



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM MELALUI *TEKNIK
THOUGHT STOPPING* DAN ISTIGHFAR
UNTUK MENGHILANGKAN TRAUMA
SEORANG ISTRI YANG MENGALAMI KDRT
DI SIDOARJO**

Skripsi

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial
(S.Sos)**

Oleh:

Taufik Ihya Al-Ulumudin

NIM: B93216128

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2019**

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Taufik Ihya Al-Ulumudin

NIM : B93216128

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul konseling islam melalui teknik *thought stopping* dan istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami kdrt di sidoarjo adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 20 Desember 2019

Yang membuat pernyataan,





Taufik Ihya Al-Ulumudin
NIM. B93216128

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Taufik Ihya Al-Ulumudin
NIM : B93216128
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam Melalui Teknik
Thought Stopping dan Istighfar Untuk
Menghilangkan Trauma Seorang Istri
Yang Mengalami KDRT di Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 Desember 2019
Menyetujui
Dosen Pembimbing



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK *THOUGHT STOPPING*
DAN ISTIGHFAR UNTUK MENGHILANGKAN TRAUMA
SEORANG ISTRI YANG MENGALAMI KDRT DI DESA
MEDAENG KECAMATAN WARU KABUPATEN SIDOARJO

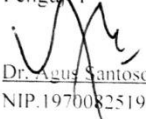
SKRIPSI

Disusun Oleh
Taufik Ihya Al-Ulumudin
B93216128

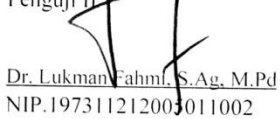
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal Desember 2019

Tim Penguji

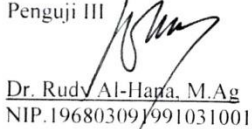
Penguji I


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP.197003251998031002

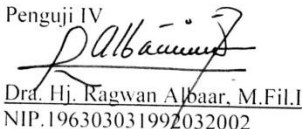
Penguji II


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP.197311212003011002

Penguji III


Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag
NIP.196803091991031001

Penguji IV


Dra. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP.196303031992032002

Surabaya, Desember 2019
Dekan,




Abdul Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : TAUFIK IHYA AL-ULUMUDIN
NIM : B93216128
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
E-mail address : taufikihya69@gmail.com

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

berserta 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, 01 Januari 2020

Penulis

(
TAUFIK IHYA
)

ABSTRAK

Taufik Ihya Al-Ulumudin (B93216128), Konseling Islam Melalui Teknik *Thought Stopping* Dan Istighfar Untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri Yang Mengalami Kdrd Di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana Proses Konseling Islam Melalui Teknik *Thought Stopping* Dan Istighfar Untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri Yang Mengalami Kdrd Di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo?. (2) Bagaimana Hasil Penerapan Konseling Islam Melalui Teknik *Thought Stopping* Dan Istighfar Untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri Yang Mengalami Kdrd Di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo?.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif. Dalam menganalisa penyebab trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Sidoarjo. Data yang digunakan berupa hasil observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisa data. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan, proses konseling yang dirancang berisikan langkah-langkah Konseling Islam Melalui Teknik *Thought Stopping* Dan Istighfar, yaitu: (1) Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran atau masalah yang akan diselesaikan (2) Konseli dianjurkan untuk menutup mata dan membayangkan masalah yang akan diselesaikan (3) Pikiran yang dibayangkan disertai dengan keinginan berhenti. (4) Konselor dan konseli Mengganti pemikiran yang negatif yang berulang-ulang dengan kalimat “Astaghfirullah Hal Adzhim” sehingga menjadi kebiasaan dengan menggantinya dengan pikiran positif. Hasil akhir dari penelitian ini, efektif sekali. yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada perilaku atau kebiasaan konseli yang kurang baik mulai menjadi lebih baik.

Kata Kunci: *Thought Stopping* dan Istighfar, Istri, Trauma.

DAFTAR ISI

Judul Penelitian	
Lembar Persetujuan Pembimbing	i
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi	ii
Motto	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	vii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep.....	11
1. Konseling Islam Melalui Teknik <i>Thought Stopping</i> dan Istighfar.....	11
2. Trauma.....	13
3. KDRT	15
F. Sistematika Pembahasan	16

BAB II : KAJIAN TEORITIK

A. Kajian Teoritik	19
1. Konseling Islam.....	19
2. Teknik <i>Thought Stopping</i>	23
3. Istighfar.....	27
4. Trauma Korban KDRT.....	29

5. Konseling islam melalui teknik <i>Thought Stopping</i> dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo	34
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	36

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	39
B. Subyek Penelitian.....	40
C. Tahap-Tahap Penelitian	41
1. Pra Lapangan.....	41
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	41
3. Tahap Analisis Data.....	41
D. Jenis dan Sumber Data	42
1. Jenis Data Primer	42
2. Jenis Data Sekunder	45
3. Sumber Data Primer	47
4. Sumber Data Sekunder.....	48
E. Teknik Pengumpulan Data	49
1. Observasi.....	50
2. Wawancara	52
3. Dokumentasi	52
F. Teknik Analisis Data.....	53
G. Teknik Keabsahan Data	53
1. Perpanjangan Observasi	53
2. Ketekunan Yang Lebih Besar Dalam Penelitian	54
3. Triangulasi.....	54

BAB IV : Analisis Konseling Islam Melalui Teknik *Thought Stopping* Dan Istighfar Untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri Yang Mengalami Kdrt Di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	56
---	----

B. Deskripsi Hasil Penelitian	61
C. Analisis Tingkat Proses Teknik <i>Thought stopping</i> dan Istighfar Untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri yang Mengalami KDRT di Sidoarjo	69
D. Analisis Hasil Akhir Proses Konseling Islam Melalui Teknik <i>Thought stopping</i> dan Istighfar Untuk Menghilangkan Trauma Seorang Istri yang Mengalami KDRT di Sidoarjo	77

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	87

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Orang secara naluriah menginginkan kehidupan yang damai dan bahagia. Tetapi realitas masalah kehidupan bagi manusia adalah suatu keharusan. Sehingga masalah yang dirasakan manusia sangat kompleks, baik secara fisik, psikologis, sosial dan ekonomi. Itupun dirasakan pada setiap golongan tak memandang usia seseorang. Ketika membangun lingkungan rumah tangga, penting bagi setiap orang ingin mengalami kebahagiaan, seperti untuk tujuan pernikahan itu sendiri. Melaksanakan kasih sayang adalah sesuatu yang harus selalu dicari diantara keduanya. Kesejahteraan dan ketentraman dalam kenyamanan yang diinginkan adalah salah satu hal yang harus terus didorong agar rumah tangga selalu santai dan semua anggota keluarga merasa adil. Selain itu, dalam Islam juga telah dijelaskan bahwa tujuan pernikahan adalah untuk mewujudkan hubungan antara suami dan istri yang penuh kedamaian, kasih sayang diantara keduanya, seperti yang dijelaskan dalam firman Allah SWT:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: "Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar

terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir."¹

Kedudukan keluarga dalam islam pengertian keluarga rumah tangga muslim, Rumah tangga ditandai dengan adanya perkawinan. Secara etimologi, perkawinan berasal dari kata kawin, Yang menurut bahasa Indonesia artinya membentuk keluarga dengan lawan jenis, melakukan hubungan kelamirl' atau bersetubuh. Perkawinan dalam bahasa arab, disebut juga pernikahan, berasal dari kata nikah artinya wa'u (setubuh) zawüj (kawin). Dalam konteks shariat, kata nikah berarti pernikahan atau persetubuhan. Dengan kata lain, nikâh adalah salah satu proses transaksi unluk menjadikan halalnya melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya untuk membentuk keluarga. Secara terminologi, pernikahan menurut Ali Yusuf As Sauki, "Merupakan ikatan yang kokoh, mengikatkan hati dan melembutkannya, mencampurkan nasab, menumbuhkan hubungan kemasyarakatan menjadikan kemaslahatan, sehingga manusia dapat menjaga hubungan antar individu dan golongan". Huzaemah Tahido Yanggo menambahkan, Diadakannya aqad nikâh dengan niat untuk selamalamanya hingga suami istri meninggal dunia, karena yang diinginkan oleh Islam adalah langgengnya kehidupan perkawinan. Suami istri bersama-sama dapat mewujudkan rumah tangga tempat berlindung, menikmati naungan kasih sayang, dan dapat memelihara anak-anaknya hidup dalam pertumbuhan yang baik, agar anak-anak bisa menjadi generasi yang berkualitas. Dengan demikian, pernikahan yang telah dilakukan suami istri, sebaiknya dirawat dengan baik, dipelihara bersama dengan kokoh dan kuat, dijaga bersama jangan sampai mudah putus, sehingga tercapai

¹ Al-Qur'an, Ar-Ruum: 21

langgengnya sebuah pevkawinan, sebuah rumah tangga muslim teladan, melahirkan keturunan yang berkualitas.²

Kekerasan dalam rumah tangga baru-baru ini muncul dalam bentuk kekerasan seksual yang dikenal sebagai pelecehan seksual menurut kriminolog, terutama karena dipengaruhi beberapa faktor, termasuk: Dampak perkembangan budaya yang semakin tidak menghormati etika berpakaian yang menutupi aurat, yang dapat mendorong orang lain melakukan sesuatu yang kurang baik dan buruk. Gaya hidup pria dan wanita yang semakin bebas dapat sedikit banyak membedakan apa yang harus dilakukan dengan apa yang kurang baik dalam kaitannya dengan aturan hubungan moral antara pria dan wanita, sehingga pemerkosaan yang menggoda sering terjadi. Pengalaman buruk dan rasa hormat terhadap norma agama yang terjadi di masyarakat, nilai-nilai agama yang semakin memudar dalam masyarakat atau pola hubungan horizontal yang cenderung meniadakan peran agama sangat potensial untuk mendorong seseorang melakukan kejahatan dan menyakiti orang lain.³

Rendahnya kontrol sosial, yang berarti bahwa berbagai perilaku dicurigai sebagai penyimpangan, melanggar hukum dan norma agama, dan tidak memiliki respons dan kontrol dari unsur-unsur masyarakat. Keputusan para hakim yang biasanya tidak adil, seperti yang agak lunak, diserahkan kepada para pelaku, yang dapat mendorong anggota masyarakat lainnya untuk melakukan tindakan kejam dan jahat. Ini berarti bahwa mereka yang ingin melakukan kejahatan tidak merasa takut lebih dari sanksi hukum yang akan mereka terima. Ketidakmampuan pelaku untuk mengendalikan emosinya dan gairah seksualnya.

² Masyhudi Ahmad, *Konseling Keluarga*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 25-27.

³ Alimuddin, *Penyelesaian Kasus KDRT di Pengadilan Agama*, (Bandung, Mandar Maju, 2014), hal. 42.

Nafsu seksualnya dibiarkan mengembara dan dia berusaha mengklaimnya sebagai kompensasi yang memuaskan. Keinginan pelaku untuk membalas dendam terhadap sikap, ucapan, dan perilaku korban, yang dianggap menyakitkan dan berbahaya, mengakibatkan pemerkosaan.⁴

Munculnya trauma manusia dijelaskan oleh teori psikoanalitik bahwa manusia secara deterministik dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu. Orang Freudian memandang manusia sebagai makhluk yang teguh. Menurut Freud, perilaku manusia ditentukan oleh kekuatan irasional, motivasi tidak sadar, naluri dan naluri biologis, dan peristiwa psikoseksual selama enam tahun pertama kehidupan. Lebih jauh, Freud melihat bahwa individu pada dasarnya adalah orang jahat dan korban naluri yang harus seimbang dengan kekuatan sosial untuk menyediakan struktur di mana individu dapat berfungsi. Untuk mencapai keseimbangan, individu harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang kekuatan yang memotivasi mereka untuk berperilaku. Menurut teori psikoanalisis, konsep dasar manusia berkisar pada determinisme psikis dan proses mental yang tidak disadari. Determinisme psikis berarti bahwa fungsi mental atau kehidupan mental adalah manifestasi logis dari hubungan sebab dan akibat yang berkelanjutan antara keduanya. Menurut Freud, tidak ada peristiwa yang terjadi secara acak dan tidak sengaja, dan mereka semua memiliki sebab dan akibat dari peristiwa yang terjadi. Lebih jauh, proses bawah sadar adalah apa yang ada dalam pikiran dan tubuh yang tidak kita ketahui, di bawah tingkat kesadaran, sehingga orang sering tidak memahami perasaan dan perilaku mereka sendiri. Freud percaya bahwa konflik yang belum terselesaikan, penindasan dan kecemasan yang tidak terganggu umumnya berjalan seiring. Rasa sakit dan konflik tidak dapat

⁴ Alimuddin, *Penyelesaian Kasus KDRT di Pengadilan Agama*, (Bandung, Mandar Maju, 2014), hal. 43.

diselesaikan pada tingkat kesadaran, karena mereka ditekan, dikubur dan dilupakan pada tingkat ketidaksadaran, sehingga solusi masalah hanya dapat dicapai dengan membuka konflik awal.⁵ Dalam ilustrasi yang diberikan, dapat dilihat bahwa pengalaman menyakitkan seperti kekerasan dalam rumah tangga dimasa lalu dapat menyelamatkan dan melukai alam bawah sadar dan menanamkan emosi, pemahaman atau nilai negatif yang memengaruhi keselamatan dan kesehatan pribadi.

Hal tersebut seiring dengan fenomena yang ditemukan oleh peneliti dilapangan yaitu Ada seorang istri yang mengalami KDRT di Sidoarjo tepatnya di desa medaeng. Awal mulanya pernikahan berjalan dengan sebagaimana mestinya tanpa ada yang namanya permasalahan sedikit pun diantara kedua pasangan suami istri ini, peristiwa KDRT ini muncul karena tak lain masalah ekonomi yang mulai mencekik ketika melahirkan anak ke-2 ditambah pekerjaan suami yang hanya menjadi juru parkir, sering minum minuman air keras, jadi bandar togel ditambah dengan kurang matangnya umur kedua pasangan pengantin. Karena pada saat itu menikah muda sehingga untuk masalah emosi tak membendung satu sama lain, pada akhirnya ketika suasana rumah tangga sering terjadi percecokan satu sama lain keduanya sama-sama selingkuh, sang istri mendapati KDRT oleh suaminya bahkan sampai mengakibatkan trauma secara psikis.⁶

Perasaan traumatis dapat muncul kembali, meskipun mereka telah hilang sebelumnya, jika ada pemicu yang membawa kembali kenangan acara tersebut. Misalnya, karena ada kesamaan tempat, warna, suara, pengaturan dan sebagainya. Perasaan traumatis selanjutnya akan mempengaruhi kemampuan intelektual mereka,

⁵ Gantina Kumalasari. Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta, Indeks, 2011), hal. 59.

