

BAB III

PROBLEMA DAN PROSES; IMPLEMENTASI *AṬ-ṬIBBUR RŪḤĀNĪ AR-RĀZĪ* DALAM MENGATASI PROBLEM PSIKOLOGIS

A. Kategorisasi Problema Berdasarkan Tingkat Simptom yang Muncul

Berdasarkan interview pada proses konseling yang peneliti lakukan bersama dengan beberapa klien, diketahui beberapa kategorisasi masalah berdasarkan simptom yang muncul sebagai berikut.

Klien pertama yaitu ibu Nurul Farida (KL1) mengalami simptom berupa jantung berdebar (*dredeg*), kepala berat, pusing-pusing (sudah 1 bulan lebih), perasaan ingin marah terus tetapi tidak jelas kepada siapa, plas-plas (tiba-tiba pandangan gelap ketika ingat stressor), tremor di tangan, tubuh lemas, tidak bisa beraktifitas seperti biasa dan mudah sakit.¹⁰⁴

Klien kedua yaitu ibu Soni (KL2) mengalami simptom tidak bisa tidur / insomnia (3 hari terakhir di Surabaya), jantung berdebar (*dredeg*), plas-plas (tiba-tiba pandangan gelap kalau ingat stresor), tangan jimpe / kesemutan setiap pagi dan sore, tubuh lemas, mengalami mimpi buruk seperti saat bekerja di surabaya selama 2 kali, dan terkadang tiba-tiba merasa seperti di Surabaya dalam keadaan sadar/terjaga.¹⁰⁵

Klien ketiga yaitu bapak M. Khoiri Anwar (KL3) mengalami simptom cemas dan panik saat mendengar suara sepeda motor dibunyikan, saat ada

¹⁰⁴ Lihat Lembar Observasi Konseling pada lampiran 1 *AṬ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien 1 dengan Problema Kemarahan Terpendam / *Pent-up Anger* (Nurul Farida).

¹⁰⁵ Lihat Lembar Observasi Konseling pada lampiran 2 *AṬ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien 2 dengan Problema Kecemasan / *Anxiety Disorder* (Soni).

orang mengetuk pintu ketika ia sedang dirumah, saat berada di kegelapan, susah fokus saat bekerja, sering teringat kejadian traumatik yang dialaminya, fisik lemas, pusing dan kadang mata berkunang-kunang saat teringat peristiwa yang dialaminya.¹⁰⁶

Klien keempat yaitu Mukhtar Fauzy Saputro (KL4) mengalami simptom cemas dan takut kepada diri sendiri, takut kalau pacarnya yang di setubuhi hamil, khawatir sholatnya tidak diterima, menyesal dan bingung dengan dirinya, sulit tidur (insomnia) selama 3 hari terakhir, suka menyendiri, merasa mudah marah, dan mudah tersulut emosi karena hal sepele.¹⁰⁷

Berdasarkan simptom yang muncul, maka penulis dapat mengkategorikan problema klien sebagai berikut.

Tabel 3.1 Kategorisasi Problema Berdasarkan Tingkat Simptom yang Muncul

Klien	<i>Anxiety Disorder</i>	<i>PTSD</i>	<i>Pent-Up Anger</i>
KL1 (Nurul Farida)	-	-	√
KL2 (Soni)	√	-	-
KL3 (M. Khoiri A)	-	√	-
KL4 (M. Fauzy S)	√	-	-

¹⁰⁶ Lihat Lembar Observasi Konseling pada lampiran 3 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzi* pada Klien 3 dengan Problem *Post Traumatic Stress Disorder / PTSD* (M. Khoiri Anwar)

¹⁰⁷ Lihat Lembar Observasi Konseling pada lampiran 4 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzi* pada Klien 4 dengan Problem Kecemasan Akibat Hubungan Seksual Diluar Nikah / *Anxiety Disorder* (Mukhtar Fauzi Saputro).

B. Kategorisasi Problema Berdasarkan Tingkat Krusial Masalah yang Dialami Klien

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan pada saat proses konseling, dimunculkan kategorisasi masalah berdasarkan tingkat krusial masalah yang dialami klien sebagai berikut.

Klien pertama yaitu ibu Nurul Farida (KL1) mengalami kemarahan kompleks kepada keluarga suaminya yang ia pendam selama 11 tahun, selalu difikirkan sendiri, sehingga meyebabkan klien tidak kuat membawa beban pikirannya sendiri dan berimbas pada fisiknya. Pada saat peneliti datang, klien sedang sakit dan lemas berbaring di kamar tidurnya, tetapi ia berusaha menutupi sakitnya dengan bangun dan menemui peneliti. Klien tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi pikiran klien masih sadar.¹⁰⁸

Klien kedua yaitu ibu Soni (KL2) mengalami kecemasan yang dibawanya dari bekerja sebagai pembantu rumah tangga selama 10 hari di Surabaya. Klien sebelumnya tidak pernah bekerja diluar kota, bahkan orang tuanya melarangnya untuk bekerja, tetapi karena tuntutan ekonomi, ia memberanikan diri untuk bekerja. Kecemasan yang dialami klien menjadikan klien sakit-sakitan dan tidak bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti biasa. Saat peneliti melakukan proses konseling, klien sedang istirahat

¹⁰⁸ Hasil wawancara konseling dengan klien di rumahnya pada 1 Mei 2016. Lihat Laporan Kemajuan Klien pada lampiran 1 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzi* pada Klien 1 dengan Problem Kemarahan terpendam / *Pent Up Anger* (Nurul Farida).

dirumahnya, tidak kuat beraktifitas seperti masak, mencuci dan menyapu halaman.¹⁰⁹

Klien ketiga yaitu bapak M. Khoiri Anwar (KL3) mengalami stress pasca traumatik atas kejadian yang dialaminya. Klien usai menjadi korban salah tangkap polisi kecamatan Temayang yang dikira telah membacok seorang warga di desa tetangga, padahal klien tidak tahu menahu. Akibat kejadian tersebut, klien mengalami simtom yang mengganggu aktifitas kesehariannya.

Klien tidak sampai jatuh sakit dan sakit-sakitan seperti KL1 dan KL2, klien masih beraktifitas seperti biasanya, tetapi pada saat-saat tertentu dan kondisi tertentu, klien merasa terganggu dengan simtom yang muncul. Misalnya saat bekerja di sawah, tiba-tiba ada suara motor / teringat kejadian yang dialaminya, tiba-tiba klien merasa jantung berdebar dan tubuh lemas. Saat itu pula klien harus istirahat, kemudian ketika sudah tenang baru melanjutkan aktifitas lagi.¹¹⁰

Klien yang keempat yaitu Mukhtar Fauzy Saputro (KL4) mengalami kecemasan akibat perbuatannya sendiri yaitu melakukan hubungan seksual diluar nikah kepada pacarnya. Klien sudah putus dengan pacarnya, karena pacarnya minta segera klien menikahinya.

¹⁰⁹ Hasil wawancara konseling dengan klien di rumahnya pada 30 April 2016. Lihat Laporan Kemajuan Klien pada lampiran 2 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzi* pada Klien 2 dengan Problem Kecemasan / *Anxiety Disorder* (Soni)

¹¹⁰ Hasil wawancara konseling dengan klien pada 1 Mei 2016 di kediamannya. Lihat Lembar Kemajuan Klien pada Lampiran 3 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzi* pada Klien 3 dengan Problem *Post Traumatic Stress Disorder* / PTSD (M. Khoiri Anwar).

Awalnya klien biasa saja, tetapi seiring berjalan waktu, klien merasakan penyesalan atas perbuatannya, rasa takut terhadap dirinya kalau amal ibadahnya tidak diterima, rasa khawatir jika pacarnya hamil, dan apa yang sebaiknya dilakukan klien. Klien mengalami kebuntuan berfikir atas masalahnya, sehingga menjadikan klien mudah marah, sulit tidur, cemas, takut, dan berniat meninggalkan sholat serta minum minuman keras sebagai penenang jiwanya.¹¹¹

Berdasarkan tingkat krusial masalahnya, ke-empat klien pada hakikatnya mengalami problem psikologis yang segera memerlukan penanganan, sebab ketika dibiarkan berlanjut akan menyebabkan penyakit psikis maupun fisik yang lebih parah.

