BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK BIBLIOTERAPI AL-QUR'AN UNTUK MENANGANI KECEMASAN PASIEN DIABETES MELLITUS 1 DI KELURAHAN TROPODO WARU SIDOARJO

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh:

<u>Dinul Qoyyimah Ma'rifatus Sholeha</u> NIM. B73214049

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama

: Dinul Qoyyimah Ma'rifatus Sholeha

NIM

: B73214049

Judul

: Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-

Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Dabetes Melitus 1

Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 13 April 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Lukman Fahmi, \$.Ag.M,Pd

NIP: 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Dinul Qoyyimah Ma'rifatus Sholeha ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

> Surabaya, 19 April 2018 Mengesahkan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi

NIP. 195801131982032001

Penguji I,

Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd NIP. 197311212005011002

Penguji II,

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si NIP. 196012111992032001

Penguji III,

usria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP. 197605182007012022

Dr. H. Abd. Svakur.

NIP. 198607042003 21001

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahamnirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama

: Dinul Qoyyimah Ma'rifatus Sholeha

NIM

: B73214049

PRODI

: Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat

: JL. Sunan Ampel Gang. Mubaroq No. 89 RT/03 RW/04

Kota Probolinggo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
- Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 13 April 2018

Yang telah menyatakan.

Dinul Qoyyimah M:S B73214049



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: DINUL	QOYTIMAH	MA'RIFATUS	SHOLEH	A
NIM	: B732	14049			ET.
Fakultas/Jurusan	: DAKWAH	DAN KOMUNIKASI	/BIMBINGAN t	tonseling	ISLAM
E-mail address	: dinul.qu	oyyimah msa gm	ail.com		
UIN Sunan Ampel	l Surabaya, 1	engetahuan, menye Hak Bebas Royalti □ Desertasi	Non-Eksklusif	atas karya ilm	niah:
BIMBINGAN	DAN KO	NSELING ISLAM	M DENGAH T	EKNIK BI	BLIOTERAPI
AL-QUR'AN	UNTUK	MENANGANI	KECEMASAN	PASIEM	DIABETES
MELLITUS 1	DI KEL	URAHAM TRO	PODO WARU	SIDOARTO)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 April 2018

Penulis

(DIYUL QOYYIMAH M.S.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Dinul Qoyyimah Ma'rifatus Sholeha, NIM. B73214049, 2018, Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo? (2) Bagaimana Hasil Akhir Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo?.

Untuk membahas permasalahan tersebut metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif untuk menangani studi kasus kecemasan pasien diabetes melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan teknik biblioterapi Al-Qur'an sebagai media bahan bacaan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan sebelum dan sesudah proses konseling.

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa (1) Proses Bimbingan Konseling Islam menggunakan teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1. Terdapat 5 langkah proses konseling yang telah dilakukan yaitu: identifikas<mark>i masalah, d</mark>iagnosis, prognosis, terapi atau treatment Untuk menangani 6 indikator kecemasan sedang yang dialami konseli, dengan lima tahapan yaitu: pemberian motivasi, memberikan waktu yang cukup kepada konseli untuk membaca, inkubasi, tindak lanjut dan evaluasi. Kemudian dilakuakan evaluasi atau follow up. Media bahan bacaan yang digunakan dalam proses terapi ini adalah Ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir dengan pemilihan sesuai permasalahan untuk menyadarkan, merubah pola pikir dan memotivasi konseli. Media bahan bacaannya adalah Qs. Yunus 57, Qs. Yusuf 86, Os. Fushshilat 30, dan Os. Al-Hadid 22-23. (2) Hasil dari bimbingan konseling islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Dapat dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari Perubahan yang dialami konseli sendiri konseli perlahan mampu merubah pola pikir dan perasaan khawatir nya terhadap penyakit yang dialami, perasaan khawatir yang tidak beralasan, khawatir dengan keluarga dan konseli mampu menerima penyakit yang dialami dan bersabar menunggu sesuatu yang diinginkan (kehadiran anak) meskipun dengan waktu yang cukup lama, konseli sekarang tidak mudah menangis dan lebih sering gembira, konseli merasa dirinya lebih baik.

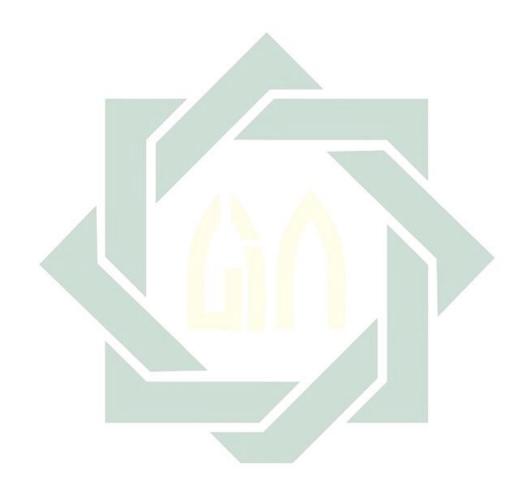
Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam, Teknik Biblioterapi Al-Qur'an, Kecemasan Diabetes Melitus 1.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	V
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vii
ASBTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	XV
BAGIAN INTI	
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Metode Penelitian	13
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	13
2. Lokasi dan Sasaran Penelitian	14
3. Jenis dan Sumber Data	15
4. Tahap-tahap Penelitian	15
5. Teknik Pengumpulan Data	17
6. Teknik Analisis Data	19
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	20
G. Sistematika Pembahasan	21
BAB II: KAJIAN TEORI	
A. Bimbingan Konseling Islam	
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	23
2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam	25
3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam	27
4. Kegiatan Bimbingan Konseling Islam	28
5. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam	31
B. Biblioterapi Al-Qur'an	
1. Biblioterapi	
a. Pengertian Biblioterapi Al-Qur'an	34
b. Tujuan Bibilioterapi	37
c. Teknik-teknik Biblioterapi	38
d. Tahap-tahap Biblioterapi	41
2. Al-Qur'an	
a. Al-Qur'an Sebagai Terapi Jiwa	43

b. Keutamaan Al-Qur'an	45
c. Gangguan Kejiwaan dengan Terapi Al-Qur'an	47
d. Ayat Al-Qur'an dan Tafsir Ibnu Katsir	49
C. Kecemasan dan Diabetes Melitus 1	
1. Kecemasan	
a. Pengertian Kecemasan	56
b. Reaksi Kecemasan	56
c. Gangguan Fungsional Kecemasan	58
d. Skala Kecemasan	58
e. Macam-macam Kecemasan	61
2. Diabetes Melitus 1	
a. Pengertian Diabetes Melitus 1	62
b. Penyebab Diabetes Melitus 1	63
D. Penelitian Terdahulu	65
BAB III: PENYAJIAN DATA	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	
1. Lokasi Penelitian	64
2. Deskripsi Konselor	68
3. Deskripsi Konseli	70
4. Deskripsi Masalah Konseli	73
B. Deskripsi Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan	
Teknik Bibliotera <mark>pi Al-Qur'an unt</mark> uk M <mark>en</mark> angani	
Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan	
Tropodo Waru Sidoarjo	75
a. Waktu dan Tempat	76
b. Identifikasi Masalah	77
c. Diagnosis	82
d. Prognosis	83
e. Treatment atau Terapi	84
f. Follow up dan Evaluasi	104
2. Deskripsi Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan	101
Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani	
Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan	
Tropodo Waru Sidoarjo	105
Tropodo ward Sidoarjo	103
BAB IV: ANALISIS DATA	
A. Analisis Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik	
Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan	
Pasien Diabetes Melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru	
Sidoarjo	107
B. Analisis Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik	107
Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan	
Pasien Diabetes Melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru	
Sidoario	111

BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	 116
B. Saran	 117
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Gangguan Fungsional Kecemasan	58
Tabel 2.2	Skala Kecemasan	59
Tabel 3.1	Riwayat Pendidikan Konselor	69
Tabel 3.2	Latar Belakang Pekerjaan dan Lingkungan Pekerjaan	71
Tabel 3.3	Skala Kecemasan	78
Tabel 3.4	Gejala yang Nampak sebelum dilaksanakan proses terapi	82
Tabel 3.5	Motivasi Sesi 1	86
Tabel 3.6	Motivasi Sesi 2	87
Tabel 3.7	Motivasi Sesi 3	87
Tabel 3.8	Inkubasi dan Tindak Lanjut Qs. Yunus 57	91
Tabel 3.9	Inkubasi dan Tindak Lanjut Qs. Yusuf 86	94
	Inkubasi dan Tindak Lanjut Qs. Fhushilat 30	97
Tabel 3.11	Inkubasi dan Tindak Lanjut Qs. Al-Hadid 22-23	100
Tabel 3.12	Wawancara Evaluasi	102
Tabel 4.1	Perbandingan Data Teori dengan Data di Lapangan	107
Tabel 4.2	Mekanisme Perubahan Sebelum dan Setelah Pelaksanaan	
	Teknik Biblioterapi Al-Qur'an	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tahap-tahap Biblioterapi	42
Gambar 4.1	Mind Map Pelaksanaan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an	112



BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Melitus 1 adalah penyakit yang muncul karena adanya kinerja organ pankreas di dalam tubuh, organ pankreas tidak dapat atau kurang dapat memproduksi hormon insulin yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu penyakit ini diantaranya terlambat mengetahui penyakit ini sehingga mereka terlambat untuk diselamatkan, dan perlu diwaspadai bahwa penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi dini. Penyebab diabetes melitus diantaranya, kelainan genetika, usia, gaya hidup stress, pola makan yang salah.¹

Penyakit Diabetes Melitus banyak terjadi pada kaum lelaki yang sudah berumur 30th-50th keatas, namun hal ini jarang dialami oleh wanita, ternyata penyakit diabetes melitus terdapat pembeda yakni terjadi pada anak-anak dan pemuda, hal ini terjadi pada seorang wanita muda yang masih berumur 24th pasien RSI Jemursari Surabaya yang sekarang ini tinggal di Kelurahan Tropodo lebih tepatnya Jl. Tropodo 1 Barat No.165 Rt.15 Rw.02.

Seseorang mengatur pola makan, istirahat yang cukup untuk menghindari penyakit yang lain agar tidak terkena penyakit yang lainnya, namun yang saat ini dialami oleh seorang pasien muda ini sering mengalami kecemasan dengan adanya penyakit diabetes melitus ini, kecemasan ini dapat menyebabkan pikiran yang negatif bagi penyakit yang dideritanya, bagaimana tidak penyakit diabetes melitus 1 juga timbul komplikasi dini.

¹ Ernawati, *Penatalaksaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu*, (Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2013), hal. 10

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum hidup tiap hari, dalam ketegangan yang tinggal secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap waktunya, cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stress yang ringan pun. Tidak mampu santai, mengalami gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening dan jantung berdebar-debar adalah keluhan fisik yang paling sering ditemukan. Selain itu, individu terus menerus merasa akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan berkonsentrasi atau mengambil keputusan, hal ini menjadi sumber mempertimbangkan kekhawatiran lain. "Apakah saya telah semua kemungkinan akibatnya?" atau "apakah akan terjadi bencana?".²

Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya.

Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dan kehidupan seharihari. Kecemasan merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa obyek yang spesifik. Kecemasan pada individu dapat memberikan motivasi

² Zuyina Lukluk A dan Siti Bandiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2011), hal. 107-108

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk mencapai sesuatu dan merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup.³

Pasien bernama Rindasah Anis M, konseli menderita penyakit diabetes melitus 1 diketahui pada umur 19 tahun, saat konseli mengeluh kesakitan kepada ibu akhirnya konseli dibawa ke klinik Mediqusian untuk mengecek penyakit yang sebenarnya di derita. Penyakit ini merupakan penyakit turunan dari ayahnya. Sebenarnya konseli merasa bahwa konseli hanya sakit biasa namun akhirnya konseli mengetahui penyakit diabetes melitus 1 ini selalu bergantung pada insulin.⁴

Setelah diketahui bahwa konseli menderita penyakit Diabetes Melitus 1, konseli merasa sedih dan khawatir dengan penyakit yang dialami saat ini, konseli juga takut dan sering berfikir negatif atas apa yang dialami, konseli saat sedang mengalami kekhawatiran karena sudah menikah selama 2 tahun namun belum dikaruniai seorang anak dan akan mengalami komplikasi dini, untuk mengurangi rasa khawatirnya konseli membaca informasi-informasi terkait penyakit yang dihadapi. Namun itu dirasa kurang dan sering kali muncul secara tiba-tiba tanpa beralasan.⁵

Akhir-akhir ini konseli merasa cemas dengan keadaan yang begitu membuatnya bingung, gelisah dan takut dengan kedaan yang selanjutnya yang akan menimpanya. Kecemasan ini ditandai dengan kepasrahan konseli saat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

³ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1977), hal. 26

⁴Hasil Wawancara dan Observasi dengan Konseli di RSI Jemursari Surabaya, Pada tanggal 15 Mei 2017, Pukul 15.00 WIB

⁵Hasil Wawancara dengan Aplikasi Whatsapp pada tanggal 31Januari 2018, Pukul 19.00 WIB

dokter berbicara tentang adanya komplikasi dini dan program kehamilannya terganggu, jika konseli kelelahan dan terlambat dalam mengatur pola hidupnya tidak sesuai yang dianjurkan. Saat ini konseli merasa gelisah akan penyakitnya yang nantinya akan menimbulkan komplikasi dini dan mengganggu program kehamilannya.⁶

Timbulnya komplikasi Diabetes Melitus 1 seperti kadar gula darah yang terlalu rendah menimbulkan kecemasan yang secara tiba-tiba, jika kadar gula darah terlalu rendah, organ pertama yang terkena pengaruhnya adalah otak. Untuk melindungi otak tubuh segera mulai membuat glukosa dari glikogen yang tersimpan di hati. Proses ini melibatkan pelepasan epinefrin yang cenderung menyebabkan rasa lapar, kecemasan, meningkatkan kesiagaan dan gemetaran.

Beberapa penjelasan diatas mengenai kecemasan dan diabetes melitus 1, dalam hal ini tentulah seorang membutuhkan orang lain sebagai teman maupun pendampingan yang nantinya dapat memberikan bantuan kepada konseli itu sesuai dengan ajaran agama, yang biasanya disebut dengan bimbingan konseling islam. Kemudian dalam proses bimbingan konseling islam tentunya tidak akan lepas dengan teknik terapi Islam misalnya, terapi shalat bahagia, terapi tahajjud, terapi dzikir dan lain sebagainya.

Dalam perkembangannya, teknik terapi yang digunakan oleh para konselor semakin berkembangan seiring berjalannya waktu. Karena kecanggihan teknologi misalnya *cybercounseling*, *qur'anic sound* dan ada juga dengan

⁶Hasil Wawancara dengan Konseli di Via Whatsapp 7 September 2017, Pukul 19.00 WIB

menggunakan literatur atau sumber bacaan melalui buku dan Al-Qur'an yang tidak kalah ramainya digunakan konselor sebagai teknik dalam proses terapinya. Dalam penelitian ini konselor menggunakan literatur atau bacaan ayat Al-Qur'an biasanya disebut Biblioterapi Al-Qur'an.

Biblioterapi Al-Qur'an adalah memberikan bahan bacaan melalui ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir yang didalamnya terkandung makna yang memotivasi klien serta sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli, dengan tujuan penyembuhan terhadap diri konseli dan bisa mengatasi masalah yang akan datang.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka konselor melakukan bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan seorang pasien penderita diabetes melitus 1 di Tropodo Waru Sidoarjo. Dalam hal ini konselor menyesuaikan dengan hobi dari konseli yaitu suka membaca Al-Qur'an dan buku-buku yang lain.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka Perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah :

- Bagaimana Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi
 Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di
 Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo?
- 2. Bagaimana Hasil Akhir Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah

- Untuk mengetahui dan menjelaskan Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.
- Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil akhir Bimbingan Konseling Islam
 Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan
 Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun peneliti sendiri, antara lain sebagai berikut

1. Secara Teoritis

Sebagai pengkajian terhadap Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani "Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1" diharapkan dapat berguna dan dapat menambah wawasan dalam bidang Konseling Islam bagi fakultas Dakwah dan Komunikasi pada umumnya serta Jurusan Bimbingan Konseling Islam Khususnya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan ilmu dakwah, khususnya melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam dan juga informasi tersebut diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam rangka konseling Islam.

E. Definisi Konsep

Sebagai upaya untuk mempermudah pembahasan dan terarahnya penulisan, serta menghindari terjadinya perbedaan pendapat atau persepsi maka dipandang perlu untuk menjelaskan beberapa istilah yang terdapat pada judul skripsi ini. Adapun istilah-istilah dalam melaksanakan penelitian ini penulis berpijak pada literatur yang terkait dengan judul penelitian yaitu

1. Bimbingan Konseling Islam

Menurut Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan melalui konsep spiritulitas dengan menggali ajaran agama dan keyakinan sebagai dasar konseling.

Menurut Aunur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁸

Sedangkan menurut Samsul Munir yang berjudul Bimbingan Konseling Islam mendefinisikan bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada individu agar ia

⁸Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2004), hal. 4

⁷Elfi Mu'amalah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan dan Konseling Islami Di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 151-152

dapat mengembangkan potensinya dan fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadist Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.⁹

Maka dapat konselor jelaskan bahwa, Bimbingan Konseling Islam merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli atau klien oleh konselor melalui panduan Al-Qur'an dengan tujuan agar kehidupannya selaras dengan ketentuan ajaran Agama mendapatkan pencerahan batin sesuai dengan Islam, mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan agar tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Biblioterapi Al-Qur'an

a. Biblioterapi

Biblioterapi adalah penggunaan karangan untuk membantu memecahkan masalah. Dalam sebuah Al-Qur'an ini terdapat informasi yang dapat mengubah perilaku konseli, konseli mengubah perilakunya melalui anjuran, nasehat, pandangan hidup yang dituliskan oleh pengarang buku tersebut, dengan demikian konselor dapat melaksanakan biblioterapi terhadap konseli denganmemanfaatkan informasi-informasi melalui Al-Qur'an dengan tujuan khusus terapi. 10

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan

Qs.Al-Alaq 1-3

-اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ -١- خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ -٢- اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ -٣

 9 Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 23 10 Lukman Fahmi, *Konseling Ekologi*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 87

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya: "1) Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhan-mu yang Menciptakan. 2) Dia telah Menciptakan manusia dari segumpal darah. 3) Bacalah, dan Tuhan-mulah Yang Maha Mulia". 11

Biblioterapi mengacu pada terapi buku dan terapi membaca atau juga terapi kisah. Biblioterapi adalah bagian dari rangkaian kesatuan layanan perpustakaan. Referensi, bimbingan membaca, dan biblioterapi semuanya memiliki kesatuan fungsi seluruhnya merupakan layanan bersifat informasi, intruksional dan kebutuhan bimbingan.¹²

b. Al-Qur'an

Al-Qur'an firman Allah yang ditunjukkan untukmu, Allah berfirman "inilah suatu kitab dan ayat-ayatnya disusun dengan rapi serta dijelaskan secara terperinci yang diturunkan dari sisi Allah yang Maha Bijaksana dan maha mangetahui, engkau diberi Al-Qur'an dari sisi zat yang maha bijaksana dan maha mengetahui.

Nabi saw bersabda "bacalah Al-Qur'an sebab ia akan datang pada hari kiamat sebagai pemberi syafaat bagi mereka yang membacanya" H.R. Muslim No.1873.¹³

Pengobatan kejiwaan merupakan bukti nyata adanya penyakit kejiwaan ini yang berhubungan langsung dengan jasmani tetapi sebenarnya tidak ada kelainan pada jasmani itu, sebab penyakit pokoknya ada pada rohani.

¹² Bunda Susan, *Biblioterapi untuk Pengasuhan Karakter Anak dengan Kisah*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2017), hal. 51

_

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Jumanatul Ali*, (Bandung: CV Penerbit J-ART, 2004), hal. 598

¹³Amru Muhammad Khalid, *Meminta dan Mencinta*, (Jakarta :PT Serambi Ilmu Semesta, 2006), hal. 240

Qs. Yunus 57 يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْ عِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Telah terbukti pula bahwa gangguan jiwa secara terus menerus akibat stress, kecemasan atau ketegangan bisa menimbulkan berbagai penyakit, penyakit manusia modern selalu bergelimang dengan stress dan ketegangan yang terus menerus, bisa mengakibatkan segala penyakit seperti : darah tinggi, gula darah, serangan jantung dan lain sebagainya penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh stress, kecemasan dan ketegangan jiwa yang terus menerus.

Karena itu pengobatan jiwa merupakan sesuatu yang penting sekali, dan sebaik-baik pengobatan jiwa adalah Al-Qur'an yang tentunya hanya akan bermanfaat buat mereka yang memiliki hati yang beriman, ridha dan khusyu'.

Qs. Al-Isra' 82

-وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إَلاَّ خَسَاراً -٨٢

Artinya: "Dan Kami Turunkan dari al-Quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (al-Quran itu) hanya akan menambah kerugian".¹⁴

Dengan demikian maka Al-Qur'an merupakan obat jiwa yang selalu resah, gelisah, tegang maupun sedih dan memberi petunjuk ke arah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

¹⁴Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Jumanatul Ali*, (Bandung: CV Penerbit J-ART, 2004), hal. 283

ketentraman jiwa, puas lagi diridhai sehingga membawa kebahagiaan di dunia dan akhirat. Di dalam Al-Qur'an memuat aqidah, akhlak, sejarah, hukum, peringatan, motivasi, alam semesta dan seisinya.

