



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KONSELING ISLAM DENGAN AYAT KURSI DAN TEKNIK
FLOODING UNTUK MENGURANGI FOBIA TERHADAP
KEGELAPAN PADA REMAJA DI KELURAHAN
LEMAHPUTRO KECAMATAN SIDOARJO

Skripsi

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

Oleh:

Siska Septia Faradillah
NIM. B93217105

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

2021

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siska Septia Faradillah

NIM : B93217105

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

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

Surabaya, Januari 2021



Siska Septia Faradillah

NIM. B93217105

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Siska Septia Faradillah
NIM : B93217105
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam Dengan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding* untuk Mengurangi Fobia Terhadap Kegelapan pada Remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 15 Januari 2021

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding*
Untuk Mengurangi Fobia Terhadap Kegelapan Pada Remaja
di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh

Siska Septia Faradillah

B93217105

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu pada tanggal 15 Januari 2021

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP. 19680309 199103 1 001

Penguji II



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 19630303 199203 2 002

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP.19731121 200501 1 002

Penguji IV



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP.19650615 199303 1 005

Surabaya, Januari 2020

Dekan,



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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: 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 : SISKA SEPTIA FARADILLAH
NIM : B93217105
Fakultas/Jurusan : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : siskaseptiaf@gmail.com

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

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

yang berjudul :
KONSELING ISLAM DENGAN AYAT KURSI DAN TEKNIK FLOODING UNTUK

MENGURANGI FOBIA TERHADAP KEHELAPAN PADA REMAJA DI KELURAHAN

LEMAHPUTRO KECAMATAN SIDOARJO

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Siska Septia Faradillah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Siska Septia Faradillah. NIM. B93217105, 2021. Konseling Islam Dengan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Fobia Terhadap Kegelapan Pada Remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo.

Terdapat 2 fokus permasalahan dalam penelitian ini, yaitu bagaimana proses Konseling Islam Dengan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Fobia Terhadap Kegelapan Pada Remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo dan hasilnya.

Untuk menjawab persoalan yang ada, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Kemudian pengumpulan datanya dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisa data yang digunakan adalah deskriptif komparatif dengan membandingkan data teori dan lapangan dan hasil sebelum dan setelah konseling dilakukan.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan tahapan yang dimulai dari identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, *treatment*, dan *follow up*. *Treatment* dilakukan dengan menambahkan Ayat Kursi ke dalam teknik *Flooding* pada bagian rileksasi untuk mengurangi fobia yang di derita remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada diri konseli berupa gejala fobia yang menurun dan kebiasaan buruknya yang mulai dihindari. Artinya, konseli telah mampu mengendalikan dirinya dan mengubah perilakunya yang mengarah pada fobianya.

Kata kunci : *Konseling Islam, Ayat Kursi, Teknik Flooding, Fobia Gelap.*

ABSTRACT

Siska Septia Faradillah. NIM. B93217105. Islamic Counseling with Ayat Kursi and Flooding Technique to Reduce the Phobia of Darkness from a Teenager at Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo.

There are 2 focused problems in this reaserach, they are: how is the process of Islamic Counseling with Ayat Kursi and Flooding Technique to Reduce the Phobia of Darkness of a Teenager at Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo and and how is the result.

To answer the questions above, the research is using qualitative as its research method and case study as the type of research. Then, the datas are collected by interviews, observations, and documentations. Meanwhile, the data analysis used is descriptive comparative by compare the theory and practice data, also the result of counseling itself.

The process of the counseling was strated by problem identification, diagnostic, prognostic, tretament, and follow up. The treatment included Ayat Kursi as a relaxation step into the Flooding technique to reduce the phobia of darkness from a teenager at Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo district.

The result of the research shows that there are changes in counseli like there are some reducing in phobia's symptoms and avoiding the bad behaviors. It menas that the counseli has been able to control herself and change her behavior that ledas to her phobia.

Keywords : *Islamic Counseling, Ayat Kursi, Flooding Technique, Phovia of Darkness.*

المخلص

سيسكا سيفيتيا فرح دلة، B93217105، 2021، الإشراف الإسلامي
بأية الكرسي وبطريقة الفيضان لزؤصان رهاب الظالم لدى المراهق ني
قرية ليماه نونرا سيدوارجو.

هناك مسؤلمان لتركيز هذا البحث الأولى هي كينية عملية الإشراف
الإسلامي بأية الكرسي وبطريقة الفيضان لزؤصان رهاب الظالم لدى
المراهق في قرية ليماه نونرا سيدوارجو والثانية هي ما ينبغي من
الإشراف الإسلامي بأية الكرسي وبطريقة الفيضان لزؤصان رهاب
الظالم لدى المراهق في قرية ليماه نونرا سيدوارجو.

وهدف هذا البحث لتوصيف العملية والنتيجة من تطبيق الإشراف
الإسلامي بطريقة الفيضان وبأية الكرسي إضائيا لزؤصان رهاب الظالم
لدى المراهقة في قرية ليماه نونرا سيدوارجو.

ولحل هاتين المسؤلمتين استخدم هذا البحث المنهج الكينى وزوع البحث
الدراسة الحالية. وجمعت البيانات بطريقة المقابلة والملاحظة والوثيقة. وأما
الطريقة لتحليل البيانات طريقة وصفية تقابلية بمقارنة البيانات
النظرية والفعلية والحاصل من قبل الإشراف وبعده.

وتدل نتيجة هذا البحث أن هناك التغيير في نفس المسؤشارة من حيث إن
رهاب الظالم في نفسها يزؤص وتجنّب عاداتها السيئة. والمقصود
تسطيع المسؤشارة إلى إمساك نفسها وتغيير سلوكها التى نتجه إلى
رهابها.

الكلمات المفتاحية: الإشراف الإسلامي، أية الكرسي، طريقة الفيضان،
رهاب الظالم.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| COVER..... | |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| MOTTO. | iv |
| LEMBAR PERSEMBAHAN..... | v |
| PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA..... | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 9 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 10 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 11 |
| E. Definisi konsep | 11 |
| F. Sistematika Pembahasan..... | 16 |
| BAB II KAJIAN TEORETIK | |
| A. Kerangka Teoretik..... | 18 |
| 1. Konseling Islam | 19 |
| 2. Ayat Kursi..... | 31 |
| 3. Teknik <i>Flooding</i> | 35 |

| | |
|--|----|
| 4. Fobia | 39 |
| B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan. | 44 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 48 |
| B. Lokasi Penelitian..... | 49 |
| C. Jenis dan Sumber Data..... | 50 |
| D. Tahap-tahap Penelitian. | 53 |
| E. Teknik Pengumpulan Data. | 55 |
| F. Teknik Validitas Data..... | 58 |
| G. Teknik Analisis Data. | 59 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|-----|
| A. Gambaran Umum Subyek Penelitian. | 62 |
| B. Penyajian Data. | 73 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 103 |

BAB V PENUTUP

| | |
|----------------------------------|-----|
| A. Simpulan | 114 |
| B. Saran dan Rekomendai. | 115 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 116 |

| | |
|----------------------------|------------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 117 |
|----------------------------|------------|

| | |
|----------------------|------------|
| LAMPIRAN..... | 122 |
|----------------------|------------|

DAFTAR TABEL

| | |
|--|------------|
| Tabel 4.1 Perbandingan Tahapan Konseling Berdasar Teori dan Lapangan..... | 102 |
| Tabel 4.2 Daftar Gejala Fobia Pada Konseli Saat Berada dalam Ruang Gelap Sebelum Treatment..... | 106 |
| Tabel 4.3 Daftar Kebiasaan Sehari-hari Konseli Untuk Meminimalisir Rasa Takut Sebelum Treatment..... | 106 |
| Tabel 4.4 Daftar Gejala Fobia Pada Konseli Saat Berada dalam Ruang Gelap Setelah Treatment. | 107 |
| Tabel 4.5 Daftar Kebiasaan Sehari-hari Konseli Untuk Meminimalisir Rasa Takut Setelah Treatment. | 108 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|-----------|
| Gambar 2.1 Langkah Pelaksanaan Konseling Islam..... | 29 |
| Gambar 2.2 Tahapan Pelaksanaan Teknik Flooding | 38 |
| Gambar 4.1 Peta Wilayah Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo. | 60 |
| Gambar 4.2 Tahapan Teknik Flooding dan Membaca Ayat Kursi..... | 78 |
| Gambar 4.3 Tahapan Ayat Kursi dalam Teknik Flooding..... | 79 |

DAFTAR LAMPIRAN

1. **Transkrip Wawancara**
2. **Transkrip Wawancara *Follow Up***
3. **Dokumentasi**
4. **Surat Izin Penelitian**
5. **Kartu Bimbingan Skripsi**
6. **Berita Acara Skripsi**
7. **Biodata Penulis**



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam fase kehidupan seseorang, beberapa tahapan akan dilewati antara lain dari bayi menjadi anak-anak, kemudian anak-anak menjadi remaja, remaja menjadi dewasa, kemudian dewasa menjadi lansia, begitulah seterusnya. Seorang anak yang tumbuh menjadi remaja dalam lingkungan sosial tentunya tidak lepas dari permasalahan sosial yang ada. Masalah ini bisa ditimbulkan baik dari sisi internal maupun eksternal yang kemudian akan berdampak dalam kesehariannya dalam berperilaku.

Pada dasarnya tidak ada pengertian khusus mengenai remaja dikarenakan banyaknya sudut pandang dalam mendeskripsikannya.² Namun jika dilihat dari kata dasarnya dalam bahasa Latin, yaitu “*adolescens*” yang berarti “*to grow*” atau “*to grow maturity*”, beberapa tokoh mendefinisikan mengenai seorang remaja sebagai manusia yang berada dalam masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa.³ Masa remaja sendiri dibagi dalam tiga tahapan yang diukur berdasar usia. Pertama, tahap remaja awal yang mana seseorang sedang berada pada usia 11-14 tahun. Selanjutnya, tahap remaja pertengahan yang

² Khamim Zarkasih Putro, “*Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja*”. (Jurnal APLIKASIA, Vol. 17, No. 1, 2017), hal. 25.

³ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 220.

berada pada usia 14-17 tahun. Dan tahap remaja akhir, yaitu berada pada rentang usia 17-20 tahun.⁴ Jahja mengemukakan perubahan yang juga menunjukkan ciri-ciri seorang remaja, yaitu :

1. Mengalami peningkatan emosional secara cepat (dikenal sebagai masa *storm & stress*)
2. Terjadi banyak perubahan yang cepat pada fisik dan kematangan seksualnya.
3. Muncul ketertarikan dan penasaran pada diri dan dunia sekitarnya.
4. Terjadi perubahan terhadap nilai dan cara pandang terhadap sesuatu yang berhubungan dengan dirinya.
5. Seringkali bersikap *ambivalen* (bahagia dan menyesal dalam waktu yang bersamaan) saat menghadapi perubahan yang terjadi⁵

Selain merupakan masa peralihan, Sarwono juga menyebut masa remaja sebagai masa yang penuh dengan kesukaran.⁶ Karena masa ini merupakan suatu tahap perkembangan dimana seseorang akan dihadapkan pada saat-saat krisis dalam hidupnya karena sedang dalam pengalihan menuju kedewasaan.⁷ Perkembangan yang dimaksud misalnya perkembangan psikologis. Perkembangan psikologis remaja ditandai dengan adanya sikap, perasaan, keinginan, serta emosi

⁴ Ade Wulandari, “Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya”, (Jurnal Keperawatan Anak, Vol. 2, No. 1, 2014), hal. 40.

⁵ Yudrik Jahja, *Psikologi...*, hal.238.

⁶ Sarlito Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010).

⁷ Khoirul Bariyah Hidayati, “Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja”, Jurnal Psikologi Indonesia: Persona, 2016, Vol. 5, No. 2, hal. 137.

yang labil dan tidak menentu.⁸ Selain perkembangan psikologis, hal yang sangat melekat pada remaja adalah perkembangan fisik mereka yang signifikan. Sidik Jatmika mengatakan bahwa perasaan yang mulai muncul pada remaja bisa jadi sangat menakutkan, membingungkan dan juga merupakan sumber perasaan bersalah dan frustrasi pada diri remaja.⁹ Masalah yang dihadapi remaja pun beragam, seperti trauma, frustrasi, hingga fobia.

Phobia atau fobia (dalam bahasa Indonesia) memang sudah tidak asing lagi didengar. Hal ini karena pembahasan mengenai phobia sudah sering dilakukan baik dalam seminar, *talkshow*, maupun studi-studi ilmiah yang ada. Fobia merupakan ketakutan yang berlebihan pada suatu hal atau fenomena.¹⁰ Bagi sebagian orang, sesuatu yang ditakuti oleh penderita fobia adalah aneh karena biasanya merupakan hal-hal yang tidak membahayakan dan seringkali melekat dalam keseharian manusia. Meski begitu, fobia yang diderita seseorang bisa jadi sangat berbahaya bagi dirinya sendiri jika tidak segera diobati. Meski sering dikaitkan, sebenarnya trauma dan fobia sangat berhubungan erat. Perbedaannya terletak pada penderita fobia apabila dihadapkan oleh rasa takutnya akan menunjukkan reaksi cemas yang berlebih, keringat dingin, hilangnya konsentrasi, tidak fokus, gemetar pada anggota tubuh, kebingungan, merasa pusing, mulut terasa kering, detak jantung tidak beraturan, bahkan bisa jadi histeris dengan berteriak atau

⁸ *Ibid*, hal. 138.

⁹ Sidik Jatmika, *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*, (Yogyakarta: Kanisius, 2010), hal. 11.

¹⁰ Ambarita dan Togi Fitri Andriani, “*Problema Fobia Jarum Suntik dan Penanganannya Dengan Pendekatan Terapi Behaviour*”, *Jurnal Psikologi*.

menangis tiba-tiba.¹¹ Penyebab timbulnya fobia kebanyakan disebabkan oleh persepsi berlebihan atas suatu hal yang ada, namun tak jarang ingatan-ingatan traumatik juga bisa menjadi salah satunya. Beberapa jenis fobia yang sering dijumpai antara lain:

1. *Achluophobia* atau *nyctophobia* atau *scotophobia* atau *lygophobia* atau *myctophobia*, merupakan ketakutan terhadap kegelapan.
2. *Aerophobia* atau *aviophobia*, merupakan ketakutan untuk terbang.
3. *Acrophobia*, merupakan ketakutan terhadap ketinggian.
4. *Anuptaphobia*, merupakan ketakutan saat merasakan kesendirian.
5. *Ablutophobia*, merupakan ketakutan ketika harus mencuci muka, membersihkan tubuh, atau mandi.
6. *Astraphobia*, adalah rasa takut pada petir.
7. *Latrophobia*, merupakan ketakutan untuk berkunjung ke dokter.
8. *Ombrophobia*, adalah ketakutan pada petir dan hujan.
9. *Pagophobia*, adalah ketakutan pada es atau benda yang dingin dan beku.
10. *Pogonophobia*, disebut juga rasa takut berlebihan pada jenggot.
11. *Nomophobia*, merupakan rasa takut saat tidak menggunakan gadget.
12. *Trypophobia*, adalah ketakutan terhadap lubang yang saling berdekatan.¹²

¹¹ *Ibid.*

¹² Halodoc, "Fobia", (<https://www.halodoc.com/kesehatan/fobia>, diakses pada 8 Agustus 2020 pukul 22.29).

Diantara fobia yang ada, salah satu yang jarang dijumpai adalah fobia terhadap kegelapan yang disebut dengan *Achluophobia*, *Myctophobia*, *Nyctophobia*, *Lygophobia*, atau *Scotophobia*. Fobia terhadap kegelapan adalah sejenis fobia spesifik yang ditandai dengan ketakutan yang parah terhadap kegelapan. Hal ini dipicu oleh persepsi otak yang cacat tentang apa yang akan atau bisa terjadi ketika berada di lingkungan yang gelap.¹³ Perbedaan penyebutan untuk fobia jenis ini dilihat dari hal yang memicunya, seperti *Scotophobia* (ketakutan pada kegelapan atau keadaan yang membuat tidak bisa melihat), *Lygophobia* (takut berada di tempat gelap), *Myctophobia* (takut gelap), *Nyctophobia* (takut gelap atau malam) dan *Achluophobia* (takut kegelapan).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada hari Kamis, tanggal 30 Juli 2020 kepada seorang remaja putri berusia 17 tahun di Kelurahan Lemahputro yang bernama Dira, didapatkan informasi bahwa ia mengalami fobia pada kegelapan khususnya pada saat malam tiba yang menyebabkan dirinya ketakutan jika berada pada kegelapan sehingga harus tidur dengan lampu menyala sepanjang malam dan harus selalu ditemani ibunya karena penanaman persepsi yang keliru dari keluarganya sejak ia kecil yang mengatakan malam adalah waktunya para hantu untuk keluar, ditambah lagi dengan kejadian pada malam dimana ia mendengar suara berisik di loteng rumahnya saat ia tidur sendirian dalam keadaan gelap. Perilaku yang muncul pasca peristiwa yang dialami konseli adalah rasa takut, cemas, dan terus-menerus

¹³ William L. Mikulas, "*Behavioral Bibliotherapy and Games for Treating Fear of the Dark*", *Jurnal Terapi Perilaku Anak & Keluarga* vol. 7, No. 3, 1985, hal. 1-7.

berbedar bila berada dalam kegelapan karena terus teringat akan hal-hal yang akan terjadi di waktu gelap.¹⁴

Dari sini peneliti menyimpulkan bahwa konseli mengalami fobia pada kegelapan terlebih saat malam tiba yang disebut *Nyctophobia*. Jenis fobia satu ini akan berlangsung dalam kurun waktu yang lama bila tidak segera diatasi, terlebih lagi pada masa remaja menuju kedewasaan karena dikhawatirkan dapat membuat penderitanya mengalami kesulitan untuk beradaptasi serta menghadapi berbagai perubahan yang terjadi sehingga nantinya akan muncul masalah emosional.¹⁵

Untuk kasus semacam fobia spesifik, Martin & Pear menyebutkan ada beberapa teknik, salah satunya adalah teknik penyembuhan *flooding*.¹⁶ Pelaksanaan teknik *flooding* atau pembersihan adalah dengan berlandas pada paradigma mengenai penghapusan pengalaman eksperimental.¹⁷ *Flooding* merupakan salah satu teknik psikoterapi untuk penyembuhan fobia yang mana tujuan utamanya adalah menghilangkan atau mengurangi rasa takut dengan cara mendatangkan secara langsung sumber ketakutan atau stimulus (seperti objek, situasi, benda, dan lain-lain) penderitanya secara langsung dalam periode waktu yang telah ditentukan, sampai si penderita sadar bahwa ketakutannya tidak benar-benar nyata.¹⁸ *Flooding* dilakukan dengan asumsi bahwa pada

¹⁴ Hasil wawancara dengan objek pada 30 Juli 2020 di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo.

