

**PENERAPAN TAWAKAL TERHADAP  
KESTABILAN EMOSI PADA PENYINTAS  
*BORDERLINE PERSONALITY DISORDER***



**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA-AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
2024**

**PENERAPAN TAWAKAL TERHADAP  
KESTABILAN EMOSI PADA PENYINTAS  
*BORDERLINE PERSONALITY DISORDER***

**Skripsi**

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam  
Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi**

**Oleh :**

**Shinta Arsy Widyaningrum  
NPM. 1931060098**

**Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi**

**Pembimbing I : Ahmad Muttaqin, M.Ag  
Pembimbing II : Ira Hidayati, S.Psi, M.A**



**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA-AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
2024**

**ABSTRAK**  
**PENERAPAN TAWAKAL TERHADAP KESTABILAN**  
**KESTABILAN EMOSI PADA PENYINTAS**  
***BORDERLINE PERSONALITY DISORDER***

**Oleh :**  
**Shinta Arsy Widyaningrum**

*Borderline personality disorder* dikenal dengan karakteristik ketidakstabilan emosi yang signifikan, implusivitas, serta kesulitan dalam mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Penyintas *borderline personality disorder* menghadapi kesulitan dalam mengatasi perubahan suasana hati yang drastis yang dapat mempengaruhi kehidupan bersosial. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dari penerapan tawakal terhadap kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder*. Apakah adanya penerapan tawakal pada penyintas *borderline personality disorder* dan apakah adanya pengaruh terhadap kestabilan emosi setelah menerapkan tawakal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian ini adalah studi kasus pada *group youth club* di *instagram*. Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan wawancara terstruktur mengenai penerapan tawakal dan keadaan kestabilan emosi setelah menerapkan tawakal, observasi, dan dokumentasi. Lalu data yang didapat dianalisis dengan menggunakan teknik reduksi data, model data atau *data display*, dan penarikan atau verifikasi kesimpulan. Dalam penelitian ini memakai teori tawakal dari Ibnu Qayyim al-Jauzziah dan kestabilan emosi dari Schneiders. Adapun informan dalam penelitian ini berjumlah satu orang penyintas *borderline personality disorder*, dengan kriteria perempuan dan dalam rentang usia dewasa awal.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa adanya penerapan tawakal pada penyintas *borderline personality disorder* dan adanya hasil atau pengaruh yang signifikan dari penerapan tawakal terhadap kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder*. Didapatkan juga

hasil, bahwa informan yang tidak dapat menerapkan tawakal dalam dirinya, memiliki kestabilan emosi yang tidak baik. Oleh karena itu kesimpulan dalam penelitian ini, adanya pengaruh penerapan tawakal terhadap kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder*.

**Kata Kunci :** Penerapan Tawakal, Kestabilan Emosi, *Borderline Personality Disorder*



**ABSTRACT**  
**PENERAPAN TAWAKAL TERHADAP KESTABILAN**  
**KESTABILAN EMOSI PADA PENYINTAS**  
**BORDERLINE PERSONALITY DISORDER**

**Oleh :**  
**Shinta Arsy Widyaningrum**

*Borderline personality disorder is known for its characteristics of significant emotional instability, impulsivity, and difficulty in maintaining healthy interpersonal relationships. Borderline personality disorder survivors face difficulties in coping with drastic mood swings that can affect social life. Therefore, this study aims to explore the impact of implementing tawakal on emotional stability in survivors of borderline personality disorder. Is there an application of tawakal to survivors of borderline personality disorder and is there an effect on emotional stability after applying tawakal.*

*This research uses a qualitative approach and this type of research is a case study of a youth club group on Instagram. In this research, data collection was carried out using structured interviews regarding the application of tawakal and the state of emotional stability after implementing tawakal, observation and documentation. Then the data obtained is analyzed using data reduction techniques, data models or data displays, and drawing or verifying conclusions. This research uses Ibn Qayyim al-Jauzziah's theory of tawakal and Schneiders' emotional stability. The informants in this study were one survivors of borderline personality disorder, with the criteria being female and in the early adulthood age range.*

*The results of this research showed that there was an application of tawakal to survivors of borderline personality disorder and there were significant results or effects from the application of tawakal on emotional stability in survivors of borderline personality disorder. The results also showed that informants who were unable to apply trust within themselves had poor emotional stability. Therefore, the conclusion of this research is that there is an influence of the*

*application of tawakal on emotional stability in survivors of borderline personality disorder.*

**Keywords:** *Application of Tawakal, Emotional Stability, Borderline Personality Disorder*



## PEDOMAN TRANSLITERASI

### KEPUTUSAN BERSAMA MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA

Nomor: 158 Tahun 1987

Nomor: 0543b/U/1987

Transliterasi adalah perpindahan huruf dari satu alfabet ke alfabet lainnya. Transliterasi Arab-Latin di sini merupakan salinan huruf Arab beserta huruf Latin dan lambangnya.

#### A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab diwakili oleh huruf-huruf dalam sistem penulisan bahasa Arab. Dalam transkripsi ini, ada bilangan yang dilambangkan dengan huruf dan ada pula yang dilambangkan dengan tanda, dan ada pula bilangan yang dilambangkan dengan huruf dan tanda. Di bawah ini adalah daftar huruf Arab yang disebutkan dan transliterasinya dalam huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṡa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha

د	Dal	d	De
ذ	Ẓal	ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	ʿain	ʿ	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	En

و	Wau	w	We
هـ	Ha	h	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	y	Ya

## B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

### 1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	a	A
اِ	Kasrah	i	I
اُ	Dammah	u	U

### 2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيّ...	Fathah dan ya	ai	a dan u
اُوّ...	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

### C. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ى...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ى...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

### D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah “t”.

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”.

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ      raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ      al-madīnah      al-munawwarah/al  
madīnatul munawwarah
- طَلْحَةُ      talhah

#### E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ      nazzala
- الْبِرُّ      al-birr

#### F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

## G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- سَيِّئٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

## H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn / Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

## I. Huruf Kapital

Walaupun huruf kapital pada sistem penulisan arab tidak dikenal, namun dalam hal ini juga digunakan huruf transliterasi. Penggunaan huruf kapital seperti pada EYD antara lain: Huruf kapital digunakan untuk menulis singkatan nama pribadi dan awal

kalimat. Apabila nama pribadi diletakkan sebelum kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap merupakan huruf pertama nama pribadi, bukan huruf pertama kata sandang.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn / Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf kapital karena Allah hanya berlaku jika aksara Arabnya juga lengkap, dan jika aksara tersebut digabungkan dengan kata lain sedemikian rupa sehingga huruf atau tindakannya dihilangkan, maka penggunaan huruf kapital tidak akan digunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

## J. Tajwid

Bagi yang ingin menguasai bacaan, panduan terjemah ini merupakan bagian integral dari Ilmu Tajwid. Oleh karena itu, penerbitan petunjuk transliterasi tersebut harus disertai dengan petunjuk tentang tajwid.