Jiwa yang tenang dapat memelihara kita dari berbagai penyakit. Dan jiwa yang resah tegang banyak membebani dunia kedokteran karena mengakibatkan berbagai penyakit yang bukan badani, Maha Suci Tuhanku: engkau telah menurunkan kepada kami obat penawardalam kitab- Mu yang Mulia dan memberikan rahmat kepada kami dengan firman-firmanMu yang penuh hikmah, Maha Suci Engkau yang bersifat Rahman dan Rahim kepada Hamba-hamba-Mu yang beriman. 15

Biblioterapi Al-Qur'an adalah memberikan bahan bacaan melalui ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir yang didalamnya terkandung makna yang memotivasi klien serta sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli, dengan tujuan penyembuhan terhadap diri konseli dan bisa mengatasi masalah yang akan datang.

Konselor memilih Teknik Biblioterapi Al-Qur'an dengan alasan, konseli merupakan seorang wanita yang berumur 24 tahun yang suka membaca Al-Qur'an. Penggunaan literatur dalam proses terapi ini dengan memilih Ayat-ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir Al-Qur'an yang sesuai dengan permasalahan konseli, yaitu tentang kecemasan.

3. Kecemasan dan Diabetes Melitus 1

a. Kecemasan

¹⁵Ali Mu'nis, *Pengobatan Cara Nabi*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1991), hal. 96-97

Anxietas/kecemasan (anxiety) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal-hal yang dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal. Bahkan adaptif untuk sedikit sedikit cemas mengenai aspek- aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler. Kecemasan adalah respons terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa adanya penyebab yaitu, bila merupakan respons terhadap perubahan lingkungan, dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Jika kecemasan tidak segera ditangani maka kecemasan ini akan berlarut larut dan menjadikan sikap yang buruk bagi seseorang, dalam Al-Qur'an dijelaskan:

Qs. Yusuf 86

Artinya: "Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui."

b. Diabetes Melitus 1

Diabetes Melitus adalah diabetes Insulin-dependent atau Juvenileonside (menyerang usia dibawah 40 tahun), diabetes tipe 1 ini paling

-

¹⁶Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal Jilid 1*, (Jakarta:Penerbit Erlangga, 2003), hal. 162

jarang terjadi tetapi menjadi diabetes paling serius.¹⁷ Biasanya menyerang sejak anak-anak atau dewasa awal, tetapi dapat terjadi di usia berapapun.

Dalam penelitian ini, konselor memfokuskan pada aspek kecemasan terhadap seorang pasien Diabetes Melitus 1 yaitu seorang wanita yang berumur 24 tahun dengan status sudah menikah selama 2 tahun belum dikaruniai anak dan kemungkinan mengalami komplikasi berbagai penyakit. Sehingga peneliti berinisiatif untuk membantu konseli dalam permasalahan kecemasan yang dihadapi dengan menggunakan biblioterapi Al-Qur'an melalui bacaan ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir Al-Qur'an sesuai dengan permasalahan.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan Kualitatif. Pedekatan kualitatif dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *holistic* dengan cara deskripsi dalam bentuk kata- kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹⁹

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian study kasus (case study) adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang

¹⁸Hasil Wawancara dengan Aplikasi Whatsapp pada tanggal 31Januari 2018, Pukul 19.00

WIB.

¹⁹Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6

¹⁷ Ernawati, Penatalaksaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu, hal. 10

berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.²⁰

2. Lokasi dan Sasaran Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat Jl. Tropodo 1 Barat No.165 Rt.15 Rw.02 Kelurahan Tropodo, Kecamatan Waru Sidoarjo.

b. Sasaran Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini terdapat tiga subyek yang menjadi sasaran oleh peneliti yaitu :

1) Konseli

Konseli adalah seorang pasien yang bernama Rindasah Anis M, konseli berumur 24 tahun. Anak ke 2 dari 3 bersaudara. Yaitu pasien yang mengalami kecemasan akibat penyakit Diabetes Melitus 1. Kecemasan sedang yang dialami diantaranya konseli sering tegang pada waktu bekerja, konseli sering khawatir dengan penyakit yang dialami, konseli mudah menangis, konseli merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, konseli menjadi gelisah apabila konseli harus menunggu sesuatu, dan pada waktu tertentu konseli merasa khawatir tanpa alasan.

2) Konselor

_

²⁰Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 63-66.

Konselor adalah saya Dinul Qoyyimah M.S seorang Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, data yang diperoleh bentuk kata verbal atau deskriptif. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

- 1) Data Primer yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan,²¹ yaitu konseli.
- 2) Data Sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua dan diperoleh secara tidak langsung atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, diagnosa penyakit diabetes melitus 1, skala kecemasan, dan literatur yaitu referensi yang berkenaan dengan bimbingan konseling Islam, biblioterapi Al-Qur'an (Ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir), kecemasan dan diabetes melitus 1.

4. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga tahapan. Adapun tiga tahapan tersebut antara lain :

a. Tahap Pra-Lapangan

-

²²Irfan Tamwifi, *Metodologi Penelitian*, hal. 220

²¹ Irfan Tamwifi, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 220

Tahapan ini digunakan untuk menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian dan persoalan lapangan, semua itu digunakan peneliti untuk memperoleh deskripsi secara global tentang objek penelitian yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya.

Peneliti memilih penelitian tentang kecemasan diabetes melitus 1, klien berada di daerah kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo. Peneliti meminta izin perihal penelian yang akan dilakukan oleh peneliti terhadap konseli. Kemudian peneliti menyiapkan beberapa instrumen penelitian yang dibutuhkan dilapangan seperti pedoman wawancara, buku, alat tulis, dokumentasi dan perlengkapan lainnya, untuk mendapatkan berbagai informasi mengenai klien dan keterangan deskripsi lainnya.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti memahami penelitian, persiapan diri memasuki lapangan, menjalin keakraban dan berperan serta mengumpulkan data yang ada di lapangan. Di sini peneliti menindak lanjuti serta memperdalam pokok permasalahan yang diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

Peneliti pada tahap ini, konselor sudah mempunyai bekal data untuk memasuki lapangan, sehingga mudah untuk memperoleh data serta menjalin hubungan dengan konseli, melakukan wawancara serta observasi selama proses pemberian teknik biblioterapi Al-Qur'an.

c. Tahap Analisis Data.

Dalam tahap ini, peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, setelah data-data terkumpul dan melakukan terapi selanjutnya analisis data, yakni dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada sesuai kenyataan dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah pemberian teknik biblioterapi Al-Qur'an.²³

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti. Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Pada dasarnya teknik observasi di gunakan untuk melihat atau mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan penilaian atas perubahan tersebut.

²³Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 127-148

Teknik observasi ini dilakukan oleh peneliti dimulai pada awal penelitian, untuk mengetahui berbagai aspek dalam subyek penelitian termasuk kondisi konseli yang sedang mengalami penyakit diabetes melitus 1 hingga mengalami kecemasan terhadap penyakitnya. Kemudian dilakukan secara terus menerus untuk melihat perkembangan kondisi konseli.²⁴

b. Wawancara

Merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan komunikasi dengan dua pihak sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.²⁵ Wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak langsung kepada konseli untuk mendukung informasi pengumpulan data yaitu menggunakan skala kecemasan.

Terdapat dua jenis wawancara yaitu terstruktur dan tidak terstruktur.²⁶ Pada teknik pengumpulan data wawancara ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Peneliti menyiapkan pertanyaan terlebih dahulu sebelum melakukan proses konseling, namun peneliti juga menggunakan wawancara tidak terstruktur tanpa adanya persiapan awal. Biasanya pertanyaan muncul disaat perbincangan santai kepada konseli. Wawancara ini hanya dilakukan dengan konseli.

²⁴Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 175

²⁵Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 186

²⁶Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 190

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.²⁷ Di dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapat gambaran tentang lokasi penelitian, foto konseli dan diagnosa penyakit diabetes melitus 1.

6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif komparatif yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut.

- a. Teknik analisis dengan membandingkan proses bimbingan konseling islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an secara teoritik dengan yang terjadi di lapangan. Peneliti membandingkan kecemasan penyakit diabetes melitus 1 secara teoritik dan lapangan.
- b. Teknik analisis data dalam melihat hasil penelitian dengan cara membandingkan hasil akhir dari pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan diabetes melitus 1 yang dilakukan oleh konselor di lapangan. Apakah

²⁷Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 216

terdapat perbedaan kondisi pada konseli antara sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi.

6. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.

Dalam pengujian keabsahan data atau uji kredibilitas terhadap data hasil penelitian, peneliti menggunakan beberapa cara, antara lain :

a. Perpanjangan keikutsertaan dan waktu

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Dalam hal ini butuh perpanjangan keikutsertaan dan membutuhkan waktu yang panjang, untuk memungkinkan peneliti terjun ke lokasi dalam menciptakan trust atau hubungan akrab terhadap konseli dan melanjutkan pertemuan dari awal sampai akhir terapi. ²⁸

b. Melakukan cek ulang (re-checking)

Teknik pemeriksaan ini juga dapat dilakukan untuk meminimalisasi kesalahan serta dan memastikan apakah data sudsh valid atau belum. Cek ulang biasanya dilakukan pada pertengahan perjalanan penelitian.²⁹ Apabila telah berkali-kali melakukan cek ulang kemudian mendapatkan data yang valid, maka point a (perpanjangan keikutsertaan dan waktu) bisa diakhiri.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Penggunaan dua atau lebih sumber

²⁸Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 326

²⁹ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011). hal. 205

untuk mendapatkan gambaran serta informasi yang menyeluruh tentang suatu fenomena yang akan diteliti. ³⁰ Peneliti memeriksa data-data yang diperoleh dari subyek peneliti, melalui wawancara dan observasi kemudian data tersebut dilakukan perbandingan dengan data yang ada di luar yaitu sumber lain, sehingga keabsahan data dapat dipertanggung jawabkan.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi:

- Bab I: Pendahuluan, berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, metodologi penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.
- Bab II: Meliputi kajian pustaka (beberapa referensi yang digunakan untuk menelaah objek kajian) atau kajian teoritik (teori yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian).
- Bab III : Akan dipaparkan deskripsi subyek dan lokasi penelitian dan juga deskripsi data penelitian
- Bab IV: Akan dipaparkan serangkaian penyajian data dan analisis data, berisi tentang data-data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti.

_

³⁰ Haris Herdiansyah, Metode Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu Sosial, hal. 201

Bab V: Yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah di jelaskan dalam bab sebelumnya.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etismologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris guidance. Kata guidance adalah kata dalam bentuk masdhar (kata benda) yang berasal dari kata kerja to guide artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain kejalan yang benar. Jadi, kata "guidance" berarti pemberian petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan.³¹

Kemudian Istilah konseling berasal dari kata counseling adalah kata dalam bentuk mashdar dari to counsel secara etismologis berarti to give advice atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti sebagai pemberian nasihat, atau memberikan anjuran kepada orang lain secara tatap muka face to face. Jadi, kata counseling berarti pemberian nasihat kepada orang lain secara individual dilakukan dengan tatap muka, pengertian konseling juga dikenal dengan penyuluhan.³²

Di samping itu, Islam dalam wacana study Islam berasal dari bahasa Arab yang berbentuk *mashdar* yang secara harfiyah berarti selamat, sentosa, damai. Dari kata kerja salima menjadi aslama yang berarti berserah diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

 $^{^{31}}$ Samsul Munir Amin, $Bimbingan\ dan\ Konseling\ Islam,$ (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 3 32 Samsul Munir Amin, $Bimbingan\ dan\ Konseling\ Islam,$ hal. 10

Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan dan kedamaian.³³

Bimbingan Konseling Islam adalah proses bantuan terarah, *continue* dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nlai agama yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah SAW kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.³⁴ Sebagaimana telah dijelaskan dalam Al-Qur'an: Qs. An-Nahl 125

Artinya: Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhan-mu, Dia-lah yang lebih Mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dia-lah yang lebih Mengetahui siapa yang mendapat petunjuk. 35

Kemudian menurut Aunur Rahim Faqih, Bimbingan Konseling Islam adalah proses memberikan bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.³⁶

³⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Jumanatul Ali*, (Bandung: CV Penerbit J-ART,2004), hal. 282

_

³³H. Asyari, Ahm dkk, *Pengantar Study Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2004), hal. 2

³⁴ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling* Islam, hal. 23

³⁶ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2004), hal. 4

Dari pengertian di atas konselor menjelaskan bahwa, bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli oleh konselor melalui panduan Al-Qur'an, agar kehidupan selaras dengan ketentuan ajaran Agama Islam yaitu mendapatkan pencerahan batin dan mengamplikasikan di dalam kehidupan agar tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

a. Tujuan umum

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

b. Tujuan Khusus:

- 1) Membantu individu agar mampu menghadapi masalah
- 2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi
- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik gar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.³⁷

Sedangkan dalam bukunya Bimbingan Konseling Qur'ani, Abdul Hayat berpendapat bahwa :

Tujuan bimbingan konseling Islam adalah membantu klien agar terjadi perubahan pada pribadinya kepada empat hal pokok, yaitu pribadi yang mampu menjalin hubungan baik dengan dirinya sendiri, menjalin baik

³⁷ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Islam*, hal. 36-37

hubungan dengan orang lain, menjalin baik hubungan dengan lingkungan dan menjalin baik dengan Allah SWT. Dengan terjadinya perubahan itu, setiap individu akan,

a) Mendapatkan ketenangan hidup

Klien yang telah dapat melakukan perubahan atau mengatasi permasalahan hidupnya, maka ia akan lepas dari perasaan tertekan, keluh kesah atau stres menuju kepada ketenangan dan ketentraman jiwa.

b) Menciptakan keseimbangan hidup

Islam selalu mengajarkan kepada ummatnya agar memiliki kehidupan yang seimbang. Seimbang antara jasmani dan rohani, oleh karena itu konseling Islami mendorong manusia agar dapat berhubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Allah SWT.

c) Mewujudkan manusia menjadi manusia seutuhnya.

Mewujudkan diri sendiri sesuai dengan hakikatnya sebagi manusia, menjadi manusia yang memiliki keselarasan perkembangan unsurunsur dirinya dan melaksanakan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah SWT (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial dan makhluk berbudaya.³⁸

Dari beberapa tujuan di atas, konselor menjelaskan bahwa tujuan bimbingan konseling Islam yaitu konseli dapat mengatasi masalahnya

.

 $^{^{38}}$ Abdul Hayat, $Bimbingan\ Konseling\ Qur'ani\ Jilid\ II,$ (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), hal.83-85

saat ini, yang akan datang serta mampu menjalin hubungan baik dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan dan Allah SWT sesuai dengan ajaran Al-Qur'an. Supaya kehidupan yang saat ini dijalani maupun selanjutnya dapat tercipta keseimbangan, tenang tanpa adanya kecemasan.

3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

a. Preventif (Pencegahan)

Usaha bimbingan yang diajukan kepada klien yang belum bermasalah agar klien tersebut dapat terhindar dari kesulitan-kesulitan dalam hidupnya.

b. Kuratif (Penyembuhan / Korektif)

Usaha bimbingan yang ditujukan kepada klien yang mengalami kesulitan, agar setelah menerima layanan dapat memecahkan sendiri kesulitannya.

c. Preservatif / perseveratif (Pemelihaan / Penjagaan)

Usaha bimbingan yang ditujukan kepada klien yang sudah memecahkan masalahnya, agar kondisi yang sudah baik tetap dalam kondisi yang baik.

d. Developmental (Pengembangan)

Usaha bimbingan yang diberikan kepada klien agar kemampuan (potensi) yang mereka miliki dapat ditingkatkan.

e. Distributif (Penyaluran)

Usaha bimbingan yang diberikan kepada klien untuk menyalurkan kemampuan (kecerdasan, bakat, minat, cita-cita, hobby) ke arah pekerjaan maupun pendidikan.

f. Adaptif (Pengadaptasian)

Usaha bimbingan untuk membantu klien agar dapat menyesuaikan dirinya melalui stategi yang sesuai dengan minat, kondisi dan kebutuhan klien.

g. Adjustif (Penyesuaian)

Usaha bimbingan untuk membantu klien agar dapat menyesuaikan dirinya secara tepat dalam lingkungan, baik lingkungan keluarga, maupun masyarakat.³⁹

Dari beberapa fungsi bimbingan konseling Islam, konselor menjelaskan bahwa usaha atau fungsi bimbingan konseling Islam yang ditujukan kepada konseli, agar konseli dapat menghadapi kesulitan, mampu mengembangkan, menyalurkan kemampuan serta mampu beradaptasi dengan orang lain, lingkungan melalui tuntunan Al-Qur'an.

4. Kegiatan Bimbingan Konseling Islam

a. Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami dirinya sesuai dengan hakekatnya, atau memahami kembali keadaan dirinya, sebab dalam keadaan tertentu dapat terjadi individu tidak mengenal atau tidak menyadari keadaan dirinya yang sebenarnya. Secara singkat dapat dikatakan bahwa bimbingan dan konseling islam " mengingatkan

.

³⁹ Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami Di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2009), hal. 71-73

kembali individu akan fitrahnya", yang dimaksudkan bahwa manusia itu mambawa fitrah ketauhidan, yakni mengetahui Allah SWT Yang Maha Esa, mengakui dirinya sebagai ciptaannya, yang harus tunduk dan patuh pada ketentuan dan petunjuknya. Manusia ciptaan Allah SWT yang dibekali berbagai hal dan kemampuan, termasuk naluri beragama tauhid (agama Islam). Mengenal fitrah berarti sekaligus memahami dirinya sebagai makhluk Tuhan, makhluk individu, makhluk sosial dan juga makhluk pengelola alam semesta atau makhluk berbudaya. Dengan megenal dirinya sendiri atau mengenal fitrahnya itu individu akan lebih mudah mencegah timbulnya masalah, memecahkan masalah, dan menjaga berbagai kemungkinan timbulnya kembali masalah.

- b. Membantu individu menerima keadaan dirinya bagaimana adanya, segisegi baik dan buruknya, kekuatan serta kelemahannya, sebagai suatu yang memang telah diciptakan Allah (nasib dan takdir), tetapi juga menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri. Dalam satu kalimat singkat dapat dikatakan sebagai membantu individual tawakkal atau berserah diri kepada Allah. Dengan tawakkal atau berserah diri kepada Allah berarti meyakini bahwa nasib baik buruk dirinya itu adanya hikmahnya yang bisa jadi manusia tidak tahu.
- c. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Kerap kali masalah yang dihadapi individu tidak

dipahami oleh individu itu sendiri atau individu tidak merasakan bahkan tidak menyadari bahwa dirnya sedang menghadapi masalah, tertimpa masalah. Bimbingan konseling Islam membantu individu merumuskan masalah yang dihadapinya dan membantunya mengdiagnosis masalah yang sedang dihadapi itu. Masalah bisa timbul dari bermacam faktor. bimbingan konseling Islam membantu individu melihat faktor-faktor penyebab timbulnya masalah tersebut. Sumber masalah yang datang seperti hal nya, yakni tidak selaras antara dunia dan akhirat, anatara kebutuhan keduniaan dengan mental spiritual (ukhrawi). Dengan memahami keadaan yang dihadapi dan memahami sumber masalah, individu akan dapat lebih mudah mengatasi masalahnya tersebut.

- d. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah, bimbingan konseling Islam, pembimbing atau konselor, tidak memecahkan masalah, tidak menentukan jalan pemecahan masalah tertentu, melainkan sekedar menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan kadar intelektual masing-masing individu. Secara islami, terapi umum bagi pemecahan masalah (rohaniah individu). Secara islam, terapi umum bagi pemecahan masalah (rohaniah individu), seperti yang dianjurkan dalam Al-Qur'an, adalah:
 - 1) Berlaku sabar
 - 2) Membaca dan memahami Al-Qur'an
 - 3) Berzikir atau mengingat Allah SWT.

e. Membantu individu mengembangkan kemampuan mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan-keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang bakal terjadi manakala sesuatu tindakan atau perbuatan saat ini dikerjakan. Dengan demikian individu akan berhati-hati melakukan sesuatu perbuatan atau memilih alternatif tindakan, karena sudah mampu membayangkan akibatnya, sehingga kelak tidak akan menimbulkan masalah bagi dirinya dan orang lain. 40

Dari beberapa kegiatan di atas, konselor menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan konseling Islam ini membantu konseli mengenali, memahami dan menerima keadaan dirinya dengan memecahkan permasalahan melalui biblioterapi Al-Qur'an dengan membaca, memahami Al-Qur'an sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

5. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

a. Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Membantu konseli untuk mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan setiap muslim.

b. Asas Fitrah

Membantu konseli untuk mengenal, memahami, dan menghayati fitrahnya sehingga segala gerak, tingkah laku dan tindakannya sejalan dngan fitrahnya tersebut.

c. Asas Lillahita'ala

⁴⁰ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Islam*, hal. 37-43

Bimbingan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah SWT

d. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Bimbingan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan

e. Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Bimbingan konseling Islam memperlakukan konseli sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohani semata.

f. Asas Keseimbangan Rohaniah

Rohani manusia mempunyai kemampuan berfikir, merasakan, menhayati dan kehendak atau hawa nafsu, bimbingan konseling Islam menyadari keadaan kodrati manusia dan berupaya menyeimbangkan unsur-unsur rohani manusia.

g. Asas Kemaujudan Individu

Bimbingan konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan eksistensial sendiri.

h. Asas Sosialita Manusia

Sosialitas yang diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui sebagai bentuk tanggung jawab sosial.

i. Asas Kekhalifaan Manusia

Dalam Islam manusia diberikan kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta.

Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem- problem kehidupan, kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

j. Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi, dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak semesta alam, dan hak Allah SWT.

k. Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan konseling Islam membentuk konseli memelihara, mengembangkan serta menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

1. Asas Kasih Sayang

Bimbingan konseling Islam dilakukan dengan landasan kasih sayang, sebab dengan kasih sayanglah bimbingan konseling Islam akan berhasil.

m. Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Dalam bimbingan konseling Islam kedudukan pembimbing dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja yakni yang satu memberi bantuan dan satunya menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah SWT.

n. Asas Musyawarah

Antara konselor dan konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak akan saling mendikte dan tidak ada perasaan saling tertekan.

o. Asas Keahlian

Bimbingan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan dan keahlian dalam bidangnya. 41

Dari beberapa Asas Bimbingan Konseling Islam diatas, konselor menjelaskan bahwa konseling ini harus dilandasi dengan Asas-asas diatas, Agar proses bantuan ini dapat dilaksanakan sesuai Asas yang telah disepakati dan konseli suka rela sebagai objek penelitian tanpa adanya paksaan dari sebelah pihak.

B. Biblioterapi Al-Qur'an

1. Biblioterapi

a. Pengertian Biblioterapi Qur'an

Biblioterapi berasal dari dua kata yaitu Biblion yang berarti buku bacaan atau bahan bacaan dan Therapeia yang berarti terapi atau penyembuhan.42

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), terapi berarti " usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit", dalam KBBI, terdapat beberapa contoh kata yang dapat disandingkan dengan kata terapi, antara lain : terapi bahasa, terapi bermain, terapi gizi, terapi kimiawi, dan terapi musik.

Aunur Rahim Faqih, Bimbingan Konseling Islam, hal. 21-35
 Suprihatin, "Biblioterapi Islami Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Tuna Daksa (study ekperimen di SMP 2 Sewon)", (Yogyakarta: Thesis UIN Sunan Kalijaga, 2016), hal.

Berdasarkan kesamaan objek, istilah "bahasa" sejalan dengan kisah dan cerita. Bermain merupakan predikat, sama halnya dengan berkisah dan bercerita. Kemudian, terapi musik. Musik merupakan kata benda, sama halnya dengan puisi dan syair. Dengan demikian, meski dalam KBBI belum tercantum istilah terapi buku, terapi kisah maupun terapi membaca, kita dapat mengakui istilah dengan membangun istilah, kemudian mengangkat persepsi atas istilah tersebut. Kita sepakati istilah biblioterapi mengacu pada buku dan Al-Qur'an sebagai terapi membaca atau juga terapi kisah.

Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan:

Qs.Al-Alaq 1-3

-اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ -١- خَلَقَ الْإ<mark>نسَا</mark>نَ مِنْ عَ<mark>لَقٍ -٢- اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَ</mark>كْرَمُ -٣

Artinya :"1) Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhan-mu yang Menciptakan. 2) Dia telah Menciptakan manusia dari segumpal darah. 3) Bacalah, dan Tuhan-mulah Yang Maha Mulia".⁴³

Monroe dalam rubin (1979) mengatakan, biblioterapi adalah bagian dari rangkaian kesatuan layanan perpustakaan. Referensi, bimbingan membaca, dan biblioterapi semuanya memiliki kesamaan fungsi. Seluruhnya merupakan layanan yang bersifat informasi, instruksional, dan kebutuhan bimbingan. Layanan referensi adalah objek informasi, dan durasi yang singkat, sementara bimbingan membaca sangat subjektif dan lebih mendidik. Bahkan, dapat dikatakan bahwa biblioterapi merupakan pendekatan jangka panjang untuk layanan perpustakaan dengan tujuan

⁴³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Jumanatul Ali*, (Bandung: CV Penerbit J-ART, 2004), hal. 598

_

terapiutik. Konsep biblioterapi, yang merupakan pengembangan dari layanan pembaca, sejalan dengan Hannigan: "Keterampilan biblioterapi adalah softskill pustakawan yang berfungsi sebagai pembimbing pembaca."

Pendampingan terbaik bagi permasalahan perilaku pada individu anak maupun dewasa adalah melalui terapi buku (biblioterapi). Buku dan Al-Qur'an adalah guru yang paling sabar dalam memberikan pemahaman. Buku dan Al-Qur'an bisa dibaca berulang-ulang, hingga pembacanya menemukan kunci terbaik untuk menyelesaikan permasalahannya. 44

Dari pengertian Biblioterapi di atas, konselor menjelaskan bahwa Biblioterapi Al-Qur'an adalah teknik pemberian bantuan melalui bahan bacaan melalui ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir dengan metode membaca dan memahami isi bacaan, dalam penelitian ini konselor memilih Al-Qur'an yang didalamnya terkandung makna yang memotivasi klien serta sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli, yaitu tentang kecemasan sedang dengan tujuan penyembuhan terhadap diri konseli dan bisa mengatasi masalah yang akan datang.

b. Tujuan Biblioterapi

Secara umum, tujuan biblioterapi sama dengan tujuan bimbingan konseling yakni agar membantu klien mencapai kesejahteraan hidup. Biblioterapi dilakukan untuk :

_

⁴⁴ Bunda Susan, *Biblioterapi untuk Pengasuhan Karakter Anak dengan Kisah*, (Jakarta: PT.Mizan Publika, 2017), hal. 50-52

- 1) Mengembangkan konsep diri klien
- 2) Meningkatkan pemahaman individu terhadap perilaku dan motivasi
- 3) Meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri secara jujur
- 4) Memberikan klien cara untuk menemukan minat di luar dirinya
- 5) Mengurangi tekanan emosional dan mental
- 6) Menunjukkan pada klien bahwa dia bukanlah orang yang pertama mengalami masalah seperti yang sedang dialami sekarang
- 7) Menunjukkan pada klien bahwa ada banyak cara untuk menyelesaikan masalah
- 8) Membantu klien untuk mendiskusikan masalah dengan bebas
- 9) Membantu klien merencanakan tindakan yang kontruktif untuk meyelesaikan masalah.

Secara khusus, tentu saja biblioterapi bertujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien. Sehingga, tujuan khusus klien sangat bergantung pada jenis masalah klien serta harapan klien dalam menghadapi masalah.

Dari tujuan umum dan tujuan khusus, konselor dapat menjalskan bahwa, tujuan Biblioterapi adalah untuk menangani konseli dalam memecahkan masalahnya melalui bahan bacaan sesuai dengan permasalahan, kemudian berdiskusi apa yang telah di dapatkan dengan membaca bacaan yang telah diberikan, sehingga konseli dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

c. Teknik-teknik biblioterapi

Dalam pelaksanaan biblioterapi, konselor harus memahami dan mempraktekkan teknik-teknik dasar konseling. Teknik dasar ini digunakan dalam wawancara konseling. Teknik tersebut meliputi: teknik menerima klien, mengatur sikap dan jarak duduk, melakukan kontak mata, teknik mendengar, memahami dan merespon, membangun kontak dan psikologis, mengadakan penstrukturan, mengajak klien berbicara, memberikan dorongan minimal, mengajuka pertanyaan terbuka, memberikan refleksi, menyimpulkan, menafsirkan, mengkonfrontasikan, meruntuti pembicaraan, mengelola suasana diam, mengelola transferensi dan kotra transferensi, menafsirkan pengalaman masa lalu, mengelola asosiasi bebas dan menyusun laporan konseling.

Data yang terkumpul dalam wawancara konseling dapat menjadi dasar pengambilan keputusan penggunaan strategi biblioterapi. Brown mengemukakan 4 teknik yang dapat digunakan dalam menggunakan model biblioterapi. 4 model teknik tersebut adalah sebagai berikut :

1) Teknik kelola sendiri

Dalam teknik ini konselor hanya mengaturkan judul buku, bab atau sub bab dan artikel yang hendaknya dibaca klien. Selanjutnya klien sendiri yang aktif membaca, memahami dan mengubah tingkah lakunya. Oleh karena itu, teknik ini tidak memerlukan kehadiran seorang konselor kecuali untuk pemantauan sejauh mana buku tersebut dibaca dan apakah ada perubahan tingkah laku klien. Material yang digunakan pada teknik ini biasanya bersifat panduan atau

petunjuk sehingga klien dapat memahami dan mengerjakannya dengan mudah.

2) Teknik kontak minimal

Teknik ini mengacu ada kondisi kontak minimal berupa pertemuan sekali-kali, surat-menyurat, telepon dengan petugas profesional atau para profesional yang terlatih. Sekali dalam sebulan, konselor dan klien mengadakan pertemuan di ruang konseling ataupun di ruang tertentu seperti perpustakaan. Material dalam teknik ini pada dasarnya sama dengan teknik kelola sendiri.

3) Teknik kelola konselor

Teknik ini mengacu pada kondisi-kondisi yang dikelola oleh konselor seperti mengadakan pertemuan secara teratur dengan pemimpin kelompok atau sumber lain yang tetap berpedoman pada material biblioterapi. Material tersebut dirancang untuk melatih konselor-konselor agar mereka dapat membantu kliennya dalam mengimplementasikan prosedur atau program khusus. Walaupun demikian banyaknya frekuensi kontak langsung bukan syarat utama. Materialnya pun tidak terlalu sulit sehingga tidak bergantung sepenuhnya pada konselor. Tujuan pengelolaannya adalah membahas material biblioterapi dan mendapatkan bantuan dalam menerapkan prosedur-prosedur atau saran dari bahan bacaan tersebut.

4) Teknik arahan konselor

Teknik ini mengacu pada model tradisional dan kontak merupakan dasar satu-satunya kunci dasar untuk melaksanakan konseling. Dikatakan kontak merupakan dasar pelaksanaan karena diasumsikan bahwa orang awam tidak akan memahami dan tidak mampu mengimplementasikan program untuk dirinya sendiri. Asumsi tersebut membawa konsekuensi profesional bagi konselor, yakni ia perlu mempunyai latar belakang dan ketrampilan untuk belajar menerapkan program dari manual tersebut. Buku-buku semacam ini biasanya berisikan material dan latihan yang hanya mampu dilaksanakan oleh konselor atau sumber lain yang terlatih. 45

Dari 4 teknik biblioterapi di atas, konselor menjelaskan bahwa dalam penelitian ini konselor menggunakan 2 teknik yaitu teknik kelola sendiri dan teknik kontak minimal, dalam penelitian ini konselor menyiapkan bahan bacaan yaitu pemilihan ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir sesuai dengan permasalahan konseli, selanjutnya konselor dan konseli membaca secara bergantian kemudian dilanjutkan dengan inkubasi dan tindak lanjut dengan cara bertemu kembali pada sesi selanjutnya dan lebih mempersingkat waktu diskusi melalui media sosial dan telepon.

d. Tahap-tahap Biblioterapi

Dalam jurnal yang berjudul "Bibliotherapy : a Tool for Primary Prevention Program with Children and Adolescents" yang disusun oleh

⁴⁵Lukman Fahmi, Konseling Ekologi, hal. 91-96

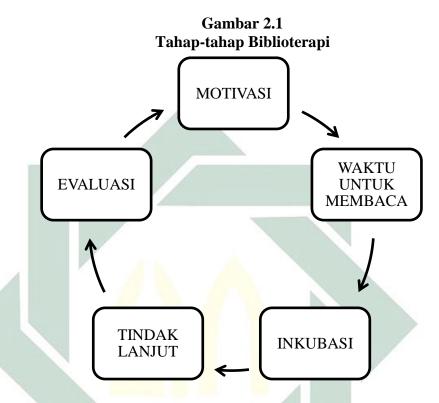
Roselina binti Yusuf dan Mohd. Syukry bin Taharem mengatakan bahwa terdapat lima tahapan penerapan biblioterapi baik dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Lima tahapan tersebut yaitu:

- Pertama, diawali dengan motivasi. Terapis dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi peserta untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan terapi.
- 2) Kedua, berikan waktu yang cukup. Terapis mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Yakinkan, terapis telah akrab dengan bahan-bahan bacaan yang disediakan.
- 3) Ketiga, lakukan inkubasi. Terapis memberikan waktu kepada peserta untuk merenungkan isi bacaan dari buku yang telah dibaca.
- 4) Keempat, tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Lewat diskusi peserta mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Lalu terapis membantu peserta untuk merealisasikan pengetahuan itu di dalam hidupnya.
- 5) Kelima, evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami. 46 Jika

⁴⁶Wawan Darmawan dkk, "Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo", e-Jurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran, 2012, Vol.1 No.1,hal. 4

-

digambarkan melalui bagan, maka proses tahapan biblioterapi, sebagai berikut:



Dalam terapi ini menggunakan 5 tahap untuk menangani permasalahan konseli, diawali dengan memberikan motivasi, selanjutnya memrikan waktu untuk membaca bahan bacaan yang telah diberikan oleh konselor, kemudian merenungkan isi bacaan ayat Al-Qur'an sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, setelah ini tindak lanjut yaitu berdiskusi apa yang telah didapatkan dari bacaan tersebut lalu evaluasi apa yang seharusnya dilakukan.

2. Al-Qur'an

Al-Qur'an firman Allah SWT yang ditunjukkan untukmu, Allah berfirman " inilah suatu kitab dan ayat-ayatnya disusun dengan rapi serta

dijelaskan secara terperinci yang diturunkan dari sisi Allah SWT yang Maha Bijaksana dan maha mangetahui, engkau diberi Al-Qur'an dari sisi zat yang Maha Bijaksana dan Maha Mengetahui.⁴⁷

Al-Qur'an sebagai mukjizat terbesar yang di turunkan Allah SWT. kepada Rasulnya untuk dijadikan hujjah dalam berkehidupan sebagai seorang hamba dalam mencapai kebahagiaan didunia dan akhirat. Sebagaimana firman Allah SWT.

Artinya: "Dan Kami Turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian."

a. Al-Qur'an sebagai terapi jiwa

Banyak fakta yang membuktikan bahwa membaca dan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang baik dan benar bisa menentramkan hati dalam Al-Qur'an Allah SWT, menegaskan bahwa bacaan Al-Qur'an dapat menentramkan hati yang membaca maupun yang mendengarkan. Sebab itu Al-Qur'an menjadi salah satu dzikir yang paling afdol (utama), Al-Qur'an bisa menjadi terapi yang paling tepat untuk memperoleh ketenangan hati.

Al-Qur'an merupakan sarana terapi yang sangat tepat dan efektif. Sebab, didalamnya terdapat resep-resep mujarab yang dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

 $^{^{\}rm 47}$ Amru Muhammad Khalid, $Meminta\ dan\ Mencinta$, hal. 240

menyembuhkan penyakit jiwa dan fikiran manusia, seperti kegelisahan, rasa cemas, dan kekhawatiran. Namun tingkat kemujarabannya sangat tergantung pada tingkat sugesti keimanan orang tersebut. Sugesti hanya dapat di raih bila mendengar atau membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan kandungannya.

Sejak era salafush shalih hingga ilmuan modern masa sekarang, manfaat dan keutamaan Al-Qur'an sebagai obat penawar (syifa') terhadap berbagai penyakit selalu menjadi perbincangan yang sangat menarik apalagi wacananya dilanjutkan dengan fungsi Al-Qur'an sebagai rahmat Allah SWT.

Isi dan kandungan Al-Qur'an berfungsi sebagai obat yang bersifat umum, yaitu meliputi obat jiwa seperti kegelisahan, rasa cemas, dan kekhawatiran dari berbagai syubhat kejahilan, berbagai pemikiran yang merusak penyimpangan yang jahat, serta berbagai tendensi yang batil.⁴⁸

b. Keutamaan Al-Qur'an

Adapun beberapa keutamaan bagi orang yang yang membaca, mentadabburi, dan mengamalkan Al-Qur'an sebagaimana dinyatakan al-Qur'an dan Hadist.

-

 $^{^{48}}$ Ustadz Syauqi Abdillah Zein, $\it Usir$ $\it Gelisah$ $\it dengan$ $\it Ibadah$, (Yogyakarta: Diva Press, 2017), hal. 44-48

1) Mendapatkan Syafaat Pada Hari Kiamat

Apabila kita senantiasa membaca atau men-tadabburi dan mengamalkannya, pada hari kiamat akan mendapat pertolongan (syafaat). Tentunya kita tidak hanya sekedar membaca, melainkan juga mengamalkannya, Al-Qur'an merupakan sarana agar kita memperoleh pertolongan dari Allah SWT.

2) Menjadi Makhluk Terbaik

Allah Swt. menyatakan dalam firman-Nya bahwa manusia terbaik, mulia, derajat yang tinggi adalah orang yang bertaqwa kepada-Nya. Dengan demikian orang yang terbaik di dunia bukanlah orang yang memiliki harta jabatan ataupun pangkat yang tinggi. Namun orang terbaik disisi Allah SWT adalah orang yang mau belajar, membaca, mengamalkan, sekaligus mengajarkan Al-Qur'an kepada orang lain.

3) Memperoleh Tempat Istimewa di Surga

Setiap muslim pasti mendambakan surga dari Allah SWT. dan memperoleh tempat istimewa disana. Salahsatu ibadah untuk memperoleh keistimewaan tersebut adalah dengan membaca, mentadzabburi, dan mengamalkan Al-Qur'an. Jika kita membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar, sekaligus mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari, maka kitapun di sediakan tempat istimewa di surga bersama malaikat. Sedangkan orang yang membaca terbata-bata (kurang pandai), maka ia diberi dua pahala, yaitu

pahala kemauannya untuk belajar dan kesungguhanya dalam membaca.

4) Memperoleh Rahmat dan Pujian dari Allah SWT

Siapa yang tidak ingin mendapatkan rahmat dan pujian dari Allah SWT? jawabannya pasti tidak ada setiap dari kita mendambakan hal tersebut baik di dunia maupun di akhirat. Untuk memperoleh hal tersebut syaratnya harus membaca, mentadzabburi, dan mengamalkan Al-Qur'an dalam kehidupan seharihari secara istiqomah.

5) Mendapatkan Pahala yang Berlipat Ganda

Membaca *Alif lam mim* saja mendapatkan pahala sebanyak 30 kebaikan. Maka coba bayangkan seandainya kita membaca beberapa kalimat dalam satu halaman, dan berapa jumlah pahala yang kita peroleh bila mampu membaca 1 juz yang berjumlah ribuan huruf?. tentunya, kita tidak akan sanggunp menghitung segitu banyaknya pahala yang akan Allah Swt berikan kepada kita.

6) Mendapatkan "Cahaya" Allah SWT.

Apabila kita rajin membaca Al-Qur'an men-tadzabburi bahkan mengamalkannya secara istiqomah maka kita akan memperoleh cahaya (Nur) dari Allah Swt.⁴⁹

c. Gangguan kejiwaan yang dapat diterapi dengan Al-Qur'an

-

⁴⁹ Ustadz Syauqi Abdillah Zein, *Usir Gelisah dengan Ibadah*, hal. 36-42

Sebuah buletin mingguan yang terbit di Mesir, edisi Senin 9 Juli 2007 mempublikasikan bahwa hasil penelitian oleh Asosiasi Kedokteran Islam di wilayah Florida Amerika Serikat mengenai daya penyembuhan Al-Qur'an, dengan dilandasi pertanyaan, apakah Al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit jasmani ataukan penyakit ruhani, ataukah Al-Qur'an dapat menyembuhkan keduanya?

Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh Al-Qur'an terhadap penyembuhan penyakit jasmani dan ruhani. Dengan menggunakan perangkat elektronik dan komputer untuk mengamati perubahan responden ketika para responden mendengarkan Al-Qur'an.

Penelitian ini dilakukan dengan 210 responden, kemudian dibagi menjdi 3 kelompok, yaitu kelompok yang memahami bahasa Arab, kelompok yang tidak memahami bahasa Arab dan non muslim. Ternyata para peneliti menemukan bahwa pelantunan ayat-ayat Al-Qur'an memberikan efek ketenangan jiwa 97% terhadap responden.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Dr.Ramiz Thaha, seorang ahli kedokteran jiwa dari universitas al-azhar, menunjukkan bahwa terapi yang dilakukan dengan membaca Al-Qur'an berdampak besar terhadap proses penyembuhan para penderita gangguan jiwa. Tingkat keberhasilan terapi itu mencapai 80%.

Dr. Said Abdul Azhim dari universitas kairo juga mengatakan bahwa terapi dengan Al-Qur'an, selain dengan obat-obat kimiawi, akan jauh lebih efektif jika orang yang menjalaninya memiliki keimanan dan keyakinan kuat kepada Allah SWT dan kebenaran Al-Qur'an sebagai firman-Nya.

Dr. Abdusattar Abu Ghuddah mengatakan bahwa ada beberapa macam gangguan kejiwaan yang paling sering dialami manusia dan mampu disembuhkan dengan membaca dan mendengarkan Al-Qur'an misalnya, kegelisahan (*anxiety*), depresi, stres, obsesif kompulsif, neurasthenia. Terapi untuk menyembuhkan gangguan-gangguan kejiwaan itu diantaranya adalah menumbuhkan keyakinan kepada diri sendiri dalam meneguhkan keimanan jiwa seseorang.⁵⁰

Maka konselor menjelaskan bahwa Biblioterapi Al-Qur'an adalah memberikan bahan bacaan dan memilih beberapa ayat Al-Qur'an yang didalamnya terkandung makna memotivasi klien yang sesuai dengan permasalahan konseli sebagai tujuan penyembuhan terhadap diri yang nantinya bisa menghadapi permasalahannya.

d. Ayat Al-Qur'an dan Tafsir Ibnu Katsir

Konselor memberikan dan memilih ayat Al-Qur'an yang membahas tentang kecemasan atau kegelisahan. Berikut ayat-ayat Al-Qur'an :

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِين إَلا خَسَاراً -٨٢

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

 $^{^{50}}$ Jamal Elzaky, $Terapi\ Baca\ Al\mbox{-}Qur\ 'an,$ (Jakarta: Zaman, 2014), hal. 52-57.

Artinya : "Dan Kami Turunkan dari al-Quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (al-Quran itu) hanya akan menambah kerugian."