⁶ Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 31 Agustus 2019

stabilitas emosional dan gangguan kemampuan sosial yang mereka miliki. Trauma dapat dikelompokkan menjadi trauma situasional, mengembangkan trauma, trauma intrapsikis, dan trauma eksistensial. Secara umum, gejala yang terjadi pada seseorang yang memiliki kelainan pasca-trauma memiliki kesamaan dengan individu yang mengalami stres. Tetapi gejala khas dari trauma ini dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu: Intrusive, acoident, hyperconical⁷

Trauma adalah salah satu sandungan mental, dan Kartini Kartono mengatakan bahwa ada tiga faktor yang membuat orang menderita gangguan mental:

1. Faktor internal, dengan kata lain, pengaruh manusia. Seperti struktur yang lemah.
2. Faktor eksternal, lebih tepatnya, faktor lingkungan. Konflik sosial dan budaya yang memengaruhi individu dan perilaku yang berubah tidak biasa.
3. Suatu proses intrinsik yang keliru, suatu proses yang terjadi dalam kepribadian atau jiwa seseorang. Esensi pengalaman dengan cara yang salah.⁸

Ada cara untuk memfasilitasi hal-hal, termasuk ketika menyembuhkan penyakit, adalah melipatgandakan istighfar, yaitu meminta pengampunan kepada Allah SWT. Seorang terapis yang meminta Allah untuk menyembuhkan harus melipatgandakan pengampunannya, sehingga Allah SWT memfasilitasi usahanya. Meminta pengampunan memiliki dampak yang signifikan dalam menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesedihan dan penyakit hati. Ada beberapa fadhilah saat membaca istighfar, termasuk: menerima pengampunan Allah SWT, meyakinkan diri sendiri ketika anda marah, jalan keluar dari kesusahan dan kecemasan, kekayaan tak terduga, dan mendapatkan

⁷ Al Rasyidin, *Pendidikan dan Konseling Islam*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2008), hal. 295

⁸ Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*, (Surabaya : IAIN Press, 2011), hal.50

buku catatan hari kiamat yang bahagia. Istighfar sangat berguna untuk manusia. karena Allah SWT berulang kali memerintahkan baik melalui kata-katanya dalam Alquran dan melalui para utusan Nabi (Resulullah SAW).⁹

Istighfar tidak ada hubungannya dengan hal-hal yang akan datang, tetapi hanya dengan apa yang terjadi. Semua kondisi pertobatan adalah kondisi kesempurnaan, bukan persyaratan hukum. Seperti:

- a. Menyesali kelalaiannya dalam menjalankan hukum Allah
- b. Segera meninggalkan dosa
- c. Tekad untuk tidak mengulangi ini di masa depan
- d. Meminta hak-hak halal oleh adami jika dosa berhubungan dengan orang lain.¹⁰

Pengampunan memiliki efek yang luar biasa untuk mengurangi kesedihan, ketakutan, kesulitan masalah dan sakit hati. Mereka yang berdosa pada gilirannya merasa bosan, dan ketika orang lain berhasrat untuk berdosa. Cara menyingkirkannya adalah dengan meminta pengampunan dan pertobatan dari Tuhan. Disamping dengan teknik istighfar sebagai metode penyembuhan penghilang trauma disini penulis memadukannya dengan teknik thought stopping (berhenti berfikir).

Strategi untuk berhenti berpikir ini dipakai untuk mengakomodasi kontrol seseorang yang tidak produktif atau kehilangan pikiran dan gambaran diri sendiri dengan menekan atau menghilangkan nurani negatif. Berhenti berpikir terlalu sering dilakukan klien yang terlalu ditentukan dengan peristiwa masa lalu yang tidak dapat diubah. Klien yang menyesali peristiwa mungkin sebagian yang selalu terikat oleh pikiran negatif yang selalu berulang

⁹ Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*, (Malang; UIN Maliki Press, 2011) hal.87

¹⁰ Syaikh Ismail Al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal. 132-133

dan memiliki kecemasan yang sangat tidak produktif atau berulang selalu menyalahkan gambaran kehidupan diri mereka sendiri.¹¹

Orang-orang dan potensi mereka juga dipelajari dalam Islam sebagai mata pelajaran pendidikan seperti orang lain. Konsep kemanusiaan terhadap Islam sebenarnya tidak jauh berbeda dari konsep lain, hanya nanti dalam Islam kita akan menemukan beberapa struktur manusia dari dimensi yang berbeda yang mungkin kita temukan dalam pengajaran Islam. Manusia adalah subyek dualisme, fisik dan spiritual. Allah menciptakan tubuh sebagai wadah atau alat agar manusia dapat hidup di dunia materialistis. Sifat material mumi dalam Al-quran disebutkan dalam beberapa istilah seperti basiar, manusia, dan sebagainya. Selain tubuh fisik, ada unsur spiritual pada manusia. Secara spiritual, itu adalah substansi manusia yang nyata, roh adalah bagian kecil dari bentuk Tuhan yang ditempatkan dalam cetakan yang disebut tubuh. Kombinasi tubuh dan roh ini dikenal sebagai jiwa (nafs). Dari jiwa itu, maka, orang dapat bergerak, berpikir, mencintai dan merasakan.¹²

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji atau meneliti **“Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar sebagai penghilang trauma seorang istri yang mengalami KDRT?

¹¹ Arif Ainur Rafiq, *Keterampilan Komunikasi Konseling*, (Surabaya: Perpustakaan Nasional, 2012), hal. 67

¹² Abdul Malik Karim Amrullah, *Pendidikan Islam Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press, 2017), hal. 31.

2. Bagaimana hasil Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar sebagai penghilang trauma seorang istri yang mengalami KDRT?

C. Tujuan Penelitian

Dengan merujuk pada rumusan masalah, maka penelitian ini memiliki tujuan antara lain :

1. Untuk mengetahui bagaimana proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil akhir Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Adapun dari hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diasumsikan dapat memberikan manfaat kepada beberapa kalangan diantaranya:

a. Akademisi atau Ilmuwan

Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan referensi untuk memperkaya khazanah ilmiah. Digunakan oleh siswa atau ilmuwan sebagai sumber studi untuk mempelajari atau bahkan melakukan penelitian selanjutnya dengan konteks dan perspektif yang berbeda, sehingga mereka dapat berkontribusi untuk kepentingan ilmiah di masa depan.

b. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Menambah pengetahuan dan pengembangan ilmu dakwah kepada mahasiswa Fakultas Dakwah pada umumnya dan khususnya orientasi Islam pada khususnya.

c. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Menambah pengetahuan tentang terapi Islam serta konseling dan psikoterapi, dalam hal ini melalui teknik *thought stopping* dan *istighfar* untuk mengobati masalah psikologis, terutama trauma.

d. Masyarakat Umum

Penelitian ini dapat menyampaikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat umum terkait masalah psikologis, seperti trauma, hal-hal yang menjadi faktor trauma dan dampaknya terhadap kehidupan. Sehingga bisa menjadi pelajaran atau tanda peringatan agar seseorang tidak menjadi alasan trauma yang orang lain rasakan.

1. Manfaat Praktis

Adapun manfaat secara praktis penelitian ini, sebagai berikut :

a. Peneliti

Hasil penelitian ini bagi para peneliti memberikan pengalaman dan menambah harta ilmu pribadi. Penelitian ini akan bermanfaat dan digunakan oleh para peneliti sebagai terapi alternatif untuk mendukung profesi sebagai penasihat Islam dan psikoterapis atau pekerja sosial, sehingga dapat membantu klien mengatasi masalah psikologis.

b. Mahasiswa-mahasiswi Program Studi Strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konseling Islam.

Hasil penelitian ini dalam bentuk terapi baru dapat digunakan oleh siswa BKI sebagai konselor atau psikoterapis Islam, dan

digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengelola klien yang menderita gangguan psikologis. Dan mungkin bermanfaat sebagai bahan referensi untuk ditempatkan sebagai subjek dalam penelitian lebih lanjut.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam melalui Teknik *Thought Stopping* dan Istighfar

Konseling Islam adalah proses pengorganisasian dan pemulihan gangguan mental dan spiritual melalui intervensi psikologis menggunakan model penerapan Islam. Pendekatan Islam dapat dikaitkan dengan aspek psikologis dalam melakukan konseling dan konseling yang mencakup sikap pribadi, kecerdasan, perasaan, dan sebagainya dalam kaitannya dengan klien dan konselor. Seorang muslim yang berdasarkan monoteisme haruslah seorang pekerja keras, tetapi nilai bekerja untuknya adalah untuk melakukan tugas-tugas suci yang telah diberikan dan dipercayakan Allah kepadanya, ini untuknya adalah sebuah ibadah.¹³

Jadi dalam pelaksanaan bimbingan dan nasihat, seorang muslim memiliki kekuatan pribadi, tentunya dengan prinsip kerukunan dalam pengajaran Islam sebagai berikut: Selalu memiliki prinsip dasar dan prinsip dasar, yaitu, iman kepada Allah, memiliki prinsip kepercayaan, yaitu, keyakinan pada malaikat, memiliki prinsip kepemimpinan. yaitu, iman kepada Nabi dan para Rasul-Nya selalu memiliki prinsip pengajaran, yang merupakan prinsip Al-Qur'an Karim, ia memiliki prinsip masa depan, dan itu untuk percaya pada hari berikutnya, ia memiliki prinsip keteraturan, yaitu, keyakinan pada "ketentuan Allah" Jika penasihat memiliki prinsip-prinsip ini (rukun iman), maka

¹³ Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Pustaka, 2015), hal. 20

pelaksanaan bimbingan dan konseling pasti akan membimbing konselor menuju kebenaran, maka dalam pelaksanaan konseling konseli dan konselor akan dibutuhkan tiga langkah untuk menuju keberhasilan bimbingan dan konseling, berikut ini: memiliki pernyataan misi yang jelas, yaitu "dua kalimat syahadat". memiliki cara membangun karakter serta simbol kehidupan, yaitu "shalat lima waktu" dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri yang dilatih dan dilambangkan dengan "puasa" (shaum).¹⁴

Istighfar secara harfiah berarti mencari maghfirah (pengampunan). Kata 'maghfirah' dalam bahasa Arab memiliki akar kata yang sama dengan "mighfar", yang merupakan sarana pelindung atau penutup kepala selama perang. Ada elemen kesamaan di antara keduanya: itu adalah menutupi sesuatu sehingga tidak terlihat. Orang yang memiliki keinginan mengharap Allah Subhaanahu Wa Ta'ala untuk mengampuni dosa dan menutupi kesalahannya, yang tidak seorang pun melihat, tanpa jejak, seolah-olah dia tidak pernah berdosa. Istighfar sering dikaitkan dengan kata pertobatan. Apa perbedaan antara istighfar dan pertobatan? Istighfar dengan pertobatan adalah dua set kata yang ketika dipisahkan, bersatu dan ketika disatukan. Jika dipisahkan bersatu berarti bahwa jika kalimat itu hanya mengandung kata istighfar, bahwa kalimat itu tidak mengandung kata pertobatan, maka kata istighfar berarti pertobatan sekaligus.¹⁵

Thought Stopping memiliki banyak manfaat, seperti mudah dikelola, biasanya mudah dipahami oleh

¹⁴ Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Pustaka, 2015), hal. 21

¹⁵ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat Dengan Istighfar dan Taubat*, (Pustaka Hudaya), hal. 10

konseli, dan siap digunakan oleh konseli dalam sikap mengatur diri sendiri.¹⁶

Kaitannya teknik Thought Stopping dan Istighfar ini sangat penting sekali karena sebagai konsep penalaran logis dalam diri konseli untuk memutus pikiran-pikiran negatif menjadi positif dengan menyesali dari dalam hati dan memohon ampun serta keridhoan Allah SWT. Dan juga berisi mengenai dialog dengan akal maupun perasaan individu, sebagaimana firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا
تَحْسَسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ
أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima Tobat, Maha Penyayang."¹⁷

2. Trauma

Trauma menurut Cavanagh adalah peristiwa luar biasa, menyebabkan rasa sakit atau perasaan. Selain itu, trauma juga dapat diartikan sebagai luka atau perasaan sakit yang hebat karena peristiwa luar biasa

¹⁶ Arif Ainur Rafiq, *Keterampilan Komunikasi Konseling*, (Surabaya: Perpustakaan Nasional, 2012), hal.

¹⁷ Al-Qur'an, Al-Hujurat: 12

yang memberikan, secara langsung atau tidak langsung, pada seseorang cedera fisik dan psikologis atau kombinasi keduanya. Tingkat keparahan atau keparahan dari suatu peristiwa atau peristiwa akan dirasakan secara berbeda oleh setiap orang, sehingga dampak dari suatu peristiwa atau peristiwa pada perilaku seseorang juga berbeda satu sama lain. Ada orang yang dapat merespons dan menerima trauma yang mereka alami dengan pemulihan yang telah mereka alami sehingga mereka tidak memiliki dampak negatif pada psikologi mereka di masa depan. Sebaliknya, ada beberapa individu yang tidak dapat menyelesaikannya sepenuhnya, yang menciptakan bekas luka dan luka dalam periode yang relatif lama dan mempengaruhi kepribadiannya. Dikatakan bahwa individu ini kemudian mengalami gangguan stres pasca-trauma atau PTSD. Dalam keadaan ini, individu biasanya lebih mungkin mengalami gangguan mental seperti fobia, panik, depresi, dan gangguan obsesif-kompulsif. Cyber Media Compass menunjukkan bahwa gangguan stres pascatrauma adalah keadaan depresi, kegelisahan dan mati rasa yang menyertai berbagai peristiwa traumatis yang diakibatkan oleh bencana alam, perang, pemerkosaan, kematian milik orang-orang terkasih dan sebagainya. Gangguan posttraumatic dapat dialami segera setelah peristiwa traumatis, mereka dapat ditunda (karena laten) sampai beberapa tahun kemudian. Korban biasanya mengeluh, tegang, susah tidur, sulit berkonsentrasi, dan seolah-olah merasa ada orang yang mengendalikan hidupnya, bahkan orang yang bersangkutan kehilangan makna hidup.¹⁸

Perasaan traumatis dapat muncul kembali, walau sebelumnya telah hilang, apabila terdapat suatu

¹⁸ Al Rasyidin, *Pendidikan dan Konseling Islam*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2008), hal. 294

pemicu yang memunculkan kembali ingatan seseorang terhadap peristiwa itu. Misalnya karena ada kesamaan tempat, warna, suara, setting dan sebagainya. Perasaan traumatik lebih lanjut akan mempengaruhi kemampuan intelektual, stabilitas emosi dan gangguan pada kemampuan sosial yang dimiliki. Trauma dapat dikelompokkan pada trauma situasional, trauma perkembangan, trauma intrapsikis, dan trauma eksistensial. Pada umumnya, gejala-gejala Yang tampak pada seseorang Yang mengalami gangguan pasca-trauma memiliki kesamaan dengan individu Yang mengalami stres. Namun gejala Yang khas dari traumatik ini dapat dikelompokkan pada tiga tipe, yaitu :Intrusive, yaitu berupaya untuk melupakan kejadian traumatis, acoident, yaitu penolakan atau berusaha menjauhi keadaan emosi Yang muncul berkenaan dengan peristiwa traumatis itu, penolakan berhubungan dengan orang lain, dan penolakan atas situasi Yang dapat mengingatkan kejadian traumatis, hypercercnd, yaitureaksi berlebihan, emosi Yang meledak-ledak, kecuriglan Yang berlebihan, gangguan tidur, panik dan gampang marah. Gangguan traumatis dapat diringankan dengan cara menumbuhkan keberanian seseorang (penderitanya) untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas dan mengevaluasi kejadian yang dialaminya secara objektif dan rasional. Untuk itu, ia membutuhkan dukungan dari orang lain serta rasa aman yang diberikan lingkungan, khususnya dari orang-orang terdekat dan lingkungan di mana ia bertempat tinggal.¹⁹

3. KDRT

Kekerasan dalam rumah tangga adalah segala tindakan terhadap seseorang, terutama seorang wanita,

¹⁹ Al Rasyidin, *Pendidikan dan Konseling Islam*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2008), hal. 295

yang mengakibatkan kesengsaraan atau kelalaian fisik, seksual, psikologis dan rumah tangga, termasuk ancaman tindakan paksa atau perampasan kebebasan secara tidak sah dalam jangkauan rumah tangga. Undang-undang di atas menyatakan bahwa kasus kekerasan dalam rumah tangga adalah semua jenis kekerasan (fisik dan psikologis) yang dilakukan oleh anggota keluarga terhadap anggota keluarga lainnya (yang dapat dilakukan oleh suami dan anak-anak dari suami, atau dari ibu ke anak, atau bahkan sebaliknya). Namun korban yang dominan adalah kekerasan terhadap istri dan anak oleh suami. Kekerasan dalam rumah tangga dapat memengaruhi siapa pun, termasuk ibu, ayah, suami, istri, anak-anak, atau pembantu rumah tangga. Namun secara umum, makna kekerasan dalam rumah tangga lebih menyempit, yang berarti bahwa suami melecehkan istrinya. Ini bisa dimengerti karena sebagian besar adalah korban kekerasan dalam rumah tangga. Pelakunya, tentu saja, adalah suami tercinta, meskipun ini tidak mengesampingkan kemungkinan bahwa "suami" juga menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga oleh istri.²⁰

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa segala perbuatan tindakan kekerasan dalam rumah tangga merupakan perbuatan melanggar hak asasi manusia yang dapat dikenakan sanksi hukum pidana maupun hukum Perdata.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini terdiri dari lima bab pokok pembahasan, di mana secara substansial setiap bab memiliki relevansi dengan bab yang lain. Sehingga untuk mempermudah pemahaman mengenai penelitian yang ditulis, maka

²⁰ Alimuddin, *Penyelesaian Kasus KDRT di Pengadilan Agama*, (Bandung, Mandar Maju, 2014), hal. 38.

peneliti menyusun sistematika pembahasan sebagaimana berikut :

Bab pertama, pendahuluan. Terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian (meliputi ; pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data), dan terakhir sistematika pembahasan.