## SURAT PERNYATAAN

*Assalamuallaikum Wr. Wb*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shinta Arsy Widyaningrum  
NPM : 1931060098  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama-Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH TAWAKAL TERHADAL KESTABILAN EMOSI PADA PENYINTAS *BORDERLINE PERSONALITY DISORDER*” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi

*Wassalamuallaikum Wr. Wb*

Bandar Lampung, 25 Maret 2024  
Penyusun,



**Shinta Arsy Widyaningrum**  
NPM. 1931060098



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**  
**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

Alamat : Jalan Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp. 0721-703278

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : Penerapan Tawakal terhadap Kestabilan Emosi  
pada Penyintas *Borderline Personality Disorder*  
**Nama** : Shinta Arsy Widyaningrum  
**NPM** : 1931060098  
**Program Studi** : Tasawuf dan Psikoterapi  
**Fakultas** : Ushuluddin dan Studi Agama

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang  
Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Ahmad Muttaqin, M.Ag**  
NIP. 197506052000031002

**Pembimbing II**

**Ira Hidayati, S.Psi, MA**  
NIP. 198711212019032012

**Ketua Jurusan**

**Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**

**Agung Muhammad Iqbal, M.Ag**  
NIP. 197208132005011005

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

Alamat : Jalan Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung Telp. 0721-703278

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Penerapan Tawakal terhadap Kestabilan Emosi pada Penyintas *Borderline Personality Disorder*”** disusun oleh **Shinta Arsy Widyaningrum, NPM : 1931060098**, Program Studi: **Tasawuf dan Psikoterapi**, Telah Di Ujikan Dalam Sidang Munaqosyah Di Fakultas **Ushuluddin dan Studi Agama** telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Senin, 25 Maret 2024 Waktu : 13.00 - 15.00 WIB Tempat : Online.**

TIM PENGUJI

Ketua Sidang

: Agung M. Iqbal, M.Ag

Sekretaris

: Ners. Kholis Khoirul Huda, M.Tr.Kep

Penguji Utama

: Dr. Andi Eka Putra, S,Ag, M.Ag

Penguji Pendamping I

: Ahmad Muttaqin, M.Ag

Penguji Pendamping II

: Ira Hidayati, S.Psi. MA

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

**Dr. Ahmad Isaeni, M.A**

**NIP. 197403302000031001**

## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenang”

(Q.S Ar-R’ad : 28)

“Bahkan kehidupan yang bahagia pun tidak akan ada tanpa kegelapan, dan kata bahagia akan kehilangan maknanya jika tidak diimbangi dengan kesedihan.”

(Carl G. Jung)



## PERSEMBAHAN

Tiada lembaran paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tua saya (Adi Widagdo & Mursiyah), skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orang tua saya. Terima kasih atas segala berkat doa dan dukungannya hingga bisa sampai di titik ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan meskipun terkadang pikiran kita tidak sejalan. Terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi peneliti yang keras kepala. Semoga selalu sehat dan panjang umur, agar bisa selalu menemani dan melihat proses perjalanan dan pencapaian hidup peneliti.
2. Adik saya (Nurani Lintang Widyahanum), yang selalu memberikan semangat kepada peneliti. Terima kasih sudah lahir di dunia ini dan terima kasih sudah menjadi salah satu alasan peneliti untuk bisa tetap kuat bertahan melewati segala rintangan selama ini. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.
3. Terakhir untuk diri saya sendiri, Shinta Arsy Widyaningrum. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih tetap memilih untuk hidup dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Shinta. Rayakan selalu kehadiranmu di dunia ini tentang semua hal yang membuatmu hidup. Pastikan jiwamu selalu menjadi bagian dari hal baik di alam semesta.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pembawa ilmu.

## RIWAYAT HIDUP

Shinta Arsy Widyaningrum adalah nama peneliti skripsi ini, lahir di Tulang Bawang, 7 Januari 2001. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Adi Widagdo dan Ibu Mursiyah. Alamat tinggal peneliti di Perum III PT ILP, Tulang Bawang.

Berikut adalah riwayat pendidikan peneliti :

1. TK Abadi Perkasa, lulus pada tahun 2007
2. SD Abadi Perkasa 02, lulus pada tahun 2013
3. SMP Abadi Perkasa, lulus pada tahun 2016
4. SMAN 1 Pringsewu, lulus pada tahun 2019

Pada tahun 2019 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa program studi S1 Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Selama menjadi mahasiswa, peneliti aktif dalam kegiatan komunitas dan volunteer intra maupun ekstra Kampus UIN Raden Intan Lampung



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji bagi Allah Yang Maha Mengetahui dan Maha Melihat hamba-hamba-Nya, Allah Maha Suci dengan segala kekuasaan-Nya. Tanpa rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini tidak dapat terselesaikan. Dan aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah, bahwa Muhammad adalah hamba dan rasul-Nya, diutus dengan kebenaran, sebagai pembawa kabar baik dan pemberi peringatan, mengundang kebenaran dengan izin-Mu dan cahaya bagi umat-Mu, agar kelak kita mendapat syafaat di hari kiamat.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak, baik secara rohani, materil, langsung maupun tidak langsung, maka pada kesempatan ini ingin peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu dikampus tercinta ini.
2. Bapak Dr. Ahmad Isaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Agung M. Iqbal, M.Ag dan Ibu Ira Hidayati, S.Psi, M.A selaku ketua dan sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Intan Lampung.
4. Bapak Ahmad Muttaqin, M.Ag selaku pembimbing skripsi I dan Ibu Ira Hidayati, S.Psi, M.A selaku pembimbing skripsi II yang telah banyak meluangkan waktunya dalam membimbing, mengarahkan, serta memotivasi hingga skripsi ini selesai.
5. Ibu Mustamira Sofa Salsabila, S.Psi, M.Si selaku pembimbing akademik yang sudah banyak membimbing dan mengarahkan sejak awal perkuliahan hingga penyusunan judul skripsi, serta motivasi dan waktunya yang sudah diberikan kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Seluruh Dosen, pegawai dan staf karyawan di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama-Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu selama masa perkuliahan.

7. Para pegawai perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung maupun perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama-Agama yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan referensi yang dibutuhkan.
8. Informan dalam penelitian ini yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk diwawancarai dalam membantu peneliti mendapatkan data-data yang diperlukan.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua peneliti, Bapak Adi Widagdo dan Ibu Mursiyah yang telah memberikan begitu banyak dukungan, motivasi, dan doa. Serta terkadang rela menomerduakan impiannya demi memberikan kasih sayang dan dukungan yang cukup untuk peneliti. Terima kasih untuk kedua orang tua peneliti yang begitu hebat. Semoga selalu kebersamai disetiap moment yang peneliti capai.
10. Terima kasih untuk adik peneliti (Nurani Lintang Widyahanum), yang sudah banyak memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti. Semoga hal-hal baik selalu tertuju kepada mu.
11. Terima kasih untuk Yudi Sanjaya, yang sudah menjadi *support system* peneliti pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penyusunan skripsi ini. Meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran maupun bantuan serta telah menjadi tempat berkeluh kesah. Terima kasih sudah menjadi bagian perjalanan peneliti hingga penyusunan skripsi ini.
12. Terima kasih untuk teman-teman dekatku Nabela, Tiwi, Febi, Ajeng, dan Festi. Terima kasih untuk dukungan yang diberikan kepada peneliti selama ini. Terima kasih sudah menjadi tempat yang aman untuk berkeluh kesah dan terima kasih selalu mengulurkan tangan ketika dirasa berat dalam menghadapi masalah.
13. Teman-teman seperjuangan khususnya untuk Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019, yang telah memberikan semangat, kebersamaan, dan banyak pengalaman yang baik selama kuliah.

14. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang sudah mau membantu saya selama proses penulisan skripsi hingga selesai.

Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena hal tersebut tidak lepas dari kelemahan dan keterbatasan peneliti. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan serta dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan dijadikan implikasi selanjutnya bagi mahasiswa.