Tafsirnya : Allah memberitahukan tentang kitab suci-Nya Al-Qur'an yang telah diturunkan atas Rasul-Nya Muhammad saw, bahwa di dalamnya terdapat penawar yang manjur bagi penyakit-penyakit di hati, seperti syak dan ragu-ragu, penyakit *nifaq*, syirik, hawa nafsu, gelisah, cemas, iri dan dengki. Juga dia merupakan rahmat dari sisi Allah yang membawa hikmah dan semangat kebajikan bagi orang yang beriman kepadanya, mempercayai kebenarannya dan mengikuti petunjuknya. Sedangkan orang yang kafir akan bertambah kekafirannya bila ia mendengarkan Al-Qur'an dan akan makin menjauh dari petunjuknya sehingga ia tidak dapat sedikitpun manfaat dari padanya.⁵¹

2) Os. Yunus 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْ عِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Tafsirnya : Allah SWT, berfirman mengingatkan kepada manusia bahwa Dia telah memberi karunia-Nya dengan menurukan "Al-Qur'annul karim" kepada rasul-Nya, Muhammad saw, yang

⁵¹ H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid* 5,(Surabaya: PT Bina Ilmu, 1990), hal. 81

_

mengandung pelajaran, pencegah perbuatan jahat, penyembuh dari penyakitragu-ragu, dan was-was yang berada di dalam dada, petunjuk kepada jalan yang lurus dan sebagai rahmat bagi orangorang yang beriman. Maka hendaklah mereka bergembira dengan datangnya petunjuk dan agama yang benar itu, karena itu adalah lebih baik dari segala apa yang mereka kumpulkan, yang berupa kenikmatan duniawi dab kekayaan harta yang fana.⁵²

3) Qs. Yusuf 86

: "Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah Artinya aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah ap<mark>a y</mark>ang tid<mark>ak kam</mark>u ket<mark>ah</mark>ui."

Tafsirnya : setelah mendengar cerita putra-putranya mengenai peristiwa yang telah terjadi pada diri Benyanmin,berkatalah Yakub mengulangi kata-katanya tatkala putra-putranya datang membawa gamis Yusuf yang berlumuran darah anak kambing." Hanya dirimu sendirilah yangmemandang baik perbuatan-perbuatan burukmu. Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kembali kepadaku, yakni Yusuf, Benyamin dan Yahuda yang engga pulang dari Mesir".

Yakub seraya memalingkan mukanya dan berkata melanjutkan keluhannya, "aduhai alangkah dalam duka citaku terhadap Yusuf"

⁵² H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 4,(Surabaya: PT Bina Ilmu, 1990), hal. 224

Maka berkatalah putra-putranya. " demi Allah engkau senantiasa tanpa henti hentinya mengingat dan mengenang Yusuf, sehingga menjadi putih matamu dan makin parah penyakit yang engkau derita, dan jika engkau tidak berhenti memperturutkan kesedihanmu, niscaya engkau akan binasa"

Yakub menjawab, " sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengeluh dab mengadukan kesedihanku dan penderitaanku dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.⁵³

4) Qs. Al-Bagarah 38

قُلْنَا اهْبِطُواْ مِنْهَا جَمِيعاً فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدِّي فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلا خَوْف

عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ ٣٨-

<mark>: "Kami Berf</mark>irman<mark>, "</mark>Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati."

Tafsirnya : Allah Swt. menyebutkan tentang kitab yang diturunkan-Nya kepada Rasul-Nya Nabi Muhammad Saw., yaitu Al-Qur'an yang tidak datang kepadanya kebatilan, baik dari depan maupun dari belakangnya; yang diturunkan dari Tuhan Yang Maha bijaksana lagi Maha Terpuji. Sesungguhnya Al-Qur'an itu adalah penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, yakni dapat melenyapkan berbagai penyakit hati, antara lain keraguan,

⁵³ H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 4, hal. 399-400

kemunafikan, kemusyrikan, dan menyimpang dari perkara yang hak serta cenderung kepada hal yang batil. Al-Qur'an pun merupakan rahmat bagi mereka, karena dengan Al-Qur'an dapat dipertebal keimanan, hikmah dapat diperoleh, dan kebaikan dapat dijumpai padanya serta akan menambah kecintaan kepadanya. Hal seperti ini tidaklah dapat diperoleh kecuali oleh orang yang beriman kepada Al-Qur'an, membenarkannya, dan mengikuti petunjuknya. Maka Al-Qur'an akan menjadi penyembuh dan rahmat baginya. 54

5) Os. Fushshilat 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ <mark>عَلَيْهِ</mark>مُ الْمَ<mark>لَائِ</mark>كَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ ثُوعَدُونَ -٣٠-

Artinya : "Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."

Tafsirnya : Allah SWT berfirman bahwasannya orang-orang yang beriman kepada Allah dengan mengucapkan "Allah adalah Tuhan kami" dan mengikhlaskan amalnya kepada-Nya serta senantiasa taat kepada-Nya sesuai apa yang telah disyariatkan dan berteguh hati dengan imannya itu, maka di kala ia menghadapi maut, akan datnglah malaikat turun kepadanya dan mengucapkan "

⁵⁴ H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 1*, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1990), hal. 67

_

janganlah kamu takut akan menghadapi akhirat, dan janganlah kamu bersedih karena apa yang kamu tinggalkan di dunia berupa harta benda, anak-anak dan sanak keluarga, bergembiralah kamu dengan syurga yang kamu huni sebagai tempat tinggal yang abadi sesuai dengan janji Allah bagi hamba-hamba-Nya yang seperti kamu. Kami, kata malaikat selanjutnya, adalah teman-teman dan pelindung-pelindungmu di dalam kehidupan di dunia menjagamu dan melindungimu dengan seizin Allah dan tetap menjadi temantemanmu dalam kehidupan di akhirat, menghiburmu dalam kesepian kubur, pada waktu sangkakala ditiup dan saat kebangkitan dan akan membawamu melalui shirath ke pintu gerbangnya surga yang di dalamnya akan mendapat apa yang kamu inginkan dana apa yang kamu minta walaupun keinginan dan permintaan itu masih belum terucapkan. Semuanya itu adalah sebagian hidangan, pemberian serta balasan Tuhan Yang Maha Pengampun dosa-dosa hamba-Nya, Pengasih dan Penyayang bagi semua makhluk-Nya.⁵⁵

6) Os. Al-Hadid 22-23

مَا أَصَابَ مِن مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللهِ يَسِيرٌ -٢٢- لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُم وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَال فَخُورِ ٢٣

_

⁵⁵ H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid* 7, (Surabaya : PT Bina Ilmu, 1990), hal. 159

Artinya: (22) "Setiap musibah yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfudzh) sebelum Kami Mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah."

(23)"Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang Diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.

Tafsirnya : Al-Hasan ketika ditanya tentang ayat 22 ini, ia menjawab bahwa siapakah yang ragu tentang hal ini, bahwa tiap kejadian , musibah yang terjadi di antara langit dan bumi semua telah ditentukan sebelumnya oleh Allah SWT. Apakah musibah itu berupa kekurangan hasil makanan tanaman atau yang menimpa manusia pada dirinya dan keluarganya.

Allah sengaja dengan rahmat-Nya memberitahukan kepada manusia bahwa semua yang terjadi di bumi pada semua manusia, binatang, jin tumbuh-tumbuhan semata-mata telah ditentukan oleh Allah sejak dahulu sebelum menjadikan dunia ini, supaya manusia tidak menyesali apa yangakan terlepas dari jangkauannya, deikian supaya bergembira dan berbangga terhadap apa ynag diperolehnya dari pemberian Allah yang sampai ditangannya. Supaya pikirannya tenang menghadapi segala kejadian dan hendaklah banyak bertawakkal berserah diri kepada Allah SWT yang telah mengatur alam semesta ini dengan bijaksana dan rahmat-Nya. Sebab Allah sangat membenci orang yan sombong, berlagak dan berbesar mulut. Umumnya mereka ini adalah orang-orang yang bakhil,

bahkan menganjurkan orang lain supaya bakhil, tidak mempunyai perasaan tolong menolong terhadap sesama manusia. ⁵⁶

Dari 6 ayat Al-Qur'an dan tafsir ibnu katsir di atas, konselor menjelaskan bahwa 2 ayat yaitu Qs. Al-Isra' ayat 82 dan Qs. Yunus ayat 57 adalah sebagai penjelasan kepada konseli bahwa permasalahan ini bisa ditangani dengan membaca dan memahami Al-Qur'an, kemudian 4 ayat yaitu Qs. Yusuf ayat 86, Qs. Al-Baqarah ayat 38, Qs. al-Fushshilat ayat 30 dan Qs.Al-Hadid ayat 22-23 yaitu sebagai media terapi dengan keterangan yang menjelaskan bahwa kita tidak perlu mencemaskan sesuatu yang ada di dunia seperti penyakit, musibah, harta, tahta. Karena semua akan kembali kepada-Nya, dan menghadapi permasalahan itu dengan selalu mengingat Allah SWT serta memperbaiki keimanan.

C. Kecemasan dan Diabetes Melitus 1

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Anxietas/kecemasan (anxiety) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal-hal yang dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal.

.

⁵⁶ H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid* 8,(Surabaya: PT Bina Ilmu, 1990), hal. 46-47

Bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek- aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler. Kecemasan adalah respons terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa adanya penyebab yaitu, bila merupakan respons terhadap perubahan lingkungan, dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.⁵⁷

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan hidup tiap hari, dalam ketegangan yang tinggal secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stress ringan. tidak mampu santai, mengalami ganguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening dan jantung berdebardebar adalah keluhan fisik yang paling sering ditemukan, selain itu, individu terus menerus merasa takut akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan.⁵⁸

b. Reaksi Kecemasan

 Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keperihatinan, ketegangan, kesedihan, mencela diri sendiri atau orang lain.

_

⁵⁷Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal Jilid 1*, (Jakarta:Penerbit Erlangga, 2003),

⁵⁸ Zuyina Lukluk A dan Siti Bandiyah, *Psikologi kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2011), hal. 107-108

- 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat.⁵⁹

c. Gangguan Fungsional Kecemasan

Tabel 2.1 Gangguan Fungsional Kecemasan

Simptom-simptom Psikologis	Keterangan
Suasana hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
Pikiran	Khawatir, sukar berkonsetrasi, pikiran kosong,membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.

 $^{^{59}\}mathrm{Triantoro}$ Safaria dan Nofans Eka Saputra, *Manejemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal. 55

-

Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan		
	tinggi, ingin melarikan diri.		
Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebihan.		
Gerakan biologis	Gerakan otomatis meningkat,		
	berkeringt, gemetar, pusing, jantung		
	berdebar-debar, mual, mulut kering.		

d. Skala Kecemasan

Untuk mengukur kecemasan pada klien, peneliti menggunakan skala untuk mengungkapkan kecemasan pada klien.

Jawablah pertanyaan-pertanyaan ini dengan memberi tanda silang (x) pada kolom tersedia. Pahamilah pertanyaan kemudian jawablah dengan jujur dan sesuai kenyataan yang anda alami.

Tabel 2.2 Skala Kecemasan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Saya cepat lelah		
2.	Saya sering sakit		
3.	Saya sering merasa gugup		
4.	Saya sering sakit kepala		
5.	Saya sering tegang pada waktu bekerja		
6.	Saya khawatir akan keuangan dan karier saya		
7.	Saya merasa sukar berkonsentrasi		
8.	Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas		
9.	Hampir setiap saat saya mengalami sembelit.		
10.	Saya sering mengalami gangguan/sakit perut		
11.	Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya		
	alami		
12.	Saya lebih mudah tersinggung (sensitif)		
13.	Saya merasa tidak sebahagia orang lain		

14	Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah		
15	Saya mudah menangis		
16	Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal		
	atau orang lain,		
17.	Saya hampir selalu tidak gembira		
18	Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang		
19	Saya mudah merasa kikuk		
20	Saya merasa kurang percaya diri		
21	Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya		
	hancur		
22	Jika menghadapi kesulitan saya cenderung		
	menghindar		
23	Saya merasa tidak berguna		
24	Saya merasa jantung saya berdebar-debar		
25	Tangan kaki saya biasanya sering gemetar		
26	Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada		
	waktu tidur		
27	Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah		
28	Saya menjadi gelisah apabila saya harus		
	menunggu s <mark>esu</mark> atu.		
29	Saya sering cemas pada suatu yang belum saya		
	ketahui		
30	Pada waktu tertentu saya merasa khawatir tanpa		
	alasan.		

Skoring

Jumlahkan semua jawaban klien dengan mengikuti petunjuk skoring. Untuk jawaban (ya) diberi skor 1 dan untuk jawaban (tidak) diberi skor 0. Setelah keseluruhan skor klien dijumlahkan, lalu bandingkan dengan norma dibawah ini. Sebagai contoh jika skor keseluruhan 30, berarti klien dalam kecemasan kategori tinggi, jika skor klien 10 berarti klien dalam kecemasan kategori rendah.

21-30 = tinggi

11-20 = sedang

0-10 = rendah

Interpretasi

Jika skor klien termasuk dalam kategori tinggi (skor 21-30), berarti klien termasuk orang yang memiliki kecemasan yang tinggi dan termasuk orang yang kurang mampu mengenali keadaan emosi diri klien sendiri, serta kurang dapat mengontrol emosi. Klien harus mampu mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan sesuatu yang menyebabkan dirinya sangat cemas.

Jika skor klien termasuk dalam kategori sedang (skor 11-20), berarti klien termasuk orang yang memiliki kecemasan dalam kategori rata-rata, artinya cukup baik dalam mengendalikan rasa cemas. Kemampuan anda dalam mengenali dan mengontrol rasa cemas klien cukup baik. Namun, jika tidak ditangani kecemasan bisa menuju kategori tinggi.

Jika skor klien termasuk dalam kategori rendah (skor1-10), berarti klien termasuk orang yang memiliki kecemasan dalam kategori rendah, artinya klien sangat baik dalam mengenali rasa cemas yang dialami dan dapat sangat baik dalam mengendalikan juga mengontrol rasa cemas.⁶⁰

e. Macam-macam Kecemasan

Freud berpendapat bahwa kecemasan dibagi 2 macam:

1) Cemas obyektif

⁶⁰ Triantoro Safaria dan Nofans Eka Saputra, *Manejemen Emosi*, hal. 56-57

Adalah apabila orang mengetahuinya bahwa sumber cemasnya adalah di luar dirinya, cemas objektif adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya luar dan adanya kemungkinan bahaya yang disangka akan terjadi.

2) Cemas penyakit

Freud berpendapat bahwa cemas penyakit dibagi tiga bentuk pokok:

a) Cemas umum

Cemas ini adalah cemas yang paling sederhana, karena ia tidak berhubungan dengan sesuatu hal tertentu yang terjadi hanyalah individu merasakan takut yang samar umum serta tidak menentu.

b) Cemas dalam bentuk penyakit

Cemas ini mencakup pengenalan terhadap objek atau situasi tertentu, sebagai penyebab dari cemas, misalnya ada orang yang takut melihat darah.

c) Cemas dalam bentuk ancaman

Cemas ini adalah bentuk cemas yang menyertai gejala gangguan kejiwaan seperti hysteria misalnya, orang yang menderita gejala tersebut kadang-kadang merasa cemas, karena takut akan terjadi hal itu. Ketakukan akan terjadi tersebut merupakan ancaman.⁶¹

2. Diabetes Melitus 1

a. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes Melitus adalah diabetes Insulin-dependent atau Juvenileonside (menyerang usia dibawah 40 tahun), diabetes tipe 1 ini paling jarang terjadi tetapi menjadi diabetes paling serius. Biasanya menyerang sejak anak-anak atau dewasa awal, tetapi dapat terjadi di usia berapapun.

Diabetes tipe 1 merupakan penyakit autoimun dimana sistem kekebalan tubuh menghancurkan sel-sel dalam pankreas yang bertanggung jawab dalam memproduksi insulin. Para ilmuan yakin bahwa paparan virus atau zat kimia tertentu dapat memicu reaksi imunitas tubuh ini pada mereka yang rentan.

Akhirnya, pankreas berhenti memproduksi insulin dan kadar glukosa darah melonjak drastis. Gejala-gejala yang timbul antara lain rasa haus yang berlebihan, sering buang air kecil, pandangan kabur, kram perut dan mual.

Turunnya berat badan menjadi gejala umum saat tubuh membakar lemak dan jaringan otot menjadi alih-alih melalui glukosa darah. Gejalanya biasanya muncul secara tiba-tiba akibat kecepatan penumpukan glukosa darah begitu insulin berhenti diproduksi.

_

⁶¹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986), hal. 96-99

Tidak seperti tipe diabetes lain, kelebihan berat badan tidak menjadi alasan munculnya penyakit diabetes tipe 1, dan sebagian besar orang memiliki berat badan seimbang saat mulai penyakit ini muncul. Kadar glukosa darah diabetes tipe 1 dikontrol melalui suntikan insulin, pola makan sehat, dan gaya hidup aktif.⁶²

b. Penyebab Diabetes Melitus 1

Seseorang yang memiliki keluarga terkena diabetes beresiko dua sampai dengan enam kali lipat terkena diabetes juga. Terdapat pendapat lain yang mengatakan jika kedua orangtuanya menderita diabetes maka semua anaknya akan mengalami diabetes. Namun, jika hanya salah satu orang tuanya saja merupakan penderita diabetes maka kemungkinan hanya 50% dari anak-anaknya akan menderita diabetes. Diabetes 1 disebabkan oleh faktor keturunan tidak dapat dihindari namun, tidak perlu khawatir. Karena diabetes masih bisa dikendalikan agar tidak semakin berat, yaitu dengan mengendalikan faktor lingkungan.

Faktor lingkungan ini dapat berupa pola makan dan gaya hidup lainnya dengan menghindari makanan yang manis dan berlemak, tidak merokok, olah raga teratur, mengurangi stress, serta secara rutin mengecek gula darah dapat mengurangi resiko semakin beratnya penyakit diabetes yang dialami pasien. dalam penyakit diabetes 1 juga rentan disebabkan oleh penyakit mental yaitu kecemasan dan stres yang

⁶² Karen Kingham, Diabetes Makan Oke Hidup Oke, (Jakarta :Penerbit Erlangga, 2009), hal. 7-8

umumnya akan sulit tidur, nafsu makannya meningkat, depresi, lemas, dan tekanan darahnya turun.⁶³

Dalam penelitian ini, konselor menjelaskan bahwa kecemasan diabetes melitus adalah kecemasan yang dapat dikategorikan sebagai kecemasan kategori sedang yaitu konseli yang memiliki kecemasan dalam kategori rata-rata, artinya cukup baik dalam mengendalikan rasa cemas. Kemampuan dalam mengenali dan mengontrol rasa cemas konseli cukup baik. Namun, jika tidak ditangani kecemasan bisa menuju kategori tinggi.

Maka dari itu konselor, memfokuskan pada aspek kecemasan terhadap seorang pasien Diabetes Melitus 1 yaitu seorang wanita yang berumur 24 tahun dengan status sudah menikah selama 2 tahun belum dikaruniai anak dan kemungkinan mengalami komplikasi berbagai penyakit. 64 Sehingga peneliti berinisiatif untuk membantu konseli dalam permasalahan kecemasan yang dihadapi dengan menggunakan biblioterapi Al-Qur'an dengan memberikan bahan bacaan melalui ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir yang didalamnya terkandung makna yang memotivasi klien serta sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli, dengan tujuan penyembuhan terhadap diri konseli dan bisa mengatasi masalah yang akan datang.

D. Penelitian Terdahulu

_

⁶³ Tim Bumi Medika, Berdamai dengan Diabetes, (Jakarta: Bumi Medika, 2017), hal. 19-

<sup>30

&</sup>lt;sup>64</sup>Hasil Wawancara dengan Aplikasi Whatsapp pada tanggal 31Januari 2018, Jam 19.00
WIB.

 Biblio Konseling Dengan Kajian Ayat-Ayat Al-Qur'an Untuk Menangani Prokrastinasi Ibadah Shalat Fardhu Seorang Mahasiswa Di Surabaya. Zakiah Darodjat, 2016.

Persamaan : terdapat kesamaan dalam teknik yang digunakan yaitu biblio konseling dengan menggunakan kajian ayat Al-Qur'an.

Perbedaan : terletak pada fokus permasalahan yaitu prokrastinasi ibadah shalat fardhu sedangkan peneliti berfokus pada permasalahan kecemasan diabetes melitus 1.

 Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Dekadensi Ke-Imanan Seorang Mahasiswa Di Surabaya. Achmad Zainuri, 2013.

Persamaan : terdapat kesamaan dalam teknik yang digunakan yaitu bibioterapi.

Perbedaan : terletak pada permasalahan yaitu permasalahan dekadensi ke-imanan sedangkan peneliti berfokus pada permasalahan kecemasan diabetes melitus 1.

 Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Seorang Remaja Akibat Perceraian Orang Tua di Kelurahan Bulak Cumpat Surabaya. Riyo Perdana, 2015.

Persamaan : terdapat pada fokus permasalahan yaitu tentang kecemasan.

Perbedaan : terletak pada teknik yang digunakan yaitu terapi realitas dalam menangani konseli sedangkan peneliti menggunakan teknik biblioterapi.



BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo, kelurahan ini terdapat di Kecamatan Waru, Sidoarjo, Jawa Timur. Kode pos: 61256. Lebih tepatnya di Jl. Tropodo 1 barat No.165 Rt.15 Rw.02. dikediaman Ibu Makhsunnah Dan Alm. Bapak Sholeh. Kelurahan Tropodo merupakan salah satu desa yang padat penduduknya di Kecamatan Waru, jumlah penduduk kelurahan Tropodo 24.567 jiwa. Di tropodo sudah banyak berdiri perumahan-perumahan, seperti Griyo Mapan Sentosa, Tropodo Indah, Troposo Asri, Citra Tropodo, Wisma Tropodo, Taman Wisata Tropodo, Perum Samudram, Perum P&K. Di Tropodo juga banyak berdiri pabrik-pabrik.

