



	berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang telah dilakukan sebelumnya.	wawancara terhadap klien, orang tua, kakak dan sepupu klien, maka konselor dapat mendiagnosa masalah yang dihadapi klien yaitu depresi. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala yang muncul pada klien termasuk dalam gejala-gejala depresi.
3.	Prognosa: Langkah ini digunakan untuk menetapkan jenis terapi yang akan diterapkan dalam menangani masalah klien, langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari langkah sebelumnya yaitu diagnosa.	Setelah melakukan diagnosa, konselor menetapkan jenis terapi yang akan digunakan yaitu melalui terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan menggunakan pendekatan Terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) ini diharapkan konseli dapat kembali seperti dahulu, remaja yang penuh semangat, ceria, bisa membantu orang tuanya dan lain sebagainya. Lebih-lebih klien bisa menjadi lebih baik dari sebelum kejadian yang menimpanya terjadi. Harapan konselor, klien menjadi orang yang terus berusaha menjadi manusia yang mendekati sempurna.
4.	Terapi/ <i>treatment</i> : Langkah pemberian bantuan kepada klen, dalam hal ini konselor menggunakan terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh)	Berdasarkan hasil dari prognosis dalam langkah ini, konselor menerapkan terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) dalam menangani remaja yang yang mengalami depresi di Sidoarjo. Tahap-tahapnya ada 3, yaitu: 1. Tahap persiapan terapi a. Wudhu Langkah awal yang dilakukan konselor sebelum memulai terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) adalah mengarahkan klien untuk mengambil air wudhu. Ini dilakukan untuk membersihkan batin klien sebelum masuk pada terapi yang termasuk terapi dzikir ini. Pada terapi pertama sebelum melakukan terapi, konselor

		<p>meminta klien untuk mengambil air wudhu dan berpesan kepada klien supaya melakukan wudhu dengan sebaik mungkin.</p> <p>b. Meyakinkan klien</p> <p>Setelah klien mengambil air wudhu, langkah berikutnya yaitu meyakinkan klien. Jika klien yakin mau berubah maka ia juga harus mempunyai keyakinan bahwa ia pasti bisa berubah dan bangkit dari keterpurukannya selama ini.</p> <p>Konselor menekankan kepada klien bahwa terapi tidak akan berhasil jika klien tidak mempunyai keyakinan bahwa ia akan sembuh dengan terapi tersebut. Sehingga sebelum dilakukan terapi, klien harus yakin bahwa melalui terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) klien akan berubah menjadi lebih baik. Konselor juga meminta klien untuk melafalkan kalimat “saya yakin bisa berubah dan menjadi lebih baik dari sekarang”</p> <p>b. Mengucap Ta’awudz, Basmalah dan Hamdalah</p> <p>Langkah ketiga yang dilakukan pada yahap persiapan terapi yaitu klien diarahkan untuk membaca Ta’awudz, Basmalah dan Hamdalah. Namun sebelum itu, klien diminta untuk menarik nafas dalam-dalam dan menghembuskannya dengan perlahan, selanjutnya meminta klien untuk mengucapkan ta’awudz, basmalah dan hamdalah dengan diniati memohon perlindungan, menyebut nama Allah swt. serta memberikan pujian kepada-Nya (bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan Allah dengan mengingat nikmat apa</p>
--	--	--

