

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR  
UNTUK MENGURANGI STRES SEORANG ISTRI YANG  
SUAMINYA DI LP SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata  
Satu (S1) Bimbingan Konseling Islam (S.Sos)



Oleh:

Wardania  
NIM. B93215121

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2019**

## PERNYATAAN

### PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Wardania

NIM : B93215121

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk

Mengurangi Stres Seorang Itri yang Suaminya di L.P Surabaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) 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 atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 5 April 2019

Yang telah menyatakan,



**Wardania**  
NIM. B93215121

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

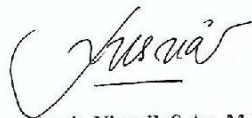
Nama : Wardania  
NIM : B93215121  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk  
Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 5 April 2019

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,



Yusria Ningsih S.Ag., M.Kes  
NIP 197605182007012022

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

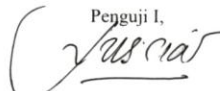
Skripsi oleh Wardania telah di pertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 12 April 2019


Mengesahkan,  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Dekan,  
  
Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.  
NIP. 196307251991031003




Penguji I,

  
Yusria Ningsih, S.Ag.M.Kes  
NIP. 197605182007012022

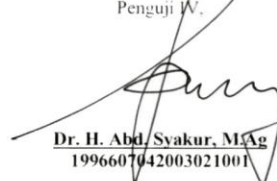
Penguji II,

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

Penguji III,

  
Mohamad Thobir, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007

Penguji IV,

  
Dr. H. Abd. Svukur, M.Ag  
1996607942003021001



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 : Wardania  
NIM : B93215121  
Fakultas/Jurusan : Da'wah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : wardania195@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain lain (.....)

yang berjudul :

BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR UNTUK  
MENGURANGI STRES SEORANG ISTRI YANG SUAMINYA  
DI LP SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 15 April 2019

Penulis

( WARDANIA )  
*nama terang dan tanda tangan*

## **ABSTRAK**

Wardania (B93215121), Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di LP Surabaya

Fokus penelitian ini adalah tentang (1) bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di LP Surabaya? (2) bagaimana hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di LP Surabaya

Dalam menjawab permasalahan tersebut, metode yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian studi kasus yang di analisa menggunakan deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul kemudian analisis dilakukan untuk mengetahui proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya di lapangan. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya yaitu dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudahnya dilakukan proses konseling. Proses konseling dapat dikatakan cukup berhasil melihat perkembangan konseli yang sudah jarang menangis dimalam hari karena cemas, mulai berinteraksi dengan tetangganya, dan merubah pola pikir negatif menjadi positif.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling Islam, Stres, Dzikir



2. Diagnosis .....	79
3. Prognosis .....	80
4. Treatment/terapi.....	81
5. Evaluasi atau follow up .....	95
C. Deskripsi Hasil Penelitian dari proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya. ....	97
A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya.....	99
B. Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya .....	108
BAB V.....	111
PENUTUP.....	111
DAFTAR PUSTAKA.....	115









mebutuhkan bimbingan dan motivasi agar tidak larut dalam kesedihannya.

Kedudukan pertama seorang istri adalah sebagai pendamping suami, dan wanita memiliki peran ganda dalam kehidupan rumah tangganya, yaitu mengandung, melahirkan, mendidik, mengasuh dan membesarkan anaknya. Dan semua itu pasti juga dibutuhkan dukungan suami.

Studi kasus yang terjadi di wilayah Nyamplungan Surabaya ada seorang wanita yang beberapa kali menangis di depan rumahnya setiap malam. Keesokan harinya peneliti mencoba menghampiri wanita tersebut untuk menanyakan alasan wanita tersebut menangis di malam hari. Dari pertemuan yang terjadi peneliti mendapatkan informasi bahwa saat ini wanita tersebut sedang mengalami masalah. Masalah yang di hadapi konseli saat ini adalah berkaitan dengan kehidupan rumah tangganya. Saat ini kondisi wanita tersebut sedang hamil tua yang ada di fikirannya menunggu kelahiran anak pertamanya, akan tetapi musibah datang menimpa rumah tangganya terlebih dahulu. Suaminya saat ini masuk ke dalam jeruji besi, setiap malam wanita tersebut memikirkan suaminya dan berkhayal jika suaminya tidak ada di dalam jeruji besi dan ada di samping konseli, maka keadaan konseli tidak akan seperti ini (menangis setiap malam). Tidak hanya itu, konseli bahkan mengurung dirinya di dalam rumah untuk menghindari pertanyaan dari para tetangga tentang keberadaan suaminya. Kedua hal tersebut membuat konseli merasa sedih, apalagi saat konseli menghayal jika suaminya di lapas tidak di beri makan dan merasa kelaparan.