KL1 dan KL2 sudah mengalami sakit fisik (psikosomatis) yang menyebabkan klien harus berbaring di tempat tidurnya dan tidak mampu beraktifitas seperti biasanya. KL3 masih mampu beraktifitas seperti biasanya, tetapi dalam situasi dan kondisi saat stresor muncul, klien harus menghentikan aktifitasnya dengan segera. KL4 masih beraktifitas seperti biasa, tetapi sudah mulai malas dan suka menyendiri, bahkan ada niatan untuk meninggalkan sholat dan meminum miras sebagai penenang fikirannya.

Berdasarkan problema yang dialami klien, maka dapat dibuat kategorisasi tingkat krusial masalah sebagai berikut.

¹¹¹ Hasil wawancara konseling dengan klien pada 3 Mei 2016. Lihat Lembar Kemajuan Klien pada Lampiran 4 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzi* pada Klien 4 dengan Problem Kecemasan Akibat Hubungan Seksual Diluar Nikah / *Anxiety Disorder* (Mukhtar Fauzi Saputro).

Tabel 3.2 Kategorisasi Problema Berdasarkan Tingkat Krusial Masalah yang Dialami Klien

Klien	Problem Psikologis	Keterangan	Tingkat Krusial Problem
KL1	<i>Pent-Up Anger</i>	Klien tidak bisa beraktifitas sehari-hari (sakit-sakitan)	Berat
KL2	<i>Anxiety Disorder</i>	Klien tidak bisa beraktifitas sehari-hari (sakit-sakitan)	Berat
KL3	<i>PTSD</i>	Klien bisa beraktifitas seperti biasa, tetapi pada kondisi tertentu terganggu dengan simptom traumatiknya.	Sedang
KL4	<i>Anxiety Disorder</i>	Klien masih beraktifitas seperti biasa, tetapi mulai tidak fokus dan mudah marah	Sedang

C. Proses Pelaksanaan *At-Tibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* dalam Mengatasi Problem Psikologis Berdasarkan Tahapan Bimbingan dan Konseling

1. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah empat klien dengan masalah berbeda, yaitu ibu Nurul Farida sebagai klien 1 (KL1) dengan masalah kemarahan yang terpendam / *pent-up anger*, ibu Soni sebagai klien 2 (KL2) dengan masalah kecemasan / *anxiety disorder*, bapak M. Khoiri Anwar sebagai klien 3 (KL3) dengan masalah *Post Traumatic Stress Disorder* / PTSD dan Mukhtar Fauzi Saputro sebagai klien 4 (KL4) dengan masalah kecemasan karena melakukan hubungan seksual diluar nikah / *anxiety disorder* (dalam bahasa Freud, *moral anxiety*).

Pelaksanaan proses konseling dilakukan di tempat yang berbeda. Tiga orang klien (ibu Nurul Farida, ibu Soni dan bapak M Khoiri Anwar) dilakukan proses konseling di kediamannya masing-masing, yaitu di dusun Glisem, desa Sooko, kecamatan Temayang kabupaten Bojonegoro Jawa Timur. Pelaksanaan konseling dilakukan selama 5 hari, terhitung sejak peneliti mengunjungi lokasi penelitian pada tanggal 29 April 2016 hingga 3 Mei 2016.

Sebagai *key informan* dalam penelitian ini, Rofi'i yang sudah kenal dengan peneliti melalui praktek bekam. Rofi'i inilah yang meminta bantuan kepada konselor untuk problematika saudara perempuannya, yakni ibu Nurul Farida. Tetapi ketika di lapangan, peneliti menemukan dua klien lain dengan permasalahan yang berbeda yang meminta untuk dilakukan proses konseling. Setali tiga uang, maka sambil membantu klien, sebagai timbal balik klien juga diminta kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian.

Sedangkan klien yang ke-4 adalah teman peneliti di pesantren yang peneliti perhatikan seringkali pulang ke rumah tanpa alasan jelas, selain itu juga sering menyendiri. Usut punya usut ternyata mempunyai masalah kecemasan setelah melakukan hubungan seksual diluar nikah. Pelaksanaan konseling dilakukan di pesantren, yaitu di Pondok Pesantren Taqwimmul Ummat, Jln. Jemur Ngawinan No. 56 Jemur Sari Surabaya, selama 3 hari, terhitung sejak tanggal 3 Mei 2016 selepas peneliti pulang dari Bojonegoro hingga 5 Mei 2016.

2. *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī* pada Klien dengan Masalah Marah Terpendam (Nurul Farida, 30 tahun)

a. Biodata Klien

Tabel 3.3 Biodata Klien dengan Masalah Marah Terpendam (*Pent-Up Anger*)

Nama Lengkap	Nurul Farida
Tempat, tanggal lahir	Bojonegoro, 12 Januari 1986
Alamat	Glisem – Soko – Temayang – Bojonegoro
Agama	Islam
Pekerjaan	Tani / Ibu Rumah Tangga
Nama Orang Tua a. Ayah b. Ibu	Punijan Nur Wati
Anggota Keluarga a. Suami b. Anak	Bani Taufiq
Riwayat Pendidikan	SDN Soko IV Temayang Bojonegoro SMP Temayang Bojonegoro

b. Deskripsi Umum Masalah Klien

Secara umum klien mempunyai masalah dengan keluarga pihak suaminya yang mengakibatkan kemarahan dirinya yang ia simpan dan pikirkan sendiri selama bertahun-tahun. Akibat dari kemarahan tersebut, klien mengalami simptom-simptom fisik yang menjadikan ia terganggu dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.

c. Identifikasi Masalah

Pada tahap identifikasi masalah, peneliti melakukan penjajagan problem kepada orang terdekat klien yaitu kepada saudara klien (pak Eko) dan suami klien (pak Bani). Dalam hal ini, peneliti mendapatkan informasi bahwa klien mempunyai masalah dengan saudara suami berkaitan dengan kerbau klien yang tiba-tiba dipisahkan dari *pangonan* (gembala), sebagai akibatnya klien berfikiran aneh-aneh dan berimbas pada kesehatan fisik klien. Hal ini peneliti lakukan sebagai informasi awal sebelum bertemu langsung dengan klien.

Selanjutnya saat bertemu dengan klien dan melakukan proses wawancara konseling, peneliti memulai dengan menanyakan khabar dan keadaanya, membangun hubungan (*rapport building*), selanjutnya fokus kepada permasalahan klien. Pada awalnya, klien sulit mengungkapkan problem yang dialaminya, tetapi dengan permainan coret nama, klien mengungkapkan semua yang difikirkannya. Dari identifikasi masalah, diketahui bahwa klien tidak hanya memiliki masalah dengan saudara suaminya (bapak Tarmuji), tetapi memiliki permasalahan dengan istri saudara suaminya (ibu Waras), ibu mertuanya (ibu Tarni), dan saudara suami yang lainnya (bapak Sarwi).

Klien merasa bahwa dirinya dan suaminya difitnah, dijelek-jelekan di masyarakat, dan semua kebaikan yang dilakukan bersama suaminya untuk keluarga mertuanya dibalas dengan keburukan oleh pihak keluarga suami. Klien mempunyai masalah dengan bapak

Tarmuji dan istrinya sejak tahun 2005 sampai 2016 yang berawal dari bapak Bani (suami klien) disuruh oleh ayah kandungnya untuk mengolah sawah warisan miliknya dan mengolah sawah milik kakaknya (bapak Tarmuji) dikarenakan bapak Tarmuji tidak bisa mengolah sawah, sehingga tanah warisannya dibiarkan. Pada saat itu, istri bapak Tarmuji tidak terima dan mengolok-ngolok bapak Bani, yang dikatakan sebagai orang serakah / rakus.

Selain warisan sawah, masing-masing mendapatkan warisan berupa ternak kerbau yang dijadikan satu di kandang bapak Tarmuji (bapak Tarmuji ahli dalam mengelola peternakan kerbau) dan dikelola bersama-sama, dicarikan rumput bersama, di rawat bersama-sama. Tetapi semenjak akhir 2015, atas keinginan bapak Sarwi (kakak kandung bapak Bani), kerbau warisan milik bapak Bani dipisahkan dari kandang dan dibiarkan begitu saja, hingga akhirnya dirawat sendiri oleh bapak Bani.