Saat ini Kelurahan Tropodo dipimpin oleh seorang lurah yang merupakan warga asli atau pribumi yaitu bapak M.Yusuf S,E. Secara geografis Tropodo lebih dekat dengan wilayah Surabaya dibanding dengan pusat kota sidoarjo. Tropodo merupakan salah satu desa yang tingkat pendidikan yang tinggi di Sidoarjo, seiring dengan penobatan surabaya yang dinobatkan sebagai kota paling cerdas di Indonesia, pemerintah Sidoarjo juga mengumumkan Tropodo sebagai desa paling cerdas di kabupatennya. Sekitar 85% warganya merupakan lulusan SMP-SMA dan 67% diantaranya duduk dan lulus dari perguruan tinggi.

Prestasi akademik maupun non-akademik desa tropodo tidak hanya tersebar di kecamatan waru, namun juga membentang lebar di kabupaten sidoarjo. Banyak warga maupun pengunjung deasa ini mengatakan "banggalah menjadi orang Tropodo, kalian terlahir dan hidup dalam keberkahan dan kemudahan".

Lokasi penelitian ini, konselor menjelaskan bahwa rumah yang berada di Kelurahan Tropodo ini tidak hanya di tempati oleh konseli dan suami nya saja melainkan ada ibu kandung konseli, kakak kandung konseli dan suami dari kakak konseli. Dengan demikian konseli memilih untuk tinggal di tempat kos daerah Siwalankerto Selatan (Kampus Petra) dengan tujuan konseli dan suami ingin mandiri dalam menjalani hidup berumah tangga, lebih dekat dengan RSI jemursari Surabaya, dan dekat dengan tempat kerja nya. Namun, konseli masih tercatat sebagai penduduk Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo. 65

2. Deskripsi Konselor

a. Data diri Konselor sebagai berikut :

Konselor merupakan seorang peneliti yang sedang melakukan penelitian terhadap pasien Diabetes Melitus 1. Konselor merupakan Mahasiswi semester 8 di Universitas Islam Negeri Surabaya.

Nama : Dinul Qoyyimah Ma'rifatus Sholeha

NIM : B73214049

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

-

⁶⁵ Hasil wawancara konseli pada tanggal 16 Mei 2017 di RSI Jemursari Surabaya.

Fakultas : Dakwah dan komunikasi

Tempat, Tanggal Lahir : Probolinggo, 12 Juli 1996

Usia : 21 Tahun

Anak ke : Anak ke 1 dari 5 bersaudara

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Asal : Jl. Sunan Ampel, Gang : Mubarok No: 89

RT/3 RW/4 Kota Probolinggo.

b. Riwayat Pendidikan Konselor

Tabel 3.1 Riwayat Pendidikan Konselor

No	Pendidikan	Nama Lembaga	Alamat	Tahun
1.	TK	TK ABA 4	Probolinggo	2001-2003
2.	SD	SDN Jrebeng	Probolinggo Probolinggo	2003-2008
		Lor 2		3
3.	SMP	SMP Negeri 7	Pro bolinggo	2008-2011
4.	SMK	SMKN 3	Probolinggo	2011-2014
		Pariwisata (Tata		
		Kecantikan		
		Rambut)		
5.	Perguruan	UIN Sunan	Surabaya	2014-
	Tinggi	Ampel Surabaya		Sekarang
	Tinggi	Ampel Surabaya	7	Sekarang

c. Pengalaman Konselor

Konselor telah menempuh beberapa mata kuliah diantaranya konseling rumah sakit, konseling sekolah, konseling pesantren, psikologi klinis, terapi islam dan lain lain. Konselor juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai Bimbingan Rohani di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya selama kurang lebih 2 bulan dan 1 minggu magang dalam menyelesaikan mata kuliah Konseling Rumah sakit,

konselor juga pernah berkunjung ke RSJ lawang dan berhadapan langsung dengan konseli, konseli juga pernah menangani masalah demam panggung mata kuliah bimbingan konseling sosial, konselor juga sering mendengarkan curhatan teman kos, teman kuliah maupun curhatan teman alumni sekolahnya dulu. Konselor juga sudah melakukan KKN di desa Klecorejo selama 1 bulan. Pengalaman ini sebagai acuan konselor untuk menunjang penelitian. Pengalaman paling lama yaitu di RSI Jemursari Surabaya, yang akhirnya konselor berinisiatif untuk mengangkat permasalahan pada pasien RSI Jemursari.

3. Deskripsi Konseli

a. Data identitas konseli sebagai berikut: 66

Nama : Rindasah Anis M.

Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 27 Juli 1992

Usia : 24 Tahun

Agama : Islam

Hobi : Main Gitar dan Membaca

Jenis Kelamin : Perempuan

Suku Bangsa : Indonesia

Alamat Kos : Siwalankerto Selatan (Kampus Petra)

Alamat Asal : Jl.Tropodo Barat No.165 RT/15 RW/02

Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.

No.Hp : 085733553202

_

 $^{^{66}\,\}mathrm{Hasil}$ wawancara konseli pada tanggal 15 Mei 2017 di RSI Jemursari Surabaya.

Anak-ke : Anak 2 Dari 3 Bersaudara (anak kandung)

Pendidikan Terakhir : SMK Mahdika – Akuntansi

Status Pernikahan : Menikah

Riwayat Penyakit : Diabetes Melitus 1

Nama Suami : Novi Sukiryawan

Pekerjaan Suami : Staf Devisi Logistik (Karyawan Swasta)

Nama ibu : Makhsunnah

Nama Alm. Bapak : M. Sholeh

b. Latar Belakang Pekerjaan dan Lingkungan Pekerjaan

Tab<mark>el 3.2</mark> Latar Belak<mark>ang Peke</mark>rjaa<mark>n dan Lingkungan Pekerjaan</mark>

Riwayat	1. Pegawai Pa <mark>br</mark> ik Roti (6 Bulan)
Pekerjaan	2. SPG Matahari
	3. Guru Bimbel SD-SMP (1 Tahun)
	4. Pegawai Pabrik Rokok PT.BIA (5 Tahun)
	5. Pegawai PT. Bakti Insan Abadi (Mentor/Leader)

Saat ini konseli merupakan pegawai PT. Bakti Insan Abadi sebagai seorang mentor atau bisa disebut juga leader. Konseli sangat menyukai pekerjaannya, karena mengingat perjuangan yang cukup panjang untuk menjadi seorang leader, dalam lingkungan pekerjaan dengan kedudukan sebagai leader tentulah konseli harus selalu memberikan tauladan yang baik untuk karyawan yang lain, konseli sangat baik dalam dunia

kerjanya. Namun karena kendala sering sakit, konseli kadang izin untuk tidak bekerja, sehingga menimbulkan hal negatif bagi karyawan yang lain karena terlalu sering tidak masuk kerja.⁶⁷

c. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli merupakan keluarga yang tergolong kalangan menengah keatas. Hal ini juga terlihat dari latar belakang konseli dan suami konseli, yang bekerja sebagai leader dan staf di PT yang cukup besar. Hal ini terlihat konseli mampu mandiri bersama dengan suaminya bertempat tinggal di sebuah Kos, konseli juga mempunyai mobil dan sepeda motor, kulkas dan televisi. Pendapatan dari masing-masing pekerjaan konseli dan suaminya di nilai cukup untuk kebutuhan seharihari, perawatan, kontrol dan membeli insulin untuk kebutuhan hidupnya. Sering kali masih tersisa untuk ditabung sebagai keperluan yang tak terduga. Membeli mobil adalah prioritas utama konseli karena untuk keperluan ke luar kota tiap minggu dan masih berencana untuk membeli rumah pribadi untuk kehidupan yang akan datang. 68

d. Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak ke 2 dari 3 bersaudara, awalnya konseli tinggal dengan ibu, suami, kakak kandung dan kakak iparnya di Tropodo Waru Sidoarjo. Setelah konseli berpikir, konseli ingin mandiri dan berinisiatif untuk tinggal hanya dengan suami di suatu tempat kos. Akhirnya konseli tinggal dengan suami di tempat kos di daerah siwalankerto selatan dekat

Hasil wawancara konseli pada tanggal 7 Januari 2018 (via whatsapp)
 Hasil Wawancara konseli pada tanggal 10 september 2017 (via whatsapp)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan kampus petra. Hubungan konseli dengan keluarga besarnya sangat baik, setiap hari libur kerja konseli selalu menjenguk ibunya yang juga sedang sakit dan kadang juga berlibur bersama di kota malang untuk menjenguk mertuanya.⁶⁹

e. Latar Belakang Keagamaan

Konseli adalah seorang yang beragama Islam, demikian pula dengan keluarga besarnya. Konseli melaksanakan sholat lima waktu, kadang-kadang melakukan sholat sunnah seperti sholat tahajjud, sholat dhuha sebelum berangkat kerja, konseli juga rutin membaca Al-Qur'an setelah setelah sholat maghrib. Hal ini menunjukkan konseli memiliki tingkat religiusitas yang cukup tinggi.⁷⁰

4. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah merupakan sesuatu yang sering dialami oleh individu, suatu permasalahan akan muncul jika sesuatu yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan, dalam hal ini bergantung pada individu itu sendiri dalam menyikapi sebuah permasalahan. Ada individu yang bermasalah namun dia bisa menyelesaikan sendiri ada juga yang membutuhkan orang lain sebagai pendampingan, kemudian ada juga individu yang mendapat permasalahan menjadi gelisah, cemas, dan khawatir dengan apa yang harus dilakukan untuk permasalahan yang dihadapi.

Pada awalnya konseli adalah seseorang yang sangat periang, namun setelah diketahui bahwa konseli menderita penyakit diabetes melitus 1 dan

⁶⁹ Hasil wawancara konseli pada tanggal 15 Mei 2017 di RSI Jemursari Surabaya.

⁷⁰ Hasil wawancara konseli pada tanggal 15 Mei 2017 di RSI Jemursari Surabaya.

itu pun baru di ketahui konseli yang awalnya hanya sakit biasa, kemudian ibunya mengantar konseli ke klinik Mediqusian untuk cek kesehatan. Dari hasil pemeriksaan, konseli didiagnosis menderita penyakit diabetes. Akibat dari diagnosis tersebut, konseli merasa dirinya sudah tidak berguna lagi untuk orang terdekatnya karena hidupnya bergantung pada insulin. Konseli berfikir siapa yang mau menikahi seseorang yang punya penyakit kronis seperti ini, kemudian konseli mulai memperbaiki dirinya dengan berhijab dan memperbaiki keimanannya kepada Allah SWT. Konseli merasa bahwa dirinya merasa bersalah dengan apa yang telah dia lakukan sebelumnya.

Tiga tahun kemudian, konseli menikah dengan seorang laki-laki yang dicintainya, di saat konseli bekerja menjadi seorang SPG. Konseli tidak menyangka di saat laki-laki itu melamarnya, sedangkan laki-laki itu mengetahui bahwa konseli mempunyai penyakit diabetes. Konseli dan lelaki itu bekerja di pabrik yang berdekatan sehingga sering kali berangkat dan pulang kerja bersamaan.

Adapun kondisi pernikahannya dengan laki-laki tersebut di atas, dalam keadaan harmonis sampai saat ini, meskipun kurang jika tidak ada kehadiran si kecil dalam sebuah keluarga. Dua tahun berlalu namun keluarga kecil ini belum juga dikaruniai seorang anak. Konseli merasa bahwa dirinya belum bisa membahagiakan suami dan ibu mertuanya tanpa kehadiran seorang anak. Konseli saat ini sudah mengikuti program kehamilan, namun konseli merasa khawatir karena saat ini konseli harus pulang pergi untuk menjenguk ibu dan mertuanya dengan jarak yang cukup

jauh hingga akhirnya hasil tes terakhir konseli harus menjaga pola hidupnya agar tidak kelelahan yang nantinya berakibat pada program kehamilannya dan konseli juga khawatir akan terjadi komplikasi dini.

Sedangkan di lokasi pekerjaannya pun cenderung juga terdapat permasalahan. Tidak dipungkiri bahwa di dalam sebuah pekerjaan tentu ada yang suka dan tidak suka dengan kehadiran konseli, yang dulunya karyawan biasa namun sekarang menjadi seorang leader. Karena konseli sering sakit, maka konseli diberikan keringanan bekerja dengan beban kerja yang tidak terlalu berat. Hal tersebut menimbulkan perbincangan negatif tentang konseli dari karyawan yang lain, yang akhirnya memunculkan perasaan khawatir konseli saat bekerja.

Permasalahan-permasalahan yang dialami konseli membuatnya merasa tertekan, sejak itu konseli mudah menangis, khawatir dengan suaminya yang merawat konseli ketika sedang sakit. Konseli juga sempat berfikir jika umurnya tidak lama lagi, ia merasa khawatir dengan penyakit yang saat ini sudah mulai timbul gejala komplikasi dini. Konseli juga merasa tegang ketika berada di tempat kerjanya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

 Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.

Dalam hal ini konselor menyesuaikan jadwal konseli ketika tidak sibuk, di tempat kos. Konselor juga berdiskusi dengan konseli mengenai batas waktu konseling dan tempat proses pelaksanaan konseling.

a. Waktu dan tempat

Konselor dan konseli menyepakati waktu dan tempat untuk proses pelaksanaan konseling. Waktu yang disepakati yaitu selama 1 jam karena konselor dan konseli bisa bertemu setelah konseli pulang dari tempat kerjanya sekitar pukul 16.00 WIB dan pukul 19.00 WIB. Karena konseli bekerja dari pagi sampai sore dan memerlukan istirahat setelah pulang kerja. Kemudian untuk kesepakatan tempat konselor menyesuaikan dengan yang di sarankan konseli yaitu ditempat kos, RSI jemursari, RS Royal Surabaya, cafe dekat kos dan tempat yang sekiranya nyaman untuk konseli, teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik kelola sendiri serta teknik kontak minimal yaitu bertemu sesekali yang nanti nya dilanjutkan melalui telepon dan media sosial (whatshapp).⁷¹

Dalam kasus ini konselor memberikan layanan bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an dengan memberikan bahan bacaan melalui ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1 di kelurahan tropodo waru sidoarjo. Untuk menggali beberapa data konseli, konselor melakukan wawancara dan observasi.

 $^{71}\,\mathrm{Hasil}$ wawancara konseli pada tanggal 7 Januari 2018, Pukul 19.00 WIB, (via whatsapp)

Sebelum melakukan terapi tersebut, konselor menerapkan langkahlangkah dalam bimbingan konseling Islam. Adapun langkah-langkah tersebut diantaranya:

b. Identifikasi masalah

Langkah identifikasi masalah ini, konselor mengulas permasalahan yang dihadapi oleh konseli secara detail dan mendalam. Hal yang paling utama yaitu mendiskusikan dengan konseli tentang apa yang diinginkan dari proses konseling tersebut. Adanya diskusi ini untuk menghindari kemungkinan adanya harapan dan sasaran yang tidak tepat dan tidak realistis. Dengan demikian, yaitu mendiagnosis apa permasalahannya, tujuan dan hasil yang ingin dicapai.

Identifikasi masalah dalam hal ini berkaitan dengan gejala-gejala yang sering muncul pada diri konseli, sehingga konselor dapat menggali lebih dalam informasi tentang konseli. Informasi tersebut didapatkan hanya dari hasil wawancara dan observasi dengan konseli, karena suami konseli merasa keberatan untuk ditanya masalah pribadi konseli dan ibu konseli tidak bisa untuk di jadikan informan dikarenakan sakit. Adapun data-data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli⁷²

Karena terkendalanya informasi konseli dari informan, maka konselor menggunakan pertanyaan melalui angket sebagai acuan

.

⁷² Hasil wawancara dan observasi konseli, di Square tanggal 9 Januari 2018, Pukul.19.30 WIB.

konselor mengetahui apa saja faktor kecemasan yang ada pada diri konseli.

Tabel 3.3 Skala Kecemasan

 Saya cepat lelah Saya sering sakit Saya sering merasa gugup Saya sering sakit kepala Saya sering tegang pada waktu bekerja Saya sering tegang pada waktu bekerja Saya merasa sukar berkonsentrasi Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas Hampir setiap saat saya mengalami sembelit. Saya sering mengalami gangguan/sakit perut Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) Saya merasa tidak sebahagia orang lain Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah Saya mudah menangis Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, Saya hampir selalu tidak gembira Saya hampir selalu tidak gembira Saya mudah merasa kikuk Saya mudah merasa kikuk Saya mudah merasa kikuk Saya merasa kurang percaya diri Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui Pada waktu tertentu saya merasa khawatir tanpa alasan. 	No	Pertanyaan	
 Saya sering merasa gugup Saya sering sakit kepala Saya sering tegang pada waktu bekerja Saya khawatir akan keuangan dan karier saya Saya merasa sukar berkonsentrasi Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas Hampir setiap saat saya mengalami sembelit. Saya sering mengalami gangguan/sakit perut Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) Saya merasa tidak sebahagia orang lain Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah Saya mudah menangis Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, Saya hampir selalu tidak gembira Saya hampir selalu tidak gembira Saya mudah merasa kikuk Saya merasa kurang percaya diri Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	1.	Saya cepat lelah	
 Saya sering sakit kepala Saya sering tegang pada waktu bekerja Saya khawatir akan keuangan dan karier saya Saya merasa sukar berkonsentrasi Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas Hampir setiap saat saya mengalami sembelit. Saya sering mengalami gangguan/sakit perut Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) Saya biasanya tidak sebahagia orang lain Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah Saya mudah menangis Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, Saya hampir selalu tidak gembira Saya hampir selalu tidak gembira Saya mudah merasa kikuk Saya mudah merasa kirang percaya diri Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	2.	Saya sering sakit	
 Saya sering tegang pada waktu bekerja Saya khawatir akan keuangan dan karier saya Saya merasa sukar berkonsentrasi Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas Hampir setiap saat saya mengalami sembelit. Saya sering mengalami gangguan/sakit perut Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) Saya merasa tidak sebahagia orang lain Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah Saya mudah menangis Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, Saya hampir selalu tidak gembira Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang Saya mudah merasa kikuk Saya merasa kurang percaya diri Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	3.	Saya sering merasa gugup	
 6. Saya khawatir akan keuangan dan karier saya 7. Saya merasa sukar berkonsentrasi 8. Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas 9. Hampir setiap saat saya mengalami sembelit. 10. Saya sering mengalami gangguan/sakit perut 11. Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami 12. Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) 13. Saya merasa tidak sebahagia orang lain 14 Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah 15 Saya mudah menangis 16 Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18 Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19 Saya mudah merasa kikuk 20 Saya merasa kurang percaya diri 21 Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22 Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23 Saya merasa tidak berguna 24 Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25 Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26 Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	4.	Saya sering sakit kepala	
 Saya merasa sukar berkonsentrasi Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas Hampir setiap saat saya mengalami sembelit. Saya sering mengalami gangguan/sakit perut Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) Saya merasa tidak sebahagia orang lain Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah Saya mudah menangis Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang Saya mudah merasa kikuk Saya mudah merasa kikuk Saya merasa kurang percaya diri Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	5.	Saya sering tegang pada waktu bekerja	
8. Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas 9. Hampir setiap saat saya mengalami sembelit. 10. Saya sering mengalami gangguan/sakit perut 11. Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami 12. Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) 13. Saya merasa tidak sebahagia orang lain 14. Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah 15. Saya mudah menangis 16. Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18. Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19. Saya mudah merasa kikuk 20. Saya merasa kurang percaya diri 21. Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22. Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23. Saya merasa tidak berguna 24. Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25. Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26. Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27. Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28. Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	6.	Saya khawatir akan keuangan dan karier saya	
9. Hampir setiap saat saya mengalami sembelit. 10. Saya sering mengalami gangguan/sakit perut 11. Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami 12. Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) 13. Saya merasa tidak sebahagia orang lain 14. Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah 15. Saya mudah menangis 16. Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18. Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19. Saya mudah merasa kikuk 20. Saya merasa kurang percaya diri 21. Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22. Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23. Saya merasa tidak berguna 24. Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25. Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26. Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27. Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28. Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	7.	Saya merasa sukar berkonsentrasi	
 Saya sering mengalami gangguan/sakit perut Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) Saya merasa tidak sebahagia orang lain Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah Saya mudah menangis Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang Saya merasa kurang percaya diri Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	8.	Saya mudah berkeringat meskipun hari tidak panas	
11. Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami 12. Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) 13. Saya merasa tidak sebahagia orang lain 14. Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah 15. Saya mudah menangis 16. Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18. Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19. Saya mudah merasa kikuk 20. Saya merasa kurang percaya diri 21. Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22. Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23. Saya merasa tidak berguna 24. Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25. Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26. Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27. Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28. Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	9.	Hampir setiap saat saya mengalami sembelit.	
12. Saya lebih mudah tersinggung (sensitif) 13. Saya merasa tidak sebahagia orang lain 14. Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah 15. Saya mudah menangis 16. Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18. Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19. Saya mudah merasa kikuk 20. Saya merasa kurang percaya diri 21. Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22. Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23. Saya merasa tidak berguna 24. Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25. Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26. Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27. Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28. Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	10.	Saya sering mengalami gangguan/sakit perut	
13. Saya merasa tidak sebahagia orang lain 14 Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah 15 Saya mudah menangis 16 Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18 Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19 Saya mudah merasa kikuk 20 Saya merasa kurang percaya diri 21 Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22 Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23 Saya merasa tidak berguna 24 Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25 Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26 Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	11.	Saya sering khawatir dengan penyakit yang saya alami	
14 Saya biasanya tidak tenang dan mudah marah 15 Saya mudah menangis 16 Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18 Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19 Saya mudah merasa kikuk 20 Saya merasa kurang percaya diri 21 Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22 Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23 Saya merasa tidak berguna 24 Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25 Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26 Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	12.	Saya lebih mudah tersinggung (sensitif)	
15 Saya mudah menangis 16 Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18 Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19 Saya mudah merasa kikuk 20 Saya merasa kurang percaya diri 21 Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22 Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23 Saya merasa tidak berguna 24 Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25 Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26 Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	13.	Saya merasa tidak sebahagia orang lain	
Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18. Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19. Saya mudah merasa kikuk 20. Saya merasa kurang percaya diri 21. Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22. Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23. Saya merasa tidak berguna 24. Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25. Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26. Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27. Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28. Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	14	Saya bias <mark>anya tidak tenan</mark> g dan <mark>m</mark> udah marah	
 lain, 17. Saya hampir selalu tidak gembira 18 Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang 19 Saya mudah merasa kikuk 20 Saya merasa kurang percaya diri 21 Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22 Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23 Saya merasa tidak berguna 24 Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25 Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26 Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	15	Saya mudah menangis	
 Saya hampir selalu tidak gembira Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang Saya mudah merasa kikuk Saya merasa kurang percaya diri Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	16	Saya sering merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang	
Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang Saya mudah merasa kikuk Saya merasa kurang percaya diri Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui		lain,	
19 Saya mudah merasa kikuk 20 Saya merasa kurang percaya diri 21 Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22 Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23 Saya merasa tidak berguna 24 Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25 Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26 Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	17.	• 1	
20 Saya merasa kurang percaya diri 21 Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur 22 Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar 23 Saya merasa tidak berguna 24 Saya merasa jantung saya berdebar-debar 25 Tangan kaki saya biasanya sering gemetar 26 Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	18	Saya lebih pemalu dari kebanyakan orang	
 Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	19	Saya mudah merasa kikuk	
 Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	20	Saya merasa kurang percaya diri	
 Saya merasa tidak berguna Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	21	Pada waktu-waktu tertentu saya merasa hidup saya hancur	
 Saya merasa jantung saya berdebar-debar Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	22	Jika menghadapi kesulitan saya cenderung menghindar	
 Tangan kaki saya biasanya sering gemetar Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	23	Saya merasa tidak berguna	
26 Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur 27 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah 28 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. 29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	24	Saya merasa jantung saya berdebar-debar	
 Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	25	Tangan kaki saya biasanya sering gemetar	
 Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu. Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui 	26	Saya sering mengalami mimpi menakutkan pada waktu tidur	
29 Saya sering cemas pada suatu yang belum saya ketahui	27	Pada umumnya muka saya tampak menjadi merah	
		Saya menjadi gelisah apabila saya harus menunggu sesuatu.	
30 Pada waktu tertentu saya merasa khawatir tanpa alasan.	29		
	30	Pada waktu tertentu saya merasa khawatir tanpa alasan.	