Setelah melakukan wawancara antara peneliti dan wanita tersebut, bahwa wanita itu selalu menunggu vonis agar merasa lega walau tidak sepenuhnya, dan permasalahan tidak mengambang seperti sekarang, sedangkan vonis tersebut akan dilaksanakan jika suaminya sudah dilayar ke rutan medaeng, sedangkan sudah satu bulan lebih suaminya masih di polrestabes jembatan merah. Mungkin jika vonis sudah keluar konseli bisa merasa lega dan akan sabar menunggu dengan kebebasan suaminya dan bisa membangun keluarga kecil yang utuh dan bahagia, merawat anak pertamanya bersama-sama itu sebuah harapan dari konseli. Dari studi kasus diatas peneliti ingin membantu wanita tersebut untuk mengurangi stres yang dialaminya dengan menggunakan terapi dzikir.

Pengguna dzikir menurut Al-Ghazali ada 5 Kategori. Kategori pertama menjelaskan dzikir perantara kita untuk selalu mengingat tuhan, kemudian mengalihkan perhatian utama kita dari dunia kepada tuhan dan akhirat. Kategori kedua menjelaskan dzikir sebagai macam olah meditasi atau mental yang memupuk kondisi jiwa tertentu atau sikap batin yang saleh, seperti takut, cinta atau berterima kasih kepada Tuhan, selalu mengalihkan pemikiran pada peristiwa-peristiwa hal-hal terakhir (*eskatologis*), kematian, kecintaan Tuhan, dan sebagainya. Dzikir kategori ketiga melibatkan pelafalan kalimat suci secara terus-menerus sambil mengingatnya untuk memupuk cinta seperti yang dilafalkan dan diingatnya. Kategori dzikir keempat menggambarkan situasi manusia ideal yang dicapai melalui praktik dzikir mental yang panjang. Dalam situasi ini, hati manusia





















































































## b. Alhamdulillah

Kata *Alhamdulillah* secara singkat dinamakan juga *Hamdalah*. *Hamd* atau pujian adalah ucapan yang ditujukan kepada yang dipuji atas sikap atau perbuatannya yang baik walau si pemuji tidak di sentuh oleh sikap dan perbuatan baik itu. Di sinilah salah satu perbedaan kata *hamd* dengan kata *syukur*. Yang pada dasarnya digunakan untuk mengakui dengan tulus dan penuh hormat pemberian yang di anugerahkan pada yang bersyukur kepada siapa yang di syukuri itu. Kesyukuran itu bermula di dalam hati yang kemudian melahirkan ucapan dan perbuatan. Ucapan tersebut antara lain adalah al-hamdulillah.

Kata *al* yang mendahului kata *hamd* dipahami oleh ulama dengan arti segala sedangkan huruf *lam* yang menyertai kata *Allah* sehingga di ucapkan *Li Allah* mengandung makna pengkhususan bagi-Nya. Dengan demikian, *Alhamdulillah* berarti segala puji hanya pada Allah. Ada tiga unsur dalam perbuatan yang harus dipenuhi oleh yang di puji agar dia atau perbuatannya layak mendapat pujian: 1) indah (baik) 2) dilakukan secara sadar 3) tidak dipaksa atau terpaksa.