Bab kedua, tinjauan pustaka. Bab ini membahas kajian teoritik dari beberapa referensi dengan bahasan tentang terapi Islam, (meliputi ; pengertian terapi Islam, objek kajian terapi Islam, tujuan terapi Islam). Kemudian pembahasan mengenai teknik *Thought Stopping*, (meliputi pengertian *Thought Stopping*, sejarah singkat *Thought Stopping*, ruang lingkup dan konsep *Thought Stopping*, tahapan umum *Thought Stopping* serta manfaat *Thought Stopping*). Selanjutnya dibahas terkait istighfar, (meliputi; pengertian istighfar, keutamaan beristighfar dan celanya orang yang tidak beristighfar). Kemudian dijelaskan juga pengertian bagaimana penerapan teknik *Thought Stopping* dan istighfar, tujuan serta nilai-nilai yang ada pada terapi Islam melalui teknik *Thought Stopping* dan istighfar. Terdapat penjelasan mengenai trauma, (meliputi ; pengertian trauma, faktor penyebab trauma, proses mekanisme trauma dan pola respon terhadap trauma). Pembahasan variabel terakhir tentang KDRT, (meliputi; definisi KDRT, dampak psikologis KDRT serta bentuk-bentuk KDRT). Selanjutnya di akhir bab ini juga ditulis hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Bab ketiga, penyajian data. Bab ini menyajikan data tentang deskripsi umum problematika trauma klien dan deskripsi hasil penelitian, berupa proses pelaksanaan Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang

mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. dan hasil dari proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Bab keempat, analisis data. Pada bab ini terdapat pembahasan mengenai analisis tingkat krusial masalah yang dialami klien dan Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan istighfar. Kemudian menganalisis hasil temuan yang diperoleh terkait proses dan hasil akhir Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Bab kelima, penutup. Meliputi kesimpulan dari gambaran secara keseluruhan penelitian serta memberikan saran-saran terkait penelitian yang dilakukan.

BAB II

KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAN *ISTIGHFAR* UNTUK MENGHILANGKAN TRAUMA SEORANG ISTRI YANG MENGALAMI KDRT DI DESA MEDAENG KECAMATAN WARU KABUPATEN SIDOARJO

A. Kajian Teoritik

1) Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Memahami Konseling Islam dalam Sastra Arab Kata konseling disebut al-irshad atau al-istisyarah, dan kata kepemimpinan disebut at-taujih. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling diterjemahkan ke dalam at-taujih wa al-irshad atau at-taujih wa al-istisyarah. Kata etimologis irshad berarti al-huda, ad-dalalah, dalam bahasa Indonesia berarti: instruksi, sedangkan kata Istisyarah berarti: talaba minh al-masyurah atau an-nasihah, dalam bahasa Indonesia berarti: untuk meminta saran, untuk berkonsultasi. al-irshad ditemukan dalam al-Quran dan hadits dan buku-buku yang berbicara tentang studi Islam. Dinyatakan dalam al-Qur'an bahwa kata al-irshad menjadi satu dengan al-hud dalam surah al-Kahfi (18) ayat 17, dan kata al-irshad terkandung dalam surah al-din (72), ayat 2. Al -Ghazali mengundang guru dengan gelar al-faqih dan al-Murshid, dan az-Zarnuji menggunakan kata al-irshad dengan maksud memberikan petunjuk pada konteks metode pembelajaran (memori) yang ia gambarkan. Menjelaskan bagaimana ia mengamati Rasulullah dengan sahabat, di mana ia selalu menggambarkan berbagai masalah yang ia hadapi,

Abdul Gani Abud juga menggunakan kata al-istisyarah dalam bukunya *Fi at-Tarbiya al-Islamiyyah*, sementara Hasan Muhammad as-Syarqawi menggunakan bukunya *Nahwa 'Ilm Nafs Nafs Islam*, menggunakan kata-kata at-tarbiyah as-salimah, al-istisyarah al-mustanir, al-irshad al-mustanir, dalam konteks upaya pengembangan kesehatan mental. Pada dasarnya, konseling Islam bukanlah hal baru, tetapi memang ada berdampingan dengan transmisi ajaran Islam kepada Nabi Muhammad untuk pertama kalinya. Pada saat itu, itu adalah alat pendidikan dalam sistem pendidikan Islam yang dikembangkan oleh Nabi. Secara spiritual, Tuhan memberikan instruksi kepada orang yang mencari bimbingan. Jika perjalanan sejarah pendidikan Islam dipantau secara menyeluruh dan hati-hati dari zaman Nabi hingga saat ini, akan ditemukan bahwa layanan konseling dalam bentuk konseling adalah kegiatan yang menonjol dan dominan. Praktek Nabi dalam menangani masalah yang dihadapi oleh ashabi-nya pada saat itu dapat dilihat sebagai interaksi yang konstan antara penasihat dan klien / penasihat, baik dalam kelompok (misalnya, dalam model ad-dars halaki) dan secara individual.²¹

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa konseling Islam adalah perilaku konselor dalam memberikan pengarahan, pengajaran dan bimbingan kepada konseli yang dapat mengembangkan potensi nalar, mentalitas, keyakinan dan kepercayaan serta dapat mengatasi permasalahan dalam masyarakat dengan cara memadai dan benar, mandiri.

²¹ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), hal. 57-59

berdasarkan nilai-nilai unsur yang terkandung dalam islam.

b. Tujuan Konseling Islam

Berdasarkan pendapat Samsul Munir, konseling Islam mempunyai target sebagai berikut:

- 1) Untuk mewujudkan suatu peralihan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa serta mental. Jiwa menjadi tenang dan tenteram (muthmainnah), berpendirian lapang dada (radhiyah), dan memperoleh penyadaran taufik serta hidayah dari Allah / Tuhannya (mardhiyah)
- 2) Untuk memproduksi suatu transformasi, pemugaran, serta tata krama, tingkah laku dapat membagikan faedah, baik untuk diri sendiri, kalangan keluarga, kalangan kerja, maupun kalangan sosial dan untuk sekitarnya
- 3) Untuk memproduksi dan menumbuhkan rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-monolong, serta rasa kasih sayang.
- 4) Untuk memproduksi kecerdasan spiritual pada individu sehingga muncul dan meningkatkan rasa hasrat untuk meningkatkan spritualitas kepada Tuhannya, ketulusan menaati seluruh perintah-Nya dan seluruh larangan-Nya, serta ketabahan mengamini seluruh ujian-Nya.
- 5) Untuk memenuhi potensi ilahi mereka, individu dengan potensi ini mahir dalam menyelesaikan berbagai masalah kehidupan sehingga mereka dapat dengan tepat dan benar melakukan tugas mereka sebagai Khalifa, dalam memberikan manfaat dan keamanan bagi lingkungan dalam berbagai aspek kehidupan.²²

²² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta:Amzah, 2010), hlm. 43.

Berdasarkan beberapa tujuan yang disebutkan di atas, tujuan Konseling Islam umumnya untuk membantu mengubah individu menjadi pribadi yang lebih baik dan memenuhi tujuan hidup mereka di dunia untuk menjadi khalifah dan mendapatkan kesejahteraan dunia. Diharapkan demikian dan sesudahnya.

c. Fungsi Konseling Islam

Berikut ini adalah langkah-langkah untuk menerapkan konseling Islam berdasarkan pendapat Namora Lumongga:

1) Identifikasi kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenali kasus beserta gejala yang muncul. Dalam fase ini pengawas mencatat kasus-kasus yang membutuhkan bantuan dan memilih kasus mana yang akan menerima bantuan pertama.

2) Diagnosis

Langkah-langkah untuk menentukan masalah yang dihadapi dan latar belakang mereka. Mengumpulkan data dengan melakukan studi kasus memakai beraneka ragam teknik pengumpulan data.

3) Prognosis

Fase yang digunakan menentukan jenis bantuan atau terapi yang akan digunakan sebagai panduan.²³ Fase prognosis ini ditentukan berdasarkan kesimpulan dalam fase diagnostik, atau setelah penentuan masalah dan konteksnya.

4) Terapi

Implementasi bantuan atau bimbingan kepada konsultan dengan teknik yang sesuai dengan masalah yang dihadapi.

²³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Hal. 85

5) Evaluasi

Para konselor menilai atau menyadari sejauh mana kesuksesan terapi yang telah diberikan. Langkah-langkah konseling yang berhasil akan diamati dalam perilaku konseli yang berkembang ke segi pribadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.

Dalam kaitannya disini konseling islam yang digunakan adalah teknik Istighfar yang dimana bukan hanya sebagai terapi penyembuhan saja dari traumatis yang dialami konseli akibat KDRT tetapi juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan mengucap kalimat “Astahfirullah Hal Adzhim”

2) Teknik *Thought Stopping*

a. Pengertian *Thought Stopping*

Thought Stopping adalah contoh teknik psikoterapi perilaku kognitif yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir mereka. Dalam praktiknya, terapi ini menggunakan berbagai variasi membantu seseorang untuk mencoba dan menghentikan pikiran-pikiran yang mengganggu dengan pertimbangan penuh. Terapi *Thought Stopping* dilakukan dengan memisahkan pikiran atau obsesi yang mengancam. Klien diinstruksikan untuk mengatakan "berhenti" ketika pikiran dan perasaan tampaknya "mengancam" dan memberi klien sinyal untuk mengganti pikiran-pikiran itu dengan memilih pemikiran alternatif yang positif. Terapi yang mematikan pikiran ini dapat dilakukan ketika pikiran mengancam atau tidak sehat.²⁴

²⁴ Eni Hidayati, Riwayati, “*Jurnal Keperatan Jiwa*”. Vol. 3, No. 1, Mei 2015, hal. 51

Konseli menyesali peristiwa yang tidak mungkin terjadi. Konseli terikat oleh pikiran negatif yang selalu diulang dan sangat tidak produktif atau gambaran masa lalu kelam yang selalu dipaksakan. *Thought Stopping* memiliki beberapa manfaat, termasuk bahwa konseli dapat dengan mudah memahaminya dan dapat digunakan oleh konseli dalam sikap mengatur diri sendiri.²⁵

Thought Stopping digunakan dengan berbagai cara untuk membantu mencoba menenangkan dan berhenti memikirkan pikiran yang mengganggu dan mengancam. Teknik ini sangat cocok untuk mengentikan trauma seseorang yang mengalami trauma akibat KDRT dimana pikiran-pikiran irrasional akibat kejadian masa lampau setiap saat dapat dihentikan menggunakan teknik *Thought Stopping* ini.

Teknik ini dikatakan berhasil karena berbagai alasan. Ada tiga keberhasilan dalam teknik ini: perintah berhenti berfungsi sebagai hukuman, sehingga mengurangi kemungkinan pemikiran diulang dan seorang istri mencoba menghadirkan kembali trauma yang dialami setelah mengalami KDRT. Selain itu, perintah berhenti bertindak sebagai pengalih perhatian dan juga penekanan terhadap konsisten dengan pikiran yang tidak diinginkan. Akhirnya seorang istri tersebut benar-benar berhenti dari trauma maupun pikiran-pikiran irrasional, perintah berhenti dapat diikuti oleh pertukaran pemikiran untuk memastikan bahwa pikiran yang tidak dikehendaki tidak akan kembali.

b. Kegunaan *Thought Stopping*

²⁵ Arif Ainur Rofiq, "Terapi islam dengan strategi *Thought Stopping* dalam mengatasi *hypochondriasis*" Jurnal IAIN Surabaya jurusan BKI Vol. 02, No.01, 2012. hal. 68

Thought Stopping digunakan untuk membantu kontrol tidak produktif seseorang atau kehilangan pikiran dan citra diri dengan menekan atau menghilangkan kesadaran negatif. *Thought Stopping*, juga berfungsi untuk klien yang terlalu terpaku pada peristiwa masa lalu yang tidak dapat berubah yang menyesali peristiwa yang mungkin tidak terjadi, klien yang terikat oleh pikiran negatif yang selalu diulang dan sangat cemas atau gambar yang tidak produktif atau berulang yang selalu menyalahkan diri mereka sendiri. *Thought Stopping* sering digabungkan dengan strategi lain, menyatakan bahwa menghentikan Pemikiran memiliki beberapa manfaat, termasuk klien yang mudah dikelola, mudah dipahami yang dapat menggunakannya dalam sikap pengaturan diri.²⁶

Pelatihan pemecahan masalah kreatif Grossman dan Wiseman menyarankan beberapa perubahan pada model pelatihan yang digunakan orang dalam pelatihan pemecahan masalah kreatif. Perubahan ini dimaksudkan untuk meningkatkan efektivitas pelatihan pemecahan masalah kreatif. Prinsip-prinsip ini didasarkan pada penelitian dan pengalaman mereka yang terlibat dengan lembaga penyelesaian masalah yang kreatif di Buffalo, New York, AS. dan sebagai penasihat di bidang bisnis. Grossman dan Wiseman membuat tiga asumsi. Pertama, kreativitas melibatkan perubahan yang tidak berkelanjutan dalam persepsi. Perubahan ini hanya dapat terjadi jika metode biasa tidak menyelesaikan masalah atau mengatasi tantangan. Kedua, perubahan dalam persepsi ini dimotivasi

²⁶ Arif Ainur Rofiq, "Terapi islam dengan strategi *Thought Stopping* dalam mengatasi *hypochondriasis*" Jurnal IAIN Surabaya jurusan BKI Vol. 02, No.01, 2012. hal. 68

oleh motivasi dan provokasi gambar mental yang bertindak seperti panah menuju pemahaman baru atau resolusi akhir. Ketiga, kemungkinan dan frekuensi terjadinya gambaran mental metaforis akan sangat meningkat jika seseorang dapat menunda atau melepaskan semua ikatan pada situasi mental terkait masalah yang terjadi pada tahap awal pemecahan masalah kreatif.²⁷

Asumsi dalam proses kognisi Ada beberapa asumsi yang melekat dalam psikologi kognitif, yaitu: psikologi kognitif cenderung aktif daripada pasif, psikologi kognitif dilakukan dengan sangat efektif dan akurat, psikologi kognitif cenderung lebih efektif dalam mengumpulkan informasi positif karena itu negatif. proses kognitif tidak dapat dilihat secara langsung, proses kognitif saling berhubungan satu sama lain dan tidak terjadi sendiri, proses kognitif dipengaruhi oleh emosi yang dialami seseorang.²⁸

Thought Stopping memiliki empat langkah dalam penanganan konseli diantaranya: Konseli dan konselor harus memutuskan bersama pikiran-pikiran atau masalah yang akan diselesaikan dalam hal ini adalah trauma yang diakibatkan KDRT oleh mantan suaminya. Konseli menutup mata dan membayangkan masalah yang akan diselesaikan yang membuatnya terganggu dan mengakibatkannya trauma. Pikiran yang dibayangkan disertai dengan keinginan “berhenti”. Dalam hal ini konseli diajak berfikir bahwa apa saja yang dirubah dari pemikiran konseli tersebut. Kemudian konseli meneriakkan kata berhenti disaat memikirkan fikiran yang ingin dirubah sambil

²⁷ Suharnan, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya: Srikandi, 2005), hal. 407

²⁸ Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2007), hal. 6

mengucapkan kalimat “Astaghfirullah Hal Adzhim”. Dalam *Thought Stopping* mengganti pemikiran yang negatif yang berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan dengan menggantinya dengan pikiran positif serta mendekatkan diri kepada Allah SWT.

