
3. Dian Nugrahati, Qurotul Uyun, Sumedi P Nugraha, Program Studi Psikologi Profesi (S2), Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Dari junal yang berjudul “Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar dalam menurunkan Kecemasan Mahasiswa”. Penelitian ini dilakukan berupa kuasi eksperimen analisis prates, paskates dan tindak lanjut. Hasil dari penelitian mereka menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sebelum dan setelah dilakukannya terapi taubat dan

³¹ Lailatul Sholihah Hariyanti, “Terapi Behavior Melalui Media Istighfar untuk Mengurangi Perilaku Menyimpang di SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo,” *Skripsi* (2020). <http://digilib.uinsby.ac.id/44124/>.

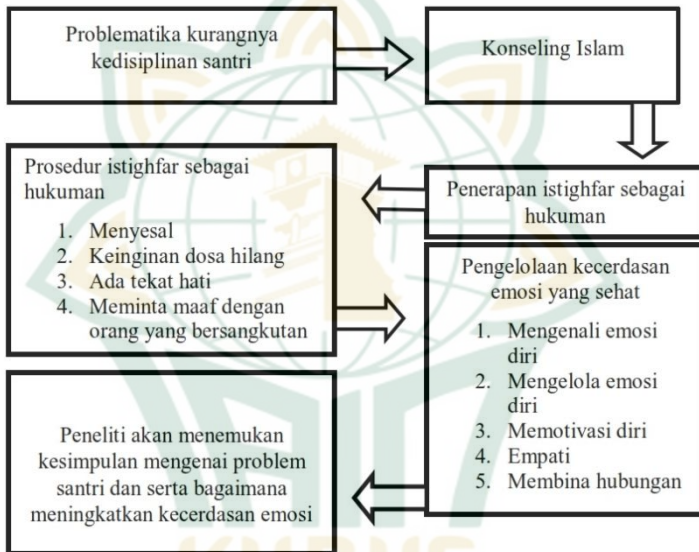
³² Nurul Faizah, “Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah kepada Orang Tua di Kelurahan Morokembang Surabaya,” *Skripsi*, (2018). <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/22989>.

istighfar pada kecemasan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terapi taubat dan istighfar mempunyai pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.³³

C. Kerangka Berpikir

Untuk memperjelas jalannya penelitian yang akan dilaksanakan, maka perlu menyusun kerangka pemikiran mengenai konsepsi tahap-tahap pemikiran secara teoritis.³⁴

Berdasarkan tinjauan dari landasan teori, kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah



Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah penerapan istighfar sebagai hukuman guna meningkatkan kecerdasan emosi, hal ini dilakukan dengan alasan bahwa adanya problematika mengenai kurangnya kedisiplinan santri, dimana hal tersebut dapat diatasi menggunakan konseling Islam dengan penerapan istighfar. Penerapan istighfar sendiri bertujuan untuk mengelola kecerdasan emosi agar menjadi sehat.

³³ Dian Nugrahati, dkk., “Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar dalam menurunkan Kecemasan Mahasiswa” *Jurnal Intervensi Psikologi* 10, No. 1: 33.

³⁴ Cholid Narbuka dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 140.