Sejak itu pula, ibu Tarni (ibu kandung bapak Bani) mulai mengolok-olok keluarga bapak Bani dan istrinya di lingkungan masyarakat. Ibu Tarni mengatakan bahwa bapak Bani memilih tanah warisan yang paling baik, sudah kaya tetapi lupa dengan orang tua, padahal pekerjaan dirinya sendiri dikalahkan dengan membantu orang tua. Kejadian inilah yang dialami dan difikirkan oleh klien (ibu Nurul Farida) tanpa pernah diceritakan kepada orang lain, klien sakit-sakitan.

Selain itu didapatkan juga data, bahwa klien mengalami simptom jantung bergetar (dredeg), sering pusing, lemas, merasa plas-plas (tiba-tiba gelap), sakit-sakitan, tidak kuat melakukan aktifitas sehari-hari. Hal ini dalam proses *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* dinamakan sebagai proses *Ta'rīfu Rojul 'Uyūba Nafsihi* (atau eksplorasi diri klien untuk mengetahui permasalahan dan problematika yang dialaminya, sehingga memudahkan untuk dilakukan penyembuhan / *Al-Iqlā'*).¹¹²

d. Diagnosa

Dari informasi yang didapatkan saat identifikasi masalah, peneliti menemukan bahwa klien sedang marah kepada keluarga pihak suami, yaitu saudara kandung suami (bapak Tarmuji), istri bapak Tarmuji (ibu Waras), ibu mertua (ibu Tarni) dan saudara kandung suami (bapak Sarwi). Kemarahan tersebut ia pikirkan dan ditanggung sendiri selama bertahun-tahun, sehingga menjadikan klien mengalami simptom fisik yang menghambat aktifitas sehari-harinya. Singkatnya klien mengalami psikosomatis akibat dari kemarahan yang dipendamnya dan tidak terealisasikan.

e. Prognosa

Berdasarkan hasil diagnosis, maka klien perlu dilakukan reframing terhadap pemikiran yang selama ini dipikirkan, diberikan pemahaman, memaafkan dan mengikhlaskan kejadian yang telah

¹¹² Lihat pada Lembar Observasi Klien dan Laporan Verbatim Wawancara Konseling pada lampiran 1 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien 1 dengan Problem Kemarahan terpendam / *Pent Up Anger* (Nurul Farida).

berlalu. Hal ini bertujuan untuk mengurangi beban pikiran yang dirasakan klien. Selanjutnya, klien perlu dilatih bejalar berfikir positif, mengendalikan emosi dan pikiran. Hal ini bertujuan untuk melatih kemandirian klien apabila kedepan mengalami problematika yang sama, sehingga klien secara mandiri bisa mengatasi permasalahannya. Selain itu, klien perlu diajak untuk yakin dan pasrah kepada Allah, serta berdo'a, hal ini bertujuan untuk memberikan kekuatan spiritual pada diri klien dalam menghadapi permasalahannya saat ini dan masa depan.

f. Treatment / Terapi

Setelah mengetahui hakikat permasalahan yang dialaminya, maka pada tahap treatment, klien diajak untuk memaafkan diri sendiri dan memaafkan orang-orang yang bermasalah dengan dirinya. Walaupun awalnya klien menolak memaafkan, tetapi setelah diberikan pemahaman baru akhirnya klien bersedia memaafkan. Dari memaafkan inilah, beban pikiran klien berangsur-angsur berkurang.

Walaupun sebenarnya saat klien mengungkapkan isi hatinya dan problematikanya juga mengurangi beban pikiran klien. Selanjutnya diberikan nasehat untuk selalu berfikir positif, dilatih berfikir positif dan ikhlas atas kejadian yang telah dilaluinya, mengendalikan emosi dan pikiran, serta memasrahkan urusannya kepada Allah. Selain itu, klien diajak untuk yakin kepada Allah bahwa Allah adalah penolong

hamba-Nya. Treatment diakhiri dengan berdo'a bersama klien untuk memasrahkan segala urusan dunia dan akhirat hanya kepada Allah.¹¹³

Berikut penggalan proses terapeutiknya, klien diberikan pemahaman tentang masalahnya, sebagai berikut.

"Owww.. Jadi yang menjadikan Anda marah itu, 1. Perilaku bu Waras yang memfitnah dan menjelek-jelekan. 2. Mas Tarmuji dan Mas Sarwi yang memisahkan panganan kerbau Anda. 3. Bu Tarmi yang ikut-ikutan anaknya, menghina suami Anda sebagai orang rakus, memilih dan memilah tanah warisan, kaya tetapi lupa pada orang tua?" kata konselor.

Klien mengangguk, dan membela suaminya.

"... Mas Bani tida pernah memperhitungkan dalam hal membantu saurada-saudaranya, orang tuanya, tetapi balasannya seperti itu lho mas," kata klien.

Hal seperti ini dalam konsep *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* dinamakan dengan *Ta'rīf Rajulu 'Uyūba Nafsihi*, dimana klien dibantu untuk mengetahui hakikat problematika yang dialaminya.

Selanjutnya klien diminta untuk memaafkan pihak yang bersangkutan / significant adress, pada awalnya klien resisten dan menolak, tetapi akhirnya klien bersedia memaafkannya, sehingga permasalahannya berangsur berkurang.

"Marah yang dipendam dan terlalu difikirkan itu menjadikan Anda seperti ini, makanya apakah Anda bersedia memaafkan keluarga Mas Bani mulai saat ini? Anda bisa ikhlas atas kejadian yang telah Anda alami? Apakah anda bisa menerima saat itu semua mulai saat ini?" kata konselor.

"Ya belum ta mas, mas Bani tidak pernah memperhitungkan (bantuan kepada saudaranya, red) tetapi balasannya sedemikian jeleknya," kata klien.

¹¹³ Lebih lengkapnya lihat Laporan Verbatim Wawancara Konseling pada Lampiran 1 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien 1 dengan Problem Kemarahan terpendam / *Pent Up Anger* (Nurul Farida).

“Ya saya faham perasaan Anda seperti apa, saya juga tidak bisa menerima jika berbuat baik kepada saudara, malah dibalas seperti itu. Memaafkan itu juga berat rasanya, tetapi memaafkan untuk saat ini demi kebaikan Anda sendiri, bukan untuk Mas Bani atau yang lainnya, Memaafkan ini untuk Anda sendiri, supaya sembuh dari sakit Anda, supaya Anda bisa menerima dan tidak terlalu memikirkannya lagi,” kata konselor meyakinkan klien.

“Ya saya memaafkan, tetapi sedikit,” “Ya saya sudah memaafkan,” kata klien.

Walaupun pada awalnya menolak, tetapi akhirnya klien berfikir dan bersedia memaafkan, walaupun sedikit demi sedikit. Selanjutnya klien dinasehati untuk selalu berfikir positif, mengendalikan emosi dan fikiran, yakin dan pasrah kepada Allah. Dalam konsep *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* dinamakan *Al-Iqnā’ bil Ḥajaj wal Barāhīn* dan *Qom’il Hawa wa mukhālafatu Al-Ṭibā’*.

“Baik, jika Anda sudah memaafkan, sekarang Anda boleh berfikir positif, maksudnya menjadikan peristiwa yang menyakitkan hati, ditanggapi dengan cara positif, bukan negatif...” kata konselor.

“Selain itu, Anda juga harus berlatih mengatur fikiran dan emosi, kapan saatnya pikiran naik, dan kapan saatnya turun, yang tahu Anda sendiri. InsyaAllah hidup Anda tenteram...,” kata konselor menasehati.

“Selanjutnya Anda harus ikhlas dan yakin kepada Allah bahwa Allah adalah Dzat Maha Penyembuh, harus pasrah dan memasrahkan segala urusan hanya kepada Allah, harus yakin bahwa Allah Maha Penolong dan Penyembuh...,” kata konselor.

Ketika klien menjawab, “iya” dan mulai memiliki pandangan baru dalam dirinya, terakhir klien diajak berdo’a guna menambah kekuatan spiritual pada diri klien.

“Alhamdulillah, baik, atas pertolongan Allah, fad}al dan kekuasaannya, insya-Allah Anda sudah bisa hidup tenteram, tenang, dan bahagia. Mari sekarang berdo’a kepada Allah...,” kata konselor.

“Ya Allah, Tuhan yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang menguasai semua makhluk,.. Saya serahkan semua urusan dunia

akhirat saya hanya kepada Engkau ya Allah.. Amin ya Robbal Alamin..., ' kata konselor dan klien bersamaan.