Bandar Lampung, 25 Maret 2024



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>xvi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xviii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xxii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian .....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	13
H. Metode Penelitian .....	16
I. Sistematika Penelitian .....	20
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>21</b>
A. Tawakal.....	21
1. Definisi Tawakal.....	21
2. Hubungan Tawakal dengan Usaha Manusia.....	25
3. Aspek-Aspek Tawakal .....	26
4. Ciri-Ciri Tawakal.....	27
5. Dalil-Dalil Tawakal .....	28
6. Manfaat dan Keutamaan Tawakal .....	29
B. Kestabilan Emosi .....	32
1. Definisi Kestabilan Emosi .....	32
2. Aspek-Aspek Emosi.....	35
3. Karakteristik Kestabilan Emosi .....	36

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi .	37
C. <i>Borderline Personality Disorder</i> .....	38
1. Definisi <i>Borderline Personality Disorder</i> .....	38
2. Gejala <i>Borderline Personality Disorder</i> .....	41
3. Dimensi <i>Borderline Personality Disorder</i> .....	43
4. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi <i>Borderline Personality Disorder</i> .....	44
5. Dampak <i>Borderline Personality Disorder</i> .....	46
<b>BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Gambaran Umum Objek .....	48
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	49
1. Profil Informan .....	49
2. Latar Belakang .....	49
3. Keluarga.....	52
4. Riwayat Penyintas <i>Borderline Personality Disorder</i> ....	53
5. Kondisi Sekarang.....	54
<b>BAB IV ANALISIS PENELITIAN.....</b>	<b>56</b>
A. Analisis Penelitian.....	56
1. Jadwal Penelitian .....	56
2. Hasil Wawancara Penerapan Tawakal.....	57
a. Mengetahui Rabb dan Sifat-SifatNya .....	57
b. Penetapan Sebab - Sebab Pemeliharaan dan Penerapannya.....	60
c. Memantapkan Hati pada Pijakan Tauhid.....	62
d. Menyandarkan Hati kepada Allah serta Percaya Sepenuhnya terhadap Pengelolaan-Nya.....	65
e. Kepasrahan Hati kepada-Nya dan Menarik Semua Faktornya .....	66
f. Pasrah Diri .....	68
g. Ridha.....	70
3. Hasil Wawancara Kestabilan Emosi .....	73
a. Adekuasi Emosi .....	73
b. Kematangan Emosi .....	76
c. Kontrol Emosi.....	78
4. Hasil Observasi.....	82

B. Temuan Penelitian.....	95
1. Penerapan Tawakal pada Penyintas <i>Borderline Personality Disorder</i> .....	96
2. Keadaan Kestabilan Emosi pada Penyintas <i>Borderline Personality Disorder</i> .....	97
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>100</b>
A. Simpulan .....	100
B. Rekomendasi.....	102
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>103</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>106</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 *Group Youth Club* di *Instagram*..... 48



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jadwal Penelitian Informan A .....	56
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian Informan AAR.....	57
Tabel 4.3 Jadwal Penelitian Informan AL.....	57
Tabel 4.4 Observasi Informan A Ke-1 .....	82
Tabel 4.5 Observasi Informan A Ke-2 .....	84
Tabel 4.6 Observasi Informan A Ke-3 .....	85
Tabel 4.7 Observasi Informan AAR Ke-1.....	86
Tabel 4.8 Observasi Informan AAR Ke-2.....	88
Tabel 4.9 Observasi Informan AAR Ke-3.....	89
Tabel 4.10 Observasi Informan AL Ke-1.....	90
Tabel 4.11 Observasi Informan AL Ke-2.....	91



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Inform Consent dan Data Partisipan .....	106
Lampiran 2. Pedoman Wawancara Informan Kunci .....	113
Lampiran 3. Pedoman Wawancara <i>Significant Others</i> .....	119
Lampiran 4. Verbatim Informan Kunci.....	121
Lampiran 5. Verbatim <i>Significant Others</i> .....	163
Lampiran 6. Catatan Observasi Informan Kunci.....	174
Lampiran 7. Catatan Observasi <i>Significant Others</i> .....	190
Lampiran 8. Dokumentasi .....	197
Dokumentasi 1. Informan A.....	198
Dokumentasi 2. Informan AAR .....	198
Dokumentasi 3. Informan AL .....	199
Dokumentasi 4. Surat Kontrol Informan A.....	199
Dokumentasi 5. Surat Kontrol Informan AAR .....	200
Dokumentasi 6. Surat Kontrol Informan AL .....	200
Lampiran 9. Surat Penelitian .....	201
Lampiran 10. Hasil Turnitin atau Cek Plagiasi .....	203



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebelum menjelaskan lebih dalam mengenai penelitian ini, kiranya penting bagi peneliti untuk menjelaskan terlebih dahulu terkait terminologi serta menjelaskan maksud dari judul skripsi ini. Judul skripsi ini adalah **“Penerapan Tawakal terhadap Kestabilan Emosi pada Penyintas *Borderline Personality Disorder*”**. Berikut istilah yang terdapat dalam judul skripsi yang perlu ditegaskan :

**Tawakal**, menurut Ibnu Qayyim al-Jauzziah dalam kitabnya *Madarij as-Salikin*. Tawakal merupakan amalan dan penghambaan hati dengan menyandarkan segala sesuatu itu hanya kepada Allah SWT semata, percaya terhadap-Nya, berlingung hanya kepada-Nya, dan ridha atas sesuatu yang menimpa dirinya. Berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikan segala “kecukupan” bagi dirinya, dengan tetap melaksanakan “sebab-sebab” serta usaha keras untuk memperolehnya.<sup>1</sup>

Dengan kata lain, tawakal adalah berserah diri kepada Allah SWT atas segala ikhtiar atau usaha yang telah dilakukan serta memiliki keyakinan yang benar tentang kekuasaan dan kehendak Allah. dimana sebuah kondisi hati yang mengimani bahwa segala perkara, baik yang telah terjadi maupun yang belum terjadi, baik berupa musibah maupun anugerah, semuanya berada dalam pengetahuan dan ketetapan Allah. Dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek tawakal yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim sebagai dasar untuk mengetahui penerapan tawakal pada infroman atau penyintas *borderline personality disorder*. Dasar aspek-aspek yang akan di teliti meliputi mengenal Rabb dan sifat-sifatNya, penetapan sebab-sebab pemeliharaan dan penerapannya, memantapkan hati pada pijakan tauhid, menyandarkan hati kepada

---

<sup>1</sup> Dede Setiawan dan Silmi Mufaridah, “Tawakal dalam Al-Qur’an serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”. *Jurnal Studi Al-Qur’an* 17, no. 1 (2021). 6

Allah serta percaya sepenuhnya terhadap pengelolaan-Nya, kepasrahan hati kepada-Nya dan menarik semua faktornya, pasrah diri, dan ridha.

**Kestabilan Emosi**, menurut Schneiders kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas ransangan yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain. Hal ini dapat dilihat dari keseimbangan pengalaman antara emosi yang menyenangkan dengan emosi yang tidak menyenangkan. Ia akan mampu mengatasi dan menerima gejala naik turunnya emosi serta dapat mengarahkan emosi yang tidak menyenangkan ke dalam suatu bentuk pemahaman yang lebih positif.<sup>2</sup>

Dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi dapat diartikan sebagai kondisi yang baik, dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya sehingga tidak menimbulkan gangguan emosional seperti cemas atau tertekan. Kestabilan emosi juga dapat diartikan sebagai suatu kecenderungan pada diri seseorang untuk dapat mengendalikan respon emosionalnya, sehingga tidak terpengaruh oleh keadaan di luar dirinya. Dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek kestabilan emosi yang dikemukakan oleh Schneiders sebagai dasar untuk mengetahui kestabilan emosi pada infroman penelitian. Aspek-aspek kestabilan emosi tersebut meliputi adekuensi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

***Borderline Personality Disorder***, berdasarkan DSM IV-TR gangguan kepribadian ambang adalah suatu pola yang menetap dari ketidakstabilan hubungan interpersonal, gambaran diri dan afek implusivitas yang nyata dimulai pada masa dewasa awal dan bermanifestasi dalam berbagai konteks, seperti diindikasikan oleh lima atau lebih dari hal-hal yang tercantum dalam kriteria gangguan kepribadian ambang (DSM IV-TR)<sup>3</sup>, yaitu :

---

<sup>2</sup> Surya Wahyu Kusuma dan Suwarti, "Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan School Stress pada Peserta Didik". Jurnal Psycho Idea 14, no. 2 (2015). 44

<sup>3</sup> Andri dan Kusumawardhani, "Neurobiologi Gangguan Kepribadian Ambang : Pendekatan Biologis Perilaku Implusif dan Agresif". Jurnal Maj Kedokteran Indonesia 57, no 4 (2007). 124

