

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 10 Juli 2023

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPTEN RIBU RUPIAH' on the left, '7000' in the center, and 'METERAI TEMPEL' on the right. Below the stamp is the alphanumeric code '7BB8EAJX751357530'.

**Muhtadi**

NIM:181520151

## ABSTRAK

Nama: **Muhtadi**, NIM: 181520151, Judul Skripsi: **“Bimbingan Melalui Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Pendaki Gunung”** (Studi di Komunitas Ufuk Negeri Adventure), Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2023 M / 1445 H.

Dalam melakukan kegiatan mendaki gunung, pendaki gunung pemula terkadang mengalami hambatan dalam menyelesaikan pendakiannya. Hambatan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti adanya perasaan khawatir dan takut mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan dari ketidakmampuan diri dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman, ketidakstabilan emosi dan tekanan terhadap aktivitas pendakian gunung. Sehingga hal ini berdampak pada kondisi psikologis dan ketenangan jiwa pendaki.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi psikologis pendaki gunung? 2) Bagaimana pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung? 3) Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung?

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui kondisi psikologis pendaki gunung. 2) Untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung. 3) Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif yang digunakan untuk medeskripsikan suatu fakta, gejala, peristiwa serta fenomena realita yang ada pada pendaki gunung di komunitas ufuk negeri adventure. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data. Penelitian dilaksanakan pada Desember 2021 hingga Februari 2022.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Kondisi psikologis yang dialami pendaki gunung pemula di Komunitas Ufuk Negeri Adventure yaitu mudah merasa cemas. 2) Pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam ini menggunakan tiga tahapan dengan beberapa bentuk terapi yang cocok diterapkan untuk menunjang keberhasilan dalam membimbing dan mengentaskan masalah pendaki. Beberapa bentuk terapi tersebut ialah terapi shalat, dzikir, baca Al-Quran dan doa. 3) Hasil dari pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kondisi psikologis sebelum dan sesudah melaksanakan bimbingan melalui psikoterapi Islam. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dapat meningkatkan ketenangan jiwa para pendaki yang mengalami permasalahan pada kondisi psikologis.

kata kunci: bimbingan, psikoterapi Islam, ketenangan jiwa, kondisi psikologis, pendaki gunung

## ABSTRACT

Name: **Muhtadi**, NIM: 181520151, Thesis Title: "**Guidance Through Islamic Psychotherapy in Increasing Peace of Soul in Mountaineers**" (Study at Community Ufuk Negeri Adventure), Department: Counseling Guidance Islam, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten in 2022 AD / 1444 H.

When carrying out mountain climbing activities, novice mountain climbers sometimes experience obstacles in completing their climb. These obstacles are influenced by several factors such as feelings of worry and fear regarding disturbing mental tension from one's inability to overcome a problem or lack of feeling of security, emotional instability and pressure from mountain climbing activities. So this has an impact on the psychological condition and peace of mind of climbers,

Based on the background above, the problem formulation in this research is:

1) What is the psychological condition of the mountain climbers? 2) How is the implementation of guidance through Islamic psychotherapy in increasing peace of mind in mountain climbers? 3) What are the results of implementing guidance through Islamic psychotherapy in increasing peace of mind in mountain climbers?

This research aims: 1) To determine the psychological condition of mountain climbers. 2) To find out the implementation of guidance through Islamic psychotherapy in increasing peace of mind in mountain climbers. 3) To find out the results of implementing guidance through Islamic psychotherapy in increasing mental calm in mountain climbers.

The method used is a descriptive qualitative method which is used to describe facts, symptoms, events and reality phenomena that exist among mountain climbers in the Ufuk Negeri Adventure Community. The data collection techniques used were observation, interviews, documentation and data analysis. The research was carried out from December 2021 to February 2022.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The psychological condition experienced by novice mountain climbers in the Ufuk Negeri Adventure Community is that they easily feel anxious. 2) The implementation of guidance through Islamic psychotherapy uses three stages with several forms of therapy that are suitable to be applied to support success in guiding and alleviating climber problems. Some forms of therapy are prayer therapy, dhikr, reading the quran and prayer. 3) The results of implementing guidance through Islamic psychotherapy show that there is a very significant difference between psychological conditions before and after implementing guidance through Islamic psychotherapy. This shows that the implementation of guidance through Islamic psychotherapy can increase the mental calm of climbers who experience psychological problems.

Keywords: guidance, Islamic psychotherapy, peace of mind, psychological condition, mountaineer



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp : -

**Dekan Fakultas**

**Dakwah**

Hal : **Ujian Skripsi  
a.n Muhtadi  
NIM: 181520151**

**UIN SMH Banten  
Di-  
Serang**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Muhtadi NIM:181520151** dengan judul **“Bimbingan Melalui Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Pendaki Gunung”** (Studi di Komunitas Ufuk Negeri Adventure), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Serang, 10 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Kholid, M.Si**  
NIP: 19650216 199903 1 001

**Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd**  
NIP:19790225 200604 1 001

**BIMBINGAN MELALUI PSIKOTERAPI ISLAM DALAM  
MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA PADA PENDAKI  
GUNUNG**

(Studi di Komunitas Ufuk Negri Adventure)

Oleh:

**Muhtadi**  
**NIM: 181520151**

Menyetujui,

Pembimbing I



**Dr. Kholid, M.Si**  
NIP: 19650216 199903 1 001

Pembimbing II



**Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd**  
NIP: 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A**  
NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Prodi  
Bimbingan Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A**  
NIP: 19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a. n **Muhtadi**, NIM: **181520151**, judul skripsi: **“Bimbingan Melalui Psikoterapi Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Pendaki Gunung”** (Studi di Komunitas Ufuk Negeri Adventure). Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juli 2023

