

Manajemen Qolbu dalam Perspektif Islam dengan Diary Therapy Pada Siswa di SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan

***Iswatun Hasanah**

Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

*Corresponding Author: iswatun_hasanah@iainmadura.ac.id

Received: 15-03-2023

Revised: 10-06-2023

Accepted: 23-10-2023

Cite this article: Hasanah, I. (2023). Manajemen Qolbu dalam Perspektif Islam dengan Diary Therapy Pada Siswa di SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 317-330. doi:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i2.6792>

Abstract

This study aims to determine the effect of Qalb management with diary therapy on students at SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan. Using field research with a qualitative descriptive case study approach by trying to understand the Qolbu Management treatment using Diary Therapy. Data collection techniques through in-depth interviews, participatory observation, and documentation studies. The participants were 3 students with different problem conditions and backgrounds. The participants are trained to write down the emotions they feel and keep remembering Allah in their behavior and begin to improve themselves and repent for the sins that have been committed. The results showed that Qolbu management with diary therapy affected the research subject's problems.

Keywords: Qalb management; diary therapy; students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen qolbu dengan *diary therapy* pada siswa di SMP Plus nurul Hikmah Pamekasan. Menggunakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan studi kasus dalam deskriptif kualitatif dengan mencoba memahami *treatment* Manajemen Qolbu dengan menggunakan *Diary Therapy*. Teknik pengumpulan data melalui wawancara secara mendalam, observasi partisipatoris, dan studi dokumentasi.

Partisipan sebanyak 3 orang siswa dengan kondisi masalah dan latar belakang yang berbeda. Partisipan dilatih untuk menuliskan emosi yang dirasakan serta tetap mengingat Allah dalam setiap perilakunya serta mulai untuk memperbaiki diri sendiri dan bertaubat atas dosa-dosa yang sudah dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen Qolbu dengan *diary therapy* memberikan pengaruh terhadap permasalahan partisipan.

Kata Kunci: Manajemen qolbu; terapi diary; Siswa

Pendahuluan

Berdasarkan data UNICEF pada tahun 2016 kenakalan remaja di Indonesia sekitar 50% (Okkya, 2023). Hampir setiap tahun lonjakan kenakalan remaja bahkan kriminalitas yang dilakukan oleh remaja semakin meningkat. Kenakalan remaja pada tahun 2022 meningkat menjadi 7,13% dari tahun 2021 (Okkya, 2023). Kenakalan remaja biasanya berupa perilaku tawuran, seks bebas, penyalahgunaan narkoba dan minuman keras, serta jenis kenakalan lainnya.

Kondisi ini berkaitan dengan kondisi psikologis remaja, yakni Remaja mengalami krisis yang membutuhkan jawaban tentang definisi diri dan identifikasi diri, krisis yang membutuhkan jawaban yang tepat mengenai konsep dirinya, Erikson menyebut kondisi remaja tersebut sebagai krisis identitas (Agustiani, 2009). Krisis identitas pada remaja seringkali menimbulkan berbagai masalah dalam penyesuaiannya, salah satunya dalam pengelolaan dan menyalurkan emosi yang cenderung masih labil. Emosi berkaitan dengan bagaimana individu tersebut mengatur dan mengontrol dirinya sendiri, dengan Hati sebagai penentunya (Faizin, 2013) untuk meminimalisir kenakalan yang dilakukan oleh remaja. Selain itu, masalah-masalah dalam pengelolaan emosi (konflik dengan teman sebaya, menunjukkan perilaku *Withdrawal*, *maladjustment*, serta masalah emosi lainnya juga sering ditemui pada remaja.

Sebagaimana dalam sebuah Hadist yang diriwayatkan oleh Imam Bukhori, yang artinya:

“Ingatlah, sesungguhnya didalam tubuh itu ada segumpal daging, apabila daging itu bagus, maka baguslah tubuh secara keseluruhan dan apabila rusak, maka rusaklah tubuh secara keseluruhan, ingatlah dia adalah hati (Qolbu) (Nawawi, 2007).

