

**TERAPI RELAKSASI DZIKIR DALAM MENGATASI *POST-TRAUMATIC
STRESS DISORDER* AKIBAT PELECEHAN SEKSUAL TERHADAP
SEORANG MAHASISWI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN
AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial Islam (S.Sos)



Oleh:

Dayang Siti Balqis binti Awang Sahari

NIM. B43215123

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2019

PERNYATAAN OTENTITAS PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Atas Berkat Rahmat Allah Yang Maha Kuasa

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Dayang Siti Balqis Binti Awang Sahari

NIM : B43215123

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Sibu, Sarawak, Malaysia

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

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

Surabaya, 19 Juli 2019

Yang Menyatakan,



Dayang Siti Balqis

NIM. B43215123

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

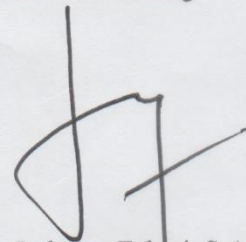
Nama : Dayang Siti Balqis Binti Awang Sahari
Nim : B43215123
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui untuk diujikan.

Surabaya,

Telah dipersetujui oleh:

Dosen Pembimbing



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

NIP. 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

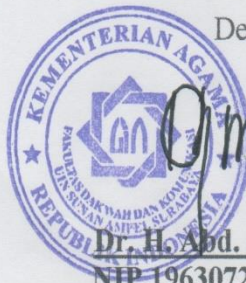
Skripsi oleh **Dayang Siti Balqis Binti Awang Sahari** ini telah dipertahankan
didepan Tim penguji skripsi

Surabaya

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uiniversitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya

Dekan



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003

Penguji I

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag,M.Pd
NIP. 1973112120050211002

Penguji II

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

Penguji III

Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji IV

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP.197905172009011007



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dayang Siti Balqis Binti Awang Sahari
NIM : B43215123
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Dayang0889@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi Relaksasi Dzikir dalam Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Akibat Pelecehan Seksual

Terhadap Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 6/8/19

Penulis

(DAYANG SITI BALQIS)

ABSTRAK

Dayang Siti Balqis (B43215123), (2019) Terapi Dzikir Relaksasi dalam Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana Proses Pelaksanaan Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Akibat Pelecehan Seksual dengan Menggunakan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya? 2) Bagaimana hasil pelaksanaan Terapi Relaksasi Dzikir dalam Mengatasi *Post-Traumatic Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

Dalam menjawab tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam menganalisis kendala *post-traumatic stress disorder* akibat pelecehan seksual terhadap seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya data yang digunakan berupa hasil observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data.

Dalam proses penelitian, antara tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian terapi serta evaluasi dan *follow up*. Identifikasi masalah adalah langkah yang dilakukan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada klien. Antara cara yang digunakan untuk mengetahui masalah klien adalah melalui pendekatan wawancara dan observasi. Diagnosis, prognosis, pemberian terapi atau *treatment* dan *follow up*.

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa PTSD ini berdampak dari emosi serta pikiran irasional klien sendiri dalam menangani pengalaman masa lalunya yaitu menjadi korban pelecehan seksual. Dalam penelitian ini, proses *treatment* ini menggunakan terapi relaksasi dzikir. Dengan *treatment* ini diharapkan sedikit sebanyak dapat mengurangi *post-traumatic stress disorder* akibat pelecehan seksual yang dialami klien.

Hasil akhir dari proses ini cukup berhasil dengan presentase 90% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku klien yang kurang baik mulai menjadi baik.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Dzikir, *Post-Traumatic Stress Disorder*, Pelecehan seksual

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTITAS PENULISAN SKRIPSI	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xv

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Konsep.....	12
1. Terapi Relaksasi Dzikir	12
2. <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>	14
3. Pelecehan Seksual	15
F. Metode Penelitian.....	16
1. Pendekatan dan Jenis Pendekatan	16
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	18
3. Jenis dan Sumber Data	18
4. Tahap- Tahap Penelitian.....	21
5. Teknik Pengumpulan Data	22
6. Teknik Analisis Data	24
7. Teknik Keabsahan Data.....	25
G. Sistematika Pembahasan	27

BAB II: KAJIAN PUSTAKA

A. Terapi Relaksasi Dzikir.....	29
1. Terapi Relaksasi.....	29
a. Teknik Relaksasi Progresif (Otot).....	29
b. Teknik Relaksasi Manipulasi Fikiran (Mental).....	30
2. Dzikir	32
a. Pengertian.....	32
b. Keutamaan Dzikir.....	33
c. Bentuk dan Cara Dzikir	35
B. <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD)	36
1. Pengertian.....	36
2. Faktor <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD).....	39
C. Pelecehan Seksual	42
1. Pengertian.....	42

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan 44

BAB III: PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	47
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	47
2. Deskripsi Konselor	48
3. Deskripsi Klien	50
B. Deskripsi Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi proses dari Terapi Relaksasi Dzikir dalam Mengatasi <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> Terhadap Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.....	54
2. Deskripsi hasil dari Terapi Relaksasi Dzikir bagi Mengatasi <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> bagi Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.....	65

BAB IV: ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Terapi Relaksasi Dzikir bagi Mengatasi <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> Terhadap Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.....	68
B. Analisis Hasil Terapi Relaksasi Dzikir bagi Mengatasi <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> Terhadap Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.....	74

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup di dunia tidak terlepas dari ujian atau masalah sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran surah al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.(Al-Baqarah:155)¹

Dari ayat di atas dapat kita maknai bahwa hidup di dunia ini tidak ada terkecuali daripada ditimpa musibah atau ujian daripada-Nya. Baik musibah berupa bentuk ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Salah satu nikmat yang Allah berikan kepada kita, di mana nikmat tersebut merupakan pembeda antara kita dengan makhluk ciptaan Allah yang lain, adalah akal fikiran.² Dengan itu, Allah ingin mengangkat derajat kita, menempatkan kita di kedudukan yang paling mulia di antara ciptaan-Nya yang lain. Tinggal manusia itu sendiri yang mengarahkan dirinya untuk memanfaatkan akal fikiran dengan sebaik mungkin berfikir akan tidak terbatas nikmat-nikmat Allah

¹ Al-Mumayyaz, *Al-Qur'an Tajwid Warna*, (Jakarta: Cipta Bagus Segera, 2014) hal. 24

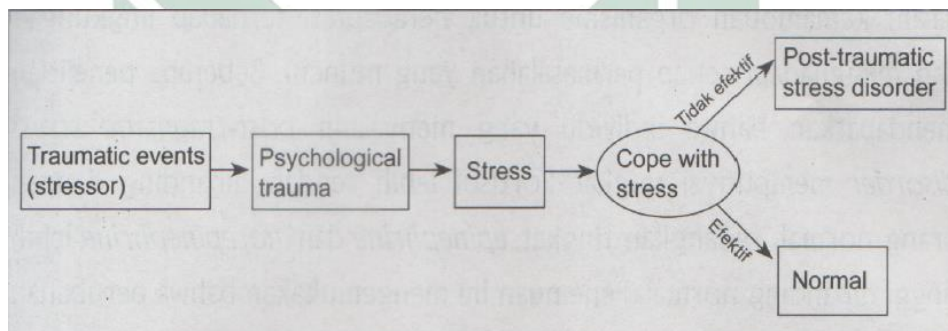
² Haidar Musyafa, *Dahsyatnya Potensi akal dan Hati Kita*, (Yogyakarta: Checklist, 2018) hal. 2

Oleh itu, setiap manusia akan menjalani kehidupan dengan ujian atau cobaan, salah satunya adalah cobaan dengan ketakutan, kecemasan, atau masalah kejiwaan yang lain seperti di dalam kehidupan modern seperti saat ini. Bahkan, baru-baru ini, terjadi peristiwa pelecehan seksual semakin meningkat. Hal ini juga penyebab semakin meningkatnya korban yang mengalami traumatis.