Dengan kesediaanya berdoa, dan meyakini bahwa Allah Maha Penolong, maka dengan kata lain, klien telah berusaha memaksimalkan fungsi akal nya untuk mengetahui hakikat Allah, mengenal Tuhan-nya (*ta'zīmul aql li ma'rifatil Bāri' Azza wa Jalla*).

g. Evaluasi / Follow Up

Evaluasi dilakukan secara verbal dengan menanyakan kondisi klien pada saat awal terapi, akhir terapi dan pasca terapi. Selain itu evaluasi dilakukan dengan cara observasi non verbal dengan cara mengamati perubahan fisik klien, raut muka, senyuman dan tingkah laku klien. Berdasarkan evaluasi, terdapat perubahan yang signifikan pada kondisi jiwa klien, sehingga tidak perlu dilakukan konseling tahap lanjutan, tetapi hanya dikontrol kondisi dan keadannya.

3. *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī* pada Klien dengan Masalah Kecemasan / Anxiety Disorder (Soni, 45 tahun)

a. Biodata Klien

Tabel 3.4 Biodata Klien dengan Masalah Kecemasan / *Anxiety Disorder*

Nama Lengkap	Soni
Tempat, tanggal lahir	Bojonegoro, 11 November 1971
Alamat	Glisem 012/003 – Soko – Temayang – Bojonegoro
Agama	Islam
Pekerjaan	Tani / Ibu Rumah Tangga
Nama Orang Tua	

c. Ayah	Lamidin
d. Ibu	Satemi
Anggota Keluarga	
c. Suami	Jakimin (mantan suami)
d. Anak	-
Riwayat Pendidikan	SDN Soko IV Temayang Bojonegoro (tidak tamat)

b. Deskripsi Umum Masalah Klien

Klien mengalami kecemasan pasca bekerja sebagai ibu rumah tangga di Surabaya selama 10 hari. Kecemasan yang dirasakan klien sangat mengganggu aktifitas kesehariannya di rumah, sehingga klien sering sakit-sakitan, tubuh lemas, gemeteran hingga teringat-ingat pada saat di Surabaya.

c. Identifikasi Masalah

Sebelum bertemu langsung dengan klien, peneliti melakukan penjajagan informasi kepada orang terdekat klien, untuk mengetahui problematika klien. Peneliti bertanya kepada sepupu klien (bapak Rofi'i) mendapatkan informasi bahwa klien pasca dari Surabaya mengalami jantung berdebar, panik dan tubuhnya lemas ketika sudah cemas. Selain itu, ayah klien (bapak Nur) mengatakan bahwa klien sering sakit-sakitan.

Kemudian saat bertemu dengan klien dan melakukan wawancara konseling, peneliti mendapatkan informasi bahwa klien memiliki permasalahan yang dibawanya dari bekerja selama 10 hari di

Surabaya sampai ke rumahnya. Problem tersebut sebagai akibat klien takut kepada majikannya yang selalu menyuruh-nyuruh setiap pagi dan sore hari dengan bahasa Indonesia, selain itu klien juga tidak bisa berbicara dan faham bahasa Indonesia. Klien menuturkan bahwa saat di Surabaya mengalami sulit tidur (insomnia) karena tidak kerasan dan kangen dengan sang ibu. Klien juga sering cemas saat pagi dan sore, sebagaimana saat itu juga majikan menyuruh klien.

Walaupun sudah di rumahnya sendiri, karena saking cemasnya, klien mengalami 2 kali mimpi di Surabaya dan juga sering merasakan kondisi seperti di Surabaya walaupun dalam kondisi sadar / terjaga. Saat itulah klien merasakan tubuhnya lemas, dan mulai sering sakit-sakitan. Klien merasakan simptom jantung berdebar (dredeg), plas-plas (tiba-tiba gelap), sakit-sakitan, dan tangan jimpe (kesemutan) saat pagi dan sore. Hal ini dalam proses *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* dinamakan sebagai proses *Ta'rīfu Rojul 'Uyūba Nafsihi* (atau eksplorasi diri klien untuk mengetahui permasalahan dan problematika yang dialaminya, sehingga memudahkan untuk dilakukan penyembuhan / *Al-Iqlā'*).¹¹⁴

d. Diagnosa

Berdasarkan identifikasi masalah, klien mengalami kecemasan / *anxiety disorder* yang diakibatkan oleh hubungan personalnya dengan majikannya saat di Surabaya yang dibawanya sampai di rumah.

¹¹⁴ Lihat pada Lembar Observasi Klien dan Laporan Verbatim Wawancara Konseling pada Lampiran 2 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien 2 dengan Problem Kecemasan / *Anxiety Disorder* (Soni).

Kecemasan yang dialami klien mengakibatkan klien mengalami psikosomatis, yang mengganggu aktifitas kesehariannya.

e. Prognosa

Berdasarkan hasil diagnosa, klien perlu diberikan pemahaman realistis terhadap pemikirannya yang salah dengan penjelasan dan argumen-argumen untuk menghilangkan ketakutannya dengan sang majikan. Selanjutnya klien diyakinkan bahwa Allah sebagai penyembuh, dinasehati dan disemangati, difokuskan pada saat ini serta diajak pasrah dan berdo'a kepada Allah untuk memunculkan harapan dan kekuatan baru dalam menghadapi kehidupan.

f. Treatment / Terapi

Setelah ditemukan akar masalahnya, klien diberikan pengertian dan pemahaman bahwa ia tidak perlu takut kepada majikannya bahkan kepada siapapun, sebab takut hanya kepada Allah swt. Selanjutnya klien diajak memahami dan merasakan bahwa dirinya sudah berada di rumahnya sendiri, tidak di Surabaya lagi dan fokus pada kondisinya saat ini. Selain itu klien juga diajak untuk yakin kepada Allah bahwa Allah maha penyembuh, diajak pasrah dan berdo'a kepada Allah, yakin dan hanya bergantung kepada Allah. Konseling diakhiri dengan menyimpulkan pembicaraan yang dilakukan bersama konselor dan klien.¹¹⁵

¹¹⁵ Selengkapnya lihat Laporan Verbatim Wawancara Konseling pada Lampiran 2 *At-Tibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien 2 dengan Problem Kecemasan / *Anxiety Disorder* (Soni).

Berikut penggalan proses terapeutiknya, klien diberikan pemahaman tentang problemnya dan dirinya (*ta'rīf 'uyūba nafsihi*).

"Oh ya, jadi berawal dari tidak faham B. Indonesia, kemudian merasa diperintah terus menerus, sehingga takut sama majikan. Kemudian Anda merasa tidak kerasan dan teringat ibu di rumah, memang bekerja di rumah orang lain itu tidak sama dengan di rumah sendiri," kata konselor.

"Sebenarnya Anda seperti ini, gara-gara takut sama majikan, sehingga Anda menjadi sakit-sakitan, jantung bergetar kencang dan plas-plas," kata konselor.

"Padahal majikan kan juga manusia, sama-sama ciptaan Allah, sama-sama makan nasinya, kenapa Anda takut? Kan tidak perlu takut, sebab takut hanya kepada Allah?" kata konselor.

Klien mulai memahami permasalahannya, dan tidak takut kepada majikannya. Selanjutnya klien diarahkan untuk fokus kepada kondisinya saat ini, supaya tidak mengingat terus menerus saat di Surabaya (*Al-Iqnā' bil Hajaj wal Barāhīn*).

"Baik, sekarang Anda tidak usah mikir-mikir tentang permasalahan ketika di Surabaya, supaya Anda tidak seperti saat ini, sakit-sakitan, dredag dan teringat terus menerus. Yang sudah berjalan biarlah sudah, sekarang fokus pada kondisi Anda saat ini, di sini, di rumah Anda sendiri, Supaya Anda bisa beraktifitas seperti biasa, semangat, dan tenang," kata konselor.

Selanjutnya, klien diajak pasrah dan yakin kepada Allah atas permasalahan yang dihadapinya dan berdo'a (*Ta'zīmūl aqli lī ma'rifatil Bārī Azza wa Jalla*).

"Selain itu, Anda juga harus yakin kepada Allah, bahwa Allah Maha Penyembuh, Maha Kuasa dan Maha Segalanya. Jadi takut hanya kepada Allah, bukan kepada selain Allah," kata konselor.