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota,



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A**  
NIP. 19750604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota,



**Nina Fitriyani, S.Sos., M.Pd**  
NIP. 19970207 202203 2 001

Anggota,

Penguji I



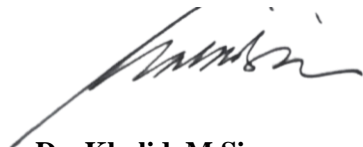
**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum**  
NIP. 19760704 200003 1 002

Penguji II



**Hilda Rosida, S.S. M.Pd**  
NIP. 19831121 201101 2 011

Pembimbing I



**Dr. Kholid, M.Si**  
NIP: 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



**Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd**  
NIP: 19790225 200604 1 001

## **MOTTO**

“setiap pengalaman dari sebuah petualangan adalah bekal berharga  
untuk menjalani hidup”

## **PERSEMBAHAN**

Syukur, alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas rahmatNYA sehingga  
Skripsi ini dapat terselesaikan.

Sebuah keyakinan yang kuat untuk bisa mencapai semua keinginan di  
masa depan, sebuah kekuatan doa yang menjadikan semangat untuk  
mencapai impian, dan suatu perjuangan untuk melukiskan senyum di  
wajah ayah dan ibu

Terima kasih untuk segala cinta, perhatian, doa dan dukungan dari  
orang-orang tercinta dan terkasih :

Ayah Sarbini dan Ibunda Mufaridah

Atas segala dukungan, kasih sayang, cinta dan doa yang telah kalian  
berikan selama ini

Adik-adik ku tersayang Fajjal Kamil dan Umil Husna

Atas segala keceriaan dan kebersamaannya

My support system Ifalia Fitriana, S.E

Atas dukungan, motivasi dan perhatiannya



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Muhtadi, lahir pada tanggal 5 November 1999 di Serang. Penulis beralamat di Kp. Priyayi Langgar RT.02/RW.02 Kelurahan Mesjid Priyayi Kecamatan Kasemen Kota Serang-Banten. Penulis merupakan anak yang terlahir dari pasangan Bapak Sarbini dan Ibu Mufariah.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh adalah SD Negeri Masigit lulus tahun 2012, melanjutkan sekolah ke SMP Negeri 16 Kota Serang lulus tahun 2015, dan melanjutkan ke SMK Negeri 6 Kota Serang, kemudian penulis melanjutkan ke jenjang Perguruan Tinggi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada program strata 1 (S1), mengambil prodi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Penulis pernah menjadi ketua bidang eksternal Himpunan Mahasiswa Serang (HAMAS), dan dewan pengurus daerah (DPD) di sebuah organisasi kepemudaan yaitu Komite Nasional Pemuda Indonesia (KNPI) Provinsi Banten, serta pernah menjadi wakil ketua organisasi yang ada di kampung yaitu Pemuda Islam Bersatu (PIBERST).

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, serta atas karunia dan segala rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Baginda Alam yakni Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman. Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Bimbingan Melalui Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Pendaki Gunung (Studi di Komunitas Ufuk Negeri Adventure).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

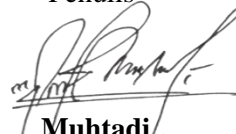
Penulis perlu mengucapkan terima kasih banyak kepada banyak pihak yang telah memberi inspirasi, bantuan, dan dorongan. Mudah-mudahan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag, M.A Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

3. Bapak A. M Fahrurrozi, S. Psi, M. A Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengarahkan, mendidik, serta memberi motivasi kepada penulis
4. Bapak Dr. Kholid, M.Si sebagai pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, arahan dan motivasi penulis dengan penuh kesabaran, mengarahkan tenaga dan pikiran dalam membantu menyelesaikan skripsi ini
5. Seluruh Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN SMH Banten
6. Kepada seluruh pengurus komunitas ufuk negri adventure yang telah berpartisipasi membantu jalannya penelitian
7. Seluruh keluarga, terutama ayahanda dan ibunda tercinta yang selalu menjadi inspirasi dan telah memberikan dukungan, doa dan motivasi selama penyusunan skripsi
8. Sahabat dan seluruh teman-teman BKI khususnya BKI D 2018 beserta seluruh pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini

Serang, 10 Juli 2023

Penulis



**Muhtadi**  
NIM:181520151

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPS</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	7
F. Definisi Operasional.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	11
A. Kerangka Teori.....	11
1. Bimbingan .....	11
a. Pengertian Bimbingan .....	11
b. Tujuan dan Fungsi Bimbingan.....	12
c. Unsur-unsur Bimbingan .....	13
2. Psikoterapi Islam .....	15
a. Pengertian Psikoterapi Islam .....	16
b. Tujuan dan Fungsi Psikoterapi Islam.....	18

c.	Objek Psikoterapi Islam .....	20
d.	Model-model Psikoterapi Islam.....	21
3.	Ketenangan Jiwa.....	26
a.	Pengertian Ketenangan Jiwa.....	26
b.	Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa .....	27
c.	Kriteria Ketenangan Jiwa .....	30
4.	Pendaki Gunung.....	30
a.	Pengertian Pendaki Gunung .....	30
b.	Pendakian Gunung .....	31
c.	Perencanaan Pendakian .....	32
d.	Persiapan Pendakian .....	34
B.	Kerangka Berfikir.....	36
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A.	Jenis Penelitian.....	37
B.	Setting Penelitian .....	38
C.	Instrumen Penelitian.....	38
D.	Jenis dan Sumber Data .....	40
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	41
F.	Teknik Analisis Data.....	44
G.	Teknik Keabsahan Data .....	46
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
A.	Hasil Penelitian .....	48
B.	Pembahasan.....	73
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>77</b>
A.	Kesimpulan .....	77
B.	Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		