1. Usaha yang tidak beraturan untuk menghindari penolakan yang nyata atau imajiner. Catatan : tidak termasuk bunuh diri dan perilaku menyakiti diri sendiri seperti yang tertuang pada butir 5,
2. Sebuah pola hubungan interpersonal yang tidak stabil dan terus-menerus yang ditandai dengan pertukaran antara idealisasi dan devaluasi yang ekstrem,
3. Gangguan identitas : ketidakstabilan gambaran diri atau perasaan diri yang nyata dan terus-menerus,
4. Implusivitas pada setidaknya dua area yang mempunyai afek potensial dalam perusakan diri (contoh : belanja, seks, penyalahgunaan zat, berkendara ceroboh, makan dan minum berlebihan),
5. Perilaku isyarat atau ancaman bunuh diri yang sering atau perilaku melukai diri,
6. Afek yang tidak stabil yang ditandai mood yang reaktif (contoh: episode disforia yang sering iritabel atau kecemasan yang berlangsung beberapa jam dan jarang lebih dari 2 hari),
7. Perasaan kosong yang kronis
8. Marah yang tidak sesuai, sering atau kesulitan dalam mengendalikan amarah (contoh : sering menunjukkan perangai, marah yang konstan, sering berkelahi),
9. Ide paranoid yang berhubungan dengan stress yang berlangsung sementara atau gejala disosiatif yang parah.<sup>4</sup>

Berdasarkan uraian di atas mengenai penegasan judul di atas, maka dapat dipahami mengenai judul yang peneliti angkat yaitu “Penerapan Tawakal terhadap Kestabilan Emosi pada Penyintas *Borderline Personality Disorder* (Studi Kasus *Group Youth Club* di *Instagram*).” Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui mengenai penerapan tawakal pada penyintas *borderline personality disorder* dan kestabilan emosi setelah dilakukan penerapan tawakal. Dengan aspek-aspek yang sudah dipaparkan di atas sebagai dasar penilaian.

---

<sup>4</sup> Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa : Rujukan Ringkas dari PPDGJ III dan DSM V*. (Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya. 2013). 321

## B. Latar Belakang Masalah

Lebih dari 1,2 miliar jumlah remaja berusia 10 sampai 19 pada tahun 2020 dan perkiraan menunjukkan bahwa lebih dari 13% dari mereka mengalami gangguan mental. Ini berarti bahwa diperkirakan 86 juta remaja usia 15-19 dan 80 juta yang berusia 10-14 mengalami gangguan jiwa.<sup>5</sup> Diantara remaja berusia 10-19 tahun gangguan kecemasan dan depresi terdapat sebanyak 40% dari gangguan jiwa berdasarkan studi Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Kondisi ini termasuk gangguan kecemasan, ADHD, gangguan perilaku, gangguan depresi, disabilitas intelektual, bipolar, gangguan makan, autism, skizofrenia, dan gangguan kepribadian.<sup>6</sup>

Kesehatan jiwa adalah bagian integral dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik akan membuat atau memungkinkan orang untuk menyadari potensi, menahan tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan dapat berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Yang termasuk faktor internal antara lain kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagaman, sikap menghadapi problema hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain keadaan ekonomi, budaya, kondisi lingkungan baik lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan pendidikan.<sup>7</sup>

Kita semua memiliki gaya berperilaku dan cara tertentu dalam berhubungan dengan orang lain. Beberapa dari kita adalah tipe teratur, yang lain ceroboh. Beberapa dari kita lebih memilih mengerjakan tugas sendiri, yang lain lebih senang bersosial. Beberapa dari kita tipe pengikut, yang lain memimpin. Beberapa dari kita terlihat kebal terhadap penolakan dari orang lain, sementara yang lain menghindari inisiatif sosial karena takut dikecewakan. Saat pola perilaku menjadi begitu tidak fleksibel

---

<sup>5</sup> UNICEF, *The State of The World's Children 2021 : On My Mind – Promoting, protecting, and caring for children's mental health*. 2021. 35

<sup>6</sup> Ibid., 36

<sup>7</sup> Baidi Bukhori, "Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup". *Jurnal Psikologika* 9, no. 22 (2006). 98

atau maladaptive sehingga dapat menyebabkan distress personal yang signifikan atau mengganggu fungsi sosial dan pekerjaan, maka perilaku tersebut dapat didiagnosis sebagai gangguan kepribadian.<sup>8</sup>

Kepribadian adalah suasana tingkah laku psikosisnya seseorang yang dinamis dan dibentuk oleh proses-proses perkembangan jiwanya, jasmaninya, dan kehidupan sosialnya. Gangguan kepribadian adalah suatu proses perkembangan yang timbul pada masa kanak-kanak, masa remaja, dan berlanjut pada masa dewasa. Keadaan ini merupakan pola perilaku yang tertanam dalam dan berlangsung lama, muncul sebagai respon yang kaku terhadap rintangan situasi pribadi dan sosial yang luas.<sup>9</sup> Dalam DSM-V gangguan kepribadian ada beberapa macamnya, dan pada penelitian ini akan memfokuskan pada subjek penyintas *borderline personality disorder*.

Otto Kernberg, teoritikus psikodinamika terkemuka memandang kepribadian ambang dalam kaitannya dengan kegagalan periode pra-Oedipal untuk mengembangkan rasa konstan (*sense of constancy*) dan kesatuan dalam citra mengenai *self* dan orang lain. Kernberg menyatakan bahwa kegagalan masa kanak-kanak untuk menyintensiskan citra yang kontradiktif akan hal yang baik dan buruk ini menyebabkan kegagalan dalam mengembangkan *self-image* yang konsisten dan kecenderungan akan terjadinya pemisahan (*splitting*) bolak-balik antara melihat diri sendiri dan orang lain sebagai “semua tentangnya baik” atau “semua tentangnya buruk”.<sup>10</sup>

Individu dengan BPD cenderung untuk memiliki hubungan yang sangat bermasalah dengan keluarga asal mereka dan dengan orang lain. Mereka banyak memiliki pengalaman traumatis semasa kanak-kanak, seperti kehilangan atau pemisahan dengan orang tua, penganiayaan, pengabaian, atau menyaksikan kekerasan. Mereka

---

<sup>8</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal: Jilid 1*. (Jakarta: Penerbit Erlangga. 2005). 273

<sup>9</sup> Muhammad Ripli, “Mengenai Gangguan Kepribadian serta Penangannya”. *Jurnal Al-Tazkiah* 7, no. 2 (2015). 64

<sup>10</sup> Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal: Jilid 1*. (Jakarta: Penerbit Erlangga. 2005). 292

cenderung melihat hubungan mereka sebagai wajar bila disertai kekerasan dan cenderung menganggap orang lain telah menolak atau meninggalkan mereka. Mereka juga cenderung sulit bekerja sama dalam psikoterapi, menuntut dukungan yang besar dari terapis, menelpon di setiap waktu atau berpura-pura bunuh diri untuk mendapatkan dukungan, atau meninggalkan terapis secara dini. Perasaan mereka terhadap terapis, seperti pada orang lain, berubah secara cepat antara pemujaan dan kemarahan. Perubahan yang cepat dalam perasaan ini diinterpretasikan oleh para psikoanalisis sebagai tanda-tanda “pemisahan” atau ketidaksempurnaan untuk menggabungkan aspek positif dan negatif dari pengalaman seseorang dengan dirinya sendiri dengan orang lain. Dari perspektif psikodinamika modern, individu ambang dianggap tidak dapat menyintensikan elemen positif dan negative dari kepribadian menjadi keseluruhan yang utuh. Karenanya mereka gagal mencapai *self-identity* atau gambaran mengenai orang lain yang pasti<sup>11</sup>

Karakteristik utama dari gangguan kepribadian ambang adalah adanya pola yang menetap terkait ketidakstabilan dan implusivitas. Ketidakstabilan tersebut mencakup ketidakstabilan emosi, proses kognitif, serta ketidakstabilan dalam relasi yang dimiliki. Implusivitas yang dimaksud adalah rendahnya kontrol terhadap respon perilaku pada berbagai situasi sehingga mengarah pada munculnya konflik dalam diri serta dalam lingkungan sosial.<sup>12</sup>

Emosi merupakan reaksi mental, misalnya rasa marah atau takut yang diekspresikan secara berbeda-beda pada tiap individu yang diarahkan pada objek tertentu yang disertai dengan perubahan perilaku dan faktor fisiologis dalam tubuh.<sup>13</sup> Dalam penelitian ini, subjek *penyintas borderline personality disorder* adalah individu dengan rentang usia dewasa awal dan perempuan.