Qolbu adalah pusat dari seluruh perilaku manusia. Qolbu memiliki 2 makna, pertama secara kasat mata adalah sepotong daging yang terletak dibagian kiri dada yang didalamnya terdapat rongga berisi darah hitam, kedua yakni Qolbu adalah sebuah Latifah (amat halus dan lembut, tidak kasat mata dan tidak dapat diraba) yang bersifat Robbani Ruhani, dimana hal tersebut sesungguhnya adalah jati diri atau hakekat manusia (Faizin, 2013). Harmonisasi akal, jiwa, dan

raga pada individu akan berpengaruh terhadap kapabilitas sosial yang produktif pada individu (Rahmi et al., 2023).

Qolbu atau hati Nurani merupakan karunia Allah yang sangat penting, tempat bersemayamnya niat dalam melakukan perbuatan baik yang positif ataupun yang negatif. Seperti yang telah tercantum dalam firman Allah SWT QS- Asy Syam ayat 7-10;

“dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (Indonesia, n.d.).

Oleh karena itu, Qolbu perlu di *Manage* agar potensi positifnya dapat dimaksimalkan dan potensi negatifnya dapat diminimalkan.

Manajemen Qolbu kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mengelola, *reconditioning*, dan mengatur hati sehingga dapat menjadi insan kamil dan Bahagia dunia akhirat (Mumtahanah, 2011). Manajemen Qolbu adalah memahami diri sendiri dan mampu mengendalikan diri setelah memahami siapa dirinya yang sebenarnya. Manajemen Qolbu secara sederhana adalah pengelolaan dengan cara yang tepat agar Qolbu atau hati dapat berfungsi dengan baik sesuai fitrah manusia. Untuk menuju hati yang bersih terdapat beberapa kegiatan, yakni; mengenali diri sendiri, membersihkan hati, mengendalikan diri, dan mampu mengembangkan diri (Gym, 2002)

Memahami diri sendiri dan mengelola emosi dapat dilakukan dengan cara menulis, dengan menulis Individu memiliki kondisi lebih sehat secara jiwa dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya.

“Writing about important personal experiences in an emotional way for as little as 15 minutes over the course of three days brings about improvements in mental and physical health” (Pennebaker & Seagal, 1999).

Kegiatan menulis dengan tangan dan mengetik (dengan fasilitas teknologi) memiliki dampak psikologi yang berbeda terhadap penulis, meskipun keduanya memiliki kesamaan sebagai alat ekspresi menggunakan *symbol* kata. Berdasarkan hasil penelitian, terapi menulis dapat menjadi pengobatan mandiri dan mampu memberikan efek terapeutik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu yang bermasalah (Ruini & Mortara, 2022).

Menulis dengan fasilitas teknologi (mengetik) kurang memiliki ruang ekspresi personal dimana seorang penulis mampu mengenali apa yang sudah ia tulis. terdapat sisi personalitas yang hilang ketika seseorang mengetik tulisannya. Melalui tulisan tangan, dapat dilihat koreksi atau coretan dengan berbagai bentuk dan perbedaan antara tulisan yang satu dengan tulisan lainnya. Hal ini merupakan bentuk ekspresi penulis ketika menuangkan pikiran dalam tulisan

tersebut. Sehingga dapat dapat lebih dikenali, jejak-jejak pengekspresian diri, proses menalar, dan upaya untuk memperbaiki bentuk komunikasi, baik itu yang sifatnya *self-communication*, maupun yang juga diarahkan pada yang lain. Menulis ekspresif jika disinyalir mampu meningkatkan Kesehatan pada individu dalam jangka waktu Panjang (Baikie & Wilhelm, 2005).

Melihat kembali ekspresi personal tersebut, berarti bukan hanya sekedar menyaksikan apa yang sudah ditulis, melainkan juga mampu membangkitkan kenangan akan situasi dan kondisi apa yang telah kita tulis. Sehingga menyaksikan tulisan-tulisan tangan tersebut akan lebih memiliki sentuhan personal. Ketika seseorang melihat kembali hasil tulisannya, akan lebih dapat membaca dirinya melalui tulisan tangan sendiri beserta goresan-goresan yang menampakkan proses mental atau ekspresi jiwanya ketika menghadapi pengalaman yang tertuang dalam tulisan tersebut. Sehingga, dalam manajemen Qolbu akan lebih memungkinkan untuk terfasilitasi melalui tulisan tangan, dan dikaitkan dengan menulis sebagai suatu aktivitas *self-therapy*, maka tulisan tangan dapat memberikan dampak ekspresi emosi yang lebih baik.