		<p>saja yang diterima hari ini).</p> <p>c. Membaca Syahadat Langkah ke-empat dalam tahap persiapan ini adalah membaca syahadat:</p> <p>أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ</p> <p><i>“Saya bersaksi tidak ada Tuhan selain Allah, dan saya bersaksi Nabi Muhammad itu utusan Allah”</i></p> <p>Konselor meminta klien untuk mengucap dua kalimat syahadat sebanyak tiga kali. Gunanya syahadat ini adalah untuk mengembalikan keimanan klien pada Allah swt. Supaya keyakinan klien kepada Allah dan Rasulullah Saw. kembali apabila klien pernah hilang atau lalai baik disengaja maupun tidak. Selain untuk mengembalikan keimanan klien kepada Allah Swt. dan Rasulullah Saw., bacaan syahadat ini juga bertujuan meningkatkan keimanan klien.</p> <p>1. Tahap terapi ISHAS</p> <p>a. Membaca Istighfar Langkah pertama dalam terapi ISHAS yaitu mengucapkan lafadz istighfar. Klien diminta untuk membaca <i>أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ</i> sebanyak seratus kali. Ketika membaca istighfar ini, klien juga diminta untuk mengingat-ingat dosa yang telah ia lakukan serta memohon ampun atas dosa-dosa tersebut. Dalam pelafalannya tersebut, konselor mengingatkan klien untuk tetap tenang, santai dalam melafalkan serta diresapi maknanya. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa istighfar pada dasarnya adalah kembali pada jalan yang benar setelah menjauh dari Allah Swt. karena melakukan dosa.</p> <p>b. Membaca Sholawat Setelah membaca istighfar seratus</p>
--	--	---

		<p>kali, dilanjutkan dengan lafadz dzikir yang berikutnya yakni Sholawat. Klien diminta untuk membaca shalawat sebanyak 7 kali. Shalawat yang dibaca adalah shalawat yang tidak terlalu panjang, yaitu: <i>“Allahumma shalli ‘alla sayyidina Muhammad. Wa ‘alaa Aali sayyidina Muhammad.”</i></p> <p>Selain untuk mendo’akan Nabi Saw. serta mengharap syafa’at beliau, shalawat ini juga bertujuan mengingat dan meneladani akhlak Nabi dalam segala hal, kapan dan dimana saja. Dengan meneladani Nabi Saw. maka kita akan mengingat bagaimana beliau menghadapi permasalahan yang menimpa beliau. Beliau tetap sabar sebesar apapun masalah yang datang menghampirinya.</p> <p>c. Membaca Hauqalah Langkah berikutnya yaitu konselor mengarahkan klien untuk membaca hauqolah sebanyak 7 kali. Hauqolah yang dibaca yaitu: <i>لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (laa haula wa laa quwwata illa billahil’aliyyil ‘adziim).</i> Bacaan ini bertujuan menyadarkan klien bahwa memang hakikatnya manusia itu lemah. tidak memiliki kekuatan sedikitpun dan yang memiliki kekuatan adalah Allah Swt. Jika manusia kuat itu semata-mata karena Allah Swt. memberikan kekuatan kepadanya. Dengan begitu manusia akan berdo’a kepada Allah Swt. supaya diberikan kekuatan oleh Allah Swt. dalam menghadapi setiap cobaan yang diberikan kepadanya.</p> <p>d. Membaca Al-Fatihah Selanjutnya klien diminta untuk membaca surat Al-Fatihah tujuh kali secara perlahan serta dihayati</p>
--	--	---

		<p>makna dari setiap ayat dengan dibimbing oleh konselor.</p> <p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ  العَالَمِينَ. الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ. مَلِكُ يَوْمِ الدِّينِ.  إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ. اهْدِنَا الصِّرَاطَ  الْمُسْتَقِيمَ. صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ  الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ. رَبِّ  اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ ءَامِينَ.</p> <p>e. Shodaqoh  Setelah melakukan empat terapi (Istighfar, Sholawat, Hauqolah dan Al-Fatihah) tiba saatnya klien pada terapi terakhir yaitu shadaqah. Jika sebelumnya klien hanya berhadapan dengan konselor ketika mengamalkan ISHA, pada terapi shadaqah klien dituntut untuk berhadapan dengan orang lain dengan tujuan klien bisa kembali seperti sebelumnya setelah sekian lama menutup diri dan menjauh dari lingkungan. Shadaqah juga bertujuan supaya klien merasakan nikmat yang diberikan Allah Swt.</p> <p>2. Konseling dan Refleksi  Setelah klien selesai melakukan rangkaian terapi diatas, konselor memberikan penjelasan dan tujuan mengapa kalimat-kalimat tersebut yang dipilih untuk terapi. Konselor menjelaskan manfaat-manfaat dari ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh). Konselor juga memberikan cerita tentang seorang penjual roti yang dikabulkan semua permintaannya karena hari-harinya dipenuhi dengan istighfar.  Terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) ini tidak hanya diterapkan ketika pertemuan antara konselor dan klien. Sebelum mengakhiri semua, konselor menekankan kepada klien untuk tetap melakukan terapi meskipun tanpa didampingi konselor. Klien diminta untuk mengusahakan melakukan terapi minimal tiga kali dalam</p>
--	--	--

		<p>seminggu. Sebagai pedoman bagi klien, konselor memberikan catatan tentang langkah-langkah terapi yang diketik dalam sebuah kertas disertai cerita tentang penjual roti, makna setiap ayat Al-Fatihah, dll. Terapi ini terus konselor tekankan meskipun diluar pertemuan antara konselor dan konseli melalui media komunikasi. Jika ada kesempatan, konselor mengingatkan klien untuk tetap menjaga dzikirnya setiap saat. Dibalik mengingatkan klien untuk berdzikir, konselor juga memberikan nasihat-nasihat kepada klien jika dibutuhkannya. Namun konselor tetap memberikan jarak dalam memberikan nasihat maupun dalam berkomunikasi, supaya klien tidak jenuh atau bahkan ketergantungan terhadap konselor.</p>
5.	<p>Evaluasi(<i>Follow Up</i>): Untuk mengevaluasi sejauh mana keberhasilan langkah terapi yang telah diberikan dalam mencapai keberhasilan.</p>	<p>Evaluasi dan <i>follow up</i> ini dilakukan konselor dengan cara mewawancarai klien dan menanyakan perasaannya beberapa waktu setelah mendapat bimbingan konseling Islam dengan terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh). Kini ia telah fokus dalam melaksanakan tugasnya di tempat kerjanya. Alhamdulillah akhir-akhir ini karena kesibukannya, ia telah bisa melupakan Putra. Meskipun belum sepenuhnya bisa melupakan, namun kini klien mengaku bahwa ia sudah mulai biasa. Tidak merasakan sedih seperti sebelumnya dan sudah bisa mengikhhlaskannya. Klien juga mengaku bahwa ia sekarang merasa lebih tenang, lebih ingin mendekati diri kepada Allah Swt., setiap selesai sholat lebih melamakan dzikirnya, mulai menyapa tetangganya kembali setelah beberapa bulan terakhir ia hindari.</p> <p>Selain itu berdasarkan wawancara kepada Tria, kini klien telah jauh berbeda. Sekarang klien telah sibuk bekerja, telah bangkit dari keterpurukan yang dialami selama beberapa bulan terakhir.</p> <p>Dalam kesempatan lain, Ibu klien mengatakan bahwa sekarang klien telah menunjukkan banyak sekali perubahan.</p>





tidak sesering sebelum diterapi, itupun terjadi bukan karena unsur kesengajaan dari klien.

Pengamatan terhadap gejala-gejala pada klien diatas dapat dijelaskan bahwa terapi yang dilakukan sangat berpengaruh besar terhadap diri klien, gejala-gejala yang muncul pada klien sedikit demi sedikit mulai berubah. Untuk menyempurnakan perilaku hal positif terhadap diri klien diperlukan dukungan yang dari semua kalangan yang tidak membiarkan dia begitu saja karena sudah adanya perubahan, namun klien masih membutuhkan dukungan penuh dari keluarga dan lingkungan supaya klien tidak kembali pada kondisi sebelumnya.

Perubahan pada klien dilihat dari hasil pengamatan pada tabel di atas dapat di jelaskan bahwa hasil dari bimbingan dan konseling islam dengan terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh), yang diberikan kepada klien cukup berhasil sekitar 75%, meskipun perubahan tersebut tidak 100% sempurna, namun bimbingan dan konseling islam yang di berikan kepada klien sangat berpengaruh besar.