"Sekarang mari pasrah kepada Allah atas segala masalah yang telah terjadi, yang akan terjadi mari dipasrahkan kepada Allah.. Mari berdo'a kepada Allah," kata konselor.

"Bismillah, Ya Allah, Tuhanku, mulai saat ini, saya pasrahkan segala urusan saya yang sudah terjadi dan yang akan terjadi hanya kepada Engkau ya Allah," kata konselor dan klien bersama-sama.

Dengan bersedianya klien untuk mengikuti konseling, berdoa, dan meyakini bahwa Allah Maha Penolong, maka dengan kata lain, klien telah berusaha memaksimalkan fungsi akal nya untuk mengetahui hakikat Allah, mengenal Tuhan-nya.

g. Evaluasi / Follow Up

Evaluasi dilakukan sejak awal konseling hingga akhir dan setelah konseling dilakukan dengan cara menanyakan kondisinya dan mengamati perubahan tingkah laku non verbalnya. Berdasarkan hasil evaluasi, klien mengalami perubahan yang sangat cepat, bahkan esok harinya, simptom yang dirasakan sebelumnya sudah hilang dan klien sudah melakukan aktivitas kesehariannya seperti biasa.

4. *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī* pada Klien dengan Masalah *Post Traumatic Stress Disorder* / PTSD (M. Khoiri Anwar, 29 tahun)

a. Biodata Klien

Tabel 3.5 Biodata Klien dengan Masalah *Post Traumatic Stress Disorder* / PTSD

Nama Lengkap	M. Khoiri Anwar
Tempat, tanggal lahir	Bojonegoro, 11 Oktober 1978
Alamat	Glisem – Soko – Temayang – Bojonegoro
Agama	Islam
Pekerjaan	Tani / Kepala Keluarga
Nama Orang Tua	
e. Ayah	Subroto
f. Ibu	Saminyah
Anggota Keluarga	

e. Istri	Enik Sri Rahayu
f. Anak	M. Tammam Syaifuddin Khoir
Riwayat Pendidikan	SDN Soko IV Temayang Bojonegoro SMP Terbuka

b. Deskripsi Umum Masalah Klien

Klien mengalami masalah psikologis akibat dari peristiwa traumatic yang dialaminya, yaitu penangkapan dirinya yang disangka oleh pihak kepolisian Temayang bahwa klien telah membacok seorang warga di desa tetangga, padahal klien tidak tahu menahu permasalahannya. Kejadian tersebut menjadikan klien mengalami simptom-simptom psikologis yang mengganggu aktifitas kesehariannya.

c. Identifikasi Masalah

Sebelum bertemu dengan klien, peneliti melakukan penjajagan informasi kepada bapak Rofi'i, dinyatakan bahwa klien pasca ditangkap oleh polisi. Selain itu ayah kandung klien (bapak Subroto) menjelaskan kondisi klien saat ini sehat seperti orang biasanya, tetapi kadang-kadang linglung, bingung, dan akan lemas saat mendengar suara sepeda motor dinyalakan atau saat berada di kegelapan.

Saat bertemu dengan klien dan melakukan wawancara konseling, karena klien sangat terbuka, maka peneliti dengan mudah mendapatkan informasi detail problem sebenarnya. Pada awalnya klien mengaku merasakan beberapa simptom, seperti jantung berdebar

(dredeg), plas-plas (tiba-tiba gelap), mudah pusing dan mudah lemas saat bekerja.

Klien mengaku bahwa apa yang dirasakan saat ini sebagai akibat dari kejadian salah tangkap yang dialaminya oleh kepolisian Temayang. Klien ditangkap pada tengah malam saat lampu padam, dan dibawa ke polsek Temayang. Selama perjalanan klien diinterogasi dan disuruh mengaku bahwa klien telah membacok seorang warga di desa sebelah sambil dipukuli. Hal ini menjadikan klien pingsan dalam perjalanan ke polsek. Esok harinya, ayah klien dan sang kakak menebusnya di polsek temayang, karena tidak bersalah maka klien di bebaskan.

Pasca penangkapan itu klien melakukan kegiatan sehari-harinya seperti biasa, tetapi lambat laun, klien mulai merasakan simtom yang mengganggu aktifitas kesehariannya, setiap kali klien ingat kejadian tersebut. Hal ini dalam proses *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* dinamakan sebagai proses *Ta'rifū Rojul 'Uyūba Nafsihi* (atau eksplorasi diri klien untuk mengetahui permasalahan dan problematika yang dialaminya, sehingga memudahkan untuk dilakukan penyembuhan / *Al-Iqlā'*)¹¹⁶

d. Diagnosa

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, maka klien mengalami stress akibat shock pada peristiwa traumatik yang dialaminya / *Post Traumatic Stress Disorder*. Stress pasca traumatik yang dialaminya

¹¹⁶ Lihat pada Lembar Observasi Klien dan Laporan Verbatim Wawancara Konseling pada lampiran 3 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien 3 dengan Problem *Post Traumatic Stress Disorder* (M. Khoiri Anwar).

memunculkan psikosomatis pada tubuh klien, berupa simptom-simptom yang mengganggu aktivitas kesehariannya.

e. Prognosa

Berdasarkan hasil diagnosa, klien perlu diberikan pemahaman terhadap kejadian yang telah dialaminya dan reframing pemikirannya untuk memberikan pemahaman baru atas kejadian yang dialaminya. Kemudian klien diajak menerima, ikhlas atas kejadian yang telah berlalu untuk menghilangkan beban psikis akibat kejadian tersebut. Kemudian klien perlu diyakinkan dengan perlindungan dan pertolongan Allah, berlatih berfikir positif, berdo'a dan pasrah kepada Allah untuk mendapatkan kekuatan baru dalam menjalani kehidupan.

f. Treatment / Terapi

Treatment dilakukan dengan memberikan pemahaman bahwa dibalik setiap kejadian pasti ada hikmah baiknya, di beri motivasi bahwa kejadian saat ini untuk kebaikan hidup klien ke depan. Selanjutnya klien diajak untuk menerima, mengikhlaskan pengalaman traumatiknya. Walaupun pada awalnya menolak, tetapi akhirnya klien menerima dan mengikhlaskan kejadian yang dialaminya, walaupun tidak pada saat konseling dilakukan. Selain itu, klien diajak yakin bahwa Allah itu maha penyembuh, maha melindungi setiap hambanya. Klien juga diajak berdo'a dan pasrah hanya kepada Allah

atas segala yang sudah terjadi, sedang terjadi dan akan terjadi. Singkatnya memasrahkan segala urusannya hanya kepada Allah.¹¹⁷

Berikut penggalan terapeutiknya, klien diberikan pemahaman tentang hakikat masalahnya supaya memudahkan untuk menyembuhkan dirinya (*Al-Iqnā' bil Ḥajaj wal Barāhīn*). Klien menceritakan runtutan dan kronologi kejadian yang dialaminya.

“Sekarang Anda harus memahami, bahwa semua kejadian selalu ada hikmahnya, jadi kejadian yang Anda alami saat ini, mungkin untuk latihan Anda menjadi orang yang kuat, orang yang sabar dan hati-hati di masa mendatang,” kata konselor.

Selanjutnya klien diajak untuk mengikhlaskan dan menerima kenyataan yang dialaminya. Tetapi klien masih belum bersedia mengikhlaskan saat ini, dan berjanji akan mengikhlaskan sendiri. Klien dinasehati dan di-*reframing* pemikirannya.

“Alhamdulillah, supaya Anda ikhlas sendiri, sekarang Anda harus yakin bahwa Allah Maha menyembuhkan,” kata konselor.

“Jika Anda yakin, maka mulai sekarang janganlah berfikir yang aneh-aneh “kenapa saya ditangkap polisi, saya salah apa?” tidak usah. Sekarang Anda berfikir, bahwa setiap sesuatu ada hikmah dibaliknya, tetapi manusia yang tidak mengetahui hikmahnya. Setiap peristiwa buruk adan hikmah kebaikannya, setiap penyakit selalu ada obatnya,” kata konselor.

Setelah itu, klien diajak berdo'a dan memasrahkan segala urusannya kepada Allah.

“Mari sekarang berdo'a, minta kepada Allah, memasrahkan semua urusan hanya kepada Allah,” kata konselor.