Kegiatan Menulis juga dapat membantu mengurangi gejala gangguan psikis karena menulis membantu untuk menuangkan isi pikiran, perasaan, pengalaman dan permasalahan yang kita alami, menulis merupakan media dalam mengekspresikan diri tanpa batas, perilaku *denial* yang menimbulkan kecemasan dan masalah psikologi (Hasanah et al., 2021). Terapi menulis dapat membantu individu yang memiliki masalah-masalah traumatik (Pascoe, 2017). Oleh sebab itu menulis dengan tangan kejadian yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, perlu di ekspresikan dalam bentuk kumpulan tulisan ekspresi sehari-hari (*Diary Therapy*). Menulis catatan harian (*Diary*) dan mengungkapkan segala isi pikiran dan perasaan yang dialami (katarsis) merupakan suatu proses terapi mengelola hati dan dan menyalurkan emosi pada remaja dengan baik.

“Writing is a significant literacy activity in modern life that enables individuals to accomplish a variety of personal, intellectual, occupational, and recreational goals. It has been demonstrated, across a variety of investigations, that writing activities yield a number of intellectual, physiological, and emotional benefits to individuals. These benefits include improve memory function, decreased symptomatology, and greater feelings of happiness” (Rusydi, 2015).

SMP *Plus* Nurul Hikmah Pamekasan adalah sekolah menengah pertama yang berbasis keislaman dengan jumlah peserta didik sekitar 300 siswa yang terbagi dalam 3 jenjang, yakni kelas VII, VIII, dan IX. *Full day School* dengan jam belajar 07.00 WIB sampai dengan 15.30 WIB dengan berbagai aktivitas belajar, dan tak selamannya berjalan sesuai dengan ekspektasi guru dan orang tua siswa. Rasa jenuh secara psikis karena tugas sekolah yang melebihi sekolah lain pada umumnya di Pamekasan, tak jarang membuat siswa menunjukkan perilaku kurang mampu mengontrol hati mereka. Misalnya pertengkaran dengan teman

sebayu dan menunjukkan sikap agresif terhadap guru di Sekolah tersebut, sehingga tak jarang dalam membantu menyelesaikan permasalahan-permasalahan siswa, wali kelas ataupun guru mata pelajaran merekomendasikan untuk mendapatkan *treatment* dari konselor sekolah. Konselor disini dapat berperan sebagai *mursyid* yakni sosok pembimbing dalam memberikan *treatment* pada jiwa konseli yang ingin mengatasi masalah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Anbiya, 2023). Kunci keberhasilan dalam pemberian *treatment* kepada konseli adalah konselor harus benar-benar paham dari setiap tahapan proses kegiatan *treatment* (Wajahtera & Nurjannah, 2022).

Treatment manajemen qolbu kepada siswa dengan menggunakan *diary therapy* diharapkan dapat mempengaruhi perilaku sehari-harinya, sehingga siswa dalam proses perkembangannya dan menyelesaikan tugas perkembangan, dapat mengontrol diri dengan baik, dan memahami diri sendiri, sehingga pada akhirnya akan mampu mengarahkan dirinya dalam berbagai kondisi baik yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan.

Metode

Penelitian lapangan (*field Research*) dengan pendekatan studi kasus dalam deskriptif kualitatif dengan memahami masalah secara mendalam (Arikunto, 2013). Penelitian ini mencoba memahami kasus yang dialami oleh partisipan dan pemberian *treatment* oleh konselor sekolah dengan untuk membantu siswa yang memiliki masalah dengan menggunakan *Diary Therapy*.

Tahap penelitian terdiri dari tiga tahapan; yakni persiapan/ Pra lapangan, tahap penelitian, dan pasca penelitian. Pada tahap persiapan/ pra penelitian peneliti Menyusun rancangan penelitian, menentukan Teknik pengumpulan data yakni melalui wawancara secara mendalam, observasi partisipatoris, dan studi dokumentasi mengenai subjek penelitian, memilih subyek penelitian yakni siswa yang mendapatkan *treatment* karena permasalahannya, Adapun subjek penelitian berjumlah 3 siswa yang mengalami masalah-masalah dalam pengelolaan emosi (konflik dengan teman sebayu, menunjukkan perilaku *Withdrawal*, *maladjustment*, serta masalah emosi lainnya).

