



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN
PENDEKATAN CBT DAN TERAPI SHALAT
BAHAGIA UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SEORANG ISTRI AKIBAT
KDRT DI KELURAHAN GUNUNG ANYAR
TAMBAK SURABAYA**

SKRIPSI

“Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Strata Satu Pada Program Bimbingan dan
Konseling Islam (S.Sos)”

Oleh:

NUR JANNAH SOLIHAH

NIM: B93215108

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

2020

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Nur Jannah Solihah

NIM : B93215108

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jalan A. Yani Gg. Wijaya Kusuma
No.8A Trenggalek

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 15 Mei 2020



Nur Jannah Solihah

B93215108

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nur Jannah Solihah

NIM : B93215108

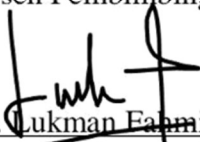
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Ibu Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya

Skripsi ini Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diujikan

Surabaya, 15 Mei 2020

Telah Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing



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

197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

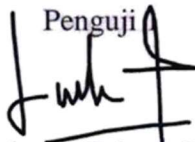
Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan Cbt Dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat Kdrt Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya

SKRIPSI

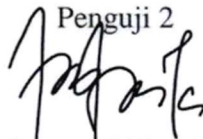
Disusun Oleh:
Nur Jannah Solihah
B93215108

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 15 Mei 2020

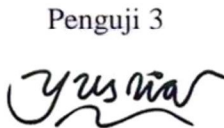
Tim Penguji

Penguji 1


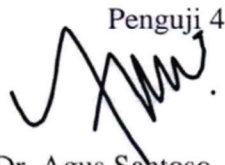
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
197311212005011002

Penguji 2


Mohamad Thohir, M.Pd.I
197905172009011007

Penguji 3


Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
197605182007012022

Penguji 4


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

Surabaya, Mei 2020

Dekan,




Abi. Halim, M.Ag

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: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : **Nur Jannah Solihah**
NIM : **B93215108**
Fakultas/Jurusan : **FDK/Bimbingan dan Konseling Islam**
E-mail address : **nurjannahsolihah@gmail.com**

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN CBT DAN TERAPI SHALAT BAHAGIA UNTUK MENGATASI KECEMASAN SEORANG ISTRI AKIBAT KDRT DI KELURAHAN GUNUNG ANYAR TAMBAK SURABAYA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Mei 2020

Penulis

Nur Jannah Solihah

ABSTRAK

Nur Jannah Solihah, (B93215108), 2020. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Sholat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya.

Fokus permasalahan dalam penelitian skripsi ini adalah 1) Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan cbt dan terapi shalat bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat kdrt di kelurahan gunung anyar tambak surabaya 2) Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan pendekatan cbt dan terapi shalat bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat kdrt di kelurahan gunung anyar tambak surabaya

Jenis penelitian dalam skripsi ini bersifat kualitatif yaitu dengan mendeskripsikan dan menganalisa data-data yang sudah didapat. Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan cbt dan terapi shalat bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat kdrt ini memiliki tahapan atau langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Identifikasi, dimulai dari mengidentifikasi profil Konseli dan juga identifikasi masalah Konseli, 2) Diagnosa, yaitu mengamati sebab terjadinya masalah tersebut, 3) Prognosis, yaitu merencanakan agar dapat mengurangi sikap Konseli yang bermasalah, 4) Treatment, yaitu didalamnya terdapat sebuah proses bimbingan dan konseling islam dengan pendekatan cbt dan terapi shalat bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat kdrt, 5) Evaluasi, istilah lainnya adalah follow up yaitu melihat hasil atau dampak dari bimbingan dan konseling

Islam dengan pendekatan cbt dan terapi shalat bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat kdrt

Hasil dari proses tersebut adalah Perubahan diri konseli terlihat dari konseli, gejala-gejala yang nampak pada diri konseli sebelumnya dimana sudah ada perubahan yang lebih positif dibandingkan dengan sebelumnya, konseli juga menyadari kesulitan-kesulitan yang dihadapi konseli saat meyakini pemikirannya dan perilakunya, dan bagaimana konseli mengambil sikap ketika rasa khawatir dan cemas yang ada dalam diri konseli timbul, komunikasi antara konseli dan teman kerja dan tetangga juga membaik dimana konseli sekarang sudah tidak lagi menjaga jarak dengan laki-laki dan mulai menyapanya. Dilihat dari hasil tersebut dapat disimpulkan adanya perubahan sikap dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan cbt dan terapi shalat bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat kdrt

Kata Kunci : *Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi Cognitive Behavior dan Terapi Sholat Bahagia, Kecemasan.*

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II: KAJIAN TEORETIK.....	16
A. Kerangka Teoretik	16
1. Bimbingan dan Konseling Islam	16
2. Cognitive Behavior Therapy	31
3. Terapi Sholat Bahagia	37
4. Kecemasan.....	53
5. KDRT	57
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	61
BAB III : METODE PENELITIAN	64
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	64
B. Lokasi Penelitian	65
C. Jenis dan Sumber Data.....	66
D. Tahap-Tahap Penelitian	68
E. Teknik Pengumpulan Data	68
F. Teknik Validitas Data.....	70

G. Teknik Analisis Data	72
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	74
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	74
B. Penyajian data	77
1. Deskripsi Konselor.....	77
2. Deskripsi Konseli	79
3. Deskripsi Masalah.....	82
4. Deskripsi Hasil Penelitian.....	93
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	110
1. Perspektif Teori	120
2. Perspektif Islam.....	122
BAB V: PENUTUP	126
A. Simpulan.....	126
B. Rekomendasi.....	127
C. Keterbatasan Penelitian	128
BAGIAN AKHIR	129
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu jalan menjalin hubungan halal antara wanita dan pria adalah menikah¹ pernikahan merupakan sunnah Rasulullah dalam menyempurnakan iman seorang muslim. Kebahagiaan yang diperoleh dari rumah tangga merupakan kenikmatan duniawi yang diberkahi sebagai bentuk ibadah, sebagaimana firman Allah dalam Surah Taha: 39 Artinya:

وَالْقَيْثُ عَلَيْكَ مَحَبَّةٌ مِّمِّيَّةٌ وَلَتُصْنَعَنَّ عَلَى عَيْنِي

“Dan Aku telah tanamkan dari kemurahan-Ku perasaan kasih sayang orang terhadapmu, dan supaya engkau dibela dan dipelihara dengan pengawasan-Ku”. (QS. Taha: 39).²

Hal ini juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang perkawinan, di dalam bab 1 pasal 1 dinyatakan definisi perkawinan yaitu “ikatan lahir batin antara seorang pria dengan wanita sebagai suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa”.³

Kebahagiaan pernikahan akan tumbuh terhadap pasangan suami istri apabila dilandasi dengan adanya perasaan cinta dari kedua pasangan, saling menghargai, dan menghormati, kasih sayang, adanya kebersamaan, serta adanya pengorbanan untuk pasangan dan keluarga. Namun realitas yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa banyak pernikahan tidak membuahkan kebahagiaan lahir dan batin antara

¹ Deni Sutan Bahtiar, *Ladang Pahala Cinta Berumah Tangga Menuai Berkah*, (Jakarta: Amzah, 2012) hal 1

² Al-Qur'an, Taha: 39

³ Tatik Mukhooyaroh, *Psikologi Keluarga*, (Surabaya, Sunan Ampel Press, 2014) hal 36)

suami dan istri. Karena pernikahan itu terdiri dari dua individu, maka adanya kemungkinan bahwa tujuan mereka itu tidak sama dan tentunya akan menimbulkan suatu konflik dalam rumah tangga. Bagaimana cara pasangan dalam rumah tangga untuk menyelesaikan konflik akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan dalam rumah tangga. Jika konflik tersebut tidak dapat diselesaikan, maka pernikahan yang dibangun bersama bisa saja berakhir dan tidak sesuai rencana.

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan permasalahan keluarga yang bermuatan emosi dan cukup sulit untuk ditangani sehingga dibutuhkan sikap yang tepat dan adil dalam mendudukan segala problem rumah tangga, akibat yang ditimbulkan dari tindak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) cukup kompleks selain bisa mengakibatkan retaknya hubungan pasangan suami istri juga membawa akibat buruk terhadap tumbuh kembang anak, karena hidup dalam kondisi lingkungan keluarga yang tidak harmonis, selain itu Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) juga dapat menjadi sumber masalah sosial di dalam masyarakat. Tindak kekerasan pada istri selain melanggar norma hukum juga melanggar norma-norma lain yang terdapat dalam masyarakat, yaitu norma agama, norma kesusilaan dan kesopanan.⁴

Begitu pula dengan studi kasus ini yaitu terjadinya suatu konflik yang dialami pasangan suami istri yang disebabkan oleh perilaku suami yang KDRT yang berawal hanya karena masalah komunikasi yang kurang baik dari keduanya, dimana suami salah memahami apa yang dikatakan istrinya, tanpa istri tersebut menyadari ternyata permasalahan kecil tersebut memicu pertengkaran berulang kali sehingga menjadi alasan

⁴ Ana Abdillah, "Upaya Penanganan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdrt) Di Pusat Pelayanan Terpadu (Ppt) Provinsi Jawa Timur Perspektif Maqashid Al Syariah", Skripsi, Jurusan Hukum Perdata Islam Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016

bagi suaminya untuk melakukan kekerasan dalam rumah tangga Di kelurahan Gunung Anyar Tambak, Surabaya, terdapat sebuah keluarga yang terdiri dari suami, istri, dan satu anak laki-laki yang masih berusia 5 tahun.

Usia pernikahan mereka kurang lebih 1 tahun. Tetapi sebelum menikah, mereka sudah saling mengenal, bahkan menjalin hubungan pacaran dan mereka memutuskan menikah setelah masing-masing bekerja selama satu tahun. Setelah menikah, mereka sama-sama tetap bekerja. Namun, setelah istri diketahui hamil, maka sejak itulah istri memutuskan untuk berhenti bekerja atas kemauan suami. Selama masa kehamilan, suami mulai berubah tingkahnya berbeda saat pacaran dulu dan terjadi pertengkaran kecil yang sama halnya seperti pasangan suami istri yang lain.

Menjelang kehamilan ke 6 bulan istrinya, mereka berselisih pendapat tentang tempat tinggal, si istri ingin tinggal di Surabaya sedangkan suaminya ingin tinggal di Sidoarjo, dan hari demi hari terjadi perdebatan dan terjadi perselisihan pendapat lain sampai membuat sang suami main tangan dengan memukul sang istri dan membuat hati sang istri hancur atas sikap suaminya tersebut, bahkan sampai berdarah.

Hal tersebut membuat sang istri bercerai dengan suaminya sampai akhirnya sang istri melahirkan anaknya laki-laki tanpa ada seorang suami yang mendampingiya membuat sang istri kecewa dan akhirnya sang suami menalak sang istri dan mereka bercerai saat anaknya masih berusia 1 bulanan. Setelah melahirkan anaknya, sang istri bekerja kembali di kantor PT. Nielsen. Setelah bercerai dengan suaminya, sang istri kelihatan gelisah dan khawatir pikirannya, dan cemas memikirkan pernikahannya yang kandas ditengah jalan, dan sang istri juga trauma melihat seorang pria yang mendekatinya karena muncul pikiran negatif terhadap pria tersebut. Seolah olah pria tersebut mirip suaminya yang bertindak kasar terhadapnya.

Dampak yang dilakukan mantan suami konseli yang melakukan kdrt pada konseli yaitu konseli merasa cemas dan gelisah, pikiran dan perilakunya negatif terhadap laki-laki dan selalu menjauhi laki-laki yang akan menyapa konseli, menimbulkan perilaku irasional pada konseli

Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (konseli) dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal fikirannya, kejiwaannya, keimanan, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan as-Sunnah Rasulullah SAW.⁵

Terapi Kognitif Behavior antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam Kognitif Behavior yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

Peneliti disini juga menambahkan terapi kognitif behavior dan akan menghubungkan terapi sholat bahagia dengan terapi kognitif behavior

Rasulullah SAW selalu mencari ketenangan, ketenteraman, dan kebahagiaan melalui shalat. Pada detik-detik shalat itulah beliau merasakan kenikmatan yang luar biasa. Suatu hari, ketika waktu shalat tiba, Nabi SAW berkata kepada bilal, "*Bilal Sahabatku!*

⁵ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137.

Gembirakanlah dan bahagiakan kami dengan shalat” (HR. Abu Dawud dan Al Thabrani).⁶

Shalat adalah saat yang paling mudah untuk tenang dalam mengingat Allah, hal ini menjadi keuntungan ganda bagi kita sebagai Muslim. Selain kita mendapatkan pahala dan manfaat shalat itu, hati kita juga menjadi tenang. shalat secara harfiah artinya doa. Shalat dalam konteks ini adalah doa yang disampaikan dengan tata cara syarat dan rukun yang khas dalam bentuk bacaan-bacaan dan gerakan-gerakan tertentu.

Shalat bukan semata-mata sekadar gerakan yang dilakukan, tetapi juga ruh yang hidup dari sejak pelaksanaannya hingga sehari penuh. Jika dihayati shalat memainkan peran penting dalam tubuh kita terutama dalam hal kesehatan baik kesehatan jasmani maupun rohani. Beberapa pengertian shalat tersebut, Prof. Dr. Ali Aziz, M. Ag sebagai konselor dan pendakwah mengartikan bahwa shalat dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan disertai dengan kepasrahan total, peshalat merasakan kehadiran Allah SWT yang mengambil alih semua masalah yang dihadapi.

Emosi negatif bisa hilang dan berganti dengan energi positif. Jika seseorang tersebut bisa melaksanakan shalat dengan khushyuk atau penuh penghayatan, maka ia bisa merasakan betapa dahsyatnya hikmah dalam shalat. Sehingga, ia dapat bahagia dan ketagihan dalam melaksanakan shalat. Oleh sebab inilah Prof. Dr. Ali Aziz, M. Ag menamakan terapi ini menjadi Terapi Shalat Bahagia. Dari permasalahan dan pemaparan di atas, Peneliti tertarik mengupas lebih jauh tentang **“Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya”**

B. Rumusan Masalah

⁶ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, Hal, 10.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut

1. Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya ?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk menjelaskan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya
2. Untuk menjelaskan hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaaat secara teoritis maupun praktis bagi para pembaca, antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan dalam konselor lain dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya

- b. Sebagai sumber informasi dan referensi tentang kecemasan yang di hadapi seorang istri akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya menggunakan bimbingan dan konseling Islam dengan Shalat Bahagia dan menambahkan pendekatan cognitive behavior
2. Secara Praktik
- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para pembaca dalam memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah kecemasan yang di hadapi seorang istri akibat KDRT
- b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan seorang istri akibat KDRT

E. Definisi Konsep

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap judul, serta memudahkan pembaca memahami, maka penulis perlu menjelaskan penegasan dalam judul tersebut. Adapun judul penelitian ini yaitu Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan seorang Istri Akibat Perceraian Studi Kasus di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya. Adapun rincian definisinya yaitu :

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Istilah Bimbingan Konseling berasal dari Bahasa Inggris *Guidance* dan *Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata *guide* yang mempunyai arti *to direct* (mengarahkan), *pilot* (menentukan), *manager* (mengatur), *or steer* (atau mengemudikan).⁷

Menurut Ainur Rahim Faqih, Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan

⁷ Anas Salahuddin, *Bimbingan & Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal. 13

kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁸

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas dalam memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As Sunnah Rasulullah SAW.

2. Cognitive Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy (CBT)/Terapi Kognitif-perilaku, atau disebut juga dengan istilah *Cognitive Behavior Modification* merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku. Terapis membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk klien, untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. Kognitif Behavior merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu.

Pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (*self talk*) terhadap orang lain (misalnya, hidup saya sengsara sehingga sulit untuk dapat menentukan tujuan hidup saya). Teori Kognitif

⁸ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), hal 4

Behavior dikembangkan oleh Donal Michenbaum dan diaplikasikan oleh Kasandra Oemarjoedi dalam praktek psikoterapi.⁹

Dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), konselor dan klien bekerjasama untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menyebabkan timbulnya gangguan fisik-emosional. Fokus dalam terapi ini adalah berusaha mengubah pikiran atau pembicaraan diri (*self talk*).

3. Terapi Shalat Bahagia

Terapi Shalat Bahagai merupakan terapi yang baru dalam *khazanah* keilmuan Islam. Terapi ini dikembangkan oleh Profesor Dr. Moh. Ali Aziz, M.Ag sejak tahun 2012 sampai sekarang. Bukunya diterbitkan di tahun 2012 dan sudah dicetak beberapa kali dan sudah tersebar di Indonesia dan luar negeri. Buku ini mengupas tuntas tentang terapi shalat bahagia. Meskipun begitu komplit, terapi shalat bahagia mesti diajarkan langsung oleh pencetus sekaligus pelatih terapi shalat bahagia yakni Prof. Moh. Ali Aziz. Sedangkan pelatihan terapi shalat bahagia baru dilaksanakan di tahun setelah diterbitkan buku tersebut.

Terapi Shalat Bahagia dapat dimaknai sebagai terapi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah-masalah¹⁰ dalam kehidupan, baik masalah yang menyerang tubuh maupun pikiran. Terapi ini dilakukan dengan memasrahkan diri, dan merasakan ke hadiran Allah yang mengambil alih semua masalah yang dihadapi, ketika shalat berlangsung.

Gerakan shalat dengan menggunakan terapi shalat bahagia sama halnya dengan gerakan-gerakan shalat biasa, namun yang membedakan adalah, di setiap gerakan dalam terapi shalat bahagia, kita harus merenungi poin-poin di dalamnya, di antaranya: (1).

⁹ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2003), hal, 20

¹⁰ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), Hal, 2

Berdiri, dengan merenungi Poin Syukur, Bimbingan dan Ketahanan Iman (Subhan) (2). Rukuk, dengan merenungi Poin Tunduk dan Menurut (Turut) (3). I'tidal, dengan merenungi Poin Hak Pujian dan Takdir (Hadir) (4). Sujud, dengan merenungi Poin Maaf, Sinar, Jiwa dan Raga (Masjid) (5). Duduk antara dua sujud, dengan merenungi Poin Ampunan, Kasih, Sejahtera, Iman (Aksi) (6). Tasyahud Awal/Akhir, dengan merenungi Poin Sholawat, Persaksian dan Tawakkal (Sosial).

4. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neorotik rasa tidak aman, tidak matang dan kekurang mampuan dalam menghadapi tuntutan realitas kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini ditandai dengan gejala-gejala, seperti: bernafas lebih cepat, perasaan cemas (tak berdaya), gangguan lambung, tekanan darah meninggi, jantung berdebar, keringatan, sering pusing atau sakit kepala. Kecemasan ini disebabkan oleh faktor-faktor:

- a. Dorongan seksual yang depresi
- b. Rasa permusuhan yang dirfepresi
- c. Perasaan tidak aman, permusuhan konflik dan kondisi lingkungan sosial budaya yang kurang kondusif dan
- d. Hubungan orang tua dan anak tidak kondusif¹¹.

Bentuk kecemasan dapat berupa:

- 1) Kecemasan yang mengambang (*free floating anxiety*), yaitu suatu kecemasan yang menyerap dan tidak ada hubungan dengan suatu pemikiran.
- 2) Agitasi: kecemasan yang disertai kegelisahan motorik yang hebat.
- 3) Panik: serangan kecemasan yang hebat dengan kegelisahan, kebingungan, dan hiperaktivitas yang tidak terorganisasi.¹²

¹¹ Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental* (Surabaya: IAIN SA Press Anggota IKAPI, 2011), hal. 55

Adapun kecemasan yang dialami oleh Amina adalah kondisi lingkungan budaya yang kurang kondusif, dan kondisi psikis dan fisik (psikosomatik) yang dirasakan oleh Amina adalah ia sering mengalami pusing atau sakit kepala, perasaan cemas seperti tak berdaya menghadapi lingkungan dan teman barunya yang berbeda bahasa dengannya, dan bernafas lebih cepat.

5. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Kekerasan Dalam Rumah Tangga merupakan permasalahan keluarga yang bermuatan emosi dan cukup sulit untuk ditangani sehingga dibutuhkan sikap yang tepat dan adil dalam mendudukan segala problem rumah tangga, akibat yang ditimbulkan dari tindak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) cukup kompleks selain bisa mengakibatkan retaknya hubungan pasangan suami istri juga membawa akibat buruk terhadap tumbuh kembang anak, karena hidup dalam kondisi lingkungan keluarga yang tidak harmonis, selain itu Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) juga dapat menjadi sumber masalah sosial di dalam masyarakat. Tindak kekerasan pada istri selain melanggar norma hukum juga melanggar norma-norma lain yang terdapat dalam masyarakat, yaitu norma agama, norma kesusilaan dan kesopanan.

Kekerasan dalam bentuk apapun, dilakukan siapa pun dan kepada apapun jelas-jelas bertentangan dengan prinsip hukum Islam diantaranya menghendaki agar segala produk akal manusia dalam perilaku sosial harus bertitik tolak dari nilai-nilai kemanusiaan, memuliakan manusia dan memberi manfaat serta menghilangkan kemudharatan bagi sesama, sehingga dalam suatu rumah tangga mengharuskan adanya pergaulan secara pantas, patut, wajar serta baik sebagaimana yang di praktekkan orang

¹² MIF Baihaqi dkk, *Psikiatri Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 114

pada lazimnya. Al-Quran secara gamblang memerintahkan orang beriman mempergauli istri. Sehingga Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang dilakukan suami terhadap istrinya baik kekerasan fisik, psikis, seksual, maupun ekonomi (penelantaran) dipandang sebagai tindakan munkar yang tidak di landasi oleh adanya prinsip dan semangat kebaikan, keadilan serta kepatutan.¹³

F. Sistematika Pembahasan

Adapun untuk mempermudah dalam penyusunan skripsi ini, maka konselor membuat sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab pertama pendahuluan, dalam bab ini membahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep dan Sistematika Pembahasan.

Bab kedua tinjauan pustaka, dalam bab ini berisi pembahasan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling Islam, tujuan bimbingan dan konseling Islam, fungsi bimbingan dan konseling Islam, asas bimbingan dan konseling Islam, prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam, unsur-unsur bimbingan dan konseling Islam, langkah-langkah bimbingan dan konseling Islam, pengertian terapi sholat bahagia, sholat bahagia dan nilai-nilai didalamnya, sholat bahagia sebagai bentuk terapi, kemudian juga dibahas tentang definisi cognitive behavior, tujuan terapi kognitif behavior, karakteristik cognitive behavior therapy, teknik terapi cognitive behavior serta membahas tentang pengertian kecemasan, aspek-aspek kecemasan, jenis-jenis kecemasan, ciri-ciri dan gejala kecemasan, tingkat kecemasan, serta pengertian KDRT.