---

<sup>11</sup> Ibid., 273

<sup>12</sup> Ni Luh Krishna Ratna Sari, Hamidah, dan Adijanti Marheni, “Dinamika Psikologis Individu dengan Gangguan Kepribadian Ambang”. *Jurnal Psikologi Udayana* 7, no. 2 (2020). 17

<sup>13</sup> Asti Musman, *Seni Berdamai dengan Emosi*. (Yogyakarta: Unicorn Publishing, 2019). 2

Sebuah studi longitudinal menemukan bahwa ketika anak-anak berusia 3 tahun dan memperlihatkan kontrol emosi yang baik dan tabah ketika menghadapi stress, mereka cenderung mampu mengatasi emosinya secara efektif ketika dewasa. Sebaliknya, jika anak berusia 3 tahun memiliki kontrol emosi yang rendah dan tidak tabah mereka cenderung memperlihatkan masalah di bidang ini ketika dewasa muda.<sup>14</sup>

Perkembangan emosional pada masa kanak-kanak sampai remaja sangatlah penting perannya bagi perjalanan emosinya. Bahaya awal emosional seorang anak adalah dominasi emosi yang kurang baik, terutama amarah. Seorang anak yang mengalami emosi negatif yang terlalu banyak dan hanya sedikit mengalami emosi-emosi yang menyenangkan maka hal ini akan mengganggu pandangan hidup dan mendorong perkembangan watak yang tidak baik. Perkembangan emosional dapat didukung dari interaksi sosial.<sup>15</sup> Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila akhir remaja tidak “meledakkan” emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang.<sup>16</sup>

Kestabilan emosi merupakan suatu tahapan agar individu mampu menghadapi permasalahan yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal dengan tenang. Emosi yang tidak stabil merupakan perilaku lepas kendali, bertindak semaunya sendiri dan tidak memperhatikan orang lain. Sikap seperti itu mengakibatkan individu menjadi apatis terhadap lingkungan dan tidak peduli terhadap sesama. Individu yang tidak dapat menampilkan

---

<sup>14</sup> John W Santrock, *Perkembangan Masa Hidup : Jilid II*. (Jakarta: Penerbit Erlangga. 2011). 40

<sup>15</sup> Ria Kurniawaty, “Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus pada Wanita Dewasa Awal)”. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 1, no. 1 (2012).14

<sup>16</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.(Jakarta: Penerbit Erlangga. 1980). 213

emosinya secara stabil cenderung menunjukkan perubahan emosi dalam waktu relatif cepat dan tidak menentu. Individu yang pada awalnya semangat mengikuti pelajaran, tiba-tiba menjadi malas mengikuti pelajaran, individu merasa bahagia tiba-tiba menjadi sedih dan menangis, individu yang pendiam tiba-tiba menjadi marah-marah. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa kondisi emosi pada individu tersebut tidak stabil, sehingga mudah dipengaruhi oleh hal-hal negatif di lingkungannya.<sup>17</sup> Emosi selalu didahului oleh persepsi akan adanya potensi perubahan signifikan dalam dunia individu, yaitu perubahan yang dapat memiliki dampak besar terhadap kesejahteraannya baik menurunkan maupun menaikkan kesejahteraan.<sup>18</sup>

Emosi adalah keadaan batin manusia yang berhubungan erat dengan rasa senang, sedih, gembira, kasih sayang, dan benci. Orang yang telah menguasai dan mengendalikan emosinya dengan disertai oleh kemampuan mental yang cukup dewasa dia pasti dapat mengendalikan dirinya menuju kehidupan yang bahagia dikarenakan selalu bersikap terbuka dalam menghadapi berbagai kenyataan-kenyataan hidup, tabah dalam menghadapi setiap kesulitan dan persoalan hidup, dan dapat merasa puas dan sanggup menerima segala sesuatunya dengan lapang dada.<sup>19</sup>

Untuk menghadapi permasalahan dari modernisasi agar tidak berdampak negatif, perlu adanya solusi yang terbaik. Solusi yang berkaitan dengan rasio saja tidak cukup. Oleh karena itu jalan keluar terbaiknya adalah kembali ke ranah spiritual (penerapan ajaran agama). Kembali menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat menguatkan jiwa dan juga memulihkan kesehatan mental. Oleh karena itu perlu adanya pengaplikasian tawakal guna melihat apakah setelah dilakukan

---

<sup>17</sup> Linda Dwi Solikhah, Sri Wiyanti Hidayat, dan Mudaris Muslim. "Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa SMK". *CONSILIUM : Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling* 2, no. 1 (2014). 29

<sup>18</sup> Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2016). 48

<sup>19</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Prenadamedia Group. 2011). 251

atau menerapkan tawakal ada perubahan terkait kestabilan emosi atau tidak.

Barangkali hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, merasa dicintai atau rasa aman. Sikap emosi demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan, dalam kondisi yang serupa itu manusia berada dalam keadaan tenang dan normal.<sup>20</sup> Seperti penjelasan pada ayat Al-Qur'an surah Al - Anfal : 2 sebagai berikut :

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

artinya : “Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal,”<sup>b</sup>

Berdasarkan rafsir wajiz dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa sebagian sifat mereka yang menyandang predikat mukmin sejati disebutkan di sini, yaitu; Sesungguhnya orang-orang yang beriman kepada Allah dengan sebenar-benarnya, yang mantap keimanannya, adalah mereka yang apabila disebut nama Allah dengan sifat-sifat keagungan dan kemuliaan-Nya gemetar hatinya karena mereka sadar akan kekuasaan dan keagungan-Nya, dan apabila dibacakan oleh siapa pun ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah kuat imannya. Semakin mereka mendengar ayat-ayat Al-Qur'an dibacakan, semakin kokoh keimanan mereka dan semakin mendalam rasa tunduk serta semakin bertambah pengetahuan mereka pada Allah. Dan oleh karena itu, hanya kepada Tuhan mereka senantiasa bertawakal dan berserah diri

<sup>20</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*. (Jakarta: Rajawali Pers. 2012). 170

setelah berusaha keras, sehingga tidak berharap dan gentar kepada selain-Nya.

Tawakal merupakan perisai yang mempertahankan, mengendalikan dan mengubah kegagalan menjadi peluang dan hikmah-hikmah kehidupan. Tawakal merupakan sikap mental yang dimiliki seseorang yang diperoleh dari keyakinannya penuh kepada Allah, karena hanya Allah yang menciptakan segala-galanya, pengetahuan-Nya maha luas, hanya Allah yang menguasai serta mengatur alam semesta. Keyakinan inilah yang mendorong individu untuk menyerahkan semua urusan hanya kepada Allah. dengan menyerahkan segala urusan dan memasrahkan kepada Allah yang maha luas dan bijaksana, manusia diberi ketenangan hati, tentram, serta tidak adanya rasa curiga. Tawakal untuk seorang muslim merupakan perbuatan, dan harapan dengan disertai jiwa yang tentram, hati yang tenang, dan keyakinan yang kuat bahwa apa yang dikehendaki Allah pasti terjadi, setiap cobaan yang telah menimpa dirinya sudah di takdirkan oleh Allah, sehingga setiap orang wajib berbaik sangka kepada Allah.<sup>21</sup>

Makna tawakal sering kali disalah pahami, yaitu sebagai sikap yang pasrah tanpa adanya upaya. Dengan demikian, banyak pihak yang menganggap bahwa sikap tawakal menjadi salah satu faktor kemunduran suatu kelompok. Padahal, jika diperdalam mengenai makna tawakal, tawakal berarti berpasrah diri di setiap usaha yang telah dilakukan. Dalam setiap melakukan sesuatu dan mewujudkan rencana-rencananya, manusia memiliki kewajiban yaitu berusaha.<sup>22</sup> Dikarenakan persepsi atau pemahaman mengenai tawakal yang keliru, dapat menyebabkan umat Islam berada dalam kemunduran dan tidak dapat bersaing dengan dinamika zaman.