Subjek 1 siswa dari kelas VII dengan jenis kelamin laki-laki yang sering bermasalah dengan teman kelasnya saat pembelajaran. Subjek 2 adalah siswi dari Kelas VIII dengan jenis kelamin perempuan yang sering menarik diri dari lingkungan pergaulannya di kelas serta sangat ingin pindah sekolah karena merasa tidak nyaman dalam lingkungan kelasnya. Subjek 3 adalah siswi dari kelas IX yang beberapa kali mendapatkan sanksi karena perilaku kurang pantas yang dilakukan Bersama pacarnya di sekolah ataupun di luar sekolah. Peneliti menyiapkan instrumen penelitian serta mempersiapkan diri baik fisik dan psikologis. Pada tahap penelitian peneliti harus memahami kondisi siswa dan saat di lapangan peneliti aktif dalam kegiatan pengumpulan data.

Pelaksanaan intervensi pada subjek penelitian dilakukan dengan beberapa tahapan setelah memahami permasalahan subjek secara komprehensif dan menyesuaikan dengan kurikulum satuan Pendidikan, dimana di SMP Plus Nurul Hikmah dalam kesehariannya menerapkan konsep pembelajaran dengan internalisasi nilai-nilai agama islam. Intervensi dilaksanakan dengan prosedur 4 tahapan yakni dengan terlebih dahulu melaksanakan kegiatan konseling untuk memahami kondisi dan masalah klien serta kesukarelaan dari klien untuk mengikuti kegiatan dan konsisten dalam kegiatan pelaksanaannya, baik pada penerapan *treatment*, evaluasi dari kegiatan *treatment*, serta kegiatan follow Up.

Kegiatan intervensi kepada subjek penelitian terdiri dari 4 sesi/ tahapan dengan alur kegiatan sebagai berikut;

Sesi 1 kegiatan Konseling Kelompok (kegiatan Analisis, sintesis, diagnosis, prognosis). Durasi waktu kegiatan yakni 40 menit. Deskripsi kegiatan di sesi ini selain dapat meningkatkan keakraban dan memahami subjek penelitian, dapat juga memahami perilaku *maladaptive* yang ditunjukkan oleh subjek.

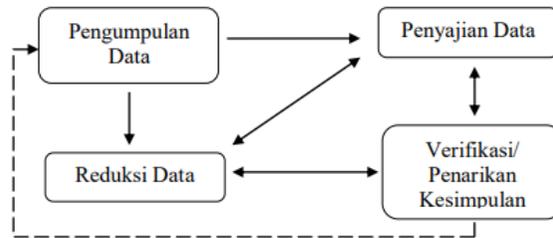
Sesi 2 kegiatan Penjelasan Tentang Manajemen Qolbu dengan *Diary Therapy* dan Instruksi Manajemen Qolbu dengan *Diary Therapy*. Durasi waktu kegiatan yakni 30 menit. Deskripsi kegiatan sesi 2 Subjek memperoleh penjelasan tentang cara mengekspresikan perasaan dengan cara menulis serta tetap mengingat Allah sebagai dzat yang maha segalanya. *Diary Therapy* bisa menggunakan media buku apapun sesuai dengan kesukaan subjek. Memberikan instruksi kepada 3 orang subjek dalam kurun waktu 4 hari untuk menulis semua yang dirasakan, baik positif ataupun negative. Arahan untuk menyimpan buku *Diary* di tempat yang aman. Serta untuk selalu menyadari bahwa Allah tidak akan memberikan kesulitan tanpa adanya solusi dari setiap masalah.

Sesi 3 kegiatan Evaluasi Kegiatan dengan durasi waktu 30 menit. Deskripsi kegiatan sesi 3 yakni Melakukan kegiatan kontrol dan evaluasi tentang *therapy* yang sedang dilakukan, untuk kemudian *sharing* secara personal dengan subjek penelitian tentang pengalaman-pengalaman yang ditemui selama 4 hari, baik kendala ataupun faktor pendukung pelaksanaan *therapy*.