1. Keterbatasan individu untuk mengintegrasikan pengalaman emosionalnya.

2

Fenomena yang telah disebutkan di atas termasuk dalam *symptom post-traumatic stress disorder*. Individu yang mempunyai kecenderungan *post-traumatic stress disorder* adalah individu yang mempunyai sebuah pengalaman terhadap peristiwa atau kejadian traumatic tersebut menimbulkan stres dalam dirinya. Stres yang berkelanjutan inilah yang dikenali dengan *post-traumatic stress disorder* (lihat Gambar 1.1).⁸



Gambar 1.1 Proses *Post-Traumatic Stress Disorder* (adapsi NIMH, 2001)

⁸ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (PT Bumi Aksara: Yogyakarta, 2012) hal . 62

PTSD (*Post-traumatic Stress Disorder*) atau gangguan stres pasca trauma adalah gangguan trauma atau stresor yang dapat berkembang setelah terpapar kejadian yang mengancam jiwa, atau cedera serius.¹⁰ PTSD ini terjadi disebabkan pengalaman individu yang tidak mampu diterima oleh pikiran dan menyebabkan stres. Reaksi stres yang dialami klien ialah reaksi psikologis dan reaksi dalam proses berfikir (kognitif). Reaksi psikologis yang terdapat pada klien ialah dari bentuk emosi yaitu diantaranya mudah gelisah sehingga marah apabila mendengar suara laki-laki di luar rumah secara dekat. Reaksi kognitif pula tampak dalam sulit untuk berkonsentrasi untuk melakukan suatu pekerjaan apabila peristiwa tragis itu muncul di pikirannya.

¹⁰ <https://doktersehat.com/ptsd/> diakses pada 2 Januari 2019

Individu yang mengalami emosi yang tidak labil mudah terpengaruh dengan situasi yang dialaminya. Pengalaman buruk yang pernah dialami klien boleh menjadi faktor perubahan drastik perilaku dan emosinya dari positif ke negatif. Untuk mengawal dengan baik, peneliti mencuba menerapkan ke klien untuk mengamalkan terapi relaksasi dzikir.

¹⁴ Arman Yurisdaldi, *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf*, (Jakarta Selatan: Hikaru Publishing, 2018) hal. 32

Sunan Ampel. Klien seorang yang sangat menjaga dirinya dari segi pergaulan dengan yang bukan mahram dengan musibah ini, klien mengalami trauma dengan kejadian itu.

Rumusan Masalah

Berdasarkan huraian dari latar belakang di atas, permasalahan dapat dirumuskan seperti berikut. Adapun permasalahan masalah seperti berikut :

1. Bagaimana Proses Pelaksanaan Terapi Relaksasi Dzikir Mengatasi *Post-Traumatic Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswa di Universitas Islam

Rumus

Berdasarkan huraian dari latar belakang di atas, permasalahan dapat dirumuskan seperti berikut. Adapun permasalahan seperti berikut :

1. Bagaimana Proses Pelaksanaan Terapi Relaksasi Dzikir Mengatasi *Post-Traumatic Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan Terapi Relaksasi Dzikir Mengatasi *Post-Traumatic Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan proses pelaksanaan Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* dengan Menggunakan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap seorang mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk menerangkan hasil pelaksanaan Terapi Relaksasi Dzikir dalam Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, untuk dapat menjadi catatan akademis yang ilmiah maka peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambahkan khazanah keilmuan bagi peneliti yang meneliti dalam mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* dengan terapi relaksasi dzikir.
 - b. Sebagai sumber referensi dan informasi bagi jurusan BKI khususnya berguna bagi pengembangan terapi relaksasi dzikir dalam mengatasi trauma maupun kejadian yang lain.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan utama dalam mengembangkan terapi relaksasi dzikir dalam mengatasi klien yang mengalami trauma bagi peneliti seterusnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan manfaat bagi konseli dan klien agar bersemangat menjalani kehidupan.

E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini perlulah kiranya peneliti membatasi dari sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian dengan judul “Terapi Relaksasi Dzikir dalam Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel” agar tidak terjadi kesamaan interpretasi dan terhindar dari kesalahpahaman makna serta dapat memudahkan dalam mempelajari isi, maksud dan tujuan penelitian skripsi ini. Adapun definisi konsep dari penelitian ini adalah :

1. Terapi Relaksasi Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa arab yang membawa arti ‘mengingat’ atau ‘menyebut’.¹⁵ Jadi tujuan zikir adalah mengucapkan atau menyebut *Asmaul Husna (nama-nama Allah)* agar kita selalu

¹⁵ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (PT Bumi Aksara: Yogyakarta, 2012) hal. 235

Terapi relaksasi dzikir ini merupakan sebuah teknik yang melatih klien agar mampu mengkondisikan dirinya dan dapat mengurangi tekanan yang dihadapi. Manfaat dzikir yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan psikis klien antara lain dapat menghilangkan kecemasan, kegundahan, kesulitan, dan stres sehingga dapat mendatangkan ketenangan, kedamaian, kebahagiaan, dan kelapangan serta mengolah pemikiran klien yang negatif kepada positif.

[illegible]

2. Post-Traumatic Stress Disorder

Post-traumatic stress disorder adalah stres emosional yang besar yang dapat terjadi pada hampir setiap orang yang mengalami kejadian traumatik.¹⁶ Terdapat faktor psikologis yang menyebabkan individu mengalami PTSD adalah peran kognisi, yaitu cara individu memberi arti terhadap pengalamannya.¹⁷ Pemberian arti atau makna terhadap sebuah peristiwa traumatik akan mengarahkan respon dan reaksi klien dalam mengalami stressor.

Peristiwa serangan atau gangguan seksual yang dialami klien sangat mengganggu secara mental serta pikirannya. Setelah peneliti melihat hasil angket klien mengenai PTSD ini, klien didapati mengalami symptom PTSD yang kritikal. Peristiwa itu membuat klien trauma sehingga mengalami tekanan stres karena tidak mampu untuk mengkondisikan dirinya sendiri untuk berperilaku normal ketika pikirannya diserang oleh pengalaman buruk yang dialami.

Oleh itu, peristiwa yang terjadi telah menyebabkan adanya indikator-indikator permasalahan klien dalam *post-traumatic stress disorder*. Antaranya adalah klien mengalami trauma terhadap berlakunya tempat kejadian serangan seksual secara sentuhan fisik.

¹⁶ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (PT Bumi Aksara: Yogyakarta, 2012) hal. 61

¹⁷ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (PT Bumi Aksara: Yogyakarta, 2012) hal. 64

Klien merasa terancam ketika pelaku pelecehan seksual menyerangnya dan menyentuh beberapa bagian tubuhnya seperti payudara dan bokong dan pada akhirnya klien sempat menyelamatkan dirinya dengan menepis serta menolak pelaku sehingga pelakunya hampir jatuh dari sepeda motor dan pergi melarikan diri.