Setelah konselor memberikan pertanyaan ini, konseli menjawab ada 15 nomer yang terjawab "Ya" seperti yang ada di lampiran, sedangkan skor 11-20 sudah tergolong kategori kecemasan sedang jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan kecemasan tinggi. Konseli menjelaskan ada 6 indikator kecemasan dari faktor psikis yang sering muncul yang memicu penyakitnya semakin parah yaitu konseli sering tegang pada waktu bekerja, konseli sering khawatir dengan penyakit yang dialami, konseli mudah menangis, konseli merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, konseli menjadi gelisah apabila konseli harus menunggu sesuatu, dan terakhir pada waktu tertentu konseli merasa khawatir tanpa alasan. Kemudian konselor menanyakan 6 indikator itu kepada konseli untuk mengetahui apa yang konseli rasakan.

2) Saat ini, konseli sebagai pegawai PT. Bakti Insan Abadi, konseli bekerja sebagai Mentor atau Leader di tempat kerjanya. Perjalanan menjadi leader, menurut konseli cukup begitu menantang dan konseli merasa proses menjadi leader cukup memerlukan waktu yang panjang, namun hal ini membuat konseli tak ingin berhenti dalam dunia kerja mengingat perjuangan yang sangat melelahkan, perjuangan dari seorang pegawai produksi biasa sampai akhirnya menjadi seorang leader. Dalam sebuah lingkungan pekerjaan konseli berinteraksi dengan beberapa orang yang tentunya ada yang suka dan ada juga Konseli pernah menjumpai yang tidak suka. anggotanya membicarakan tentang dirinya. Keadaan lingkungan ditempat kerjanya pernah membuat konseli sakit hati atas perkataan anggotanya tentang penyakit yang dideritanya. Karena menurut konseli memang menjadi leader itu pekerjaan tidak dikejar target, hanya saja tanggung jawab untuk memantau anggotanya yang cukup membuat dirinya kadang melelahkan dan mengembnan beban berat. Konseli merasa tegang dengan keadaan seperti ini, yang saat ini tempat kerja yang memprioritaskan absensi dengan aturan baru dengan ketat, jika konseli sakit secara otomatis konseli sering tidak masuk.⁷³

- 3) Konseli mengatakan bahwa dirinya sering memikirkan penyakitnya dikala menyendiri dan melamun hingga akhirnya menangis, terkadang juga menangis karena sering bertengkar dengan suaminya karena masalah kecil seperti kesalahpahaman diantara keduanya, contoh : konseli tidak ingin merepotkan suaminya untuk mengantar cek up kesehatannya, sedangkan suaminya menawarkan untuk mengantarnya, hal ini memicu konseli dan suami bertengkar sehingga konseli menangis.⁷⁴
- 4) Konseli bertanya kepada konselor "mbak bagaimana jika umurku tidak panjang?", konseli mengkhawatirkan penyakit nya saat ini. Menurutnya jika konseli tiada bagaimana dengan suami dan ibunya. Konseli mengkhawatirkan kesehatan ibunya yang saat ini juga sedang sakit. Sedangkan ibunya sudah ada yang merawatnya yaitu kakak

⁷³ Hasil wawancara konseli pada tanggal 7 Januari 2018 (via whatsapp)

⁷⁴ Hasil wawancara konseli pada tanggal 10 Desember 2017 (via whatsapp)

- kandung konseli, namun konseli tetap merasa khawatir dengan hal itu.⁷⁵
- 5) Konseli merasa sedih dan gelisah karena dua tahun menikah belum dikarunai seorang anak, karena dengan adanya penyakit diabetes ini menghambat untuk menpunyai seorang anak dan program kehamilannya pun saat ini terganggu, karena konseli kelelahan. Konseli pernah meminta maaf kepada mertua dan suaminya, tanggapan keduanya hanya ingin melihat konseli tetap sehat dan menerima keadaan saat ini tanpa mempermasalahkan apa yang dipikirkan konseli. Konseli mengatakan "menunggu sesuatu yang kita inginkan itu membuat saya gelisah mbak", kegiatan sehari-hari konseli setiap hari senin sampai jumat bekerja mulai pagi jam 07.00 WIB jam 15.00 WIB setelah itu menyelesaikan tugas rumah, sabtu dan minggu konseli mengunjungi rumah sidoarjo dan rumah mertua di kota malang.
- 6) Konseli sudah melakukan apa yang telah disarankan dokter untuk pola makan, pola hidup sehat dan kegiatan yang seharusnya dilakukan. Namun, konseli merasa khawatir dengan penyakitnya yang nanti nya akan timbul komplikasi dini meskipun telah rutin mengikuti penyuluhan dan pola makan yang disarankan. Seperti halnya kemarin setelah cek kontrol kesehatan ternyata komplikasi dini sudah terlihat seperti kolesterol dan asam urat. Hal ini membuat konseli merasa

⁷⁵ Hasil wawancara konseli pada tanggal 9 Januari 2018 (via whatsapp)

sedih dan cemas akan kehidupan selanjutnya, dan konseli juga merasakan khawatir tanpa jawaban apapun, konseli hanya mengatakan bahwa dia khawatir, entah khawatir tentang apa padahal semua kegiatan untuk mendukung kesehatannya sudah dilakukan.⁷⁶

Tabel 3.4 Gejala yang Nampak sebelum dilaksanakan proses terapi

No	Gejala yang Nampak	Sebelu	m	
		Konsel	ling	
		S	KK	TP
1.	konseli sering tegang pada waktu	1		
	bekerja			
2.	konseli sering khawatir dengan	\checkmark		
1	penyakit yang dialami			
3.	konseli mudah menangis	✓		
4.	konseli m <mark>era</mark> sa khawatir terhadap	\checkmark	4	
	suatu hal <mark>ata</mark> u orang lain (keluarga)			
5.	konseli m <mark>en</mark> jadi gelisah apabila	\checkmark	- /	
	konseli ha <mark>ru</mark> s menunggu sesuatu			
	(kehadiran anak)			
6.	pada waktu tertentu konseli merasa	✓		
	khawatir tanpa alasan (suatu hal yang			
	belum terjadi : meninggal)			

c. Diagnosis

Dari hasil identifikasi masalah yang dihadapi diketahui penyebab kecemasan yang konseli hadapi saat ini :

 Konseli merasa tegang karena peraturan tempat kerja yang saat ini mulai ketat, sedangkan dirinya sering tidak masuk kerja dan konseli merasa sedih karena teman kerjanya memperbincangkan penyakitnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

 $^{^{76}\,\}mathrm{Hasil}$ wawancara dan observasi konseli, di Square tanggal 9 februari 2018 Pukul.19.30 WIB.

- 2) Konseli mudah menangis ketika menyendiri saat memikirkan penyakitnya dan juga saat bertengkar dengan suaminya.
- 3) Konseli khawatir dengan kondisi dirinya yang akan mengalami komplikasi dini dan Konseli merasa sedih dan gelisah karena menunggu sesuatu yaitu kehadiran seorang anak.
- 4) Konseli merasa sering khawatir tanpa alasan dan konseli lebih mementingkan orang lain dari pada dirinya sendiri.

d. Prognosis

Berdasarkan data-data kesimpulan diagnosis tersebut, maka konselor menetapkan jenis terapi yang akan diberikan kepada konseli. Dalam hal ini konselor akan memberikan bimbingan konseling Islam dengan merujuk pada kegiatan bimbingan konseling Islam yaitu membantu konseli mengenali, memahami, menerima keadaan dirinya dan mampu memecahkan permasalahan melalui membaca dan memahami Ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir. Konselor memilih Biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1 dengan berbagai pertimbangan, pertimbangan tersebut yaitu konseli suka membaca, setiap selesai sholat konseli rutin membaca Al-Qur'an, terkadang membaca saja tidak cukup, perlu kita memahami isi bacaan yang kita baca. Membaca dan memahami Al-Qur'an sesuai dengan permasalahan konseli dengan tujuan merubah pola pikir konseli dan perasaan khawatir dan kecemasan konseli. Agar konseli dapat hidup tenang dan

mampu memahami diri serta menerima keadaan dirinya. Karena terbatasnya waktu untuk bertemu antara konseli dan konselor, maka konselor memilih teknik kelola sendiri serta teknik kontak minimal yang nanti nya dilanjutkan melalui telepon dan media sosial (whatshapp) sebagai teknik dalam penelitian. Konselor memberikan 6 ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir yang sesuai dengan permasalahan konseli yaitu tentang kecemasan, khawatir, gelisah dan sedih, ayat tersebut diantaranya: Qs. Al-Isra' 82, Qs. Yunus 57, Qs. Yusuf 86, Al-Baqarah 38, Qs. Fushshilat 30, dan Qs. Al-Hadid 22-23 Kemudian proses ini dilakukan dengan beberapa tahap adapun tahap biblioterapi Al-Qur'an yaitu motivasi, waktu untuk membaca, inkubasi, tindak lanjut dan evaluasi, tahap ini memerlukan waktu cukup lama, dan untuk menyentuh psikisnya pun harus secara bertahap.

e. Treatment atau terapi

Pada tahap ini konselor mulai menerapkan terapi kepada konseli dengan menggunakan bahan bacaan yaitu dengan media Al-Qur'an. setelah mengetahui permasalahan serta melakukan pendalaman kasus untuk mengetahui berbagai aspek dari konseli, konselor telah memberikan bahan bacaan sesuai permasalahan. Bacaan yang diberikan melalui Ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir sesuai permasalahan,: Qs. Al-Isra' 82, Qs. Yunus 57, Qs. Yusuf 86, Al-Baqarah 38, Qs. Fushshilat 30, dan Qs. Al-Hadid 22-23.

Penggunaan media Al-Qur'an ini diharapkan mampu merubah pola pikir konseli yang merasa khawatir, gelisah dan cemas dengan cara memahami, menerima kedaan yang saat ini konseli hadapi dengan melakukan hal yang positif, berbuat kebaikan, lebih mendekatkan diri pada Allah SWT, mengingat Allah SWT dengan berdzikir serta sabar menghadapi permasalahan yang akan datang, tanpa merasa lemah, sedih dan khawatir dengan apapun.

Proses terapi ini dilakukan dengan mempertimbangkan waktu antara konselor dan konseli, juga berpacu dengan asas musyrawarah, setelah diberikan bahan bacaan tersebut, konselor memperbolehkan kepada konseli untuk memilih ayat Al-Qur'an yang akan dibaca dan dikaji, akhirnya konseli memilih 4 ayat Al-Qur'an sebagai bahan bacaan untuk permasalahan yang dihadapi. Konseli memilih antara lain : Qs. Yunus 57, Qs. Yusuf 86, Qs. Fushshilat 30, dan Qs. Al-Hadid 22-23.

Adapun terapi yang digunakan konselor dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1 melalui 5 tahap yaitu motivasi, waktu untuk membaca, inkubasi, tindak lanjut dan evalusi.

1. Mengawali dengan motivasi

Konselor memberikan penguatan positif dan memotivasi agar tetap selalu menjaga kesehatannya dengan mengikuti saran dokter, agar tetap tenang, mengurangi rasa kekhawatiran yang berlebihan dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, melakukan kegiatan yang positif dengan mengaji, berdzikir, membaca dan memahami isi bacaan dalam Al-Qur'an.

a) Motivasi Sesi 1⁷⁷

Tabel 3.5 Motivasi Sesi 1

Konselor/konseli	Percakapan
Konselor	Gimana kabar hari ini mbak?
Konseli	Sehat mbak, tapi ya gitu sedih lihat temen'
	kemarin reuni pada bawa anak mbak
Konselor	Semoga mbak tetap sabar ya, mbak harus yakin bahwa nanti akan ada waktu dimana
	mbak akan bahagia dengan berbaik sangka
	sa <mark>ma Allah SWT.</mark> insyaAllah nanti mbak akan
	mempunyai momongan.

Konselor memberikan motivasi tentang kesabaran dalam hidup kepada konseli, sebagai penguatan kepada konseli agar tidak terlalu sedih dengan permasalahan yang dihadapi.

b) Motivasi Sesi 2⁷⁸

Tabel 3.6 Motivasi Sesi 2

Konselor/Konseli	Percakapan
Konseli	Mbak dinul aku sedih mbak beberapa hari
	ini terakhir kondisiku kurang fit, setelah cek
	darah komplikasi dini terlihat.

 $^{^{77}}$ Wawancara tanggal 11 Januari 2018 (via whatsapp), Pukul 20.12 WIB 78 Wawancara tanggal 12 Januari 2018 (via whatsapp), Pukul 19.20 WIB

Konselor	Mbak rinda jangan sedih ya ? masih banyak nikmat Allah dibalik keadaan mbak saat ini. Kalo mbak kurang fit, mungkin agak		
	dikurangi kegiatan yang bikin kesehatan		
	mbak menurun.		
Konseli	Mbak gimana kalo umurku gak bisa panjang,		
	sedangkan aku masuh banyak dosa mbak.		
	dan gimana sama suami ku?		
Konselor	Umur sudah ditentukan sama Allah mbak,		
	sekarang bagaimana cara kita lebih		
	mendekatkan diri sama Allah dan		
	memperbaiki kesalahan sebelumnya, Mbak		
	jangan khawatir sedangkan mbak sudah		
	mengikuti saran dokter,		

Konselor memberikan motivasi kepada konseli tentang kepasrahan hidup yang telah diberikan Allah SWT, dan memberikan penguatan agar konseli selalu mendekatkan diri kepada Allah agar tidak selalu merasa khawatir.

c) Motivasi Sesi 3⁷⁹

Tabel 3.7 Motivasi Sesi 3

Konselor/konseli	Percakapan
Konseli	Kenapa ya mbak, kok saya
	yang dikasih turunan penyakit
	diabetes ini ?
Konselor	Karena, Allah tau mbak rindah
	orangnya sabar dan kuat, Allah
	tidak akan memberikan cobaan
	melebihi batas kemampuan
	hambanya, masih banyak orang
	diluar sana yang sakitnya lebih
	parah dari pada mbak rindah,
	bukan hanya mbak saja yang
	diuji keimanannya melainkan
	banyak orang yang sakit yang
	hanya bisa tiduran, memakai

 $^{^{79}}$ Wawancara tanggal 13 Januari 2018 (via whatsapp), Pukul 19.00 WIB

-

	1 1 1 1 1 1	
	kursi roda, dan penyakit kronis	
	lainnya, perbanyak bersyukur	
	karena mbak masih bisa	
	menikmati alam yang indah	
	masih bisa jalan-jalan dan	
	berkomunikasi dengan baik.	
Konseli	(dengan meneteskan air mata)	
	astaghfirullahaladzim, bener	
	banget mbak dinul.	
Konselor	Tetap semangat mbak rindah,	
	kesedihan dan keterpurukan	
	hanya menambah beban	
	pikiran, dan memperparah	
	keadaan. Lebih baik	
	melakukan hal yang positif	
	agar hati mbak bisa lebih	
	tenang. Bisa dengan mengaji,	
	berdzikir dan membaca Al-	
	Qur'an. Sesungguhnya Al-	
	Qur'an itu adalah penawar dan	
	rahmat bagi orang-orang	
	mukmin, yakni dapat	
	melenyapkan berbagai	
	penyakit hati,	

Konselor memberikan motivasi dan semangat kepada konseli, dengan pengetahuan bahwa yang dialami konseli juga dialami oleh orang lain dan meyakinkan bahwa konseli mampu menghadapi cobaan ini. Konselor juga memberikan informasi bahwa untuk menenangkan pikiran dengan membaca Al-Qur'an, perbanyak bersyukur, berdzikir.

2. Memberikan waktu yang cukup pada konseli untuk membaca dan memahami isi bacaan dari 4 Ayat Al-Qur'an yang telah disediakan yaitu membaca surat, terjemahan dan tafsir ibnu katsir. Setiap Ayat Al-Qur'an diberikan waktu 5 menit. 4 Ayat Al-Qur'an 20 menit. Kesepakatan konselor dan konseli menggunakan teknik kelola sendiri dan teknik kontak minimal, teknik kontak minimal dilakukan dengan membacakan 4 ayat Al-Qur'an dan memahami dari setiap ayat yang telah di sediakan, diawali dengan konselor kemudian konseli. Kemudian dilanjutkan dengan inkubasi dan tindak lanjut dilakukan melalui sosial media, karena waktu yang sangat terbatas.⁸⁰

3. Melakukan inkubasi dan tindak lanjut yang berupa diskusi yaitu perenungan dari ayat yang telah di baca dan dipahami oleh konseli, setelah itu konseli berdiskusi tentang apa yang dibaca dan dipahami melalui ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir itu kemudian direfleksikan dengan kehidupan konseli.⁸¹

Dari 4 ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir yang telah disediakan oleh konselor, kemudian konseli melakukan inkubasi dan diskusi kepada konselor.

a. Qs. Yunus 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْ عِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."

80 Hasil wawancara konseli pada tanggal 15 Januari 2018 (via whatsapp)

Hasil Wawancara dan observasi di RS Royal Surabaya, tanggal 19 Januari 2018 (via whatsapp), Pukul 16.00 WIB

Tafsirnya : Allah SWT, berfirman mengingatkan kepada manusia bahwa Dia telah memberi karunia-Nya dengan menurunkan "Al-Qur'annul karim" kepada rasul-Nya, Muhammad saw, yang mengandung pelajaran, pencegah perbuatan jahat, penyembuh dari penyakit ragu-ragu, dan was-was yang berada di dalam dada, petunjuk kepada jalan yang lurus dan sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Maka hendaklah mereka bergembira dengan datangnya petunjuk dan agama yang benar itu, karena itu adalah lebih baik dari segala apa yang mereka kumpulkan, yang berupa kenikmatan duniawi dab kekayaan harta yang fana. 82

Aspek psikologis dalam Qs. Yunus 57 adalah aspek kognitif dan emosional dengan tujuan menyadarkan konseli melalui pikiran dan perasaan ragu-ragu, was-was dan khawatir yang sedang konseli alami saat ini. Dalam surat ini juga menyadarkan bahwa kegembiraan bukan hanya terletak pada duniawi saja bahkan ruhani yang selalu gembira dengan selalu mengingat Allah SWT, itu akan membuat hidup kita tenang dan tentram.