Sesi 4 kegiatan *Follow Up* dengan durasi 30 menit. Deskripsi kegiatan sesi 4 yakni Menginstruksikan untuk tetap mengatur hati dan meminimalisir perilaku *negative* dan *maladaptive* karena manusia tidak luput dari pengawasan Allah serta berusaha menjauhi larangan-larangan Allah SWT, serta pada tahap ini dilakukan tindak lanjut dari Manajemen Qolbu dengan *Diary Therapy*.

Analisis data hasil penelitian menggunakan model Miles dan Huberman, yakni analisis data dilakukan secara interaktif dan *intens* sampai menghasilkan data komprehensif. Adapun aktivitas dalam analisis data yakni; pengumpulan

data; Reduksi data; Penyajian data; serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Matthew B. Miles, 1994).



Gambar 1. Tahapan analisis data

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik dalam *Diary Therapy* salah satunya adalah *self expression* yakni sebagai sarana untuk mengungkapkan perasaan dan persepsi menjadi pemahaman diri yang lebih baik sehingga dapat menghasilkan emosi yang lebih baik lagi, *Problem Solving* dan perasaan *well being* (Weiss, 1984). Subjek penelitian adalah siswa dan siswi yang sedang mengalami masalah dalam proses menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Hasil penelitian pada ketiga subjek menunjukkan perubahan yang berbeda sesuai dengan karakteristik individu dan dukungan sistem selama proses pemberian *therapy* pada subjek penelitian.

Subjek penelitian tidak hanya diarahkan untuk menulis *diary Therapy*, tetapi subjek juga diarahkan dalam menulis untuk tetap menyadari dan menerima, bahwa setiap hal yang terjadi pada dirinya dan seluruh alam semesta tidak luput dari pengawasan Allah SWT, bahkan masalah-masalah yang dialami oleh manusia adalah bagian dari rencana Allah agar umat manusia selalu berpasrah diri dan selalu memohon perlindungan-Nya. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155-157 (*Qur'an Kemenag*, n.d.):

"Dan sesungguhnya Kami akan mencoba Anda dengan sesuatu dari ketakutan dan kelaparan, dan kehilangan kekayaan dan kehidupan dan tanaman; tetapi berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yang mengatakan, ketika ditimpa musibah: 'Sesungguhnya kita semua adalah milik Allah, dan kepada-Nyalah kita kembali': Mereka itulah orang-orang yang kepadanya (menurunkan) berkah dari Allah, dan rahmat, dan merekalah orang-orang yang menerima petunjuk".

Kurikulum sekolah yang memasukkan nilai-nilai agama islam dalam setiap kegiatan pembelajaran, serta pembiasaan sesuai dengan syariat Islam dilakukan untuk mewujudkan lulusan yang berbudi pekerti luhur dan menjadi insan yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT. Siswa diharuskan untuk menghafal surat-surat munjiyat, sholat dhuha, sholat dhuhur dan ashar

berjemaah, serta mengaji setiap hari diawal pembelajaran. Hal ini, sangat mendukung agar subjek tidak hanya mampu menulis untuk mengatur emosinya, melainkan juga mampu mengatur hati dan diri dengan tetap menjadikan Allah sebagai solusi dari setiap permasalahan yang dialaminya. Seorang muslim harus menjadi pribadi yang kuat dalam mengatasi hidup dan persoalannya, memiliki iman yang kuat, tegar dalam bersikap serta tabah dalam menghadapi persoalan hidup (Najib, 2020).

Deskripsi Subjek Penelitian sebelum dan proses menerapkan Manajemen Qolbu dengan *Diary Therapy*

Subjek 1

Faktor Penyebab Perilaku Subjek (*Anteseden*): Subjek 1 diasuh oleh kakek dan neneknya mulai kelas 3 Sekolah Dasar. Orang tua bekerja di luar kota dan akan pulang pada saat momen idul firi. Subjek termasuk dalam keluarga berkecukupan. Subjek dapat dikategorikan anak yang ingin mendapatkan perhatian dari orang tua dengan cara yang berbeda.

Perilaku sebelum mendapatkan *Treatment (Before)*: (1) Mengganggu teman saat di kelas serta suka mengambil alat tulis teman. (2) Beberapa kali terlibat dalam perkelahian dengan teman kelas. (3) Tidak ada perubahan sikap walaupun sudah mendapatkan sanksi dari guru mata pelajaran. (4) Suka melawan guru Mata pelajaran jenis kelamin perempuan yang masih muda.