Dengan Alhamdulillah si penghadap menyimpulkan bahwa segala suatu yang bersumber dari Allah adalah terpuji, walau hal itu tidak sejalan dengan kepentingan si pengucap atau mungkin merugikannya. Dengan merugikan, atau penilaian negatif itu pada hakikatnya lahir dari keterbatasan pandangan







































- 2) Ledakan amarah (angry outbursts)
- 3) Kecemasan (hostility)
- 4) Pencemburu
- 5) Kurang istirahat
- 6) Perpindahan, tidak menentu
- 7) Menyendiri, antisosial
- 8) Tidak punya inisiatif
- 9) Merasa tidak nyata, hidup di awang-awang
- 10) Kelemahan kepribadian
- 11) Tidak memiliki gairah
- 12) Mudah menangis
- 13) Sangat kritis terhadap orang lain
- 14) Tidak senang dengan dirinya sendiri
- 15) Selalu bermimpi buruk
- 16) Tidak sabaran, mudah emosi
- 17) Tidak memiliki persepsi positif
- 18) Senang bersikap oportunistis
- 19) Fokus sempit
- 20) Banyak pikiran
- 21) Terfokus pada diri sendiri
- 22) Gangguan tidur, susah tidur walaupun sudah lelah





















### 3. Deskripsi Masalah

Dari pertemuan yang terjadi peneliti mendapatkan informasi bahwa saat ini wanita tersebut sedang mengalami masalah. Masalah yang di hadapi konseli saat ini adalah berkaitan dengan kehidupan rumah tangganya. Saat ini kondisi wanita tersebut sedang hamil tua yang ada di fikirannya menunggu kelahiran anak pertamanya, akan tetapi musibah datang menimpa rumah tangganya terlebih dahulu. Suaminya saat ini masuk ke dalam jeruji besi, setiap malam wanita tersebut memikirkan suaminya dan berkhayal jika suaminya tidak ada di dalam jeruji besi dan ada di samping konseli, maka keadaan konseli tidak akan seperti ini (menangis setiap malam). Tidak hanya itu, konseli bahkan mengurung dirinya di dalam rumah untuk menghindari pertanyaan dari para tetangga tentang keberadaan suaminya. Kedua hal tersebut membuat konseli merasa sedih, apalagi saat konseli menghayal jika suaminya di lapas tidak di beri makan dan merasa kelaparan.

Pada tanggal 26 September 2018 Konseli merasakan kontraksi dan air ketuban pecah sehingga harus dilarikan ke RS Soewandi untuk menyelamatkan nyawa konseli dan anaknya. Tepat 16 jam berada di ruang bersalin lahirlah bayinya. Dan konseli merasa sangat sedih ketika sang anak di adzankan oleh ayah konseli bukan suaminya. Ketika sudah diperbolehkan pulang dari RS konseli menempati rumah neneknya, biasanya konseli menempati rumah suaminya karena suaminya berada di lapas akhirnya konseli pindah rumah





seperti biasa seperti sebelum adanya masalah yang di hadapinya saat ini. Tidak hanya menangis yang dilakukan oleh konseli karena perasaan cemas dan sedihnya itu, akan tetapi konseli selalu menghindar jika ada pertanyaan tetangganya yang ingin tahu atas kasus suaminya dan konseli lebih memilih masuk kedalam rumahnya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan terdapat tiga masalah yang dihadapi oleh konseli yakni, sering menangis ketika malam hari karena merasa cemas dan sedih, tidak mau keluar rumah dan tidak berinteraksi dengan tetangga, dan takut. Dari ketiga masalah tersebut sering menangis ketika malam hari karena konseli merasa sedih dan cemas karena sang anak lahir tanpa seorang ayah disampingnya, dan konselipun dengan menghindari pertanyaan tetangganya mengenai kasus suaminya sehingga tidak mau keluar rumah dan konseli memikirkan bagaimana suaminya hidup di dalam lapas dan merasa takut jika suaminya tidak diberi makan dan merasa kelaparan.

## **2. Diagnosis**

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh konseli ditemukan beberapa sumber masalah yakni menangis dan gampang cemas termasuk salah satu penyebab stres itu yang di rasakan oleh konseli saat ini, maka konseli berharap cepat selesainya masalah ini dan ingin mengurus bayinya tanpa beban pikiran yang negatif. Konseli menyadari bahwa perasaan cemas





relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan atau ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kepercayaan diri yang kuat dan dapat mengarahkan konseli kearah positif.