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang kelak akan digunakan dan berfungsi untuk kegunaan tertentu. Langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah :

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan masalah manusia.¹⁹ Pada pendekatan

[illegible]

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami suatu fenomena atau gejala sosial dengan lebih benar dan lebih objektif, dengan cara mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang fenomena yang dialami oleh konseli. Pendekatan ini tidak untuk mencari hubungan atau pengaruh antar variable-variabel, tetapi untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang suatu fenomena, sehingga akan dapat diperoleh teori.²⁰

²⁰ Jusuf Soewadij, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012) hal. 52

²¹ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012) hal. 56

Dalam penelitian ini data yang akan diambil adalah jenis data kualitatif. Karena dalam penelitian ini data yang akan digali bersumber dari pernyataan kata-kata atau gambaran tentang sesuatu yang dinyatakan dalam bentuk penjelasan dengan kata-kata atau tulisan. Dari rumusan di atas dapatlah kita tarik garis besar bahwa analisis data bermaksud pertama-tama mengorganisasikan data. Setelah data dari lapangan terkumpul dengan menggunakan metode pengumpulan data di atas, maka peneliti akan mengolah dan menganalisis data tersebut dengan menggunakan analisis secara deskriptif-kualitatif.

²² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2007), hal. 91

klien dengan orang lain terutama laki-laki yang tidak dikenali atau
sesiapa yang bukan mahram.

a) Data Primer, yaitu data-data yang diperoleh dari informan.

- 1) Merasa takut apabila ada laki-laki yang tidak dikenali menghampiri.
- 2) Sering mengalami mimpi buruk sehingga demam dan menggeletar.
- 3) Mengalami kesukaran untuk berkomunikasi sama laki-laki walaupun teman sekelas maupun sekelompok.

a. Ketekunan Pengamatan

Bermaksud menentukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan pada hal-hal tersebut secara rinci. Ketekunan pengamatan sangat diperlukan dalam sebuah penelitian agar data yang diperoleh bisa dipertanggungjawabkan dan dapat diuji kebenarannya.

Peneliti memahami situasi kondisi dan perilaku yang dilakukan konseli, peneliti menelaah kembali data-data yang terkait dengan fokus penelitian, sehingga data tersebut dapat difahami dan tidak diragukan.

b. Triangulasi

Suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data tersebut, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstitusi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu pengumpulan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan kata lain peneliti dapat mengecek temuannya dengan membandingkan dengan berbagai sumber metode atau teori.³²

³² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal 330.

2) Membandingkan keadaan dan perspektif ses
dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.

Peneliti juga melakukan triangulasi melalui be
metode atau teknik pengumpulan data yang dipakai. H
berarti bahwa pada satu kesempatan peneliti mengu
teknik wawancara, teknik observasi dan dokumentasi.

Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan peny
skripsi ini, maka peneliti akan menyajikan pembahasan ke
beberapa bab yang sistematika pembahasannya adalah s

- Peneliti juga melakukan triangulasi melalui beberapa metode atau teknik pengumpulan data yang dipakai. Hal ini berarti bahwa pada satu kesempatan peneliti menggunakan teknik wawancara, teknik observasi dan dokumentasi.

wa pada satu
ncara, teknik obs
san

tuk mempermudah dalam pembahasan da
ni, maka peneliti akan menyajikan pembaha
bab yang sistematika pembahasannya a

Bab Pertama Pendahuluan

Ban ini membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, metodologi penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.

A. Terapi Relaksasi Dzikir

Relaksasi ialah teknik untuk merehatkan minda dan tubuh secara sementara waktu. Ketika relaksasi, kepekaan terhadap tanggungjawab menguruskan alam persekitaran dikurangkan, sementara kepekaan terhadap diri sendiri bertambah. Dengan itu, tubuh kita boleh menggunakan peluang tersebut untuk memperkuat daya tahan terhadap stress secara membayangkan keperluan diri. Pada masa relaksasi, tubuh kita akan memperbaiki sistem pertahanan badan, menggalakkan penyembuhan kecerdasan, sama ada di dalam atau di luar badan, serta mengembalikan semula kesegaran serta tenaga sama ada dari segi psikis maupun fisikal.

a. Teknik Relaksasi Progresif (Otot)

[illegible]

Efektivitas relaksasi progresif adalah berdasarkan hubungan antara ketegangan otot dengan ketegangan emosi. Ketika seseorang merasa secara *emosional ambural*, secara otomatis seseorang itu menegangkan otot-otot dalam kaitan dengan respons melawan atau lari.³⁴

Relaksasi manipulasi pikiran menggunakan teknik berfikir seperti aktivitas menumpukan dan membayangkan, serta menghayati kemampuan minda seseorang untuk mengingkirkan ide, gambaran atau rangsangan yang mampu memberikan tekanan terhadap tubuh, kepada ide yang lebih diterima.³⁵

³³ Tim Redaksi Vitahealth, *Hipertensi*, (Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama, 2006) hal. 81

³⁴ Tim Redaksi Vitahealth, *Hipertensi*, (Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama, 2006) hal. 82

[illegible]

tetapi agak sulit dilakukan jika seseorang mempunyai pengalaman pahit yang menjadi penghambat. Pernyataan positif ini muncul dari minda yang terbelah. Oleh itu, dengan melakukan relaksasi sangat membantu untuk meraih ketenangan dari ketegangan dan kecemasan dari trauma klien.

2. Dzikir

a. Pengertian

menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan

psikologis, kecemasan, kecanduan dan migrain, dan mengatasi fobia dan kelelahan mata. Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan klien bagaimana cara ia harus beristirahat dan nyaman melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.⁴⁰

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

⁴⁰ <http://aceh.tribunnews.com/2017/06/09/zikir-sebagai-psikoterapi> diakses 30 Maret 2019

⁴¹ Al-Quran dan Terjemahan Al-Hidayah, (Malaysia: Al-Hidayah, 2012), hal. 23

يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَكَّرَنِي، وَأَنْ دَكَّرَنِي فِي مَلَأٍ دَكَّرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ.

“Allah Ta’ala berfirman, ‘Aku sesuai dengan persangkaan hamba-Ku kepada-Ku, Aku bersamanya (dengan ilmu dan rahmat) bila dia mengingat Aku. Jika dia mengingat-Ku dalam dirinya. Aku mengingatnya dalam diri-Ku. Jika dia menyebut nama-Ku dalam suatu perkumpulan, Aku menyebutnya dalam perkumpulan yang lebih baik dari mereka..” (HR. Bukhari dan Muslim).⁴²

c. Bentuk dan Cara Dzikir

Dzikir dibagi menjadi tiga bentuk. Antaranya seperti berikut:

- a) Dzikir melalui hati, yaitu dzikir yang menggunakan hati dengan bertafakur memikirkan kekuasaan Allah dalam menciptakan makhluk-Nya dan menguasai setiap sesuatu di muka bumi. Hal ini agar terhindar dari sifat lalai dan lupa yang merupakan penghalang antara Rabb dan hati manusia, keharusan hati untuk menghadirkan Allah menjadikannya seolah-olah melihat Allah.
- b) Dzikir *zhahir*, yaitu melalui lisan dengan menyebut atau menzhahirkan *lafazh-lafazh* akan pujian terhadap Allah, berisi do'a dan permohonan, serta menghadirkan-Nya sehingga mencakup perlindungan yang sempurna, kebeningan hati,

⁴² Ubaidurrahman, *Rahsia Dzikir yang Mengasyikkan*, (Jakarta: Gen Mirkat, 2006) hal.7

menghindari kealpaan diri dan berlingung dari godaan setan.