Setelah Proses *treatment*: Subjek diarahkan untuk menuliskan rasa kecewa, rasa sedih, dan keinginan-keinginan untuk mengganggu temannya dalam bentuk tulisan.

Subjek yang sulit untuk menulis dan belum pernah menggunakan buku *diary* sehingga hal ini menjadi pengalaman yang sangat baru untuk dia lakukan. Memberikan pemahaman bahwa mengambil barang temannya ada kegiatan berdosa dan ada konsekuensi dari setiap perbuatannya, baik di dunia dan akhirat. Kendala yang ditemui oleh subjek adalah kesulitan untuk bisa menulis *Diary* di dalam kelas saat ia merasa untuk segera menulis.

Subjek 2

Faktor Penyebab Perilaku Subjek (*Anteseden*): Perasaan *inferior* akan penampilan fisik (postur tubuh dengan berat badan berlebih, tinggi, dengan warna kulit gelap). Sedari kecil subjek sering dikomentari oleh banyak orang mengenai kondisi fisik yang bertolak belakang dengan ibunya, dan setelah remaja bahkan mendapat komentar terlihat lebih tua dari ibunya. Merasa tidak sama dengan teman-teman kelasnya, serta ada beberapa temannya yang juga mengomentari penampilannya, terutama dari lawan jenisnya.

Perilaku sebelum mendapatkan *Treatment (Before)*: (1) Menarik diri lingkungan pergaulan dengan teman kelasnya (sering menyendiri). (2) Sering

tidak masuk sekolah dengan alasan sakit dan ijin. (3) Menghindar untuk Bersama dengan ibunya. (4) Masalah pribadi yang memberikan dampak terhadap hasil belajar anak.

Setelah Proses *treatment*: Subjek memiliki ketertarikan untuk menulis setelah mendapatkan pemahaman, bahwa beban yang dia rasakan selama ini dapat berkurang salah satunya dengan menulis dan untuk selalu berpasrah pada Allah SWT. apapun yang dia alami, subjek diarahkn untuk menuliskan emosinya serta menulis *diary* tidak harus tertata, bisa menggunakan gaya/ Bahasa sesuai dengan kehendak hati.

Subjek menunjukkan bahwa dia merasa nyaman setelah mampu menuliskan rasa sakit hati, kecewa, dan berbagai emosi lainnya, serta mengingat Allah dalam setiap beban masalah yang dialaminya.

Subjek 3

Faktor Penyebab Perilaku Subjek (*Anteseden*): Pola asuh orang tua yang memberikan kebebasan berpacaran di usia sekolah, serta rasa narsisme yang cukup tinggi. Rasa ingin tau yang tinggi tentang gaya perpacaran, serta pemilihan teman yang kurang baik, menjadikan subjek berperilaku dewasa sebelum waktunya

Perilaku sebelum mendapatkan *Treatment (Before)*: (1) Melanggar aturan sekolah tentang etika pergaulan dengan lawan jenis. (2) Gaya berpacaran cenderung melibatkan aktifitas fisik. (3) Sulit mendengarkan masukan guru tentang anjuran menjaga harga diri sebagai seorang perempuan. (4) Mengalami masalah prokrastinasi akademik

Setelah Proses *treatment*: Subjek sulit untuk diarahkan menulis segala hal yang dia rasakan. Terbiasa melalukan banyak hal sesuai dengan keinginan tanpa mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari setiap perbuatan serta mengingat Allah dalam setiap perilakunya. Langkah yang dilakukan oleh subjek, sebelum menuliskan emosi-emosi yang dirasakan, subjek diarahkan untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan dari perilaku-perilaku yang dia lakukan, serta dosa dari setiap perilaku berpacaran yang dia lakukan.

Kondisi dari 3 subjek yang berbeda baik dalam hal karakteristik individu dan permasalahan, menyebabkan proses *treatment* juga berbeda serta hasilnya juga berbeda. Subjek 1 dengan kondisi subjek kurang menyukai kegiatan menulis, lebih membutuhkan motivasi dan bimbingan dari konselor, serta cukup lama untuk membiasakan diri menata hati dan diri sendiri dengan menulis. Subjek 1 adalah siswa baru yang harus membiasakan diri dengan kurikulum sekolah yang menerapkan nilai-nilai keislaman dalam setiap kegiatan pembelajaran yang dilakukan. Subjek 2 lebih mudah untuk diarahkan sesuai dengan karakteristik individunya yang *introvert* dan cenderung merasa nyaman saat menceritakan emosinya dengan tulisan, serta subjek 2 juga mampu

memahami bahwa kondisi fisik yang dimiliki adalah pemberian dari Allah SWT, dan Allah akan menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk. Membenci kondisi fisik yang dimiliki adalah perilaku yang tidak sesuai dengan syariat Islam.

