

penelitian. Setelah peneliti melakukan pengumpulan data, akhirnya peneliti dapat mengetahui gejala-gejala yang muncul pada diri konseli sekaligus faktor yang menyebabkan gejala-gejala tersebut timbul. Sehingga pada langkah ini, peneliti berhasil melakukan pengumpulan data sebagaimana pada langkah pertama yang ada pada teori bimbingan dan konseling yakni melakukan identifikasi masalah.

Pada langkah kedua, langkah diagnosis ini saat konselor menentukan masalah yang dihadapi beserta sebab adanya masalah. Sesuai dengan identifikasi masalah maka konseli mengalami gejala-gejala stres yang dibuktikan dengan seringnya konseli sedih, putus asa, seringnya konseli mengalami sakit kepala, merasa bosan dan lelah merawat suaminya bertahun-tahun. Sedangkan faktor eksternal konseli mengalami gejala stres adalah binggung memikirkan kebutuhan sehari-hari ditambah lagi biaya sekolah dan obat suaminya. Hal itu sebagaimana indikator-indikator stres yang terdapat pada teori stres yang penulis tuliskan pada bab kajian pustaka, sehingga berdasarkan kesesuaian antara data lapangan yang peneliti peroleh dengan teori yang penulis tuliskan tersebut maka konseli termasuk dalam kategori mengalami stres.

Langkah ketiga, yaitu peneliti sekaligus konselor merencanakan dan merumuskan teknik terapi yang sesuai dan relevan dengan masalah klien. setelah memikirkan dan menganalisa, konselor memutuskan untuk menggunakan terapi shalat tahajud kepada konseli dengan alasan karena konselor mengetahui bahwa konseli menunjukkan gejala-gejala stres yakni bersedih, berkeluh kesah, mudah marah, merasa bosan dan lelah dengan merawat suaminya. Supaya konseli

menerima kenyataan, ikhlas di dalam menjalani kehidupan tidak mengalami kesedihan, maka cara atau teknik untuk mengatasi masalah tersebut konselor menggunakan terapi shalat tahajud.

Sebagaimana yang dimaksud dengan terapi shalat tahajud telah dicantumkan dalam bab II, shalat tahajud sendiri adalah shalat yang dilakukan pada malam hari sesudah bangun dari tidur. Sehingga pada terapi ini konseli akan melakukan komunikasi secara intensif secara langsung dengan Allah swt. Menceritakan masalah yang dihadapi konseli agar konseli dapat bersabar dengan ujian hidup yang sedang dialaminya. Hal tersebut memiliki kesesuaian dengan tujuan konselor memberikan terapi shalat tahajud untuk menghasilkan perubahan diri konseli awalnya sering bersedih, meratapi kehidupannya dan sebagainya.

Langkah keempat peneliti memulai melakukan tindakan penyembuhan terhadap klien. Di samping melakukan terapi sesuai dengan teori ahli, peneliti sekaligus konselor juga memberikan nasihat serta motivasi kepada konseli agar konseli dapat menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya serta menemukan penyelesaian, sehingga konseli dapat berfikir kedepan tanpa berlarut-larut dengan masalah yang dihadapinya kemarin. Hal itu sebagaimana fungsi bimbingan dan konseling islam yakni membantu individu memahami keadaan baik itu situasi atau kondisi, membantu individu menemukan penyelesaian masalah, dan membantu individu mengembangkan kemampuan serta mengantisipasi masa depannya. Selain itu, selama proses terapi shalat tahajud konselor memberikan dorongan kepada klien agar senantiasa berpositif

kepada Allah, serta mendorong konseli untuk menerima bahwa suami sudah terkena stroke.

Shalat tahajud dapat dijadikan psikoterapi alasannya karena shalat tahajud dilaksanakan dengan tiga alat badani, yaitu lisan, badan dan hati. Ketiganya berpadu menuju satu titik pemusatan (konsentrasi), yaitu menghadap kepada *ilahi*. Shalat tahajud juga memiliki aspek terapeutik yang sudah dijelaskan pada bab II. Yang memiliki beberapa aspek yakni *hydroterapy*, olahraga, meditasi, autosugesti dan dan itu menunjukkan bahwa shalat tahajud sangat bermanfaat bagi setiap hamba khususnya hamba yang sedang mengalami permasalahan dihidupnya.

Adapun tahapan teknik terapi shalat tahajud yang digunakan dalam proses bimbingan konseling islam ini disesuaikan dengan teknik berbasis islam, dimana tahapannya yakni pertama tahap persiapan pada tahap ini dilakukan dengan mandi, berwudhu, memakai pakaian bersih, wewangian. Kedua tahap proses yakni dilakukannya shalat tahajud dengan meresapi artinya serta gerakannya pada shalat tahajud ini diharapkan konseli berkomunikasi secara aktif dengan sang pencipta dengan menceritakan segala yang terjadi dihidupnya. Ketiga tahap penutup yakni dengan melakukan muhasabah diri, memohon ampun kepada Allah dengan bertobat dilanjutkan dengan dzikir dan berdoa agar konselor bisa menerima kenyataan dan tidak bersedih serta meratapi hidupnya dan lebih ikhlas dalam menjalani kehidupan dengan merawat suaminya yang terserang stroke.

Langkah terakhir, peneliti selaku konselor mengevaluasi proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam yang telah dilakukan dengan cara

		<p>merasakan bosan dan kelelahan saat merawat suaminya bertahun-tahun</p> <p>2. Faktor eksternal : konseli merasa binggung ketika harus memutar otak untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari keluarganya</p>
2	Diagnosa (menetapkan masalah berdasarkan latar belakang)	Akibat dari faktor-faktor tersebut, sehingga timbul gejala-gejala yang menyebabkan adanya perubahan pada diri konseli, berdasarkan gejala-gejala tersebut yang telah ditemukan pada langkah identifikasi masalah, maka dapat ditetapkan bahwa konseli merupakan seorang penderita gangguan stres
3	Prognosa (menentukan jenis bantuan)	<p>Memberikan bantuan bimbingan konseling Islam dengan terapi sabar yakni dengan langkah-langkah terapinya sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pra terapi, konselor menjelaskan cara pelaksanaan terapi shalat tahajud 2. Tahap awal, dilakukan konselor agar konseli meyakini hanya Allah yang memberi pertolongan 3. Tahap kedua, membuat penentuan waktu dan tempat untuk melakukan terapi shalat tahajud 4. Tahap terapi shalat tahajud memiliki 3 tahapan yakni : <ol style="list-style-type: none"> a. Tahap persiapan (mandi,berwudhu,memakai pakaian bersih, memakai wewangian) b. Tahap proses (melakukan shalat tahajud dengan meresapi bacaan dan merasakan gerakannya) c. Tahap penutup (muhasabah diri, dzikir,dan doa)
4	Terapi atau treatment dengan terapi shalat tahajud ini dengan melakukan shalat pada malam hari setelah	<p>Tahap terapi shalat tahajud memiliki 3 tahapan yakni :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tahap persiapan (mandi,berwudhu,memakai