Tabel 3.8
Inkubasi dan Tindak Lanjut Qs. Yunus 57

Konselor/konseli	Percakapan

_

⁸² H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid* 4,(Surabaya: PT Bina Ilmu, 1990), hal. 224

	pa yang mbak dapatkan setelah membaca an memahami isi bacaan ayat Qs. Yunus 7 ?
ra m itu ke al sa ap ya pi la ha	ekilas saya merasa ragu, sampai memiliki sa berburuk sangka, kadang hanya emikirkan duniawi, takut kalo terjadi ini u terhadap hidup saya, lebih tepatnya ecemasan terhadap penyakit yang saya ami, Alhamdulillah dengan adanya diskusi aya bisa berbagi sama mbak dinul, tentang ba yang saat ini saya alami dan pikiran ang tadinya negatif bisa dikalahkan dengan kiran positif yang nantinya akan saya kukan, sehingga tidak sampai terjadi halal yang memberikan dampak buruk bagi aya.
Y A m w A ac S' ag m ke ha	Ihamdulillah, Nah iya mbak, dalam Qs. unus 57 menjelaskan bahwa sebagaimana llah menurunkan Al-Qur'an sebagai enyembuh dari segala penyakit ragu-ragu, as-was yang ada di dalam dada, petunjuk llah sebagai obat penenang jiwa yaitu dalah Al-Qur'an dengan mengingat Allah WT, mengikuti jalan dengan petunjuk dan gama yang benar, maka janganlah kamu erasa khawatir, dan bergembiralah. Karena ebahagiaan hidup didunia bukan saja hanya arta melainkan hati gembira tanpa ada eraguan dan buruksangka terhadap Allah". al positif apa yang mbak lakukan untuk
m	enutupi pikiran negatif?
ge m Y m ak	etika pikiran saya lagi kacau, khawatir dan elisah akan penyakit saya, saya enenangkan dengan sholat dan mengaji. a bisa dengan melakukan kegiatan rumah, ain gitar setidaknya saya bisa tenang, saya kan melakukan kegiatan itu mbak, yang enting positif bagi saya kan ya? Kalo jalanlan boleh?
ni	a sangat boleh lah mbak, kapan lagi kmati hidup dan bergembiralah, tapi yang ajar" saja hehehe
	ap mbak dinul

Konselor menjelaskan bahwa hasil dari inkubasi dan tindak lanjut Qs. Yunus 57. Konseli merasa bahwa dirinya pernah berburuk sangka dalam memikirkan duniawi seperti halnya penyakit yang saat ini dialami. Kemudian dengan adanya diskusi ini konseli merasa sesuatu yang membuat khawatir ini hanya membuat dirinya semakin terbelenggu dengan kesedihan saja. Konselor menjelaskan makna yang terkandung dalam isi bacaan Qs. Yunus 57 ini. Akhirnya konseli mulai menyadari dan mampu mengambil langkah yang seharusnya konseli lakukan. Yaitu dengan kegiatan yang positif.

b. Qs. Yusuf 86

Artinya : "Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui."

Tafsirnya : setelah mendengar cerita putra-putranya mengenai peristiwa yang telah terjadi pada diri Benyamin, berkatalah Yakub mengulangi kata-katanya tatkala putra-putranya datang membawa gamis Yusuf yang berlumuran darah anak kambing." Hanya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan-perbuatan burukmu. Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kembali kepadaku, yakni Yusuf, Benyamin dan Yahuda yang engga pulang dari Mesir".

Yakub seraya memalingkan mukanya dan berkata melanjutkan keluhannya, "aduhai alangkah dalam duka citaku terhadap Yusuf"

Maka berkatalah putra-putranya. " demi Allah engkau senantiasa tanpa henti hentinya mengingat dan mengenang Yusuf, sehingga menjadi putih matamu dan makin parah penyakit yang engkau derita, dan jika engkau tidak berhenti memperturutkan kesedihanmu, niscaya engkau akan binasa"

Yakub menjawab, " sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengeluh dan mengadukan kesedihanku dan penderitaanku dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.⁸³

Aspek psikologis dalam Qs. Yusuf 86 adalah aspek emosional dengan tujuan menyadarkan konseli agar tidak mudah menangis akan penyakit yang dialami saat ini. Dalam ayat ini diharapkan konseli dapat mengambil langkah selanjutnya dan tidak terpuruk dalam kesedihan, mampu menerima penyakit yang diberikan oleh Allah sebagai ujian keimanan. Jika konseli menginginkan sesuatu dan mengaduhkan kesedihannya menghadaplah kepada Allah SWT.

Tabel 3.9 Inkubasi dan Tindak Lanjut Qs. Yusuf 86

-

⁸³ H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 4*, hal. 399-400

Konselor/konseli	Percakapan
Konselor	Apa yang mbak dapatkan setelah membaca dan memahami isi bacaan ayat Qs. Yusuf 86?
Konseli	Sejak dari kecil sampai sekarang, saya sering sakit mulai dari sakit yang ringan sampai yang berat seperti sekarang ini mbak dinul, sampai mengalami kesedihan yang sangat mendalam, saya mudah sekali menangis, mengingat penyakit yang saya alami saat ini, saya juga sedih belum memberikan keturunan buat suami dan mertua saya. Tapi saya sadar dan saya yakin jika Allah SWT memberi kesusahan kepada hambanya pasti dibalik ini semua ada kebahagiaan, walaupun harus menunggu bertahun-tahun dan kuncinya memperbaiki diri, sabar dengan meminta apa yang kita inginkan kepada Allah, mengaduhlah kepada Allah bukan hanya berdiam diri dan menangis hanya meratapi keterpurukan.
Konselor	Sip benar sekali mbak rindah, dalam Qs. Yusuf 86 ini sudah dijelaskan bahwa jika kita sedih karena sebuah penderitaan didunia yang kita alami mengaduhlah kepada Allah, Karena Allah pemilik alam semesta ini, yang terpenting adalah sebuah keyakinan kepada Allah dan kesabaran tetap ada pada diri kita untuk menerima. Kalo pas lagi sedih banget itu bisa setelah sholat ya mbak, kita bisa mengaduhkan semuanya sama Allah.
Konseli	Iya mbak dinul, kadang kalo pas bangun malam saya sholat tahajjud mbak, itu waktu yang pas buat saya mengaduhkan kesedihan.
Konselor	Waahhhh bener banget mbak, itu waktu yang tepat dan hanya orang-orang tertentu yang bangun, juga Allah akan lebih mendengar do'a kita.

Konselor menjelaskan bahwa Konselor menjelaskan bahwa hasil dari inkubasi dan tindak lanjut Qs. Yusuf 86. Konseli sering menangis dan meratapi kesedihannya dengan menyendiri tanpa melakukan hal apapun. Konseli menyadari apa yang dilakukan tidak benar dan sebaiknya mendekatlah kepada Allah dan mengaduhlah kepadaNya. Kemudian konselor meyakinkan konseli dengan bahwa semua kesedihan dan penderitaan pasti akan ada hikmahnya jika mampu menerimanya dengan sabar dan ikhlas.

c. Qs. Fushshilat 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْنَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ ثُوعَدُونَ -٣٠-

Artinya : "Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."

Tafsirnya : Allah SWT berfirman bahwasannya orang-orang yang beriman kepada Allah dengan mengucapkan "Allah adalah Tuhan kami" dan mengikhlaskan amalnya kepada-Nya serta senantiasa taat kepada-Nya sesuai apa yang telah disyariatkan dan berteguh hati dengan imannya itu, maka di kala ia menghadapi maut, akan datanglah malaikat turun kepadanya dan mengucapkan " janganlah kamu takut akan menghadapi akhirat, dan janganlah kamu bersedih karena apa yang kamu tinggalkan di dunia berupa harta benda, anak-anak dan sanak keluarga, bergembiralah kamu dengan syurga yang kamu huni sebagai tempat tinggal yang abadi

sesuai dengan janji Allah bagi hamba-hamba-Nya yang seperti kamu. Kami, kata malaikat selanjutnya, adalah teman-teman dan pelindung-pelindungmu di dalam kehidupan di dunia menjagamu dan melindungimu dengan seizin Allah dan tetap menjadi teman-temanmu dalam kehidupan di akhirat, menghiburmu dalam kesepian kubur, pada waktu sangkakala ditiup dan saat kebangkitan dan akan membawamu melalui shirath ke pintu gerbangnya surga yang di dalamnya akan mendapat apa yang kamu inginkan dan apa yang kamu minta walaupun keinginan dan permintaan itu masih belum terucapkan. Semuanya itu adalah sebagian hidangan, pemberian serta balasan Tuhan Yang Maha Pengampun dosa-dosa hamba-Nya, Pengasih dan Penyayang bagi semua makhluk-Nya. 84

Aspek psikologis Qs. Fushshilat 30 adalah aspek kognitif dan emosional untuk menyadarkan konseli melalui pikiran dan perasaan konseli yang takut dan khawatir jika meninggalkan keluarganya yaitu suami dan ibunya. Ayat Al-Qur'an ini menjelaskan bahwa konseli diharapkan untuk tetap tenang dan gembira. Karena akan ada kehidupan baru bagi keluarga dan dirinya, yang perlu dilakukan saat ini untuk mencapai kebahagian dunia akhirat dengan cara selalu mendekatkan diri kepada allah,

-

⁸⁴ H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid* 7, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1990), hal. 159

selalu bersyukur, menikmati apa yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Tabel 3.10 Inkubasi dan Tindak Lanjut Qs. Fushshilat 30

Konselor/konseli	Percakapan
Konselor	Apa yang mbak dapatkan setelah membaca dan memahami isi bacaan ayat Qs. Fushshilat 30?
Konseli	Kembali lagi soal kecemasan saya mbak, bagaimana nanti kalo umur saya tidak panjang trus bagaimna dengan nasib keluarga saya,, saya sangat takut bila memberi beban kepada keluarga, merepotkan keluarga yang harus menjaga seharian kalo saya sakit, kesedihan yang amat sedih melihat saya saya berbaring di RS gak tega ngeliatnya, akhirnya muncul perasaan khawatir dan ingin menyerah, tapi Ya Allah pikiran apa ini, sangat bersedih saya, saya masih banyak kesalahan, masih banyak yang bisa aku kerjakan dari pada memikirkan ini yaitu untuk menambah kebaikan untuk memperbaiki hidup saya, dan saya kembalikan sama Allah karena tidak tau rencana Allah selanjutnya. Saat ini saya selalu berdo'a dan berserah diri dengan apa yang akan terjadi selajutnya dikehidupan saya.
Konselor	Hmm iya mbak rindah, semoga mbak rinda selalu diberikan kekuatan dan kesabaran ya, kehidupan dunia dan akhirat Allah yang mengatur mbak gak perlu cemas, yang terpenting perbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah, jangan lupa selalu bersyukur ya
Konseli	Amin amin ya robbal alamin, makasih mbak dinul.
Konselor	Sama-sama mbak

Konselor menjelaskan bahwa hasil dari inkubasi dan tindak lanjut Qs. Fhushilat 30. Konseli merasa khawatir kepada keluarganya, konseli merasa bahwa ia selalu menjadi beban dalam hidup suami dan ibunya. Sampai akhirnya konseli berpikir bagaimana jika ia meninggalkan keluarganya. Namun, setelah membaca isi bacaan ini konseli mengerti bahwa semua yang ada di dunia ini sudah di atur oleh Allah SWT. Konseli memulai untuk mengubah pikiran itu dengan melakukan kebaikan dengan berserah diri pada Allah SWT. Kemudian konselor juga mempertegas bahwa dunia dan akhirat sudah diatur oleh Allah SWT, kita sebagai manusia tidak perlu cemas dengan apa yang terjadi setelahnya. Kita sebagai manusia yang paling penting yaitu perbaiki diri, bersyukur dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

d. Qs. Al-Hadid 22-23

مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللهِ يَسِيرٌ -٢٢- لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُم وَلَا تَقْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالِ فَخُورٍ ٢٣

Artinya: (22) "Setiap musibah yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfudzh) sebelum Kami Mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah."

(23)"Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang Diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.

Tafsirnya : Al-Hasan ketika ditanya tentang ayat 22 ini, ia menjawab bahwa siapakah yang ragu tentang hal ini, bahwa tiap kejadian , musibah yang terjadi di antara langit dan bumi semua telah ditentukan sebelumnya oleh Allah SWT. Apakah musibah itu berupa kekurangan hasil makanan tanaman atau yang menimpa manusia pada dirinya dan keluarganya.

Allah sengaja dengan rahmat-Nya memberitahukan kepada manusia bahwa semua yang terjadi di bumi pada semua manusia, binatang, jin tumbuh-tumbuhan semata-mata telah ditentukan oleh Allah sejak dahulu sebelum menjadikan dunia ini, supaya manusia tidak menyesali apa yang akan terlepas dari jangkauannya, demikian supaya bergembira dan berbangga terhadap apa yang diperolehnya dari pemberian Allah yang sampai ditangannya. Supaya pikirannya tenang menghadapi segala kejadian dan hendaklah banyak bertawakkal berserah diri kepada Allah SWT yang telah mengatur alam semesta ini dengan bijaksana dan rahmat-Nya. Sebab Allah sangat membenci orang yang sombong, berlagak dan berbesar mulut. Umumnya mereka ini adalah orang-orang yang bakhil, bahkan menganjurkan orang lain supaya bakhil,

tidak mempunyai perasaan tolong menolong terhadap sesama manusia.⁸⁵

Aspek psikologis dalam Qs. Al-Hadid 22-23 adalah aspek kognitif dan emosional dengan tujuan untuk menyadarkan konseli melalui pikiran, hati dan perasaan bahwa setiap manusia semua mempunyai cobaan, musibah dan ujian hidup masing-masing bukan hanya konseli saja. Janganlah kita menyesal dan bersedih atas apa yang telah diberikan Allah, karena ketentuan ini telah diatur oleh Allah sebelum kita hidup di dunia. Maka bergembiralah atas pemberian Allah dan tetap bersyukur dan tenang dengan mendekatkan diri kepada Allah.

Tabel 3.11
Inkubasi dan Tindak Lanjut Qs. Al-Hadid 22-23

Konselor/konseli	Percakapan					
Konselor	Apa yang mbak dapatkan setelah membaca					
	dan memahami isi bacaan ayat Qs. Al-Hadid					
	22-23?					
Konseli	Bisa saya dapatkan gini mbak, bukankah					
	Allah menguji hambaNya sesuai dengan					
	kemampuannya, tapi terkadang saya berfikir					
	kadang saya tidak kuat menghadapi ujian ini,					
	tapi setelah saya membaca ayat ini saya yakin					
	semua saya serahkan kepada Allah dengan					
	penuh keyakinan dalam hati saya yang					
	membuat teguh iman saya. Bahwa saya kuat					
	menghadapi semua ini, ini adalah ujian yang					
	harud di hadapi dengan penuh syukur. Banyak					
	orang diluar sana yang mempunyai penyak					

 $^{^{85}}$ H.Salim Bahreisy dan H.Said Bahreisy, $Terjemah\ Singkat\ Tafsir\ Ibnu\ Katsier\ Jilid\ 8, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1990), hal. 46-47$

-

	yang lebih parah darii saya. Tapi Alhamdulillah, saya masih bisa berjalan, melihat dan mendengar apapun di sekeliling saya. Karena semua takdir hanya di tangan Allah SWT
Konselor	SubhanAllah, betul mbak musibah, cobaan dan ujian semua orang juga mengalami hal yang sama, hanya yang membedakan bagaimana kita menerima pemberian yang diberikan Allah dengan cara selalu bersyukur dan bertawakkal atau malah hanya menyesal dan berdiam diri tanpa melakukan apa'-apa. insyaAllah pasti ada hikmah dibalik musibah yang Allah berikan.
Konseli	Iya mbak dinul, sebenarnya kita hidup juga pilihan milih menjauh atau mendekat sama Allah, jika kita mendekat pasti kita tau apa hikmah dibalik semua ini, ya kan?
Konselor	Iya mbak, jika kita mendekat sama Allah maka kita akan menerima pemberian Allah dan merasa bersyukur sekali

Konselor menjelaskan bahwa hasil dari inkubasi dan tindak lanjut Qs. Al-Hadid 22-23. Konseli merasa bahwa ia benar-benar diuji oleh Allah SWT melalui penyakit diabetes melitus 1 yang saat ini dialami. Konseli menyadari bahwa Allah SWT menguji hambaNya sesuai dengan kemampuannya. Namun, perasaan khawatir, sedih muncul secara berlebihan itu yang tidak diperbolehkan. Sedangkan diluar sana masih banyak hambaNya yang diuji lebih berat dengan yang dialami konseli saat ini. Konseli saat ini mampu menerima keadaannya dengan cara bersyukur dan menikmati hikmah dari penyakit yang saat ini dialami.

4. Evaluasi

Tahap evaluasi ini yaitu dilakukan secara mandiri oleh konseli dengan menyimpulkan tuntas dan memahami arti pengalaman yang terjadi.

Tabel 3.12 Wawancara Evaluasi⁸⁶

Konselor/konseli	Percakapan				
Konselor	Pengalaman apa yang mbak dapat dari membaca dan memahami isi bacaan dari 4 ayat Al-Qur'an tersebut?				
Konseli	Dari itu semua mbak dinul Alhamdulillah hikmahnya dari sakit ini saya bisa istirahat tapi saya tidak mau terus berbaring sakit terus, makanya saya sekarang harus berhati-hati untuk mengambil langkah dengan cara pola makan hidup sehat yang harus betul-betul saya jaga, karena memang benar sehat itu mahal, jika sudah jatuh sakit tidak bisa berbuat apa-apa. Saya sangat sayang sama keluarga saya mbak dan begitu sebaliknya dengan keluarga saya yang sangat sayang , peduli dan support saa selalu,, saya sudah ikhlas dengan jalan takdir yang diberikan oleh Allah SWT, saya yakin dengan selalu mendekatkan diri kepada Allah, berserah diri, bertawakkal, perasaan khawatir itu hanya				
	sebuah kewaspadaan saja selebihnya lakukan yang terbaik dan kegiatan yang bermanfaat bagi saya dan orang lain Saya yakin pasti Allah memberikan apa yang terbaik buat saya. Dalam hidup ini Cuma 1 yang terpenting yang terus memperbaiki diri, jangan menyesal dan jangan bersedih. Al-Qur'an memang ajaib mbak, Al-Qur'an memang tidak bisa dirubah isinya, tapi dengan Al-Qur'an dan belajar				

 $^{^{86}}$ Hasil wawancara dan observasi konseli, di Rumah Sakit Islam Surabaya tanggal 24 Februari 2018 pukul.16.00 WIB

-

	memahami isinya, bisa merubah hidup, perasaan dan pikiran menjadi lebih baik Alhamdulillah ya robb					
Konselor	Alhamdulillah semoga dengan adanya diskusi tentang membaca dan memahami beberapa ayat Al-Qur'an ini mbak bisa mendapatkan apa yang mbak inginkan seperti mengendalikan kesedihan dan kekhawatiran yang selama ini membuat mbak gelisah.					
Konseli	Alhamdulillah nya lagi mbak dinul, ternyata memang benar jika kita tidak bersedih, tidak khawatir dengan apapun Hidup ini akan terasa lebih tenang, dengan kita senyum, gembira, senang,, yang penting saya sudah mengikuti saran dokter, selalu mendekatkan diri sama Allah SWT dan mbk dinul tau hasil Lab kemarin Alhamdulillah untuk 1 tahun ini saya tidak masuk rumah sakit lagi, , komplikasi kolesterol dan asam urat tidak terlalu tinggi dan komplikasi yang lain tidak terlihat dan yang lainnya masih normal, saya juga jarang izin tidak masuk kerja. Kalo izin ya kalo pas cek up kesehatan mbak, 3 bulan sekali. Sekarang udah gak tegang lagi meskipun sistemnya ketat.					
Konselor	Alhamdulilah, tetap semangat ya mbk selalu bersyukur dengan selaga keadaan dan kejadian , jangan lupa juga untuk selalu berdo,a.					

Konselor menjelaskan bahwa hasil dari evaluasi ini konseli sudah dapat mengambil hikmah dari penyakit yang dialami saat ini, bahwa dengan bersedih dan mengkhawatirkan kecemasan secara berlebihan hanya akan menambah penyakit. Konseli sudah mampu menjaga agar dirinya tetap stabil kesehatannya. Konseli juga

mengatakan bahwa keluarganya selalu memberikan semangat, dukungan. Konseli saat ini belajar mendekatkan diri, memperbaiki diri, bersyukur, dan berdzikir kepada Allah SWT. Konseli merasa bahwa dengan membaca dan memahami Ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir Al-Qur'an hati merasa lebih tenang, dan mendapatkan petunjuk dari sebuah permasalahan dunia. Konseli juga merasakan dengan tersenyum, gembira, tanpa berpikir hal yang membuat ia sedih hidup terasa lebih nikmat seeprti halnya 1 tahun ini ia tidak masuk rumah sakit (opname) padahal biasanya pertahun opname. Konseli mampu merubah pola pikirnya menjadi lebih baik, konseli merasa tenang meskipun sistem didunia kerjanya ketat karena saat ini konseli sudah tidak mengkhawatirkan penyakitnya dan cuti kerja hanya 3 bulan sekali untuk cek up kesehatan.

f. Follow Up (Evaluasi)

Follow up atau evaluasi merupakan tahap terakhir yang dilakukan dalam proses bimbingan konseling Islam. Tahap ini dilakukan untuk melihat bagaimana hasil penerapan bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur;an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1. Tahap ini dilakukan dengan melakukan wawancara dan observasi. Karena terkendalanya informan dalam penelitian ini, maka konselor melakukan wawancara dan observasi hanya kepada konseli untuk mengetahui sejauh mana perubahan

dalam konseli setelah penerapan bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an. Perubahan yang dialami konseli setelah dilakukan terapi melalui teknik biblioterapi Al-Qur'an sangat berpengaruh untuk merubah pola pikir dan perasaan konseli yang saat ini mengalami kecemasan sedang. Konselor juga memberikan buku "La Tahzan" dan buku Do'a kesembuhan dari RSI Jemursari untuk diamalkan konseli agar konseli mampu menghadapi permasalahan yang akan datang.

 Deskripsi Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.

Setelah melakukan proses bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.

Maka hasil dari konseling dapat diketahui dengan adanya perubahan dalam diri konseli meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri konseli. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kiepada konseli bahwa proses konseling yang dilakukan terdapat perubahan.

Berikut ini dapat diketahui perubahan yang ada pada diri konseli yaitu :

 Konseli perlahan mampu merubah pola pikir dan perasaan khawatir nya terhadap penyakit yang dialami, perasaan khawatir yang tidak beralasan, khawatir dengan keluarga.