Sangat berbeda dengan subjek 3 yang memiliki kesulitan dalam hal menulis apa yang dirasakan, karena subjek memiliki pemahaman, bahwa apa yang dia lakukan selama ini tidak bermasalah dan sudah disetujui oleh orang tuanya. Memberikan Latihan dan pembiasaan awal untuk belajar menilai diri sendiri dengan menuliskan penilaian dari perilakunya tersebut, Subjek 3 diarahkan untuk menelaah perilaku negatifnya, apakah sesuai dengan nilai-nilai agama islam, serta diajak untuk menyadari mengenai dosa-dosa yang pernah dilakukan dan berusaha untuk tidak mengulangi hal-hal yang dibenci oleh Allah SWT.

Perubahan positif pada individu membutuhkan proses dan pembiasaan, termasuk bagaimana individu tersebut terbiasa menata hati dan diri dengan *diary therapy*, dalam hal ini motivasi dari individu tersebut (intrinsik) maupun motivasi dari luar individu tersebut (ekstrinsik). Motivasi sebagai penggerak dari pembiasaan menulis, sebagai penentu arah tujuan untuk konsisten menulis, serta motivasi dapat membantu individu menyeleksi perilaku yang menghambat kebiasaan menulis *diary therapy* (A.M Sardiman, 2012). Membiasakan diri untuk menulis sembari tetap mengingat Allah SWT akan meningkatkan ketenangan pada diri individu tersebut. *Diary therapy* dapat menjadi media pelepasan emosi dan mengeluarkan pikiran-pikiran dan kata-kata yang disembunyikan sehingga dapat berpengaruh terhadap perilaku individu. Menurut Freud, pelepasan emosi dapat menjadi efek terapeutik yang menguntungkan (Wedding, 2008). Sejalan dengan yang disampaikan oleh AA' Gym bahwa jika hati bersih maka pikiranpun akan jernih dan tidak ada keinginan untuk berperilaku negatif (Gym, 2002). Kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai *self help* yang mampu mengembangkan makna baru sehingga menjadi individu yang lebih produktif dan Bahagia (Trisnawati & Alfadla, 2020).

Setiap qolbu memiliki potensi positif dan negatif, *faalhamahaa fujuu rahaa wa taqwaaha* (QS. Asy Syam ayat 8) (*Qur'an Kemenag*, n.d.), yang artinya “Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya”. Allah mencitakan keduanya dengan adil, sehingga dalam hal ini pentingnya manajemen qolbu untuk menjadi manusia yang beruntung dunia dan akhirat. Individu yang memiliki keyakinan kepada Allah (nilai spiritual) akan mampu menstabilkan jiwa sehingga akan hidup penuh dengan ketenangan dan kenyamanan (Irman et al., 2020). Manajemen qolbu dengan *diary therapy* menjadi cara untuk mengurangi emosi-emosi negatif dan tetap berusaha memperbaiki diri. Setelah subjek dilatih untuk menuliskan emosi yang dirasakan serta tetap mengingat Allah dalam setiap perilakunya maka ketiga subjek akan mulai dengan memperbaiki diri sendiri dan bertaubat atas dosa-dosa yang sudah dilakukan.

Penutup

Manajemen Qolbu dengan *diary therapy* memberikan pengaruh yang positif untuk membantu mengatasi permasalahan dan perilaku negatif subjek penelitian. *Diary therapy* dapat menjadi media untuk menyalurkan emosi yang dimiliki oleh subjek, baik yang bersifat positif ataupun negatif. Manajemen Qolbu dengan *Diary therapy* dapat menjadi salah satu cara untuk mewujudkan pribadi yang sehat baik jasmani maupun rohani. Kendala dari penelitian ini, pembiasaan untuk tetap selalu mengingat Allah masih sukar untuk dilakukan oleh subjek penelitian serta konsistensi dalam menulis. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk bisa melibatkan jenjang usia lain sebagai subjek penelitian.