3) Istighfar

a. Pengertian Istighfar

Istighfar secara harfiah berarti mencari maghfirah (pengampunan). Kata 'maghfirah' dalam bahasa Arab memiliki akar kata yang sama dengan mighfar, yang merupakan sarana pelindung atau penutup kepala selama perang. Ada elemen kesamaan di antara keduanya: itu adalah 'menutupi' sesuatu sehingga tidak terlihat. Orang yang memiliki keinginan mengharapkan Allah Subhaanahu Wa Ta'ala untuk mengampuni dosa dan menutupi kesalahannya, yang tidak seorang pun melihat, tanpa jejak, seolah-olah dia tidak pernah berdosa. Istighfar sering dikaitkan dengan kata pertobatan. Apa perbedaan antara istighfar dan pertobatan? Istighfar dengan pertobatan adalah dua set kata yang, ketika dipisahkan, bersatu 'dan' ketika disatukan. Jika dipisahkan bersatu berarti bahwa jika kalimat itu hanya mengandung kata istighfar, bahwa kalimat itu tidak mengandung kata pertobatan, maka kata istighfar berarti pertobatan sekaligus.²⁹

Misalnya: dalam surat Nuh ke ayat 10, Nabi Nuh berkata, "Jadi, saya katakan: Beristighfarlah bersama Rabb Anda" Dalam ayat itu, Nuh menyuruh umatnya untuk berlindung kepada Allah,

²⁹ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat Dengan Istighfar dan Taubat*, (Pustaka Hudaya), hal. 10

dan dalam arti bahwa pengampunan juga mengandung perintah untuk bertobat. Jika mereka bersatu secara terpisah: Jika ada kata istighfar dan pertobatan bersama dalam sebuah kalimat, maka masing-masing memiliki maknanya sendiri. Contoh: kalimat dikir yang sering dibaca Nabi. "Aku bersujud kepada Allah" berarti: Ya Allah, ampunilah dan tutupi dosa-dosaku yang lalu. "Aku bertobat kepada Allah" berarti: Ya Allah, tolong beri aku taufiq agar aku tidak lagi jatuh ke dalam kesalahan yang pernah aku buat di masa depan.³⁰

b. Dasar Hukum Istighfar

Hukum istighfar dianjurkan berdasarkan firman Allah:

وَاَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: "Dan mohonlah ampunan kepada Allah sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang."³¹

Terkadang hukum istighfar bisa menjadi wajib. Misalnya, istighfar untuk maksiat tertentu. Terkadang juga bisa menjadi haram. Misalnya, istighfar untuk orang kafir. Sebagaimana dalam firman Allah SWT:

مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَاللَّذِينَ آمَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ وَلَوْ كَانُوا أَوْلِيَا قُرْبَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُمْ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ

³⁰ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat Dengan Istighfar dan Taubat*, (Pustaka Hudaya), hal. 11

³¹ Al-Qur'an, Al-Muzzammil: 20

Artinya: "Tidak pantas bagi Nabi dan orang-orang yang beriman memohonkan ampunan (kepada Allah) bagi orang-orang musyrik sekalipun orang-orang itu kaum kerabat(nya) setelah jelas bagi mereka bahwa orang-orang musyrik itu penghuni Neraka Jahanam."³²

Dalam kaitannya disini Istighfar adalah juga sebagai terapi mendekati konseli kepada sang pencipta dengan mengucapkan "Astagfirullah Hal Adzhim" serta membuat hati konseli mudah memaafkan akan kejadian KDRT yang telah menimpanya yang pernah dialami, sehingga kemudian hari konseli bisa hidup seperti sedia kala tanpa adanya trauma secara psikis maupun fisik dan tidak terbayang-bayang terus akibat kejadian dipukuli, dijambak, bahkan dihina seperti kejadian masa lampau.

4) Trauma Korban KDRT

a. Definisi Trauma Korban KDRT

Trauma menurut Cavanagh adalah peristiwa luar biasa, menyebabkan rasa sakit atau perasaan. Selain itu, trauma juga dapat diartikan sebagai luka atau perasaan sakit yang hebat karena peristiwa luar biasa yang memberikan, secara langsung atau tidak langsung, pada seseorang cedera fisik dan psikologis atau kombinasi keduanya. Tingkat keparahan atau keparahan dari suatu peristiwa atau peristiwa akan dirasakan secara berbeda oleh setiap orang, sehingga dampak dari suatu peristiwa atau peristiwa pada perilaku seseorang juga berbeda satu sama lain. Ada orang yang dapat merespons dan menerima trauma yang mereka alami dengan

³² Al-Qur'an, At-Taubah 9: 113

pemulihan yang telah mereka alami sehingga mereka tidak memiliki dampak negatif pada psikologi mereka di masa depan. Sebaliknya, ada beberapa individu yang tidak dapat menyelesaikannya sepenuhnya, yang menciptakan bekas luka dan luka dalam periode yang relatif lama dan mempengaruhi kepribadiannya. Dikatakan bahwa individu ini kemudian mengalami gangguan stres pasca-trauma atau PTSD. Dalam keadaan ini, individu biasanya lebih mungkin mengalami gangguan mental seperti fobia, panik, depresi, dan gangguan obsesif-kompulsif. Cyber Media Compass menunjukkan bahwa gangguan stres pascatrauma adalah keadaan depresi, kegelisahan dan mati rasa yang menyertai berbagai peristiwa traumatis yang diakibatkan oleh bencana alam, perang, pemerkosaan, kematian milik orang-orang terkasih dan sebagainya. Gangguan posttraumatic dapat dialami segera setelah peristiwa traumatis, mereka dapat ditunda (karena laten) sampai beberapa tahun kemudian. Korban biasanya mengeluh, tegang, susah tidur, sulit berkonsentrasi, dan seolah-olah merasa ada orang yang mengendalikan hidupnya, bahkan orang yang bersangkutan kehilangan makna hidup.³³

Kondisi trauma biasanya dimulai dari kondisi stres yang dalam dan berkepanjangan yang tidak dapat diselesaikan dengan benar oleh individu yang mengalaminya. Stres adalah kejadian reaksi dari individu dari menstimulasi lingkungan sekitarnya, baik dalam bentuk keadaan, peristiwa, dan pengalaman, yang terus menerus membebani pikiran dan akhirnya mengarah pada trauma.

³³ Al Rasyidin, *Pendidikan dan Konseling Islam*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2008), hal. 294

Peristiwa traumatis dapat terjadi terhadap seseorang yang diantaranya mengalami berulang kali peristiwa yang menyebabkan dirinya sakit baik fisik maupun psikologis. Penyebab trauma psikologis diantaranya adalah pelecehan seksual, ancaman dan kekerasan.

Dalam kamus bahasa Indonesia, "kekerasan" didefinisikan sebagai karakteristik dari karakter, karakter keras, tindakan seseorang yang menyebabkan cedera atau kematian pada orang lain atau menyebabkan kerusakan fisik. Dengan demikian, kekerasan adalah manifestasi dari tindakan yang lebih fisik yang mengakibatkan cedera, kecacatan, penyakit, atau elemen yang perlu ditangani dalam bentuk paksaan atau tidak relevannya pihak yang terluka.³⁴

KDRT mengacu pada bentuk perilaku yang dilaksanakan dengan tujuan melukai atau melukai anggota keluarga. Fitur yang mencolok adalah bahwa tindakan ini jarang merupakan peristiwa tunggal, tetapi cenderung berulang, kadang-kadang terus menerus dalam jangka jenjang tempo yang lama.

Menurut kriminolog, kekerasan yang mengakibatkan kekerasan fisik adalah kekerasan yang melawan hukum. Karena itu, kekerasan adalah kejahatan. Berdasarkan pemahaman ini, kasus-kasus kekerasan dalam rumah tangga terhadap perempuan melekat pada pasal-pasal KUHP. Kekerasan dalam rumah tangga dapat memengaruhi siapa pun, termasuk ibu, ayah, suami, istri, anak-anak, atau pembantu rumah tangga. Namun secara umum, makna kekerasan dalam rumah tangga lebih

³⁴ Alimuddin, *Penyelesaian Kasus KDRT di Pengadilan Agama*, (Bandung, Mandar Maju, 2014), hal. 37.

menyempit, artinya suami melecehkan istrinya. Ini bisa dimengerti karena sebagian besar adalah korban kekerasan dalam rumah tangga. Tentu saja pelakunya adalah suami tercinta.³⁵

Dari penjelasan di atas, dapat digaris bawahi bahwa trauma korban KDRT adalah bentuk trauma yang dialami oleh anggota yang disebabkan oleh tindakan KDRT, yang menyebabkan korban mengalami trauma psikologis.

b. Dampak-dampak Trauma Psikologis Akibat KDRT

Gejala-gejala trauma psikis yang disebabkan tindak KDRT yang dialami konseli adalah sebagai berikut:

- 1) Mengingat peristiwa menyakitkan itu terus menerus.
- 2) Mimpi buruk.
- 3) Flashback.
- 4) Takut dan cemas.
- 5) Marah.
- 6) Kesedihan.
- 7) Merasa bersalah.
- 8) Dingin terhadap laki-laki.
- 9) Berupaya untuk melupakan peristiwa tersebut.
- 10) Menghindari apapun yang berhubungan dengan peristiwa tersebut.
- 11) Sulit percaya pada orang lain.

c. Faktor-faktor Penyebab KDRT

Penyebab KDRT:

Masalah kekerasan (terutama dalam rumah tangga) adalah bentuk kejahatan yang mengganggu dan melanggar martabat kemanusiaan dan harus diklasifikasikan sebagai kejahatan terhadap hukum humaniter. Namun, tidak semua kejahatan

³⁵ Alimuddin, *Penyelesaian Kasus KDRT di Pengadilan Agama*, (Bandung, Mandar Maju, 2014), hal. 37.

mengandung unsur kekerasan, dan tidak dapat dikatakan bahwa semua tindakan kekerasan merupakan komponen kejahatan. Sebagai contoh, kejahatan seks, beberapa di antaranya tidak dilakukan oleh kekerasan, dilakukan atas dasar transaksi yang serupa dan serupa, yaitu aliran uang atau barang untuk memenuhi kebutuhan seksual seseorang melalui perjanjian seperti prostitusi.³⁶

Bentuk-bentuk kekerasan terhadap konseli (dalam rumah tangga) sangat beragam. Dimulai dengan kekerasan fisik (memukul, menampar, meludah, mencukur, membakar rokok, dan lainnya), perasaan atau kekerasan psikologis (penghinaan, ucapan kasar, ancaman, paksaan, isolasi dari dunia luar dan lainnya); Kekerasan ekonomi yang dialami konseli biasanya berupa tidak membelanjakan uang untuk pasangan atau menggunakan atau membelanjakan uang pasangan; kekerasan seksual (memaksa hubungan seksual atau memuaskan selera seksual seseorang atau tidak memperhatikan pihak lain (istri)). Oleh karena itu, kekerasan terhadap konseli disini dapat berupa pemukulan, kekerasan seksual, intimidasi di tempat kerja. Semua kekerasan dikaitkan dengan ketidakseimbangan hubungan kekuasaan antara perempuan dan laki-laki, tetapi juga dengan pertimbangan ekonomi yang lebih besar, baik di dalam maupun di luar negeri. Jadi, kekerasan bukan hanya kekerasan fisik yang biasanya berakibat langsung pada mata, itu bisa dilihat sebagai memar pada tubuh atau goresan, tetapi bentuk yang sangat sensitif atau tidak terlihat, seperti kecaman terhadap kata-kata kasar yang meremehkan dan sebagainya.

³⁶ Alimuddin, *Penyelesaian Kasus KDRT di Pengadilan Agama*, (Bandung, Mandar Maju, 2014), hal. 38.

Meskipun kekerasan emosional dan psikologis tidak menghasilkan efek langsung, dampaknya bisa mengecewakan jika terjadi berulang kali, termasuk dalam kekerasan emosional ini baik penggunaan kata-kata kasar, penghinaan atau ejekan. Misalnya, membandingkan istri dengan orang lain dengan mengatakan bahwa istri tidak kompeten dan sebagainya.³⁷

Dengan demikian, setidaknya ada lima kategori bentuk kekerasan dalam rumah tangga. Secara fisik, emosional atau psikologis, seksual, ekonomi dan sosial. Namun, disini terkadang konseli seringkali tidak menyadari bahwa telah mengalami kekerasan. Karena walaupun mereka dialami oleh pasangannya dan ingin menghentikan kekerasan, tidak mudah bagi konseli untuk memutus rantai kekerasan, karena perempuan secara budaya dibangun sebagai istri yang baik, pintar dan nyaman untuk suami mereka dan menjaga integritas rumah tangga.

- 5) Konseling Islam melalui Teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT.
 - a) Identifikasi kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenali kasus beserta gejala yang muncul dalam diri konseli akibat KDRT yang dilakukan oleh mantan suami konseli. Dalam fase ini konselor mencatat kasus-kasus yang membutuhkan bantuan diantaranya trauma yang dihadapi konseli: enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki sama, bahkan enggan menikah lagi memulai hidup baru dan disini konselor memilih kasus mana yang

³⁷ Alimuddin, *Penyelesaian Kasus KDRT di Pengadilan Agama*, (Bandung, Mandar Maju, 2014), hal. 39.

akan menerima bantuan pertama sehingga peristiwa trauma tersebut benar-benar hilang.

b) **Diagnosis**

Langkah-langkah untuk menentukan masalah yang dihadapi dan latar belakang konseli. Disini konselor mengumpulkan data dengan melakukan studi kasus memakai beraneka ragam teknik pengumpulan data. Diantaranya observasi, wawancara dan dokumentasi dimana terdapat dalam lampiran.

c) **Prognosis**

Fase yang digunakan menentukan jenis bantuan atau terapi yang akan digunakan sebagai panduan. Fase prognosis ini ditentukan berdasarkan kesimpulan dalam fase diagnostik, atau setelah penentuan masalah dan konteksnya. Dalam kaitannya ini konselor menentukan jenis bantuan terhadap konseli yakni *teknik Thought Stopping* sebagai pemutus pikiran yang membuat trauma konseli dan istighfar.sebagai sarana mendekatkan konseli kepada Allah SWT dengan mengucapkan kalimat “Astaghfirullah Hal Adzhim”.

d) **Terapi**

Implementasi bantuan atau bimbingan kepada konseli dengan teknik yang sesuai dengan masalah yang dihadapi sebagai pemutus trauma dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Disini *Thought Stopping* memiliki empat langkah dalam penanganan konseli diantaranya:

- 1) Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran atau masalah yang akan diselesaikan.
- 2) Konseli menutup mata dan membayangkan masalah yang akan diselesaikan.