“Bismillah, Ya Allah, mulai saat ini, saya pasrahkan segala urusan saya hanya kepada Engkau ya Allah, Saya minta perlindungan, saya

¹¹⁷ Selengkapnya lihat Laporan Verbatim Wawancara Konseling pada Lampiran 3 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzi* pada Klien 3 dengan Problem *Post Traumatic Stress Disorder* (M. Khoiri Anwar).

minta keselamatan, saya minta kesembuhan, Amin Ya Robbal Alamin,” kata konselor dan klien bersama-sama.

g. Evaluasi / Follow Up

Evaluasi dilakukan dengan melihat perubahan pada diri klien saat proses konseling hingga selesai, dan menanyakan khabar kondisi klien pada esok harinya. Berdasarkan evaluasi, klien mengalami perubahan yang signifikan sehingga tidak perlu lagi dilakukan proses konseling lanjutan.

5. *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien dengan Masalah Kecemasan Akibat Melakukan Hubungan Seksual Diluar Nikah (Mukhtar Fauzy Saputro, 21 tahun)

a. Biodata Klien

Tabel. 3.6 Biodata Klien dengan Masalah Kecemasan Akibat Melakukan Hubungan Seksual Diluar Nikah (*Anxiety Disorder*)

Nama Lengkap	Mukhtar Fauzy Saputro
Tempat, tanggal lahir	Tuban, 21 Oktober 1995
Alamat	Ds. Plumpang – Tuban
Agama	Islam
Pekerjaan	Mahasiswa D3 Teknik Komputer
Nama Orang Tua	
g. Ayah	Sutoyo Andi
h. Ibu	Masudah Yuliatin
Anggota Keluarga	
g. Suami	-
h. Anak	-
Riwayat Pendidikan	SDN Plumpang I SMPN Plumpang 1 SMKN I Tuban D3 Politeknik Sakti Surabaya

b. Deskripsi Umum Masalah Klien

Klien mengalami problem psikologis akibat dari melakukan hubungan seksual di luar nikah dengan pacarnya sekitar 2 bulan yang lalu sebelum bertemu dengan peneliti. Akibat dari hubungan itu, karena pacarnya menuntut klien untuk segera menikahinya, akhirnya hubungan mereka berdua putus. Namun, seiring perjalanan waktu, klien merasa cemas kalau pacarnya hamil, yang menyebabkan klien mengalami simptom psikologis yang mengganggu kehidupannya.

Proses konseling yang dilakukan pada klien hanya bertujuan untuk membantu klien menghilangkan simptom-simptom yang dialaminya, sehingga klien bisa menjalankan aktivitas kesehariannya seperti sedia kala. Ketika pikiran klien sudah merasa tenang, klien dapat dengan mudah untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya, klien mampu menentukan pilihan dan membuat keputusan dengan kemandiriannya.

Jadi bukan untuk membantu bagaimana klien menyelesaikan masalah pacar klien kalau hamil, yang berkaitan dengan keluarga klien dan keluarga pacar klien.

c. Identifikasi Masalah

Klien pada awalnya hanya mengaku merasakan simptom-simptom yang muncul seperti sering pusing, mudah marah kepada teman, sulit tidur, cemas, takut dengan diri sendiri dan males melakukan aktifitas. Selanjutnya klien mengaku habis putus dengan

pacarnya dan mempunyai masalah dengan temannya serta dosennya. Selain itu klien juga takut dan malu mau mengatakan sebenarnya, hingga akhirnya klien mengaku telah melakukan hubungan seksual diluar nikah dengan pacarnya sekitar 2 bulanan yang lalu sebelum bertemu dengan peneliti. Klien khawatir kalau pacarnya hamil, dan bingung atas apa yang akan dilakukannya.

Klien sangat menyesal atas perbuatan yang dilakukannya, dan mempunyai keyakinan bahwa amal ibadahnya hilang serta tidak diterima oleh Allah. Sehingga klien ada niatan untuk tidak melakukan sholat. Saking frustasinya, berniat juga untuk meminum khamer sebagaimana klien lakukan saat sedang mengalami pikiran buntu. Hal ini dalam proses *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* dinamakan sebagai proses *Ta'rīfu Rojul 'Uyūba Nafsihi* (atau eksplorasi diri klien untuk mengetahui permasalahan dan problematika yang dialaminya, sehingga memudahkan untuk dilakukan penyembuhan / *Al-Iqlā'*)¹¹⁸

d. Diagnosa

Berdasarkan hasil identifikasi, dinyatakan bahwa klien mengalami kecemasan akibat perbuatannya melakukan hubungan seksual diluar nikah dengan pacarnya (hal yang melanggar aturan agama). Kecemasan tersebut menyebabkan klien mengalami simptom psikologis yang mengganggu kehidupannya. Selain itu, klien juga memiliki keyakinan yang salah pada pemikirannya, yang

¹¹⁸ Lihat pada Lembar Observasi Klien dan Laporan Verbatim Wawancara Konseling pada lampiran 4 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzī* pada Klien 4 dengan Problem Kecemasan Akibat Hubungan Diluar Nikah / *Anxiety Disorder* (M. Khoiri Anwar).

menyebabkan klien berniat untuk meninggalkan sholat dan meminum minuman keras sebagai penenang pikirannya.

e. Prognosa

Berdasarkan diagnosis, karena klien memiliki pemikiran dan keyakinan yang salah, maka klien perlu diberikan pengertian dan dirubah pemikiran yang salah (reframing) untuk memunculkan pola fikir baru. Selanjutnya klien juga perlu melakukan taubat secara lisan untuk menyesali dan meminta ampun atas perbuatan yang dilakukannya untuk memenangkan pikirannya. Selain itu, klien harus diyakinkan bahwa Allah maha Pengampun, disemangati dan dimotivasi, serta diajak berdo'a kepada Allah untuk mendapatkan harapan dan kekuatan spiritual untuk kehidupannya kedepan.

f. Treatment / Terapi

Ketika akar masalahnya sudah ditemukan, klien diberikan penjelasan dan argumen untuk merubah pola pikirnya yang salah berkaitan dengan Allah maha Pengampun, masalah pahala sholat dipasrahkan kepada Allah, dan minuman keras sebagai perbuatan dosa yang harus di hindari. Selanjutnya klien diyakinkan bahwa Allah maha pengampun, dan klien diajak taubat secara lisan dengan cara menyesali perbuatanya. Klien diajak membaca syahadat ulang dan membaca istighfar. Selanjutnya klien diajak berdo'a guna memasrahkan diri kepada Allah atas segala urusannya. Treatment

diakhiri dengan menyimpulkan hasil pembicaraan konseling dan memberikan tugas rumah berupa mandi dan sholat taubat.¹¹⁹

Berikut ini penggalan terapeutik treatment-nya, klien diajak mengenali diri dan masalahnya, klien diajak jujur kepada apa yang dilakukannya (*Ta'rīf Rajulu 'Uyūba Nafsihi*). Klien juga menceritakan hal-hal yang menjadikan kekhawatiran dan ketakutannya.

“Oww kamu males mengerjakan tugas, marah dengan teman-teman dan dosenmu, mulai dijauhi teman-teman karena sering marah-marah dan ketika bertemu dosen dikampus selalu ditanya tentang tugas kuliah?” kata konselor.

“Aku sekarang takut luk, kalau pacarku hamil, aku hubungan sek dengan pacarku luk,” kata klien.

Setelah berargumen dan menjelaskan berbagai hal kepada klien, dan klien memahaminya (*Al-Iqnā' bil Hajaj wal Barāhīn*). Klien diajak taubat nasuha, membaca syahadat dan berdo'a.

“Kamu harus taubat Zi, karena yang menjadikan kamu cemas seperti ini ya kamu melanggar aturan Allah, jadi kamu harus taubat kepada Allah. Kamu juga harus terus menjalankan sholat, memperbanyak dzikir, mendekatkan diri kepada Allah, kamu harus menghindari larangan-larangan-Nya, tidak mengulanginya lagi juga tidak minum miras.. Untuk masalah pahala, serahkan kepada Allah.. Allah maha pengampun..” kata konselor.

“ya Allah yang Maha Pengampun Dosa, Ampunilah segala dosa yang telah aku lakukan, Aku bertaubat kepada-Mu ya Allah, aku pasrahkan segala urusan hanya kepada-Mu, Ya Allah yang Maha Pemberi Rahmat, rahmatillah kehidupanku,” kata konselor dan klien bersama-sama.