Seseorang yang bertawakal adalah seseorang yang menyerahkan, mempercayakan, mewakilkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT. Karena mengandung maka

---

<sup>21</sup> Iva Nining Riyanty dan Annisaa Miranty Nurendra, "Mindfulness dan tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Pemutusan Hubungan Kerja pada Karyawan di Era Pandemi Covid-19". *Jurnal Cignicia* 9, no. 1 (2021). 43

<sup>22</sup> Syamsul Bakri dan Ahmad Saifuddin, *Sufi Healing : Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. (Depok: Rajawali Pers. 2019). 121

“mempercayakan diri”, maka tawakal merupakan implikasi langsung iman. Sebab iman tidak saja berarti “percaya akan adanya” Tuhan, tapi lebih bermakna “mempercayai” atau “menaruh kepercayaan” kepada Tuhan satu-satunya tanpa sekutu, yaitu Allah Tuhan Yang Maha Esa.<sup>23</sup> Dalam konteks ini umat Islam dianjurkan untuk berikhtiar sekaligus bertawakal dimana proses mencapai ekspektasi dalam Islam dipengaruhi aspek religius masing-masing individu. Proses ikhtiar dengan tawakal merupakan sebuah ciri khas yang hanya dimiliki oleh seseorang yang mengimani Allah SWT di hatinya.<sup>24</sup>

Dengan mempercayakan diri serta iman yang kuat bahwa Allah memberikan jaminan tentu dapat membuat kita menimbulkan rasa optimis dan ketentraman dalam diri. Keyakinan seperti itu yang diperlukan untuk menghadapi permasalahan-permasalahan dalam hidup. Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji atau meneliti tentang “Penerapan Tawakal terhadap Kestabilan Emosi pada Penyintas *Borderline Personality Disorder*”.

### C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Dalam penelitian karya ilmiah atau skripsi ini, agar permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini tidak melebar. Maka peneliti membatasi fokus masalah pada, penerapan tawakal apa yang dilakukan oleh informan penelitian dan keadaan kestabilan emosi informan setelah menerapkan tawakal tersebut.. Lalu yang menjadi sub-fokus dalam penelitian ini adalah aspek-aspek tawakal dan kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder*.

---

<sup>23</sup> Sri Andri Astuti, “Pengaruh Sikap Tawakal terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro”. Jurnal At- Tajdid 2, no. 1 (2019). 4

<sup>24</sup> Dede Setiawan dan Silmi Mufaridah, “Tawakal dalam Al-Qur’an serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”. Jurnal Studi Al-Qur’an 17, no. 1 (2021). 2

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana penerapan tawakal pada penyintas *borderline personality disorder*?
2. Bagaimana keadaan kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder* setelah menerapkan tawakal?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dalam proposal skripsi ini yaitu :

1. Untuk mengetahui penerapan pada penyintas *borderline personality disorder*.
2. Untuk mengetahui keadaan kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder* setelah menerapkan tawakal.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berikut manfaat dari penelitian ini baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu :

##### **1. Teoritis**

Secara teoritis proposal skripsi ini dapat menambah dan mengembangkan kajian ilmiah dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi. Khususnya pada bidang kajian kesehatan mental yang di dalamnya juga mengaitkan unsur ajaran Islam. Terutama yang berkaitan dengan tawakal, kestabilan emosi dan *borderline personality disorder*. Serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengenalan serta pengertian mengenai penerapan tawakal terhadap kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder* dan diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai cara mengatasi kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder* dengan penerapan tawakal.

##### **2. Praktis**

Lalu secara praktik, diharapkan hasil dari penelitian ini bisa dijadikan bahan atau sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi mahasiswa/i yang berminat

untuk mendalami tentang kajian tawakal, kestabilan emosi, dan *borderline personality disorder*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi alternatif dalam proses menstabilkan emosi penyintas *borderline personality disorder* dengan penerapan tawakal dan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat atau khalayak ramai tentang mengatasi kestabilan emosi dengan penerapan tawakal.

## **G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

### **1. Penelitian Sri Andri Astuti (2019)**

Penelitian yang dilakukan Sri Andri Astuti (2019) dengan judul “Pengaruh Sikap Tawakal terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro”. Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa ada pengaruh antara sikap tawakal terhadap kestabilan emosi siswa, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi sikap tawakal maka semakin tinggi kestabilan emosi yang dimiliki siswa. Sebaliknya, semakin rendah sikap tawakal semakin rendah kestabilan emosi pada siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Dikarenakan sikap tawakal dapat mempengaruhi kestabilan emosi karena sikap tawakal memberi ketenangan jiwa dan ketentraman hati.

### **2. Penelitian Andini (2019)**

Penelitian yang dilakukan Andini (2019) dengan judul “Manfaat Tawakal terhadap Gangguan Kecemasan Studi Analisis Pasien Usia Produktif di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Ilahi Jalan Pertamina No 12 A Cipadung Wetan Bandung”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat berperan aktif terhadap pasien yang mengalami gangguan kecemasan, namun hanya bagi individu yang memahami nilai-nilai dasar tawakal dan mengaplikasikannya dalam ibadah harian. Dan menunjukkan manfaat tawakal yang kurang efektif pada pasien gangguan kecemasan yang tidak memahami nilai-nilai dasar tawakal dan pengaplikasiannya dalam ibadah harian.

3. Penelitian Wahyu Aulia Huwaida (2022)  
Penelitian yang dilakukan Wahyu Aulia Huwaida (2022) dengan judul “Hubungan antara Tawakal dengan Depresi pada Pasien Hipertensi”. Hasil penelitian ini setelah diuji hubungan antara tawakal dengan depresi, dan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dimana semakin tinggi tawakal yang dimiliki maka semakin rendah depresi pada pasien yang mengalami hipertensi.
4. Penelitian Suryani Aprilia (2021)  
Penelitian yang dilakukan Suryani Aprilia (2021) dengan judul “Penerapan Terapi Murottal Al- Qur’an terhadap Kestabilan Emosi pada Remaja di Panti Rehabilitasi dan Narkoba Maunatul Mubarak Desa LEngkong Kec. Sayung, Kab Demak”. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa dengan penerapan murottal Al-Qur’an pada pasien menunjukkan adanya ketenangan dan mulainya hidup secara agamis, selain itu juga adanya dorongan atau motivasi yang dapat menenangkan emosi pada pasien di panti tersebut.
5. Penelitian Najwa Wafiyah (2023)  
Penelitian yang dilakukan Najwa Wafiyah (2023) dengan judul “*Dialectical Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi emosi pada Individu dengan Ciri Kepribadian Ambang”. Hasil dalam penelitian ini adalah perlakuan intervensi *dialectical behavior therapy* (DBT) tidak dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang mengalami kesusahan dalam meregulasi emosinya. Namun, intervensi tersebut juga memberikan pengaruh yang positif seperti pemahaman terkait apa yang sedang mereka rasakan, validasi emosi, bersikap *mindfull*, dan adanya penerimaan. Sehingga dapat memberikan respin emosi yang baik dan subjek penelitian juga dapat melanjutkan dalam menjalankan keseharian mereka.