- 3) Pikiran yang dibayangkan disertai dengan keinginan “berhenti”. Dalam hal ini konseli diajak berfikir bahwa apa saja yang dirubah dari pemikiran konseli tersebut. Kemudian konseli meneriakkan kata berhenti disaat memikirkan fikiran yang ingin dirubah.
- 4) Dalam *Thought Stopping* mengganti pemikiran yang negatif yang berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan dengan menggantinya dengan pikiran positif.

Setelah selesai melakukan teknik *Thought Stopping* disini konselor mengajarkan konseli dengan teknik istighfar konseli diajak untuk menutup mata kembali serta mengambil nafas dalam-dalam tiga kali dengan mengucapkan kalimat “Astagfirullah Hal Adzim” membayangkan serta keinginan dalam hati untuk berhenti akibat trauma yang dialami dalam benaknya menghadirkan Allah SWT karena tiada pertolongan yang jauh lebih ampuh dibanding meminta pertolongan terhadapnya.

e) Evaluasi

Konselor menilai atau menyadari sejauh mana kesuksesan terapi yang telah diberikan. Langkah-langkah konseling yang berhasil akan diamati dalam perilaku konseli yang berkembang ke segi pribadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

- a) Skripsi yang ditulis oleh Nurul Faizah pada tahun 2018 yang berjudul Terapi Istighfar untuk Mengatasi Seorang Remaja yang Suka Marah Kepada Orang Tua di Kelurahan Morokrembangan Surabaya. Skripsi dari UIN Sunan Ampel Surabaya jurusan Bimbingan Konseling Islam. Dalam skripsi

ini membahas mengenai penerapan terapi Istighfar untuk menatasi remaja yang suka marah kepada orang tua. Dalam penelitian ini dilakukan diKelurahan Morokrembangan Surabaya.

- b) Skripsi yang ditulis oleh Jazilatur Rohmah pada tahun 2019 yang berjudul Konseling Islam dengan Terapi Istighfar untuk mencegah Prilaku Bullying di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya. Skripsi dari UIN Sunan Ampel Surabaya jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam skripsi ini membahas mengenai penerapan terapi istighfar guna mencegah prilaku Bullying pada anak jalanan yang terjadi di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.
- c) Skripsi yang ditulis oleh Auliaur Rokhim pada tahun 2018 yang berjudul Pengaruh Terapi Dzikir Dengan Kalimat Istighfar Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah di Rumah Sakit Umum Daerah DR. Moewardi. Skripsi dari Stikes Kusuma Husada Surakarta. Dalam skripsi ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi dengan menggunakan kalimat Istighfar terhadap skala nyeri pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah. Dalam penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah DR. Moewardi.
- d) Skripsi yang ditulis oleh Diah Puji Astuti pada tahun 2017 yang berjudul Pelaksanaan Dzikir Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Boyolali. Skripsi dari IAIN Surakarta jurusan Bimbingan Konseling Islam. Dalam skripsi ini membahas mengenai penerapan metode dzikir dalam menumbuhkan ketenangan jiwa narapidana. Metode dzikir yang digunakan adalah Istighfar dan tasbih. Penelitian ini dilaksanakan diRumah Tahanan Negara Kelas II B Boyolali.

- e) Skripsi yang ditulis oleh Novita Febri Seityani pada tahun 2018 yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi (Studi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). Dalam skripsi ini membahas mengenai penerapan terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan lansia hipertensi. Salah satu terapi dzikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah Istigfar. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Dari penelitian di atas terdapat kesamaan metode yang akan digunakan oleh penulis dalam skripsi ini yaitu Terapi Istigfar. Namun dalam penelitian ini peneliti akan membahas penerapan Konseling Islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT. Dalam penelitian ini tentu berbeda dengan skripsi sebelumnya dimana belum ada skripsi yang membahas penerapan metode istigfar dengan strategi *Thought Stopping* (strategi berhenti berfikir) sebagai penghilang trauma seorang istri yang mengalami KDRT. Penelitian ini dilaksanakan di Sidoarjo.

BAB III

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif sehingga data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, bukan angka.³⁸ Penelitian yang berkualitas dilakukan secara alami pada objek penelitian dan objek alami diproses sesuai dengan kondisi objektif situs dan kerajinan tangan, sehingga keberadaan ilmuwan tidak mempengaruhi dinamika objek.³⁹ Penelitian yang berkualitas berusaha memahami fenomena umum yang terkait dengan subjek yang ditandai oleh perilaku, visi, antusiasme, dan perilaku.⁴⁰ Dengan demikian, pekerjaan survei adalah untuk memahami informasi langsung dari sumbernya, untuk berkomunikasi, untuk mengkomunikasikan lingkungan dan interpretasi lingkungan.⁴¹

Meskipun jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, Penelitian studi kasus adalah jenis penelitian kualitatif yang menggunakan metode yang berbeda dan banyak sumber data untuk menjelaskan secara rinci dan mendalam tentang unit analisis. Contoh unit analisis ini adalah individu, sekolah, kelompok atau organisasi. Ini berarti bahwa dalam penelitian studi kasus, pendekatan metodologis (alat pengumpulan data)

³⁸ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 11

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 8

⁴⁰ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2010), hal. 9

⁴¹ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 29

bersifat eklektik. Sifat eklektik ini berarti penggunaan alat pengumpulan data yang berbeda sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, peneliti memilih beberapa alat pengumpulan data yang dianggap mampu mendeteksi secara mendalam kasus yang sedang dipelajari.⁴²

Dengan metode kualitatif investigasi studi kasus, peneliti melakukan investigasi secara alami tanpa manipulasi mengamati dan mempelajari secara rinci dan mendalam tentang perilaku traumatis dialami oleh seorang istri di Sidoarjo karena pengalaman masa lalu dari KDRT peneliti membenamkan diri, berinteraksi langsung dengan klien atau orang terdekat, mempelajari bagaimana perilaku traumatis, persepsi, perasaan klien, motivasi dan tindakan secara keseluruhan.

2. Subjek penelitian

Subjek (klien) dalam riset ini merupakan klien yang mengalami trauma karena peristiwa masa lalu. Dengan identitas klien sebagai tabel berikut:⁴³

NAMA:	Marsha (Nama Samaran)
TTL:	Bojonegoro, 10-02-1986
JENIS KELAMIN:	Perempuan
ALAMAT:	Jl. Joyoboyo Medaeng Waru Sidoarjo
AGAMA:	Islam
STATUS PERKAWINAN:	Cerai Hidup
PEKERJAAN:	Wiraswasta

⁴² Fattah Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016), hal. 92.

⁴³ Hasil Wawancara dengan klien pada tanggal 31 Agustus 2019,

3. Tahap-tahap penelitian

Tahapan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tahap Pra Lapangan

Fase ini digunakan untuk menyiapkan proyek penelitian, memilih bidang penelitian, memilih dan menggunakan informan, menyiapkan peralatan dan masalah saat di lapangan.⁴⁴

Peneliti memilih perilaku traumatis dari pengalaman sebelumnya tentang intimidasi yang diperingatkan oleh seorang istri, mengeluarkan izin untuk melakukan penelitian kepada pihak terkait, memilih dan menggunakan informan penelitian dan menyiapkan peralatan penelitian, seperti pedoman untuk wawancara, alat tulis, folder, buku-buku dan dalam setiap hubungan penelitian dan tujuan untuk mendapatkan deskripsi data di lapangan.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti memahami latar belakang riset dan bekal diri, kemudian memasuki bidang membangun keintiman dengan klien dan orang-orang terkait. Dalam fase ini, fokusnya adalah pada penelitian dan pengumpulan data di lapangan dan penyediaan konseling islam melalui Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

c. Tahap Analisis Data

Pada fase analisis data, para peneliti melakukan analisis data observasi mengenai perilaku trauma klien dan analisis proses pemberian terapi Islam melalui *Thought Stopping* dan istighfar. Analisisnya adalah deskriptif komparatif, dalam arti bahwa para

⁴⁴ Lexy. J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Kosda Karya, 2005), hal. 127-128

peneliti membandingkan kondisi klien sebelum dan setelah pemberian terapi. Fase analisis data dilakukan dengan mengumpulkan data di lapangan, yang kemudian dicatat dalam laporan penelitian.

4. Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian kualitatif tipe data yang dipakai adalah data non-statistik, bukan berisi format angka tetapi kata-kata verbal dan hasil data yang diperoleh selama proses penelitian.

a. Jenis data Primer

1) Kondisi Konseli

Awal mulanya pernikahan berjalan dengan sebagaimana mestinya tanpa ada yang namanya permasalahan sedikit pun diantara kedua pasangan suami istri ini, peristiwa KDRT ini muncul karena tak lain masalah ekonomi yang mulai mencekik ketika melahirkan anak ke-2 ditambah pekerjaan suami yang hanya menjadi juru parkir, sering minum-minuman air keras, jadi bandar togel ditambah dengan kurang matangnya umur kedua pasangan pengantin.

Karena pada saat itu menikah muda sehingga untuk masalah emosi tak membendung satu sama lain, pada akhirnya ketika suasana rumah tangga sering terjadi percecokan satu sama lain keduanya sama-sama selingkuh, sang istri mendapati KDRT oleh suaminya berupa pukulan, jambakan rambut, cacian bahkan akibat kejadian KDRT tersebut sampai mengakibatkan trauma yang mendalam dengan gejala-gejala dirinya enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama manis di depan busuk di belakang dan juga enggan untuk menikah lagi.

2) Proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

Disini *Thought Stopping* dan Istighfar memiliki empat langkah dalam penanganan konseli diantaranya:

- a) Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran negatif yang mengakibatkan trauma dalam diri konseli akibat KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dimana telah terjadi pada masa lampau yang dilakukan oleh mantan suami konseli agar gejala-gejala trauma akibat KDRT seperti enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi benar-benar berhenti dan teratasi.
- b) Konseli menutup mata dan membayangkan kejadian masa lampau dimana dirinya mendapati KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dilakukan oleh suaminya sehingga dirinya mengalami trauma dengan gejala-gejala seperti enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi.
- c) Pikiran yang dibayangkan pada kejadian masa lampau akibat KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dilakukan oleh suaminya disertai dengan keinginan “berhenti”. Dalam hal ini

konseli diajak berfikir bahwa apa saja yang dirubah dari pemikiran konseli tersebut mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi. Kemudian konseli meneriakkan kata berhenti disaat memikirkan pikiran yang ingin dirubah.

d) Dalam *Thought Stopping* mengganti pemikiran yang negatif akibat KDRT yang dilakukan oleh mantan suami konseli baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan dengan menggantinya dengan pikiran positif dimana tidak lagi ada trauma yang dirasakan oleh konseli sehingga gejala-gejala mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi benar-benar berhenti.

e) Setelah selesai melakukan teknik *Thought Stopping* disini konselor mengajarkan konseli dengan teknik istighfar konseli diajak untuk menutup mata kembali serta mengambil nafas dalam-dalam tiga kali dengan mengucapkan kalimat “Astagfirullah Hal Adzim” membayangkan serta keinginan dalam hati untuk berhenti akibat gejala-gejala trauma yang dialami mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi dalam benaknya menghadirkan Allah SWT karena tiada pertolongan yang jauh lebih ampuh dibanding meminta pertolongan terhadapnya.

- 3) Hasil akhir proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Setelah melakukan Proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Adapun perubahan yang ada pada diri konseli sesudah mendapat proses konseling yaitu: Konseli juga merasa bahwasannya disini dirinya juga belajar ternyata konseling disini tidak hanya bagaimana cara agar permasalahan terselesaikan begitu saja, namun juga merubah cara berpikinya akan bagaimana memperbaiki hubungan dengan sesama, bahkan untuk peningkatan spiritual yang diajarkan dengan kalimat “Astaghfirullah hal adzhim” benar-benar membuatnya tersentuh, hati menjadi dingin meredam emosi akan kejadian yang dialami. Selepas ini dirinya juga akan benar-benar memaafkan masalah yang telah dialami dengan KDRT yang menyimpannya mulai pemukulan, jambakan rambut bahkan cacian-cacian yang oleh mantan suaminya dan memulai kehidupan baru dengan mencoba membuka hati buat orang lain.

- b. Jenis Data Sekunder

- 1) Deskripsi Lokasi Penelitian

Waru adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Sidoarjo, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Kecamatan ini berbatasan dengan Kota Surabaya, dan di kecamatan ini terdapat

Terminal Purabaya, terminal bus terbesar di Indonesia. Di sisi utara kecamatan ini terdapat Bundaran Waru, yang merupakan pintu gerbang utama Kota Surabaya dari arah barat daya (Mojokerto/Madiun/Kediri/Solo/Yogyakarta) dan dari arah selatan (Malang/Banyuwangi). Kelembagaan yang ada di kecamatan Waru memiliki 17 Desa. Diantara 17 Desa tersebut salah satunya adalah Desa Medaeng.

Desa Medaeng berada disebelah barat dari terminal bungurasih. Jika ditempuh menggunakan kendaraan bermotor kurang lebih 5-10 menit. Adapun akses menuju Desa ini cukup mudah karena berada di kawasan perbatasan antara Sidoarjo dengan Surabaya. memiliki jumlah penduduk kurang lebih 3.464 jiwa. Terdiri dari 1.691 jiwa penduduk berjenis kelamin laki- laki dan terdiri dari 1.773 jiwa berjenis kelamin perempuan. Desa Memiliki memiliki 3 Dusun, 34 Rukun Tetangga. Terdiri dari dusun Bogorejo, dusun Kalangan, dan dusun Ngrombot. Dusun yang sudah ditentukan sekaligus sebagai pembagian rukun warga mulai dari dusun Bogorejo dijadikan sebagai rukun warga 1, dusun Kalangan sebagai rukun warga 2, dan dusun Ngrombot sebagai rukun warga 3. Disetiap rukun warga yang ada memiliki rukun tetangga mulai dari rukun warga 1 memiliki 11 rukun tetangga yang meliputi rukun tetangga 1 sampai 11, rukun warga 2 memiliki 14 rukun tetangga yang meliputi rukun tetangga 12 sampai 25, rukun warga 3 terdiri dari 9 rukun tetangga 26 sampai 34.

c. Sumber Data Primer

1) Wawancara Dengan Konseli

Konseli menceritakan bahwasannya mengalami KDRT di Sidoarjo tepatnya di desa medaeng. Awal mulanya pernikahan berjalan dengan sebagaimana mestinya tanpa ada yang namanya permasalahan sedikit pun diantara kedua pasangan suami istri ini, peristiwa KDRT ini muncul karena tak lain masalah ekonomi yang mulai mencekik ketika melahirkan anak ke-2 ditambah pekerjaan suami yang hanya menjadi juru parkir, sering minum minuman air keras, jadi bandar togel ditambah dengan kurang matangnya umur kedua pasangan pengantin. Karena pada saat itu menikah muda sehingga untuk masalah emosi tak membendung satu sama lain, pada akhirnya ketika suasana rumah tangga sering terjadi percecokan satu sama lain keduanya sama-sama selingkuh, sang istri mendapati KDRT oleh suaminya bahkan sampai mengakibatkan trauma secara psikis.

Konseli sebenarnya sudah tau kalau suaminya selingkuh sejak mengandung anak ke-2 namun memilih diam dan bersabar ketika mendapati laporan dari orang-orang sekitar yang melihat langsung apa yang telah diperbuat oleh suami konseli, karena konseli lebih ingin menyelamatkan kehidupan rumah tangganya disamping anak yang masih kecil butuh perhatiannya dan juga dirinya masih mengandung buah hati ke-2.

Setelah melahirkan anak ke-2 emosi konseli benar-benar tidak terbendung karena mendapati suaminya secara mata telanjang kedapatan selingkuh, bukannya menyelesaikan

dengan baik-baik cara yang dilakukan konseli juga salah, dia juga melakukan perselingkuhan membalas apa yang dilakukan suaminya, namun siapa sangka yang dilakukannya telah diambang batas suaminya juga mendapati dirinya selingkuh dari foto-foto kurang senonohnya di handphone konseli hasil hubungan intim yang dilakukannya.