Dengan bersedianya klien untuk mengikuti konseling, menerima penjelasan, berdoa, dan meyakini bahwa Allah Maha Pengampun,

¹¹⁹ Lihat Laporan Verbatim Wawancara Konseling pada lampiran 4 *Aṭ-Ṭibbur Rūḥānī Ar-Rāzi* pada Klien 4 dengan Problem Kecemasan Akibat Hubungan Diluar Nikah / *Anxiety Disorder* (M. Khoiri Anwar).

maka dengan kata lain, klien telah berusaha memaksimalkan fungsi akalinya untuk mengetahui hakikat Allah, mengenal Tuhan-nya.

g. Evaluasi Follow Up

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada saat proses konseling, terlihat perubahan diri klien dari frustrasi menjadi ada semangat walaupun sedikit, sebab masih pada tahap penyembuhan. Selanjutnya pada evaluasi yang dilakukan dua hari setelah konseling, klien mengaku telah mengalami ketenangan hidup, sudah bisa tidur nyenyak, dan fikiran sudah tenang. Klien juga melakukan pekerjaan rumah yang disepakati saat proses konseling.

D. Mekanisme Perubahan Diri Klien Berdasarkan Proses Pelaksanaan *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī*

Mekanisme perubahan diri klien berkaitan dengan teknik pelaksanaan *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī*, dimana peneliti sebagai instrument penelitian sekaligus konselor yang melaksanakan proses konseling. Sebelum melakukan proses konseling, peneliti secara pribadi melakukan tawasul kepada *muṣonif* kitab *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī li Abī Bakr Ar-Rāzī*, sebagai bentuk komitmen terapeutik terhadap pemikiran *Abū Bakr Ar-Rāzī* untuk menyambungkan intuisi kepada *Ar-Rāzī*, sekaligus menambah kepercayaan diri peneliti.

Pada saat bertemu dengan klien dan melakukan wawancara konseling, hal yang pertama dilakukan adalah mencari akar masalah dan faktor penyebabnya, mencari problem yang dialami klien (*ta'rīf rojul 'uyūba nafsih*). Selanjutnya, ketika konselor dan klien telah mengetahui inti problem

yang sedang dicari, maka klien diberikan pengertian dan diajak mengenal diri sendiri dan sang penciptanya dengan berfikir (*Ma'rifatu Nafsihi*).

Sambil dilakukan penjelasan dan argumen rasional tentang masalahnya, kehidupan duniawi dan ukhrowi (*al-Iqnā' bil hahaj wal barāhīn*). Klien dinasehati, disemangati dan dilatih untuk memfungsikan *al-aql* dan mengekang hawa nafsu (*Qom'il hawa wa mukhōlafatu aṭ-ṭibā'*). Sebagai penguatan spiritual, klien diajak berdo'a bersama dan memasrahkan kehidupannya hanya kepada Allah, serta memikirkan kehidupan pasca kematian. Hal ini sebagai upaya untuk mengembalikan klien kepada derajat sehat dan kemuliaannya, sekaligus mengajak klien menuju tujuan penciptaannya, yaitu mengetahui *Al-Bārī* (*ma'rifatullāh azza wa jalla*).

Tabel. 3.7. Mekanisme Perubahan Diri Klien Berdasarkan Teknik Pelaksanaan *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī*.

<i>Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī</i>	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4
Exploitasi problem (<i>Ta'rīf 'Uyūbi an-Nafsi</i>)	√	√	√	√
Mengenal diri sendiri (<i>Ma'rifatu an-Nafsi</i>)	√	√	√	√
Refleksi (<i>Al-'Iqnā' bil hahaj wal barāhīn</i>)	√	√	√	√
Mengekang hawa nafsu (<i>Qom'il hawa wa mukhōlafatu aṭ-Ṭibā'</i>)	-	-	-	-
Menasehati dan berdo'a (<i>An-Nasīhat wa ma'rifatu al-Bārī</i>)	√	√	√	√

Berdasarkan tabel 3.7 diatas, setiap klien diperlakukan sama dengan menggunakan teknik yang sama berdasarkan pemikiran *Ar-Rāzī*. Tetapi pada

teknik mengekang hawa nafsu dan mengelola tabi'at (*Qom'il hawa wa mukhālafatu at-Ṭibā'*) dilakukan hanya dalam bentuk nasehat-nasehat pada waktu wawancara konseling, yang mengajak klien untuk mengekang hawa nafsu dan mengelola tabi'at. Secara praktiknya, klien pribadi atas kemauannya sendiri yang melakukannya.

E. Tingkat Keberhasilan *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī* dalam Mengatasi Problem Psikologis.

Dalam rangka mengetahui tingkat keberhasilan *Aṭ-Ṭibbur Rūhānī Ar-Rāzī*, peneliti melakukan pemeriksaan kondisi klien pada saat dan pasca proses konseling dilakukan. Pemeriksaan dilakukan dengan cara observasi langsung dan menanyakan kondisi klien pada saat proses konseling dilakukan atau sesudahnya dengan menggunakan indikator keberhasilan bimbingan dan konseling yang telah disiapkan.

Indikator keberhasilan memuat 5 indikator yang mewakili keberhasilan pelaksanaan konseling diantaranya adalah 1) kesediaan klien mengikuti proses konseling dan keberanian menjelaskan problematika yang dialaminya, mengakuinya dan menerima kenyataan dirinya. 2) sudut pandang baru yang dimiliki klien setelah dilakukan konseling tentang cara memandang permasalahan yang dialaminya dan kehidupan masa depan yang akan dijalani klien. 3) Keyakinan klien tentang keberadaan Allah sebagai Dzat yang maha Penyembuh dan eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan-Nya, kesediaan klien untuk ikhlas dan pasrah serta berdo'a kepada Allah atas segala urusannya. 4) Perubahan progresif secara positif yang terjadi pada diri klien

yang ditandai dengan hilangnya / berkurangnya simptom yang dialami klien setelah pelaksanaan konseling. 5) Kemampuan klien menjalankan aktivitas kesehariannya secara mandiri dan kemampuan klien menjalani kehidupan masa depan dengan penuh keyakinan dan kekuatan spiritual.

Pelaksanaan proses konseling pada klien pertama ibu Nurul Farida (KL1) dapat dilihat tingkat keberhasilannya berdasarkan tabel indikator berikut.

Tabel 3.8 Indikator Keberhasilan Konseling pada Klien dengan Masalah Kemarahan Terpendam (ibu Nurul Farida, 30 tahun)

No	Indikator	Tampak	Tidak
1.	Klien bersedia mengikuti proses konseling dan berani menjelaskan permasalahannya yang menjadi akar masalahnya dengan jelas, mengakuinya dan menerima kenyataan dirinya.	√	
2.	Klien memiliki sudut pandang pemikiran baru atas cara memandang masalah yang dialaminya dan kehidupan masa depan yang akan dijalannya setelah dilakukan proses konseling.	√	
3.	Klien yakin keberadaan Allah sebagai Dzat yang maha Penyembuh dan eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, bersedia pasrah, ikhlas dan berdo'a kepada Allah atas segala urusan kehidupannya.	√	
4.	Klien merasakan perubahan positif pada dirinya terhadap permasalahan yang		

	dialaminya, ditandai dengan hilangnya simptom yang dirasakannya yang mengganggu aktifitas kesehariannya.	√	
5.	Klien secara mandiri dapat melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan baik untuk saat ini dan masa mendatang serta mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan penuh keyakinan dan kekuatan spiritual.		√

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pelaksanaan proses konseling kepada ibu Nurul Farida (KL1) berhasil dengan terpenuhinya empat indikator yang ada. Klien bersedia mengikuti proses pelaksanaan konseling dengan baik, walaupun pada awal pelaksanaannya terkendala pada saat identifikasi masalah, karena klien menutup diri. Klien juga memiliki sudut pandang baru atas problematika yang dihadapinya, yakin tentang keberadaan Allah sebagai dzat yang maha Penyembuh, ikhlas dan menerima dirinya. Selain itu, klien merasakan perubahan positif pada dirinya ditandai dengan plong nya fikiran klien saat selesai konseling, dan hilangnya simptom yang dialami klien pada esok harinya. Walaupun pada esok harinya klien masih belum kuat melaksanakan aktifitas kesehariannya secara total seperti masak dan mencuci, dikarenakan tubuh klien masih sakit dan lemas, tetapi klien sudah mulai melaksanakan aktifitas ringan seperti menyapu halaman, dan bermain ke rumah tetangganya. Sebab klien masih pada tahap penyembuhan dirinya.