- c) Dzikir melalui perbuatan yaitu dengan mengerjakan apa yang diperintahkan Allah dan meninggalkan apa yang dilarang oleh-Nya.

Setiap manusia diciptakan secara fitrah yaitu, lalai, lupa, cepat mengeluh sebagaimana dalam surah AL-Maarij ayat 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Sesungguhnya manusia itu diciptakan dengan sifat berkeluh kesah

Jadi, manusia memerlukan alternatif untuk meraih energi positif dan spiritual untuk menyadarkan ruh rohani dan jiwa manusia bahwa ianya sangat memerlukan Allah di setiap tindakan maupun pada setiap pilihan yang hendak di ambil. Jadi peneliti bukan hanya menerapkan dzikir secara utuh akan tetapi disertai dengan relaksasi agar klien bisa mengamati dan menikmati dzikir dengan lebih nyaman dan tenang.

B. *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*

1. Pengertian

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) menurut *American of Psychology Association* (APA) merupakan suatu pengalaman seseorang yang mengalami peristiwa traumatik

C. Pelecehan Seksual

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) edisi ketiga terbitan Balai Pustaka, pelecehan berasal dari kata “leceh” yang berarti tidak berharga, remeh, atau rendah sekali nilainya. Sedangkan, kata “pelecehan” berarti proses, perbuatan, atau cara melecehkan seseorang. Kata “seksual” berarti berkenaan dengan jenis seks (jenis kelamin) atau berkenaan dengan perkara persetubuhan antara laki-laki dan perempuan.⁵¹

⁵¹ Muthia Esfand, *Women Self Defense*, (Jakarta: Visimedia, 2012) hal. 86

sindrom kecemasan labilitas otonomik, ketidaktahanan emosional dan kilas balik dari pengalaman yang amat buruk baik fisik maupun emosi yang melampaui batas ketahanan orang biasa yang di sebut *Post-Traumatic Stress Disorder* PTSD (Kaplan, 1998).

2. Dampak

Pelecehan seksual bukanlah suatu perkara yang dapat dianggap remeh. Oleh karena itu, pelecehan seksual berdampak negatif terhadap korban. Adapun hal itu adalah⁵³ :

a. Psikologis

Pelecehan seksual bukanlah suatu perkara yang dapat dianggap remeh. Oleh karena itu, pelecehan seksual berdampak negatif terhadap korban. Adapun hal itu adalah⁵³ :

Individu menjadi mudah rendah diri, merasa bersalah dan malu, hatinya bingung, ketakutan dan menjadi stres. Mudah menarik diri dari segala kegiatan dan tidak jarang mereka dapat membunuh diri.

⁵³ Paul Suparno, *Seksualitas Kaum Berjubah*, (Kanisius: Yogyakarta, 2007) hal. 113

b. Interpersonal

Mudah menjadi orang yang memberontak, keras, agresif, dan suka melanggar aturan atau batas. Indivud juga akan mengalami *trust issue* yaitu susah untuk mempercayai orang lain yang baru dikenali maupun sudah dikenal lama.

c. Tingkah Laku

Menjadi mudah tidak teratur dalam pemakanan, ketakutan di waktu sepi atau sendirian di waktu malam. Kepribadian berubah menjadi tertutup dan mudah berfikir irasional.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam hal ini peneliti mengambil skripsi sebelumnya sebagai penelitian terdahulu yang relevan :

1. PELECEHAN SEKSUAL TERHADAP ANAK DI BAWAH UMUR DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM DAN HUKUM POSITIF

Oleh : Desi Anggreini

Nim : 04360059

Isi Penelitian :

Penelitian di atas secara garis besar membahas tentang pelecehan seksual terhadap anak di bawah umur. Yang bisa menjadi relevansi adalah isu problema yang diangkat mengenai

isu mangsa pelecehan seksual. Yang membedakan ialah arah penelitian yaitu hokum dan konseling.

2. TRAUMA HEALING OLEH MUHAMMADIYAH
DISASTER MANAGEMENT CENTER UNTUK ANAK
KORBAN BENCANA (STUDI KASUS BENCANA TANAH
LONGSOR DI DESA SAMPANG, KECAMATAN
KARANGKOBAR, BANJARNEGARA, JAWA TENGAH
2014)

Oleh : Resa Karimah

Nim : 11250084

Isi Penelitian :

Penelitian di atas secara garis besar membahas persoalan tentang trauma terhadap musibah atau pengalaman pahit yang terjadi. Yang membedakan ialah beliau menggunakan trauma healing sebagai terapi sedangkan peneliti menggunakan terapi relaksasi dzikir.

3. TERAPI MUSIK DZIKIR UNTUK RELAKSASI STRES
SEORANG ANAK JALANAN DI UPTD KAMPUNG ANAK
NEGERI SURABAYA

Oleh : Mohammad Shazlie Bin Sukeri

Nim : B43214121

Isi Penelitian :

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

Pada bab ini, peneliti akan mengemukakan gambaran umum obyek penelitian. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Menurut letak geografis wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya menempati + 8 hektar dan dikelilingi pagar tembok yang dibatasi oleh sebelah barat berbatasan dengan Jl. Ahmad Yani dan rel kereta api, sebelah utara berbatasan dengan perumahan penduduk Jemur Wonosari, sebelah timur berbatasan dengan pemukiman penduduk Jemur Wonosari dan sebelah selatan berbatasan dengan PT. Gelvano. Di samping UIN Sunan Ampel terdapat sebuah Gang IAIN Jemurwonosari, dimana disitu tempat tinggal dan tempat berlakunya kejadian tragis yang dialami klien. Pada tahun 2018 dan sebelumnya Gang IAIN masih belum dikondisikan jalannya yang berliku-liku, sempit, bertembok tinggi dan ada kala waktunya sepi sehingga apa yang terjadi di sana tidak mudah diketahui orang umum.

2. Deskripsi Konselor

a. Biodata konselor

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang memahami dasar dan teknik konseling, disini konselor bertindak untuk mendampingi klien dan memberi nasehat kepada klien sehingga klien mampu mengatasi dan menyelesaikan masalahnya. Adapun data diri konselor sebagai berikut:

Nama : Dayang Siti Balqis Binti Awang Sahari

Tempat/Tanggal lahir : Sarawak Malaysia, 28 Januari 1996

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa S1 BKI UIN Sunan Ampel
Surabaya

b. Riwayat pendidikan konselor

SD : SK Bandaran Sibu No.3 (2003-2008)

SMK : SMK Methodist Sibu Sarawak (2009-2013)

IIQ : Pusat Latihan Dakwah Muslimah Kuching
Sarawak (2015)

c. Pengalaman konselor

Mengenai pengalaman konselor, konselor pernah menempuh mata kuliah Bimbingan dan Konseling Islam, Konseling Keluarga, Konseling Individual dan Kelompok, Konseling Multikultural, Appraisal Konseling dan sewaktu dengannya. Pengalaman konselor selama kuliah yaitu pengalaman ketika Praktek Pengalaman Lapangan di Kantor Urusan Agama Wonokromo, penelitian di Rumah Sakit Jiwa Lawang dan Kuliah Kerja Nyata di Desa Bogem, Kecamatan Kawedanan, Kabupaten Magetan.