Dari kejadian tersebut suami konseli melakukan kekerasan baik secara fisik maupun psikis berupa cacian maupun pemukulan yang mengakibatkan kondisi konseli benar-benar trauma dan masih membuatnya terbayang-bayang akan kejadian tersebut sehingga membuatnya menganggap semua laki-laki itu sama ketika bertemu enggan bertegur sapa bahkan tidak mau menikah lagi di umurnya masih 33th.

2) Wawancara Dengan Orangtua Konseli

Ketika wawancara dengan orangtua konseli disini beliau membenarkan trauma yang dialami anaknya setelah mendapati KDRT oleh mantan suaminya, sehingga menimbulkan gejala-gejala dimana anaknya benar-benar menutup diri dari segala sesuatu yang berhubungan dengan laki-laki, mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama manis di depan busuk di belakang dan anaknya enggan untuk menikah lagi untuk memulai kehidupan yang baru.

d. Sumber Data Sekunder

1) Wawancara Dengan Teman Konseli

Dalam sesi wawancara dengan teman konseli dirinya memang membenarkan

sepenuhnya tentang apa yang dialami oleh konseli dari seputar gejala-gejala yang dialami mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, mengganggu semua laki-laki itu sama bahkan benar-benar enggan untuk menikah lagi. Karena konseli bercerita terhadapnya dirinya belum bisa melupakan akan apa yang pernah dialami akan KDRT yang menyimpannya mulai dipukul, dijambak, bahkan dengan cacian-cacian yang membuatnya sakit hati.

2) Wawancara Dengan Tetangga Konseli

Dalam sesi wawancara dengan tetangga konseli, mengutarakan bahwa kehidupan sehari-hari yang dijalani oleh konseli sangat jauh berbeda ketika sebelum dan sesudah bercerai dengan mantan suaminya, disini tetangga konseli menilai bahwa sekarang konseli benar-benar menutup diri dari laki-laki baik itu saat berpapasan di jalan raya bahkan lingkungan social sekitar rumah konseli.

Dalam penelitian ini, salah satu istri yang mengalami KDRT sebagai sumber data primer, selain menjadi subjek penelitian. Sumber data sekunder diperoleh dari tetangga klien, anggota keluarga, serta penelitian sebelumnya yang relevan. sebagai data pendukung,

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam riset kualitatif instrumen atau media riset adalah peneliti itu seorang diri. Peneliti bertindak sebagai "instrumen manusia" dari pengumpulan data.⁴⁵

Dalam situasi ini peneliti menempatkan fokus riset, menetapkan wawancara sebagai asal mula data,

⁴⁵ Andi Mappiare, *Dasar-dasar Metodologi Riset Kualitatif untuk Ilmu Sosial dan Profesi*, (Malang: Jenggala Pustaka Utama, 2009), hal. 76

mengumpulkan data, mengevaluasi kualitas data, menganalisis data, menginterpretasikan bukti, dan menarik rumusan.

Teknik pengumpulan data yang dipakai oleh peneliti adalah observasi, dokumentasi, dan wawancara.

a. Observasi

Dalam observasi, peneliti menggunakan observasi partisipatif, artinya peneliti berbagi perasaan dan wawasan ke dalam kehidupan konseli dengan mengikuti aktivitas konseli, berpartisipasi dalam beberapa aktivitasnya. Dengan tujuan mengetahui perilaku dan signifikansi trauma yang dialami. Data yang di observasi disini adalah kondisi konseli sebelum proses konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo dan sesudah proses konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

- 1) Kondisi konseli Sebelum Proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

Awal mulanya pernikahan berjalan dengan sebagaimana mestinya tanpa ada yang namanya permasalahan sedikit pun diantara kedua pasangan suami istri ini, peristiwa KDRT ini muncul karena tak lain masalah ekonomi yang mulai mencekik ketika melahirkan anak ke-2 ditambah pekerjaan suami yang hanya menjadi juru parkir, sering minum-minuman air

keras, jadi bandar togel ditambah dengan kurang matangnya umur kedua pasangan pengantin.

Karena pada saat itu menikah muda sehingga untuk masalah emosi tak membendung satu sama lain, pada akhirnya ketika suasana rumah tangga sering terjadi percecokan satu sama lain keduanya sama-sama selingkuh, sang istri mendapati KDRT oleh suaminya berupa pukulan, jambakan rambut, cacian bahkan akibat kejadian KDRT tersebut sampai mengakibatkan trauma yang mendalam dengan gejala-gejala dirinya enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama manis di depan busuk di belakang dan juga enggan untuk menikah lagi.

- 2) Kondisi konseli Sesudah Proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

Dari proses konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Konseli juga merasa bahwasannya disini dirinya juga belajar ternyata konseling disini tidak hanya bagaimana cara agar permasalahan terselesaikan begitu saja, namun juga merubah cara berpikirnya akan bagaimana memperbaiki hubungan dengan sesama, bahkan untuk peningkatan spiritual yang diajarkan dengan kalimat “Astaghfirullah hal adzhim” benar-benar membuatnya tersentuh, hati menjadi dingin meredam emosi akan kejadian yang dialami. Selepas ini dirinya juga

akan benar-benar memaafkan masalah yang telah dialami dengan KDRT yang menyimpannya mulai pemukulan, jambakan rambut bahkan cacian-cacian yang oleh mantan suaminya dan memulai kehidupan baru dengan mencoba membuka hati buat orang lain.

Bahkan untuk trauma akibat KDRT yang dilakukan oleh mantan suaminya mulai pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian dengan menimbulkan gejala-gejala diantaranya enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki sama manis di depan busuk di belakang sudah berhenti.

b. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan sumber data primer dalam hal ini yang menjadi subjek penelitian, serta sumber data sekunder, yaitu yang paling melekat dengan konseli, seperti teman, tetangga dan keluarga konseli. Jenis pertanyaan dalam wawancara adalah untuk mendapatkan data mendalam mengenai latar belakang konseli, pikiran-pikiran traumatis yang dialami oleh konseli. Proses konseling dan hasilnya dalam wawancara, peneliti menggunakan bahasa yang akrab dan tidak resmi, sehingga sumber data dapat dengan nyaman mengekspresikan semua ide dan perasaan klien.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data selanjutnya yang peneliti gunakan adalah dokumentasi. Dokumen dalam penelitian ini berkaitan dengan lokasi dan deskripsi desa. Walau tidak menutup kemungkinan hasil dari pengumpulan data ini berbeda namun disini tidak mengurangi makna dan isi.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data kualitatif terbatas pada teknik pemrosesan data dengan memeriksa data, tabel, dan grafik yang tersedia untuk analisis dan interpretasi selanjutnya.⁴⁶

Dalam penelitian ini, data lapangan akan dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif lebih fokus pada menganalisis data yang dikumpulkan dalam penelitian dan kemudian beralih ke menarik kesimpulan.⁴⁷

Riset ini merupakan studi kasus, sehingga analisis yang dipakai dalam riset ini adalah teknik analisis deskriptif komparatif yaitu setelah data telah dikumpulkan dan diolah, kemudian dianalisis datanya menggunakan analisis deskriptif komparatif deskriptif, analisis digunakan untuk membandingkan teori dengan proses terapi di lapangan, selain untuk mengetahui hasil akhir konseling islam melalui Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Mengenai pengetahuan tentang hasil akhir dari pemberian aplikasi konseling individu dengan implementasi terapi sholat, para peneliti membandingkan gejala perilaku klien antara sebelum dan setelah terapi.

7. Teknik Keabsahan Data

Peneliti melakukan berbagai metode termasuk:

a. Perpanjangan Observasi

Dengan ekstensi data peneliti di lapangan, untuk mengumpulkan data dari sumber data penelitian

⁴⁶ Masruhan, *Metodologi Penelitian Hukum*, (Surabaya: UIN SA Press, 2014), 197.

⁴⁷ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), 290.

lama dan baru dan menjalin hubungan (keakraban), sehingga data yang diperoleh lebih lengkap, mendalam dan tanpa rahasia. Dengan pengamatan panjang ini peneliti memeriksa lagi apakah data yang diperoleh benar atau tidak, dimodifikasi atau tidak. Luasnya pengamatan dilakukan pada perolehan kedalaman data, yaitu untuk mencapai tingkat makna. Artinya adalah data di balik apa yang muncul, Teknik observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan secara sistematis mengamati dan merekam fenomena sosial yang diteliti.⁴⁸ Jika data benar selama pemeriksaan, itu berarti bahwa apa yang diperoleh kredibel, sehingga waktu untuk memperpanjang pengamatan dapat disimpulkan.

b. Ketekunan yang lebih besar dalam penelitian

Peneliti memeriksa kembali data dengan membaca berbagai referensi di buku, majalah dan hasil penelitian sebelumnya yang terkait dengan hasil data lapangan.

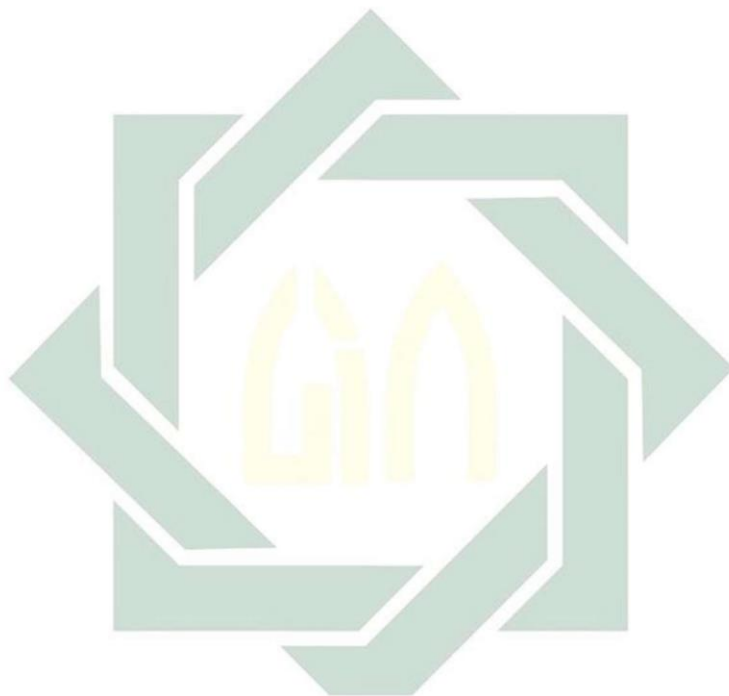
c. Triangulasi

Triangulasi dalam verifikasi kredibilitas didefinisikan sebagai kontrol bahan dari berbagai asal muasal dengan beraneka macam cara dan pada beraneka macam waktu.⁴⁹ Peneliti menggunakan triangulasi teknis yang mengontrol data pada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Dan triangulasi sumber data terdiri dari menemukan

⁴⁸ Cholid Narbuko, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 70

⁴⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 125

data yang sama dengan membandingkan situasi atau perspektif beberapa orang yang berbeda.⁵⁰



⁵⁰ M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Edisi Kedua*, (Jakarta: Kencana, 2007), hal. 265

BAB IV

ANALISIS

KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DAN *ISTIGHFAR* UNTUK MENGHILANGKAN TRAUMA SEORANG ISTRI YANG MENGALAMI KDRT DI DESA MEDAENG KECAMATAN WARU KABUPATEN SIDOARJO

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seorang yang perlu memperoleh perhatian, sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya. Konseli adalah seorang istri yang mengalami KDRT oleh suaminya di Sidoarjo. Adapun identitas konseli sebagai berikut:⁵¹

a. Identitas Konseli

Nama	:Marsha (Nama Samaran)
Tempat, tanggal lahir	: Bojonegoro, 10-02-1986
Usia	: 33
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Wiraswasta
Pendidikan Terakhir	: SLTA

b. Identitas Orangtua

Nama Ayah	: Tedy (Nama Samaran)
Usia	: -
Pekerjaan	: Sopir
Pendidikan Terakhir	: SLTP
Nama Ibu	: Anya (Nama Saamaran)

⁵¹ Wawancara Penggalan Data Tanggal 10 November 2019 Pukul 21.18 WIB di rumah orangtua konseli.

Usia : -
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Pendidikan Terakhir : SLTP

c. Latar Belakang Keluarga :

Marsha merupakan anak tunggal dari pasangan Tedy dan Anya (Nama Samaran). Keluarga Marsha termasuk keluarga yang kurang harmonis dilihat dari keakraban diantara anggota keluarganya karena orangtua Marsha, Tedy dan Anya (Nama Samaran) telah berpisah atau istilahnya *broken home*. Namun Anya ibu Marsha telah menikah lagi dengan duda yang bernama Bear (Nama Samaran). Marsha dalam hal kehidupan sehari-hari lebih sayang sama ibunya karena sedari remaja yang membesarkannya.

d. Latar Belakang Pendidikan

Konseli sejak kecil tinggal di Desa Medaeng Sidoarjo bersama orang tuanya, konseli masuk sekolah mulai TK, SD, SMP, dan SMA di Desanya. Konseli tergolong anak yang mandiri dan pintar mengatur waktunya karena pada saat dirumah selain bekerja dia juga ikut membantu perekonomian keluarga dengan jualan tempura, sosis dan gorengan.⁵²

e. Latar Belakang Ekonomi

Konseli berasal dari keluarga yang cukup, setiap kebutuhan konseli baik itu kebutuhan rumah atau sehari-hari selalu difasilitasi oleh kedua orangtuanya Anya dan Bear (Nama Samaran) meskipun saat ini konseli telah berpisah rumah. Orang tuanya memiliki koperasi simpan pinjam dimana setiap bulannya memiliki *income* dari hasil simpan pinjam koperasi dari nasabahnya.

⁵² Hasil Wawancara Penggalan Data Tanggal 10 November 2019 Pukul 21.18 WIB di rumah orangtua konseli.

f. Kondisi Lingkungan Konseli

Lingkungan konseli cukup bagus karena di lingkungan konseli masyarakatnya memiliki sosial komunikasi yang baik, saling bertegur sapa disaat ketemu tetangganya. Konseli juga mudah bergaul dengan teman-temannya di lingkungan rumah maupun di lingkungan kerjanya. Konseli merupakan orang yang tidak memilih-milih dalam bergaul.

g. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan seorang remaja yang patuh kepada orang tuanya. Konseli remaja yang mudah bergaul, sehingga konseli memiliki teman yang banyak baik di lingkungan rumah maupun tempat kerjanya. Seringkali konseli membantu orang tuanya kalau sedang sibuk di rumah seperti memasak dan lain sebagainya yang berhubungan dengan pekerjaan rumah tangga.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang-orang yang membantu konseli dalam metode konseling. Sebagai pribadi yang mengetahui teknik dasar dan saran luas. Konselor bertindak sebagai fasilitator konseli untuk membantu menyelesaikan masalah yang sedang ditangani. Konselor dalam evaluasi ini adalah:

Nama : Taufik Ihya Al-Ulumudin
Jenis Kelamin : Laki-laki
TTL : Bojonegoro, 15 Juni 1998
Usia : 21 Tahun
Agama : Islam
Pendidikan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :
TK : TK Ar-Rahman Sidoarjo
SD : SDN Wage 1 Sidoarjo
SMK : SMKN 1 Wonorejo Pasuruan

Peneliti adalah mahasiswa aktif di UIN Sunan Ampel Surabaya dengan mengambil konsentrasi program studi Bimbingan Konseling Islam. Peneliti melakukan penyelidikan untuk melaksanakan tugas tesis sebagai proses melaksanakan studi dengan gelar S.Sos.