Referensi

- A.M Sardiman. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT. Raja Grafindo Persada. <https://adoc.pub/sardiman-interaksi-dan-motivasi-belajar-mengajar-pt-raja-gra.html>
- Agustiani, D. H. (2009). Psikologi perkembangan : pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja. In *Refika Aditama*.
- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Faizin, M. (2013). Peran Manajemen Qolbu Bagi Pendidik. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 01, 133–139.
- Gym, A. (2002). *Meraih Bening Hati dengan Manajemen QOLBU*. Gema Insani. <https://www.pendidikanonline.web.id/2016/12/pengertian-manajemen-qalbu-demi.html>
- Hasanah, I., Fithriyah, I., Dewanti, S. R., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Denial Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Kabupaten Pamekasan Madura. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2), 35–52. <https://doi.org/10.19105/EC.V2I2.4962>
- Indonesia, K. A. R. (n.d.). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Retrieved September 9, 2022, from <https://www.onesearch.id/Record/IOS3657.INLIS000000000003975/Description>

- Irman, I., Murisal, M., Syafwar, F., Silvianetri, S., Zubaidah, Z., & Yeni, P. (2020). Membangun Kesadaran Spritual melalui Konseling Berbasis Surau dalam Pengembangan Pariwisata. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 51. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1421>
- Matthew B. Miles, A. M. H. (1994). *Qualitative data analysis : an expanded sourcebook*. Thousand Oaks, California : Sage Publications. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=498252>
- Mumtahanah, N. (2011). Inovasi Pendidikan Akhlak Berbasis Manajemen Qolbu. *Al Hikmah: Jurnal Studi Keislaman*, 1(2), 1–1. <https://doi.org/10.36835/HJSK.V1I2.340>
- Najib, A. A. (2020). Peran Ustadz dalam Membimbing Mental Santri Membentuk Kepribadian Islam di Pondok Pesantren an-Najah Kudus. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 67. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1388>
- Nawawi, M. Y. B. S. (2007). *Hadits Arba'in Nawawiyah*. Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah.
- Okkya, Z. (2023). *Trend Kriminalitas Di Kalangan Remaja Dan Solusinya*. Jurnal Post. <https://jurnalpost.com/trend-kriminalitas-di-kalangan-remaja-dan-solusinya/51324/>
- Pascoe, P. E. (2017). Using Patient Writings in Psychotherapy: Review of Evidence for Expressive Writing and Cognitive-Behavioral Writing Therapy. <https://doi.org/10.1176/Appi.Ajp-Rj.2016.110302>, 11(3), 3–6. <https://doi.org/10.1176/APPI.AJP-RJ.2016.110302>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a Story: The Health Benefits of Narrative. *J Clin Psychol*, 55, 1243–1254.
- Qur'an Kemenag*. (n.d.). Retrieved October 3, 2022, from <https://quran.kemenag.go.id/>
- Rahmi, A., Marsidin, S., Karneli, Y., Islam, U., Bukittinggi, N., & Padang, U. N. (2023). *Integration of Al Farabi ' s Perspective Happiness Values in the Islamic Counseling Process as an Effort to Achieve Quality of Life*. 7(1), 81–96.
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52(1), 23–34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Rusydi, A. (2015). Kecemasan dan Psikoterapi Spritual Islam. In *Istana PUBLISHING* (Vol. 28, Issue 8 Special Issue).

- Trisnawati, P. L., & Alfadla, M. T. (2020). Penerapan Self Help Menggunakan Ayat-ayat al-Qur'an (Studi Naratif Menghadapi Jatuh Cinta dan Patah Hati). *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 191. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1847>
- Wajahtera, A., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Terapi Seni Islami dan Presfektif Konseling Islam. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.3849>
- Wedding, R. J. C. and D. (2008). Current Psychotherapies Ninth Edition. In *Brooks/Cole*. <https://doi.org/10.5860/choice.43-1251>
- Weiss, J. C. (1984). Expressive Therapy. *Activities, Adaptation & Aging*, 5(1-2), 111-147. https://doi.org/10.1300/j016v05n01_07

This page belong to the Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam