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:

<u>Wardania</u> 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 LP Surabaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 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,

TERAI

BESBAFFEGGSSOGE

BANGUNUPIAN

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,

<u>Yusria Ningsih S.Ag, M.Kes</u> NIP 197605182007012022

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Wardania telah di pertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 12 April 2019
Mengesahkan,
Um ersitas Islan Negeri Sunan Ampel Surabaya
Talayah dan Komunikasi

Peŋguji I,

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

Penguji II,

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

Penguji III,

Mohamad Thohir, M.Pd.I NIP. 197905172009011007

Penguji y

Dr. H. Abd/Syakur, M.Ag 199660 042003021001



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 aka	demika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:
Nama	: Wardania
NIM	: 393215121
Fakultas/Jurusan	: Darwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address	: Wardania 195 @ gmail. com
Sekripsi yang berjudul:	gan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : 1 Tesis Desertasi Lain lain ()
BIMBINGAN	KONSEUNG ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR UNTUK
MENGURANGI	STRES SECRANG ISTRI YANG SUAMINYA
DI LP SUR	LABAYA
mengelolanya da menampilkan/men akademis tanpa pe penulis/pencipta d Saya bersedia unti Sunan Ampel Sura dalam karya ilmiah	
Demikian pernyata	an ini yang saya buat dengan sebenarnya.
	Surabaya, 15 April 2019
	Penulis AVAGE DAMA
	(WAPD ANIA -) 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

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
DAFTAR TABEL	viii
BAB I	ix
BAB II	33
TINJAUAN PUSTAKA	33
A. Bimbingan Konseling Islam	33
Pengertian Bimbingan Konseling Islam	33
2. Tujuan Konseling Islam	34
B. Dzikir	36
1. Pengertian Dzikir	
2. Keutamaan Dzikir	40
Macam Dan Bentuk Dzikir	
4. Bacaan-bacaan Dzik <mark>ir dan Tekni</mark> k <mark>Pe</mark> mbac <mark>aan</mark> nya	48
5. Hubungan konseling dengan terapi dzikir	
C. Stres	
1. Pengertian stres	
2. Penyebab stres	60
3. Proses Terjadinya Stres	63
4. Tanda-tanda Stres Secara Emosi dan Kognitif	65
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	68
BAB III	70
PENYAJIAN DATA	70
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	70
Deskripsi Lokasi Penelitian	70
Deskripsi Konselor dan Konseli	71
Deskripsi Masalah	76
B. Deskripsi Proses Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya	77
1. Identifikasi Masalah	

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	1
B. Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya1	08
BAB V	111
PENUTUP1	111
DAFTAR PUSTAKA1	115

DAFTAR TABEL

- 4.1 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan
- 4.2 Hasil Chechlist Perbandingan Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi



PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi orang seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya. Tekanan stres (stressor) akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis. Batas kritis tekanan yang menimbulkan stres sangat bervariasi antar individu.

Secara umum faktor penyebab stres di golongkan menjadi beberapa kelompok berikut. Tekanan fisik: kerja otot atau olahraga yang berat. Kerja otak yang terlalu lama. Tekanan psikologis: hubungan suami istri atau orang tua dan anak, persaingan antar saudara atau teman kerja, hubungan sosial lainnya, etika moral. Dan tekanan sosial ekonomi: kesulitan ekonomi, resialisme dan sebagainya.

Islam tidak ingin melihat manusia mati dalam kehidupan, namun sebaliknya Islam menghendaki manusia mempunyai jiwa yang tegar dalam menghadapi segala musibahyang menimpa. Islam juga ingin melihat manusia memiliki jiwa yang progresif. Sejalan dengan keinginan-keinginan yang dikehendaki Islam di atas. Ahmad Faried mengatakan," Di dalam jiwa manusia tersimpan dua kekuatan,

_

¹Hartono, stres dan stroke. (Yogyakarta: Kanisius, 2007), hal 10

yaitu kekuatan ingin maju (progresif) dan kekuatan untuk bertahan (defensif). Dan akibat sabar ialah menjadikan kekuatan progresif untuk diarahkan pada hal-hal yang bermanfaat dan kekuatan defensif digunakan untuk menahan diri dari hal-hal yang membahayakan.

Oleh sebab itu untuk masalah ini, Al Qur-an datang dengan konsep kesabaran. Dengan kesabaran, Al-Qur'an mengajak manusia untuk menyadari bahwa mati, jodoh, dan lainnya ada ditangan Allah .dengan kesabaran, Al-Qur'an mengajak kita untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Berikut ayat yang menjelaskan tentang hal tersebut :

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan.Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)." (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 155-156)".2

Jika seseorang dengan penuh kesadaran menyadari bahwa sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nyalah kita kembali, senantiasa hatinya akan tentram. Apabila manusia akan bersabar ketika tertimpa musibah, maka dia tidak akan mengalami stres. Seperti yang kita ketahui bahwa orang yang berduka cita sangat

_

² Departemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahnya, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm.

membutuhkan 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 ma<mark>lam h</mark>ari. 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 kondis<mark>i wanita tersebut</mark> 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 ingim 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

selalu dipusatkan pada ingatan kepada tuhan, sama seperti pikiran seseorang jatuh cinta yang ingatannya selalu tertuju pada sang kekasih. Kategori dzikir kelima merupakan kelompok yang paling teknis dan spesifik metode pengonsentrasian pikiran yang paling intensif tanpa melibatkan aktivitas lain yang bisa mengganggu konsentrasi ini.³ Dengan menggunakan pendekatan terapi dzikir, maka peneliti menyebut penelitian ini dengan "Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya"

B. RUMUSAN MASALAH

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

- Bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya?
- 2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya?

C. TUJUAN PENELITIAN

- 1. Untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya?
- 2. Untuk mengetahui bagaimana hasil akhir pelaksanaan Konseling Islam

³Kojiro Nakaruma, Metode Dzikir dan Doa Al-Ghazali, Bandung: Mizan, 2018), hlm. 99

dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi stres seorang istri?

D. MANFAAT PENELITIAN

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

1. Secara teoritis

- a. Judul ini dipilih karena masalah seorang istri yang stres pasca di tinggal suaminya di LP Surabaya .
- b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan prodi Bimbingan Konseling Islam mengenai terapi dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya.
- c. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam memahami stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya.

2. Secara praktis

- Membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan stres seorang istri yang di tinggal suaminya di LP Surabaya.
- b. Menjadi bahan pertimbangan peneliti dalam melaksanakan tugas penelitian selanjutnya.
- c. Adanya manfaat bagi peneliti dan pihak lain.

E. DEFINISI KONSEP

Untuk mengetahui pemahaman mengenai penelitian yang akan dilakukan, maka penulis perlu menjelaskan definisi operasional sesuai judul yang telah

ditetapkan. Definisi operasional dalam penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari judul yang diteliti dan untuk menghindari salah penafsiran tentang inti persoalan yang diteliti

Bimbingan Konseling Islam.

Bimbingan konseling Islam adalah suatu kegiatan atau aktifitas konselor yang bersifat membantu seseorang atau konseli yang memerlukan tujuan hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus). Karena posisi konselor bersifat membantu, maka konsekuensinya individu sendiri yang harus aktif belajar memahami dan sekaligu<mark>s mela</mark>ksanaka<mark>n tun</mark>tunan Islam (Al-Qur'an dan Sunah Rasul-Nya), pada akhirnya diharapkan pada seorang konseli memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat, bukan sebaliknya.⁴

Dari pengertian bimbingan dan konseling Islam tersebut, yang akan dilakukan oleh peneliti adalah memberikan bantuan terhadap konselinya dengan menggunakan terapi dzikir agar konseli selalu mengingat Allah dan merasa dekat dengan-Nya dan peneliti berharap dengan adanya bantuan itu, dapat menghasilkan perilaku yang istiqomah dalam menjalani bimbingan tersebut.

Terapi Dzikir

Dzikir adalah sarana pendekatan diri manusia dengan Allah. Dalam dzikir akan tergambar jelas rasa harmoni antara tuhan dan makhluknya. Dzikir

⁴ Anwar Sutoyo, Bimbingan & Konseling Islami, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 22.

merupakan terapi ampuh untuk mengusir penyakit hati.⁵ Dengan berdzikir kepada Allah, semua unek-unek yang ada dalam hati akan berkurang dan luntur karena hatinya disibukkan untuk menginat Allahyang memiliki otoritas tertinggi dalam kehidupan manusia.

Dua tipe utama dzikir dalam pemikiran Al-Ghazali dan dalam Al-Qur'an yaitu: dzikir dengan hati (*dzikr bi al-qalb*) dan dzikir dengan lisan (*dzikr bi al-lisan*). Makna pertama yang dimiliki oleh dzikir adalah ikhtiar sungguhsungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran, dan perhatian kita menuju tuhan dan akhirat. Dengan demikian, dzikir ini bertujuan untuk membalikkan keseluruhan karakter kita dan mengalihkan perhatian utama kita dari dunia yang sudah kita akrabi menuju akhirat yanh sejauh ini belum kita kenali sama sekali.

Bacaan dzikir yang digunakan adalah Subhanallah, Alhamdulillah, La ilaha Illa Allah, Allahu Akbar, La haula wala quwwata Illa Billah, Astaghfirullahal 'Adim dan salah satu bacaan dzikir yang berada dalam buku dzikir pagi dan petang yaa hayyu yaa qoyyuum birohmatika astaghiist, aslih lii sya'nii kulluhu wa laa taklinii ila nafsii thorfta 'ainin

Stres

Stres adalah cara tubuh kita bereaksi terhadap terhadap ketegangan kegelisahan yang dihadapi sehari-hari. Ketika tekanan terhadap tubuh

⁵Abdul Basit, Konseling Islam, (Depok: Kencana, 2017), hlm. 188

⁶Kojiro Nakaruma, Metode Dzikir dan Doa Al-Ghazali, Bandung: Mizan, 2018), hlm. 83

semakin besar terkadang kita jatuh sakit dan merasakan gangguan lainnya. Saat menghadapi stres tekanan darah akan meningkat , pernapasan semakin cepat dan pencernaan pun terkena dampaknya.

Seiring berjalannya waktu jika tidak ditangani akan menjadi kronis, dalam keadaan tersebut berbagai jenis rangsangan bahkan sedikit kegembiraan dapat menyebabkan efek yang tidak proposional sehingga tubuh kehabisan tenaga. Stres bukanlah suatu penyakit, melaikan mekanisme pertahanan tubuh. Namun, jika mekanisme pertahanan ini menjadi kronis maka lebih rentan menjadi penyakit.⁷

Stres yang dialami oleh konseli adalah merasa cemas dan sedih karena anaknya lahir tanpa kehadiran sosok ayahnya dan harus merawatnya sendiri, tidak mau keluar rumah dan memilih diam didalam rumah untuk menghindari pertanyaan dari tetangga mengenai kasus yang di alami oleh suaminya dan merasa takut dengan keberadaan suaminya yang berada di lapas karena dipikiran konseli suaminya tidak diberi makan dan merasa kelaparan.

F. METODE PENELITIAN

Metode adalah proses yang digunakan dalam penelitian yang menggunakan langkah-langkah tertentung yang bersifat logis. Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan untu mencari, mencatat, merumuskan, dan menganalisa suatu yang diteliti

⁷Budi Tri Akoso, M.Sc Dkk, *Bebas Stres* (Yogyakarta: Kanisus, 2009), hlm. 5

⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta,), hlm. 2

sampai menyusun suatu laporan.9

Dalam metode penelitian ada beberapa poin yang digunakan oleh peneliti, yaitu :

Pendekatan dan Jenis Penelitian

a. Pendekatam Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, presepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu kontek khusu yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹⁰

Pada penelitian kualitatif, peneliti sendiri yang bertindak selaku instrumen sehingga dalam penelitian kualitatif dikenal istilah *human instrument*, artinya peneliti yang bertindak selaku instrumen itu sendiri. 11 Secara sederahana dapat dinyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah meneliti informan sebagai subjek penelitisn dalam lingkungan hidup kesehariannya. Untuk itu, para peneliti kualitatif sedapat mungkin berinteraksi secara dekat dengan infoeman, mengenal secara dekat dunia kehidupan mereka, mengamati dan mengikuti alur kehidupan informan

 9 Lexy J. Moleong, $Metodologi\ Penelitian\ Kualitatif,$ (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 3. $^{10}Ibid.$ hlm. 6

 $^{^{11}}$ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kantitatif*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2009), hlm. 21.

secara apa adanya (wajar). Pemahaman akan simbol-simbol dan bahasa asli masyarakat menjadi salah satu kunci keberhasilan penelitian ini.¹²

b. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus, dalam penelitian studi kasus biasanya seorang peneliti akan meneliti suatu individu atau unit sosial tertentu secara lebih mendalam. Dengan begitu, peneliti berusaha untuk menemukan semua variabel penting yang terkait dengan diri subjek yang diteliti.Selain itu, peneliti juga meneliti bagaimana perkembangan diri subjek, penyebab terjadinya hal tersebut, perilaku keseharian subjek, dan alasan perilaku itu dilakukan, serta bagaimana perilaku berubah dan penyebab terjadi perubahan perilaku tersebut.¹³

Peneliti memperoleh kasus mengenai sikap cemas yang pada seoarang istri yang kemudian dijadikan bahan study dalam penerapan terapi dzikir untuk mengurangi stres.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

a. Konseli atau Klien

Konseli adalah seorang istri yang baru melahirkan anak pertamanya dan sedang mengalami stres karena suaminya ditahan di LP Surabaya

b. Konselor

¹²*Ibid*, hlm 23-24.

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

¹³*Ibid*, hlm. 57.

Konselor adalah seorang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Lokasi

Lokasi penelitian yang menjadi pilihan penulis dalam penelitian ini adalah di Nyamplungan gang 10 RT. 01 RW. 11 Kecamatan Semampir Kota Surabaya

3. Tahap -tahap Penelitian

a. Tahap Pra Lapangan

1) Menyususn Rancangan Penelitian

Dalam hal ini peneliti terlebih dahulu mencari dan menelaah fenomena yang dianggap sangat penting untuk diteliti, selanjutnya untuk mempelajari literature serta penelitian yang lain dan relevan dengan bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengurangi stres seorang istri. Kemudian merumuskan latar belakang, rumusan masalah serta menyiapkan rancangan yang diperlukan untuk penelitian yang akan dilaksanakan.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Dalam tahap ini peneliti menentukan lokasi penelitian yang akan dijadikan sebagai objek penelitian yakni konseling islam dengan terapi dzikir dalam mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya

3) Mengurus Perizinan Penelitian

Dalam tahap ini peneliti menyiapkan berkas-berkas perizinan yang akan diberikan pada pihak-pihak yang berwenang memberikan izin untuk melakukan penelitian tersebut. Peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan maksut dan tujuan serta meminta izin kepada konseli.

4) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Peneliti berusaha mengenali segala unsur lingkungan sosial fisik, keadaan alam sekitar, dan menyiapkan perlengkapan yang diperlukan di lapangan.Kemudian, peneliti mengumpulkan data yang ada di lapangan.

5) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, buku, suran izin penelitian, rekaman wawancara, dan semua yang berhubungan dengan penelitian termasuk dengan tujuan untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

6) Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya yang menyangkut hubungan baik antara peneliti dengan subyek penelitian, baik secara perseorangan maupun kelompok. Maka, peneliti harus mampu memahami kebudayaan ataupun bahasa yang digunkan, kemudian untuk

sementara peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada di dalam lingkungan latar penelitiannya.¹⁴

b. Tahap Pelaksanaan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- Melakukan wawancara dengan konseli, teman konseli, wali kelas konseli, guru BK konseli dan pengurus di pesantren konseli.
- Melakukan intervensi berupa terapi behavior dengan teknik kontrak perilaku kepada konseli.
- 3) Melakukan observasi kepada konseli baik sebelum, ketika, maupun sesudah dilakukan intervensi.

c. Tahap Analisis

Pada tahap ini dilakukan analisis data yang diperoleh dari tahap pelaksanaan penelitian, yaitu menjawab segala pertanyaan yang telah tertulis dalam lembar rumusan masalah. Data tersebut meliputi hasil observasi dan wawancara dengan Konseli maupun informan yang lain, proses pelaksanaan terapi dzikir hasil atau perkembangan setelah dilakukan terapi dzikir, dan hasil pengerjaan beberapa instrument yang dilakukan oleh konseli. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif.

-

¹⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 85-92.

d. Tahap Penulisan Laporan

Pada tahap ini penulis menyusun laporan penelitian atau skripsi.

4. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta ataupun angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi.

Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi :

1) Data Primer

Data yang diambil dari sumber pertama di lapangan, dan menjadi data utama bagi keberhasilan penelitian. ¹⁵data primer dalam penelitian ini berupa deskripsi tentang latar belakang konseli, masalah konseli, perilaku konseli, dan proses terapi dzikir dalam mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya

2) Data Sekunder

Data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. ¹⁶Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan santri, dan perilaku keseharian konseli.

-

¹⁵ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format- Format Kuantitaif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm. 126.

¹⁶*Ibid*, hlm. 128.

b. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.¹⁷ Adapun yang dijadikan sumber data adalah :

1) Sumber Data Primer

yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari konseli, yakni Konseli (seorang istri) yang didapat dari peneliti atau konselor.

2) Sumber Data Sekunder

yaitu data-data yang diperoleh dari perpustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer. ¹⁸Data ini berupa dokumentasi, wawancara, serta observasi yang berkaitan dengan penelitian.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam tahap ini merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Adapun teknik yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 129.

_

¹⁸ Hartono Boy Soedarmadji, Psikologi Konseling, (Surabaya: Press UNIPA, 2006), hlm. 58.

a. Metode Observasi

Observasi dilakukan peneliti untuk melihat yang ada di lapangan sehingga dengan observasi peneliti dapat mengumpulkan data yaitu secara mekanis dan dapat memperoleh data yang maksimal sesuai yang diinginkan oleh peneliti.Observasi atau pengamatan merupakan aktivitas pencatatan fenomena yang dilakukan secara sistematis.¹⁹

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi partisipatif (pengamatan terlibat). Maksudnya, pengamatan terlibat merupakan jenis pengamatan yang melibatkan peneliti dalam kegiatan orang yang menjadi sasaran penelitian, tanpa mengakibatkan perubahan pada kegiatan at<mark>au</mark> aktivitas yang bersangkutan dan tentu saja dalam hal ini peneliti tidak menutupi dirinya selaku peneliti. Untuk menyempurnakan aktivitas pengamatan partisipatif ini, peneliti harus mengikuti kegiatan keseharian yang dilakukan informan dalam waktu tertentu, memperhatikan apa yang terjadi, mendengar apa yang dikatakannya, mempertanyakan informasi menarik, dan yang mempelajari dokumen yang dimiliki. ²⁰

Metode Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu oleh dua

 $^{^{19}}$ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kantitatif*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2009), hlm. 101.

²⁰*Ibid*, hlm. 101

pihak, yaitu pewawancara (peneliti) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (yang diteliti) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.²¹ Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan telepon.

Wawancara terstruktur digunakan karena informasi yang akan diperlukan penelitian sudah pasti. Proses wawancara terstruktur dilakukan dengan menggunakan instrumen pedoman wawancara tertulis yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada informan. ²²Sedangkan Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara memiliki kelonggaran dalam banyak hal termasuk dalam hal pedoman wawancara. Wawancara tidak tersruktur lebih tepat digunakan pada koteks wawancara santai dengan tujuan yang tidak terlalu fokus

Dalam proses ini, peneliti mendapatkan data tentang profil konseli, kegiatan aktif konseli, prestasi konseli, pengaruh gaya belajar konseli..

c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data-data atau informasi yang berupa benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, dan catatan harian lainnya.²³

.

²¹ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 127.

²² Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm.

²³Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), hal. 193.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.Menurut Bogdan dan Biklen sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong bahwa analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.²⁴

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data yang telah diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah selanjutnya dianalisis.Membandingkan pelaksanaan terapi realitas di dalam teori serta membandingkan kondisi awal Konseli sebelum dilakukan terapi realitas dengan kondisi setelah pelaksanaan terapi behavior dengan teknik kontrak

-

²⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 248

perilaku.

7. Teknik Keabsahan Data

Yang dimaksud dengan keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus memenuhi: 1) mendemostrasikan nilai yang benar, 2) menyediakan dasar agar hal itu dapat diterapkan, dan 3) memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuat tentang konsistensi dari prosedurnya dan kenetralan dari temuan dan keputusan-keputusannya. ²⁵

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini, seperti yang dirumuskan ada tiga macam yaitu, antara lain:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan di waktu yang singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian. Perpanjangan keikutsertaan peneliti memungkinkan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan karena peneliti akan banyak mempelajari kebudayaan, dapat menguji ketidakbenaran informasi yang diperkenalkan oleh distorsi, baik yang berasal dari diri sendiri atau yang berasal dari responden, dan membangun kepercayaan subjek. Dengan demikian penting sekali arti perpanjangan keikutsertaan peneliti guna berorientasi

٠

²⁵*Ibid*, hlm. 320-321

dengan situasi, juga guna memastikan apakah konteks itu dipahami dan dihayati.²⁶

b. Ketekunan Pengamatan

Kegiatan pengamatan berarti mencari konsistensi interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan atau tentatif. Mencari suatu usaha membatasi berbagai pengaruh. Mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak tepat. Ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.²⁷

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Denzin (1978) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, *metode*, *penyidik dan teori*. Triangulasi dengan *sumber* berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh

²⁶*Ibid*, hlm. 328.

²⁷*Ibid.* hlm. 330.

melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif (Patton 1987: 331).

Triangulasi dengan *metode*, dengan jalan memnfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data.Pemanfaatan pengamat lainnya membantu mengurangi kemelencengan dalam pengumpulan data.

Triangulasi dengan *teori*, menurut Lincoln dan Guba (1981:307), bedasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori.Di pihak lain, Patton (1987: 327) berpendapat lain, yaitu bahwa hal itu dapat dilaksanakan dan hal itu dinamakannya penjelasan banding. (*rival explanation*).

Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaanperbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi
sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan
dari berbagai pandangan. Dengan kata lain, bahwa dengan triangulasi,
peneliti dapat me-recheck temuannya dengan jalan membandingkannya
dengan berbagai sumber, metode, atau teori.²⁸

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi metode untuk mengecek kembali data yang diperoleh melalui wawancara kepada informan tentang perilaku konseli dan observasi yang dilakukan peneliti

.

²⁸bid, hlm. 331-332.

terhadap perilaku konseli.Selain melakukan triangulasi metode, peneliti juga menggunakan triangulasi sumber dengan melakukan wawancara kepada beberapa informan seputar perilaku konseli. Dalam hal ini peneliti akan menggali dari konseli, keluarga dan teman konseli.

G. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

1. Bagian Awal

Bagian awal, terdiri dari : Judul Penelitian (sampul), Persetujuan Pembimbing, Pengesahan Tim Penguji, Motto dan Persembahan, Pernyataan Otentisitas Skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi, dan Daftar Tabel.

2. Bagian Inti

BAB I. Dalam bab ini berisi Pendahuluan yang meliputi: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, serta dalam bab satu ini berisi tentang Sistematika Pembahasan.

BAB II. Dalam bab ini berisi tentang Tinjauan Pustaka yang meliputi: Kajian Teoritik tentang fungsi bimbingan konseling dan tujuan, pengertian terapi feminis. Dalam bab ini juga berisi tentang penjelasan tentang kualitas hubungan interpersonal dan trauma yang dialami akibat kekerasan dalam rumah tangga.

BAB III. Dalam bab ini berisi tentang Penyajian Data yang terdiri dari Deskripsi umum obyek penelitian yang meliputi : Deskripsi Lokasi, Deskripsi Konselor, Deskripsi Klien, Deskripsi Masalah. Selanjutnya adalah Deskripsi proses pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya

BAB IV.Dalam bab ini berisi tentang Analisis Data yang terdiri dari :
Analisis Proses dan Analisis Hasil Akhir.

BAB V. Dalam bab ini berisi tentang Penutup yang di dalamnya terdapat dua poin, yaitu : Kesimpulan dan Saran-Saran.

3. Bagian Akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang Daftar Pustaka dan Lampiran-Lampiran Penelitian

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

BIMBINGAN KONSELING ISLAM, TERAPI DZIKIR, STRES

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling islami adalah memberikan arahan dan petunjuk bagi seseorang yang tersesat dalam pemikiran, orientasi kejiwaan, maupun etika dan penerapannya sesuai dengan pedoman hidup muslim, yakni Al-Qur'an dan Sunnah. Konseling yaitu suatu proses dengan penuh kesadaran dan renvcana konselor untuk membantu klien agar dapat mengenal dirinya sendiri, mempelajari kepribadiannya, dan mengetahui permasalahan yang sedang dihadapinya. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membantu perkembangan individu.²⁹

Konseling islami berupaya membantu sesama dan cara kerjanya berlandasan agama Islam dan berdasarkan Al-Qur'an. Konseling ini merupakan proses motivasional konselor kepada klien agar memiliki kesadaran untuk *comeback to religion*. Konseling dapat juga diartikan proses bantuian konselor untuk klien agar mampu mengembangkan kesadaran dan komitmen beragamanya sebagai hamba dan khalifah Allah yang bertanggung jawab untuk mewujudkan

²⁹ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta:Budi Utama. 2019) hlm 2

kesejahteraan hidup bersama, baik secara fisik-jasmaniah maupun psikisrohaniah, baik kebahagiaan dunia maupun akhirat.

Konseling islami dalam meningkatkan komitmen beragama ini landasan misi strategi operasionalnya, meliputi :1. Kandungan nilai surah Al-Imran/3, ayat 104, terdiri dari konsep *Amar Ma'ruf Nahi Mungkar*.

Artinya:

"Dan hendaklah diantara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang ma'ruf dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung"³⁰

1. Kandungan nilai surah An-Nahl/16, ayat 125, terdiri dari konsep hikmah dan mau'izhah³¹

Artinya:

"serulah (manusia) kepada jalan tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya tuhanmu, dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk"³²

2. Tujuan Konseling Islam

Tujuan umum dari konselin Islam ialah membantu klien agar mengetahui posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu

³⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm

³¹Fenti Hikmawati, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hlm 55

³² Departemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahnya, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989),hlm 421

yang dipandang baik, benar, dan bermanfaat untukkehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya. Adapun tujuan khusus konseling islam menurut Achmad Mubarok yaitu:

- a. Untuk membantu klien agar dapat menghadapi dan mengatasi masalah.
- b. Jika seseorang bermasalah, maka konseling dilakukan dengan tujuan membantu klien agar bisa mengatasi masalah yang dihadapi.
- c. Kepada klien yang berhasil disembuhkan, maka konseling Islam bertujuan agar klien dapat memelihara kesegaran jiwanya, bahkan dapat mengembangkan potensi dirinyasupaya tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.
- d. Mengenal akan macam penyakit khususnya yang berkaitan dengan penyakit kejiwaan dan pengobatannya melalui Al-Qur'an dan Sunah.³³

Pendapat Achmad Mubarok tersebut dalam mengemukakan tujuan konseling Islam lebih menitik beratkan pada proses pemecahan masalah. Mubarok belum menjelaskan bagaimana sikap dan perilaku yang harus dimiliki oleh klien yang telah berhasil diberikan konselin Islam. Oleh karena itu, penulis mengutip pendapat dari Syamsul Yusuf tentang tujuan konseling agama Islam dalam membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman, atau perilaku sebagai berikut:

a. Memliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk atau hamba Allah

_

³³ Musfir bin Said Az-Zahrani, Konseling Terapi, (Jakarta:Gema Insani. 2005) hlm 14

- b. Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah
- c. Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangannya sendiri) secara sehat.
- d. Memiliki kebiasaan yang sehat dalam cara makan, tidur, dan menggunakan waktu luang.
- e. Bagi yang sudah berkeluarga seharusnya menciptakan iklim kehidupan keluarga yang fungsional
- f. Memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama (beribadah) dengan sebaik-baiknya.
- g. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar atau bekerja yang positif
- h. Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah dan sabar
- Memahami faktor-faktor penyebab timbulnya masalah dan stres, mampu mengambil hikmah dari musibah yang di alami dan dapat mengontrol emosi dengan intropeksi diri.

Dengan demikian tujuan konseling Islam tidak hanya diarahkan pada pemecahan masalah dari klien, melainkan juga ada indikator yang kongkrit bagi klien yang sehat seperti yang di ungakapkan oleh Syamsu Yusuf tersebut.³⁴

_

³⁴Abdul Basit, Konseling Islam. (Depok: Kencana, 2017), hlm 11

B. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, dzikir berasal dari kata bahasa arab *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, dan mengambil pelajaran. Dalam kehidupan manusia unsur ingat sangat sangan dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologis, dzikir (ingatan) sebagai "suatu daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali suatu pengertian dan tanggapan kita.

Sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pegalaman sebelumnya untuk memecahkan problema-problema baruyang kita hadapi. Membantu juga untuk memperoleh informasi-informasi baru dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian disini, perkataan yang dimaksud adalah "dzikrullah" atau mengingat Allah. Dalam Al-Qur'an banyak ungkapan yang menganjurkan manusia untuk berdzikir. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat). 35

Secara terminologis, dzikir yang dimaksud sebagaimana kalangan ah;li sufi atau tarekat, yang merupakan dari aktivitas mereka. Biasanya dzikir dilakukan hanya dalam bentuk renungan dan pengajaran sambil duduk

³⁵ Hazri Adlany, et al, *al-Qur'an Terjemah Indonesia* (Jakarta: Sari Agung,2002), 470

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

mengucapkan lafadz-lafadz Allah. ³⁶ Pengrtian ini dapat dilihat dari uraian E.W. Lane yang di kutip A.J. Arberry, dan juga Alfred Guillaume. Dalam nada yang hampir sama, Spencer Trimingham memberikan pengertian sebagai, " *Recollection, a spiritual exercise designed ro render God's presence trough out one's being. The method employed (rhytmical repetitive invocation of God's name) to attain this spiritual concantration.* Maksudnya ingatan atau suatu latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan. Atau suatu metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual.

The Encyclopedia of Islam mengartikan dzikir dengan "the act of reminding, the oral mention of the memory, especially thr tireless repetition of an ejaculatory litany, finally the very technique of this mentions". Maksudnya perilaku mengingat, kemudian mulut menyebut nama yang diingat tadi, secara khusus mengulang-ulang nama tuhan dengan tidak mengenal lelah. Akan tetapi Al-Qur'an memberi petunjuk bahwa dzikir itu tidak hanya ekspresi daya ingatan yang ditampilkan dengan komat-kamitnya mulut sambil merenung. Dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Soekamto MM, telah membagi 4 jenis dzikir: dzikir membangkitkan daya ingat, dzikir kepada hukum-hukum ilahi, dzikir mengambil pelajaran/peringatan, dan dzikir meneliti proses alam.

-

³⁶ Mwardi Labay, *Dzikir dan Doa Dalam Kesiibukan*, (Departemen Penernagan RI, 1992) hlm 15

Sementara itu, H. Aboe Bakar Atjeh, salah seorang ulama indonesia memberikan pengertian zikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah dan mengingat tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan dan membersihkan dari sifat-sifat yang tidak layak untukNya, selanjutnya memuji dengan pujian dan sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.

Bahkan lebih tegas lagi Al-Kalabadzi memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan Al-Bana, seorang tokoh Ikhwn al-Muslimin dari Mesir, menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada tuhan dan semua ingatan yang menjadikan diri kita dekat dengan tuhan adalah dzikir. Menurut Quraisy Shihab, zikir dalam pengertian luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah dimana saja dan kapan saja disertai kesadaran bahwa Allah bersama makhluk-Nya, dzikir seperti inilah menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya.³⁷

Jika di simpulkan pengertian dzikir diatas merupakan bentuk komunikasi seorang makhluk dengan khaliknya. Akan tetapi lebih dari itu, dzikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik. Seperti yang dikatakan Al-Ghazali, dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan

-

³⁷ M. Quraisy Shihab, Wawasan Al-Qur'an Tentang Dzikir &Doa, (Jakarta:Lentera Hati. 2008) hlm 16

dan pikirannya. Perilaku dzikir yakni mengingat, memperhatikan, mengenang dan merasa bahwa dirinya senantiasa diawasi oleh tuhan akan berpengaruh kuat terhadap jiwa dan kesadaran. *Dzikir Allah* bukan hanya sekedar mengingat suatu peristiwa dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran tuhan dengan segala sifatNya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut Asma Allah dalam hati atau lisan. ³⁸

2. Keutamaan Dzikir

Dzikir adalah peringkat doa yang palin tinggi, yang didalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat besar bagi kehidupan kita. Bahkan kualitas diri kita dihadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas diri kita kepada Allah. Jika kita banyak mengingat Allah dengan tulis dan ikhlas karena ridhaNya, maka kita adalah orang yang mulia dan dimuliakan Allah. Begitu juga sebaliknya jika kita lalai maka kita termasuk golongan manusia yang sangat merugi, rendah, hina dan tidak berguna.

Nabi Muhammad SAW pernah menyatakan bahwa berdzikir kepada Allah itu lebih baik dan utama nilai kebajikannya, dibanding dengan para *mujahid* (orangorang yang berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwanya). Dengan demikian dzikir adalah ibadah sunnah yang paling dicintai oleh Allah, suatu perbuatan yang dapat meluhurkan derajat dan martabat orang yang melakukannya.

 $^{38} A fif Anshori, Dzikir Demi Ketenangan Jiwa, hlm<math display="inline">20$

Dikemukakan dalam sebuah hadist yang diriwayatkan At-Tirmidzi dari Abu Darda dan Ibnu Majah, pernah Rasulullah SAW bersabda:

"Tidakkah kalian ingin aku ceritakan tentang amal-amal kalian yang paling baik, yang paling suci menurut raja kalian, yang akan meluhurkan derajat kalian, yang lebih baik daripada kalian menyambut musuh lalu kalian memenggal leher mereka dan mereka memenggal leher kalian? Mereka menjawab, baiklah ya Rasulullah. Rasulullah bersabda: Dzikir kepada Allah (HR. At-Tirmidzi).³⁹

Bukan hanya cinta dan kasih Allah yang akan kita dapati jika kita bersedia mengisi hari dan hati kita dengan mengingat Allah, tetapi juga akan memberikan kita perasaan aman dan tentram, ini artinya kita akan bebas dari gundah, cemas, dan gelisah. Allah berfirman tentang hal ini dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28

Artinya:

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram"

Jiwa seperti itulah yang kelak akan dipanggil menghadap Allah dengan perasaan puas dan mendapat ridhaNya, jiwa yang kelak akan dipersilahkan untuk melangkah dan memasuki surga-Nya yang penuh kemuliaan. Apabila kita bersedia mengingat dan menyebut asma Allah, maka Allah akan mengingat dan menyebut nama kita di hadapan hamba-hamba pilihan-Nya.

Imam Ibnul Qayyim mengatakan, "Bahwa orang yang melupakan Allah, maka seseorang lupa akan dirinya dan segala potensi kebaikan dirinya". Jika kita lalai dari mengingat Allah maka hal itu akan menyebabkan kita lupa fitrah kemanusiaan yang agung dan mulia, lupa akan nilai kemanusiaannya, lupa

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

³⁹ Muh. Mu'inudillah, 24 Jam Dzikir dan Do'a Rasulullah. (Surakarta:Biladi, 2014) hlm 27

⁴⁰ Departemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahnya, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 373

tanggung jawab kita sebagai hamba dan khalifah Allah di muka bumi, sehingga jadilah kita makhluk yang renfah di muka bumi. Disini kita dapat mengetahui betapa tinggi dan luhurnya nilai dzikir kepada Allah, oleh sebab itu Rasulullah berwasiat kepada kita agar banyak-banyak mengingat Allah dalam segala situasi dan kondisi, baik dalam keadaan sulit maupun bahagia.⁴¹

3. Macam Dan Bentuk Dzikir

a. Dzikir Pikir

Al-Quran menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang paling unggul, paling mulia derajat dan kedudukannya, yang telah diciptakan dengan bentuk dan susunan tubuh yang sangat baik dan sempurna (sebaik-baik bentuk). Allah berfirmandalam surat At-Tin ayat 4:

Artinya:

"Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaikbaiknya" 42

Sebagai makhluk yang paling unggul maka Allah menganugerahi berbagai potensi yang luar biasa, salah satu dari sekian banyak potensi manusia adalah kecerdasan yaitu kemampuan untuk berpikir. Sesungguhnya kecerdasan merupakan potensi yang hanya dimiliki oleh manusia, sebagai karunia Allah kepada manusia. Oleh karena itu, melalui Al-Qur'an Allah memerintahkan gar manusia memelihara dan memanfaatkan potensi tersebut dengan sebaik-baiknya, untuk memahami, berpikir dan memikirkan tentang

⁴¹Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir.* (Jakarta:Amzah, 2014), hlm 20

⁴² Departemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahnya, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 1076

segala sesuatu, termasuk untuk berpikir fenomena alam, merenungkan, dan menelaah Al-Qur'an dan diri manusia. Melalui dzikir akan membentuk pola pikir (mind set) yang baik, menambah keyakinan kepada Allah, terhindar dari sifat-sifat buruk seperti berbohong, menipu, dan bisa mengendalikan diri dri hawa nafsu.⁴³

Betapa penting dan berharganya Al-Qur'an bagi manusia, oleh karena itu sudah seharusnya jika kita menjadikannya sebagai pegangan dan landasan dalam menjalani kehidupan didunia ini. Serta menjadikannya sebagai bacaan dan perenungan dalam keseharian kita. Karena membaca, merenungi, mentadabburi makna serta isi dan kandungan Al-Qur'an adalah perintah Allah, yang memiliki pahala yang besar di sisi Allah. Memanfaatkan akal dan pikiran untuk berpikir dan memikirkan tentang tanda-tanda keagungan dan kemaha besaran Allah yang ada di alam semesta, memikirkan tentang diri kita sendiri, membaca Al-qur'an dan meresapin dalam hati, adalah salah satu bentuk dari dzikir kepada Allah yakni "Dzikir pikir"

b. Dzikir Dengan Lisan dan Ucapan

Dzikir yang diucapkan dengan lisan dengan mengucapkan sanjungan pujian kepada Allah dan dapat didengarkan oleh telinga. Baik oleh orang yang

.

⁴³ Syafrudin, "Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Dzikir", *Jurnal SAP*, Vol.2 No.2, (Desember 2007) hlm 179

bersangkutan maupun orang lain.⁴⁴ Dengan hal ini Allah berfirman dalam QS. Al-Muzammil ayat 8

Artinya:

"Sebutlah nama tuhanmu, dan beribadalah kepada-Nya dengan penuh ketekunan"⁴⁵

Menyebut dan mengingat Allah dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu dzikir dengan suara pelan atau berbisik dan dzikir yang dilakukan dengan suara keras dan bersama-sama, seperti istighasah atau doa bersama yang dewasa ini sering dilakukan kelompok organisasi keislaman. Dzikir dengan cara ini sangat baik bagi pemula sebab dengan menyebut dan mengingat nama Allah dengan lisan dapat didengar telinga orang yang bersangkutan dapat membantunya untuk menghilangkan dan menghapuskanhal-hal lain yang melintas dalam pikiran selain Allah. Namun disisi yang berbeda, dzikir dengan lisan apalagi dengan suara yang cukup, dzikir dengan lisan apalagi dengan suara yang cukup keras atau bahkan terlalu keras juga memiliki sisi negatif, dzikir ini kurang mengantarkan pada kekhusyukan, mengandung riya' bagi orang yang tidak mampu menjaga hati dan niatnya dengan baik dan dapat mengganggu aktivitas orang lain.

c. Dzikir Dengan Hati atau Qalbu

-

⁴⁴ Muh. Mu'inudinillah, 24 Jam Dzikir dan Doa Rasulullah, (Surakarta: Biladi, 2014) hlm 39

 $^{^{\}rm 45}$ Departemen Agama RI, $Al\mathchar`Al\mathchar`Al\mathchar`an Dan\mathchar`an Ierjemahnya, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 988$

Aktivitas dzikir yang mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau qalbu saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Dzikir qalbu juga dapat dimaknai dengan melaksanakan dzikir dengan lidah dan hati, maksudnya lidah menyebut lafadz dzikir dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya. Dzikir dengan hati adalah dzikir yang baik dan utama, karena dzikir dengan cara ini dapat mengantarkan kita untuk lebih khusyuk, terhindar dari bahaya riya' dan memberikan kesan yang mendalam. Dengan istilah qalbu merupakan bagian paling penting dalam tubuh kita, sebab hatilah yang menjadi barometer baik dan tidaknya seseorang, dengan kata lain kita menjadi baik jika hati kita baik, sebaliknya kita akan menjadi buruk dalam pandangan Allah jika hati kita buruk.

Rasulullah bersabda: Sesungguhnya didalam tubuh manusia itu ada segumpal daging, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya, tidak lain dan tidak bukan itulah yang dikatakan hati (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Hati adalah komponen psikis manusia yang harus senantiasa dijaga agar tidak mudah sakit bahkan mati, karena sesungguhnya hati kita ini mudah terserang penyakit dan mati. Hati atau qalbu akan rusak manakala hati tidak diisi dengan energi dan makanan, dan sumber energi yang dibutuhkan hati tiada lain adalah dzikrullah. Allah berfirman dalam QS. Surat Al-A'raf (7) ayat 205

Artinya:

"Dansebutlah nama tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, diwaktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai"⁴⁶

Dzikrullah juga dapat menjadi benteng untuk melindungi hati kita dari bujuk rayuan syetan la'natullah yang tiada bosan mengajak dan merayu kita pada kesesatan. Dalam hadis qudsi dikatakan bahwa orang yang berdsedia mengingat Allah dan menghadirkan-Nya kedalam qalbunya maka Allahpun akan mengingatnya dalam jiwa-Nya, begitu pula jika kita bersedia menyebut dan mengingat Allah dalam suatu kelompok atau jamaah atau sendiran, maka Allah pun akan mengingat dan menyebut nama kita dalam kelompok-Nya. Ingatlah Allah, dan bersyukurlah kepada-Nya atas segala nikmat yang telah diberikan, karena sesungguhnya Allah akan cinta kepada hamba-Nya yang mau mengingat dan bersyukur. Dia akan mengangkat derajatnya yang sangat mulia dan tinggi yakni sebagai golongan orang yang menjadi kekasih-Nya (waliyullah).

d. Dzikir dengan Amal

Yang dimaksud dzikir amal adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah atau sebagai tindakan yang didasarkan pada aturan dan ketentuan Allah. Dzikir secara amaliah ini terwujud dalam bentuk kesediaan kita untuk

.

 $^{^{46}}$ Departemen Agama RI, $Al\mathchar`Al\mathchar`Al\mathchar`an Dan\mathchar`Berpenahnya, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 256$

menjadikan Allah sebagai sumber utama dan motivasi dari setiap aktivitas dan tindakan yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Demikian pula dengan tujuan akhir yang hendak dicapai tidak lain adalah Ridha Allah semata. Pendeknya dzikir amal ini terwujud dengan menempatkan Allah yang maha tunggal sebagai awal dan akhir serta tujuan dari setiap perbuatan dan tindakan yang kita lakukan. Demikian inilah yang paling baik disisi Allah. Allah berfirman dalam QS. An-Nisa (4):125

Artinya:

"Dan siapakah yan<mark>g lebih baik ag</mark>aman<mark>ya</mark> daripada orang yang ikhlas menyerahkan diriny<mark>a kepada Allah,</mark> sedabg diapun mengerjakan kebaikan, dan ia mengikuti ag<mark>am</mark>a i<mark>brahim yan</mark>g lur<mark>us</mark> dan Allah mengambil ibrahim menjadi kesayangan-Nya.⁴⁷

Mengutamakan perintah Allah dan Rasul-Nya diatas segala sesuatu adalah perbuatan yang sangat baik dan terpuji, yang sekaligus sebagai bukti nyata cinta kita kepada Allah dan Rasul-Nya melebihi cinta kita terhadap segala sesuatu. Dzikir amal ketika kita membicarakan seputar masalah agama, membaca buku-buku yang baik dan bermutu, belajar dan mengajar Al-quran dan Hadis, berbuat kebaikan terhadap sesama, beramal saleh, saling menasehati tentang kebenaran, saling tolong menolong, dan menyambung tali silaturrahmi. Kesimpulannya dzikir amaliah adalah segala perbuatan yang

⁴⁷ Departemen Agama RI, Al-Qur'an Dan Terjemahnya, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 142

sesuai dengan aturan dan hukum yang telah ditetapkan Allah dalam Al-quran dan Rasul-Nya dalam hadis. 48

4. Bacaan-bacaan Dzikir dan Teknik Pembacaannya

a. Subhanallah (Maha Suci Allah)

Kata Subhana terambil dari kata Sabaha yang pada mulanya berarti menjauh seseorang yang berenang dilikiskan dengan kata sabaha yang seakan dengan kata subhana karena dengan berenang, ia menjauh dari posisinya semula. Dengan mengucapkan Subhanallah si pengucap mengakui bahwa tidak ada sifat atau perbuatan tuhan yang kurang sempurna, apalagi tercela, tidak ada ketetapannya yang tidak adil, baik terhadap orang atau makhluk lain maupun terhadap si pengucap. Dia maha suci dalam arti dia maha suci dari segala sifat kesempurnaan yang di duga oleh siapapun. Perlu di sadari bahwa manusia bahkan semua makhluk paling tinggi hanya dapat menisbahkan kepada Allah SWT. Dengan kesadaran penuh atas lafal *subhanallah*, maka akan membantu menyingkirkan pikiran-pikiran tentang dunia. Perspektif diri terhadap dunia dan seisinya termasuk diri sendiri dan Tuhan akan berubah dan terbentuk yang semulanya dunia ini membingiungkan menjadi suatu yang kotor kecuali Allah SWT. ⁴⁹

_

⁴⁸Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, hlm 33

⁴⁹ Daimul Iksan, dkk, "Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental", *Jurnal Of Multidisciplinary Studies*, No. 2 Vo. 1 (Mei-Desember, 2017) hlm 276

b. Alhamdulillah

KataAlhamdulillah 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 pebuh 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 penyimpulkan bahwa segala suatu yang bersumber dari Allah adalah terpuji, walau hal itu tidak sejalan dengan kepentingan si pengucap atau mungkin merugikannya. Dengan merugikan, atau penialaian negatif itu pada hakikatnya lahir dari keterbatasan pandangan

manusia. Apabila seseorang telah sering mengucapkan Alhamdulillah, maka dari waktu ke waktu dia selalu akan merasa berada dalam curahan rahmat dan kasih sayang Allah SWT. Dia akan merasa bahwa Allah tidak membiarkannya sendiri.

c. Lailaha Illa Allah (tiada tuhan selain Allah)

Para ulama menegaskan kata Ilah adalah segala sesuatu yang disembah baik penyembahan itu tidak di benarkan oleh akidah Islam, seperti penyembahan matahari, binatang, bulan, manusia atau berhala, maupun yang dibenarkan dan diperintahkan oleh Islam, yakni dzat yang wajib wujud-Nya, yaitu Allah SWT. Karena itu jika seorang muslim mengucapkan *Lailaha Illa Allah*maka dia telah menafikan segala tuhan yang disembah oleh siapapun kecuali Allah. Kata Allah adalah nama bagi tuhan yang berhak disembah, yang maha esa, dan mutlak wujudnya. Pemahaman serta penghayatan kalimat tauhid ini menjadikan seseorang yang berdzikir merasakan ketenangan. Ketenangan dan ketentraman itu lahir bila pedzikir percaya dan sadar bahwa Allah SWT adalah penguasa tunggal dan pengatur alam raya dan yang dalam genggaman tangan-Nya segala sesuatu.

d. Allahu Akbar (Allah maha besar)

Kalimat Allahu Akbar (Allah maha besar) biasa juga disebut kalimat takbir. Ketika seseorang mengucapkan takbir, maka pada hakikatnya seharusnya dia menyesuaikan sikap lahirnya dengan makna ucapannya itu,

sehingga setiap langkahnya berada dalam kerangka makna kalimat tersebut. Ini pada gilirannya melahirkan rasa memiliki serta kesediaan mempertahankan hakikat yang diucapkan itu, disamping tertanam kesadaran akan kecil dan remehnya segala sesuatu selain-Nya. Brtapapun ia dinamai besar atau agung dan pada saat yang sama pengucapnya merasa kuat dan mampu untuk menghadapi segala tantangan karena dia telah menggantungkan jiwa raganya kepada yang maha agung itu, dan dengan demikian dia tidak akan meminta perlindungan kecuali dari-Nya. Dia akan selalu melaksanakan perintah-Nya. Ini terjadi akibat rasa takut serta butuh, atau bahkan akibat rasa kagum kepada-Nya.

e. La Haula wa La Quwwata illa Billah (Hauqalah)

Hauqalah menganduk makna bahwa tiada kemampuan untuk menghalangi dan menampik sesuatu bencana (hal-hal yang terasa tidak berkenan di hati), dan tidak ada juga kekuatan untuk mendatangkan kemaslahatan (dan hal-hal positif) kecuali bersumber dari Allah SWT. Bisa juga diartikan tiada peralihan dari satu keadaan itu, atau pekerjaan yang lain kecuali atas izin dan kehendak Allah swt. Manusia tidak memiliki kekuatan dan kemampuan kecuali bila dianugerahi oelh Allah SWT.

Perlu di ingat bahwa hauqalah bukan berarti mendorong seseorang berpangku tangan menanti ketetapan . ia diucapkan seperti penulis isyaratkan di atas khusunya pada saat terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dengan tujuan menanamkan di dalam hati, kuasa Allah SWT. Dan kelemahan manusia setelah usaha yang dilakukannya agar dia tidak terlalu kecewa dengan hasil negatif yang diperolehnya, tidak juga terlampau bergembira dengan keberhasilannya karena semua bersumber dari Allah SWT.

f. Astaghfirullah

Astaghfirullah adalah permohonan agar Allah menutupi aib dan dosa si pemohon maka bisa juga dimaknai semoga Allah menganugerahi aku yang memohon ini penyesalan atas dosa-dosaku, sehingga penyesalan ini berakibat kesembuhan jiwaku dengan terhapusnya dosa-dosa itu. kalimat Allahummaghfir lijuga dapat dipahami dalam arti "Ya Allah perbaikilah keadaanku". Seseorang yang mengucapkan dzikir ini hendaknya menyadari bahwa maghfirah Allah sangat luas.

Allah tidak hanya menutupi apa yang dirahasiakan manusia terhadap orang lain, tetapi juga menutupi sekian banyak pengalaman masa lalu kesedihan dan keinginannya. Selaku ghaffar juga menutupi dosa dan pelamggaran-pelanggaran manusia yang seharusnya dapat diketahui umum, sebagaimana dia mengampuni dosa-dosa yang dilakukan manusia walaupun tak seorang pun yang mengetahuinya. Tentu saja yang bersangkutan memohon ampunan secara tulus. Permohonan taubat dilakukan dengan menyadari kesalahan yang telah dilakukan bertekad tidak mengulanginya,

serta memohon ampunan-Nya, jika dosa itu berkaitan dengan Allah SWT.

Dan memohon pula kerelaan manusia yang dilukai hatinya jika dosa yang dilakukan berkaitan dengan hak manusia.⁵⁰

Rasulullah SAW bersabda "Barang siapa yang membacanya sebanyak tiga kali ketiga pagi dan petang hari, maka hak Allah memberikan keridhaan-Nya kepadanya pada hari kiamat".⁵¹

Wahai yang maha hidup, wahai yang berdiri sendiri (tidak butuh segala sesuatu), dengan rah<mark>mat-M</mark>u aku <mark>minta</mark> pertolongan, perbaikilah segala urusanku dan janga<mark>n d</mark>i se<mark>rah</mark>kan kepadaku sekalipun sekejap mata (tanpa mendapat pertolongan dari-Mu).⁵²

Praktik dzikir subhanallah melalui oleh nafas dengan kesadaran penuh adalah pelaksanaan teori dzikir dengan lafal subhanallah melalui nafas, tidak diucapkan dengan lisan melainkan zikir didalam hati di barengi dengan olah nafas. Cara seperti itu adalah cara berdzikir para wali songo. ⁵³ Ada pula syarat dan adab berdzikir di dalam buku Quraisy Shihab yaitu harus khusyu' dan ikhlas memohon kepada yang maha Esa dengan suara yang tidak keras,

hml 43

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

 ⁵⁰Quraisy Shihab, Wawasan Al-Quran Tentang Doa dab Zikir, (Tangerang:Lentera Hati, 2018) hlm, 76
 ⁵¹ Syaikh Sa'id Bin Ali Bin Wahf Al-Qahthani, Dzikir pagi dan petang, (Solo:Pustaka Arafah, 2017)

⁵² HR. Al-Hakim, menurut pendapatnya, hadist tersebut adalah shahih, dan Imam Adz-Dzahabi menyetujuinya, lihat kitabnya 1/154 dan Shahih At-Targhib wat Tarhib 1/273

⁵³ Daimul Iksan, dkk, "Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental", *Jurnal Of Multidisciplinary Studies*, No. 2 Vo. 1 (Mei-Desember, 2017) hlm 277

sehingga tidak memekakkan telinga, serta tidak pula bertele-tele sehingga tidak pula membosankan dan di buat-buat.

5. Hubungan konseling dengan terapi dzikir

Seseorang dikatakan sehat, apabila tidak ada gangguan fisik, psikis maupun sosialnya. Sebagaimana menurut undang-undang pokok kesehatan, bahwa pengertian sehat adalah "keadaan yang meliputi kesehatan badan, mental dan sosial dan bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Dalam Islam, term العقل السليم في الجسم السليم atau men sana in corpore sano, jiwa yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat. Stress, kecemasan dan kemarahan apabila terjadi secara terus menerus berdampak langsung pada kesehatan. Yang dimaksud dengan sehat fisik/jasmani, adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratoris dan radiologis tidak terserang penyakit atau terjadi kelainan-kelainan. Sebaliknya, pengertian kesehatan metal/ psikis menurut Zakiah Darajat ada empat macam:

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose)
- Kesehatan metal adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana dia hidup.

-

 $^{^{54}}$ Tri Niswati Utami, "Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan Respons Imunitas", $\it Jurnal Jumantik, NO. 2$ Vo. 1 (Mei 2017) hlm 107

- c. Kesehatan metal adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.
- d. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Jelas bahwa manusia tidak bisa lepas dari makhluk sosial tidak bisa dilepaskan dari lingkungan dimana dia berada. Dia membutuhkan sandang, pangan,papan sebagai kebutuhan fisik, serta kebutuhan rasa kasih sayang, penghargaan orang lain serta kebutuhan akan sahabat yang merupakan kebutuhan sosial yang paling mendasar. Jika ditinjau dari konteks Al-Qur'an, orang yang sehat adalah orang yang tidak dikatakan sakit oleh tuhan yaitu orang munafik, kafir, musyrik dan fasik. Disebutkan di QS. Al-Baqarah (2):10

Artinya:

"Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta"55

Pengaruh gangguan kesehatan mental terhadap perasaan meliputi rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah hati, pemarah, ragu, dan sebagainya. Gangguan terhadap pikiran, seperti sering lupa dan tidak mengkonsentrasikan

⁵⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm

sesuatu yang penting, kemampuan berpikir menurun seolah dia tidak cerdas, pikirannya tidak bisa digunakan dengan baik dan sebagainya. Gangguan terhadap kelakuan sangat beragam bentuknya seperti tindak kriminal, agresif (menyerang), merusak, dan kenakalan remaja. penyakit yang disebabkan karena gangguan mental, para ahli biasanya menggunakan tekhnik-tekhnik tertentu untuk mencari sebab-sebab timbulnya gangguan tersebut. Misalnya, hipnotis, sugesti, psikoanalisa dll. Selain itu ada pula yang menggunakan cara self sugesti, tanpa bantuan orang lain.

Ahmad Syafi'i Mufid, dengan mengikuti teori Al-Ghazali, memberikan alternatif bagaimana mengobati diri sendiri dan gangguan kejiwaan. Pertama kali yang harus dilakukan ialah muhasabah, ialah meneliti tingkah lakunya sendiri sehari-hari apa yang menjadi penyebab kecemasan. Kedua, setelah muhasabah penderita harus muraqabah yaitu melakukan pekerjaan apa saja yang dapat mendekatkan diri kepada Allah. Muraqabah bisa jua diartikan penyerahan diri kepada Allah (menerima qadrat dan iradat-Nya) atau tobat kepada Allah.

Jika diteliti lebih jauh mengenai timbulnya gangguan kejiwaan sesungguhnya berpangkal pada ketidaksadaran bahwa dirinya itu tidak mampu mengejar apa yang dicita-citakan. Tidak disadari bahwa kemampuan manusia itu terbatas dan ada kelemahannya, sehingga jika kegagalan menimpanya, terjadinya shock, stress, depresi, frustasi dan berbagai macam kekalutan mental lainnya.

_

⁵⁶ Afif Anshori, *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*. (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2003), hlm 78

Kebanyakan orang-orang yang terkena kekalutan mental (mental disorder) karena mereka jauh dari norma-norma religius. Sebaliknya, orang yang senantiasa ingat kepada Tuhan (dzikir) akan mampu mengontrol dan mengendalikan segala pikiran, emosi dan perbuatannya, sehingga apabila tidak dapat meraih apa yang diinginkan, tidak terganggu jiwanya.

Secara psikologis "dzakirin (orang yang berdzikir) adalah orang yang terjauh dari ambivalen (kegoncangan jiwa) akibat derita ataupun kecukupan. Apabila faedah dzikir dikaitkan dengan teori Sigmun Freud, maka terbuktilah bahwa orang yang tidak dzikir atau tidak selalu ingat kepada Allah, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh ID. Ego manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar tadi. Prngaruh super ego tidak berperan sama sekali. Salah satu contoh, karena lapar, perut menuntut untuk diberi makan. Otak memerintahkan tangan mengambil makanan, mulut siap mengunyah.

Salah satu terapi lupa yang ditimbulkan akibat kelalaian kepada Allah, adalah dengan ingat terus-menerus kepada-Nya, nikmat dan karunia-Nya, tanda-tanda kekuasaan-Nya dan ciptaan-Nya. Dengan kata lain berdzikir dengan konstan dan kontinu, mulazamatu fi al-dzikri teknik terapi ini dijelaskan dalam QS. Al-Kahfi ayat 24:

إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ وَاذْكُررَّبَّكَ إِذَانَسِيتَ وَقُل عَسَىٰ أَن يَهْدِيَنِ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَٰذَا رَشَدًا Artinya: "kecuali (dengan mengatakan) Insya Allah dan ingatlah kepada tuhanmu apabila engkau lupa dan katakanlah, mudah-mudahan tuhanku akan memberiku petunjuk kepadaku agar aku yang lebih dekat (dengannya) daripada ini"⁵⁷

Disinilah pentingnya dzikir dalam membentuk kepribadian manusia dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, superego akan selalu mendapat makanan dan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia yang baik. Dengan dzikir manusia akan sejahtera jiwanya, mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani. Uraian di atas dapat dipahami, bahwa sesungguhnya mengatasi problema-problema psikologis yang dihadapi oleh manusia hanya dapat dilakukan melalui dzikir. Sebab dzikir mampu dijadikan alat penyeimbang bagi rohani manusia. ⁵⁸

C. Stres

1. Pengertian stres

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap suatu tekanan atau ancaman upaya untuk melakukan penyesuaian (adaptasi). Ancaman, bahaya atau tekanan inilah yang disebut sebagai pemicu terjadinya stres. Dengan demikian stres secara umum bukanlah sebuah gangguan psikis, melainkan respon alamiah tubuh secara psikis dan tubuh. Respon stres ini secara sederhana dikenal istilah fight or flight response, yang berarti respon seseorang individu terhadap sesuatu yang dianggapnya mengancamnya mulai dari melawan sampai lari menghindar.

⁵⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 447

⁵⁸Afif Anshori, *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*. (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2003), hlm 81

Fight or flight response merupakan mekanisme awal yang dilakukan oleh seseorang secara psikis dan bahkan tanpa melibatkan proses analisi kognisi yang rumit. Bila seseorang tidak mampu melakukan proses adaptasi maka ia akan masuk kepada tahapan selanjutnya yaitu tahapan kelelahan sehingga terjadi gangguan penyesuaian, gangguan penyesuaian dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan psikis dan fisik yang saling berkaitan sehingga seseorang tidak lagi mampu menjalankan fungsinya secara optimal. Gangguan tersebut dapat berupa dari gangguan ringan hingga gangguan yang berat, seperti gangguan tidur, konsentrasi, pola makan, hingga masalah pada lambung dan saluran cerna, serta jantung dan pembuluh darah.⁵⁹

Stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis contohnya:

a. Stressor biologik dapat berupa mikroba, virus dan jasad renik lainnya, hewan, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan misal, tumbuhnya jerawat, demam, digigit binatang, yang dipersepsikan dapat mengancam, konsep individu

-

⁵⁹Hardisman, *Berdzikir Dalam Tauhid*. (Yogyakarta: Gosyeng Publishing, 2017) hlm 124

- b. Stressor fisik dapat berupa perubahan iiklim, alam, suhu, cuaca, geografi, yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi, kepadatan penduduk, imigrasi dan kebisingan.
- c. Stressor kimia dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat-obatan, alkohol, cafein, polusi udara, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetiik, pengawet, pewarna dll.
- d. Stessor sosial psikologik yaitu penanaman dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif dan kehamilan.
- e. Stressor spiritual yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ketuhanan. Tidak hanya stressor negatif yang menyebabkan stres tetapi stressor positifpun dapat menyebabkan stres misalnya, kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak dll, semua perubahan yang terjadi sepanjamg daur ulang.⁶⁰

2. Penyebab stres

Stimuli yang mencetuskan perubahan disebut stresor. Secara umum, stresor dapat diklarifikasikan menjadi stresol internal dan eksternal. Stresor internal adalah suatu penyebab stres yang berasal dari dalam diri seorang individu seperti rasa bersalah, demam, hamil, dan menopause. Stresor eksternal merupakan

⁶⁰Rasmun, Stres Koping Dan Adaptasi (Jakarta: Sagung Seto, 2009) hlm 10

penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang dapat berupa perubahan dalam keluarga, perubahan suhu lingkungan, dan tekanan dari pasangan.

Hawari mengemukakan dari berbagai pakar yang dirangkum ada berbagai peristiwa yang menimbulkan stres, antara lain:

a. Masalah dengan orang tua

Menjadi orang tua zaman sekarang (era 2000 an) tidak semudah zaman dahulu sekitar tahun 1960 an. Hal ini terjadi tatanan ekonomi makin berkembang dan merata. Zaman dahulu para orang tua memiliki banyak anak tidak masalah. Masalah pada zaman sekarang adalah buan persoalan jumlah anak melainkan kualitas pola asuh yang diberikan. Akibat pola asuh yang tidak tepat, orang tua akan mengalami masalah ketika anaknya terlibat kenakalan remaja, pergaulan bebas, hamil diluar nikah, aborsi dan penggunaan NAPZA.

b. Perkawinan

Faktor penyebab krisis perkawinan adalah lemahnya agama dan religiositas dalam kehidupan keluarga. Menurut APA di Amerika Serikat, dalam dekade terakhir terjadi 70% rumah tangga berakhir dengan perceraian penyebabnya adalah perselingkuhan. 75% para suami selingkuh dan 40% para istri juga selingkuh. Permasalahan rumah tangga , keluarga, serta permasalahan yang menyangkut individu. 61

٠

 $^{^{61}}$ Quade M. Walter, $\it Stress$, (Jakarta:Erlangga, 1987) hlm 4

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal yang terjalin dengan orang yang tidak baik dapat menjadi penyebab streshubungan yang tidak setara selalu menekan orang lain, maunya menang sendiri, ikut campur urusan oramng lain yang berlebihan, memiliki banyak teman tetapi tidak berkualitas sering kali juga menjadi penyebab stres. Dalam berteman yang penting adalah kualitasnya bukan kuantitasnya.

d. Lingkungan Kehidupan

Kondisi lingkungan hidup yang buruk berpengaruh besar bagi kesehatan seseorang. Lingkungan hidup yang buruk seperti perumahan dan polusi sering kali menjdi stressor bagi kehidupan. Suasana kehidupan yang bebas dari kriminalitas, keamanan, dan ketertiban dapat mengurangi terjadinya stres. Situasi keamanan yang marak dengan kriminalitas serta pelanggaran terhadap norma lingkungan lainnya dapat menjadi stresor dalam aktivitas kehidupan manusia.

e. Keuangan

Pengelolaan keuangan dalam aktivitas sehari-hari dapat menjadi stresor utama. Pengelolaan keuangan yang tidak tepat, keinginan melebihi kebutuhan, serta pendapatan lebih kecil dari pengeluaran adalah awal datangnya masalah yang lainnya. Utang, gagalnya usaha yang dikelola, dan madsalah warisan

adalah stresor lainnya berkenaan denga keuangan dalam aktivitas hidup sehari-hari.

f. Keluarga

Anggota keluarga terutama mereka yang masih anak-anak dan remaja sering mengalami stress yang disebabkan oleh kondisi keluarga yang tidak harmonis, sehingga keluarga menjadi stressor bagi anggota keluarga lainnya. Perilaku orang tua terhadap anggota keluarga lainnnya terutama kepada anak dan remaja yang dapat menimbulkan stress adalah: hubungan kedua orang tua yang dingin atau penuh konflik, dan acuh tak acuh, kedua orang tua jarang dirumah dan tidak ada waktu bersama untuk anak-anak dan remaja, komunikasi antara orang tua dan remaja yang tidak serasi, serta kedua orang tua berpisah atau bercerai. Orang tua ada yang mengalami gangguan jiwa atau kelainan kepribadian, serta orang tua dalam mendidik otoriter, keras, kurang sabar dan pemarah. 62

3. Proses Terjadinya Stres

Dalam masalah stres psikososial ini ada lima masalah yang berkaitan, yaitu perubahan, frustasi, overlood, bosan, dan menyendiri.

a. Perubahan

.

⁶²Wayan Candra, Gusti Ayu Harini, dan Nengah Sumirta, *Psikiologi*, (Yogyakarta:ANDI, 2017) hlm 107

perubahan sering dikaitkan dalam usaha atau proses untuk perubahan hidup yang lebih baik. Dalam hal ini juga berkaitan dengan kesempatan, kemampuan, kemauan, dan keteguhan hati. Orang-orang yang teguh hatinya menghadapi perubahan dengan ringan dan mudah. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki keteguhan hati akan menghadapi masalah dalam perubahan seperti ini. Dia akan mudah stres dan tujuan untuk perbaikan tidak pernah tercapai. Dan yang terpenting adalah mengamalkan dan menggunakan nilainilai religius untuk menghadapi perubahan.

b. Frustasi

Frustasi bisa disebabkan adanya berbagai faktor yang membuat seseorang terserang stres. Berikut ini adalah hal-hal yang bisa membuat orang frustasi.

- Suasana yang overcrowding atau terlalu ramai, sibuk, dan bising. Dalam kondisi ini orang rawan frustasi yang menyebabkan dia mengalami stres.
 Kondisi seperti ini membuat orang mudah cemas dam memicu munculnya stres.
- Diskriminasi lingkungan yang membuat orang merasa ketidakadilan, pihak yang mengalami deskriminasi akan cepat stres.
- 3) Faktor sosial ekonomi membuat seseorang kokoh dan merasa memiliki nilai. Namun sebaliknya, kekurangtan dan masalah-masalah sosial ekonomi juga membuat orang frustasi.

4) Birokrasi meskipun tidak terlihat ada masalah tetapi birokrasi yang berbelit-belit dan ribet membuat seseorang frustasi.

c. Kelebihan Beban

Beban yang berlebihan pada diri seseorang yang tidak sesuai dengan keadaan dan kemampuannya akan menjadikan orang ini kelebihan beban. Demikian juga dengan urusan rumah tangga dan kehidupan sehari-hari. Beban dan tuntutan yang berlebihan dalam suatu rumah tangga juga bisa menimbulkan frustasi bagi seluruh penghuninya. Itulah sebabnya masingmasing orang harus menyadari apa yang terbaik bagi diri masing-masing.

d. Kebosanan dan Kesendirian

Kebosanan dan kesendirian yang terus menerus dan dalam waktu yang lama membuat orang frustasi. Kondisi ini akan memicu kemarahan, menjadi mudah tersinggung. Orang yang konstruktif juga bisa mengontrol keadaan stresnya dengan tindakan dan motivasi positif. Dia akan berusaha agar kondisi yang tidak sesuai dengan dirinya dapat diubah menjadi kondisi yang membantunya mencapai tujuan.

4. Tanda-tanda Stres Secara Emosi dan Kognitif

- a. Tanda-tanda secara emosi:
 - 1) Mudah marah (irritability)

- 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 oportunis
- 19) Fokus sempit
- 20) Banyak pikiran
- 21) Terfokus pada diri sendiri
- 22) Gangguan tidur, susah tidur walaupun sudah lelah

- 23) Perubahan pola makan
- 24) Tidak memiliki refleksi respon emosi yang positif, berkembang selalu dengan emosi negatif.
- b. Tanda-tanda secara kognitif:
 - 1) Pelupa
 - 2) Kekhawatiran berlebihan
 - 3) Tidak berkembang
 - 4) Visinya kabur
 - 5) Pengambilan keputusan sering salah
 - 6) Tidak memiliki kleberanian menghadapi hidup
 - 7) Kurang kreatif
 - 8) Kurang konsentra<mark>si atau tidak foku</mark>s
 - 9) Tidak produktif
 - 10) Tidak memiliki perhatian pada hal-hal detail
 - 11) Berorientasi pada masa lalu
 - 12) Psikomotoriknya memiliki reaksi yang sangat pesat
 - 13) Kurang perhatian terhadap sesuatu
 - 14) Pemikirannya tidak terorientasi
 - 15) Memiliki citra diri yang negatif
 - 16) Kurang memiliki rasa berguna dalam hidupnya
 - 17) Tidak bisa mengontrol emosinya

18) Sering mengeluarkan pernyataan negatif dan evaluasi negatif terhadap setiap kejadian.⁶³

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

 Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi.

Persamaan : Sama-sama berupaya menggunakan terapi dzikir yang di gunakan dalam proses terapi untuk mengurangi stres pada klien

Perbedaan : Subjek yang dijadikan penelitian ini adalah seorang ibu muda yang stres pasca di tinggal suaminya di LP Surabaya, sedangkan pada penelitian terdahulu tidak ada pengaruh penurunan stres antara kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya dan dari jenis penelitian, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan pendekatan quasi-eksperiment.

 Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Seorang Remaja Stres Yang Hamil di Luar Nikah di Sampang Madura

Perbedaan: subjek penelitian pada penelitian ini adalah seorang remaja yang stress karena hamil di luar nikah sedangkan penelitian yang akan diteliti seorang istri yang diotinggal suaminya di LP Surabaya, lokasi penelitian ini di Sampang Madura sedangkan penelitian yang akan diteliti di Nyamplungan Surabaya Persamaan:subjek penelitian sama-sama seorang remaja yang mengalami stres

-

⁶³ Yekti Mumpuni, Cara Jitu Mengatasi Stres, (Yogyakarta: ANDI, 2010) hlm 48

 Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial

Perbedaan: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan permasalahan yang diangkat oleh peneliti diambil lebih dari satu subjek sedangkan penelitian ini menggunakan satu subjek tunggal

Persamaan: Faktor penyebab terjadinyta stres yang dialami oleh subjek beraal dari lingkungan keluarga dan terapi yang digunakan terapi dzikir untuk mengurangi stres yang dialami subjek.

BAB III

PENYAJIAN DATA

Pada bab ini membahas mengenai metode penelitian yang dibatasi secara sistematis sebagai berikut : deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian.

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di kampung nyamplungan Surabaya bagian utara yang penduduknya berasal dari berbagai suku yakni, Arab, Madura dan Jawa. Wilayah ini dulu mayoritas penduduknya etnis Arab, seiring berjalannya waktu banyak juga suku Madura dan Jawa yang menetap di wilayah tersebut. Karena lokasi berdekatan dengan wisata Sunan Ampel maka kampung Nyamplungan terkenal sebagai kampung Ampel. Daerah ini sangat mudah di jangkau, karena berdekatan dengan tanjung perak dan jembatan suramadu termasuk sunan ampel. Jika ziarah ke makam sunan ampel jika dari arah utara pasti melewati kampung nyamplungan. Penelitian ini bertepat di kecamatan semampir kelurahan ampel, jalan Nyamplungan ada 12 gang dan lokasi penelitian ini berada di gang 10 rt.01 rw.11

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

Konselor adalah seorang mahasiswa semester delapan prodi Bimbingan Konseling Islam dengan konsentrasi masyarakat.

a. Identitas Konselor

1) Biodata Konselor

Nama Lengkap : Wardania

Nama Panggilan : Warda

NIM : B93215121

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 16 Juni 1996

Umur : 22

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat Domisili : Nyamplumgan gang X/16

Kabupaten : Surabaya

Provinsi : Jawa Timur

Pendidikan Formal

MI : Miftahul Ulum

MTS : Ponpes Al-Amien Prenduan

MA : Ponpes Al-Amien Prenduan

Perguruan Tinggi : UIN Sunan Ampel

b. Deskripsi Konseli

1) Identitas Konseli

Nama Lengkap : Syahnaz (nama disamarkan)

Nama Panggilan : Syahnaz

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 10-10-2000

Umur : 18

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Nyamplungan gang X/12

Kabupaten : Surabaya

Propinsi : Jawa Timur

Pendidikan Formal

TK : Al- Anwar

MI : Miftahul Ulum

SMP : Taswirul Afkar

Nama Ibu : Musdalifah

Nama Ayah : Ishak

Nama Kakak : 1. Hamidah 2. Humaida

Nama Adik : Safira

Pekerjaan Ibu : Pedagang

Pekerjaan Ayah

: Pedagang

2) Latar Belakang Konseli

Klien adalah anak kedua dari empat bersaudara, klien memiliki kakak kembar dan satu adik, kakak pertama sudah berkeluarga dan memiliki satu anak kakak kedua masih berstatus pekerja kosmetik di pasar tradisional Surabaya, dan adiknya masih menduduki seolah dasar kelas empat SD. Semua saudara klien berjenis kelamin perempuan termasuk kllien, konseli tinggal bersama ayah ibu nenek kakak dan adiknya. Orang tua klien pedagang sayur di pasar tradisional. Konseli berhenti menjadi pelajar sejak kelas dua SMP dikarenakan pernah dipindahkan di pesantren selama satu minggu dan klien tidak betah sehingga klien dan keluarga memutuskan untuk berhenti, keluarga klien termasuk kurang berpendidikan, orang tua klien lulusan sekolah dasar, kakak pertama lulusan MA dan langsung menikah kakak kedua hanya sampai dua MA dan memutuskan untuk berhenti dari pesantren, lalu klien sendiri yang hanya sampai dua SMP dan adik bungsu klien masih kelas empat SD itu yang diharapkan menjadi anak berpendidikan kelak. Klien tidak meneruskan status pelajarnya itu dan klien lebih memilih untuk bekerja dibaju toko kapasan. Keluarga konseli termasuk kalangan pedagang dan pekerja keras

dari sang ibu dan ayahnya yang sudah berdagang dari subuh sampai sore. Dan kakaknya dari yang yang berstatus karyawan kosmetik buka dari jam tujuh pagi sampai sore dan klien sendiri yang bekerja menjaga toko tas di PGS (pusat grosir Surabaya) dari jam tujuh pagi sampai jam 17.30 dan anak klien di asuh oleh ibu mertuanya sampai klien pulang kerja.

3) Lingkungan Sosial Konseli

Klien termasuk seorang gampang berteman dan memiliki banyak teman, dari teman sekolah dasar, teman sekolah menengah pertama, teman di pesantren dan teman-teman kerja, semua itu terbukti saat klien melahirkan anak sulungnya dan banyak teman-temannya yang menjenguknya dan memberikan rasa simpati dan memotivasi karena klien melahirkan tanpa kehadiran sang suami, dan itu membuat klien lebih kuat saat menjalani masa kesedihannya itu

4) Kondisi Ekonomi Konseli

Saat ini klien tinggal dengan orang tuanya di rumah neneknya. Klien berasal dari keluarga sederhana dan klien termasuk seseorang yang mandiri. Anak sulung klien terpenuhi kebutuhan dari pempers dan susu formula dari ayah mertuanya. Dan jika ada kebutuhan lain klien dikasih oleh orang tuanya sendiri. Hanya saja

klien merasa malu jika kebutuhan anaknya dan dirinya di tanggung oleh orang tuanya dan mertuanya walau orang tua klien mampu memenuhi kebutuhannya. Klien bertekad untuk bekerja sehingga kebutuhan tersebut terpenuhi olehnya tanpa meminta kepada orang tuanya dan mertuanya. Klien saat ini sedang bekerja menjadi penjaga toko, saat klien sedang bekerja, anaknya dititipkan dan di asuh oleh ibu mertuanya.

5) Latar Belakang Agama Konseli

Klien beragama Islam, meskipun klien pernah menjadi santri pada saat konseli masih smp, akan tetapi dari segi ibadah konseli masih dikatakan minim karena sholatnya masih harus di ingatkan dan masih ada beberapa sholat yang masih bolong, tetapi menjalankan ibadah puasa disaat bulan ramadhan dan membayar zakat fitrah ketika menjelang Idul Fitri. Konseli jarang dalam melakukan ibadah sunah dikarenakan keterbatasan waktu yang menjadi alasannya. Konseli sering melakukan ibadah dari yang wajib sampai yang sunah saat konseli berada di pesantren saja. Dan ketika sudah tidak mondok lagi konseli langsung di sibukkan dengan pekerjaannya. Orang tua konseli beragama Islam namun dari segi beribadah hampir sama dengan konseli, nenek konseli termasuk orang yang taat beragama.

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

sementara sambil menunggu suaminya bebas dari hukumannya. Jika siang hari ibu konseli menemaninya dan jika malam hari ibu konseli pulang ke rumahnya, jadi konseli merasa kesepian sehingga menimbulkan banyak pikiran dan menangis karena tidak tega melihat sang anak yang ayahnya di lapas itu. dan konseli selalu menunggu berapa lamajatuhnya hukuman untuk suaminya itu dan takut akan lama didalam jeruji besi sehingga membuat konseli berpikiran negatif⁶⁴

B. Deskripsi Proses Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya

Pelaksanaan bimbingan konseling yang yang dilakukan konselor adalah bimbingan konseling Islam dengan terapi dzikir, agar konseli dapat lebih mengenal dan dekat dengan Allah, sehingga perasaan sering menangis, sedih, cemas, malu keluar rumah, dan takut yang dirasakannya selama ini dapat berkurang bahkan hilang, sehingga konseli dapat lebih kuat dan lebih menerima masalah yang dihadapinya saat ini. Didasari Setelah melihat berubahnya sikap konseli yang semulanya periang dan suka berbaur, dengan masalah yang dihadapinya saat ini konseli tidak berani keluar rumah karena tidak siap dengan pertanyaan para tetangga apa penyebab suaminya masuk kedalam penjara. Oleh karena itu konselor membantu konseli untuk

-

⁶⁴ Wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Oktober 2018 di depan rumah konseli

menyelesaikan masalah yang dihadapinya saat ini dengan beberapa langkah yakni:

1. Identifikasi Masalah

Proses penelitian ini bermula pada tanggal 13 November 2019 saat konselor mau memasukkan sepeda motor dan bertepatan berdekatan dengan rumah konseli, saat itu konseli sedang menangis sendirian di depan rumahnya, keesokan harinya konselor bertanya kepada konseli apa yang sedang dilakukan semalam, karena konselor sudah beberapa kali melihat konseli menangis didepan rumahnya.

Respon yang diberikan oleh konseli adalah konseli tersenyum dan bercerita bahwa kalau sudah malam konseli memang sering menangis lantaran teringat sosok suaminya yang berada di lapas, memikirkan suaminya takut dijadikan bahan pukulan oleh polisi dan takut tidak di beri makan di dalam jeruji besi dan merenung bayinya yang akan di asuh tanpa ayah. Konseli pun menyadari bahwa semua itu sudah balasan dari perlakuan suaminya karena sudah melakukan tindak kriminal. konseli mengharapkan jika suatu saat sang suami bebas dari jeruji besi, konseli mengharapkan bisa berkumpul kembali keluarga kecilnya dengan kehidupan yang lebih baik lagi. 65 Hal itulah yang membuat klien menangis setiap malam, klien juga mengatakan bahwa dia ingin menjalani kehidupan

-

⁶⁵Wawancara dengan konseli pada tanggal 13 November di rumah konselor

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 harikarena 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 mengenaik 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

sedih dan menangis setiap malam tidak ada gunanya dan bahkan dapat berpengaruh kepada bayinya.

Konseli merasakan hidupnya menjadi tidak bermakna dengan kondisinya saat ini, ingin berinteraksi lagi dengan para tetangganya, dan terkadang konseli berkeinginan untuk mengubah pola hidup dan yang dihadapinya tersebut, tapi konseli tidak tahu harus mengawalinya dari mana sehingga tindakan yang dilakukan oleh konseli hanya menangis dan merenung tanpa melakukan tindakan apapun. Dari gejala-gejala yang di tunjukkan oleh konseli merupakan tanda-tanda dari penyebab stres. Konseli tidak menyadari bahwa saat ini dirinya sedang mengalami situasi tersebut.

3. Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah yang terjadi pada konseli, langkah konselor selanjutnya menetapkan jenis konseling yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan atau mengurangi masalah konseli. Pada tahap ini peneliti merumuskan terapi yang sesuai dalam membantu memudahkan menyelesaikan permasalahan konseli. Setelah melalui tahap diagnosis, dan telah menemukan inti permasalahan yang dialami konseli, yakni menangis setiap malam karena perasaan cemas yang berlebihan. Maka dari itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan terapi dzikir untuk diaplikasikan kepada permasalahan konseli. Karena dzikir memiliki daya

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 perasaaan 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 khusyu' 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

dalam buku Quraisy Shihab. Dzikir dilakukan secara khusyu' dan ikhlas memohon kepada Allah dengan suara yang tidak keras Setelah terapan itu sudah dipenuhi barulah memulai berdzikir dengan mengawali bacaan:

- a. Dzikir lisan dan hati
- 1. Subhanallah

Artinya:

(Maha suci Allah)

Yang telah membelaku dengan menutupi aib di masa laluku

2. Alhamdulillah

Artinya:

(Segala puji bagi Allah)

Walau dalam keadaan banyak masalah Allah telah menguatkanku dalam mencukupi kebutuhan keluarga kecilku

3. La ilaha Illa Allah

Artinya:

(Tiada Tuhan selain Allah)

Allahku tuhan yang maha baik diantara semua tuhan manusia di dunia

4. Allahu Akbar

Artinya:

(Allah maha besar)

Dengan keagunganmu aku berserah atas semua permaslahanku ya Allah

1. La haula wala guwwata Illa Billah

Artinya:

(Tidak ada daya upaya dan kekuatan kecuali atas pertolongan Allah)

Dan engkau tetap menolongku walau aku lali atas kewajibanku padamu

2. Astaghfirullahal 'Adhim

Artinya:

(Aku mohon ampun kepadamu Ya Allah)

Ampuni dosa-dosaku yang telah aku dan suamiku perbuat ya Allah

Artinya:

(Wahai yang maha hidup, wahai yang berdiri sendiri (tidak butuh segala sesuatu), dengan rahmat-Mu aku minta pertolongan, perbaikilah segala urusanku dan jangan di serahkan kepadaku sekalipun sekejap mata (tanpa mendapat pertolongan dari-Mu) Dzikir tersebut dibaca dengan nada lirih dan disertakan permohonan yang ada di bawah arti dzikir diatas. ini digunakan dengan cara yang dijelaskan dalam buku Quraisy Shihab syarat dan adab berdoa dan berdzkir, ikhlas memohon kepada yang maha Esa dengan suara tidak keras, tidak pula bertele-tele. Bacaan nomer satu dan dua dibaca sebanyak 33 kali dan bacaan nomer 3 dibaca sebanya 3-6 kali.

Saat konselor menjelaskan mengenai terapi yang digunakan kepada konseli ditengah-tengah konseli memotong pembicaraan konselor bahwa dirinya merasa Allah tidak adil kepadanya. Dari pertanyaan tesebut konselor mengajak konseli untuk berpikir mengenai tragedi Surabaya membara pada tanggal 10 November yang setiap tahunnya di hadiri oleh konseli bersama suaminya.

Dari acara tersebut, pada tahun ini ada salah satu tragedy yang menyebabkan korban meninggal, yakni tertabrak kereta api yang melintas diatas viaduk. Di pinggir viaduk, merupakan tempat favorite klien saat bersama suami saat melihat acara Surabaya membara. Konselor menanyakan kepada klien, lebih baik mana kejadian tersebut menimpa suaminya, sehingga suami klien meninggal dunia atau saat ini posisi suami konseli berada di dalam lapas? respon yang di berikan oleh konseli hanyalah tersenyum. Dari pemaparan yang di lakukan oleh konselor, hal tersebut merupakan bagian dari dzikir pikir. Sebelum mengakhiri proses konseling, konselor membuat kesepakatan untuk lima hari kedepan melakukan proses terapi dzikir. 66

Proses kedua, pada tanggal 12 maret dilakukan pertemuan kembali dengan konseli di rumah konseli. Diawal pertemuan konselor melakukan refleksi mengenai pertemuan pada tanggal 11 maret

 66 Wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Maret 2019 di rumah konselor

kemarin di rumah konselor. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan proses terapi pada hari ini. Konselor memberikan arahan kepada konseli untuk berwudzu terlebih dahulu sebelum melakukan sholat isya dan terapi. Setelah sholat konseli memposisikan duduknya berhadapan dengan konselor. Konselor memberi arahan kepada konseli untuuk membaca terapi dzikir yang dijelaskan kemaren sebanyak 33 kali. Setelah dibacakan sebanyak 33 kali konselor mengarahkan untuk mengulang sebanyak 2 kali sehingga total bacaan keseluruhan adalah 99 kali.

Tugas konselor selain mengarahkan konselor bertugas untuk membantu menghitung jumlah dzikir yang dibaca oleh konseli. Setelah konseli selesai membaca, konselor menanyakan mengenai apa yang dirasakan selama 30 menit membaca bacaan dzikir tersebut perasaan konseli memang merasakan kenyamanan di 15 menit dan setelah itu konseli merasa gelisah karena terlintas di pikrannya bagaimana kondisi anaknya selama terapi. 67 Sebelum mengakhiri proses terapi konselor membuat janji dengan konseli untuk melakukan pertemuan berikutnya di hari esok.

Proses ketiga, pada tanggal 13 Maret dilakukan pertemuan kembali dengan konseli di rumah konseli. Diawal pertemuan konselor

-

⁶⁷ Wawancara dengan konseli pada tanggal 12 Maret 2019 di rumah konseli

melakukan refleksi mengenai pertemuan pada tanggal 12 maret kemarin di rumah konseli. Konselor menanyakan mengenai apa yang dipikirkan oleh konseli mengenai anaknya selama proses terapi kemarin. Konseli menjelaskan bahwa dia merasa cemas karena ananknya rewel jika ditinggal terlalu lama. Dari cerita tersebut konselor meyakinkan bahwa anak konseli baik-baik saja jika selama proses terapi di titipkan kepada adek konselor.

Konseli bercerita bahwa muncul perasaan menyesal dari dalam dirinya karena perbuatan masa lalu yang telah membangkang orang tuanya. Dan berpikir jika pada saat itu konseli menuruti orang tuanya maka permasalahan ini tidak akan terjadi. Pada terapi kali ini konselor menanyakan mengenai dzikir yang dilakukan oleh konseli, apakah sudah dilakukan ketika selesai shalat 5 waktu. Dari pertanyaan tersebut konseli menyatakan setiap selesai shalat membaca dzikir. Dari situlah muncul perasaan penyesalan di masa lalu. Untuk mengurangi perasaan penyesalan tersebut dengan menambahkan pembacaan dzkir ketika di tempat kerja, maka dari itu terapi dzikir tidak hanya dilakukan ketika selesai shalat saja.⁶⁸

Proses keempat, pada tanggal 14 Maret dilakukan pertemuan kembali dengan konseli di rumah konseli. Diawal pertemuan konselor

⁶⁸ Wawancara dengan konseli pada tanggal 15 maret 2019 di rumah konseli

melakukan refleksi mengenai penyesalan konseli pada tanggal 13 maret kemarin di rumah konseli. Dari penyesalan yang dirasakan kemarin oleh konseli, konseli memiliki harapan untuk merubah dirinya menajadi lebih baik. Konseli bersungguh-sungguh untuk melaksanakan proses terapi dengan lebih sungguh-sungguh supaya mendapatkan hasil yang lebih baik. Kali ini konseli mulai melakukan terapi secara mandiri dengan berdzikir ketika dia bekerja dan berada dalam kendaraan umum. Konseli memaparkan bahwa mulai merasa nyaman membaca dzikir tersebut, walau dalam keadaan merasa terbeban setelah kerja semua menjadi enteng dalam pikirannya. 69

Proses kelima, pada tanggal 15 Maret dilakukan pertemuan kembali dengan konseli di rumah konseli. Saat konselor tiba di rumah konseli, konseli sudah dalam melaksanakan sholat isya', konselorpun menunggu konseli melakukan sholat isya' dan setelah itu konseli tanpa arahan langsung duduk berhadapan dengan konselor dan melakukan aktivitas terapinya. Posisi anak konseli sedang tidur, maka dari itu tanpa mengulur waktu konseli langsung berwudzu dan sholat. Setelah konselor mengamati aktivitas konseli, ternyata konseli sudah mulai melakukannya dengan khusyu' tanpa menunggu arahan konselor. Dan setelah konseli sholat konselor bertanya mengapa konseli sudah

_

⁶⁹ Wawancara dengan konseli pada tanggal 16 Maret 2019 di rumah konseli

melakukan tanpa menunggu konselor. Konseli menjawab bahwa anaknya sudah tidur konseli langsung sholat agar tidak tergesa-gesa dalam melakukan dzikir. Karena dengan berdzikir konseli merasa tenang. Dari hasil pengamatan konselor, konseli mulai terlihat ceria kembali seperti dulu, dan ada perubahan yang awalnya konseli menangis karena rasa cemas dan sedih karena memikirkan keluarga kecilnya, sekarang sudah jarang dilakukan terkecuali pada saat konseli merasakan rindu kepada suaminya, konseli tidak dapat menahan air matanya.⁷⁰

Proses keenam, pada tanggal 16 Maret dilakukan pertemuan kembali dengan konseli di rumah konselor. Konseli melakukan aktivitasnya terapi di rumahnya setelah selesai sekitar jam setengah 10 konseli mendatangi rumah konselor, ternyata konseli menepati janjinya untuk melakukan terapinya tanpa kehadiran konselor, dan semua itu dilakukan juga karena keinginan konseli tanpa paksaaan. Setelah selesai melakukan terapi, konselor lebih dalam mengenai pejalanan konseli dari awal pertemuan sampai terakhir apa yang dirasakan konseli setelah melakukan terapi.

Dari awal pertemuan konseli merasakan bingung karena pikirannya terbebani anaknya yang di tinggal melakukan terapi, dan

 70 Wawancara dengan konseli pada tanggal 15 Maret 2019 di rumah konseli

setelah melakukannya lagi, klien merasa tenang dan mulai menambah nominal bacaan yang awalnya dibaca sebanyak 33 kali sampai bisa melampaui standart awal yang di tentukan (99 kali). Dari hal itulah mulai muncul perasaan menyesal karena perbuatan konseli di masa lalu yang membangkang orang tuanya, dan berpikir jika dirinya mengikuti saran orang tuanya maka permasalahan ini tidak terjadi, tapi yang sudah terjadi tidak perlu di sesali dan jadikan pembelajaran untuk melangkah lebih baik lagi dari sebelumnya.

Dari kejadian inilah muncul motivasi dari dalam diri konseli untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik. Akhirnya konseli memutuskan untuk mempertahankan apa yang di jalaninya selama beberapa hari ini dengan harapan dapat merubah dirinya menjadi lebih baik. Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk berinteraksi dengan tetangganya karena kasus sudah mulai meredup, konselipun mengiyakan ajakan konselor. Akan tetapi jika ada yang masih bertanya tentang suaminya konseli beristighfar dalam hati agar emosi terkontrol dan lebih memilih tersenyum kepada tetangganya⁷¹

Tahap selanjutnya memberi motivasi dan penguatan kepada konseli agar konseli dapat menjalani kegiatan sehari-hari seperti biasanya tanpa rasa cemas berlebihan dan menerima keadaan yang

⁷¹ Wawancara dengan konseli pada tanggal 16 Maret 2019 di rumah konselor

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

 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 menanyakankepada konseli, apakah konseli telah memiliki tabungan sendiri? Konseli menceritakan bahwa konseli saaat 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, konselorpun 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. Konselorpun memberi masukan supaya klien mau menghubungi tante konselor yang pernah mengurus siding 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

bagaimana cara mengurus sidang suaminya kepada jaksa.⁷² Setelah selesai mengurus berkas maka seminggu setelahnya ada panggilan untuk konseli dalam menghadiri sidang pertama untuk suaminya sidang pertama hanya dibacakan kesalahan suaminya mengapa sampai dikirim ke lapas surabaya belum dibacakan jatuhnya masa hukuman suaminya.

2. Sesi kedua pada tanggal 5 Februari 2019 hari selasa pukul 13.00

Setelah 3 minggu menunggu hasil keputusan akhirnya dibacakanlah jatuhnya masa hukuman untuk suaminya, hasil dari proses sidang suaminya harus menjalani hukuman selama 3 tahun dan konseli sangat bersyukur karena pihak dari keluarga korban menuntut 4 tahun namun tidak diterima oleh pengadilan. Dan konseli pun mengutarakan perasaannya bahwa dirinya bahagia karena suaminya sudah menjalani sidang sampai masa hukuman di bacakan, dan tugas konseli sekarang menunggu kepulangan suaminya dan mendokan suaminya agar dengan kejadian ini membuat suami jera dan lebih baik lagi serta tidak mengulangi hal serupa atau yang menjerumuskan suaminya ke lapas lagi naudzubillah.⁷³

Konselorpun memberikan pengertian agar konseli sabar dan percaya atas kekuasaan Tuhan serta tidak pernah berpikir negatif

-

⁷²wawancara dengan konseli 15 Januari 2019 di rumah konseli

⁷³ Wawancara dengan konseli 5 februari 2019 di rumah konselor

terhadap apa yang telah Allah takdirkan kepadanya, karena Allah adalah sebaik-baiknya pencipta.

3. Pada tanggal 27 Februari hari rabu pukul 08.00 sampai 09.30

Konselor mendatangi rumah konseli karena di depan rumah konseli tidak ada dagangan sama sekali, konselor bertanya kepada konseli kenapa tidak berjualan hari ini. Konseli pun langsung menjawab bahwa dagangannya mulai sepi dan tidak sepadan dengan harga kulakan dan pendapatan. Konseli meminta masukan untuk bekerja di PGS (pusat grosir surabaya) karena ada tawaran dari temannya dan ada lowongan kerja.

Konselorpun bertanya kalau konseli kerja siapa yang menjaga anaknya sedangkan ibu konseli disibukkan dengan berjualan di pasar sampai sore. Konseli menjawab bahwa akan di titipkan kepada ibu mertuanya itu sudah di bicarakan bersama siaminya kemarin malam melalui via telepon. Konseli ingin sekali bekerja dan tidak ingin ketergantungan kepada orang tua dan mertuanya, konseli ingin berjuang dan bisa mencukupi kebutuhan anak dan suaminya dengan jerih payah sendiri. Konselor menanyakan bagaimana dengan orang tua dan mertuanya, maukah mertuanya merawat cucunya. Konseli menjawab bahwa sudah dapat izin dari ibunya dengan syarat setelah

kerja anaknya harus langsung di jemput dari rumah mertuanya memang sudah di persilahkan untuk menitipkan anaknya jika konseli ingin kerja ikut orang/ jadi pegawai. Konselor juga menanggapi dengan meyakinkan kembali keinginan konseli untuk bekerja, karena memang telah diberi restu oleh suami, orangtua dan mertua konseli. Selagi konseli bisa mengatur waktu untuk mengurus anak.⁷⁴

4. Sesi ke empatpada tanggal 19 maret 2019 pukul 19.00

Pada pertemuan keempat konselor menanyakan perkembangan dari konseli, terkait dengan apa yang dirasakan setelah konselor memberikan arahan kepada konseli untuk membaca istighfar. Konseli menceritakan bahwa sebelum konselor memberikan bacaan dzikir dan buku saku dzikir pagi dan petang, konseli merasakan adanya perubahan yang dialaminya, setelah rutin membaca dzikir tersebut konseli merasakan bahwa ada sedikit perubahan yang dirasakannya, yang dulunya konseli selalu merasa cemas dan terbebani oleh masalah sekarang bisa lebih menerima masalah yang dihadapinya dan merasa bahwa hatinya lebih tenang dari sebelumnya.

5. Evaluasi atau follow up

Langkah ini membahas untuk menilai dan mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang telah dilakukan dalam konseling. Konselor

⁷⁴Wawancara dengan konseli rgl 27 Februari 2019 di rumah konselor

-

mengevaluasi apa yang terjadi pada diri klien dengan melihat perubahanperubahan 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 dengan baik, kebiasaan menangis dimalam hari juga kelihatan jarang dilakukan oleh konseli karena konseli memang fokus mengasuh anaknya dengan baik walau konseli dalam keadaan bekerja.⁷⁵

C. Deskripsi Hasil Penelitian dari proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya.

Setelah melakukan proses konseling dalam mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya. Selanjutnya, peneliti ingin mengetahui hasil akhir dari proses konseling dengan terapi dzikir pada konseli yang stres pasca suaminya ditahan di lapas Surabaya dengan terapi dzikir cukup memberi perubahan ke arah lebih baik sebagai ibu rumah tangga. Untuk melihat perubahan diri klien, konselor melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli.

Maka, hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi dzikir dalam mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya dapat diketahui dengan perubahan yang terjadi pada diri konseli. Berdasarkan hasil dari pengamatan langsung, beserta wawancara dari konseli dan beberapa informan seperti kakak klien serta teman klien, bahwa para informan sudah melihat dan merasakan perubahan sikap pribadi dan tingkah laku konseli dari

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

⁷⁵Wawancara dengan kakak konseli 16 maret 2019 di depan rumah konselor

hasil proses konseling. Berikut adalah perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses konseling selesai:

- 1. Seringnya menangis dan cemas dimalam hari pasca suaminya masuk penjara dan bersamaan dengan lahirnya anak pertama sehingga membuat konseli merasa sangat sedih yang berlebihan dan berpikiran negatif. Setelah konseli melaksanakan proses terapi dengan menerapkan dzikir ketika selesai sholat maupun dalam keadaan bekerja, sekarang konseli bisa menerima keadaan yang sudah terjadi dan pasrah kepada Allah dan mendekatkan diri pada-Nya. Percaya Allah tidak memberi cobaan hambaNya diluar kemampuan umatNya sehingga konseli selalu berdoa dan berdzikir atas masalahnya yang terjadi.⁷⁶
- 2. Awalnya konseli merasa takut keluar rumah karena tidak siap dengan pertanyaan para tetangganya sekarang konseli berani keluar rumah dan mau berinteraksi dengan para tetangga walau masih banyak tetangga yang menanyakan keberadaan suami konseli. Setelah konseli melaksanakan tugas dari konselor, ada perubahan yang terjadi dalam diri konseli, yakni mampu menahan emosinya dan terlihat tenang dalam menghadapi tetangganya itu walau kadang konseli harus meninggalkan suatu pertanyaan yang dilontarkan tetangganya.

⁷⁶Wawancara dengan konseli pada tanggal 23 maret 2018 dirumah konseli

3. Setelah konselor meyakinkan dan meluruskan cara berpikir konseli karena perasaan khawatir konseli terhadap suaminya yang takut tidak diberi makan di lapas itu, sekarang konseli tidak cemas lagi karena mulai percaya telah disiapkan makanan untuk para napi tersebut.



BAB IV

ANALISIS DATA

Pada bab empat peneliti akan menguraikan analisi dari data peneliti yang telah dilakukan sebelumnya. Setelah data diperoleh dari lapangan yang berupa observasi dan wawancara yang telah disajikan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini peneliti akan menganalisis data tersebut dengan analisis data deskriptif komparatif. Analisis data deskriptif komparatif yaitu proses perbandingan antara teori dan praktek dengan membandingkan keadaan konseli sebelum dilakukan proses konseling.

Berikut adalah data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir dari pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya

A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya

Dari tahapan proses konseling yang dilakukan oleh konselor meliputi, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, evaluasi dan follow up. Analisis dilakukan oleh konselor agar bisa membandingkan data teori dan data lapangan.

Tabel 4.1
Perbandingan data Teori dan data Lapangan

	Data Teori	Data Empiris (Lapangan)				
1.	Identifikasi masalah yakni	Konselor mengumpulkan data dari				
	Langkah yang digunakan untuk	berbagai sumber, keluarga klien (ibu				
	mengumpulkan data dari	klien), kakak kandung dan teman dekat				
	berbagai sumber yang berfungsi	konseli. Maka, hasil yang diperoleh dar				
	untuk mengenal kasus beserta	proses wawancara dan observasi dalam				
	gejala-gejala yang nampak pada	menggali data mengenai masalah yang				
	klien	dihadapi <mark>ole</mark> h 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 kaba				
		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				

Dilapas barulah anak pertamanya lahir tanpa kehadiran sosok ayahnya. Hal Itu membuat konseli menangis malamnya karena menerenungi nasib sang suami di lapas dan khawatir bagaimana merawat bayinya tanpa kehadiran ayahnya tersebut Berdasarkan dari hasil identifikasi 2. Diagnosa yaitu menetapkan masalah yang telah dilakukan konselor masalah yang terjadi pada diri pada langkah wawancara kepada klien konseli sendiri , keluarga dan teman dekatnya. Maka, konselor menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli adalah seringnya menangis ketika malam hari karena perasaan cemas yang berlebihan dan hal itu juga bisa berpengaruh terhadap anak konseli yang masih bayi. Tidak mau keluar ruah, dan takut dengan keadaan suaminya. Maka, dari pada menangis dan melamun yang dilakukan konseli setiap malam dan tidak membuahkan hasil apa-apa yang ada mengancam kesehatan konseli dan bayinya. Dengan demikian konselor memilih terapi dzikir untuk konseli agar pikiran tidak kosong dan merasa dekat dengan Allah dengan demikian akan membuat hati konseli merasa tentram

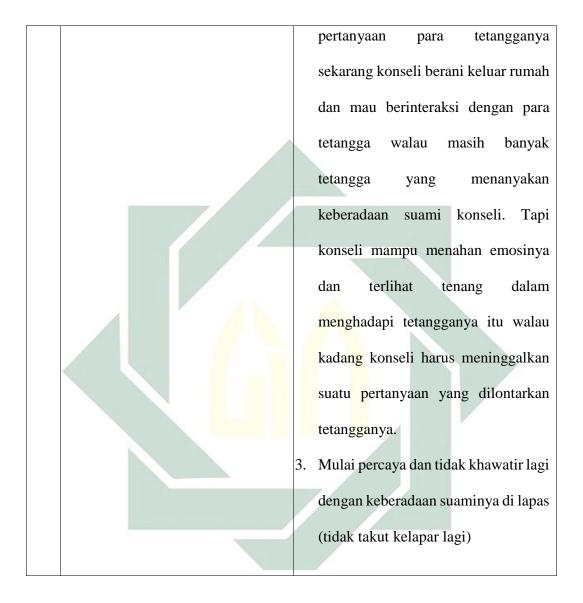
dan nyaman Prognosis yaitu menetukan jenis Setelah konselor menetapkan masalah bantuan atau terapi yang akan konseli langkah selanjutnya yaitu menetapkan jenis bantuan yang akan digunakan sesuai dengan dilaksanakan permasalahan konseli untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi yang cocok untuk ditreapkan dalam mengatasi masalah konseli agar dapat diselesaikan dengan tuntas. Setelah melalui tahap diagnosis, dan telah menemukan inti permasalah. Maka peneliti memutuskan untuk menggunakan terapi dzikir karena dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan atau ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan dan yakin hanya kepada Allah. 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 perasaaan cemas dan sedih itu. membantu konseli untuk mulai berinteraksi kembali dengan 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. Treatment proses pemberian Langkah selanjutnya 4. adalah bantuan kepada konseli pelaksanaan bantuan apa yang telah berdasarkan prognosis ditetapkan dalam prognosis. Dalam hal ini konselor memberikan terapi yang telah ditentukan. Treatment ini Sangatlah penting karena treatment

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 dzir setiap harinya yang harus dilakukan konseli, terapi pikir yaitu **Me**manfaatkan akal pikiran untuk berpikir dan memikirkan tentang hal dan tanda-tanda keagungan dan kemaha besaran Allah yang ada di alam semesta. Tahap selanjutanya memotivasi dan memberi penguatan kepada konseli agar dapat menjalani kegiatan seharihari seperti biasanta tanpa rasa cemas berlebihan dan menerima keadaan yang sudah terjadi untuk melanjutkan masa depannya dengan baik dan menjalani kehidupan sesuai harapannya

 Evaluasi dan follow up yaitu suatu tindak lanjut untuk mengetahui sejauh mana terapi yang digunakan berhasil Melihat perkembangan pada diri konseli setelah dilakukannya proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir yaitu:

- 1. Seringnya menangis dan cemas dimalam hari pasca suaminya masuk penjara dan bersamaan dengan lahirnya anak pertama sehingga membuat konseli merasa sangat sedih yang berlebihan dan berpikiran Sekarang konseli negatif. menerima keadaan yang sudah terjadi pasrah kepada Allah dan dan mendekatkan diri pada-Nya. Percaya Allah tidak memberi cobaan hambaNya diluar kemampuan umatNya sehingga konseli selalu berdoa dan berdzikir atas masalahnya yang terjadi.
- Awalnya konseli merasa takut keluar rumah karena tidak siap dengan



Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari Analisi Proses Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya pada individu dalam mengurangi kecemasan dan sedih yang berlebihan sehingga menyebabkan individu tiap malamnya menangis karena melihat sang anak yang dibesarkan tanpa kehadiran suaminya di Surabaya. Yang

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 pertmanya 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 burunya 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 mengguanakan 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 strenya engan memberikan terapi dzikir tersebut.

Setelah melakukan proses konseling selama empat minggu untuk mengurangis 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 maupu 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 :

Tabel 4.2

Hasil ceklist perbandingan sebelum dan sesudah diberikan terapi

No	Kondisi Konseli	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	В	C	A	В	С
1	Sering menangis ketika						
	malam hari karena merasa						
	cemas dan sedih						
2	Tidak mau keluar rumah	15					
	dan tidak berinteraksi						
	dengan tetangga						
3	Suka berpikiran negatif		7		11		
	dan takut						

Keterangan: a. Tidak Pernah

- b. Kadang-kadang
- c. Sering dilakukan

Dari hasil analisis, peneliti dapat menyimpulkan hasil akhir dari terapi dzikir dalam mengurangi stres pada seorang istri yang suaminya di LP Surabaya. Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan konseling tersebut peneliti berpedoman pada presentase perubahan perilku dengan standar uji sebagai berikut:

- 1. >75% atau 75% sampai dengan 100% dikategorikan berhasil.
- 2. 60% sampai dengan <75% dikategorikan cukup berhasil.
- 3. <60% dikategorikan kurang berhasil.⁷⁷

Perubahan sesudah Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir, berdasarkan tabel diatas dimana yang berhasil ada satu poin sementara kadangkadang ada dua poin, yang dapat ditulis sebagai berikut:

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

⁷⁷ Ismail Nawawi Uha, Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi Untuk Ilmu Sosial, Ekonomi / Ekonomi Islam, Agama Managemen, dan Ilmu Sosial Lainnya, (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), Hlm. 284.

a. Pernah: $0/3 \times 100\% = 0\%$

b. Kadang-kadang : 2/3 x 100% = 66,6 %

c. Tidak pernah : $1/3 \times 100\% = 33,3\%$

Berdasarkan hasil presentase diatas makaTerapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Pada Seorang Istri Yang Suaminya di LP Surabaya. Dikategorikan cukup berhasil.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

- Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir dalam mengurangi stres seorang Istri yang suaminya di LP Surabaya. Dengan mengguanakan terapi dzikir untuk menangani kecemasan konseli yang berlebihan sehingga menyebabkan stres dan merubah pola pikir negatif menjadi positif. Dalam pengapliasikannya dikatakan cukup berhasil
- 2. Berdasarkan hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini cukup berhasil pada seorang istri yang mengalami stres setelah suaminya masuk di LP Surabaya. Dengan menggunakan terapi dzikir dapat membantu seseorang yang mengalami kecemasan berkurang kecemasannya. Dengan intensitas yang lebih maksimal terapi dzikir ini dilakukan secara maksimal tidak hanya mengurangi rasa kecemasan saja kan tetapi dapat mendorong konseli untuk melakukan kewajiban agama yang dilakukan oleh konseli.

B. SARAN

Dalam penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian yang tentunya menunjuk pada hasil yang sempurna dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya dapat lebih baik lagi. Adapun saran dari peneliti adalah:

1. Bagi Keluarga

Diharapkan kepada keluarga konseli agar memberikan perhatian penuh kepada konseli dan mengajak komunikasi agar konseli tidak merasa kesepian. Serta mengontrol perkembangan konseli agar terbiasa akan perubahannya tersebut dan bisa menjadikan konseli lebih baik lagi dari sebelumnya. Mendukung keputusan konseli jika itu membuat konseli dan keluarganya bahagia.

2. Bagi Konselor

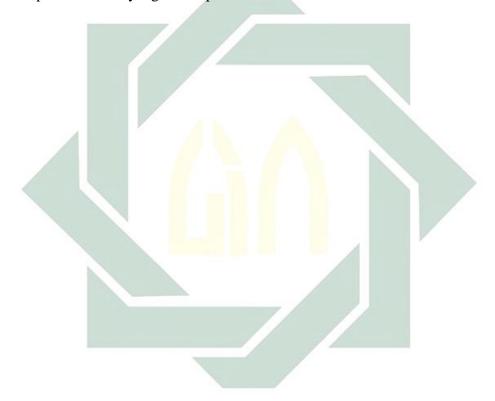
Lebih bersungguh-sungguh mempelajari proses konselingnya agar mencapai hasil yang baik dan memuaskan sebagaimana konselor dan konseli inginkan dan juga bisa menyelesaikan permasalahan yang konseli hadapi. Sehingga dapat membantu konseli seperti sebelum menghadapi masalah bahkan bisa menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dan membantu konseli agar selalu dekat dengan Allah agar tidak gampang cemas dan menguras pikiran dengan memikirkan hal yang negatif serta menjadikan pola pikir negatif itu menjadi positif agar bisa beraktifis dengan sebagaimana mestinya.

3. Bagi Konseli

Konseli diharapkan untuk selalu menerapkan perintah agamanya dan selalu mengikuti kewajiban Allah serta mengurangi bahkan menghilangkan sifat cemasnya itu. Dan semoga istiqomah dengan perubahan yang sudah dirasakan semenjak melakukan terapi dzikir dan semoga istiqomah aamien. Tetap semangat dan sabar menunggu kedatangan suaminya semoga menjadi keluarga sakinah mawaddah warohmah

4. Bagi peneliti lain

Memberikan kombinasi bacaan dzikir yang lebih variasi daripada sebelumnya agar dapat memberikan hasil yang lebih maksimal terhadap permasalahan yang dihadapi oleh konseli.



DAFTAR PUSTAKA

Adlany, Hazri. 2002. Al-Quran Terjemah Indonesia. Jakarta: Sari Agung

Akoso, Budi Tri Dkk, 2009. Bebas Stres. Yogyakarta: Kanisus

Amin, Samsul Munir & Al-Fandi, Haryanto. 2014. Energi Dzikir. Jakarta: Amzah

Anshori, Afif. 2003. Dzikir Demi Ketenangan Jiwa, Yogyakarta:Pustaka Pelajar

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek.

Jakarta: Rineka Cipta

Astuti , Sri. 2014. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Pressi

Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. Konseling Terapi. Jakarta:Gema Insani

Basit, Abdul, 2017. Konseling Islam. Depok: Kencana

Bungin, Burhan, 2001. Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitaif dan Kualitatif. Surabaya: Universitas Airlangga

Candra, Wayan dkk. 2017. *Psikiologi*. Yogyakarta: ANDI

Departemen agama, RI. 1989. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: Gema Risalah Press

Gunawan, Imam. 2013. Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik. Jakarta:

Bumi Aksara

Hadi, Sutrisno. 1986. Metodologi Research. Jakarta: Andi Offset

Hardisman. 2017. Berdzikir Dalam Tauhid. Yogyakarta: Gosyeng Publishing

Hartono. 2007. Stres dan Stroke. Yogyakarta: Kanisius

Hikmawati, Fenti. 2015. Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam. Jakarta:

Rajawali Pers

- Idrus, Muhammad. 2009. Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kantitatif. 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 dab 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