d. Kepribadian Konselor

Konselor adalah merupakan mahasiswi yang mudah bergaul dengan siapa saja. Selain itu, konselor memiliki empati dan simpati terhadap lingkungan sekitar dan sikap ini adalah komponen yang paling penting yang harus ada pada setiap konselor. Menurut keterangan teman konselor sendiri, adalah seorang yang baik, bertanggungjawab, mudah akrab dan mudah bertukar pengalaman dan pendapat.

merupakan tenaga pengajar di sebuah institusi dan sekolah. dididik dan dijaga rapi oleh kedua orang tuanya agar muslimah yang berpendidikan bahkan ilmu yang diraih untuk dirinya sahaja tetapi untuk anak-anaknya suatu hari akan mendatang.

c. Latar belakang pendidikan klien

Klien merupakan di antara mahasiswi yang aktif di maupun kegiatan olahraga di kampus seperti taekwondo. Di klien menjadi mahasiswi yang aktif sering melakukan in dengan dosen maupun teman sekelasnya yang lain.

d. Kondisi lingkungan sosial klien

akan mendatang.

c. Latar belakang pendidikan klien

Klien merupakan di antara mahasiswa yang aktif di kampus maupun kegiatan olahraga di kampus seperti taekwondo. Di kampus klien menjadi mahasiswa yang aktif sering melakukan interaksi dengan dosen maupun teman sekelasnya yang lain.

c. Latar belakang pendidikan klien

Klien merupakan di antara mahasiswi yang aktif di dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan olahraga di kampus seperti taekwondo. Di samping itu, klien menjadi mahasiswi yang aktif sering melakukan interaksi dengan dosen maupun teman sekelasnya yang lain.

dengan dosen maupun teman sekelasnya yang lain.

d. Kondisi lingkungan sosial klien

Dalam interaksi sosialnya klien merupakan seorang yang agak sukar berbaur dengan orang yang belum dikenal atau baru dikenal dan mengambil masa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Di sekitar kontrakannya klien yaitu Ganggang Jemurwonosari yang terletak di samping UINSA tempat lalu lintas masyarakat yang berada di sekitar Jemurwonosari maupun untuk laluan ke arah Wonocolo. Akan tetapi adakalanya di

Di dunia yang fana ini, musibah atau ujian yang di datangkan oleh Allah itu dalam kehidupan manusia sering kali dihadapkan dengan masalah baik individu maupun kelompok, suatu permasalahan akan muncul jika sesuatu yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan. Dalam hal ini tergantung seseorang menyikapi permasalahan yang ada, ada yang mampu mengatasi masalahnya sendiri ada pula yang membutuhkan bantuan orang lain dalam menyelesaikan permasalahan.

Diakibatkan klien mengalami kejadian yang asing dan tidak bisa dikondisikan oleh emosi akan pengalaman klien yang menyebabkan klien *shock*. Kejadian tersebut terjadi pada siang hari setelah pulang dari kampus dan seharusnya bersama temannya yang lain, oleh karena temannya harus ke tempat lain dan klien harus pulang ke kontrakan sendirian. Dengan tiba-tiba ada sebuah sepeda motor serba hitam dari pakaiannya hingga sepeda motornya menyerang klien untuk bertujuan mencabul dari arah depan. Namun klien bernasib baik karena sempat melawan dan menepis

akan hal-hal selanjutnya yang akan terjadi pada dirinya. klien juga mengalami panik apabila muncul suara laki-laki tidak dikenali dan apabila ada laki-laki yang tidak dikenali mendekatinya sehingga membuat klien merasa cemas. Hal yang demikian, klien tidak jarang mengadu sakit kepala sebagai indikator-indikator yang telah terjadi pada diri klien. Gejala ini lebih kelihatan pada *Post-Traumatic Stress Disorder*.

TABEL 3.1 Kondisi Klien Sebelum Pelaksanaan Terapi

NO	KONDISI KLIEN	ADA	SERING	JARANG
1.	TRAUMA		✓	
2.	PANIK		✓	

yang demikian, klien tidak jarang mengadu sakit kepala, mual, muntah, dan insomnia. Gejala-gejala tersebut merupakan indikator-indikator yang telah terjadi pada diri klien. Gejala-gejala tersebut lebih kelihatan pada *Post-Traumatic Stress Disorder*.

TABEL 3.1 Kondisi Klien Sebelum Pelaksanaan Terapi

NO	KONDISI KLIEN	ADA	SERING	JARANG
1.	TRAUMA		✓	
2.	PANIK		✓	

NO	KONDISI KLIEN	ADA	SERING	JARANG
----	---------------	-----	--------	--------

NO	KONDISI KLIEN	ADA	SERING	JARANG
1.	TRAUMA		✓	
2.	PANIK		✓	
3.	EMOSI TIDAK STABIL		✓	
4.	CEMAS	✓		
5.	SAKIT KEPALA	✓		

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi proses dari Terapi Relaksasi Dzikir dalam Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam melaksanakan proses terapi, terlebih dahulu menentukan waktu dan tempat. Dalam penentuan waktu dan tempat ini konselor memberi tawaran kepada klien waktu yang tepat menurut klien, agar proses bisa berjalan dengan nyaman dan tenang. Selain itu juga faktor tempat dimana jarak tempat konseli dan konselor juga kurang lebih tergantung dengan sesi yang sesuai. Penetapan tempat dan waktu amatlah penting agar pertemuan dan proses bisa dijalankan dengan efektif.

d. Waktu

Konselor dan klien melakukan kesepakatan untuk memulakan proses terapi dan konseling. Berdasarkan hasil kesepakatan pada awalnya konselor dan klien, akan melakukan proses terapi sebanyak tiga kali pertemuan dalam waktu dua minggu dan setiap pertemuan dilakukan selama satu jam.

e. Tempat

Penelitian ini dijalankan di beberapa tempat yaitu di kontrakan klien, difokuskan di UIN Sunan Ampel dalam proses-proses tempat untuk terapi. Pada sesi wawancara dilakukan di

Post Traumatic Stress Disorder Akibat Pelecehan Seksual Terhadap Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

f. Secara umum proses terapi di bagi menjadi tiga tahapan:

- 1) Tahap awal :
Konselor dan klien berusaha mengidentifikasi dan mendefinisikan masalah yang dialami klien.
- 2) Tahap pertengahan :
Fokus pada permasalahan yang dihadapi klien, merancang sesi-sesi bantuan apa yang akan diberikan, dan memberi treatment untuk membantu klien dalam meng

f. Secara umum proses terapi di bagi menjadi tiga tahapan:

Konselor dan klien berusaha mengidentifikasi dan mendefinisikan masalah yang dialami klien.

Fokus pada permasalahan yang dihadapi klien, merancang sesi-sesi bantuan apa yang akan diberikan, dan memberi treatment untuk membantu klien dalam menghadapi permasalahannya.

Tahap ini merupakan tahap evaluasi pada diri klien untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri klien sehingga klien mampu mengurangi permasalahan yang ia alami.

a) Identifikasi masalah klien

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada klien. Dalam hal ini konselor tidak hanya wawancara klien, akan tetapi juga mewawancarai teman-teman dan juga tetangga klien dengan tujuan untuk menggali data-data yang berkaitan dengan masalah klien.

Pada pertemuan pertama, klien kelihatan terbuka untuk memulai percakapan tentang permasalahannya. Hal tersebut disebabkan klien dan konselor sudah kenal akrab dan saling *trust*. Klien menceritakan apa yang telah dialami dari perasaan awal hingga detik sekarang.