Bab ketiga Metode Penelitian yaitu pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber

¹³ Ana Abdillah, "Upaya Penanganan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdrt) Di Pusat Pelayanan Terpadu (Ppt) Provinsi Jawa Timur Perspektif Maqashid Al Syariah", Skripsi, Jurusan Hukum Perdata Islam Fakultas Syaria'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016

data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis data

Bab keempat hasil penelitian dan pembahasan yaitu gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, dalam bab ini berisi deskripsi umum objek penelitian yaitu, deskripsi objek penelitian yang meliputi: deskripsi konselor, deskripsi klien, dan deskripsi masalah. Selanjutnya pembahasan tentang deskripsi hasil penelitian yang berisi: ciri kecemasan pada seorang istri pasca perceraian, proses konseling dengan terapi sholat bahagia dan menambahkan terapi cognitive behavior therapy dalam mengatasi kecemasan seorang istri pasca perceraian, analisis data dan pembahasan yang berupa analisis proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan follow up, serta laporan analisis hasil akhir dalam proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi sholat bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri pasca perceraian di Kelurahan Gunung Anyar Tambak

Bab kelima berisi Penutup, dalam bab penutup ini berisi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Istilah Bimbingan Konseling berasal dari Bahasa Inggris *Guidance* dan *Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata *guide* yang mempunyai arti *to direct* (mengarahkan), *pilot* (menentukan), *manager* (mengatur), *or* *steer* (atau mengemudikan).¹⁴

Menurut Ainur Rahim Faqih, Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.¹⁵

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, bimbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas dalam memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat

¹⁴ Anas Salahuddin, *Bimbingan & Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal. 13

¹⁵ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), hal 4

menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As Sunnah Rasulullah SAW.¹⁶

Berdasarkan definisi diatas bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan mengenai masalah yang dihadapinya dimana masalah itu berkaitan dengan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul- Nya. Peneliti disini menggunakan pendekatan Cognitive Behavior dan Terapi Sholat Bahagia dalam menyelesaikan masalah klien yang trauma terhadap laki-laki akibat KDRT yang dilakukan suami klien

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bukunya *bimbingan dan konseling dalam islam*, Ainur Rahim Faqih membagi tujuan bimbingan dan konseling islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus :

1) Tujuan Umum

Membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.¹⁷

2) Tujuan Khusus

- a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
- b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi

¹⁶ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, Cet. I (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 129-137

¹⁷ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2001), hal 39

- c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.¹⁸
- d) Sebagai makhluk sosial seseorang diharapkan mampu membina hubungan yang harmonis dengan lingkungan sosialnya dan kegagalan dalam mengadakan penyesuaian dirinya sendiri.

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus Bimbingan dan Konseling Islam tersebut di atas, maka bisa dirumuskan fungsi dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Fungsi pencegahan (*preventif*) yaitu membantu individu agar dapat menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Dimana bimbingan ini dapat memberikan layanan kepada konseli tentang orientasi dan informasi mengenai berbagai aspek kehidupan yang patut dipahami dan dilaksanakan guna untuk mencegah individu terhindar dari suatu masalah.
- 2) Fungsi Fungsi kuratif (*korektif*) yaitu membantu individu agar dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapi dan dialaminya. Dimana bimbingan konseling ini memiliki fungsi untuk membantu sesama yang membutuhkan, salah satunya adalah konseli yang membutuhkan bantuan dalam memecahkan masalahnya.
- 3) Fungsi pemeliharaan (*preservatif*) yaitu membantu individu agar dapat menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah

¹⁸ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan konseling islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 33-34

menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).

- 4) Fungsi pengembangan (*development*) yaitu yaitu fungsi yang membantu individu agar bisa memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang sudah baik agar tetap terjaga dengan baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi faktor munculnya masalah baginya.¹⁹
- 5) Fungsi Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap kehidupan sosialnya.²⁰

Dari beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa fungsi dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah untuk preventif, kuratif, preservatif, dan pengembangan atau *developmental*. Sehingga dapat diharapkan konseli mendapat ketentraman dan ketenangan batin dengan mengharap keridhaan Allah SWT.

d. Asas Bimbingan dan Konseling Islam

1) Asas Kebahagiaan

Yakni orang yang dibimbing (konseli) mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa diharapkan dan diinginkan oleh setiap muslim. Kebahagiaan hidup di duniawi bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, sedangkan kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi. Kebahagiaan akhirat akan tercapai bagi semua manusia, jika dalam kehidupan dunianya juga mengingat Allah.

2) Asas Fitrah

¹⁹ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 37

²⁰ Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan konseling islam* (Bandung: Rosdakarya, 2005), hal. 16 - 17 .

Bimbingan dan konseling islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Manusia dilahirkan dengan membawa fitrah yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim. Dalam asas fitrah ini membantu konseli untuk mengenal dan memahami fitrahnya tersebut.

3) *Asas lillahitaalah*

Bimbingan dan konseling Islam semata-mata karena Allah. Konselor melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sedangkan yang konseli menerima, karena semua yang dilakukan adalah pengabdian kepada Allah semata.²¹

4) *Asas Bimbingan Seumur Hidup*

Dalam kehidupan manusia, akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan sampai di akhir hayat.

5) *Asas Kesatuan Jasmaniah-Rohaniah*

Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

6) *Asas Keseimbangan Rohaniah*

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu, serta juga akal. Bimbingan dan konseling Islam menyadari keadaan kodrati manusia

²¹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal.22-27

tersebut, dan dengan berpijak pada firman-firman Tuhan serta hadist Nabi, membantu konseli memperoleh keseimbangan diri dalam segi mental rohaniah tersebut.²²

7) Asas Kemajuan

Individu Bimbingan dan konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi.

8) Asas Sosialitas Manusia

Manusia merupakan makhluk sosial. Dalam bimbingan dan konseling islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu yang diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Dan hak alam yang harus dipenuhi manusia (prinsip ekosistem), begitu pula hak Tuhan.

9) Asas Kekhalifahan Manusia

Manusia menurut Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta. Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaikbaiknya. Manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problemproblem kehidupan kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia. Bimbingan dan fungsinya tersebut untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.

10) Asas Keselarasan dan Keadilan Islam

Menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan

²² Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal.27 – 32

kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta, dan juga hak tuhan.

11) Asas Pembinaan Akhlaqul-Karimah

Manusia menurut pandangan Islam memiliki sifat-sifat yang baik, sekaligus mempunyai sifat-sifat buruk. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam membantu konseli untuk memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut.²³

12) Asas Kasih Sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling akan berhasil. Asas Saling Menghargai dan Menghormati Dalam bimbingan dan konseling Islam kedudukan konselor dengan konseli pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara konselor dengan konseli merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

13) Asas Musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara konselor dengan konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendikte, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

²³ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal.32-35

14) Asas Keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (objek) bimbingan dan konseling.²⁴

e. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai landasan bagi layanan bimbingan. Prinsip ini berasal dari konsep filosofi tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian layanan bantuan atau bimbingan. Prinsip-prinsip tersebut antara lain :

1. Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu

Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah, baik pria maupun wanita, baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preventif dan pengembangan dari pada kuratif. Setiap individu bersifat unik (beda satu sama lain) dan melalui bimbingan, individu dibantu untuk memaksimalkan keunikannya tersebut dan potensi dasar yang ada pada diri individu tersebut.

2. Bimbingan menekankan hal yang positif

Selama ini, bimbingan sering dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi, namun sebenarnya bimbingan merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan positif dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri.

3. Bimbingan merupakan usaha bersama

²⁴ Aswadi, *Iyda Dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), hal 31

Bimbingan bukan hanya tugas konselor tapi juga tugas guru dan kepala sekolah, jika dalam layanan bimbingan di sekolah, namun pada umumnya yang berperan tidak hanya konselor tapi juga konseli dan pihak lain yang terkait. Dalam hal ini berarti bimbingan dan konseling merupakan suatu bentuk kerjasama bersama antara pihak-pihak yang terkait.

4. Pengambilan keputusan merupakan hal esensial dalam bimbingan

Bimbingan diarahkan untuk membantu konseli agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasehat kepada klien, dan semua itu sangat penting dalam mengambil keputusan. Kehidupan klien diarahkan oleh tujuannya dan bimbingan memfasilitasi klien untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat. Kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Tujuan utama bimbingan adalah mengembangkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan.

5. Bimbingan berlangsung dalam berbagai adegan kehidupan

Pemberian layanan bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga dilingkungan keluarga, perusahaan, industry, lembaga pemerintahan/swasta dan masyarakat pada umumnya.²⁵

f. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

²⁵ Samsul Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2008), Hal, 18

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah, yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain. Menurut Thohari Musnamar dalam bukunya “Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam”, persyaratan menjadi konselor antara lain:

- a) Kemampuan Profesional
- b) Sifat kepribadian yang baik
- c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)
- d) Ketakwaan kepada Allah SWT.²⁶

Sedangkan menurut H. M. Arifin, syarat-syarat untuk menjadi konselor adalah:

- a. Yakin terhadap kebenaran Agama yang dianutnya, menghayati, mengamalkan karena ia menjadi norma-norma Agama yang konsekuensi serta menjadikan dirinya dan idola sebagai muslim sejati baik lahir ataupun batin dikalangan anak bimbingannya.
- b. Memiliki sifat dan kepribadian menarik, terutama terhadap anak bimbingannya dan juga terhadap orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya.
- c. Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti tinggi dan loyalitas dalam tugas pekerjaannya secara konsisten.
- d. Mempunyai kematangan jiwa dalam bertindak saat menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan.
- e. Mampu mengadakan komunikasi (hubungan) timbal balik terhadap anak bimbingan dan lingkungan sekitarnya.

²⁶ Tohari Musnamar, Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 5

- f. Memiliki sikap dan perasaan yang terikat nilai kemanusiaan yang harus ditegakkan terutama dikalangan anak bimbingannya sendiri, harkat dan martabat kemanusiaan harus dijunjung tinggi dikalangan mereka.
- g. Mempunyai keyakinan bahwa setiap anak bimbingannya memiliki kemampuan dasar yang baik dan dapat dibimbing menuju arah perkembangan yang optimal.
- h. Memiliki rasa cinta terhadap anak bimbingannya.
- i. Mempunyai ketangguhan dan kesabaran serta keuletan dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya, dengan demikian ia tidak lekas putus asa bila menghadapi kesulitan dalam menjalankan tugasnya.
- j. Memiliki watak dan kepribadian yang familiar sebagai orang yang berada disekitarnya.
- k. Memiliki jiwa yang progresif (ingin maju dalam karirnya)
- l. Memiliki sikap yang tanggap dan peka terhadap kebutuhan anak bimbing.
- m. Memiliki pribadi yang bulat dan utuh, tidak berjiwa terpecah-pecah karena tidak dapat merekam sikap.
- n. Memiliki pengetahuan teknis termasuk metode tentang bimbingan dan penyuluhan serta mampu menerapkannya dalam tugas.²⁷

Dari beberapa uraian pendapat di atas pada hakikatnya seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk melakukan bimbingan dan konseling, dengan disertai memiliki kepribadian dan tanggung jawab, serta mempunyai pengetahuan yang luas tentang ilmu Agama dan ilmu-ilmu yang lain, yang dapat menunjang keberhasilan bimbingan

²⁷ Imam Sayuti Farid, Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah (Surabaya : Bagian Penerbitan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997), hal. 2

dan konseling. Dari penjelasan di atas tentang kualifikasi seorang konselor juga tercantum dalam Al-Qur'an sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Ali Imron: ayat 159;

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya : “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah Lembut terhadap mereka. sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu Telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepadaNya.”(Q.S. Al- Imron : 159)²⁸

Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah Nur Jannah Solihah. Dilahirkan di Trenggalek pada tanggal 13 Desember 1996. Konselor berasal dari Desa Surodakan Kecamatan Trenggalek. Konselor beragama Islam dan saat ini sedang menempuh studi Strata Satu (S1) program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

2) Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya. Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan obyek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling, konseli adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan pelaku bagi

²⁸ Al-Qur'an, Ali Imron: 159

perubahan dirinya. Begitu juga keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi konseli itu sendiri. Tentunya, sebagai pribadi dan manusia pada umumnya konseli memiliki masalah atau sejumlah masalah yang membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya. Secara umum konseli datang ke konselor karena satu atau beberapa alasan, antara lain:

- a) Atas kemauan sendiri
- b) Atas anjuran keluarga
- c) Atas rujukan dari profesional lain.²⁹

Adapun alasannya dia menjumpai konselor, konseli sebenarnya sudah mengupayakan untuk mengatasi masalahnya sendiri tanpa bantuan orang lain, atas bantuan orang lain atau atas bantuan profesional lain. Kehadiran konseli ke konselor tentunya karena upaya-upaya sebelumnya tidak membuahkan hasil yang dia harapkan, dan mengharapkan upayanya ke konselor membuahkan hasil yang lebih baik. Setiap konseli memiliki kebutuhan dan harapan tertentu terhadap penyelenggaraan konseling. Kebutuhan (*need*) lebih bersifat terpenuhi akan mengalami hambatan-hambatan psikologis yang lebih berat baginya. Sedangkan harapan merupakan keinginan yang tidak mengharuskan untuk terpenuhi.

Konseli seorang janda atau single parent yang memiliki satu anak dan konseli bekerja di PT. Nielsen Surabaya

3) Masalah

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal ini perlu ditindaklanjuti lebih dalam ataupun dipecahkan oleh konselor bersama konseli, karena

²⁹ Aswadi, *Iyadah Dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan konseling islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press 2009), hal. 22-28

masalah biasa timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

- a. Bidang pernikahan dan keluarga
- b. Bidang pendidikan
- c. Bidang sosial (kemasyarakatan)
- d. Bidang pekerjaan (jabatan)
- e. Bidang keagamaan.³⁰

Dengan demikian dapatlah dipahami tentang apa yang dimaksud dengan masalah yaitu identik dengan suatu kesulitan yang dihadapi oleh individu, yaitu sesuatu yang menghambat, merintangai jalan yang menuju tujuan atau sesuatu. Jadi bimbingan dan konseling islam diharapkan seorang konseli menemukan jalan hidupnya sejalan dengan nilai-nilai Islam, sehingga nantinya konseli akan mampu mengatasi masalah serta mencapai kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang.

Peneliti disini menemukan masalah yang dihadapi konseli yaitu cemas dan trauma terhadap laki laki atau selalu menghindar dengan laki-laki yang menyapanya, berpikiran negatif pada laki-laki, klien juga merasa khawatir dengan masa depan anaknya, takut menjelaskan ke anaknya soal ayahnya nanti.

- g. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bimbingan dan konseling islam ada beberapa langkah yang harus dilakukan antara lain:

- 1) Identifikasi Masalah yaitu langkah pengumpulan data dari berbagai sumber yang bertujuan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak

³⁰ W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah (Jakarta : Gramedia, 1989), hal.12

yang diperoleh melalui interview, observasi, dan analisis data

2) Langkah diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang dihadapi beserta latar belakangnya.

3) Langkah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Langkah ini konselor dan klien melakukan proses terapi guna meringankan beban masalah klien, terutama dalam pengambilan keputusan.

4) Langkah terapi (*Treatment*), langkah ini adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa.

5) Langkah evaluasi (*Follow Up*), langkah ini dimaksudkan untuk mengatakan sejauhmana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangannya selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.³¹ Peneliti disini menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy dan Terapi Sholat Bahagia untuk menghilangkan trauma terhadap laki-laki, peneliti berupaya membuat pikiran dan perilaku irrasional konseli menjadi rasional.

2. Cognitive Behavior Therapy

1. Definisi *Cognitive Behavior Therapy*

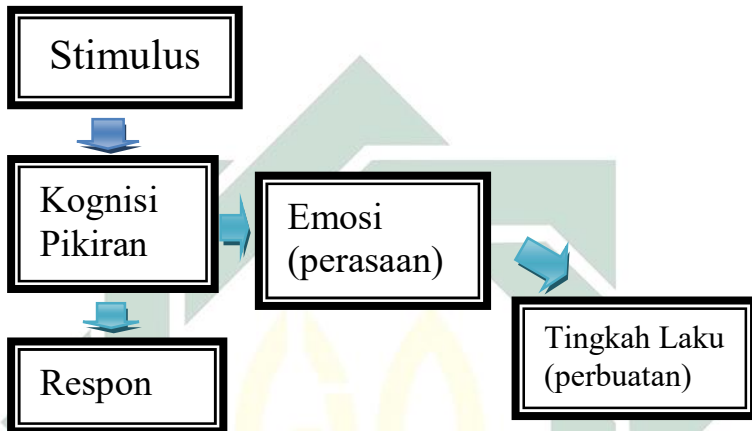
Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakinkan bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi– respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor

³¹ Aswadi, *Iyadah Dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan konseling islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 40

penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Gambar 2.1

Hubungan SKR (Stimulus-Kognisi-Respon)



Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka *Cognitive Behavior Therapy* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya dan berbuat dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharap mampu merubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif. Cognitif behavior mencoba menguraikan penyebabnya sebagai akibat dari

- a. Adanya pikiran dan asumsi irasional
- b. Adanya distorsi dalam proses pikiran manusia.

Bagaimana seseorang menilai situasi dan bagaimana cara mereka mengintepretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi

reaksi emosional yang kemudian akan memengaruhi tindakan yang dilakukan. Skema pola interpretasi ini sangat erat hubungannya dengan latar belakang pengalaman, perkembangan nilai-nilai, dan kapasitas diri. Sistem keyakinan atau kepercayaan adalah penyebab utama dari gangguan perilaku.³² Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive behavior therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli. Konselor atau terapis *cognitive behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy* yaitu :

- a. Menata keyakinan irasional.
- b. *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- d. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- e. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- f. *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara

³² A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognition Behavior dalam Psikoterapi*, (Kreatif Media : Jakarta, 2003), hal 7

mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

- g. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- h. Assertiveness skill training atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
- i. Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- k. In vivo exposure. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
- j. Covert conditioning, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Perannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.³³

2. Tujuan Terapi

Tujuan *cognitive behavior therapy* adalah untuk mengajak konseli untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka. Tentang masalah yang dihadapi. Peneliti diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.³⁴

3. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*

Karakteristik dari *cognitive behavior therapy* didasari pada model kognitif dari respons emosional. Dari fakta-fakta ilmiah menunjukkan bahwa

³³ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar, (Kencana : Jakarta, 2006), hal.215

³⁴ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*, hal. 9

pikiran kita menimbulkan perasaan dan perilaku. Keuntungan dari model kognitif ini adalah :

- a. Kita dapat merubah cara berfikir kita agar dapat merasakan dan bertindak lebih baik meskipun susasanya tidak berubah.
- b. Sesi yang diperlukan dalam konseling CBT rata-rata 12 sesi (*across all types of problems*) yaitu untuk mengatasi *problem* yang dihadapi 1, 2, 4, 8, 12 minggu kedepan. Yang membuat CBT singkat adalah analisa fungsional yang menentukan kekuatan dan kelemahan klien.
- c. CBT berfokus pada keprihatinan klien dan kelemahannya.
- d. *Therapeutic Relationship* dapat menimbulkan kepercayaan antara klien dan konselor akan tetapi CBT fokus kepada mengajar keterampilan yang rasional.
- e. CBT merupakan usaha antara klien dan konselor. Konselor berfungsi untuk melakukan *asessment* untuk mengetahui apa yang ingin dicapai klien (*goals*) dan membantu mencapainya. Peran konselor adalah sebagai pendengar, pengajar dan pendorong. Klien berfungsi sebagai mengekspresikan keprihatinannya, belajar dan mengimplementasikan yang dipelajari bersama dengan konselor.
- f. CBT menggunakan metode Socratic. Konselor mendapatkan apa yang menjadi keprihatinan klien secara tepat yang selalu diverifikasi. Maka konselor selalu mengajukan pertanyaan akan tetapi bukan pertanyaan yang mengulang.
- g. Dalam konseling CBT selalu terstruktur dan terarah, artinya setiap pertemuan telah di tetapkan secara spesifik, khususnya keprihatinan klien. Teknik yang diberikan dalam proses konseling adalah mengajak klien untuk berfikir rasional tentang rasa keprihatinannya.

- h. Tujuan dari CBT adalah membantu klien belajar kembali (*relearn*). Dimana yang dipelajari adalah menghindari reaksi yang tidak diinginkan dan selanjutnya belajar cara baru untuk bereaksi yang tepat atas permasalahannya.
- i. Teori dan teknik CBT bergantung pada *inductive model*. Dimana aspek yang menjadi pusat perhatiannya adalah berpikir rasional yaitu berdasarkan fakta bukan hanya berdasarkan asumsi. *Inductive model* yang digunakan adalah mendorong seseorang untuk melihat pikirannya dan mempertanyakan kembali serta menguji pikirannya tersebut (*meta thinking*).
- j. Elemen pokok CBT adalah *Assignment* dan *Homework* merupakan proses pelatihan (pengulangan) agar dapat menjadi *procedural knowledge* dimana dalam hal ini konselor berfungsi sebagai *coach* yang akan melatih klien dalam menguasai keterampilannya (*mastering skills*).³⁵

4. Teknik Terapi

Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi sarana yang penting dalam *cognitive behavior*. Metode ini berkembang sesuai kebutuhan konseli. Dimana peneliti bersikap aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada masa kini. Teknik ini menyanggah keyakinan irasional konseli dengan menggunakan pekerjaan rumah, mengumpulkan data asumsi-asumsi negatif, mencatat aktivitas, membentuk interpretasi yang berbeda, belajar keahlian menyelesaikan masalah, merubah pola pikir dan pola bicara, berimajinasi dan secara kuat menentang keyakinan yang salah. Adapun *cognitive behavior* yang dimaksud dipenelitian ini yaitu konseli

³⁵ Umar Yusuf & R. Luki Setianto, *Efektivitas "Cognitive Behavior Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stress*, (Bandung: Mimbar, vol. 29, No. 2, 2016), hal 177

menyadari kesalahannya atau bertingkah laku yang irasional dan mengubah pola pikir dan perilaku menjadi lebih baik atau rasional

5. Treatment yang digunakan ada 4 teknik dari terapi yang digunakan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu : Menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran, desentisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial, *Bibliotherapy*, *Convert Conditioning* dan mengukur perasaan. Adapun tujuan dari terapi ini adalah mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Dalam teknik ini konselor berupaya membantu konseli untuk merubah pikiran dan pernyataan negatif serta keyakinan tidak rasional yang dialami konseli menjadi pikiran yang rasional.

Melalui teknik ini konseli diharapkan mampu mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Konselor dalam hal ini berperan secara aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melakukan teknik tersebut. Pada proses konseling ini lebih diarahkan dengan menitik beratkan restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat masa depan dibanding masa lalu. Konselor juga menggunakan terapi sholat bahagia dengan cara melaksanakan sholat 5 waktu dengan ditambahkan doa doa memohon ampunan dan dosa selama hidup di dunia ini agar hati menjadi tenang dan lebih dekat dengan Allah SWT. Praktek sholat 5 waktu yang dilakukan oleh konseli

3. Terapi Shalat Bahagia

1. Shalat

a. Pengertian

Shalat secara bahasa bermakna doa, sedangkan secara istilah, shalat merupakan suatu ibadah wajib yang terdiri dari ucapan dan perbuatan yang diawali dengan takbirotul ihram dan diakhiri dengan salam dengan rukun dan persyaratan tertentu. Menurut hakekatnya, shalat ialah menghadapkan jiwa kepada Allah SWT, yang bisa melahirkan rasa takut kepada Allah & bisa membangkitkan kesadaran yang dalam pada setiap jiwa terhadap kebesaran dan kekuasaan Allah SWT.³⁶ Dengan pengertian shalat sebagai doa, dapat juga dimaknai shalat adalah ibadah yang setiap gerakannya mengandung doa.³⁷

Menurut *As Shiddieqy*, shalat menggambarkan ruhus shalat atau jiwa shalat; yakni berhara kepada Allah ialah dengan sepenuh jiwa dan raga, dengan segala kekhusu'ann di hadapan Allah danikhlas yang disertai dengan hati yang selalu berdzikir, berdoa dan memuji-Nya

b. Persiapan Shalat

- 1) Sempurnakan wudlu
- 2) Buatlah tanda pembatas di depan tempat shalat, agar tidak terganggu dengan adanya orang yang berjalan di depan kita
- 3) Carilah tempat shalat yang nyaman; tidak panas dan tidak terlalu dingin juga tempat sujud yang rata
- 4) Gunakan pakaian yang bersih, rapi, sopan, dan tidak bergambar
- 5) Siapkan wewangian
- 6) Mintalah pertolongan Allah agar kita selalu mengingat-Nya di dalam dan di luar shalat.

c. Syarat

³⁶ Disadur dari website www.spengetahuan.com/2015/05/pengertian-sholat-syarat-dan-rukun-sholat-lengkap.html

³⁷ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hal 75

Syarat sah shalat ada 5, di antaranya:

- 1) Telah masuk waktu shalat
- 2) Menghadap kiblat
- 3) Menutup aurat
- 4) Suci badan, tempat shalat dan pakaian yang digunakan dari najis
- 5) Mengetahui tata cara pelaksanaannya.

d. Rukun

Sedangkan rukun shalat:

- 1) Niat
- 2) Berdiri bagi yang mampu
- 3) Takbirotul ihram
- 4) Membaca Alfatihah
- 5) Ruku'
- 6) I'tidal
- 7) Sujud
- 8) Duduk di antar dua sujud
- 9) Duduk tasyahud akhir
- 10) Membaca tasyahud akhir
- 11) Membaca shalawat nabi
- 12) Mengucap salam pertama
- 13) Tertib.

e. Tujuan

Tujuan dari shalat adalah menahan diri dan mencegah diri dari perbuatan yang munkar.

2. Shalat Bahagia dan Nilai-nilai di dalamnya

a. Shalat: Pengampunan, Rahmat dan Shalawat

- 1) Istighfar (permohonan ampunan) merupakan doa inti dalam shalat. semua gerakan shalat berisi istighfar: ketika berdiri, rukuk, sujud, duduk di antara dua sujud dan ketika tasyahud. Shalat benar-benar ibadah penebus dosa.
- 2) Rahmat, dalam setiap rakaat shalat, kita menyebut dan menerima curahan rahmat atau kasih Allah. Pada permulaan membaca Alfatihah, saat posisi duduk

antara dua sujud, pada posisi tasyahud dan saat salampun kita meminta rahmat Allah untuk diri kita.

- 3) Shalawat, kita diwajibkan untuk membaca shalawat, karena tidaklah sah shalat tanpa membaca shalawat. Dan perintah itu juga bermaksud agar kita tidak lepas dari ajaran Nabi Muhammad dan kita harus mencontoh akhlaknya. Perintah wajib ini sejalan dengan firman Allah, yang menyebutkan bahwa Allah dan para malaikatnya bershalawat kepada, maka tak mungkinlah kita tidak bershalawat kepada Rasul, sedang pencipta kita melakukan itu.

b. Shalat: Syukur dan Sabar

- 1) Shalat merupakan bukti syukur manusia kepada Allah. bersyukur bahwa kita telah diberikan banyak hal oleh Allah, dan ketika shalat kita dapat mengekspresikannya lewat shalat. Syukur merupakan kesadaran yang mendalam pada diri seorang muslim, bahwa semua yang ada pada dirinya adalah pemberian Allah. tanda syukur adalah perasaan gembira atas segala pemberian Allah, dengan ucapan *alhamdulillah*.
- 2) Sabar diulang oleh Allah sebanyak 80 kali. Sabar adalah menahan diri dan menguatkannya untuk menaati syariat Islam dan akal sehat serta menghindarkannya dari apa yang bertentangan dengan keduanya. Jadi, sabar merupakan kekuatan atau daya dorong untuk melakukan kewajiban dan menjauhi larangan Allah. Dan dengan shalat kita diajari sabar dalam menjalani gerakan demi gerakan.

c. Shalat: Ikhlas, Tawakkal dan Ridla

- 1) Ikhlas, dari segi bahasa artinya: murni, tidak bercampur dengan sesuatu. Shalat yang baik adalah shalat yang didasari ikhlas dan niat semata karena Allah.
- 2) Tawakkal, shalat adalah ekspresi kepasrahan. Pada saat rukuk, di mana punggung dibungkukkan secara lurus,

seorang muslim menyatakan hormat terhadap perintah dan kebesaran Allah serta menunjukkan kesediaan untuk dipenggal lehernya di jalan-Nya. Tawakkal artinya menyerahkan semua urusan hidup sepenuhnya kepada Allah SWT.

d. Shalat: Nur dan Hidayah

- 1) Nur (cahaya), kita bisa hidup karena ada cahaya. Dan cahaya itu yang dapat membuka mata kita memilih jalan lurus dan bengkok. Dalam sujud kita diajarkan untuk selalu berdoa memohon cahaya Allah, seperti yang diajarkan oleh Rasulullah. Cahaya yang dapat menyinari hati kita, karena jika hati kita telah mendapatkan cahaya Illahi tersebut maka organ indera dan segala anggota tubuh lainnya akan terpancarkan cahaya tadi. Dan hasilnya berperilaku yang baik.
- 2) Hidayah, menurut Musththafa Al-Maraghi hidayah adalah petunjuk kepada jalan kebaikan. Permohonan hidayah setidaknya tujuh belas kali kita lakukan di dalam shalat kita sehari-samalam, yaitu pada ayat ke-enam dalam surat Al- Fatihah.

3. Shalat Bahagia sebagai bentuk Terapi

Shalat bukan semata-mata gerakan yang harus dilakukan, tetapi juga ruh yang hidup dari awal pelaksanaannya hingga sehari penuh.³⁸ Jika dihayati shalat memainkan peran dalam tubuh terutama dalam hal kesehatan jasmani maupun rohani. Dalam melihat pengertian dan pemaknaan yang bermacam-macam dari shalat, Prof. Ali Aziz, M. Ag sebagai konselor sekaligus pendakwah mengartikan bahwa shalat dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam hidup, baik dari segi kognitif maupun psikomotorik, jika shalat yang dilaksanakan disertai

³⁸ Alik Inayah, Pudji Rachmawati, "Bimbingan Dan Konseling Islam" Efektivitas Terapi Shalat Bahagia untuk mengurangi Problem yang tidak kunjung selesai (Unfinished Problem) di Surabaya., No. 03, Th. i (2013), 50-61

dengan kepasrahan total, dan peshalat merasakan kehadiran Allah SWT yang mengambil semua masalah yang dihadapi dan Emosi negatif bisa hilang dan berganti dengan energi positif.³⁹ Jika seseorang tersebut bisa melakukan shalat dengan khushyuk atau penuh dengan penghayatan, maka ia akan dapat merasakan betapa dahsyatnya hikmah dalam shalat. Sehingga peshalat merasa bahagia dan tertarik dalam melaksanakan shalat. Oleh sebab ini Profesor tersebut menamakannya terapi shalat bahagia.

Pengertian Terapi Shalat Bahagia sebenarnya belum dijelaskan secara eksplisit dalam bukunya, hal ini membuat peneliti cukup sulit memaknainya dalam redaksi yang tepat. Namun peneliti sekaligus penulis berusaha menginterpretasi terapi shalat bahagia dalam pengertian yang dapat dipahami oleh pembaca.

Terapi shalat bahagia adalah terapi yang baru dalam khazanah ilmu keislaman. Terapi ini dikembangkan oleh Profesor Moh. Ali Aziz, dengan tujuan menciptakan jiwa yang tawakkal, tumakninah dan *qonaah*. Dengan T2Q ini akan tercipta kebahagiaan,⁴⁰ dan kebahagiaan tentunya menjadikan kita pribadi yang lebih sehat dan jauh dari masalah-masalah pikiran.⁴¹ Setelah melakukan wawancara dan observasi dengan Prof Ali Aziz, definisi Terapi Shalat Bahagia adalah “*The Specific Ways*” atau cara-cara yang khusus untuk mendapatkan kebahagiaan melalui shalat. Jadi buku ini tidak berbicara apa itu kebahagiaan dan cara-cara mencapai kebahagiaan, akan

³⁹ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 2.

⁴⁰ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 203

tetapi shalat lah kamu dengan metode ini InsyaAllah kamu akan bahagia.

Terapi shalat bahagia mengambil inti-inti dalam doa dan bacaan dalam shalat. Dan inti-inti tersebut diambil dari doa dan bacaan dalam enam gerakan shalat, di antaranya, Berdiri, Rukuk, I'tidal (bangkit dari rukuk), Sujud, Duduk di antara dua sujud dan Tasyahud baik awal maupun akhir. Di dalam setiap gerakan terdapat dua sampai tiga poin yang harus dicermati, dipelajari dan diamalkan, karena letak inti dari terapi shalat bahagia ada di 17 Poin, yang akan penulis jelaskan di sub bab berikutnya.

Shalat dengan menggunakan terapi shalat bahagia tak beda jauh dengan shalat biasa, artinya tanpa menggunakan terapi. Dan yang membedakannya adalah penambahan bacaan di enam gerakan, seperti yang penulis sampaikan di paragraf sebelumnya. Bacaan tersebut berupa doa dan kemudian oleh Profesor Ali Aziz disimpulkan ke dalam poin-poin tertentu, kemudian poin tersebut disadur untuk dikembangkan dan diamalkan ketika shalat berlangsung.

Terapi shalat bahagia fokus ke dalam 6 gerakan shalat, setiap gerakan memiliki poin-poin penting yang menjadi pokok-pokok renungan dalam shalat, ke-enam gerakan beserta poinnya akan penulis ulas berikut ini:

a. Berdiri

Bersamaan dengan niat shalat, kita memulai shalat dengan mengangkat dua tangan untuk mengucapkan Takbir, *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar). Takbir pembuka shalat (*Takbiratol Ihram*) dilakukan dengan menghadapkan kedua telapak tangan ke-arrah kakbah, sedangkan bagian luarnya membelakangi dunia. Kita hadapkan hati kepada pemilik kakbah dan kita lupakan

dunia.⁴² Dari sejak awal shalat kita sudah diperintah untuk melupakan segala urusan dunia dan berfokus kepada Allah melalui gerakan takbir. Gerakan ini mengajarkan kita bahwa masa depan ada di depan, maka janganlah kita masih terbelenggu oleh masa lalu yang membuat kita tak maju dan berkembang.

Menurut Khalid Abu Syadi dalam buku fenomenal Prof. Dr. H. Moh. Ali Aziz, M.Ag, takbir menghapus dua virus berbahaya, yaitu anggapan adanya sesuatu yang lebih besar dari Allah atau sebanding dengan-Nya, dan virus superioritas diri: merasa dirinya lebih mulia, lebih suci, lebih saleh, lebih penting dari orang lain.⁴³ Jika takbir tak bisa menghapus virus itu, apakah cap yang lebih layak dari seorang pembohong.

Dalam berdiri, kita mengawali takbir, kemudian kita membaca surat Al-Fatihah, bacaan yang wajib dibaca dan jika tak dibaca maka gugurlah shalat seseorang. Sebelum membaca Al-Fatihah alangkah baiknya jika kita awali dengan membaca doa *iftitah*, sebab kita perlu membersihkan diri dari dosa sebelum membaca doa-doa shalat selanjutnya. Anda sangat bijak, jika mencuci baju sampai bersih terlebih dahulu sebelum diberi wewangian.⁴⁴ Setelah selesai membaca doa *iftitah* kita mulai membaca surat Al-Fatihah dengan mengawali *ta'awwudz* pembuka surat, kemudian *basmalah* yang menjadi salah satu ayat dalam Al-fatihah. Membaca *taawwudz* dianjurkan hanya di awal rakaat saja, hal ini agar kita terhindar dan terjauh dari godaan *syaitan* yang menggoda dan menghalangi konsentrasi kita pada bacaan Al-Fatihah

⁴² Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 5050

⁴³ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 43

⁴⁴ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hal. 44

yang menjadi rukunnya shalat dan menjadi inti di dalam shalat.⁴⁵

Surat Al-Fatihah terdiri dari 7 Ayat, turun di Makkah, olehnyadisebut surat *makkiyah*. Adapun arti ayat-ayat dalam surat Al-Fatihah adalah sebagai berikut; (1) Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. (2) Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. (3) Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. (4) Yang menguasai hari pembalasan. (5) Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan. (6) Tunjukilah kami jalan yang lurus, (7) (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau anugerahkan nikmat kepada mereka, bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan pula (jalan) orang yang sesat. Tambahan, yang menjadi salah satu keistimewaan dalam surat Al-Fatihah adalah terjadinya dialog manusia dengan Allah.

Perhatikanlah lagi makna-makna surat Al-Fatihah sebelumnya, setiap penggalan ayat dalam Al-Fatihah terjadi proses dialektika antar hamba dan Tuhannya. Ada jawaban dari setiap ayat yang dibacakan. Rasulullah setiap shalat selalu membaca Al-Fatihah dengan perlahan-lahan, ayat demi ayat, karena surat ini berisi dialog ketuhanan.⁴⁶ Ibnu Al-Qoyyim Al-Jauziyah memberi nasihat “*Berhentilah setelah membaca satu ayat, tunggulah jawaban Allah, setelah itu lanjutkan ayat berikutnya.*”

Al-Fatihah mengandung tiga poin penting yang harus direnungkan dan diamankan ketika membacanya. Ketiga poin ini di dalam buku Profesor Ali Aziz

⁴⁵ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hal 45

⁴⁶ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hal 48

dikupas dengan mengambil intisari dalam surat Al-Fatihah, yaitu:

- 1) Syukur kepada Allah SWT, kita bersyukur atas semua pemberian Allah, yang maha menguasai dan mengatur alam semesta; Maha Pengasih dan Maha Pemurah, Maha Teliti, dan Maha Adil dalam pengadilan di Akhirat.
- 2) Bimbingan Allah SWT, kita memohon bimbingan agar tetap berada di jalan yang lurus (*shirothal mustaqim*). Kita membutuhkan petunjuk (hidayah) Allah, sebab kita tidak bisa menemukan kebenaran dengan akal semata. Setelah mengetahui kebenarapun, kita membutuhkan kekuatan dari Allah untuk menjalankannya. Hanya dengan bimbingan Allah, kita bisa mencapai kebahagiaan dan keridlaan-Nya (an'amta 'alaih).
- 3) Ketahanan Iman, kita memohon ketahanan iman menghadapi godaan hawa nafsu. Jika manusia dikendalikan hawa nafsu, pasti ia terjerumus ke dalam kemurkaan Allah SWT. Ketiga poin dalam surat Al-Fatihah pada gerakan berdiri ini disingkat dengan SUBHAN (Syukur, Bimbingan dan Ketahanan Iman).⁴⁷

b. Rukuk

Setelah berdiri dan membaca Al-Fatihah, lebih baik lagi kita membaca salah satu surat dalam Al-Quran, kita melakukan rukuk, dengan tenang dan tidak tergesa-gesa, atau biasa disebut tumakninah. Gerakan rukuk, yaitu dengan membungkukkan badan dengan kedua tangan di lutut, dan wajah diarahkan ke tempat sujud. Menurut Qiraati, pada saat punggung dan leher dibungkukkan secara lurus, seorang muslim menyatakan hormat terhadap perintah dan kebesaran

⁴⁷ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hal 49

Allah. Dengan sikap itu, ia menunjukkan kesediannya untuk dipenggal lehernya di jalan Allah. Rukuk merupakan sikap penghambaan yang tertinggi. Rukuk adalah etika penghambaan sedangkan sujud adalah etika pernyataan kedekatan. Sujud dilakukan setelah rukuk, karena siapapun yang tidak memiliki etika penghambaan, ia tidak akan bisa dekat kepada Allah SWT.⁴⁸

Dalam gerakan rukuk diharapkan adanya kesadaran penghambaan sebagai orang yang hina di hadapan sang pencipta yang mulia. Gerakan rukuk bukan hanya sekedar badan yang rukuk dan bungkuk dengan badan saja, melainkan batin dan jiwa kita juga ikut rukuk, artinya hati juga tunduk kepada Allah SWT.

Poin yang ada di dalam rukuk hanya dua, yakni Tunduk dan Menurut. Keduanya diambil dari intisari doa yang dibaca ketika rukuk berlangsung. Kedua hal itu sangat penting dan harus dihayati, direnungi dan diamalkan.

- 1) Tunduk Kepada Allah SWT, kita tunduk dan menerima semua yang diputuskan kepada kita dengan ridha dan senang hati. Dalam posisi ini, kita sedang membungkuk dengan perasaan hina, kecil, dan bodoh di hadapan Allah SWT.
- 2) Menurut sepenuhnya kepada perintah Allah, kita berikrar untuk menurut dan sekaligus memohon ampunan atas ketidaktaatan yang pernah dilakukan.⁴⁹

c. I'tidal

Gerakan selanjutnya setelah rukuk adalah berdiri tegak (i'tidal) dengan mengucapkan *sami'allahu liman hamidah* (Allah Maha Mendengar orang yang

⁴⁸ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 51.

⁴⁹ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 53

memujinya). Bacaan itu sangat agung dan luar biasa, sehingga dalam penglihatan Nabi SAW, setiap kali doa itu dibacakan. Ada tiga puluh Malaikat berebut untuk mencatatnya paling awal. Begitu agungnya bacaan ini, karena ini pernyataan sikap dan pengakuan bahwa Allah Maha Mendengar bagi siapapun yang memujinya. Adapun tatacara *i'tidal* pembaca dapat mempelajarinya langsung melalui buku induk, atau di buku-buku yang lain yang membahas tata cara shalat.

Di dalam doa *i'tidal* terdapat dua poin yang perlu direnungkan, dihayati dan diamalkan.

1) Hak Pujian: Segala puji hanya untuk Allah, Yang Maha Kuasa, Maha Menguasai langit, bumi, dan semua isinya. Dia-lah yang berhak dipuji, tidak boleh kita memuji selain Dia, melebihi kita memuji-Nya. Dan kita tak boleh mengharap pujian dari orang lain, dalam pekerjaan apapun yang kita lakukan. Yang paling berhak untuk dipuji hanya Allah semata, maka semua ibadah yang kita lakukan harus dilandaskan atas dasara keikhlasan dan hanya mengharap ke-ridhaan-Nya. Mengharap pujian selain kepada-Nya, di samping merusak keimanan, juga menjadi sumber kegelisahan di kemudian hari, jika pujian yang diharapkan tak tersua.

2) Takdir Allah: Tidak ada yang di dunia ini kecuali dengan kehendak-Nya. Jika Ia berkehendak tak ada satupun makhluk yang bisa menghalangi. Maka apapun keputusan yang ditentukan, kita mesti legowo menerimanya. Karena keputusan baik ataupun buruk adalah keputusan dari-Nya.⁵⁰ Maka sangat bijak bagi kita ketika sangat bergembira dengan keputusan baik-Nya juga tak sedih jika keputusan yang Ia berikan buruk.

⁵⁰ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 55.

d. Sujud

Sujud adalah posisi shalat yang paling istimewa. Pada posisi lain, kita masih bisa menoleh (walalupun ini tak dibenarkan), tetapi di dalam bersujud, kita mau tidak mau hanya menghadap Allah semata. Kata sujud disebut 92 kali di dalam Al-Quran, semua menjelaskan ketundukan manusia, malaikat, bintang, pohon dan makhluk-makhluk lainnya. Dan sujud merupakan tanda ketundukan fisik dan hati serta perendahan diri secara total di hadapan Allah SWT. Kadangkala Rasulullah rela untuk sujud di atas tanah yang berair dan berlumpur untuk menunjukkan betapa rendah dan hina dirinya di hadapan Allah.⁵¹ Sujud kelihatannya mudah hanya mengerakkan badan ke atas sejadah atau alas atau tempat bersujud dengan kedua telapak menjadi penopang dan dahi menjadi titik untuk menahan badan, secara kontekstual terlihat mudah namun sesungguhnya makna dari sujud itu yang cukup dalam.

Kata seorang budayawan asal Madura, Sujud itu mudah, yang sulit meratakan kepala dengan tanah yang sering diinjak kaki. Bagaimana kepala yang menurut kita memiliki otak cerdas, berpikiran hebat, harus rata dengan tanah yang menjadi pijakan setiap orang. Sujud mengajarkan kita agar tak sombong, merasa kurang, merasa hina dan ingin selalu intropeksi diri.

Doa-doa dalam rukuk dan sujud selalu mendahulukan *tasbih* (pengakuan akan kesucian Allah) daripada *tahmid* (pujian untuk Allah). ini berarti dalam beribadah, penyucian harus didahulukan daripada pemujaan. Penyucian berkaitan dengan ketauhidan dan pemujaan berkaitan dengan pengagungan Allah. setelah itu, baru menyampaikan permohonan cahaya

⁵¹ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 58

(*nur*) Allah agar terjauh dari macam-macam penyakit hati. Pengetahuan tentang penyakit hati adalah langkah pertama dalam penyembuhan. Berbagai macam penyakit seperti gangguan kecemasan juga bersala dari hati yang tak tenang, hati yang sakit dan hati yang belum bersih.⁵²

Doa yang kita baca dalam sujud haruslah yang bersumber dari Rasulullah, namun kita juga dapat memohon apa saja dalam sujud asalkan itu dalam hati. Misalnya permohonan petunjuk, minta ketenangan hati, cemas berkurang, mudah beristirahat, ampunan untuk diri dan keluarga, kesembuhan penyakit dan keselamatan dunia akhirat. Di dalam gerakan sujud ada tiga poin yang diambil dari intisari doa yang dibaca saat sujud berlangsung.

- 1) Maaf Yaitu permohonan maaf atau ampunan kepada Allah atas semua dosa, kecil maupun besar, yang telah dikerjakan ataupun yang belum.
- 2) Sinar: Permohonan sinar kepada Allah untuk hati, mata, telinga, dan semua indera agar mudah menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.
- 3) Jiwa-raga: Jiwa raga diserahkan sepenuhnya kepada Allah SWT. Jiwa dan raga adalah genggamannya Allah SWT. Dengan *kun fayakun*, Allah bisa melakukan apa saja terhadap diri kita. Kita berikhtiar semaksimal mungkin untuk mencapai keinginan, dan hasilnya kita serahkan sepenuhnya kepada Allah.⁵³

e. Duduk Antara Dua Sujud

Setelah selesai sujud, kita melanjutkan gerakan duduk antara dua sujud atau duduk *iftirasy*, yaitu duduk

⁵² Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 59

⁵³ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 64

di atas kaki yang dilipat dengan ujung jari-jari kaki kanan dihadapkan ke kiblat.

Ibnu Qayyim Al-Jaziyah mengatakan bahwa doa di antara dua sujud adalah doa yang paling lengkap, karena mencakup permohonan kebutuhan dunia dan akhirat, yaitu ampunan, kasih sayang, petunjuk, keimanan, dan kesejahteraan. Dari penjelasan Ibnu Qayyim di atas dapat ditarik intisari seperti yang sudah dilakukan oleh Pencetus Terapi ini Profesor Ali Aziz, Guru Besar Bidang Tafsir menjadi Empat Poin.

- 1) Ampunan, kita tak bosan-bosan selalu memohon ampunan kepada Allah, karena Rasulullah yang sudah dijamin masuk surga, tak kurang Istighfarnya dari 70 kali.
- 2) Kasih sayang, Memohon agar Allah senantiasa memberikan kasih sayangnya kepada kita, keluarga kita dan orang-orang yang selalu beserta kita.
- 3) Sejahtera, Memohon agar terpenuhinya kebutuhan jasmani dan rohani.
- 4) Iman, Memohon agar mengokohkan iman kita sepanjang hidup.⁵⁴

f. Tasyahud Awal dan Akhir

Duduk Tasyahud dilakukan setelah melakukan dua rakaat. Jika shalat subuh maka, hanya ada tasyahud awal, selebihnya ada tasyahud awal dan tasyahu akhir. Tasyahud artinya persaksian atau pernyataan akan ke-Esaan Allah dan kerasulan Muhammad SAW. Dalam posisi ini, kita juga membaca shalawat sebagai ekspresi doa untuk Nabi yang dimuliakan Allah. Persaksian kita akan ke-Esaan Allah dengan kalimat *La Ilaha Illaallah*. Kalimat tersebut terlihat pendek dan

⁵⁴ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 65

ringan untuk diucapkan namun memiliki kekuatan besar dan kedahsyatannya. Dalam sebuah Hadits yang diriwayatkan At- Tarmidzi Rasulullah bersabda ”Sebaik-baik perkataan yang aku ucapkan dan juga diucapkan para nabi sebelumku adalah *La Ilaha Illaallah*”.

Di riwayat Shohih Bukhori juga dijelaskan, bahwa Rasulullah bersabda “Allah SWT mengharamkan api neraka bagi orang yang mengucapkan *La Ilaha Illaallah* semata-mata karena Allah”. Sangking dahsyatnya perkataan ini, Nabi Musa suatu hari memohon kepada Allah agar diajari sesuatu yang dengan itu beliau mengingat Allah. Kemudian Allah memerintahkan Musa untuk mengucapkan *La Ilaha Illaallah*. Lantas Musa berkata, “Wahai Allah, semua hambamu juga mengatakan hal itu” Allah menjawab “Wahai Musa, andaikan semua makhlukku tujuh lapis langit dan bumi semuanya, diletakkan di salah satu dauntimbangan, kemudian *La Ilaha Illaallah* diletakkan di daun lainnya, niscaya *La Ilaha Illaallah* lebih berat dari itu semua. Begitu dahsyatnya perkataan ini maka kita harus sungguh-sungguh dalam mengucapkannya. Dalam tasyahud kita memberikan salam kepada tiga objek: yakni Rasulullah, Diri Sendiri, hamba-hambanya yang sholeh.⁵⁵ Berdasarkan doa-doa yang kita baca di dalam shalat, ada tiga poin yang terkandung dalam bacaan tasyahud.

- 1) Sholawat: Sholawat dan salam kita berikan kepada Nabi SAW, sebagai ungkapan jasa Nabi SAW yang mengenalkan Allah kepada kita dan membimbing cara beribadah kepada-Nya.
- 2) Persaksian: kita bersaksi atau berikrar bahwa tiada tuhan selain Allah, dan Muhammad utusan Allah.

⁵⁵ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 68

3) Tawakkal: kita menyerahkan sepenuhnya apapun hasil yang diberikan Allah setelah ikhtiar yang maksimal.⁵⁶

Peneliti disini menggunakan terapi sholat bahagia agar konseli merasa tenang dan tentram tidak khawatir maupun cemas terhadap laki-laki ataupun memikirkan anaknya di masa depan. Dengan menjalankan sholat 5 waktu ditambahkan doa doa memohon ampunan atas dosa yang dilakukan semasa hidup di dunia dan memohon untuk mengurangi rasa kekhawatiran dan kecemasan yang dilakukan semasa hidup ini dan ingin merubah perilaku dan pikiran yang negatif terhadap laki-laki dan menjadi pribadi yang lebih baik. Pelaksanaan terapi sholat bahagia, konseli melaksanakan sholat 5 waktu dengan di iringi doa memohon ampunan pada Allah dan memohon untuk mengurangi rasa cemas terhadap konseli dengan didampingi konselor

4. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.⁵⁷ Kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (mood) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.⁵⁸

Anxietas /kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak

⁵⁶ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), Hal, 214

⁵⁷ Musfir bin Said Az Zaharani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 512

⁵⁸ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal 158

hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal, bahkan adaptif, untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.⁵⁹

Kecemasan ada dua bentuk, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi- situasi lingkungan khusus.⁶⁰

⁵⁹ Jeffrey S. Nevid. Dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 163-164

⁶⁰ Triantoro Safira dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, hal. 53-54.

b. Jenis-jenis Kecemasan

Freud dalam terjemahan Subryabrata, mengemukakan adanya tiga macam kecemasan yaitu:

- 1) Kecemasan Realistis, kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.
- 2) Neorotis, kecemasan insting-insting yang tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang melakukan sesuatu yang dapat dihukum. kecemasan ini sebenarnya mempunyai dasar di dalam realitas, karena dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan orang-orang yang memegang kekuasaan ini yang menghukum anak yang melakukan tindakan impulsive.

3) Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah kecemasan kata hati atau ketakutan terhadap hati nuraninya cenderung untuk merasa dosa apabila dia melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.⁶¹

c. Aspek-aspek reaksi kecemasan ada 3 yaitu :

- 1) Reaksi emosional, yaitu komponen yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh

⁶¹ Suryabrata Surmadi, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hal.139

sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.⁶²

d. Ciri-Ciri Kecemasan

- 1) Ciri Fisik dari Kecemasan : kegelisahan, gugup, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdetak kencang, suara yang bergetar, merasa sensitive atau mudah marah.
- 2) Ciri Behavioral: Perilaku menghindar dan perilaku terguncang.
- 3) Ciri Kognitif: khawatir tentang sesuatu dan terhadap hal-hal yang sepele, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, sulit berkonsentrasi, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, dan berfikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan.

e. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu: Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.
- 2) Pikiran yang tidak rasional: Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau

⁶² Triantoro Safira, *Manajaemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 56

keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Adapun kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konseli mengalami trauma terhadap laki-laki akibat trauma tersebut konseli selalu menghindari dengan laki-laki dan selalu berpikiran negatif pada laki-laki, konseli juga merasa cemas dan khawatir bila ada laki-laki yang menyapanya.

5. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Pengertian Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Kekerasan merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seorang atau sejumlah orang yang berposisi kuat (merasa kuat) kepada seorang atau sejumlah orang yang berposisi lemah (dipandang lemah atau dilemahkan) dan sengaja dilakukan untuk menimbulkan penderitaan kepada obyek kekerasan baik secara fisik maupun non-fisik.

Belum ada definisi tunggal dan batasan yang jelas dari para ahli atau pemerhati masalah-masalah perempuan mengenai kekerasan terhadap perempuan, Walaupun demikian kiranya perlu dikemukakan beberapa pendapat mengenai hal tersebut. Pada tahun 1993, Sidang Umum PBB mengadopsi deklarasi yang menentang kekerasan terhadap wanita yang dirumuskan pada tahun 1992 oleh Komisi Status Wanita PBB. Pada Pasal 1 Deklarasi dinyatakan bahwa kekerasan terhadap wanita mencakup setiap perbuatan kekerasan atas dasar perbedaan kelamin, yang mengakibatkan atau dapat mengakibatkan kerugian atau penderitaan terhadap wanita baik fisik, seksual atau psikis, termasuk ancaman perbuatan tersebut, paksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang, baik yang terjadi dalam kehidupan yang bersifat publik maupun privat.

Berdasarkan deklarasi penghapusan kekerasan terhadap perempuan Negara berkewajiban melindungi warganya dari serangan kekerasan, baik dilindungi publik maupun rumah tangga, sehingga diperlukan jaminan hukum maupun sarana rehabilitasi guna mengatasi persoalan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Kristi Poerwandari menyatakan kekerasan terhadap perempuan sangat luas cakupannya, dapat berlangsung dalam lingkup personal (misal: kekerasan dalam rumah tangga, perkosaan oleh orang tak dikenal, gang rape). Kekerasan terhadap perempuan juga dapat berdimensi fisik, psikologis maupun seksual, yang tidak jarang terjadi secara tumpang tindih pada saat bersamaan. Kekerasan yang terjadi di dalam rumah tangga khususnya terhadap istri sering kali didapati dalam masyarakat, rentetan penderitaan itu tidak hanya dirasakan istri saja tetapi menular keluar lingkup rumah tangga dan selanjutnya mewarnai kehidupan sosial masyarakat.

Keluarga (rumah tangga) merupakan unit terkecil dalam masyarakat terbentuk sebagai akibat adanya hubungan darah, perkawinan yang berdasarkan agama dan hukum yang sah, persusuan, dan pola pengasuhan. Dalam arti yang sempit keluarga merupakan unit terkecil dalam struktur masyarakat terdiri dari ayah, ibu (dan anak) dari hasil pernikahan tersebut. Sedangkan dalam arti yang luas keluarga dapat bertambah dengan anggota kerabat yang lainnya seperti sanak saudara dari kedua belah pihak (suami-istri) maupun pembantu rumah tangga dan kerabat lain yang ikut tinggal dan menjadi tanggung jawab kepala keluarga (ayah). Kekerasan yang terjadi di masyarakat mempunyai basis yang berbeda-beda

diantaranya yakni kekerasan berbasis etnis, budaya, politik, agama dan gender.

Perbedaan kategori kekerasan tersebut menunjukkan kompleksitas problem sosial yang dihadapi masyarakat sehingga dalam upaya penanganannya dibutuhkan wadah khusus guna mencegah adanya tindak kekerasan serta sarana untuk memberikan perlindungan terhadap korban kekerasan. Istilah kekerasan berbasis gender memberi penekanan khusus pada akar masalah kekerasan terhadap perempuan yaitu ketimpangan relasi gender. Maksudnya diantara pelaku dan korban kekerasan terdapat relasi gender, dimana pelaku mengendalikan dan korbannya dikendalikan melalui tindakan kekerasan tersebut.

Pengertian Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan jenis kekerasan yang berbasis gender di mana kekerasan yang dilakukan terjadi pada seseorang terhadap jenis kelamin yang berbeda seperti laki-laki melakukan tindak kekerasan terhadap istrinya atau sebaliknya, namun biasanya dalam kasusnya seorang istri lebih banyak menjadi korban dari pada menjadi pelaku disebabkan adanya deskriminasi gender di dalam keluarga dan upaya pemerintah dalam memberikan perlindungan terhadap koban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) terhadap orang-orang dalam rumah seperti suami, istri, anak, maupun orang-orang yang memiliki hubungan keluarga karena hubungan darah, perkawinan, persusuan, pengasuhan perwalian, menetap dalam rumah tangga serta orang yang bekerja membantu dan menetap dalam rumah tangga tersebut. Kekerasan dikenal dalam beberapa bentuk diantaranya yakni pertama, kekerasan fisik merupakan segala bentuk perbuatan yang diarahkan untuk menyerang dan melukai pada

tubuh, misalnya dengan cara memukul, membakar, menusuk dan bentuk kekerasan lainnya. Kedua, kekerasan psikis merupakan bentuk tindakan yang diarahkan untuk menyerang mental atau perasaan perempuan dengan tujuan menghina, menghukum atau merendahkan martabatnya dengan melontarkan caci maki, penghinaan, penelantaran, pembatasan nafkah, poligami yang bertujuan untuk menyakiti serta perampasan kemerdekaan.

Ketiga, kekerasan seksual yakni kekerasan yang secara khusus dimaksudkan dengan tindakan untuk menyerang seksualitas perempuan, misalnya pelecehan seksual, perkosaan, perbudakan seksual, dan penghamilan paksa. Keempat adalah Kekerasan ekonomi (penelantaran) esensi dari ini adalah tindakan-tindakan di mana akses korban secara ekonomi dihalangi dengan cara korban tidak boleh bekerja tetapi ditelantarkan, kekayaan korban dimanfaatkan tanpa seizin korban, atau korban dieksploitasi untuk mendapatkan keuntungan materi. Dalam kekerasan ini, ekonomi digunakan sebagai sarana untuk mengendalikan korban.⁶³

Adapun KDRT (kekerasan dalam rumah tangga) yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu konseli mengalami trauma terhadap laki-laki akibat kdrt yang dilakukan mantan suaminya sehingga pikiran negatif dan perilaku irasional terhadap laki-laki semakin besar dan membuat konseli tersebut cemas dan tidak nyaman dalam menjalani hidup.

B. Penelitian Terdahulu

⁶³ Ana Abdillah, "Upaya Penanganan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdrt) Di Pusat Pelayanan Terpadu (Ppt) Provinsi Jawa Timur Perspektif Maqashid Al Syariah", Skripsi, Jurusan Hukum Perdata Islam Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016

Dalam penelitian harusnya ada relevansi yang dibuat pedoman agar penelitian tidak ada rekayasa. Untuk itu sangat dibutuhkan relevansi supaya kevalidan data tidak lagi diragukan. Dalam penelitian ini ada lima judul penelitian yang dijadikan relevansi, antara lain:

Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Penerapan Dzikir Nurur Rohmah Untuk Menangani Kecemasan Seorang Santri Baru Di Pondok Pesantren Nururrohmah Mbelud Sarirejo Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan Oleh Muhibbatul Ilma

Peneliti ini membahas tentang “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Penerapan Dzikir Nurur Rohmah Untuk Menangani Kecemasan Seorang Santri Baru Di Pondok Pesantren Nururrohmah Mbelud Sarirejo Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan”. Pemasalahan yang dikaji dalam skripsi ini adalah Penerapan dzikir Nurur Rohmah. Tujuan peneliti ini adalah sejauh mana keberhasilan pelaksanaan dengan penerapan dzikir Nurur Rohmah dalam membantu mengatasi masalah kecemasan pada santri baru. Persamaan adalah sama sama mengalami kecemasan. Perbedaannya adalah obyek penelitian dan masalah yang saya ambil, dimana penelitian saya membahas tentang kecemasan seorang istri akibat kdrt

Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Kognitif Behavior Dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa Di Uin Sunan Ampel Surabaya Oleh Laiyyatun Nadhifah

Peneliti ini membahas tentang Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Kognitif Behavior Dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa Di Uin Sunan Ampel Surabaya. Permasalahan yang dikaji dalam skripsi ini adalah pelaksanaan BKI dengan terapi kognitif behavior. Tujuan penelitian ini adalah sejauh mana keberhasilan pelaksanaan terapi kognitif behavior

dalam membantu mengatasi kecemasan seorang mahasiswa di uin. Persamaan adalah sama sama menggunakan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi kognitif behavior untuk mengatasi kecemasan. Perbedaannya adalah dalam penelitian saya membahas tentang kecemasan seorang istri akibat kdrt

Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa Di Sma Muhammadiyah 8 Gresik Oleh Nilla Agustin

Fokus masalah yang dikaji sama-sama mengenai kecemasan namun tujuan, metode dan pendekatan penelitian yang digunakan berbeda, Sedangkan yang akan peneliti kaji selanjutnya adalah mengenai kecemasan seorang istri pasca perceraian

Bimbingan Konseling Islam Dalam Terapi Realitas Untuk Mengatasi Anxiety Seorang Istri Menghadapi Perceraian Di Desa Medaeng Kec Waru Kab Sidoarjo Oleh Suadah

Sama-sama membahas tentang kecemasan pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi realitas. Sedangkan pada penelitian penulis, menggunakan terapi sholat bahagia dan menambahkan terapi kognitif behavior

Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Elektik Dalam Menangani Trauma Seorang Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Ppt Propinsi Jawa Timur Oleh Fitrotin

Pada penelitian ini sama-sama membahas tentang trauma seorang istri korban kekerasan dalam rumah tangga. Perbedaan pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan elektik sedangkan penulis disini menggunakan terapi sholat bahagia dan menambahkan terapi kognitif behavior

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

a. Pendekatan

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, yaitu penelitian seseorang yang bersifat memaparkan tentang situasi dan peristiwa yang ada pada klien secara wajar dan dapat dipertanggung jawabkan. Biasanya penelitian kualitatif ini menggunakan pengamatan dan melakukan pendekatan dengan cara, wawancara, dan penelaah dokumen, dan data yang diperoleh berupa kata-kata, gambar bukan penghitungan angka sehingga data akurat.⁶⁴

Jadi, pendekatan kualitatif yang peneliti gunakan pada penelitian ini digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh konseli secara menyeluruh yang dideskripsikan berupa kata-kata dan bahasa untuk kemudian dirumuskan menjadi model, konsep, teori, prinsip dan definisi secara umum.

b. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan jenis penelitian *Study Kasus*. Penelitian *Study kasus* ini merupakan penelitian secara rinci terhadap satu subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas atau latar belakang masalah.⁶⁵ Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses penerapan Bimbingan

⁶⁴ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenada Meda Group, 2014), hal. 351

⁶⁵ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 65

dan Konseling Islam dalam mengatasi regulasi emosi klien yang ada dilapangan dengan menggunakan analisis deskriptif yang difokuskan dengan pendekatan cognitive behavior therapy dan terapi sholat bahagia. Jadi, jenis penelitian yang berbentuk studi kasus adalah penelitian yang dilakukan secara mendalam, maksudnya pengumpulan data secara lengkap dan dilakukan secara intensif dengan mengikuti dan mengamati perilaku apa pun yang dilakukan peneliti sampai terperinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu, untuk membantunya berpikir positif tanpa adanya kekhawatiran dan mampu menjalani aktivitas sebagaimana mestinya.

B. Lokasi Penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan di Kelurahan Gunung Anyar Tambak yang terletak di kecamatan Gunung Anyar kota Surabaya Provinsi Jawa Timur. Kelurahan Gunung Anyar Tambak memiliki luas wilayah 4.800 m² dan terletak dibagian barat kecamatan Gunung Anyar, dan batas wilayahnya, sebelah timur Selat Madura, sebelah selatan Kelurahan Tambak Oso Kabupaten Sidoarjo, sebelah utara Kelurahan Medokan Ayu. Secara Orbitasi Jarak Kelurahan Gunung Anyar Tambak dari pusat pemerintahan kota 2 km, jarak dari pusat pemerintahan propinsi 15 km, jarak dari ibukota negara 18 km.

Pada awalnya, gunung anyar tambak termasuk dalam kecamatan Rungkut, tetapi dalam perkembangannya, karena kecamatan Rungkut sudah berkembang maka daerah Gunung Anyar berubah menjadi kecamatan tersendiri. Karena sedemikian pesatnya dan kebutuhan warga Surabaya atas perumahan, pengembang mulai melirik daerah

Gunung Anyar. dimulai dari Wiguna, Perumahan Podho Joyo, Gunung Anyar Mas, Wisma Asri 2, Taman Gunung Anyar, Perumahan PT Tirta Agung Prakarsa Makmur, Puri Gununganyar Regency, dll. Juga adanya Wisata Anyar Mangrove juga menambah nilai dari kawasan Gunung Anyar Tambak. Semoga dengan penataan lalu lintas yang baik, tembusnya jalan MERR IIC, menjadikan kawasan ini menjadi kawasan yang maju, berkembang, dan tertata baik. saat ini pada tahun 2012, daerah ini telah berkembang dengan cukup pesat, harga tanah mulai merangkak naik serta banyak peminat yang mencari lokasi pemukiman di kawasan ini.

Mata pencaharian masyarakat Kelurahan Gunung Anyar Tambak mayoritas sebagai seorang nelayan, karena memang berbatasan langsung dengan laut, selain itu kebanyakan dari mereka juga merupakan juragan tambak ikan dan udang yang tersebar di pesisir Kelurahan ini.

Tingkat pendidikan masyarakat Kelurahan Gunung Anyar Tambak belum dikatakan meningkat karena belum ada minat untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Data terakhir tingkat pendidikan pada tahun 2015 menyebutkan bahwa tingkat pendidikan didominasi oleh tamatan SLTA/ sederajat.

C. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal (diskripsi) bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah:

- 1) Data primer yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam data primer ini dapat diperoleh keterangan kegiatan keseharian, tingkah laku, latar belakang dan masalah konseli, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak dengan adanya masalah yang dialami konseli yaitu perasaan cemas yang dihadapi oleh konseli akibat suami melakukan kekerasan dalam rumah tangga, perilaku atau sikap dari konseli yang menarik diri dan menghindari dari laki laki yang mencoba mendekati, proses serta hasil dengan adanya terapi sholat bahagia.
- 2) Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber untuk melengkapi data primer. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan konseli, dan perilaku keseharian konseli.⁶⁶

b. Sumber Data

Yang dimaksud sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.

- 1) Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh konselor di lapangan yaitu informasi dari klien. Yaitu mengenai hasil wawancara dengan konseli maupun observasi yang dilakukan.
- 2) Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain sebagai pendukung guna melengkapi data yang penulis peroleh dari data primer. Sumber ini bisa diperoleh dari keluarga konseli yaitu ibu dan kakak konseli serta teman kerja konseli

D. Tahap-tahap Penelitian

⁶⁶ Burhan Bungin, *metode penelitian sosial: format-format kuantitatif dan kualitatif*, (Surabaya: Univ Airlangga), hal 128

- 1) Tahap Pra Lapangan yaitu tahapan yang digunakan untuk menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi, menyiapkan perlengkapan dan persoalan lapangan, semua itu digunakan konselor untuk memperoleh diskripsi secara global tentang obyek penelitian, yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi konselor selanjutnya.
- 2) Tahap Persiapan Lapangan, yaitu pada tahap ini konselor memahami penelitian, persiapan diri memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan. Di sini konselor menindaklanjuti serta memperdalam pokok permasalahan yang diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan
- 3) Tahap pengerjaan lapangan yaitu tahap konselor menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, yakni dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada sesuai kenyataan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang konselor gunakan adalah sebagai berikut:

- a. Observasi (pengamatan)

Nasution menyatakan bahwa, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Mursall menyatakan bahwa *“through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior”* melalui observasi, konselor

belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut. Observasi adalah adanya perilaku yang tampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Perilaku yang tampak berupa perilaku yang dapat dilihat langsung oleh mata, dapat didengar, dapat dihitung, dan dapat diukur.⁶⁷

Dalam observasi ini, konselor mengamati segala aspek yang ada pada konseli yang meliputi emosi, perilaku, serta bahasa verbal dan non verbal baik saat proses konseling berlangsung maupun keseharian konseli serta mengamati perubahan yang terjadi setelah dilakukannya proses konseling. Konselor mengamati perilaku konseli yang irasional.

Konselor melakukan observasi ketika berkunjung ke rumah konseli dan berbincang dengan ibunya konseli juga disana serta kakak konseli. Dalam observasi ini konselor menggunakan observasi langsung maupun tidak langsung, dan dengan menggunakan catatan anekdot.

b. Wawancara

Wawancara yaitu informasi yang merupakan suatu alat untuk memperoleh fakta/data/informasi dari konseli secara lisan. Wawancara informatif dapat dibedakan atas wawancara yang terencana dan wawancara yang tidak terencana. Dalam hal ini konselor mewawancarai konseli terkait dengan permasalahan yang dihadapi konseli tersebut tentang kecemasan yang dirasakan oleh kakak konseli, teman terdekat konseli, serta ibu konseli.

Konseli juga mempersiapkan hal apa saja yang harus dilakukan ketika wawancara dan menghubungi

⁶⁷Haris Herdiansyah, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011) hal 131-132

konseli untuk memastikan bisa atau tidaknya dilakukan wawancara, karena memang jarak rumah konselor dan konseli memang jauh. Kegiatan wawancara ini dilakukan melalui tahap dari membangun relasi, identifikasi masalah, tahap peralihan, kegiatan, *termination*, hingga tahap evaluasi dan follow up. Pada tahap ini konselor melakukan wawancara langsung ke konseli di rumah konseli. Wawancara yang dilakukan oleh konselor untuk memperoleh fakta dan informasi dari konseli secara langsung

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan data yang valid. Dalam penelitian ini, konselor memakai teknik validitas data sebagai berikut:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan konselor sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian. Perpanjangan keikutsertaan berarti konselor tinggal dilapangan sampai pengumpulan data selesai, jika hal itu dilakukan maka akan membatasi:

- 1) membatasi dari gangguan dampak konselor pada konteks,
- 2) membatasi dari kekeliruan konselor, dan
- 3) mengkonkompensasikan pengaruh dari kejadian-kejadian tidak biasa atau pengaruh sesaat.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara yang kaitannya dengan proses analisa yang konstan, mencari suatu usaha, membatasi berbagai

pengaruh, mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak bisa diperhitungkan. Konselor mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol. Kemudian menelaah secara rinci sama selurupai pada pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami dengan cara yang biasa

c. Triangulasi

Merupakan teknik validitas data atau teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.

Triangulasi dibedakan menjadi empat macam yaitu:

- 1) Triangulasi data (*data triangulation*) atau triangulasi sumber adalah penelitian dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda untuk mengumpulkan data yang sejenis.
- 2) Triangulasi konselor (*investigator triangulation*) adalah hasil konselor baik data maupun simpulan mengenai bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa konselor.
- 3) Triangulasi metodologis (*methodological triangulation*) jenis triangulasi bisa dilakukan oleh seorang konselor dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda.
- 4) Triangulasi teoritis (*theoretical triangulation*) triangulasi ini dilakukan oleh konselor dengan menggunakan prespektif lebih dari satu teori dalam membahas permasalahan yang dikaji.

Triangulasi data atau sumber, konselor menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya bahwa data yang ada dilapangan diambil dari beberapa

sumber penelitian yang berbeda-beda dan dapat dilakukan dengan:

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
- 3) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- 4) Membandingkan keadaan dan prespektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang berpendidikan dan orang berada.
- 5) Membandingkan hasil awal wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan. Konselor menggunakan teknik wawancara, pada saat yang lain menggunakan teknik observasi, penerapan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda ini sedapat mungkin untuk menutupi kelemahan atau kekurangan sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁶⁸

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2009) hal 244

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat di kelola, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Teknik analisis data dalam konselor ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif, yakni dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan obyek penelitian pada saat sekarang fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.⁶⁹ Konselor juga akan menjabarkan setiap proses konseling beserta data empiris yang diperoleh dari lapangan serta membandingkan antara hasil sebelum dan sesudah proses konseling, apakah ada perubahan atau tidak.

⁶⁹ Nawawi,dkk, Penelitian Terapan (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal 7

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan di Kelurahan Gunung Anyar Tambak yang terletak di kecamatan Gunung Anyar kota Surabaya Provinsi Jawa Timur. Kelurahan Gunung Anyar Tambak memiliki luas wilayah 4.800 m² dan terletak dibagian barat kecamatan Gunung Anyar, dan batas wilayahnya, sebelah timur Selat Madura, sebelah selatan Kelurahan Tambak Oso Kabupaten Sidoarjo, sebelah utara Kelurahan Medokan Ayu. Secara Orbitasi Jarak Kelurahan Gunung Anyar Tambak dari pusat pemerintahan kota 2 km, jarak dari pusat pemerintahan propinsi 15 km, jarak dari ibukota negara 18 km.

Pada awalnya, gunung anyar tambak termasuk dalam kecamatan Rungkut, tetapi dalam perkembangannya, karena kecamatan Rungkut sudah berkembang maka daerah Gunung Anyar berubah menjadi kecamatan tersendiri. Karena sedemikian pesatnya dan kebutuhan warga Surabaya atas perumahan, pengembang mulai melirik daerah Gunung Anyar. dimulai dari Wiguna, Perumahan Podho Joyo, Gunung Anyar Mas, Wisma Asri 2, Taman Gunung Anyar, Perumahan PT Tirta Agung Prakarsa Makmur, Puri Gununganyar Regency, dll. Juga adanya Wisata Anyar Mangrove juga menambah nilai dari kawasan Gunung Anyar Tambak. Semoga dengan penataan lalulintas yang baik, tembusnya jalan MERR IIC, menjadikan kawasan ini menjadi kawasan yang maju, berkembang, dan tertata

baik. saat ini pada tahun 2012, daerah ini telah berkembang dengan cukup pesat, harga tanah mulai merangkak naik serta banyak peminat yang mencari lokasi pemukiman di kawasan ini.

Mata pencaharian masyarakat Kelurahan Gunung Anyar Tambak mayoritas sebagai seorang nelayan, karena memang berbatasan langsung dengan laut, selain itu kebanyakan dari mereka juga merupakan juragan tambak ikan dan udang yang tersebar di pesisir Kelurahan ini. Tingkat pendidikan masyarakat Kelurahan Gunung Anyar Tambak belum dikatakan meningkat karena belum ada minat untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Data terakhir tingkat pendidikan pada tahun 2015 menyebutkan bahwa tingkat pendidikan masih rendah.

2. Sasaran

Sasaran Dalam melakukan penelitian ini terdapat tiga subyek yang menjadi sasaran oleh konselor, antara lain :

a. Konseli

Konseli merupakan seorang single parent/ janda yang bekerja di Nielsen dan memiliki satu anak berusia 5 tahun setelah suami dan konseli sepakat bercerai dan dalam perceraian tersebut ada kekerasan yang dilakukan suami konseli, membuat konseli trauma terhadap laki laki tersebut sehingga anggapan untuk tidak menjalin dengan seorang laki laki semakin besar. dimana seorang istri ini masih mengalami ketakutan, trauma dan masih rentan gelisah dan ada kekhawatiran pada dirinya manakala suaminya main pukul saja dalam menyelesaikan permasalahan, dan klien mengalami trauma terhadap laki-laki, bila melihat seorang laki-laki langlung menjauh sebab teringat suaminya yang pernah melakukan kdrt. Konseli adalah pribadi yang

tanggung, dan sabar. Ketika masalah besar menghampiri rumah tangganya konseli tetap mencoba bertahan untuk mempertahankan rumah tangganya meskipun di awal terlintas keinginannya untuk bercerai dengan suaminya dia mengurungkan niatnya tersebut dan memberikan kesempatan kedua untuk suaminya tersebut dimana hal tersebut bukanlah hal yang mudah untuk setiap individu. Tapi suaminya tetap melakukan hal yang sama terhadap konseli yaitu kekerasan sehingga terjadi perceraian yang membuat konseli trauma terhadap laki-laki. Konseli sekarang tinggal bersama ibu dan anaknya di rumah ibunya di Surabaya. Konseli memiliki 2 kakak laki-laki dan semuanya sudah menikah, ibu konseli khawatir memikirkan anaknya yang takut pada laki-laki, semenjak berpisah dengan suaminya. Dan semakin ke sini konseli masih belum ada perubahan sikap terhadap laki-laki yang dijumpai saat bekerja, konseli masih merasa takut dekat dengan laki-laki.

b. Konselor

Konselor adalah Nur Jannah Solihah seorang mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah teman bekerja konseli, dari curhatan konseli sendiri, dan orang-orang sekeliling konseli yang bisa membantu untuk mendapatkan data-data terkait dengan konseli sedangkan lokasi penelitian skripsi ini, penulis memilih tempat di wilayah Surabaya tepatnya di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya.

Alasan peneliti kenapa memilih lokasi ini karena pertama, lokasi ini sesuai dengan sasaran konsentrasi

peneliti yaitu konseling keluarga, kedua, konseli penelitian ini adalah teman saya bekerja di Nielsen. Jadi, mempermudah proses penggalan data dan koneksi untuk menjalankan penelitian.

B. PENYAJIAN DATA

1. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang membantu dan mendampingi konseli dalam mengatasi permasalahannya, dimana konselor menerima konseli apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli pada saat konseli merasakan masalahnya. Konselor berusaha secara maksimal dalam membantu konseli mengatasi masalah yang di hadapi serta memberi dukungan kepada konseli agar konseli tidak merasa masalahnya sangat berat. Disamping itu, tugas utama konselor adalah membantu menyadarkan diri konseli untuk memperoleh pikiran-pikiran yang rasional sehingga dapat membantu dirinya dalam menyelesaikan segala macam masalahnya.

a. Identitas konselor

Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah Nur Jannah Solihah. Dilahirkan di Trenggalek pada tanggal 13 Desember 1996. Konselor berasal dari Desa Surodakan Kecamatan Trenggalek. Konselor beragama Islam dan saat ini sedang menempuh studi Strata Satu (S1) program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

b. Pendidikan Konselor

- 1) TK Al-Hidayah III
- 2) SD Negeri 1 Surodakan
- 3) MTs Negeri Model Trenggalek
- 4) MA Negeri Trenggalek

c. Pengalaman Konselor

Adapun pengalaman-pengalaman yang didapati oleh konselor yaitu ketika konselor mengikuti mata kuliah bimbingan dan konseling Islam dimana pada mata kuliah tersebut sangat berkaitan dengan teori dan praktik konseling yang akan membantunya dalam praktek lapangan nantinya. Selain itu terdapat beberapa jumlah masalah yang ditangani oleh konselor yang di percaya oleh orang yang mengenalnya untuk membantu dalam permasalahannya. Dalam hal ini kasus yang pernah di tangani oleh konselor adalah yaitu membantu temannya yang memiliki masalah kecemasan.⁷⁰ Serta melakukan konseling terhadap teman kerjanya yang meminta secara personal kepada konselor untuk membantu permasalahannya dengan pekerjaan dikantor yang kurang tepat waktu untuk menyelesaikan tugas kerjanya agar bisa menyelesaikan tugasnya dengan benar dan tidak terjadi kesalahan.⁷¹

Waktu PPL konseli juga mendapat banyak pengalaman yang kebetulan saat itu konseli melakukan PPL di Panti Tresna Werdha selama 1 bulan, saat itu banyak sekali kesempatan yang didapatkan oleh konseli yang berkaitan dengan proses konseling dan bagaimana membantu konseli-konseli yang saat itu bercerita tentang permasalahan dan suka duka tinggal di panti tersebut.

⁷⁰ Salah satu mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi

⁷¹ Salah satu teman kerja di Nielsen

2. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Konseli merupakan seseorang yang membutuhkan pendamping dan bantuan orang lain dalam mengatasi permasalahannya. Adapun yang menjadi objek penelitian ini adalah :

Nama : Brisa (Inisial)
 Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 15 September 1988
 Usia : 31 tahun
 Agama : Islam
 : Kelurahan Gunung Anyar Tambak Kecamatan Gunung Anyar Surabaya
 Status : Janda (memiliki 1 anak)
 Pendidikan Terakhir : Universitas WR. Supratman
 Pekerjaan : Bekerja di Nielsen
 Anak ke dari : 3 dari 3 bersaudara

b. Latar belakang keluarga konseli

Konseli merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara. Konseli merupakan anak perempuan satu-satunya dalam keluarga tersebut. Konseli merupakan anak yatim, ayahnya meninggal sejak konseli berada di bangku SD dulu. Kondisi keluarga konseli termasuk keluarga menengah dimana sebelumnya ibu konseli adalah seorang penjual minuman dan mie instan, kakak-kakaknya adalah seorang pekerja kantoran (PNS) dan ada yang wiraswasta, dan konseli saat itu sebagai pekerja di Nielsen tentang survey dan data orang yang disurvei, sehingga ekonomi bukan suatu permasalahan bagi keluarga konseli. Konseli tinggal bersama ibunya di rumah tepatnya di Surabaya. Setelah menikah pun konseli tinggal di rumah ibunya tersebut.

c. Kepribadian konseli

Konseli merupakan seorang single parent/ janda yang bekerja di Nielsen setelah suami dan konseli sepakat bercerai dan dalam perceraian tersebut ada kekerasan yang dilakukan suami konseli, membuat konseli trauma terhadap laki laki tersebut sehingga anggapan untuk tidak menjalin dengan seorang laki laki semakin besar. Konseli adalah pribadi yang tangguh, dan sabar. Ketika masalah besar menghampiri rumah tangganya konseli tetap mencoba bertahan untuk mempertahankan rumah tangganya walaupun di awal terlintas pikiran untuk bercerai dengan suaminya dia mengurungkan niatnya tersebut dan memberikan kesempatan kedua untuk suaminya tersebut dimana hal tersebut bukanlah hal yang mudah untuk setiap individu. Tapi suaminya tetap melakukan hal yang sama terhadap konseli yaitu kekerasan sehingga terjadi perceraian yang membuat konseli trauma terhadap laki-laki.

d. Latar belakang ekonomi konseli

Setelah menikah konseli masih bekerja sebagai karyawan dikantor PT. Nielsen di salah satu perusahaan survey terbesar. Konseli dan suami tinggal di rumah ibu konseli, yang saat itu sedang ditempati ibu konseli sendiri karena kakak pertama dan kedua sudah punya rumah. Konseli dan suami tinggal bertiga di rumah ibu konseli tersebut. Pada kehamilan ke 6, konseli dan suami berbeda pendapat dan adu argumen satu sama lain yaitu tentang masalah tempat tinggal mereka, suaminya minta tinggal di Sidoarjo sedangkan istri konseli ngotot ingin tinggal di Surabaya menemani ibunya yang sendiri dirumah tetapi sang suami tidak setuju dan terjadi pertengkaran, besok masalah lain muncul lagi seperti suami konseli membentak ibunya konseli dan terjadi pertengkaran lagi sampai suaminya

melakukan kekerasan pada konseli dan membuat trauma konseli. Setelah melahirkan, konseli memutuskan untuk fokus menemani dan memantau perkembangan buah hatinya tersebut, dan konseli kembali bekerja lagi. Pendapatan konseli di dapat dari uang belanja dari konseli sendiri dan suaminya masih mentransfer uang belanjaan. Walaupun suaminya juga memberikan uang ke konseli, tapi konseli tidak bergantung dari uang suaminya.

e. Lingkungan sekitar konseli

Daerah lingkungan sekitar konseli merupakan daerah perkampungan yang padat penduduk, mayoritas penduduk di lingkungan konseli mayoritas sebagai seorang nelayan, karena memang berbatasan langsung dengan laut, selain itu kebanyakan dari mereka juga merupakan juragan tambak ikan dan udang yang tersebar di pesisir Kelurahan ini. Kebanyakan penduduk di Kelurahan Gunung Anyar Tambak adalah warga pribumi desa tersebut, sehingga warga satu dengan lainnya saling mengenal dengan baik.

f. Latar belakang sosial konseli

Dalam hal bersosialisasi, konseli seseorang yang cepat untuk hal bersosialisasi dan berinteraksi karena memang memiliki sifat yang terbuka dengan teman dan konseli tidak memilih-milih mana yang akan dijadikan temannya, konseli juga tidak membatasi pergaulan dengan orang yang lebih muda atau yang lebih tua. Konseli juga sangat ramah dengan orang-orang yang tidak dikenalnya. Konseli termasuk seseorang yang suka menyapa tetangganya dan banyak juga yang kenal dengan konseli di sekitar tempat tinggalnya. Begitu juga dengan keluarga suami konseli, konseli sangat dekat sekali dengan mertuanya dan kakak dan adik ipar konseli, begitu juga dengan keluarga besar

dari suami konseli. Semenjak bercerai dengan suaminya, konseli menjadi pendiam dan sering melamun, dan kadang menangis sendiri, serta sekarang lebih tertutup, saat ada laki-laki lewat konseli menghindarinya dan tidak menyapanya.

3. Deskripsi masalah konseli

Setelah lulus dari kuliah di Universitas W.R Supratman dan mencari pengalaman bekerja selama kurang lebih 3 tahun, konseli dan pacarnya sepakat untuk menikah. Tahun pertama pernikahannya mereka terlihat sangat bahagia sama halnya dengan pasangan pengantin baru lainnya. Di tahun kedua juga kebahagiaan bertambah dengan kehamilan konseli, hal yang sangat ditunggu-tunggu oleh keduanya. Menjelang kehamilan ke 6 bulan konseli, suami meminta konseli untuk tinggal di Sidoarjo tapi konseli menolak dan terjadi perdebatan adu argumen, hari berikutnya konseli dan suami berdebat lagi masalah lain seperti suami konseli membentak ibu konseli dan membuat pertengkaran lagi hingga terjadi kekerasan yang dilakukan suaminya konseli. Hal tersebut membuat konseli trauma terhadap laki-laki yang mendekatinya, konseli mengalami kekhawatiran bila dekat dengan seorang laki laki lagi bakal terulang lagi kejadian dan konseli mencoba menjauh dengan laki-laki yang berpapasan dengannya saat bekerja. Pikiran negatif tentang laki laki membuat konseli trauma dan merasa cemas serta gelisah setiap bertemu laki-laki. Sehingga membuat konseli menjauh dengan laki laki dan setelah melahirkan anak, hubungan konseli dan suami semakin renggang dan suami konseli menalak konseli. Konseli pun setuju ditalak oleh sang suami.⁷²

⁷² Wawancara kepada Konseli pada tanggal 23 Mei 2019

Konseli sekarang berstatus single/janda, walaupun sudah bercerai dengan suaminya, konseli masih kecewa, atas perceraian dengan suaminya. Konseli masih cemas dan khawatir bila memiliki pasangan lagi, konseli juga masih merasa takut untuk berdekatan dengan laki-laki dan trauma kalau menikah lagi dengan laki-laki. Rekan kerja konseli juga bercerita kalau konseli suka berdiam sendiri di kantor dan melamun. Teman kerja laki-laki konseli juga bingung harus berbuat apa terhadap konseli, karena konseli nya menjauh sendiri kalau ada yang bertanya tentang pekerjaan ke konseli

Keluarga konseli sudah mencoba menasihati konseli agar berubah dan memulai hidup yang baru tetapi konseli masih kepikiran dengan tingkah mantan suami yang melakukan kekerasan dan trauma terhadap laki-laki. Mereka mencoba memberi saran terhadap konseli, tapi konseli nya tetap berperilaku tersebut, seperti cemas, khawatir, trauma terhadap laki-laki.

4. Deskripsi Hasil Penelitian

a) Deskripsi Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya

Pelayanan bimbingan dan konseling Islam bagi seorang istri yang mengalami kecemasan akibat kdrt, kaitannya erat dengan bagaimana seorang istri mampu menghilangkan kekhawatiran, mampu merubah pikiran dan tingkah laku yang negatif menjadi lebih positif. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling bagi seorang istri yang mengalami kecemasan dalam menghadapi trauma terhadap laki-

laki akibat mantan suaminya yang melakukan kdrt (kekerasan dalam rumah tangga) akan lebih terfokus pada perubahan kognitif atau pemikiran dan tingkah laku konseli terhadap apa yang menjadi kekhawatiran dan kecemasan terhadap laki-laki akan ditangani dengan semaksimal mungkin.

Terlepas dari lingkungan yang merupakan faktor eksternal dalam memberikan dukungan serta motivasi kepada konseli. Maka disini bagaimana cara konseli bergaul dan bersosialisasi perlu diteliti lebih dalam.

Bentuk pelaksanaan bimbingan dan konseing Islam bagi seorang istri yang mengalami kecemasan akibat kdrt dalam penelitian ini adalah bimbingan konseling islam menggunakan pendekatan kognitif behavior dan terapi sholat bahagia menata keyakinan dan melakukan perubahan pada pemikiran konseli untuk berubah menjadi yang lebih positif agar tidak terlalu mencemaskan keadaan dimasa sekarang dan yang akan datang dan dengan menggunakan terapi sholat bahagia konseli akan merasa lebih tenang dalam menjalani hidup bersama keluarganya Sebelum melaksanakan pendekatan kognitive behavior dan terapi sholat bahagia, peneliti melakukan pendekatan dan melakukan perjanjian dengan konseli untuk mendapatkan kepercayaan darinya. Hal ini penting, karena dengan kepercayaan yang diberikan konseli kepada konselor, otomatis konseli akan meraih perasaan nyaman terhadap konselor. Kondisi seperti inilah yang membuat konseli lebih mudah untuk mengikuti proses konseling, sehingga kesempatan terbebas dari belenggu permasalahan pun terbuka lebar. Selain dengan konseli, konselor juga melakukan pendekatan dengan ibu konseli demi mendapatkan

informasi mengenai karakter dan permasalahan yang dialami konseli.

a. Identifikasi Masalah

Konselor mengumpulkan data informasi mengenai konseli beserta latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan wawancara dan observasi dari konseli dan diperoleh dari beberapa sumber data yang digunakan untuk menggali informasi lebih dalam.

Identifikasi dalam hal ini yaitu berkaitan dengan gejala-gejala apa sajakah yang sering muncul pada diri konseli. Informasi tersebut didapat dari hasil wawancara dengan konseli, ibu konseli, kakak konseli dan teman kerja konseli

Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

1) Data dari konseli

Dalam wawancara dengan konseli diperoleh data bahwasanya konseli mengenal suaminya sejak mereka duduk di bangku SMA kelas satu yang kebetulan saat itu mereka tidak satu kelas, dan saat kelas 2 SMA mereka kembali dipertemukan satu sekolahan dengan jurusan yang sama dan kelas yang sama, lama-lama perasaan aneh timbul di antara keduanya dimana mereka terjebak dengan perasaan cinta, ketika keduanya saling mengetahui perasaan masing-masing, mereka sepakat untuk membangun hubungan sejak mereka di bangku SMA, sama seperti pasangan muda-mudi yang sedang jatuh cinta awal hubungan mereka baik-baik Hingga sampai menikah, mereka tidak membuat surat perjanjian pranikah itu saja sebabnya pernikahannya menjadi. masalah setelah hamil anak pertama dan setahun pernikahan mereka masih bahagia, ditahun ke- 2 konseli hamil anak pertama, di kehamilan bulan ke 6 terjadi perdebatan

antara suami konseli adu argumennya, suami minta konseli untuk tinggal di Sidoarjo tapi konseli menolak permintaan suaminya dan menimbulkan perselisihan antar keduanya. Dan berlanjut ke masalah lain, seperti ibu konseli pernah dibentak oleh suami konseli dan konseli tidak menerimanya dan menimbulkan tindak kekerasan yang dilakukan suami konseli terhadap konseli

Selain wawancara dengan konseli, konselor juga melakukan observasi secara mendadak untuk benar-benar melihat kondisi konseli langsung, ketika itu konselor sengaja untuk main ke rumah konseli tanpa bilang terlebih dahulu dengan konseli. Disana terlihat sekali mencoba menghindar dengan laki laki saat ada seorang laki-laki yang menyapa konseli, dimana konseli tidak bisa bersikap biasa karena konseli trauma terhadap laki-laki. Konseli juga berusaha menghindari kontak dengan laki-laki lain dari baik pandangan maupun pembicaraan. Ketika saya bermain dengan anaknya dan ditemani konseli terlihat konseli sering melamun, ketika saya tanya, menurut konseli “mungkin karena masih kepikiran dengan masalah ini”, konselor berusaha terus mengajak bicara konseli tentang perkembangan El-Misbah (anak konseli) dan mencoba membuat konseli tidak melamun lagi

2) Data dari kakak konseli

Hasil dari wawancara dengan kakak konseli bahwasanya menurut kakaknya membenarkan bahwasanya mantan suami adiknya telah melakukan kekerasan secara verbal maupun fisik seperti memukul kalau sedang merasa marah, namun kakak dari konseli ini meyakini bahwa perilaku suami adiknya (suami konseli) sudah ada perubahan setelah kejadian tersebut, penyesalan juga diungkapkan oleh suami konseli, tapi

pertengkaran terjadi lagi dan suami konseli melakukan lagi tindak kekerasan seperti memukul kepala sang istri dan membuat konseli sedih, khawatir dan cemas, saat suami konseli keluar dari rumah konseli, suami konseli sudah mengatakan talak kepada sang istri, secara agama sudah jatuh talak dan sampai dipengadilan disetujui oleh hakim yang memimpin pengadilan tersebut. Dan akhirnya bercerai dengan suaminya. Semenjak bercerai dengan suaminya, konseli suka menyendiri dan melamun. Dan tidak seperti biasanya selalu humble dengan orang sekitar tapi sekarang menyendiri dan lebih fokus mengurus anaknya yang masih kecil

3) Data dari ibu konseli

Wawancara dengan ibu konseli dilakukan ketika ibu konseli ini sedang berada di rumahnya selepas dia bekerja, kebetulan saat itu saya sedang berada disana sedang cerita-cerita bersama Rizky (kakaknya), saya melakukan wawancara secara sistematis, karena memang Suriah (ibu konseli) ini merupakan tipe orang yang begitu terbuka. Awalnya saya coba untuk iseng bertanya-tanya. Dari hasil wawancara di atas diketahui bahwa memang konseli ini memiliki karakter yang kurang bisa mengekspresikan perasaannya, dimana ketika ada masalah, istrinya lebih memilih diam, dan tidak menghiraukan jika diajak bicara, hal tersebut diungkapkan oleh ibunya dan ibunya kadang merasa hal tersebut membuatnya tidak nyaman dan serba kebingungan. Ketika saya berusaha untuk mendapatkan informasi yang mengarah ke kekerasan yang dilakukan suami konseli, ibunya langsung menitikkan air mata, sedih dan kecewa melihat anaknya diperlakukan kayak gitu

4) Data dari teman kerja konseli

Pada pertemuan selanjutnya, konselor mencoba menemui teman kerja wanita konseli tersebut. Konselor bertemu dengan teman kerja konseli dan melakukan sesi tanya jawab. Konselor menanyakan bagaimana perilaku konseli yang sebenarnya. Teman kerja konseli bercerita bahwa konseli sebenarnya adalah ibu yang baik dan suka membantu teman-temannya yang mengalami kesulitan. Teman kerja ke konseli menceritakan jika konseli merupakan ibu yang peduli dan asyik jika diajak untuk bergurau.

Teman kerja konseli mengatakan bahwa konseli memang sensitif. Teman konseli juga bercerita jika konseli kemarin mengungkapkan kekesalannya di status sosial media, konselor menanyakan sebab kenapa konseli menulis status tersebut. Teman konseli menceritakan jika saat itu, konseli kesal. Hal ini dilatar belakangi karena teman konseli belum menyelesaikan tugas kantornya padahal teman kerja konseli dan konseli satu tim di pekerjaannya, dan membuat konseli kesal

Namun akhir-akhir ini konseli sangat mudah sensitif, teman kerja konseli menjelaskan jika konseli pernah kesal dengan temannya atau keadaannya sedang berada di saat yang tidak menyenangkan, konseli akan mengungkapkan kekesalan dengan menulis status distatus media sosialnya, konseli lebih asyik untuk sendiri jika dibandingkan dengan teman.

Hanya saja apabila konseli ada masalah konseli jarang sekali bercerita, konseli biasanya menangis. Konseli terkesan mudah sekali terbawa perasaan dan sangat sensitif. Teman kerja konseli juga bercerita bahwa semenjak bercerai dengan suami konseli, konseli sering menangis dan beranggapan jika laki-laki sama saja dengan suaminya. Ibu dan kakak konseli

ini sering menjumpai konseli menangis di malam hari, konseli juga sering tidur larut malam.

Pada pertemuan pertama kami bertemu di rumah konseli yaitu di Kelurahan Gunung Anyar Tambak

a. Konselor melakukan perjanjian dengan konseli untuk bersedia melakukan wawancara. Pada hari itu konseli bercerita jika sedang kesal dengan teman kerjanya perempuan. Karena saat itu konseli sedang mempunyai masalah dengan teman kerjanya perempuan, konseli mengatakan kesal karena teman kerjanya termasuk satu tim dengannya, dan pekerjaannya dari kantor Nielsen belum selesai, yang berimbas tim kerjanya dimarahi atasan dari kantor. Konseli sering sekali meluapkan kekesalannya dengan pergi jalan-jalan sendirian tanpa mengajak teman.

Terlepas dari kekesalan dengan teman kerjanya itu, konseli ini juga mengalami kekhawatiran dan kecemasan terhadap laki-laki akibat kdrt yang dilakukan mantan suami konseli yang masih dirasakan saat mengingat mantan suaminya memukul kepala konseli hingga konseli terjatuh. Konseli merasa sedih dan khawatir atas sikap mantan suaminya yang main pukul kalau terjadi pertengkaran. Konseli memiliki keinginan untuk anaknya di masa depan, ingin anaknya memiliki akhlak, dan agama yang baik agar nantinya anaknya tidak seperti mantan suaminya. Semenjak bercerai, konseli juga bercerita sudah mengalami kecemasan dan khawatir dan selalu menghindar dengan laki-laki ditempat kerja maupun di rumah. Pengalaman berumah tangga konseli dengan mantan suaminya yang melakukan kdrt menjadikan konseli trauma bila berdekatan dengan laki-laki, takut kalau terjadi lagi kekerasan seperti yang dilakukan mantan suaminya.

Bahkan saat ini konseli masih takut dengan laki-laki yang lewat didepan rumahnya, konseli juga pernah di dekati dengan seorang laki-laki yang lebih muda darinya, tapi masih menjauh dan agak canggung kalau didekati dengan laki-laki tersebut. Meskipun begitu, keluarga konseli terutama ibu konseli memberikan nasihat pada konseli, agar mau menikah lagi dan tidak sendirian lagi, serta ibu konseli juga mengatakan ke konseli agar tidak usah takut pada laki-laki, ada laki-laki yang baik di luar sana, kata ibu konseli, konseli tidak menanggapi perkataan ibunya, hanya diam dan mendengarkan saja. Mendengar pernyataan dari konseli tersebut, konselor mengetahui bahwasannya konseli memiliki gangguan kecemasan dan trauma pada laki-laki. Apa yang menjadi keinginan konseli tidak sesuai harapan seperti mempertahankan rumah tangga. Hal ini selalu membuat konselimenancam keadaannya dan selalu mengganggu pikirannya. Konseli juga mengatakan bahwa tidak semua laki-laki bertindak kekerasan dan main pukul saja dalam menyelesaikan permasalahan, ada juga laki-laki yang menghargai dan menghormati wanita dan bahkan mengayomi dan membimbing wanita dengan baik dan tulus

Jadi melalui hasil wawancara dan juga observasi yang telah dilakukan dapat terlihat dari sikap konseli yang gugup dan tidak tenang. Demikian juga pada pernyataan yang telah diungkapkan jika konseli sedang khawatir dan cemas. Konseli juga menunjukkan jika kejadian yang dialaminya seolah-olah tidak dapat diselesaikan. Konseli mengatakan belum bisa melupakan kejadian yang dialami yaitu kekerasan yang dilakukan mantan suaminya dan beberapa pernyataan yang menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan atas kejadian yang akan menimpa dirinya.

Pada pertemuan selanjutnya, konselor mencoba menemui teman kerja wanita konseli tersebut. Konselor bertemu dengan teman kerja konseli dan melakukan sesi tanya jawab. Konselor menanyakan bagaimana perilaku konseli yang sebenarnya. Teman kerja konseli bercerita bahwa konseli sebenarnya adalah ibu yang baik dan suka membantu teman-temannya yang mengalami kesulitan. Teman kerja ke konseli menceritakan jika konseli merupakan ibu yang peduli dan asyik jika diajak untuk bergurau.

Teman kerja konseli mengatakan bahwa konseli memang sensitif. Teman konseli juga bercerita jika konseli kemarin mengungkapkan kekesalannya di status sosial media, konselor menanyakan sebab kenapa konseli menulis status tersebut. Teman konseli menceritakan jika saat itu, konseli kesal. Hal ini dilatar belakangi karena teman konseli belum menyelesaikan tugas kantornya padahal teman kerja konseli dan konseli satu tim di pekerjaannya, dan membuat konseli kesal

Namun akhir-akhir ini konseli sangat mudah sensitif, teman kerja konseli menjelaskan jika konseli pernah kesal dengan temannya atau keadaannya sedang berada di saat yang tidak menyenangkan, konseli akan mengungkapkan kekesalan dengan menulis status distatus media sosialnya, konseli lebih asyik untuk sendiri jika dibandingkan dengan teman.

Hanya saja apabila konseli ada masalah konseli jarang sekali bercerita, konseli biasanya menangis. Konseli terkesan mudah sekali terbawa perasaan dan sangat sensitif. Teman kerja konseli juga bercerita bahwa semenjak bercerai dengan suami konseli, konseli sering menangis dan beranggapan jika laki-laki sama saja dengan suaminya. Ibu dan kakak konseli

ini sering menjumpai konseli menangis di malam hari, konseli juga sering tidur larut malam.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari masalah yang dialami oleh konseli.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dengan konseli dan beberapa orang yang terdekat dengan konseli, maka konselor menyimpulkan beberapa gejala-gejala yang dialami oleh konseli, antara lain:

- 1) Mudah menangis dan sering khawatir terhadap anaknya
- 2) Mudah sensitif atau mudah marah.
- 3) Menghindar dengan laki laki
- 4) Selalu berfikir yang negatif terhadap laki-laki

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu konseli secara maksimal.

Setelah konselor melakukan observasi dan wawancara kepada konseli dan berbagai pertimbangan, maka konselor menetapkan terapi kognitif behavior dan terapi sholat bahagia sebagai bantuan yang akan diberikan kepada konseli. Proses terapi kognitif behavior dilakukan dengan pertimbangan waktu antara konselor dan konseli, juga berpacu dengan asas musyawarah, maka konselor hanya menggunakan 4 teknik dari terapi yang digunakan sesuai dengan

permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu : Menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran, desentisisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial, *Bibliotherapy*, *Convert Conditioning* dan mengukur perasaan. Adapun tujuan dari terapi ini adalah mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Dalam teknik ini konselor berupaya membantu konseli untuk merubah pikiran dan pernyataan negatif serta keyakinan tidak rasional yang dialaminya.

Melalui teknik ini konseli diharapkan mampu mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Konselor dalam hal ini berperan secara aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melakukan teknik tersebut. Pada proses konseling ini lebih diarahkan dengan menitik beratkan restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat masa depan dibanding masa lalu. Konselor juga menggunakan terapi sholat bahagia dengan cara melaksanakan sholat 5 waktu dengan ditambahkan doa doa memohon ampunan dan dosa selama hidup di dunia ini agar hati menjadi tenang dan lebih dekat dengan Allah SWT.

d. Terapi

Terapi atau *Treatment* merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan pemberian bantuan. Dalam hal ini konselor mulai memberikan bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Konselor menggunakan terapi sholat

bahagia dan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi kecemasan yang dialami konseli, dengan tujuan mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Adapun tahapan dari Terapi Kognitif Behavior, sebagai berikut:

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli membuat perjanjian atas kesediaan konseli dalam mengikuti proses konseling. Perjanjian itu tanpa adanya paksaan dari konselor dan ditanda tangani oleh konseli sendiri.

Pada pertemuan pertama konseli mengatakan bahwa saat itu konseli sedang khawatir memikirkan anaknya, kalau sudah besar ditanyain ayahnya gimana, konselor menuturkan jika menjelaskan secara baik dan dijelaskan dengan penuh perhatian dan dengan kalimat yang baik, pasti anaknya bakal mengerti dan paham kondisi ibunya sekarang. Konseli merasa sedih jika ibunya nanti masih khawatir akan masa depan anaknya. Konseli sebenarnya juga masih takut dengan laki laki yang mendekatinya karena trauma terhadap suaminya yang melakukan kdrt dan menimbulkan rasa takut terhadap laki-laki atau menghindari laki-laki.

Konseli juga memiliki sosialisasi yang kurang dengan teman kerjanya. konseli beranggapan tidak mempunyai teman yang baik. Konseli juga pernah mengatakan kesal dengan temannya, konseli sangat kecewa saat tugas kantor belum selesai padahal mereka satu tim di kantor mereka bekerja, akibatnya dimarahi oleh atasannya dengan temannya. Konseli merasa tidak ada yang mau berteman dengannya.⁷³

⁷³ Lampiran wawancara pada tanggal 26 Juli 2019 jam 15.00

Konselor juga mengumpulkan data dari wawancara yang dilakukan dengan teman kerja konseli jika konseli ini sangat mudah untuk sensitif dan selalu mencemaskan hal-hal yang sebelumnya terjadi dengan rasa yang tidak wajar.

1) Menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran.

Pada pertemuan kali ini konselor menanyakan kabar konseli, konseli bercerita jika masih khawatir dan sering mencemaskan masa depan anaknya. Konseli menjelaskan jika anaknya nanti menanyakan ayahnya harus jawab apa, dan konseli memiliki pikiran negatif terhadap laki-laki. Sebenarnya konseli mencoba berani berbicara dengan laki laki namun mengingat tindak kekerasan yang dilakukan mantan suami konseli membuat konseli takut untuk bisa berani berbicara dengan laki-laki dan konseli sering berpikiran negatif terhadap laki-laki di rumah maupun ditempat kerjanya. Dalam pelaksanaan wawancara kali ini konseli mulai menangis dan menjelaskan kepada konselor jika konseli sangat sangat takut dengan laki-laki yang berdekatan, takut terulang lagi kejadian dengan mantan suaminya. Konseli tidak yakin bahwa dirinya bisa melaksanakan tanggung jawab sepenuhnya terhadap dirinya dan anaknya saat ditinggalkan mantan suaminya, hal ini dirasakannya karena konseli merasa tidak mempunyai kemampuan apa-apa karena merasa ada yang kurang dikeluarganya. Saat itu terlihat konseli bercerita dengan nada yang gugup dan mulai menangis.

Konselor mencoba meyakinkan kembali bahwa konseli merupakan ibu yang baik dan mampu mengurus anaknya sendiri dan bisa menjelaskan ke anaknya soal ayahnya dengan penuh perhatian dan kasih

sayang dan anaknya bakal bisa mengerti dan memahami kondisi ibunya. Konseli bisa dan mampu mengurus dan mendidik anaknya dengan akhlak yang lebih baik dan juga mencoba yakin bisa mengurus anaknya dengan baik. Proses ini dilakukan oleh konselor dengan harapan konseli supaya lebih bisa termotivasi dan sedikit tenang agar tidak perlu cemas.

Konseli merasa konseli selama ini selalu memikirkan dirinya sendiri dan kurang mengurus anaknya sendiri. Konseli menjelaskan lagi jika ingin menghilangkan perasaan takut ataupun cemas terhadap laki-laki, akan tetapi konseli masih takut, ada bayang bayang mantan suaminya yang melakukan tindak kekerasan.⁷⁴

Dalam kecemasan dan kekhawatiran konseli, konselor mencoba menenangkan konseli agar bisa bersikap tenang terlebih dahulu. Konselor mengajak untuk rileks terlebih dahulu dan memikirkan kembali apa yang terjadi pada diri konseli pasti ada yang positif dan mulai memikirkan tersebut. Kemudian konselor juga menguatkan dengan memberikan motivasi bahwa konseli sebenarnya merupakan ibu sabar, kuat dan tangguh. Konseli bisa hidup tanpa mantan suami dan bisa tegar itu sudah luar biasa untuk bisa mengikhlaskan. Konselor menjelaskan kepada konseli jika konseli sebenarnya bukan ibu yang manja, yang selalu bergantung kepada keluarga dan mantan suami. Akan tetapi sudah menjadi tanggung jawab konseli saat mengurus buah hatinya sendiri, hidup dengan tenang bersama keluarga konseli. Namun, konseli juga ada saatnya akan menjadi ibu yang baik dan mandiri yang selalu mengurus anaknya dengan baik saat konseli sudah ada tuntutan untuk kodratnya menjadi ibu

⁷⁴ Proses konseling pada tanggal 25 Agustus 2019 pk1 08.00 WIB

sesungguhnya. Karena hakikatnya manusia bertahan hidup tidak terlepas dari mandiri untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Konselor mencoba menenangkan pikiran konseli dengan cara memberikan arahan yang positif agar tidak mencemaskan sesuatu hal menimpa dirinya. Konseli yang sebenarnya mengkhawatirkan masa depan anaknya nanti kalau bertanya soal ayahnya serta perasaan takut terhadap laki-laki yang dialami konseli, konseli diberikan penguatan yang positif, apabila kita memikirkan hal-hal yang positif maka yang terjadi akan baik-baik saja. Begitupun sebaliknya jika kita selalu memikirkan atau beranggapan pada sesuatu hal secara negatif maka yang terjadi adalah rasa ketakutan, cemas dan kekhawatiran.

Konselor juga memberikan penguatan dengan ayat al-qur'an dimana konselor mengajak konseli untuk tidak lagi merasa dirinya lemah. Sesuai dengan ayat al-quran dalam surat Ali Imron ayat 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Ali-imron : 139)*

Dari hasil treatment yang dilakukan oleh konselor, konseli menunjukkan sikap mulai memahami keadaannya jika konseli tidak perlu mencemaskan sesuatu hal secara berlebihan. Konseli mulai belajar untuk mengubah pikiran yang negatif menjadi yang lebih positif.⁷⁵

2) Desentisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial.

⁷⁵ Proses konseling pada tanggal 26 Agustus 2019 pkl 09.00 WIB

Pada pertemuan kali ini konselor melakukan proses wawancara di rumah konseli, dan seperti sebelumnya konselor melakukan perjanjian setiap akan melakukan proses konseling. Saat itu konselor menjumpai konseli telat melakukan perjanjian dengan konselor, dikarenakan konseli baru bangun tidur.

Pada proses konseling ini, konselor membuka pertanyaan dengan bertanya kepada konseli mengenai jam tidurnya. Pada pertemuan ini konselor meninjau kembali bagaimana keadaan konseli saat ini, konseli menceritakan bahwa konseli sedikit merasa cemas, konseli juga menceritakan jika pada malamnya konseli tidak bisa tidur. Konseli tidur terlalu larut malam, namun terlihat konseli ini sangat menginginkan jika apa yang menjadi beban pikirannya juga ingin segera dihilangkan.

Konseli mengatakan kepada konselor jika konseli susah tidur jika di malam hari, saat itu juga konseli menjelaskan penyebab dia susah untuk tidur lebih cepat. Konseli menjelaskan jika setiap malam konseli masih selalu teringat dengan mantan suaminya. Konseli juga terbayang-bayang dengan masa depan anaknya nanti, konselor merasa belum bisa mengurus anaknya sendiri dan mandiri tanpa pasangan.

Konseli bercerita jika konseli sedikit merasa sedih bahwa dirinya tidak mampu mengurus anaknya sendiri. Konseli mengatakan “ *aku belum siap menghadapi ini sendiri, aku selalu khawatir jika nanti aku hidup sendiri tanpa pasangan dan mengurus anakku sendiri dan aku juga harus bisa menjelaskan soal ayahnya ke anakku.* ”

Konselor meninjau kembali seperti proses sebelumnya, konselor memberikan keyakinan yang positif kepada konseli. Kemudian dilanjutkan dengan

proses konseling yang selanjutnya yaitu konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi guna mengurangi intensitas kecemasan konseli. Konseli mencoba untuk mengajak konseli agar lebih rileks. Konselor disini mengajak untuk pelan-pelan melakukan relaksasi diri dengan cara memejamkan mata, menenangkan pikiran konseli agar lebih tenang. Konselor mengajak konseli untuk menempatkan pada posisi senyaman mungkin dan konseli mencoba perlahan untuk mulai menutup mata. Proses konseling ini dilaksanakan saat konseli berada dirumah konseli dan kebetulan suasana sedang sepi.

Proses pelaksanaan relaksasi ini dilakukan dengan mengubah pikiran konseli dengan mengatakan perkataan yang lebih positif *“bismillahirrahmanirrahim... aku akan siap menghadapi masa depanku bersama anakku dan aku juga yakin bisa mengurus anakku sendiri dan, aku tidak akan khawatir jika nanti aku hidup sendiri bersama anakku juga aku akan mencoba berpikir positif terhadap laki-laki yang akan menyapaku dan aku masih mempunyai teman dan Allah yang akan selalu menjagaku, Amiin”*.

Kemudian konselor perlahan-lahan mengarahkan kepada konseli untuk memulai membuka mata dan menanyakan kembali apa yang saat ini dirasakan konseli. Konseli mengatakan jika sudah mulai sedikit tenang. Konselor kemudian mengarahkan kepada konseli untuk lebih tenang dan mengajak konseli untuk tidak terbelenggu dengan keadaannya saat ini. Kalau bisa kita mengatakan pada masalah kalau kita masih punya Tuhan. Karena masih ada Allah tempat untuk bersandar.

Konselor juga menyarankan kepada konseli untuk tidak menyimpan masalahnya sendiri, konseli bisa

menceritakan kepada orang yang ada disekelilingnya yang memang dianggap dapat dipercaya. Konseli yang sebelumnya merasa tidak ada teman baginya yang mau mendengarkan keluh kesahnya, saat ini mulai berfikir jika alangkah baiknya bisa terbuka dengan teman yang mungkin bisa memberi jalan keluar atau solusi dari perasaan cemas yang selama ini dirasakannya, konselor juga berharap kedepannya agar konseli lebih tenang saat menghadapi masalah apapun, dan menyarankan juga untuk tidak lupa berdo'a sebelum tidur agar dihindarkan dari godaan-godaan setan dan pikiran-pikiran yang negative. Konselor disini juga menerapkan terapi sholat bahagia dengan sholat 5 waktu ditambahkan doa doa memohon ampunan kepada Allah agar konseli merasa tenang dan tenang hidupnya dan bisa mengatasi masalahnya dengan mendekatkan diri pada Allah. Dari hasil proses treatment ini mendapatkan hasil yang cukup. Karena konseli sudah bisa meyakinkan dalam dirinya bahwa konseli bisa mandiri yaitu mengurus anaknya tanpa ada kekhawatiran dimasa depannya dan tidak mencemaskan lagi masa depan anaknya juga sudah berpikiran yang positif terhadap laki-laki. Konseli juga memiliki banyak teman dan keluarga yang menyayanginya, juga masih ada Allah untuk tempat bersandar dan yang akan menjaganya dimanapun dia berada.⁷⁶

3) Bibliotherapy

Proses treatment selanjutnya dilaksanakan oleh konselor di saat pagi hari. Saat itu konselor menanyakan kembali mengenai jam tidur konseli dan menurut penjelasan dari konseli mengalami sedikit kemajuan tidur lebih tenang dan lebih awal dari biasanya. Konseli juga menuturkan jika konseli

⁷⁶ Proses konseling pada tanggal 27 Agustus 2019 pk1 08.00 WIB

sudah mencoba menghilangkan pikiran-pikiran negatifnya seperti yang sudah dilakukan dari proses treatment sebelumnya.

Konselor melihat ada kemajuan dari jam tidur konseli yang sudah dikatakan lebih baik dan tidak terlalu malam dari biasanya setelah sebelumnya sudah melaksanakan proses konseling. Konselor juga meninjau kembali tentang interaksi sosial konseli dengan orang-orang disekitarnya, dia mengatakan jika sudah mulai berkomunikasi dengan baik walaupun sekedar menyapa atau kumpul-kumpul biasa dengan laki-laki ditempat kerja maupun di rumah bersama masyarakat sekitar. Konselor menjelaskan pada proses konseling ini jika alangkah baiknya konseli membuka situs yang ada di media sosial berupa dakwah islami, bacaan-bacaan kata-kata motivasi, mengikuti akun fanspage tentang kalam-kalam hikmah atau juga bisa membuka secara audio visual melalui youtube tentang dakwah-dakwah penenang hati.

Kemudian konseli sadar jika selama ini membuang-buang waktu untuk membuka media sosial yang nggak jelas, konseli akan mengubah kegiatan *scroll* media sosial dengan hal-hal yang lebih positif lagi. Konseli menjelaskan masih belum bisa bercerita masalah pribadinya, dia menjelaskan jika masih belum bisa nyaman dengan temannya. konseli belum bisa bercerita lebih mendalam seperti saat melakukan proses konseling dengan konselor. Setelah itu konselor juga mencari tahu biasanya konseli lebih nyaman cerita sama siapa lagi. Pada saat itu konseli tersenyum dan mengatakan jika selama ini lebih sering bercerita di media sosial. Konseli biasanya mempublikkannya di situs media sosialnya, dan itu yang membuat biasanya konseli tidur terlalu larut malam meskipun tujuan

sebenarnya hanya untuk merefreshing pikirannya. Konseli juga sering *scroll* melihat-lihat foto-foto, kata-kata *galau* di Instagram dan dilakukannya sampai merasa mengantuk kemudian tidur.

Selain itu konselor juga menyarankan konseli untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui terapi sholat bahagia yaitu sholat 5 waktu dan ditambahkan doa doa memohon ampunan pada Allah serta ibadah sholat tahajud yang dilakukan di malam hari. Selain menghindari agar tidak membuang waktunya untuk hal-hal yang tidak berguna, konseli akan mendapatkan keuntungan untuk lebih tenang dan merasa lebih bersyukur nikmat-nikmat Allah yang selama ini telah diberikan. Konselor berharap kepada konseli agar mengingat Allah dalam keadaan sedih maupun senang.

Dalam proses kali ini konselor mencoba mengetahui perubahan yang ada dalam diri konselor semakin bersemangat dan melihat wajah konseli sangat ceria. Konseli mengatakan jika konseli bisa dan tidak khawatir lagi. Segala sesuatu harus dihadapi dengan positif thinking.⁷⁷

4) *Convert conditioning* dan Mengukur Perasaan.

Proses konseling ini berupaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologi yang terjadi didalam individu, peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan persepsi.

Pada saat melakukan proses konseling konselor mencari tahu lagi keadaan yang saat ini di rasakan oleh konseli. Konseli melakukan perubahan dengan konseli berkata yang lebih banyak positif dibandingkan negatifnya. Konseli menjelaskan setelah membaca-

⁷⁷ Proses konseling pada tanggal 28 Agustus 2019 pk1 08.00 WIB

baca situs di media sosialnya tentang bacaan bacaan dakwah islam yang berisi kajian-kajian yang positif, konseli mengatakan jika sudah bisa membuat pikirannya menjadi tenang.

Konseli juga menunjukkan perubahan tingkah lakunya yang sebelumnya saat mengikuti proses konseling dengan konselor, konseli semula sering gugup, khawatir, sekarang menjadi sedikit tenang. Konseli juga bercerita jika mulai nyaman bergaul dengan teman-teman kerja laki-lakinya dan mempunyai semangat lagi untuk masa depannya dan anaknya nanti. Dari hasil proses konseling pengkondisian tersembunyi ini, konselor mengetahui konseli sudah menerapkan pembelajaran mengubah pikiran yang positif menjadi negatif dan interaksi dengan teman-teman kerjanya laki-laki maupun perempuan sudah mulai membaik. Selain itu konselor memberikan treatment melalui pendekatan agama dengan menerapkan terapi sholat bahagia dengan menjalankan sholat 5 waktu di tambahkan dengan doa memohon ampunan kepada Allah SWT dan juga memohon untuk mengurangi kecemasan dan kekhawatiran yang dialami konseli agar memberikan rasa tenang dan tentram di dalam hati maupun pikiran, kedekatan terhadap Allah Swt dan doa-doa yang disampaikan akan memberikan harapan-harapan positif. Konselor menyarankan kepada konseli untuk melakukan sholat dan berdzikir ditengah malam akan memberikan rasa nyaman dan rasa percaya diri lebih dalam menghadapi kecemasannya. Dengan melakukan terapi sholat bahagia, konseli merasakan ketenangan dalam hati dan pikiran lewat doa doa yang dipanjatkan dengan penghayatan dan khusyuk.

Konselor akan mengarahkan konseli untuk lebih berfikir positif dan tidak memikirkan keburukan-

keburukan yang akan menimpa dirinya, konselor juga mengarahkan kepada konseli untuk memiliki harapan bahwa masa depannya bersama anaknya akan menjadi masa depan yang cerah dan tidak selamanya bergantung pada mantan suami konseli agar konseli mempunyai rasa mandiri serta bertanggung jawab dalam menjalani hidup.

5. Pelaksanaan Terapi Sholat Bahagia

Dalam proses terapi sholat bahagia, konseli sangat antusias saat menjalankan sholat 5 waktu di tambahkan doa memohon ampunan pada Allah dan mengurangi rasa cemas pada konseli. Sebelum melaksanakan terapi sholat bahagia, konselor menjelaskan bagaimana tata cara sholat bahagia

Berikut tata cara melaksanakan terapi sholat bahagia

Konseli mengatakan pada konselor untuk melaksanakan terapi sholat bahagia dirumahnya, konseli melaksanakan terapi sholat bahagia dengan sholat dhuhur 4 raka'at. Saat raka'at awal konseli membacakan doa sholat 5 waktu dan ditambahkan doa memohon ampunan pada Allah saat i'tidal, konseli menceritakan pada konselor bahwa konseli merasakan kecemasan pada diri konseli,

Raka'at selanjutnya konseli membacakan doa sholat 5 waktu dan saat rukuk konseli menambahkan doa memohon ampunan pada Allah dan memohon mengurangi rasa cemas yang dialami selama ini, konseli menceritakan pada konselor bahwa saat rukuk konseli merasa tidak bersyukur terhadap hidupnya yang sekarang dan juga sadar bahwa itu perbuatan tidak baik, raka'at selanjutnya konseli masih membacakan doa sholat 5 waktu dan menambahkan doa memohon mengurangi rasa cemas yang dirasakan selama ini dan saat sujud konseli menceritakan ke konselor bahwa saat

sujud konseli menyadari perbuatannya yang irasional bisa merugikan pada diri konseli, seperti menghindari laki-laki dan berpikir negatif pada laki-laki.

Dan selanjutnya raka'at terakhir konseli masih membacakan doa sholat 5 waktu dan saat sujud lagi menambahkan doa memohon perlindungan pada Allah dan memohon ampunan pada Allah dan juga memohon mengurangi rasa cemas yang dialami selama ini. Hasil dari terapi sholat bahagia, konseli mengatakan pada konselor bahwa saat sholat 5 waktu dimana saat sujud dan rukuk konseli mengalami perubahan cara berpikir yang negatif sekarang menjadi lebih baik dan konseli merasa juga harus lebih bersyukur akan hidup dan merawat anaknya dengan baik, konseli juga merasa saat berdoa pada Allah dengan khushuk, merasakan ketenangan dalam hati dan konseli ingin menjadi orang yang lebih baik kedepannya.

e. Evaluasi

Setelah melakukan proses konseling, maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli dan sejauh mana keefektifan Terapi Kognitif Behavior dan terapi sholat bahagia yang diterapkan oleh konselor kepada konseli. Konseli begitu antusias selama melakukan proses konseling, dikarenakan juga karena keinginannya untuk berubah. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, sejauh ini pelaksanaan konseling dengan terapi kognitif behavior dan terapi sholat bahagia dari waktu ke waktu mengalami perubahan. Setelah melakukan berbagai treatment sebagai langkah akhir dari proses terapi ini dengan mengukur seberapa jauh konseli merasakan hasil dari melaksanakan proses konseling ini. Konselor menanyakan kembali keadaan dan kabar konseli

setelah menerapkan dan melaksanakan konseling ini. Konseli menuturkan jika konseli sekarang lebih tenang dan bisa berfikir yang lebih kearah yang positif. Konseli juga menceritakan jika saat ini konseli lebih memiliki banyak teman wanita dan perempuan. Konseli mencoba lebih terbuka dengan teman kerjanya. konseli pun sudah mengurangi perasaan sensitifnya dan mencoba untuk tidak selalu melebih-lebihkan dalam hal yang sepele. Konseli sudah tidak menceritakan kesedihannya di media sosialnya. Konseli saat ini lebih sering sharing dengan teman kerja wanita konseli, bergurau asyik agar membawa dirinya lupa pada kesedihan dan kecemasannya.

Maka peneliti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut: konseli mulai bisa berfikir positif dan tidak mudah sensitif (marah), konseli juga sudah mulai mengurangi kecemasannya, konseli mulai dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya dan mulai terbuka untuk mau bergaul dengan teman-teman kerjanya baik laki-laki maupun perempuan. Konseli juga mengurangi rasa kekhawatiran dan kecemasannya dalam memikirkan masa depannya bersama anaknya. Konseli juga belajar menghilangkan pikiran buruk terhadap sesuatu hal untuk menjadikan pikiran lebih kearah yang positif.

b) Deskripsi Hasil Akhir Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya

Setelah konselor melakukan pertemuan beberapa kali dengan konseli dalam proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dengan Terapi Kognitif

Behavior dalam Mengatasi Kecemasan, maka hasil dari konseling diketahui dengan adanya perubahan dalam diri konseli meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri konseli. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan konselor kepada konseli bahwa proses konseling yang dilakukan cukup membawa perubahan pada diri konseli.

Setelah mendapatkan arahan dari konselor apa yang dilakukan dalam proses konseling dengan Terapi Kognitif Behavior dan terapi sholat bahagia, konseli mengalami perubahan pada dirinya. Untuk melihat perubahan dalam diri konseli, konselor melakukan pengamatan dan wawancara. Adapun perubahan konseli sesudah proses konseling adalah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada bagian evaluasi.

Tabel IV.1

Tabel perubahan konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan

Tolak Ukur	Sebelum Proses Konseling	Sesudah Proses Konseling
Kognitif	Berpikir yang negatif, selalu mencemaskan keadaan anaknya di masa depan	Berpikir kearah yang positif. Sudah mulai mengurangi rasa kekhawatiran atas kejadian yang dialami

Behavior	Menganggap semua laki-laki sama seperti mantan suaminya yang melakukan kekerasan saat terjadi pertengkaran dan selalu menghindari teman kerja laki-laki maupun di rumah konseli	Mulai terbuka dan mau menyapa dengan laki-laki di rumahnya dan mulai menyapa ramah dengan teman kerja laki-lakinya
Potensi diri	Merasa tidak mampu mengurus anak sendiri dan merasa tidak bisa menjadi ibu yang baik bagi anaknya	Mulai berusaha untuk mengurus dirinya dan anaknya secara baik dan penuh tanggung jawab dan yakin bahwa di masa depan tidak akan mengalami kecemasan maupun kekhawatiran terhadap anaknya yang nantinya menanyakan tentang ayahnya

Sholat 5 waktu	Melaksanakan sholat 5 waktu kadang telat pada waktu sholat, masih tidak tepat waktu dalam menjalankan kewajiban sholat 5 waktu dan lebih suka buat status di media sosial seperti instagram, wa	Mulai tepat waktu dalam melaksanakan sholat 5 waktu dan disaat sholat memanjatkan doa doa memohon ampunan pada Allah dan memohon untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan agar hati lebih tenang dalam menjalani hidup, dan lebih mendekati diri pada Allah.
----------------	---	---

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Analisis data merupakan hasil atau informasi yang disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari wawancara dan obeservasi dengan pihak konseli dan informan. Berdasarkan judul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Sholat Bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang Istri Akibat KDRT”

Pada bab ini, analisis data berhubungan dengan proses yang telah dilakukan oleh konselor untuk menangani kecemasan dengan menggunakan langkah-langkah yaitu dengan dimulai perjanjian

dengan konseli, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, evaluasi/*follow up*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif, yakni membandingkan pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling.

Berikut ini merupakan analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan pendekatan CBT dan Terapi sholat bahagia

1. Analisis Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya

Berdasarkan pada kecemasan yang dialami oleh seorang istri di Kelurahan Gunung Anyar Tambak, maka konselor memilih menggunakan terapi kognitif behavior dan terapi sholat bahagia untuk membantu dalam merubah pemikiran yang negatif untuk menjadi yang lebih positif. Terapi ini mengajak konseli untuk belajar menyelesaikan masalah dan secara kuat menentang keyakinan yang salah. Dan juga Terapi Sholat Bahagia dapat menenangkan hati dan pikiran konseli dan lebih mendekatkan diri pada Allah SWT.

Terapi kognitif behavior merupakan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis yang lebih melihat masa depan dibandingkan masa lalu. Konseli adalah seorang janda/single parent yang mengalami kecemasan, dimana pada saat ini merupakan kecemasan

dalam menghadapi masa depan anaknya nanti dan trauma terhadap laki-laki akibat kdrt yang dilakukan mantan suaminya. Kecemasan ini dilatar belakangi oleh kesedihannya yang telah ditinggalkan mantan suami akibat kdrt dan harus mengurus anaknya sendiri dan juga bagaimana cara menjelaskan anaknya nanti kalau ditanya soal ayahnya. Konseli selalu memikirkan nasib masa depan anaknya nanti yang sudah tidak bersama dengan ayahnya lagi dan konseli merasa belum bisa mengurus anaknya dengan baik karena ketidaklengkapan dalam keluarga membuat konseli khawatir untuk bisa membesarkan anaknya baik. Karena sebelumnya konseli merupakan istri yang bekerja di kantor oleh sebab itu dalam mengurus anaknya, konseli belum maksimal. Konseli sering mencemaskan keadaan anaknya dan dirinya sendiri, pikirannya selalu negatif tentang segala sesuatu yang menimpa dirinya. Konseli juga khawatir jika konseli tidak bisa mengurus anaknya dengan baik dan juga menghindari laki-laki yang menyapanya maupun tidak menyapanya, konseli dalam interaksi sosialnya masih kurang bisa terbuka dengan teman-teman disekitarnya. Dalam proses konseling, konselor menggunakan terapi kognitif behavior dan terapi sholat bahagia dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Identifikasi Masalah

Langkah ini merupakan langkah untuk mengumpulkan data dari konseli dan teman kerja konseli. Ketika konselor melakukan wawancara dengan konseli, pada tahap ini konseli mudah sekali untuk terbuka Konseli merespon setiap apa yang ditanyakan oleh konselor, disini konselor juga melakukan perjanjian kepada konseli untuk melakukan proses konseling. Konseli bercerita jika saat itu konseli sedang sedih dan merasa sangat bingung terhadap anaknya

nanti kalau ditanya soal ayahnya. *“mbak saya sedih, memikirkan anak saya yang masih kecil, gimana menjelaskan anak saya tentang ayahnya saat anak saya dewasa ataupun ingin menanyai perihal ayahnya sebelum anak saya dewasa”*. Konselor mencari data lebih jauh penyebab konseli merasa bersalah terhadap anaknya. Diketahui konseli masih memikirkan kesedihannya atas perceraian dengan mantan suaminya yang berdampak pada dirinya karena konseli selalu ingin memiliki keluarga yang utuh dengan itu konseli merasa kurang bisa membesarkan anaknya sendiri tanpa sosok suami. Konseli mulai menangis saat bercerita, *“saya sangat menyayangi anak saya, saya merasa belum bisa membahagiakan anak saya”*. Kemudian konselor menguatkan konseli agar lebih bersabar dan selalu mendo’akan anaknya, konseli bingung dengan dirinya sekarang yang belum bisa membesarkan anaknya dengan baik, konseli pada saat itu konselor mengetahui ada respon yang gugup saat konseli bercerita. *“saya juga bingung setelah perceraian saya dengan suami, saya ingin memulai hidup bareng sama anak dan memulai hidup baru dengan orang lain”*. *“tapi saya sebenarnya merasa takut sekarang sama laki-laki sebab mantan suami ku pernah memukulku, dan sekarang saya lebih menghindari bertemu dengan laki-laki”*. Konseli terus memikirkan keadaannya yang berdampak pada konseli susah untuk tidur dan apabila ada sesuatu hal yang kurang cocok dengan hatinya, konseli akan sensitif dan mudah sekali untuk marah. Tahap wawancara selanjutnya kepada teman kerja konseli, pada tahap ini konselor mencari informasi yang lebih dalam dan lebih jelas. Teman kerja konseli menjelaskan jika konseli merupakan ibu yang baik namun akhir-akhir ini berubah menjadi mudah

sensitif. Teman kerja konseli juga mengatakan “*sebenarnya dia itu seorang ibu yang baik mbak, tapi kalau ada masalah biasanya suka menangis sendiri, dia itu jarang terbuka sama orang disekitarnya*”. Dari wawancara yang dilakukan oleh konselor kepada teman kerja konseli diperoleh informasi jika konseli sulit untuk bersosialisasi dengan orang yang ada disekitarnya

2. Diagnosis

Sebelum konselor melakukan diagnosis kepada konseli, konselor terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara. Pada tahap itu konselor melakukan pencarian data dengan detail dari sumber terdekat dan dapat terpercaya. Setelah itu konselor bisa melakukan diagnosis.

Diketahui bahwa konseli selalu mengkhawatirkan anaknya di masa depan, takut ditanyai perihal ayahnya nanti, hal ini terjadi saat konselor melakukan wawancara dengan konseli. Konseli menceritakan bahwa konseli sedih mengenai anaknya, bingung harus jawab apa saat ditanyai perihal ayahnya. Konseli juga mengatakan “*saya khawatir terhadap masa depan anak saya, karena belum bisa mengurusnya dengan baik*”. Konseli juga menuturkan jika konseli juga kurang dalam bersosialisasi dengan teman kerjanya dan juga konseli merasa takut bila berdekatan dengan laki-laki. Konseli terlalu sensitif saat merasa dikecewakan oleh orang lain dan menganggap orang yang disekitarnya tidak ada yang peduli. Hasil diagnosis diperoleh bahwasannya konseli mengalami kecemasan dalam menjelaskan soal ayah ke anaknya nanti kalau bertanya, dan juga konseli mengalami kecemasan ataupun takut bila berdekatan dengan laki-laki karena teringat mantan suami yang pernah bertindak kekerasan terhadap konseli

3. Prognosis

Langkah selanjutnya adalah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilakukan untuk membantu permasalahan konseli dan mengatasinya. Pada langkah ini konselor menggunakan terapi kognitif behavior dan terapi sholat bahagia. Namun mengingat waktu dan disesuaikan dengan kebutuhan konseli maka konselor hanya menggunakan 4 teknik yaitu menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran, desensitasi sistematis, bibliotherapy, convert conditioning dan mengukur perasaan dan juga terapi sholat bahagia. Dalam teknik ini konselor berupaya membantu konseli untuk merubah pikiran dan pernyataan negatif serta keyakinan tidak rasional yang dialaminya. Melalui teknik ini konseli diharapkan mampu mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Serta konselor menggunakan terapi sholat bahagia dengan mempraktekan sholat 5 waktu di tambahkan doa doa memohon ampunan dari Allah agar hati konseli menjadi tenang dan bisa mengatasi kekhawatiran maupun kecemasan pada konseli.

4. Treatment atau terapi

Pada tahap teknik menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran. Konselor meninjau kembali permasalahan konseli, saat itu konseli mengatakan jika dirinya belum siap menghadapi masa depan anaknya dan masih khawatir akan anaknya bingung menjelaskan ke anaknya soal ayahnya, hal ini diketahui dari perkataan konseli *"mbak saya bingung dan saya khawatir jika saya belum bisa menjelaskan soal ayahnya ke anak saya, karena saya merasa cemas kalau anak saya tidak menerima penjelasan saya kalau saya sudah bercerai dengan ayahnya"*. Pada saat itu konseli berbicara dengan sangat gugup dan konseli menunjukkan ekspresi yang bingung dan cemas.

Proses konseling yang dilakukan oleh konselor dengan memberikan treatment menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran. Konseli yang selalu berfikir negatif mulai diberikan stimulus agar bisa mengubah sedikit demi sedikit pemikirannya menjadi positif. Konselor mengajak konseli untuk memikirkan kembali apa yang menjadi beban pikirannya, kemudian konselor memberikan penguatan positif melalui perkataan yang disampaikan kepada konseli untuk tidak lagi mencemaskannya “ *Coba ibu fikir lagi, apabila kita memikirkan hal-hal yang positif, maka yang terjadi akan baik-baik saja. Begitupun sebaliknya jika kita selalu memikirkan atau beranggapan pada sesuatu hal secara negatif maka yang terjadi adalah rasa ketakutan, cemas dan kekhawatiran*”. Konseli merenungkan apa yang telah dikatakan oleh konselor dan kemudian mengangguk-angguk, tidak lama kemudian konseli mengatakan “*ooh iya, saya lebih baik memikirkan yang baik-baik yaaa...kenapa saya terlalu takut dengan sesuatu hal yang belum terjadi*”.

Setelah mengikuti proses konseling yang dilakukan bersama konselor, konseli yang selama ini selalu menghawatirkan masa depan anaknya dan selalu menghindari dengan laki-laki sudah cukup bisa menyadari jika tidak semestinya mencemaskan sesuatu yang belum terjadi. Pada tahap treatment yang kedua Desentisisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial. Konselor meninjau kembali apa yang dirasakan konseli saat ini, konseli menjelaskan jika konseli bermasalah dalam jam tidurnya. Konselor mencari tau penyebab konseli susah tidur, ketika konselor menceritakan “*saya setiap mau tidur selalu teringat mantan suami saya, dan selalu terbayang dengan masa depan anak saya, bagaimana menjelaskan ke anak saya soal ayahnya nanti dan juga saya selalu merasa*

takut dan khawatir kalau berdekatan dengan laki laki manapun, saya selalu berpikir negatif terhadap laki-laki”.

Setelah mendengarkan apa yang telah dijelaskan konseli, konselor mengetahui jika konseli masih mencemaskan masa depan anaknya dan juga khawatir menjelaskan akan soal ayahnya nanti ke anaknya serta masih takut dan khawatir terhadap laki-laki. Kemudian pada proses konseling kali ini dilakukan relaksasi untuk mengurangi intensitas kecemasan konseli. Konselor mengajak konseli untuk lebih rileks dan pelan-pelan melakukan relaksasi diri dengan cara memejamkan mata dan menenangkan pikiran. Proses pelaksanaan relaksasi ini dilakukan konselor dengan mengatakan perkataan yang lebih positif *“bismillahirrahmanirrahim.. aku akan siap menghadapi masa depan anaku, aku tidak akan khawatir jika nanti aku hidup sendiri dan membesarkan anaku sendiri dan juga aku akan mencoba bersikap positif terhadap laki-laki dan memulai merubah sikapku terhadap laki-laki. Aku masih mempunyai teman, keluarga dan Allah yang akan selalu menjagaku, Amiiinnn...”*

Setelah melakukan treatment ini konseli sudah bisa meyakinkan dalam dirinya bahwa konseli bisa mandiri dan tidak mencemaskan lagi masa depan anaknya. Konseli juga memiliki banyak teman dan keluarga yang menyayanginya, juga masih ada Allah untuk tempat bersandar dan yang akan menjaganya dimanapun dia berada. Dan konselor disini juga menggunakan terapi sholat bahagia yaitu melaksanakan sholat 5 waktu ditamabahkan doa-doa memohon ampunan dari Allah dan memohon ketenangan hati dan mengurangi pikiran cemas konseli. Saat konseli melaksanakan sholat bahagia tersebut, konseli merasakan ketenangan saat

sujud dan ruku', dimana konseli memohon ampunan pada Allah untuk mengampuni segala dosanya selama hidup dunia ini dan memohon untuk mengurangi kecemasan dan kekhawatiran dalam menjalani hidup agar bisa menjalankan kehidupan ini dengan tenang dan ikhlas. Hati konseli merasa lega setelah menjalankan terapi sholat bahagia.

Pada treatment yang ketiga yaitu Bibliotherapy, namun sebelumnya konseli menanyakan perkembangan konseli. Konseli mengatakan "*Alhamdulillah saya bisa mengatur jam tidur saya*". Konseli yang sering meratapi kesedihannya sampai berakibat sulit untuk tidur, saat ini sudah mulai bisa mengatur jam tidurnya. Konseli bercerita "*saya biasanya sering menggunakan media sosial sebagai tempat curhat apabila saya lagi sedih dan sedang kecewa*".

Konselor menyarankan kepada konseli agar menggunakan media sosial sebagai media yang bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan. Misalnya dari facebook mengikuti fanspage tentang kalam-kalam hikmah, melalui media sosial Instagram konseli juga bisa mengikuti akun yang mengupdate gambar kata-kata yang mengandung nilai-nilai positif, konseli juga bisa melalui audio visual melihat dakwah islam atau ceramah-ceramah yang memberikan dampak pada ketenangan hati.

Analisis dari proses pelaksanaan treatment ini konseli sudah tidak lagi menunjukkan kecemasan dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang terjadi maupun tentang masa depannya di media sosialnya, akan tetapi konseli sudah mengubah dengan menggunakan media sosial sebagai media yang memberikan nilai positif yang membuat konseli tidak lagi merasakan kekhawatiran-kekhawatiran yang akan menimpa dirinya.

Pada treatment yang ke empat *Convert conditioning* dan mengukur perasaan dalam hal ini yang dilakukan adalah upaya pengkondisian tersembunyi Konselor mengetahui secara langsung dari hasil pengamatan konselor saat berbicara dengan konseli sudah mulai tenang dan tidak gugup dengan kecemasannya. Konseli menjelaskan jika konseli saat ini sudah mencoba untuk lebih berfikir positif dan tidak terlalu cemas memikirkan masa depan anaknya secara berlebihan dan juga konseli sekarang mencoba untuk berpikir positif terhadap laki-laki Konseli menuturkan jika *“saya sekarang lebih tenang dan bisa berfikir yang lebih kearah yang positif”*. Konseli juga menceritakan jika saat ini konseli lebih memiliki banyak teman kerja. Konseli mencoba lebih terbuka dengan temannya. konseli pun sudah mengurangi perasaan sensitif nya dan mencoba untuk tidak selalu melebih-lebihkan dalam hal yang sepele.

Selanjutnya treatment yang kelima, terapi sholat bahagia, konseli menceritakan ke konselor bahwa semenjak melaksanakan terapi sholat bahagia dengan menjalankan sholat 5 waktu diiringi doa memohon ampunan pada Allah dan memohon mengurangi rasa cemas yang dialami konseli bahwa konseli merasakan perubahan yang lebih baik tentang perilaku dan berpikir yang irasional menjadi rasional. Konseli sekarang lebih berpikir positif dan lebih bersyukur pada Allah.

5. Follow Up

Follow Up merupakan langkah terakhir untuk menilai dan mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang telah dilakukan oleh konselor. Dalam hal ini konselor berusaha memantau secara langsung dan berusaha mencari informasi secara tatap muka untuk menindak lanjuti perkembangan konseli.

Setelah melakukan terapi kognitif behavior dan terapi sholat bahagia dan terapi kognitif behavior dengan 4 teknik yang ada untuk membantu mengatasi kecemasan konseli, terdapat beberapa evaluasi guna perbaikan pada proses bimbingan dan konseling berikutnya, diharapkan konselor lebih menggali data lebih dalam dan proses terapi dilaksanakan secara lebih terstruktur dan diharapkan untuk menyesuaikan dengan waktu dan teknik yang akan diberikan agar sesuai dengan permasalahan yang akan ditangani. Peneliti juga menggunakan terapi sholat bahagia dengan menjalankan sholat 5 waktu dan menambahkan doa memohon ampunan pada Allah dan memohon mengurangi rasa cemas yang dialami saat menjalankan sholat 5 waktu di rumah konseli pada waktu dhuhur, konseli mengatakan pada konselor bahwa setelah menjalankan terapi sholat bahagia, konseli merasa hati lebih tenang dan rasa cemas berkurang dan juga konseli sekarang bisa menjalani hidup dengan baik dan nyaman.

2. Analisis Hasil Akhir Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan kognitif behavior dan terapi sholat bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat kdrt di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya. Tingkat keberhasilan berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, terdapat perubahan atau tidak dalam diri konseli pada saat sebelum dan setelah melaksanakan proses konseling.

1. Perspektif Teori

Terapi kognitif behavior ini adalah proses konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif atau cara berfikir, merasa dan bertindak seorang konseli dalam mengatasi kecemasan. Selain itu terapi ini berpengaruh saat konselor memberikan beberapa teknik konseling yang pada dasarnya mencakup pada perubahan cara berfikir konseli yang semula negatif diharapkan berubah untuk menjadi yang positif. Pada proses terapi ini, konselor lebih banyak memberikan penguatan dengan arahan kata-kata yang lebih positif, hal ini diharapkan konselor agar konseli mendapatkan stimulus cara berfikir yang positif.

Setelah konseli mendapatkan beberapa stimulus positif dan sedikit banyak akan melakukan perubahan yang nyata, dimulai dari sikap dan sifat yang terlihat. *“saya sadar bahwa apa yang terjadi pada diri saya sebenarnya ada jalan keluarnya, jadi saya tidak perlu cemas lagi”*. Konseli menyadari selama ini salah selalu menganggap hal-hal yang menimpa dirinya selalu buruk dan tidak dapat diatasi. Konseli berjanji untuk mengubah cara berfikir dari negatif menjadi positif, ini terbukti setelah dilakukannya proses konseling terlihat beberapa perubahan yang ada pada diri klien seperti tidak menganggap teman-teman kerjanya dan orang-orang disekitarnya jahat, konseli menyadari jika dengan merubah pemikiran yang positif akan memudahkan dia memiliki banyak teman.

Saat ini konseli sedang belajar untuk sepenuh hati menerima kenyataan dengan memahami sikap semua orang agar tidak mudah tersinggung. Dan konseli sudah bisa menghilangkan pemikiran negatifnya terhadap laki-laki dan juga masa depan anaknya nanti, kalau harus menjelaskan soalnya ayahnya ke anaknya dengan berbicara yang baik dan dijelaskan yang baik

agar anaknya mengerti dan paham kondisi ibunya saat ini, konseli tidak terlalu mencemaskan masa depan anaknya sekarang dan sekarang konseli sudah bisa berbicara dengan laki-laki dan tidak merasa takut ataupun khawatir. Sekalipun konseli dinyatakan belum sepenuhnya bisa mandiri dan masih membutuhkan keluarganya seperti ibunya yang merawat anak konseli saat konseli bekerja, konseli berupaya untuk menghilangkan sifatnya yang mudah khawatir yang berlebihan jika konseli berpikiran tentang masa depan anaknya. *“saya ingin lebih terbuka dengan orang-orang disekitar saya dan saya menghargai keluarga saya yang selalu mendukung saya dalam keadaan dan situasi apapun”* pernyataan ini dikatakan oleh konseli jika konseli sudah mulai belajar untuk terbuka dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Konseli juga memahami bagaimana harus bersikap jika memang benar dirinya tidak suka dengan apa yang orang lain katakan padanya dan klien juga berjanji untuk terus tidak terlalu sensitif dengan hal-hal sepele yang sedang menimpa dirinya. Konseli juga berjanji tidak akan mengkhawatirkan sesuatu secara berlebihan dan konseli sekarang mencoba memulai hidup baru dengan tenang bersama anaknya dan keluarganya yang selalu mendukung konseli dalam situasi apapun.

2. Perspektif Islam

Konselor disini juga menggunakan Terapi sholat bahagia. Dalam melihat pengertian dan pemaknaan yang bermacam-macam dari shalat, Prof. Ali Aziz, M. Ag sebagai konselor sekaligus pendakwah mengartikan bahwa shalat dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam hidup, baik dari segi kognitif maupun psikomotorik, jika shalat yang dilaksanakan disertai dengan kepasrahan total, dan peshalat merasakan kehadiran Allah SWT yang mengambil

semua masalah yang dihadapi dan Emosi negatif bisa hilang dan berganti dengan energi positif. Jika seseorang tersebut bisa melakukan shalat dengan khushyuk atau penuh dengan penghayatan, maka ia akan dapat merasakan betapa dahsyatnya hikmah dalam shalat. Sehingga peshalat merasa bahagia dan tertarik dalam melaksanakan shalat. Oleh sebab ini Profesor tersebut menamakannya terapi shalat bahagia.

Terapi shalat bahagia adalah terapi yang baru dalam khazanah ilmu keislaman. Terapi ini dikembangkan oleh Profesor Moh. Ali Aziz, dengan tujuan menciptakan jiwa yang tawakkal, tumakninah dan *qonaah*. Saat melaksanakan terapi sholat bahagia konseli merasa sangat antusias ingin melakukannya, konseli dengan khushyuk dan penuh rasa penghayatan melakukan sholat bahagia, setelah melaksanakan terapi sholat bahagia hati konseli merasa tenang dan ikhlas juga kekhawatiran yang selama ini konseli rasakan semakin berkurang, konseli sekarang jarang curhat ke media sosial dan sekarang lebih mendekatkan diri pada Allah. Konseli juga sadar perilaku yang takut kepada laki-laki adalah salah, itu cuma pelampiasan terhadap mantan suaminya, dan sekarang konseli mencoba untuk memulai hidup yang baru bersama dengan anaknya juga keluarganya dengan hati yang tenang, ikhlas dan selalu bersyukur pada Allah SWT.

Tabel IV. 2

Tabel perubahan konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan

Tolak Ukur	Sebelum Proses Konseling	Sesudah Proses Konseling

Kognitif	Berpikir yang negatif, selalu mencemaskan keadaan anaknya di masa depan	Berpikir kearah yang positif. Sudah mulai mengurangi rasa kekhawatiran atas kejadian yang dialami
Behavior	Menganggap semua laki-laki sama seperti mantan suaminya yang melakukan kekerasan saat terjadi pertengkaran dan selalu menghindari teman kerja laki-laki maupun di rumah konseli	Mulai terbuka dan mau menyapa dengan laki-laki di rumahnya dan mulai menyapa ramah dengan teman kerja laki-lakinya
Potensi diri	Merasa tidak mampu mengurus anak sendiri dan merasa tidak bisa menjadi ibu yang baik bagi anaknya	Mulai berusaha untuk mengurus dirinya dan anaknya secara baik dan penuh tanggung jawab dan yakin bahwa di masa depan tidak akan mengalami kecemasan

		<p>maupun kekhawatiran terhadap anaknya yang nantinya menanyakan tentang ayahnya</p>
<p>Sholat 5 waktu</p>	<p>Melaksanakan sholat 5 waktu kadang telat pada waktu sholat, masih tidak tepat waktu dalam menjalankan kewajiban sholat 5 waktu dan lebih suka buat status di media sosial seperti instagram, wa</p>	<p>Mulai tepat waktu dalam melaksanakan sholat 5 waktu dan disaat sholat memanjatkan doa doa memohon ampunan pada Allah dan memohon untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan agar hati lebih tenang dalam menjalani hidup, dan lebih mendekatkan diri pada</p>

		Allah.
--	--	--------

Dari proses konseling yang sudah dilakukan oleh konselor kepada konseli ada beberapa perubahan yang tampak pada diri konseli, diantaranya adalah aspek kognitif, behavior, dan potensi diri dan juga konseli sekarang lebih fokus mendekatkan diri pada Allah daripada buat status medis sosial seperti yang sudah dijelaskan pada tabel diatas. Adapun perubahan yang dialami konseli sebelum dan sesudah proses konseling dapat dianalisis jika konseli mampu berfikir positif, mampu bersosialisasi dengan orang yang ada disekitarnya, dan mampu untuk mandiri dan bertanggung jawab pada anaknya sendiri dan sekarang bisa sudah lebih terbuka dan mulai tidak merasa takut dengan laki-laki dan mulai mencoba hidup yang tenang, ikhlas dan selalu bersyukur pada Allah SWT

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan CBT dan Terapi Sholat Bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya berikut :

1. Proses bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan CBT dan Terapi Sholat Bahagia untuk mengatasi kecemasan seorang istri akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya. Dengan menggunakan terapi sholat bahagia konseli mengatasi kecemasan dan kekhawatiran terhadap masa depan anaknya dan juga untuk mengatasi trauma terhadap laki-laki agar bisa tidak takut lagi dan berpikiran negatif lagi terhadap laki-laki dengan menjalankan sholat 5 waktu dengan khushyuk ditambahkan memanjatkan doa doa memohon ampunan pada Allah dan memohon mengurangi kecemasan dan kekhawatiran yang dialami konseli, konseli juga sering menggunakan media sosial seperti instagram, wa, dan konseli sering membuat status di media sosialnya sehingga sholat 5 waktu tidak tepat waktu dan masih sering telat dengan menggunakan terapi tersebut mampu merubah pola pikir dan kebiasaan tingkah laku irasional menjadi rasional. Dalam menggunakan terapi kognitive behavior konseli mampu merubah berpikir dan berperilaku yang negatif menjadi lebih ke positif. Dan dengan menggabungkan terapi kognitif behavior dengan terapi sholat bahagia konseli mampu merubah tingkah laku dan pola pikirnya menjadi rasional dan lebih baik

2. Berdasarkan hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini cukup berhasil pada seorang istri yang mengalami kecemasan akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya dengan terapi kognitif behavior dan terapi sholat bahagia dimana dampak kekerasan dalam rumah tangga sangat tinggi pengaruhnya terhadap seorang istri yang trauma akibat kekerasan yang dilakukan mantan suami sehingga istri tersebut menghindari laki-laki dan mulai berpikir negatif terhadap laki-laki dan memunculkan sikap dan berpikir irrasional dengan menggunakan terapi sholat bahagia dan terapi kognitif behavior, konseli disini sudah mulai berubah berpikiran lebih positif dan mencoba berbicara dengan laki-laki dan sekarang mulai tidak mengkhawatirkan anaknya dimasa depan dan dengan mengurangi penggunaan media sosial, konseli sekarang lebih tepat waktu dalam menjalankan kewajiban sholat 5 waktu dan juga lebih khusyuk dalam menjalankan sholat 5 waktu, Setelah melaksanakan proses bimbingan konseling dengan terapi sholat bahagia dan terapi kognitive behavior konseli merasakan ketenangan dalam hati dan pikiran dan tidak mencemaskan masa depan anaknya lagi

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Diharapkan konselor mampu mengambil pelajaran yang sangat berharga ini untuk kedepannya, agar selalu berhati-hati dan saling menghargai pendapat diri sendiri maupun orang lain, serta berusaha memahami pemikiran orang lain yang berbeda pendapat, dan juga memahami bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluar dengan selalu berfikir positif dan yakin kepada Allah Swt bahwa ada hikmah dari setiap apa yang terjadi.

2. Bagi Konseli

Bagi konseli atau pembaca pada umumnya yang mungkin mengalami kecemasan atau semacamnya harus tetap memiliki semangat untuk berubah dan menjadi orang yang lebih baik, dan bisa mengendalikan rasa cemas yang terlalu berlebihan. Dengan mendekati diri pada Allah kita bisa mendapatkan ketenangan dalam hati diri kita juga.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti merasa ada kekurangan yang masih perlu diperbaiki, kritik dan saran ataupun masukan untuk skripsi ini agar hasil penelitian selanjutnya dapat menjadi rujukan tambahan bagi penelitian topik terkait.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Kasandra Oemarjoedi. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media
- A. Muri Yusuf. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Meda Group
- Ainur Rahim Faqih. 2001. *Bimbingan Konseling dalam Islam* Yogyakarta: UII PRESS
- Alik Inayah, Pudji Rachmawati. 2013. "*Bimbingan Dan Konseling Islam*" *Efektivitas Terapi Shalat Bahagia untuk mengurangi Problem yang tidak kunjung selesai (Unfinished Problem) di Surabaya*. Al-Qur'an. Ali Imron: 159
- Al-Qur'an. Ar-Rum: 21
- Ana Abdillah. 2016. "*Upaya Penanganan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdr) Di Pusat Pelayanan Terpadu (Ppt) Provinsi Jawa Timur Perspektif Maqashid Al Syariah*". Skripsi, Jurusan Hukum Perdata Islam Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya
- Anas Salahuddin. 2010. *Bimbingan & Konseling*. Bandung: Pustaka Setia
- Aswadi. 2009. *Iyidah Dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*. Surabaya : Dakwah Digital Press
- Deni Sutan Bahtiar. 2012. *Ladang Pahala Cinta Berumah Tangga Menuai Berkah*. Jakarta: Amzah
- Disadur dari website www.spengetahuan.com/2015/05/pengertian-sholat-syarat-dan-rukun-sholat-lengkap.html

- Hamdani Bakran Adz Dzaky. 2001. *Psikoterapi Konseling Islam*, Cet. I. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Hamdani Bakran Adz Dzaky. 2001. *Psikoterapi Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Haris Herdiansyah. 2011. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika
- Imam Sayuti Farid. 1997. *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*. Surabaya : Bagian Penerbitan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel
- Jeffry S. Nevid. Dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- John McLeod. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*. Jakarta: Kencana
- MIF Baihaqi dkk. 2005. *Psikiatri Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*. Bandung: Refika Aditama
- Moh. Ali Aziz. 2013. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press
- Moh. Nazir. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Musfir bin Said Az Zaharani. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani
- Nawawi,dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Samsul Yusuf. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Satori, Djam'an dan Aan Komariah. 2009. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata Surmadi. 2002. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

- Syamsu Yusuf. 2005. *Landasan Bimbingan dan konseling islam*. Bandung: Rosdakarya
- Tatik Mukhooyaroh. 2014. *Psikologi Keluarga*. Surabaya: Sunan Ampel Press
- Thohari Musnamar. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan konseling islam*,. Yogyakarta: UII Press
- Triantoro Safira. 2012. *Manajaemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Umar Yusuf & R. Luki Setianto. 2016. *Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stress*. Bandung: Mimbar, vol. 29, No. 2
- V. Mark Durand dan David H. Barlow.2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- W.S. Winkel. 1989. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* Jakarta : Gramedia
- Yusria Ningsih. 2011. *Kesehatan Mental*. Surabaya: IAIN SA Press Anggota IKAPI