Dalam penelitian ini, obyek yang diambil peneliti adalah seorang istri yang mengalami KDRT di Sidoarjo tepatnya di desa medaeng. Awal mulanya pernikahan berjalan dengan sebagaimana mestinya tanpa ada yang namanya permasalahan sedikit pun diantara kedua pasangan suami istri ini, peristiwa KDRT ini muncul karena tak lain masalah ekonomi yang mulai mencekik ketika melahirkan anak ke-2 ditambah pekerjaan suami yang hanya menjadi juru parkir, sering minum minuman air keras, jadi bandar togel ditambah dengan kurang matangnya umur kedua pasangan pengantin. Karena pada saat itu menikah muda sehingga untuk masalah emosi tak membendung satu sama lain, pada akhirnya ketika suasana rumah tangga sering terjadi percecokan satu sama lain keduanya sama-sama selingkuh, sang istri mendapati KDRT oleh suaminya bahkan sampai mengakibatkan trauma secara psikis.

3. Deskripsi Masalah

Konseli mengalami KDRT di Sidoarjo tepatnya di desa medaeng. Awal mulanya pernikahan berjalan dengan sebagaimana mestinya tanpa ada yang namanya permasalahan sedikit pun diantara kedua pasangan suami istri ini, peristiwa KDRT ini muncul karena tak lain masalah ekonomi yang mulai mencekik ketika melahirkan anak ke-2 ditambah pekerjaan suami yang hanya menjadi juru parkir, sering minum minuman air keras, jadi bandar togel ditambah dengan kurang matangnya umur kedua pasangan pengantin.

Karena pada saat itu menikah muda sehingga untuk masalah emosi tak membendung satu sama lain, pada akhirnya ketika suasana rumah tangga sering terjadi percecokan satu sama lain keduanya sama-sama selingkuh, sang istri mendapati KDRT oleh suaminya bahkan sampai mengakibatkan trauma secara psikis.⁵³

Konseli sebenarnya sudah tau kalau suaminya selingkuh sejak mengandung anak ke-2 namun memilih diam dan bersabar ketika mendapati laporan dari orang-orang sekitar yang melihat langsung apa yang telah diperbuat oleh suami konseli, karena konseli lebih ingin menyelamatkan kehidupan rumah tangganya disamping anak yang masih kecil butuh perhatiannya dan juga dirinya masih mengandung buah hati ke-2.⁵⁴

Setelah melahirkan anak ke-2 emosi konseli benar-benar tidak terbendung karena mendapati suaminya secara mata telanjang kedapatan selingkuh, bukannya menyelesaikan dengan baik-baik cara yang dilakukan konseli juga salah, dia juga melakukan perselingkuhan membalas apa yang dilakukan suaminya, namun siapa sangka yang dilakukannya telah diambang batas suaminya juga mendapati dirinya selingkuh dari foto-foto kurang senonohnya di *handphone* konseli hasil hubungan intim yang dilakukannya.⁵⁵

Dari kejadian tersebut suami konseli melakukan kekerasan baik secara fisik maupun psikis berupa cacian maupun pemukulan yang mengakibatkan kondisi konseli benar-benar trauma dan masih

⁵³ Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 31 Agustus 2019 pukul 12:00 WIB di tempat kerja konseli.

⁵⁴ Hasil Wawancara dengan Keke (nama samaran) Teman Dekat Konseli tanggal 11 November 2019 Pukul 18.00 WIB.

⁵⁵ Hasil Wawancara Penggalan Data Tanggal 10 November 2019 Pukul 21.18 WIB di rumah orangtua konseli.

membuatnya terbayang-bayang akan kejadian tersebut sehingga membuatnya menganggap semua laki-laki itu sama ketika bertemu enggan bertegur sapa bahkan tidak mau menikah lagi di umurnya masih 33th.⁵⁶

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Pelaksanaan Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan konselor untuk mengetahui lebih dalam mengenai keadaan konseli dan masalah yang ada pada dirinya secara mendalam. Identifikasi masalah ini bisa dilihat dari gejala-gejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli. Dalam langkah ini konselor mengumpulkan data sebanyak mungkin, baik dari konseli maupun informan seperti keluarga dan teman. Dalam penggalan data ini konselor melakukan wawancara dan observasi kepada konseli, keluarga, teman dekat konseli dan tetangga konseli.

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli bertemu di tempat kerja. Pada saat itu kita membuat perjanjian untuk melakukan konseling yang awalnya konseli agak ragu dan merundukkan kepala dengan raut wajah ketakutan. Pada saat itu konselor tidak memaksa konseli tapi berusaha meyakinkan, karena proses ini juga akan membantu demi kebaikan konseli sendiri. Kemudian konseli menyetujui proses yang akan dilakukan konselor.

⁵⁶ Hasil Wawancara dengan Rere (nama samaran) Teman Kerja dan Tetangga Konseli tanggal 12 November 2019 Pukul 20.00 WIB.

Pada pertemuan pertama konseli mengatakan kabarnya sangat baik. Dibuktikan dengan raut wajah yang segar dan selalu tersenyum saat berbicara. Konselor menanyakan kesibukan konseli selain bekerja kegiatan apa yang dia lakukan setiap hari. Kemudian konseli bercerita bahwa dirinya selain bekerja kesehariannya tidur dan membantu orang tua ketika ada pekerjaan di rumah. Konseli juga bercerita bahwa dirinya juga sudah mau membuka kehidupan baru melupakan kejadian-kejadian sebelumnya yang telah dia alami.

Dilihat dari wawancara dengan konseli yang selanjutnya, Setelah konselor tiba di rumah konseli, terlihat konseli akan keluar rumah dan langsung saja konselor menghampiri konseli lalu berjabat tangan. Kemudian konselor bertanya kepada konseli bahwasanya dia akan pergi *shopping* dan berjumpa dengan teman-teman kerjanya. Lalu konseli mengajak konselor *shopping* dan nongkrong bersamanya. Akan tetapi konselor meminta konseli untuk berkenan meluangkan waktunya untuk melakukan observasi lebih dalam bersama keluarganya juga.

Berdasarkan wawancara konselor dengan konseli bahwa konseli mengakui bahwa dirinya telah salah melakukan hubungan terlarang oleh orang lain selain dengan suaminya. Kemudian dia juga bercerita awal mulanya hanya ingin membalas apa yang telah dilakukan suaminya terhadapnya namun lama kelamaan dia terjerumus sampai melakukan hubungan terlarang tersebut sampai dia lupa bahwa foto hasil hubungan terlarang tersebut masih tersimpan dalam galeri foto *handphone* miliknya. Dalam pengakuan konseli, bahwa konseli benar-benar tidak tahan dengan gunjingan yang

dilakukan oleh tetangganya perihal suaminya telah selingkuh karena tidak melihatnya secara langsung, namun seperti istilah peribahasa sepandai-pandainya tupai melompat pasti akan jatuh juga, konseli mendapati suaminya selingkuh dengan mata telanjangnya dia membalas apa yang telah didapatinya. Suaminya melakukan kekerasan baik secara fisik maupun verbal sehingga membuatnya menganggap semua laki-laki itu sama ketika bertemu enggan bertegur sapa bahkan tidak mau menikah lagi.

b. Diagnosis

Berdasarkan identifikasi masalah dari proses wawancara yang berlangsung dengan konseli trauma yang disebabkan KDRT oleh mantan suaminya berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian terlihat gejala-gejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli, antara lain:

1) Melihat Semua Laki-Laki Sama

Berdasarkan wawancara konselor dengan konseli mengatakan bahwa dia menganggap semua laki-laki sama hanya manis didepan tetapi busuk dibelakang karena awal pernikahannya semula tidak ada permasalahan sama sekali namun ketika ada permasalahan bukannya menyelesaikan dengan baik malah menduakannya.

2) Enggan Bertegur Sapa

Hal tersebut terlihat saat konseli di tempat kerja konseli ketika konselor mewawancarai konseli dirinya enggan berbicara namun disini konselor menekankan apa yang dilakukannya semata untuk membantu konseli menyelesaikan apa yang dialaminya.

3) Enggan Menikah Lagi

Berdasarkan wawancara dengan konseli bahwa dia menghormati setiap laki-laki yang hendak melamarnya namun dirinya enggan menikah lagi karena masih terbayang-bayang apa yang dilakukan mantan suaminya terhadapnya sehingga membuatnya enggan menikah lagi dengan memulai kehidupan baru.

c. **Prognosis**

Berdasarkan data-data dari langkah diagnosis tersebut, maka konselor menetapkan Treatment (terapi) yang akan diberikan konselor pada konseli. Dalam hal ini konselor akan memberikan konseling dengan Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Thought Stopping adalah contoh teknik psikoterapi perilaku kognitif yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir mereka. Dalam praktiknya, terapi ini menggunakan berbagai variasi membantu seseorang untuk mencoba dan menghentikan pikiran-pikiran yang mengganggu dengan pertimbangan penuh. Terapi *Thought Stopping* dilakukan dengan memisahkan pikiran atau obsesi yang mengancam. Klien diinstruksikan untuk mengatakan "berhenti berpikir negatif" ketika pikiran dan perasaan tampaknya "mengancam" dan memberi klien sinyal untuk mengganti pikiran-pikiran itu dengan memilih pemikiran alternatif yang positif. Terapi yang mematikan pikiran ini dapat dilakukan ketika pikiran mengancam atau tidak sehat.⁵⁷

⁵⁷ Eni Hidayati, Riwayati, "Jurnal Keperatan Jiwa". Vol. 3, No. 1, Mei 2015, hal. 51

Konseli menyesali peristiwa yang tidak mungkin terjadi. Konseli terikat oleh pikiran negatif yang selalu diulang dan sangat tidak produktif atau gambaran masa lalu kelam yang selalu dipaksakan. *Thought Stopping* memiliki beberapa manfaat, termasuk bahwa konseli dapat dengan mudah memahaminya dan dapat digunakan oleh konseli dalam sikap mengatur diri sendiri.⁵⁸

Thought Stopping digunakan dengan berbagai cara untuk membantu mencoba menenangkan dan berhenti memikirkan pikiran yang mengganggu dan mengancam. Teknik ini sangat cocok untuk mengentikan traumaseseorang yang mengalami trauma akibat KDRT dimana pikiran-pikiran irrasional akibat kejadian masa lampau setiap saat dapat dihentikan menggunakan teknik *Thought Stopping* ini.

Setelah memahami semua masalah yang dihadapi konseli melalui berbagai pertimbangan dan mengumpulkan berbagai data. Akhirnya konselor menentukan Treatment untuk membantu konseli mengatasi kesulitan yang dialami konseli. Konselor akan melakukan konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT.

d. Treatment atau langkah terapi

Implementasi bantuan atau bimbingan kepada konseli dengan teknik yang sesuai dengan masalah yang dihadapi sebagai pemutus trauma dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Disini

⁵⁸ Arif Ainur Rofiq, "Terapi islam dengan strategi *Thought Stopping* dalam mengatasi *hypochondriasis*" Jurnal IAIN Surabaya jurusan BKI Vol. 02, No.01, 2012. hal. 68

Thought Stopping dan *Istighfar* memiliki empat langkah dalam penanganan konseli diantaranya:

- 1) Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran negatif yang mengakibatkan trauma dalam diri konseli akibat KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dimana telah terjadi pada masa lampau yang dilakukan oleh mantan suami konseli agar gejala-gejala trauma akibat KDRT seperti enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi benar-benar berhenti dan teratasi.
- 2) Konseli menutup mata dan membayangkan kejadian masa lampau dimana dirinya mendapati KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dilakukan oleh suaminya sehingga dirinya mengalami trauma dengan gejala-gejala seperti enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi.
- 3) Pikiran yang dibayangkan pada kejadian masa lampau akibat KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dilakukan oleh suaminya disertai dengan keinginan “berhenti berpikir negatif”. Dalam hal ini konseli diajak berfikir bahwa apa saja yang dirubah dari pemikiran konseli tersebut mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi. Kemudian konseli meneriakkan kata berhenti disaat memikirkan pikiran yang ingin dirubah.

- 4) Dalam *Thought Stopping* mengganti pemikiran yang negatif akibat KDRT yang dilakukan oleh mantan suami konseli baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan dengan menggantinya dengan pikiran positif dimana tidak lagi ada trauma yang dirasakan oleh konseli sehingga gejala-gejala mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi benar-benar berhenti.
- 5) Setelah selesai melakukan teknik *Thought Stopping* disini konselor mengajarkan konseli dengan teknik istighfar konseli diajak untuk menutup mata kembali serta mengambil nafas dalam-dalam tiga kali dengan mengucapkan kalimat “Astagfirullah Hal Adzim” membayangkan serta keinginan dalam hati untuk berhenti akibat gejala-gejala trauma yang dialami mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi dalam benaknya menghadirkan Allah SWT karena tiada pertolongan yang jauh lebih ampuh dibanding meminta pertolongan terhadapnya.

e. Evaluasi (*Follow Up*)

Selepas konselor membantu dengan treatment pada konseli, langkah selanjutnya yaitu evaluasi. Evaluasi disini untuk memahami sejauh mana proses konseling yang telah diterapkan guna mencapai hasil perkembangan terhadap konseli.

Dalam menindak lanjuti permasalahan tersebut, konselor melakukan home visit, dan wawancara dalam melakukan peninjauan lebih mendalam, mengenai perkembangan yang dialami oleh konseli

sesudah dilakukannya proses konseling dalam penelitian ini. Berikut adalah hasil wawancara konselor dengan informan dalam tahap *follow up*:

1. Hasil wawancara dengan konseli dalam langkah evaluasi atau *follow up*.

Setelah melakukan proses terapi konseling, konselor datang untuk menemui konseli untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang ada pada diri konseli. Pada saat itu konselor datang kerumah konseli sedangkan konseli berada di ruang tamu sambil membaca novel. Dari proses wawancara tersebut konseli menyampaikan perasaannya kali ini lebih membaik dari sebelumnya kali ini dia sudah memaafkan mantan suaminya perihal apa yang telah dia lakukan terhadapnya. Dan kini juga dirinya juga dari sebelumnya enggan bertegur sapa dengan laki-laki kali ini dirinya mencoba membiasakan diri dan memberanikan diri untuk memulai kehidupan yang baru, dirinya juga kali ini mencoba belajar membuang pikiran jauh-jauh tentang anggapan bahwasannya semua laki-laki itu sama.

2. Hasil wawancara dengan teman kerja dan tetangga konseli pada langkah evaluasi atau *follow up*.

Menurut hasil wawancara dari teman konseli, konseli tidak lagi canggung ketika ada laki-laki menyapanya kali ini dia benar-benar terbuka bahkan untuk sekedar mengobrol kali ini dirinya berani menatap mata dari laki-laki yang mengajaknya mengobrol.

3. Hasil wawancara dengan orangtua konseli pada langkah evaluasi atau *follow up*.

Menurut hasil wawancara dengan orangtua konseli bahwa konseli saat ini memintanya untuk mengenalkannya terhadap laki-laki anak temannya, bahwasannya kali ini saat senang sekali mendengar permintaan anaknya tersebut. Tidak menutup kemungkinan mungkin secepatnya jika memang jodoh akan melangsungkan pernikahan anak kesayangannya tersebut.

2. Deskripsi Hasil Penerapan Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Setelah melakukan proses pelaksanaan konseling dengan Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT, maka peneliti mengetahui bagaimana hasil dari proses pelaksanaan konseling yang diterapkan oleh konselor cukup mendatangkan *transformasi* pada diri konseli. Untuk melihat perubahan yang dialami pada diri konseli, konselor melakukan dengan cara observasi dan wawancara secara langsung mendatangi rumah konseli untuk bertanya langsung pada keluarga konseli serta mengamati perilaku konseli juga.

C. Analisis proses teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Setelah menyajikan data yang didapatkan dari lapangan dengan melakukan wawancara, observasi dan analisis dokumentasi klien. Selanjutnya peneliti menganalisis data

agar dapat diperoleh suatu hasil penemuan dari lapangan berdasarkan fokus penelitian. Dalam bab ini dipaparkan bagaimana tingkat krusial masalah yang dirasakan oleh klien, yang menjadi alasan peneliti merasa perlu untuk melakukan penerapan konseling islam dengan teknik *Thought Stopping* dan istighfar.

Analisis data yang dipakai adalah analisis deskriptif komparatif, artinya peneliti membandingkan antara teori dan penerapan proses terapis atau konseling di lapangan, serta kondisi klien sebelum dan sesudah penerapan konseling islam dengan teknik *Thought Stopping* dan istighfar dalam menangani trauma seorang istri akibat KDRT di Sidoarjo.

Berdasarkan analisis tingkat krusial masalah psikologis yang dihadapi konseli adalah trauma, itupun dikategorikan termasuk tingkat cukup serius. Ini dapat disimpulkan dari pengamatan peneliti bahwa konseli masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari setiap hari. Namun, itu mulai menjadi terganggu jika, pada waktu-waktu tertentu, bekas luka dari trauma dengan rangsangan yang hadir gejala trauma terjadi. Konseli terkadang menghentikan aktivitas ketika sintesis muncul. Bahkan menunjukkan perilaku yang tidak biasa ketika dihadapkan dengan peristiwa yang persis sama dengan peristiwa trauma, seperti keengganan untuk menyapa laki-laki, menganggap semua laki-laki sama dan enggan menikah lagi.

Jika konseli mengingat trauma yang segera menyebabkan kebencian dan persepsi negatif tentang dirinya dan orang lain, konseli merasakan dan khawatir bahwa semua laki-laki sekarang akan melakukan persis apa yang dilakukan mantan suami dalam peristiwa traumatis sebelumnya. Dengan demikian, konselor berusaha menghindari apa pun yang terkait atau yang dapat mengingatkan konseli tentang peristiwa traumatis, yaitu

pada saat konseli menjadi sorotan. Seperti: pada saat bekerja, mengantar buah hatinya ke sekolah, dan pada saat pertemuan rutinan masyarakat.

Data dianalisis dengan deskripsi komperatif, yaitu dengan membandingkan teori teknik *Thought Stopping* dan Istighfar yang ada dengan menerapkan teori pada data yang didapatkan di lapangan. Berdasarkan penyajian data dalam proses pelaksanaan konseling dengan proses pelaksanaan penerapan teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk mengatasi trauma seorang istri yang mengalami KDRT dilakukan konselor dalam kasus tersebut menggunakan langkah-langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment* atau terapi, *follow up* atau evaluasi. Analisis tersebut menggunakan studi kasus sehingga peneliti menggambarkan data teori dan data yang ada dilapangan dengan menyeluruh.

Tabel 4.1

Proses Pelaksanaan di Lapangan dengan Konseling Islam dengan teknik *Thought Stopping* dan Istighfar.

No.	Data Teori	Data Empiris atau Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi masalah Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada diri Konseli.</p>	<p>Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber data mulai dari konseli, orangtua konseli, teman kerja, dan tetangga konseli. Dari hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa konseli mengalami trauma diakibatkan KDRT yang dilakukan oleh mantan suaminya, dimana peristiwa tersebut membuat konseli enggan</p>

		<p>untuk bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki sama, bahkan enggan untuk menikah lagi, karena masih terbayang-bayang akan peristiwa yang pernah dialami.</p>
2.	<p>Diagnosa Menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya</p>	<p>Dilihat dari identifikasi masalah dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang sedang dialami oleh konseli yaitu berawal dari KDRT yang dilakukan oleh mantan suami, sehingga membuat trauma akibat kejadian tersebut menimbulkan persoalan enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan untuk menikah lagi membuka lembaran kehidupan baru.</p>
3.	<p>Prognosa Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari prognosa</p>	<p>Melihat dari jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu berupa konseling dengan Konseling islam melalui teknik <i>Thought Stopping</i> dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang</p>

		<p>mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Karena konseli belum dapat berhenti dari gejala-gejala akibat trauma yang disebabkan oleh KDRT yang dilakukan oleh mantan suaminya tersebut dengan beberapa tahapan-tahapan agar berlasungnya Konseling islam melalui teknik <i>Thought Stopping</i> dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.</p>
<p>4.</p>	<p><i>Treatment</i> atau Terapi Proses pemberian bantuan terhadap konseli berdasarkan prognosis. Terapi yang digunakan adalah Konseling Islam dengan Teknik <i>Thought Stopping</i> dan Istighfar.</p>	<p>1. Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran negatif yang mengakibatkan trauma dalam diri konseli akibat KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dimana telah terjadi pada masa lampau yang</p>

		<p>dilakukan oleh mantan suami konseli agar gejala-gejala trauma akibat KDRT seperti enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi benar-benar berhenti dan teratasi.</p> <p>2. Konseli menutup mata dan membayangkan kejadian masa lampau dimana dirinya mendapati KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dilakukan oleh suaminya sehingga dirinya mengalami trauma dengan gejala-gejala seperti enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi.</p> <p>3. Pikiran yang dibayangkan pada kejadian masa lampau akibat KDRT baik</p>
--	--	---

		<p>berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dilakukan oleh suaminya disertai dengan keinginan “berhenti berpikir negatif”. Dalam hal ini konseli diajak berfikir bahwa apa saja yang dirubah dari pemikiran konseli tersebut mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi. Kemudian konseli meneriakkan kata berhenti disaat memikirkan pikiran yang ingin dirubah.</p> <p>4. Dalam <i>Thought Stopping</i> mengganti pemikiran yang negatif akibat KDRT yang dilakukan oleh mantan suami konseli baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan dengan</p>
--	--	---

		<p>mengantinya dengan pikiran positif dimana tidak lagi ada trauma yang dirasakan oleh konseli sehingga gejala-gejala mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi benar-benar berhenti.</p> <p>5. Setelah selesai melakukan teknik <i>Thought Stopping</i> disini konselor mengajarkan konseli dengan teknik istighfar konseli diajak untuk menutup mata kembali serta mengambil nafas dalam-dalam tiga kali dengan mengucapkan kalimat “Astagfirullah Hal Adzim” membayangkan serta keinginan dalam hati untuk berhenti akibat gejala-gejala trauma yang dialami mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua</p>
--	--	---

		laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi dalam benaknya menghadirkan Allah SWT karena tiada pertolongan yang jauh lebih ampuh dibanding meminta pertolongan terhadapnya.
5.	<p>Follow Up atau Evaluasi</p> <p>Mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai hasil</p>	Konselor melakukan pengamatan dan wawancara terhadap orangtua konseli, teman kerja konseli, dan tetangga konseli.

D. Analisis Hasil Akhir Proses Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Untuk lebih jelas lagi analisis data tentang hasil akhir dari proses pelaksanaan Teknik Thought Stopping , maka analisis data dapat dilakukan dengan membuat skala perbandingan perubahan yang nampak pada konseli agar dapat terlihat berhasil atau tidaknya bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas yang dilakukan. Adapun keberhasilan proses bimbingan konseling islam terlihat dari tabel skala dibawah ini:

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Proses Konseling			Sesudah Proses Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Enggan Menikah lagi			√	√		
2.	Enggan bertegur sapa dengan laki-laki			√	√		
3.	Menganggap semua laki-laki sama			√	√		

Keterangan:

A : Tidak pernah

B : Kadang-kadang

C : Masih dilakukan

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapat Proses pelaksanaan Konseling islam melalui teknik Thought Stopping dan Istighfar untuk menghilangkan trauma, terjadi perubahan pada diri konseli dengan gejala-gejala trauma yang dialami sebelumnya akibat KDRT yang dilakukan oleh mantan suaminya mulai dari pemukulan, jambakan rambut bahkan cacian-cacian. Hal ini dapat dibuktikan dengan kondisi sekarang dimana gejala-gejala ada perubahan dari enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki sama bahkan enggan menikah lagi, sekarang sudah benar-benar berhenti.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti mengambil judul Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo, dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Proses konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Langkah yang pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah **Identifikasi masalah** Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber data mulai dari konseli, orangtua konseli, teman kerja, dan tetangga konseli. Dari hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa konseli mengalami trauma diakibatkan KDRT yang dilakukan oleh mantan suaminya, dimana peristiwa tersebut membuat konseli enggan untuk bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki sama, bahkan enggan untuk menikah lagi, karena masih terbayang-bayang akan peristiwa yang pernah dialami.

Langkah yang kedua **Prognosa** melihat dari jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu berupa konseling dengan Konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Karena konseli belum dapat berhenti dari gejala-gejala akibat trauma yang disebabkan oleh KDRT yang dilakukan oleh mantan suaminya tersebut dengan

beberapa tahapan-tahapan agar berlangsungnya Konseling islam melalui teknik Thought Stopping dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Langkah selanjutnya *Treatment* (1) Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran negatif yang mengakibatkan trauma dalam diri konseli akibat KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dimana telah terjadi pada masa lampau yang dilakukan oleh mantan suami konseli agar gejala-gejala trauma akibat KDRT seperti enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi benar-benar berhenti dan teratasi. (2) Konseli menutup mata dan membayangkan kejadian masa lampau dimana dirinya mendapati KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dilakukan oleh suaminya sehingga dirinya mengalami trauma dengan gejala-gejala seperti enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi. (3) Pikiran yang dibayangkan pada kejadian masa lampau akibat KDRT baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang dilakukan oleh suaminya disertai dengan keinginan “berhenti berpikir negatif”. Dalam hal ini konseli diajak berfikir bahwa apa saja yang dirubah dari pemikiran konseli tersebut mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi. Kemudian konseli meneriakkan kata berhenti disaat memikirkan pikiran yang ingin dirubah. (4) Dalam Thought Stopping mengganti pemikiran yang negatif akibat KDRT yang dilakukan oleh mantan suami konseli baik berupa pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian yang

berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan dengan menggantinya dengan pikiran positif dimana tidak lagi ada trauma yang dirasakan oleh konseli sehingga gejala-gejala mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi benar-benar berhenti. (5) Setelah selesai melakukan teknik Thought Stopping disini konselor mengajarkan konseli dengan teknik istighfar konseli diajak untuk menutup mata kembali serta mengambil nafas dalam-dalam tiga kali dengan mengucapkan kalimat “Astaghfirullah Hal Adzim” membayangkan serta keinginan dalam hati untuk berhenti akibat gejala-gejala trauma yang dialami mulai enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki itu sama, dan enggan menikah lagi dalam benaknya menghadirkan Allah SWT karena tiada pertolongan yang jauh lebih ampuh dibanding meminta pertolongan terhadapnya.

2. Hasil akhir konseling islam melalui teknik *Thought Stopping* dan Istighfar untuk menghilangkan trauma seorang istri yang mengalami KDRT di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.

Konseli juga merasa bahwasannya disini dirinya juga belajar ternyata konseling disini tidak hanya bagaimana cara agar permasalahan terselesaikan begitu saja, namun juga merubah cara berpikrinya akan bagaimana memperbaiki hubungan dengan sesama, bahkan untuk peningkatan spiritual yang diajarkan dengan kalimat “Astaghfirullah hal adzhim” benar-benar membuatnya tersentuh, hati menjadi dingin meredam emosi akan kejadian yang dialami. Selepas ini dirinya juga akan benar-benar memaafkan masalah yang telah dialami dengan KDRT yang menyimpannya mulai pemukulan, jambakan rambut bahkan cacian-cacian yang oleh mantan suaminya dan memulai

kehidupan baru dengan mencoba membuka hati buat orang lain.

Bahkan untuk trauma akibat KDRT yang dilakukan oleh mantan suaminya mulai pemukulan, jambakan rambut, cacian-cacian dengan menimbulkan gejala-gejala diantaranya enggan bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki sama manis di depan busuk di belakang sudah berhenti.

B. Saran

Penulis dalam riset ini memahami bahwa hasil riset ini jauh dari kata ideal. Karena sedemikian itu, penulis berharap bahwa pengkajian selanjutnya akan lebih menyempurnakan hasil riset dari penulis. saran dari penulis:

1. Bagi konselor

Konselor harus tetap memantau keadaan konseli, meskipun proses konseling pelaksanaannya sudah selesai. Selain itu konselor juga harus menambah wawasan keilmuannya dalam segi bimbingan konseling islam berdasarkan teori, supaya proses konseling selanjutnya lebih bagus. Setelah proses konseling selesai konselor juga harus memberi motivasi kepada konseli lebih semangat lagi dalam merubah perilaku buruknya menjadi perilaku yang jauh dari sekarang.

2. Bagi konseli

Konseli harus bisa menjadi pribadi yang baik, konseli harus bisa mempertahankan perilaku baiknya yaitu dengan cara tidak lagi bertegur sapa dengan laki-laki, menganggap semua laki-laki sama bahkan enggan untuk menikah lagi. Selain itu konseli harus bisa bertanggung jawab bagi dirinya sendiri untuk mencapai keberhasilannya.

3. Bagi keluarga

Keluarga harus senantiasa memantau konseli, karena keluarga merupakan media sosial pertama dalam proses sosial dalam masyarakat. Setiap perbuatan buruk yang dialami konseli harus segera diingatkan. Keluarga harus pandai mengontrol keadaan konseli. Jika ada kesalahan pada diri konseli maka keluarga harus memberi nasihat ataupun motivasi kepada konseli agar menjadi pribadi yang benar di jalan yang diridhoi Allah SWT.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Jika ada banyak kekurangan dalam penelitian ini, penulis benar-benar menghajatkan kritikan maupun saran yang sekiranya dapat lebih menjadi penguat untuk kesempurnaan penelitian lebih lanjut.

5. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan wawasan mengenai perubahan perilaku pada seorang istri yang mengalami KDRT, terlebih apabila pembaca menemukan fenomena yang ada kemiripan dengan yang diteliti oleh peneliti. Maka pembaca alangkah baiknya dapat termotivasi berubah lebih baik dengan penulisan penelitian ini juga dapat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Masyhudi. 2014. *Konseling Keluarga*. Surabaya: UINSA Press.
- Alimuddin. 2014. *Penyelesaian Kasus KDRT di Pengadilan Agama*. Bandung: Mandar Maju.
- Al-Muqaddam, Syaikh Ismail. 2015. *Fikih Istighfar*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al Rasyidin. 2008. *Pendidikan dan Konseling Islam*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. 2017. *Pendidikan Islam Kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press.
- Arifin, Isep Zainal. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika.

- Hikmawati, Fenti. 2015. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Pustaka.
- Kharisman, Abu Ustman. *Sukses Dunia Akhirat Dengan Istighfar dan Taubat*. Pustaka Hudaya.
- Kumalasari, Gantina, Dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2011. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Masruhan. 2014. *Metodologi Penelitian Hukum*. Surabaya: UIN SA Press.
- Mulyana, Deddy. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Roesda Karya.
- Moleong, Lexi J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Narbuko, Cholid. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ningsih, Yusria. 2011. *Kesehatan Mental*. Surabaya: IAIN Press.
- Rafiq, Arif Ainur. 2012. *Keterampilan Komunikasi Konseling*. Surabaya: Perpustakaan Nasional.

- Riwayati, Eni Hidayati. Mei 2015. "*Jurnal Keperatan Jiwa*". Vol. 3, No. 1.
- Rofiq, Arif Ainur. 2012. "*Terapi islam dengan strategi Thought Stopping dalam mengatasi hypochondriasis*" Jurnal IAIN Surabaya jurusan BKI Vol. 02, No. 01.
- Semiun, Yustinus. 2006. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius.
- Su'aib, Muhammad. 2011. *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*. Malang: UIN Maliki Press.
- Suharnan. 2005. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Suryani. 2007. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.