Pada sesi wawancara, klien menampakkan reaksi kekecewaan apabila harga diri dicabul dan merasakan takut, *fobia*, *insecure* akan laki-laki yang tidak dikenali maupun yang dikenali. Semenjak kejadian pelecehan seksual itu, klien lebih banyak menyendiri di kamar dan lebih berdiam diri tidak seperti kebiasaannya sebelum ini

Selanjutnya konselor memberikan kata-kata konselor untuk pelaksanaan terapi (kegiatan dzikir aktif) dengan memberikan kata-kata positif kepada klien untuk kegiatan dzikir pasif, klien hanya mendengarkan serta mengucapkan lafadz yang diucapkan dan dikatakan pasif karena klien hanya mendengarkan tapi belum dijelaskan.

Berikut merupakan bentuk-bentuk dzikir pasif:

حَمْدُ اللَّهِ ، بِسْمِ اللَّهِ يَا اللَّهُ بِسْمِ اللَّهِ يَا الرَّحْمَنِ بِسْمِ اللَّهِ يَا الرَّحْمَنِ يَا اللَّهُ الرَّحِيمِ ، يَا اللَّهُ يَا الرَّحْمَنِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ، بِسْمِ اللَّهِ يَا اللَّهُ بِسْمِ اللَّهِ يَا الرَّحْمَنِ بِسْمِ
اللَّهُ يَا الرَّحْمَنِ ، يَا اللَّهُ يَا الرَّحْمَنِ يَا اللَّهُ الرَّحِيمِ ، يَا اللَّهُ يَا الرَّحْمَنِ
يَا الرَّحِيمِ ، يَا الرَّحْمَنِ يَا الرَّحِيمِ

Kegiatan dzikir pasif untuk pengenalan ini

61

“Lantunkan dari satu kalimat ke kalimat seterusnya dan pahami arti dari kalimat tersebut”

“Rasakan Allah tidak pernah meninggalkan hamba hamba-Nya walaupun kita sering lalai untuk mengingat kembali kepada-Nya”

“Rasakan energi positif dan ketenangan saat kamu melafazkan dzikir ini”

Konselor membiarkan klien membaca dzikir itu seketika sambil melakukan apa yang dikatakan konselor tadi. Setelah itu, konselor bertanya kepada klien apa saja hal positif yang dirasakan. Konselor akan mencatat setiap perubahan positif yang dirasakan oleh klien.

Dari jawaban klien yang konselor dapat,

at disimpulkan dalam permulaan pelaksanaan
kir ini terdapat perubahan positif yang dirasakan
n klien walaupun belum maksimal dirasakan. Jika
a sebelum pelaksanaan dijalankan, konselor
ndapati bahwa konseli merasa trauma, bingung,
osi tidak stabil, detak jantung cepat, dan
napasan kurang teratur. Alhamdulillah, selama

⁵⁴ Hasil wawancara dengan klien, Assalam Bistro Surabaya, 28 November 2019

aktif. Tetap menggunakan dzikir yang sama
kegiatan dzikir pasif. Namun pada tahapan ini
diarahkan untuk duduk dengan senyaman
mengambil pernafasan yang baik serta posisi
menarik nafas sedalam-dalamnya perlahan
disertai rasa keinsafan, kesadaran diri dengan
banyak nikmat-nikmat yang Allah telah ku
kepada hamba-hamba-Nya dan menghembus
nafas tersebut secara perlahan-lahan disertai
kesyukuran kepada Allah.

Konselor mengajak klien untuk me

Konselor

Konselor mengajak klien untuk melakukan dzikir secara perlahan sebanyak 21 kali dan secara maksimal sehingga klien merasakan relaksasi di pikirannya. Setelah selesai kegiatan melafazkan dzikir bersama klien. Konselor akan bertanya kepada klien tentang apa saja hal positif yang telah dirasakan oleh klien selama kegiatan melafazkan dzikir dijalankan.

menjalani kehidupannya sehari-hari sebagai mahasiswi.

Selain kegiatan di dalam proses konseling, konselor juga menggalakkan klien melakukannya dengan mandiri di rumah. Konselor menegaskan kepada klien bahwa dzikir ini bisa membantu *charge iman* dan membantu merelaksasikan fikiran dan tubuh serta dilakukan setiap hari bukan saja ketika merasa ketika gangguan panik menyerang.

2. Deskripsi hasil dari Terapi Relaksasi Dzikir bagi Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* bagi Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Setelah melakukan proses terapi terhadap klien dalam membantu klien untuk keluar dari masalah yang dihadapi dan meneruskan usaha klien. Seterusnya konselor sendiri ingin mengetahui sejauh mana hasil akhir dari terapi relaksasi dzikir dalam kegiatan dzikir pasif dan aktif untuk mengatasi masalah PTSD klien agar klien bisa meneruskan kehidupannya sebagai mahasiswi.

Salah satu media komunikasi untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada klien adalah dengan menanyakan dari masa ke semasa melalui *whatsapp*, konselor bisa mengetahui apakah klien masih mempunyai masalah dan bisa

ANALISIS DATA

Proses pelaksanaan Terapi Relaksasi Dzikir yang telah dilakukan oleh konselor ini menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi atau *follow up*. Analisa tersebut menggunakan analisis deskriptif kualitatif sehingga peneliti mendeskripsikan dari data-data yang terjadi di lapangan.

NO.	DATA TEORI	DATA EMPIRIS/LAPANGAN
1.	Identifikasi masalah yaitu menjelaskan permasalahan yang dihadapi oleh konseli secara detail dan mendalam.	Dalam tahapan ini, konselor mengumpulkan data dari hasil observasi dan wawancara dengan klien sendiri dan teman sekontrakannya iaitu teman yang paling dekat. Setelah berhasil mengumpulkan data dari beberapa sumber, peneliti kemudian mengetahui bahwa yang dialami klien merupakan kesan negatif dari kejadian hitam yang alaminya.
2.	Diagnosis Diagnosis merupakan penetapan permasalahan beserta latar belakang terjadinya masalah, setelah sebelumnya konselor mengetahui tanda-tanda ataupun	Dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa klien memiliki indikator-indikator trauma, dengan berkata “<i>saya takut dengan bayang-bayang saya sendiri (paranoid), takut berada di kawasan umum sendirian terutama banyak laki-laki</i>” “<i>Seringkali saya merasakan panik sampai saya ketakutan apabila ada</i>

	gejalanya.	suara laki-laki dari luar kontrakan. Sama juga situasi ketika di jalan ketika berpapasan dengan laki-laki yang tidak dikenali.” “Saya capek begini terus kak, sampai pernah satu tahap kepala saya pusing dan pernafasan saya cepat(panik)” Klien memiliki emosi irasional sehingga dirinya menjadi ketakutan (<i>paranoid</i>).
	Prognosa yaitu menetapkan jenis bantuan atau terapi yang akan digunakan.	Berdasarkan data-data yang didapatkan hasil dari diagnosis terhadap masalah yang dialami klien, maka peneliti menetapkan terapi yang akan diberikan iaitu Terapi Relaksasi Dzikir. Karena melihat kondisi klien yang agak sukar untuk merasionalkan emosi dan dirinya. Maka peneliti membantu klien fokus untuk merasionalkan emosinya dengan teknik relaksasi dzikir, yaitu dzikir yang diawali dengan melakukan relaksasi emosi dan fizikal.
	<i>Treatment</i> Terapi yaitu proses pemberian bantuan terhadap klien berdasarkan prognosis.	Dalam proses konseling ini, klien dibantu mengatasi permasalahannya dengan menggunakan terapi relaksasi dzikir. Berikut langkah-langkah proses pemberian terapi: 1) <i>Rapport</i> Langkah pertama dapat memberi efek positif dan negatif, maka pada peneliti mengambil langkah awal dengan membina hubungan yang baik agar klien merasa nyaman dapat mampu memberi kepercayaan kepada konselor. Komunikasi yang jelas juga penting pada tahapan ini agar tidak terwujudnya salah faham antara klien dan konselor. Pada tahapan ini, klien bisa memberi kerjasama dengan menceritakan dengan jelas apa