- 2) Konseli mampu menerima penyakit yang dialami dan bersabar menunggu sesuatu yang diinginkan (kehadiran anak) dan konseli mencoba menerima bahwa memang usia pernikahannya masih normal jika belum mempunyai anak dan menunggu dengan waktu yang cukup lama
- 3) Konseli sekarang tidak mudah menangis dan lebih sering gembira.
- 4) Konseli merasa dirinya lebih baik dari sebelumnya (dilihat dari hasil lab rumah sakit saat cek kesehatan selama 1 tahun ini konseli tidak masuk rumah sakit) dan ditempat kerjanya pun konseli merasa tenang karena sekarang konseli sudah tidak lagi sering izin cuti karena sakit.

BAB IV

ANALISIS DATA. .

A. Analisis Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.

Analisis data ini merupakan hasil atau informasi yang dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: identifikasi masalah sudah disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari wawanacara dan observasi dengan konseli. "Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo" yang dilakukan konselor dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, evalusi/follow up. Analisis data tersebut menggunakan analisis data deskriptif komparatif sehingga peneliti membandingkan data di teori dengan data yang ada di lapangan.

Tabel 4.1 Perbandingan Data Teori dengan Data di Lapangan

No.	Data Teori	Data Lapangan					
1.	Identifikasi masalah	Pada tahap ini konselor melakukan					
		pendalaman informasi tentang konseli.					
		Tahap ini di dapat dengan cara wawancara					
		dan observasi kepada konseli. Pada proses					
		wawancara dan observasi ini didapat hasil					
		bahwa, konseli merupakan anak ke 2 dari 3					
		bersaudara. Usianya 24 tahun, konseli					
		bernama Rindasah Anis M, konseli memiliki					
		riwayat penyakit diabetes melitus 1,					
		penyakit ini merupakan keturunan dari ayah					
		konseli sedangkan kakak dan adiknya tidak					
		memiliki penyakit diabetes melitus ini.					

konseli merasa cemas dan sedih dengan keadaannya saat ini. Konseli merasa ia merepotkan semua orang di sekitarnya, ia juga merasa khawatir dengan penyakit yang nantinya akan timbul komplikasi, ia sering menangis memikirkan penyakit dan sudah 2 tahun ini belum mempunyai anak. Kadangkadang memikirkan dan mengkhawatirkan hal-hal yang tidak beralasan. Konseli juga merasa tegang saat ia bekerja, karena mulai adanya perbincangan tentang dirinya yang jarang masuk kerja karena sakit. Hal tersebut diperkuat saat konselor melakukan magang di rumah sakit Islam jemursari konseli sebagai pasien sejak konseli umur 19 tahun setiap tahun ia selalu dirawat dirumah sakit Islam jemursari sampai umur 24 tahun, diperkuat juga dengan angket kecemasan. Konseli bercerita tentang kekhawatiran diri dan keluarganya, terjawab pada angket kecemasan konseli menjawab "Ya" pada 15 nomor dan jawabn itu termasuk kecemasan sedang dan terjawab 6 indikator sebagai pemicu kecemasan. Saat konseli bercerita tentang penyakit nya dan khawatir dengan ibunya (matanya berkaca-kaca dan suaranya lirih) dari situ konselor melihat adanya ekhawatiran konseli terhadap keluarga dan dirinya. 2. Diagnosis Pada tahap ini, konselor menyimpulkan permasalahan dari hasil pelaksanakan proses identifikasi masalah. Permasalahan yang dihadapi konseli saat ini adalah kecemasan sedang, skor yang didapat yaitu 11-20, kecemasan ini dikarenakan konseli mempunyai penyakit diabetes melitus 1. Hal ini ditunjukkan dengan hasil wawancara, angket kecemasan dan observasi yaitu konseli sering tegang pada waktu bekerja, konseli sering khawatir dengan penyakit yang dialami, konseli mudah menangis, konseli merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain (keluarga), konseli menjadi gelisah apabila konseli harus menunggu sesuatu (kehadiran anak), dan pada waktu tertentu konseli merasa khawatir tanpa

	alagan (quatu hal yang halum tariadi .
	alasan (suatu hal yang belum terjadi : meninggal)
Terapi dan Treatment	Setelah dilakukan tahap diagnosis yang menyimpulkan permasalahan yang dihadapi klien, tahap selanjutnya yaitu prognosis. Prognosis merupakan tahap penentuan terapi yang sesuai untuk membantu klien dalam menghadapi permasalahannya. Konselor memutuskan untuk menggunakan Biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1 dengan berbagai pertimbangan, pertimbangan tersebut yaitu pertama, konseli suka membaca, setiap selesai sholat konseli rutin membaca Al-Qur'an, terkadang membaca saja tidak cukup, perlu kita memahami isi bacaan yang kita baca. Kedua, usia konseli 24 tahun yang sudah mampu membaca dan memahami ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir sesuai dengan permasalahan konseli. Tahap selanjutnya yaitu terapi. Terapi merupakan proses inti dari sekian tahaptahap dalam bimbingan konseling, diharapkan dari tahap ini, didapatkan hasil sesuai target dan harapan klien dan konselor. Target yang ingin dicapai adalah, diharapkan mampu merubah pikiran konseli yang merasa khawatir, gelisah dan cemas dengan cara memahami, menerima kedaan yang saat ini konseli hadapi dengan melakukan hal yang positif, berbuat kebaikan, lebih mendekatkan diri pada Allah SWT, mengingat Allah SWT dengan berdzikir serta sabar menghadapi permasalahan yang akan datang, tanpa merasa lemah, sedih dan khawatir dengan apapun. Terapi dilakukan dengan menggunakan media Al-Qur'an . Al-Qur'an yang digunakan dalam proses pelaksanaan teknik biblioterapi ini adalah dengan memilih beberapa ayat sesuai dengn permasalahan konseli. konselor telah memberikan bahan bacaan dengan Ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir sesuai permasalahan

		antara lain : Qs. Al-Isra' 82, Qs. Yunus 57,					
		Qs. Yusuf 86, Al-Baqarah 38, Qs.					
		Fushshilat 30, dan Qs. Al-Hadid 22-23,					
		penggunaan media Al-Qur'an ini					
		Proses terapi ini dilakukan dengan					
		mempertimbangkan waktu antara konselor					
		dan konseli, juga berpacu dengan asas					
		musyrawarah, setelah diberikan bahan					
		bacaan tersebut, konselor memperbolehkan					
		kepada konseli untuk memilih ayat Al-					
		Qur'an yang akan dibaca dan dipahami,					
		akhirnya konseli memilih 4 ayat Al-Qur'an,					
		terjemahan dan tafsir ibnu katsir. Sebagai					
		bahan bacaan untuk permasalahan yang					
		dihadapi. Konseli memilih antara lain : Qs.					
		Yunus 57, Qs. Yusuf 86, Qs. Fushshilat 30,					
		dan Qs. Al-Hadid 22-23. Setiap Ayat Al-					
		Qur'an diberikan waktu 5 menit, 4 Ayat Al-					
		Qur'an 20 menit.					
5.		Adapun terapi yang digunakan konselor					
		dalam pelaksanaan bimbingan konseling					
		islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an					
		untuk menangani kecemasan pasien					
		diabetes melitus 1 melalui 5 tahap yaitu					
		motivasi, waktu untuk membaca, inkubasi,					
		tindak lanjut dan evaluasi.					
5.	Evaluasi atau Fol[ow	Tahap ini merupakan tahap akhir dari					
	Up	seluruh tahapan konseling dalam					
		pelaksanaan bimbingan konseling Islam					
		dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an ini.					
		Konselor mengumpulkan data lanjutan					
		mengenai perilaku dan pola pikir konseli					
		setelah pemberian teknik biblioterapi Al-					
		Qur'an ini melalui wawancara pada konseli					
		Surabaya.					
		mengenai perilaku dan pola pikir konseli setelah pemberian teknik biblioterapi Al-					

B. Analisis Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo.

Pada bab ini menjelaskan hasil dari proses bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo. Tingkat keberhasilan berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan terdapat perubahan atau tidak dalam diri konseli pada saat sebelum dan sesudah melakukan proses konseling.

Konselor menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan konseling Islam ini membantu konseli mengenali, memahami dan menerima keadaan dirinya dengan memecahkan permasalahan melalui biblioterapi Al-Qur'an dengan memberikan bahan bacaan yang didalamnya terkandung makna memotivasi klien yang sesuai dengan permasalahan konseli dan memilih beberapa ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir dengan membaca, memahami Al-Qur'an kemudian direfleksikan dengan permasalahan yang dihadapi sebagai tujuan penyembuhan terhadap konseli.

Setelah konselor menerapkan teknik biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1 dalam analisis data. Kecemasan sedang yang dialami konseli, kecemasan ini dikarenakan konseli mempunyai penyakit diabetes melitus 1. Enam indikator yang sering dialami konseli dan memicu penyakitnya semakin parah yaitu konseli sering tegang pada waktu bekerja, konseli sering khawatir dengan penyakit yang dialami,

konseli mudah menangis, konseli merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain, konseli menjadi gelisah apabila konseli harus menunggu sesuatu, dan pada waktu tertentu konseli merasa khawatir tanpa alasan. Konselor menuliskan konsep penerapan ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan serta target pencapaian serta hasil.

Gambar 4.1 Mind Map Pelaksanaan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an

Pemberian Motivasi

- 1. Memotivasi konseli utntuk selalu bersabar dan berbaik sangka kepada Allah SWT. (tanggal 31 januari 2018)
- 2. Memotivasi konseli agar tetap semangat menjalani hidup, tanpa merasa khawatir secara berlebihan dengan sesuatu seperti penyakit dan keluarga, meyakinkan konseli bahwa ada hikmah dibalik kejadian ini. (tanggal 19 februari 2018)
- 3. Memotivasi konseli agar selalu bersyukur atas nikmat yang Allah berikan, jangan bersedih dan terpuruk dengan keadaan. (tanggal 20 februari 2018)

Pemberian Waktu Membaca

Konseli memilih 4 ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir. Sebagai bahan bacaan untuk permasalahan yang dihadapi. Konseli memilih antara lain : Qs. Yunus 57, Qs. Yusuf 86, Qs. Fushshilat 30, dan Qs. Al-Hadid 22-23. Setiap Ayat Al-Qur'an diberikan waktu 5 menit, 4 Ayat Al-Qur'an 20 menit.

Inkubasi Dan Diskusi

Perenungan Ayat Al-Qur'an dengan perealisasikan dunia nyata dilaksanaakan bersamaan dengan diskusi mengenai kelanjutan yang seharusnya dilakukan konseli sesuai dengan apa yang telah konseli baca (lihat halaman lampiran wawancara inkubasi dan diskusi)

Evaluasi

Tahap evaluasi ini yaitu dilakukan secara mandiri oleh konseli dengan menyimpulkan tuntas dan memahami arti pengalaman yang terjadi. konseli merefleksikan pikiran dan perasaan di dalam kehidupan.

Maka dari itu, setelah dilakukan terapi atau *treatment* dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an melalui bacaan Ayat Al-Qur'an, terjamahan dan tafsir

ibnu katsir yaitu Qs. Yunus 57, Qs. Yusuf 86, Qs. Fushshilat 30, dan Qs. Al-Hadid 22-23. Perubahan yang dialami konseli sendiri konseli perlahan mampu merubah pola pikir dan perasaan khawatirnya terhadap penyakit yang dialami, perasaan khawatir yang tidak beralasan, khawatir dengan keluarga dan konseli mampu menerima penyakit yang dialami dan bersabar menunggu sesuatu yang diinginkan (kehadiran anak) dan konseli mencoba menerima bahwa memang usia pernikahannya masih normal jika belum mempunyai anak dan menunggu dengan waktu yang cukup lama, konseli sekarang tidak mudah menangis dan lebih sering gembira, konseli merasa dirinya lebih baik dari sebelumnya (dilihat dari hasil lab rumah sakit saat cek kesehatan dan selama 1 tahun ini konseli tidak masuk rumah sakit) ditempat kerjanya pun konseli merasa tenang karena sekarang konseli sudah tidak lagi sering izin cuti karena sakit.

Tabel 4.2

Mekanisme Perubahan Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Teknik
Biblioterapi Al-Qur'an

No.	Gejala yang Nampak		Sebelum			Sesudah		
		Kon	Konseling		Konseling			
		S	KK	TP	S	KK	TP	
1.	konseli sering tegang pada waktu	✓					✓	
	bekerja							
2.	konseli sering khawatir dengan	✓					✓	
	penyakit yang dialami							
3.	konseli mudah menangis	✓					✓	
4.	konseli merasa khawatir terhadap	✓				✓		
	suatu hal atau orang lain (keluarga)							
5.	konseli menjadi gelisah apabila	✓				✓		
	konseli harus menunggu sesuatu							
	(kehadiran anak)							
6.	pada waktu tertentu konseli merasa	✓					✓	
	khawatir tanpa alasan (suatu hal yang							
	belum terjadi : meninggal)							

Keterangan:

S : Sering

KK : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

Sedangkan untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an yang telah dilakukan, konselor berpedoman pada standart uji perubahan perilaku yang apabila di persentasekan sebagai berikut :

1. Lebih dari 75% atau 75% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil)

2. 60% sampai dengan 75% (dikategorikan cukup berhasil)

3. Kurang dari 60% (dikategorikan kurang berhasil).⁸⁷

Dari tabel di atas konselor menjelaskan bahwa setelah mendapat bimbingan konseling Islam terjadi perubahan kearah yang lebih baik dan bertahap meskipun masih ada pikiran khawatir konseli yang kadang-kadang muncul. Untuk lebih jelasnya mengenai perubahan gejala yang nampak pada konseli sesudah dilakukan proses konseling sesuai dengan persentase sebagai berikut :

1. Gejala yang tidak pernah $: 4/6 \times 100 = 66\%$

2. Gejala yang kadang-kadang $: 2/6 \times 100 = 34\%$

3. Gejala yang sering $: 0/6 \times 100 = 0\%$

Berdasarkan persentasi gejala-gejala yang nampak pada konseli di atas maka dapat diketahui bahwa dengan bantuan pelaksanaan bimbingan konseling

-

⁸⁷Ismail Nawawi Uha, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Menejemen, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal. 284

Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an menunjukkan keberhasilan dengan hasil perbandingan persentase yaitu :

Gejala sebelum pelaksanaan konseling konseli merasa khawatir terhadap suatu hal atau orang lain dan konseli menjadi gelisah apabila menunggu sesuatu yang awalnya sering setelah pelaksanaan konseling menjadi kadang-kadang dengan persentase 34%. Sedangkan untuk gejala-gejala sebelum pelaksanaan konseling konseli sering tegang pada waktu bekerja, konseli sering khawatir dengan penyakit yang dialami, konseli mudah menangis, dan pada waktu tertentu konseli merasa khawatir tanpa alasan yang awalnya sering menjadi tidak pernah dengan persentasre 66%.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian dan pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik biblioterapi Al-Qur'an untuk menangani kecemasan pasien diabetes melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo yang dilakukan oleh konselor dan konseli dapat dikatakan cukup berhasil dengan persentasi 66%. Hal ini sesuai dengan standart uji yang tergolong dalam kategori 60% sampai dengan 75% yang dikategorikan cukup berhasil.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo, adalah sebagai berikut:

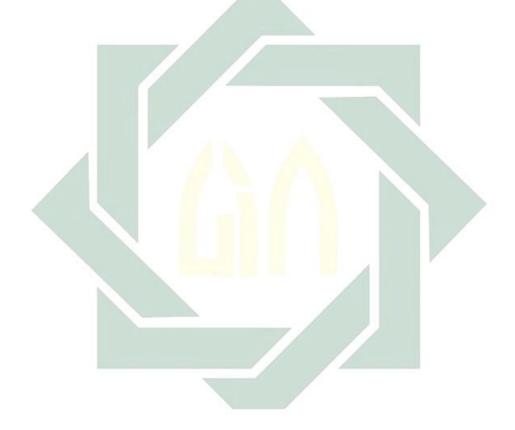
- 1. Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo. Terdapat lima langkah proses konseling yang telah dilakukan yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment* dan evaluasi atau *follow up*. Untuk menangani 6 indikator kecemasan sedang yang dialami konseli, konselor menggunakan teknik biblioterapi Al-Qur'an dilakukan dengan lima tahap yaitu: pemberian motivasi, memberikan waktu yang cukup kepada konseli untuk membaca, inkubasi (perenungan yang dilakukan dengan diskusi), tindak lanjut serta evaluasi. Media bacaan atau bahan bacaan yang digunakan dalam proses terapi ini adalah Ayat Al-Qur'an, terjemahan dan tafsir ibnu katsir dengan pemilihan sesuai permasalahan, merubah pola pikir konseli dan memotivasi konseli. Adapun bacaan yang dipilih adalah Qs. Yunus 57, Qs. Yusuf 86, Qs. Fushshilat 30, dan Qs. Al-Hadid 22-23.
- Hasil dari Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Melitus 1 di

Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo. Dapat dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari Perubahan yang dialami konseli sendiri konseli perlahan mampu merubah pola pikir dan perasaan khawatir nya terhadap penyakit yang dialami, perasaan khawatir yang tidak beralasan, khawatir dengan keluarga dan konseli mampu menerima penyakit yang dialami dan bersabar menunggu sesuatu yang diinginkan (kehadiran anak) dan konseli mencoba menerima bahwa memang usia pernikahannya masih normal jika belum mempunyai anak dan menunggu dengan waktu yang cukup lama, konseli sekarang tidak mudah menangis dan lebih sering gembira, konseli merasa dirinya lebih baik dari sebelumnya (dilihat dari hasil lab rumah sakit saat cek kesehatan dan selama 1 tahun ini konseli tidak masuk rumah sakit).

B. Saran

- Bagi konselor sebaiknya mengasah kemampunya mengenai Al-Qur'an, baik dari segi tajwid, terjemah dan diharapkan menguasai beberapa tafsir. Agar mudah untuk mencapai apa yang diinginkan dari proses konseling.
- 2. Bagi konseli sebaiknya mampu mengendalikan rasa khawatirnya, belajar menerima keadaan yang diberikan oleh Allah SWT dan mampu memahami isi bacaan dalam Al-Qur'an yang biasanya dibaca, agar terjawab apa yang tidak diketahui. Sebaiknya pula konseli lebih sabar, perbanyak bersyukur dan diperkuat imannya dengan mendekatkan diri mengingat Allah, supaya hidupnya tenang dan tentram.
- 3. Bagi para pembaca pada umumnya penyakit memang ada pada setiap manusia, dalam aspek spikologis orang yang menderita penyakit akan

sangat terganggu dari aspek kognitif dan perasaan, seperti khawatir, kecemasan, sedih dan lain sebagainya. Sebaiknya untuk para pembaca pada umumnya diharapkan mampu mengendalikan pikiran dan perasaan khawatir secara berlebihan agar hidup bisa lebih tenang. Nikmati dan bersyukurlah dengan apa yang telah diberikan Allah SWT.



DAFTAR PUSTAKA

- Agama RI, Departemen. 2004. *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Jumanatul Ali*. Bandung: CV Penerbit J-ART.
- Amin, Samsul Munir. 2010. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah.
- Asyari, H. Ahm dkk. 2004. *Pengantar Study Islam*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Bahreisy H.Salim dan H.Said Bahreisy. 1990. Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 8. Surabaya: PT Bina Ilmu
- Bahreisy, H.Salim dan H.Said Bahreisy. 1990. Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 5. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Bahreisy, H.Salim dan H.Said Bahreisy. 1990. Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 4. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Bahreisy, H.Salim dan H.Said Bahreisy. 1990. Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid 1. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Bahreisy, H.Salim dan H.Said Bahreisy. 1990. *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid* 7. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Darmawan, Wawan dkk. 2012. *Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo*", e-Jurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran. Vol.1 No.1.
- Elzaky, Jamal. 2014. Terapi Baca Al-Qur'an. Jakarta: Zaman.
- Ernawati. 2013. *Penatalaksaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media.
- Fahmi, Lukman. 2014. Konseling Ekologi. Surabaya: UINSA Press.
- Fahmi, Musthafa. 1977. Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat. Jakarta: Bulan Bintang.
- Faqih, Aunur Rahim. 2004. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Hayat, Abdul. 2017. *Bimbingan Konseling Qur'ani Jilid II*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.

- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif untuk ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Khalid, Amru Muhammad. 2006. *Meminta dan Mencinta*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Kingham, Karen. 2009. *Diabetes Makan Oke Hidup Oke*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Langgulung, Hasan. 1986. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al Husna.
- Lukluk A, Zuyina dan Siti Bandiyah. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Medika, Tim Bumi. 2017. Berdamai dengan Diabetes. Jakarta: Bumi Medika.
- Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Mu'amalah, Elfi dan Rifa Hidayah. 2009. *Bimbingan dan Konseling Islami Di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mu'nis, Ali. 1991. *Pengoba<mark>tan Cara Nabi. J</mark>akart<mark>a: K</mark>alam Mulia.*
- Munir, Samsul. 2010. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah.
- Nazir, Moh. 1988. Metode Penelitia. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nevid, Jeffrey S. dkk. 2003. *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Safaria, Triantoro dan Nofans Eka Saputra. 2009. *Manejemen Emosi*. Jakarta: PT BumiAksara.
- Suprihatin. 2016. *Biblioterapi Islami Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Tuna Daksa* (study ekperimen di SMP 2 Sewon). Yogyakarta: Thesis UIN Sunan Kalijaga,
- Susan, Bunda. 2017. Biblioterapi untuk Pengasuhan Karakter Anak dengan Kisah. Jakarta: PT.Mizan Publika.
- Tamwifi, Irfan. 2014. Metodologi Penelitian. Surabaya: UINSA Press.
- Zein, Ustadz Syauqi Abdillah. 2017. *Usir Gelisah dengan Ibadah*. Yogyakarta : Diva Press.