6. Penelitian Ni Luh Krishna Ratna Sari, Hamidah, dan Adijanti Marheni (2020)

Penelitian yang dilakukan Ni Luh Krishna Ratna Sari, Hamidah, dan Adijanti Marheni (2020) dengan judul “Dinamika Psikologis Individu dengan Gangguan Kepribadian Ambang”. Hasil dalam penelitian ini didapatkan bahwa subjek dalam penelitian ini setelah dilakukan assesmen menunjukkan bahwa gejala-gejala yang dimunculkan oleh subjek dipengaruhi oleh aspek kepribadian subjek sendiri. Seperti memiliki kondisi ketidakstabilan emosi dan kontrol terhadap dorongan yang rendah, serta adanya kebutuhan untuk tergantung pada orang lain. Selain itu ada faktor-faktor dari luar seperti pengalaman traumatis yaitu kekerasan dan perpisahan diri dengan figure orang tua, disfungsi keluarga serta faktor lingkungan yang tidak supportif. Gejala-gejala yang ditunjukkan oleh subjek penelitian yaitu ketakutan berlebihan akan pengabaian, ketidakstabilan emosi dan hubungan interpersonal, kekacauan identitas, gejala psikotik yang dipicu stress, pikiran dan upaya menyakiti diri.

#### H. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian dengan pendekatan kualitatif lebih menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah.<sup>25</sup> Lalu jenis penelitian yang dipakai adalah studi kasus. Studi kasus merupakan penyelidikan mendalam (*indepth study*) mengenai suatu satuan sosial sedemikian rupa sehingga menghasilkan gambaran yang terorganisasikan dengan baik dan lengkap mengenai unit sosial tersebut. Cakupan studi kasus dapat meliputi keseluruhan siklus kehidupan individual dan dapat pula hanya meliputi segmen-segmen tertentu saja. Studi kasus juga

---

<sup>25</sup> Saifuddin Anwar, *Metode Penelitian Psikologi*. (Yogyakarta : Putaka Pelajar. 2017). 6

dapat terpusat pada beberapa faktor yang spesifik dan dapat pula memperhatikan keseluruhan elemen atau peristiwa.<sup>26</sup>

## 1. Tempat Penelitian

Untuk memperoleh data dan informasi yang diperlukan, maka penelitian ini dilakukan di Bandar Lampung dengan studi kasus pada *group Youth club* di *Instagram*. *Group Youth Club* ini dipilih berdasarkan pertimbangan untuk memudahkan peneliti memperoleh informasi langsung dari informan. Informan yang peneliti jadikan sumber penelitian dalam skripsi ini yaitu informan A, AAR, dan AL. Selain informan kunci, peneliti juga menggunakan *significant others* untuk memperkuat atau memvalidasi pernyataan dari informan kunci. *Significant others* dalam penelitian ini adalah orang terdekat dengan informan kunci.

## 2. Sumber Data Penelitian

### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh peneliti langsung dari subjek atau dari responden penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data.<sup>27</sup> Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan informan penelitian. Selain pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sumber data primer penelitian ini diperoleh dari informan kunci dan *significant others*, yaitu :

1. A (informan kunci)
2. AAR (informan kunci)
3. AL (informan kunci)
4. WS (*significant others*, ibu dari informan A)
5. BR (*significant others*, teman dekat dari informan AAR)
6. LO (*significant others*, adik laki-laki dari informan AL)

---

<sup>26</sup> Ibid., 9

<sup>27</sup> Ibid., 132

## **b. Sumber Data Sekunder**

Data sekunder atau data tangan kedua adalah data yang diperoleh melalui pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti langsung dari informan penelitian. Data sekunder biasanya berwujud data dokumentasi atau data laporan yang telah tersedia.<sup>28</sup> Adapun sumber data sekunder pada penelitian ini bersumber dari buku-buku sebagai acuan memperoleh data, dokumentasi dari kegiatan yang dilakukan, dan surat diagnosa dari psikiater atau psikolog yang menangani kasus informan.

## **3. Teknik Pengumpulan Data**

### **a. Wawancara**

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>29</sup> Lalu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur adalah wawancara yang pewawancaranya menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan. Peneliti yang menggunakan jenis wawancara ini bertujuan mencari jawaban terhadap hipotesis kerja.<sup>30</sup> Oleh karena itu dalam proses wawancara dengan subjek, peneliti sudah menyiapkan pedoman wawancara yang akan ditanyakan selama proses wawancara berlangsung.

### **b. Observasi**

Observasi atau pengamatan adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat

---

<sup>28</sup> Ibid., 132

<sup>29</sup> Lexy J. Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 2014). 186

<sup>30</sup> Ibid., 190

secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.<sup>31</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi non-partisipant. Observasi non-partisipant merupakan observasi dimana pengamat berada di luar subjek yang diteliti dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan.<sup>32</sup> Teknik observasi ini digunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung keadaan sebenarnya dilapangan agar peneliti memperoleh gambaran yang lebih luas tentang permasalahan yang diteliti.

### c. Dokumentasi

Studi dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, namun melalui dokumen. Dokumen yang digunakan dapat berupa buku harian, surat pribadi, laporan, notulen rapat, catatan kasus dalam pekerjaan sosial dan dokumen lainnya.<sup>33</sup> Dokumentasi ini berupa foto dan rekaman suara selama proses wawancara berlangsung, guna memperoleh data penelitian.

## 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan model Miles dan Huberman. Menurut Miles dan Huberman ada tiga macam kegiatan dalam analisis data kualitatif yaitu:

### a. Reduksi Data

Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis.<sup>34</sup> Dalam penelitian ini

---

<sup>31</sup> Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : Penerbit Bumi Angkasa, 2007). Hal 70

<sup>32</sup> Iqbal Hasan. *Pokok-Pokok Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. (Bogor : Penerbit Ghalia Indonesia, 2002). Hal 87

<sup>33</sup> Ibid., 87

<sup>34</sup> Emzir. *Analisis Data : Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: Rajawali Pers. 2010) Hal 129

reduksi data bersumber dari proses wawancara dan observasi selama penelitian, dengan memperoleh informasi secara lisan dari subjek penelitian, lalu mendengar dan mengamati selama observasi terhadap subjek penelitian.

**b. Model Data atau *Data Display***

Langkah utama kedua dari kegiatan analisis data adalah model data. Mendefinisikan “model” sebagai suatu kumpulan informasi yang tersusun yang membolehkan pendeskripsian kesimpulan dan pengambilan tindakan.<sup>35</sup> Dalam model data atau *data display* peneliti lebih menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, hingga membuang data yang tidak diperlukan selama penelitian berlangsung dan mengorganisasikannya.

**c. Penarikan atau Verifikasi Kesimpulan**

Dari permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai memutuskan apakah “makna” sesuatu, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi yang mungkin, alur kausal, dan proposisi-proposisi.<sup>36</sup> Merupakan menyajikan data dengan sekumpulan informasi yang sudah tersusun rapih hingga bisa di tarik kesimpulan dari proses pengumpulan data yang sudah dilakukan.

**I. Sistematika Pembahasan**

Bab I Pendahuluan terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaar penelitian, kajian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori menjelaskan teori-teori tentang tawakal, kestabilan emosi, dan *borderline personality disorder*. Membahas diantaranya definisi, aspek-aspek, ciri-ciri, faktor, dan manfaat atau dampak.

---

<sup>35</sup> Ibid., 131

<sup>36</sup> Ibid.,133

Bab III Deskripsi Objek Penelitian menjelaskan mengenai gambaran umum objek penelitian dan penyajian fakta dan data penelitian.

Bab IV Analisis Penelitian menjelaskan tentang hasil analisis penelitian terkait pengaruh tawakal pada penyintas *borderline personality disorder* dan keadaan kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder* setelah menerapkan tawakal.

Bab V Penutup berisikan tentang simpulan dan rekomendasi.



## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penjelasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai penerapan tawakal terhadap kestabilan emosi pada penyintas *borderline personality disorder* (studi kasus di *group youth club* di *Instagram*), maka peneliti akan mengemukakan beberapa hal yang dapat disimpulkan :

1. Terdapat adanya penerapan tawakal pada informan penelitian, yaitu dari hasil analisis data didapatkan informan A dan AAR menerapkan aspek-aspek tawakal yang diangkat dalam penelitian ini. Aspek aspek tersebut mencakup aspek yaitu aspek mengenal Rabb dan sifat-sifatNya, penetapan sebab-sebab pemeliharaan dan penerapannya, memantapkan hati pada pijakan tauhid, menyandarkan hati kepada Allah serta percaya sepenuhnya terhadap pengelolaan-Nya, kepasrahan hati kepada-Nya dan menarik semua faktornya, pasrah diri, dan ridha. Lalu penerapan tawakal yang dilakukan oleh informan A yaitu, adanya rasa keyakinan dengan takdir yang sudah Allah tetapkan dan adanya rasa percaya bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya (aspek mengenal Rabb dan sifat-sifatNya), adanya upaya dan usaha yang kuat untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan memperbaiki ibadah dan hubungan dengan Allah (Aspek penetapan sebab-sebab pemeliharaan dan penerapannya), melibatkan Allah dengan beribadah ketika dirasa dengan ber-istighfar untuk mengendalikan dirinya ketika menghadapi suatu masalah (aspek memantapkan hati pada pijakan tauhid), selalu menyertakan Allah dalam setiap hal (aspek menyandarkan hati kepada Allah serta percaya sepenuhnya terhadap pengelolaan-Nya), adanya sikap husnuzon dengan keputusan atau ketetapan yang sudah Allah berikan serta berdoa memint pertolongan kepada Allah ketika dihadapi oleh suatu masalah (aspek kepasrahan hati kepada-Nya dan menarik

semua faktornya), menyerahkan persoalan diluar kendali informan kepada Allah dan tidak menuntut lebih dari yang sudah diberikan oleh Allah (aspek pasrah diri), dan adanya sikap menerima semua ketetapan Allah dan percayapada qada dan qadar-Nya (aspek ridha). Namun pada informan AL didapatkan tidak adanya penerapan tawakal maupun kestabilan emosi. Hal tersebut disimpulkan berdasarkan analisis penelitian pada saat wawancara. Didapatkan bahwasannya aspek-aspek tawakal seperti mengenal Rabb dan sifat-sifatNya, kepasrahan hati kepada-Nya dan menarik semua faktornya, ridha, memantapkan hati pada pijakan tauhid, dan penetapan sebab-sebab pemeliharaan dan penerapannya masih sangat rendah. Dikarenakan masih rendahnya sikap optimis, meragukan kekuatan dan kekuasaan Allah, memiliki sikap yang belum bisa menerima ketetapan Allah, rendahnya keyakinan akan sesuatu yang sudah Allah anugerahkan kepadanya, suudzon dengan rencana Allah, dan sikap masih belum menerima akan takdir Allah untunya.

2. Keadaan kestabilan emosi informan A dan AAR sebagai penyintas *borderline personality disorder* setelah menerapkan tawakal, adanya perubahan signifikan kestabilan emosi informan ke arah yang lebih stabil. Oleh karena itu temuan atau hasil menunjukkan bahwa penerapan tawakal dapat memberikan kontribusi positif pada kestabilan emosi penyintas *borderline personality disorder*. Keadaan kestabilan emosi informan sebagai penyintas *borderline personality disorder* setelah menerapkan tawakal yaitu, berkurangnya keinginan atau pikiran untuk *self-harm* atau menyakiti diri sendiri, adanya penerimaan akan ketakutan dengan sitgma yang didapatkan sebagai penyintas *borderline personality disorder*, memiliki batasan ketika meluapkan emosi, tidak lagi melampiaskan emosi negatif pada orang lain, tidak menaruh dendam kepada orang lain, adanya kemampuan untuk meredam emosi negatif, dan adanya kontrol pada emosi. Namun pada informan AL, didapatkan tidak adanya kestabilan dalam emosionalnya maupun tidak

adanya penerapan tawakal. Oleh karena itu adanya pengaruh atau hasil yang signifikan penerapan tawakal pada kestabilan emosi penyintas *borderline personality disorder*.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, berikut rekomendasi yang disampaikan oleh peneliti, diantaranya :

1. Untuk para penyintas *borderline personality disorder* tidak hanya para penyintas dalam *group youth club*. Bahwasannya dari hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh yang diberikan dengan menerapkan tawakal terhadap kestabilan emosi. Hal tersebut bisa menjadi opsi yang membantu dalam proses pemulihan dan dalam proses untuk lebih mengenal diri sendiri.
2. Bagi para pembaca hasil penelitian ini, khususnya yang tertarik mengenai studi keagamaan yang dikaitkan dengan kesehatan mental. Hal ini dapat menjadi tambahan pengetahuan mengenai tawakal, kestabilan emosi, dan *borderline personality disorder*. Selain itu materi-materi pembahasan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan atau materi tambahan pada pembelajaran.
3. Bagi peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan kajian atau tema penelitian yang sama. Sesungguhnya penelitian ini masih mempunyai kekurangan. Masih ada bagian-bagian pembahasan dalam penelitian ini yang dapat diteliti lebih lanjut dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2021). Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, 1354-1364.
- Andri, & Kusumawardhani. (2007). Neurobiologi Gangguan Kepribadian Ambang : Pendekatan Biologis Perilaku Impulsif dan Agresif. *Jurnal Maj Kedokteran Indonesia*, 123-128.
- Anwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif : Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Astuti, S. A. (2019). Pengaruh Sikap Tawakal terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro. *Jurnal At-Tajdid*, 1-16.
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing : Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Jurnal Psikologika*, 93-105.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Faizah, M. (2023). Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Pengetahuan tentang Ilmu dan Hikmah*, 1-14.
- Hasan, I. (2002). *Pokok-Pokok Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Paramedia Group.

- Jalaludin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kombong, G. H. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Kecenderungan Borderline Personality Disorder pada Dewasa Awal. In G. H. Kombong, *Hubungan Religiusitas dengan Kecenderungan Borderline Personality Disorder pada Dewasa Awal* (pp. 1-90). Makassar: unibos.ac.id.
- Krishna, N. L., Hamidah, & Marheni, A. (2020). Dinamika Psikologis Individu dengan Gangguan Kepribadian Ambang . *Jurnal Psikologi Udayana*, 16-23.
- Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi Kasus pada Wanita Dewasa Awal). *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 13-22.
- Kusuma, S. W., & Suwarti. (2015). Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan School Stress pada Peserta Didik. *Jurnal Psycho Idea*, 39-46.
- Maslim, R. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa : Rujukan Ringkas dari PPDGJ III dan DSM V*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya.
- Moloeng, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Musman, A. (2019). *Seni Berdamai dengan Emosi*. Yogyakarta: Unicorn Publishing.
- Naldi, A. (2023). Konsep Tawakal dalam Kajian Akhlak Tasawuf Berdasarkan Dalil pada Al-Qur'an. *Attiflah*, 320-329.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2007). *Metodologi Penelitian* . Jakarta: Penerbit Bumi Angkasa.
- Nevid, J. A., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal : Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Purnama, S. I. (2023). Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership*, 28-39.

- Rachman, R., & Mustofa, A. (2019). Theodore Finch's Borderline Personality Disorder in Jennifer Niven's All The Bright Places. *Litera Kultura : Journal of Literary and Cultural Studies*, 1-8.
- Ripli, M. (2015). Mengenal Gangguan Kepribadian Ambang serta Penanganannya. *Jurnal Al-Tazkiah*, 58-70.
- Riyanti, I. N., & Miranty, A. (2021). Mindfulness dan Tawakal untuk Mengurangi Depresi Akibat Pemutusan Hubungan Kerja pada Karyawan di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Cignica*, 41-44.
- Rumpoko, R. H., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi, dan Depresi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 274-287.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup : Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, D., & Mufaridah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 1-18.
- Solikhah, L. D., Wiyanti, S., & Muslim, M. (2014). Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa SMK. *CONSILIUM : Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, 28-32.
- UNICEF. (2021, Oktober 5). On My Mind : Promoting, protecting, and caring for children's mental health. *The State of The World's Children 2021*, pp. 1-262.