Pelaksanaan proses konseling pada klien kedua yaitu ibu Soni (KL2) dapat dilihat tingkat keberhasilannya berdasarkan indikator sebagai berikut.

Tabel 3.9 Indikator Keberhasilan Konseling pada Klien dengan Masalah Kecemasan / Anxiety Disorder (ibu Soni, 45 tahun)

No	Indikator	Tampak	Tidak
1.	Klien bersedia mengikuti proses konseling dan berani menjelaskan permasalahannya yang menjadi akar masalahnya dengan jelas, mengakuinya dan menerima kenyataan dirinya.	√	
2.	Klien memiliki sudut pandang pemikiran baru atas cara memandang masalah yang dialaminya dan kehidupan masa depan yang akan dijalannya setelah dilakukan proses konseling.	√	
3.	Klien yakin keberadaan Allah sebagai Dzat yang maha Penyembuh dan eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, bersedia pasrah, ikhlas dan berdo'a kepada Allah atas segala urusan kehidupannya.	√	
4.	Klien merasakan perubahan positif pada dirinya terhadap permasalahan yang dialaminya, ditandai dengan hilangnya simptom yang dirasakannya yang mengganggu aktifitas kesehariannya.	√	
5.	Klien secara mandiri dapat melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan baik untuk saat ini dan masa mendatang serta	√	

	mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan penuh keyakinan dan kekuatan spiritual.		
--	---	--	--

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pelaksanaan proses konseling kepada ibu Soni (KL2) berhasil dengan terpenuhinya lima indikator yang ada. Klien bersedia dan bekerja sama dengan baik saat proses pelaksanaan konseling. Klien menjelaskan akar permasalahannya dengan jelas, sehingga memudahkan untuk melakukan *reframing* pemikirannya yang salah. Klien menerima dirinya sendiri, memiliki sudut pandang baru atas permasalahan yang dialaminya. Klien juga yakin bahwa Allah adalah maha Penyembuh, ikhlas dan pasrah kepada Allah serta berdoa kepada Allah atas segala urusannya saat ini dan yang akan datang. Klien mengalami perkembangan yang pesat dalam dirinya, dibuktikan dengan hilangnya beban pikiran pasca konseling dilakukan. Bahkan hari besoknya klien merasa simptom yang dirasakannya hilang, dan mulai melaksanakan aktivitas kesehariannya seperti biasa, seperti memasak, ke sawah dan membantu saudaranya nyelep (penggilangan padi).

Pelaksanaan proses konseling pada klien ketiga bapak M Khoiri Anwar atau dikenal dengan pak Eko (KL3) dapat dilihat tingkat keberhasilannya berdasarkan tabel indikator berikut.

Tabel 3.10 Indikator Keberhasilan Pelaksanaan Konseling kepada Klien dengan Masalah Post Traumatic Stress Disorder / PTSD (Bapak M. Khoiri Anwar, 29 tahun)

No	Indikator	Tampak	Tidak
1.	Klien bersedia mengikuti proses konseling dan berani menjelaskan permasalahannya yang menjadi akar masalahnya dengan jelas, mengakuinya dan menerima kenyataan dirinya.	√	
2.	Klien memiliki sudut pandang pemikiran baru atas cara memandang masalah yang dialaminya dan kehidupan masa depan yang akan dijalannya setelah dilakukan proses konseling.	√	
3.	Klien yakin keberadaan Allah sebagai Dzat yang maha Penyembuh dan eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, bersedia pasrah, ikhlas dan berdo'a kepada Allah atas segala urusan kehidupannya.	√	
4.	Klien merasakan perubahan positif pada dirinya terhadap permasalahan yang dialaminya, ditandai dengan hilangnya simptom yang dirasakannya yang mengganggu aktifitas kesehariannya.	√	
5.	Klien secara mandiri dapat melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan baik untuk saat ini dan masa mendatang serta mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan penuh keyakinan dan kekuatan spiritual.	√	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pelaksanaan proses konseling kepada klien ketiga, bapak M. Khoiri Anwar (KL3) berhasil dengan terpenuhinya lima indikator. Klien terbuka dan bersedia mengikuti proses konseling dengan baik, serta memaparkan problematika yang dialaminya dengan jelas. Setelah dilakukan konseling, klien memiliki pandangan baru terhadap masalah yang dialaminya serta kehidupan yang akan dijalankannya di masa mendatang. Klien juga yakin bahwa Allah adalah Dzat yang maha Penyembuh, bersedia berdo'a kepada Allah atas segala urusan kehidupannya, serta ikhlas dan pasrah atas kejadian yang telah dialaminya, walaupun masih belum sepenuhnya ikhlas.

Klien merasakan perubahan positif pada dirinya, dibuktikan pada saat konseling, sedikit demi sedikit klien terlihat lebih tenang dan pasca konseling klien merasa lega, walaupun masih sedikit gugup. Keesokan harinya klien merasakan simptom yang dirasakannya secara umum hilang, walaupun terkadang masih ingat kejadian traumatiknya, tetapi jarang. Klien juga sudah fokus saat bekerja dan menjalankan aktivitas kesehariannya seperti biasa.

Pelaksanaan proses konseling pada klien ketiga Mukhtar Fauzy Saputro (KL4) dapat dilihat tingkat keberhasilannya berdasarkan tabel indikator berikut.

Tabel 3.11 Indikator Keberhasilan Pelaksanaan Konseling kepada Klien dengan Masalah Kecemasan / *Anxiety Disorder* karena Melakukan Hubungan Seksual diluar Nikah (Mukhtar Fauzy Saputro, 21 tahun)

No	Indikator	Tampak	Tidak
1.	Klien bersedia mengikuti proses konseling dan berani menjelaskan permasalahannya yang menjadi akar masalahnya dengan jelas, mengakuinya dan menerima kenyataan dirinya.	√	
2.	Klien memiliki sudut pandang pemikiran baru atas cara memandang masalah yang dialaminya dan kehidupan masa depan yang akan dijalannya setelah dilakukan proses konseling.	√	
3.	Klien yakin keberadaan Allah sebagai Dzat yang maha Penyembuh dan eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, bersedia pasrah, ikhlas dan berdo'a kepada Allah atas segala urusan kehidupannya.	√	
4.	Klien merasakan perubahan positif pada dirinya terhadap permasalahan yang dialaminya, ditandai dengan hilangnya simptom yang dirasakannya yang mengganggu aktifitas kesehariannya.	√	
5.	Klien secara mandiri dapat melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan baik untuk saat ini dan masa mendatang serta mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan penuh keyakinan dan kekuatan spiritual.	√	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pelaksanaan proses konseling kepada Mukhtar Fauzy Saputra (KL4) berhasil dengan terpenuhinya lima indikator. Klien bersedia dan bekerja sama dengan baik dalam pelaksanaan konseling, walaupun pada awalnya klien malu mengungkapkan masalahnya. Klien memiliki sudut pandang baru tentang permasalahannya setelah selesai konseling, sehingga klien tetap melaksanakan sholat dan tidak minum minuman keras. Klien memiliki keyakinan bahwa Allah maha Pengampun dosa, maha Penyembuh, klien juga menerima dirinya dan mengakui masalahnya serta menyesalinya. Klien bersedia membaca syahadat, bertaubat kepada Allah atas perbuatannya, ikhlas dan pasrah serta berdo'a kepada Allah atas segala urusannya.

Klien juga merasakan perubahan positif pada dirinya, terbukti pasca konseling klien merasa plong pikirannya dan mendapatkan pencerahan atas kegalauannya. Lusa setelah konseling, klien merasakan sudah bisa tidur, tenang dan senang pikirannya. Klien juga melakukan tugas rumah yang diberikannya. Pasca konseling, klien semakin giat berjama'ah, berdzikir dan membaca *Al-Qur'an*.

Berdasarkan tabel indikator keberhasilan proses konseling, maka dapat diketahui bahwa bimbingan dan konseling *Ar-Rāzī* memiliki tingkat keberhasilan tinggi.