		yang telah berlaku sehingga klien merasakan beban. 2) Tahap Kedua (Pasif) Pada tahapan ini, klien diperkenalkan dengan bentuk dzikir dan diarahkan mendengarkan sambil mengikuti langsung. Klien juga diberi sugesti positif sambil mengucapkan dzikir tersebut, diantaranya : <i>“Lantunkan dari satu kalimat ke kalimat seterusnya dan pahami arti dari kalimat tersebut”</i> <i>“بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ”</i> <i>“Allah Sang Maha Pengasih lagi Maha Menyayangi”</i> <i>“Rasakan Allah tidak pernah meninggalkan hamba-hamba-Nya walaupun kita sering lalai untuk mengingat kembali kepada-Nya”</i> <i>“Rasakan energi positif dan ketenangan saat kamu melafazkan dzikir ini”</i> Klien kelihatan nyaman dan tenang sehingga meneteskan air mata. Apabila ditanya “apa yang membuat kamu sehingga menangis?” dan dijawab dengan “MashaAllah, maaf kak. Saya terlalu menghayati” Berikut merupakan bentuk dzikir yang diperdengarkan kepada klien: <i>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ، بِسْمِ اللَّهِ يَا اللَّهُ</i> <i>بِسْمِ اللَّهِ يَا الرَّحْمَنِ بِسْمِ اللَّهِ يَا الرَّحِيمِ ،</i>
--	--	---

		يَا اللَّهُ يَا الرَّحْمَنُ يَا اللَّهُ الرَّحِيمُ ، يَا اللَّهُ يَا الرَّحْمَنُ يَا الرَّحِيمُ ، يَا الرَّحْمَنُ يَا الرَّحِيمُ Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Dengan menyebut nama-Mu Ya Allah Dengan menyebut nama-Mu Yang Maha Pemurah Dengan menyebut nama-Mu Yang Maha Penyayang, Ya Allah Yang Maha Pemurah Ya Allah Yang Maha Penyayang, Ya Allah Yang Maha Pemurah Yang Maha Penyayang, Yang Maha Pemurah dan Maha Penyayang. Intisari dari dzikir ini adalah setiap tindakan atau langkah digalakkan dimulakan dengan <i>bismillah</i>. Hal itu dapat menjadikan aktivitas sehari-hari lebih produktif. 3) Tahap Pelaksanaan (Aktif) Tahap terapi yang diberikan kepada klien pada tahapan ini disertai dengan relaksasi dzikir. Tahap pelaksanaan ini lebih teliti terhadap terapi relaksasi dzikir. Relaksasi membantu klien mengaplikasikan dzikir lebih nyaman dan fokus dan konselor mendapati klien lebih bisa mengkondisikan emosi irrasional klien seperti sebelumnya. Relaksasi pada tahap ini juga disertakan sugesti positif dari dzikir ini. <i>“Bismillah, dengan nama Allah. Setiap langkah kita jika tidak diizinkan Allah, pasti tidak akan berhasil. Setiap langkah kita kemana-mana, jika dimulakan dengan menyebut nama Zat-Nya Yang Maha Melindungi.</i>
--	--	--

		<i>“Ar-Rahman, Sifat pengasih Allah. Kasih pada hamba-Nya walaupun hamba-Nya lalai”</i> <i>“Ar-Rahiim, Sifat penyayang Allah terhadap hamba-Nya yang mencari keampunan berterusan pada-Nya. Allah tidak membiarkan hamba-Nya bersendirian. Nikmat dan rezeki Allah tidak kita duga dari arah yang tidak disangka-sangka. Semakin seorang hamba berusaha memperbaiki diri, Allah hadirkan pelbagai kemudahan dan kenikmatan setelah Allah hadirkan sebuah ujian.”</i> Pada tahap ini, klien sudah bisa melatih diri untuk fokus dan kelihatan lebih tenang. Klien berusaha melawan traumanya dan memperbaiki hubungannya dengan teman-temannya, yang pada sebelumnya hanya sering sendirian di kamar, dan kini lebih senang berbaur dan bersosialisai.
	Evaluasi/ Follow-Up	Dalam tahapan ini, konselor melihat perkembangan klien sebelum dan setelah melakukan terapi baik dengan cara mengamati, menanyakan kepada klien langsung, maupun kepada teman yang terdekatnya. <i>“Kak, saya berterima kasih banyak diperkenalkan dengan terapi relaksasi dzikir itu, perlahan-lahan saya bisa mengkondisikan trauma saya”</i> <i>“In-Sya-Allah, perlahan-lahan saya sudah bisa bersosialisasi dengan orang umum seperti biasa pada sebelumnya”</i> Setelah beberapa bulan menggunakan terapi tersebut, klien menyatakan sedikit sebanyak trauma yang dialaminya

		berkurang dan dapat diatasi dengan baik. Konselor bersyukur karena dapat membantu klien serta memberi motivasi kepada diri konselor sendiri bahwa setiap sesuatu yang Allah hadirkan dalam kehidupan pasti disertai solusi dan pahala bagi orang yang bersabar dalam kebaikan.
--	--	--

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa analisis proses terapi yang dilakukan oleh konselor dengan langkah-langkah tersebut melalui identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, treatment dan evaluasi/*follow up*. Dalam pemaparan pada tahapan identifikasi masalah yaitu langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang bertujuan agar mengenali kasus serta gejala-gejala yang tampak pada diri klien.

Pemberian *treatment* di sini dengan menangkap potensi yang klien miliki dan menyadarkan klien akan potensi yang bisa dimanfaatkan untuk solusi permasalahan. *Treatment* relaksasi dzikir sedikit sebanyak mampu mengurangi rasa beban klien menanggapi pengalaman yang tidak bisa pada awalnya untuk ditanggapi.

yang dilakukan dari awal hingga akhir pelaksanaan terapi maka dapat dilihat pada tabel antara kondisi sebelum dan sesudah proses. Apa yang terjadi perubahan antara kondisi klien sebelum dan selepas proses terapi yang dilakukan.

Perubahan yang terbaik dari kondisi klien setelah selesai menjalani terapi adalah pada kondisi gangguan panik atau trauma klien yang trauma yang terus menerus akan mengundang penyakit lain yang dialami klien dan juga akan mengganggu aktivitas sehari-hari yang sudah terbiasa. Namun, setelah klien menjalani terapi dan mengalami

Perubahan yang terbaik dari kondisi klien setelah selesai terapi adalah pada kondisi gangguan panik atau trauma klien trauma yang terus menerus akan mengundang penyakit lain klien dan juga akan mengganggu aktivitas sehari-hari yang sudah kebiasaan. Namun, setelah klien menjalani terapi dan mengalami relaksasi dzikir secara mandiri dan berterusan, klien merasa perasaan trauma tidaklah sukar untuk dilakukan. Justru dengan itu, dengan terapi tersebut klien lebih semangat menjalani aktivitasnya dan lebih berbalik yang positif serta beranggapan musibah tersebut sebagai

Adapun gambaran hasil pelaksanaan Terapi Relaksasi Dzikir adalah seperti berikut:

Tabel 4.2 Hasil Pelaksanaan Terapi Relaksasi Dzikir

NO.	KONDISI KLIEN	ADA	SERING	JARANG	TIDAK ADA
1.	TRAUMA			✓	
2.	PANIK			✓	
3.	EMOSI TIDAK STABIL				✓
4.	DETAJ JANTUNG CEPAT			✓	
5.	SAKIT KEPALA			✓	

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahawasanya setelah mendapatkan terapi terjadi perubahan pada kondisi dari yang awalnya masih bertanda 'benar' bagi kondisi yang ada pada klien kepada yang bertanda tidak setelah proses terapi dilaksanakan. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan klien bisa berpartisipasi dengan kelompok kuliahnya dan beberapa acara di organisasi.

Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan terapi tersebut, peneliti berpedoman pada presentase perubahan perilaku dengan uji standard sebagai berikut:⁵⁵

1. 75% -100%	Berhasil
2. 60% -75 %	Cukup Berhasil
3. Kurang dari 60%	Kurang Berhasil

Tabel analisis keberhasilan Bimbingan dan Konseling Islam diatas dengan gejala sebelum dan sesudah proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dapat diketahui sebagai berikut :

1. Gejala yang sering dilakukan : 0 point
2. Gejala yang jarang dilakukan : 3 point
3. Gejala yang tidak pernah dilakukan : 7 point

Berdasarkan hasil presentase di atas dapat diketahui bahwa Terapi Relaksasi Dzikir bagi Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* terhadap Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya diperoleh hasil kondisi dan sebelum dan selepas adalah 9/10 perubahan kondisi dengan hitungan presentase sebanyak 90% dengan uji standard 75% sampai dengan 100% dikategorikan sebagai berhasil.

⁵⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, hal.210.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian Terapi Relaksasi Dzikir bagi Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Terhadap Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya dapat disimpulkan dalam satu kata yaitu, tiada jalan mudah untuk menjadi seorang konselor dan semuanya memerlukan pengorbanan. Berikut merupakan kesimpulan proses terapi dan hasil terapi yang telah dilakukan.

1. Proses Terapi Relaksasi Dzikir bagi Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Terhadap Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya terdapat lima proses terapi yang dilakukan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, dan terapi. Perjalanan dari satu proses ke proses yang dilakukan memiliki cabaran yang tersendiri. Kunci untuk berjaya dalam kelima-lima proses tersebut hanyalah sabar dalam meyakinkan klien agar jangan mudah putus asa.
2. Hasil Proses Terapi Relaksasi Dzikir bagi Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* Terhadap Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya dapat dilihat dari proses terapi yang dilakukan oleh konselor pada klien terhadap permasalahannya yaitu *Post-Traumatic Stress Disorder* yang dihadapi oleh klien. Kehidupan seharian klien bertambah positif dengan relaksasi dzikir yang telah dilakukan sehingga klien bisa melakukan aktiviti hariannya seperti pantas.

kehidupan normal pada mahasiswi yang lain dengan tenang dan *baroqah*.

B. Saran

Setinggi syukur kepada-Nya, upaya dalam menyelesaikan tugas akhir telah selesai. Dalam segala proses terwujudnya penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari nilai kesempurnaan. Peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini dengan terapi yang lebih sistematis dan rujukan penelitian yang relevan agar hasil penelitian yang dilakukan lebih baik dan sempurna. Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, maka dapat di kemukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Sebaiknya konselor mampu membina hubungan hati yaitu meraih kepercayaan klien agar klien lebih terbuka dan memiliki rasa nyaman saat proses terapi/konseling dijalankan dan ia amat berpengaruh dengan kemasukan terapi yang dilakukan konselor juga. Selain itu, konselor juga tetap membantu untuk mencapai keinginan klien meskipun pelaksanaan terapi atau konseling telah selesai. Konselor seharusnya tetap memperdalam ilmu konseling, melatih diri untuk membantu orang-orang di sekitarnya Dalam menemukan solusi dari masalah yang dihadapi.

2. Bagi Klien

Bagi seorang klien maupun individu yang mengalami masalah, hindarkan daripada bersikap menyendiri dan klien hendaklah berkongsi masalah yang dihadapinya dengan berjumpa dengan orang yang bisa dipercayai maupun konselor. Selain itu, bagi konseli sebaiknya mampu mengawal perasaan dan pikiran irasional agar tidak kesulitan dalam menjalani kehidupan. Pentingnya di sini, manusia merupakan seorang hamba di muka bumi ini haruslah berusaha untuk meminta pertolongan dan bergantung kepada Allah setelah berusaha sebagai ikhtiar untuk kesembuhan.

3. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Bersiap siagalah kepada yang bakal bergelar konselor. Persiapkan diri anda karena segala ilmu yang didapatkan dalam kuliah pasti sangat dibutuhkan ketika di lapangan. Ketika itu, jadilah seorang berkepribadian yang baik dalam membuat keputusan. Selain itu, mahasiswa atau yang bakal bergelar konselor seharusnya pergi merantau agar dapat melihat di luar lebih banyak kasus-kasus serta terapi yang lebih sesuai dan lebih strategik.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua merupakan orang yang paling terdekat dengan anak selain orang lain, yang paling mengerti anaknya seperti apa karena mereka membesarkan di depan mata. Tidak kira sesibuk apapun

DAFTAR PUSTAKA

- A, Wambach, *The Effectiveness of EMDR with Adult Female Survivors of Childhood Sexual Abuse*, London:NASW Press, 1999.
- Al-Mumayyaz, *Al-Qur'an Tajwid Warna*, Jakarta:Cipta Bagus Segera, 2014.
- Al-Quran dan Terjemahan Al-Hidayah, Malaysia: Al-Hidayah, 2012.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta. 1998.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2007.
- Brilio. 2017. *Darurat Kekerasan Seksual*. Case Indonesia. Diambil dari <https://www.brilio.net/stories/kekerasan/html>. Diakses 20 December 2018.
- Esfand, Muthia. *Women Self Defense*, Jakarta: Visimedia, 2012
- Faizah, Nur. *Apa Itu Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)?*.
<https://lifestyle.bisnis.com/read/20180706/106/813348/apa-itu-post-traumatic-stress-disorder-ptsd>. diakses pada 26 Maret 2019.
- Ibrahim, Rosmaini. 2016. *Tahap Kesedaran Pelajar Tentang Isi Gangguan Seksual dan Kesannya Terhadap Pelajaran*. Department of Islamic Studies and Social Science. Faculty of Applied Science and Technology. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Isro, Hafizi. 2012. *Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual Di Kalangan Pelajar*.
<http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/viewFile/706/699> diakses.html. (27 Maret 2019).
- J. Moleong, Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rosda Karya, 2010.
- Vitahealth, Tim Redaksi. *Hipertensi*, Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- Ketut Sukardi, Dewa, *Pengantar Pelaksanaan Progam Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000.
- Mayasari, Dian. 2018. *Post-Traumatic Stress Disorder*.
<https://doktersehat.com/ptsd/.Html>. Diakses pada 2 Januari 2019.
- Musyafa, Haidar, *Dahsyatnya Potensi akal dan Hati Kita*, Yogyakarta: Checklist, 2018.
- Nasution, S, *Metode Research atau penelitian ilmiah*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Suparmoko, M, *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta: BPFE, 1995