Dalam terapi dzikir yang diterapkan dalam menyelesaikan masalah ini, untuk mengurangi kebiasaan menangisnya karena perasaan cemas dan sedih itu. membantu konseli untuk mulai berinteraksi kembali dengan para tetangganya yang mulanya mengurung diri untuk menghindari pertanyaan atas kasus suaminya yang menjadi tersangka dan mengubah perasaan takutnya konseli yang mengira bahwa suaminya tidak di beri makan dan merasa kelaparan.

#### **4. Treatment/terapi**

Setelah pertemuan konseli dengan konselor, konseli meminta bantuan kepada konselor untuk membantu mencari jalan keluar untuk masalah yang dihadapinya saat ini. Dari hasil wawancara sebelumnya yang telah dilakukan bersama konseli, maka dapat disimpulkan bahwa masalah yang dihadapi oleh konseli saat ini bersumber akibat suaminya yang ditahan di lapas surabaya dan bersamaan dengan lahirnya anak pertama tanpa hadirnya sosok seorang ayah yang menjadikan konseli merenung, menangis dan cemas ketika malam hari. Untuk mengatasi masalah yang

dihadapi konseli maka peneliti akan menerapkan terapi dzikir untuk membantu konseli supaya mampu mengontrol emosi dan dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan.

Adapun terapi yang akan di terapkan konselor dalam pelaksanaan konseling melalui tahap terapi dzikir beserta pengertian tentang menghadapi masalah dengan lapang dada dan rasa sabar kepada konseli sebagai berikut:

*Proses pertama* , disepakati pada tanggal 11 maret akan dilaksanakan pertemuan kembali untuk melakukan proses terapi. terapi kali ini dimulai pada pukul 19.00 lokasi pertemuan bertepatan di rumah konselor. Pada sesi kali ini konselor akan menjelaskan bagaimana proses terapi selama beberapa pertemuan kedepan. Kali ini konselor memperkenalkan terapi dzikir kepada konseli dengan menggunakan dua bacaan dzikir yang bersumber dari buku milik Quraisy Shihab dan buku dzikir pagi dan petang. Bacaan yang akan di berikan kepada konseli antara lain

Ketika akan melaksanakan terapinya klien harus menerapkan niatnya *lillahita'ala*, tubuh bersih dari hadats kecil dan besar, dan melakukannya dengan *khushyu'* dan *istiqomah* sehingga menimbulkan rasa nyaman dan tenang. Sebelum dilaksanakan terapi konselor lebih dulu mengarahkan bacaan dzikir yang benar kepada konseli. Setelah itu konseli berwudhu dan melakukan sholat isya, posisi duduk dan dibaca seperti cara berdzikir



















sudah terjadi untuk melanjutkan masa depannya dengan baik dan menjalani kehidupan sesuai harapannya. Dibawah ini adalah proses bantuan konselor kepada konseli sebagai berikut:

1. Sesi pertama, pada tanggal 15 januari pada hari selasa pukul 10.00 sampai 12.00

Konseli menghampiri konselor dan meminta bantuan untuk transfer tunai kepada suaminya melalui teller bank BCA karena konseli belum tahu caranya. Dan setelah sampai di tempat bank tersebut konseli bertanya apakah ketika kirim uang langsung sampai kepada suaminya, karena konseli cemas jika tidak langsung sampai dan ditakutkan suaminya kelaparan di lapas. Dan konselor pun menjelaskan jika ketika mengirim melalui transfer itu langsung sampai dan suaminya tidak akan kelaparan karena di lapas pasti diberi makan oleh petugas.

Konselor menanyakan kepada konseli, apakah konseli telah memiliki tabungan sendiri? Konseli menceritakan bahwa konseli saat ini tidak memiliki atm dan tidak tahu cara membuatnya. Yang ada dipikiran konseli adalah ketakutannya ketika suami tidak diberi makan selama di lapas. Konseli bercerita bahwa di lapas disediakan kartu atm bca saja untuk para napi jika ada keluarga yang ingin mentransfer untuk memberikan uang jajan selama di lapas. Hal inilah yang

memunculkan kekhawatiran bahwa ketika tidak segera di transfer maka suaminya tidak mendapat makan selama di lapas. Konselor disini mencoba untuk meluruskan cara berpikir konseli meski konseli tidak mentransfer suaminya akan tetap bisa makan, karena di lapas sudah disediakan makanan untuk para napi. Tidak hanya itu saja konselor juga memberikan masukan kepada konseli untuk membuat tabungan agar ketika suaminya meminta kiriman bisa langsung di transfer melalui atm walau hari minggu. Tapi ada kendala lain yang di miliki konseli, yakni konseli belum punya ktp sehingga kesulitan dalam membuat tabungan. Saat selesai transaksi dan sampai di rumah konseli, konselor pun bertanya mengenai kejelasan sidang atas kasus suaminya.

Konselipun menjawab karena kesusahan untuk mendatangi jaksa penanggung jawab suaminya dan tidak mengetahui caranya. Hal ini yang membuat konseli semakin bingung dan cemas memikirkan nasib suaminya yang berada di lapas. Konselor pun memberi masukan supaya klien mau menghubungi tante konselor yang pernah mengurus sidang anaknya atas kasus lain, karena tante konselor dan konseli memiliki permasalahan yang sama berkaitan dengan pengurusan sidang. Setelah mendapatkan masukan dari konselor, konseli langsung menghubungi tante konselor untuk meminta bantuan tentang









mengevaluasi apa yang terjadi pada diri klien dengan melihat perubahan-perubahan yang ditampakkan oleh klien, bukan karena paksaan. Dalam menindak lanjuti masalah ini konselor melakukan observasi dan mencari tahu perkembangan dari diri klien, konselor melakukan wawancara langsung terhadap orang-orang terdekat konseli seperti kakak kandung konseli dan teman klien tentang perubahan rasa cemas pada konseli.

Setelah konselor melakukan proses terapi dan membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli, konselor melakukan pengamatan dan memperhatikan perubahan perilaku konseli. Adapun informasi yang didapat oleh konselor yakni: dalam evaluasi ini konselor mengamati perkembangan dan perubahan yang dialami oleh konseli yaitu pada saat konselor mengunjungi rumah konseli dan menanyakan kabar konseli dan bayinya dengan berkata “ bagaimana keadaanmu setelah membaca dzikir, konseli menjawab alhamdulillah mbak pikiranku enteng dan setiap kali aku cemas dan takut aku ingat bahwa Allah bersamaku dan akan menyelesaikan masalahku sebesar apapun itu” dan klien juga mengatakan bahwa bacaan dzikir itu klien juga baca ketika kerja walau dalam hati dan sedang berada di kendaraan (len) saat berangkat kerja. Klien juga berterima kasih kepada konselor atas bimbingan yang konselor berikan.

Konselor juga bertanya kepada kakak konseli bagaimana konseli saat malam hari, kakaknya menjawab sekarang konseli mengasuh anaknya









Tabel 4.1

## Perbandingan data Teori dan data Lapangan

	Data Teori	Data Empiris (Lapangan)
1.	Identifikasi masalah yakni Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada klien	Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber, keluarga klien (ibu klien), kakak kandung dan teman dekat konseli. Maka, hasil yang diperoleh dari proses wawancara dan observasi dalam menggali data mengenai masalah yang dihadapi oleh konseli, konseli sangat merasa terpukul dan bersedih ketika harus menghadapi masalah, yang harusnya menjadi kabar baik karena anak pertama akan lahir tetapi lebih dulu datang kabar duka yaitu suaminya harus menjalani hukuman di lapas Surabaya karena kesalahan suaminya sendiri. Kejadian itu membuat konseli tidak ingin keluar rumah dan takut suaminya tersiksa di lapas. Setelah memasuki minggu kedua suami









		<p>merupakan suatu langkah terapi yang menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu menyelesaikan masalah konseli. adapun terapi yang diterapkan konselor pada proses konseling yaitu dzikir lisan atau dengan hati, membaca bacaan-bacaan dzikir setiap harinya yang harus dilakukan konseli, terapi pikir yaitu Memanfaatkan akal pikiran untuk berpikir dan memikirkan tentang hal dan tanda-tanda keagungan dan kemaha-besaran Allah yang ada di alam semesta. Tahap selanjutnya memotivasi dan memberi penguatan kepada konseli agar dapat menjalani kegiatan sehari-hari seperti biasanta tanpa rasa cemas berlebihan dan menerima keadaan yang sudah terjadi untuk melanjutkan masa depannya dengan baik dan menjalani kehidupan sesuai harapannya</p>
--	--	--





dilakukan oleh konselor dengan langkah-langkah bimbingan konseling pada umumnya yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi (treatment), dan evaluasi dan follow up.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa tampak perilaku konseli dengan adanya masalah yang dihadapinya setelah suaminya masuk penjara dan bersamaan dengan kelahiran anak pertamanya yang mulanya konseli adalah seorang yang humble dan suka bergaul dengan temannya bahkan tetangga setelah kejadian tersebut konseli tidak ingin keluar rumah sama sekali dan bahkan konselor sendiri melihat beberapa kali konseli dalam keadaan menangis di depan rumahnya ketika malam hari di luar ruamhnya kampung dalam keadaan sepi dan ketika tidak ada orang tuanya. Apabila di biarkan dan tidak diberi bantuan serta penguatan maka kebiasaan tersebut akan mengganggu kesehatan konseli dan jiwanya.

Maka dari itu konselor ingin membantu secara maksimal yaitu proses konseling islam dalam mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya. Pemberian treatment pada proses ini selain konselor ingin membantu, konseli juga ingin mengubah kebiasaan buruknya agar tidak selalu berpikiran negatif dan ingin merawat bayinya dengan baik. Sehingga proses konseling ini bisa berjalan dengan lancar karena karena kedua belah pihak saling mendukung. Maka berdasarkan perbandingan antara data teori dan data lapangan yang dihimpun pada saat proses konseling diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses.

## **B. Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya**

Berhasil tidaknya proses konseling dan menggunakan terapi dzikir, untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya, bergantung kepada diri konseli itu sendiri apakah konseli benar-benar ingin mengurangi stres akibat cemas atau tetap dengan kondisinya seperti ini. Peran konselor disini hanyalah membantu konseli untuk mendorong konseli untuk mengurangi stressnya dengan memberikan terapi dzikir tersebut.

Setelah melakukan proses konseling selama empat minggu untuk mengurangi stres telah memberikan perubahan yakni yang awalnya menangis setiap malam menjadi benar-benar fokus mengurus anaknya meskipun tidak sepenuhnya mampu untuk mengatasi problem yang dihadapi oleh konseli.

Perubahan yang terjadi pada konseli, diamati oleh konselor melalui pengamatan secara langsung maupun tidak langsung. Pengamatan secara langsung, konselor mengamati bagaimana konseli pada saat pertama kali datang hingga sesi konseling akan berakhir. Sedangkan pengamatan secara tidak langsung diperoleh dari hasil wawancara terhadap orang disekitar konseli yang setiap hari bersinggungan dengan konseli.

Untuk lebih jelasnya, akan dipaparkan mengenai perubahan yang dialami oleh konseli selama proses konseling dengan menggunakan terapi dzikir pada saat awal sampai proses konseling selesai, melalui tabel dibawah ini :















- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Iksan, Daimul dkk. 2017. *Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*. ttk. No.2 Vol.1
- Moleong, Lexy J.2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mu'idunillah, Muh. 2014. *24 Jam Dzikir dan Doa Rasulullah*. Surakarta: Biladi
- Mumpuni, Yekti Mumpuni. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta:ANDI
- Nakaruma, Kojiro, 2018. *Metode Dzikir dan Doa Al-Ghazali*, Bandung: Mizan
- Rasmun. 2009. *Stres Koping Dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto
- Santoso, Agus, dkk. 2013. *Terapi Islam*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Pers
- Shihab, Quraisy. 2018. *Wawasan Al-Quran Tentang Doa dan Zikir*. Tangerang:Lentera Hati
- Soedarmadji, Hartono Boy. 2006. *Psikologi Konseling*. Surabaya: Press UNIPA
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sutoyo,Anwar. 2015. *Bimbingan & Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suwandi, Basrowi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafrudin. 2007. *Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Dzikir*. ttk. Jurnal SAP. Vol.2 No.2
- Utami, Tri Niswati. 2017. *Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan Respons Imunitas*. Ttk. Jurnal Jumantik. No.2 Vo.1