¹⁵ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 248-250.

¹⁶ Garry Martin & Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna Dan Penerapannya*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

¹⁷ Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Terj. oleh E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 211.

¹⁸ Garry Martin & Joseph Pear, *Modifikasi..*

dasarnya individu mampu untuk bertindak bebas dan bertanggung jawab untuk tindakan-tindakannya, serta menyadari bahwa hanya dirinya sendiri yang memungkinkannya mampu berpikir dan memutuskan apa yang menjadi pilihannya.

Namun perlu diingat bahwa seseorang selalu dikendalikan oleh emosi dan motivasi, sehingga untuk mengendalikannya juga akan memerlukan bantuan berupa pemberian saran dan terapi serta sentuhan rohani agar menimbulkan ketenangan jiwa dan pikiran supaya senantiasa mengingat Allah dalam segala aspek kehidupan seseorang, hal ini seringkali disebut dengan konseling islam. Konseling Islam atau konseling agama merupakan upaya bantuan yang berfokus pada mental spiritual, dimana melalui bantuan kekuatan iman dan taqwa seseorang kepada Allah, seseorang diharapkan akan mampu menemukan solusi atas problema yang sedang dihadapinya secara mandiri.¹⁹ Meski pada dasarnya manusia telah diberikan berbagai petunjuk agar dapat menyelesaikan problemanya sendiri. Namun dalam hal ini perlu diketahui bahwa kesempurnaan dalam ajaran Islam tersimpan banyak pelajaran penting dan berharga yang sewaktu-waktu dapat dimanfaatkan dalam usaha membantu penyelesaian problema yang dimiliki manusia di dalam kehidupannya. Secara operasional, khazanah dan pelajaran Islam yang ada telah dituangkan dalam berbagai konsep dan aspek Konseling Islam secara praktis.²⁰

Dalam konseling islam terdapat beberapa terapi yang kerap digunakan sebagai pendukung. Beberapa

¹⁹ Al-Irsyad An-Nafsy, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT. Bina Reka Cipta, 2000), hal.4-5.

²⁰ Saiful Akhyar Lubis, “*Konseling Islami Layanan Kesehatan Mental Masyarakat*”, *Jurnal Analyca Islamica*, Vol. 3, No. 1, 2014, hal. 13-14.

diantaranya yang sering dijumpai yaitu sholat, berdzikir, baca tulis Al-Qur'an, muhasabah, taubat, do'a, berpikir positif, dan lain sebagainya. Salah satu terapi yang sederhana untuk dipraktikkan pada tiap kalangan khususnya remaja adalah doa, karena doa dapat dilakukan dimana saja dan waktu apa saja serta oleh siapa saja baik secara lisan ataupun hanya melalui batin.²¹ Doa merupakan bentuk ungkapan harapan seorang hamba kepada Allah sebagai bentuk ketidakberdayaan saat menghadapi masalah. Secara psikologis, doa yang dipanjatkan dengan sungguh-sungguh memiliki kekuatan untuk menguatkan jiwa. Selain itu, berdoa juga dapat memunculkan prasangka baik kepada Tuhan sehingga seseorang akan merasakan ketenangan, bahkan dapat mengurangi *stress*, trauma, fobia, dan penyakit jiwa lainnya.²² Ada banyak macam doa di dalam Alqur'an maupun hadist, namun tujuan dan keutamaannya pun berbeda pula. Salah satu tujuan doa adalah untuk memohon perlindungan Allah dari hal-hal buruk. Dalam hal ini, doa yang sering digunakan adalah ayat kursi, yaitu ayat ke-255 pada surat Al-Baqarah. Memohon perlindungan hanya kepada Allah telah dijelaskan juga dalam firman Allah pada surat Ar-A'raf ayat 201:

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa apabila mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat dosa) dari setan, mereka pun segera ingat kepada Allah, maka

²¹ Duski Samad, *Konseling Sufistik*, (Depok: Raja Grafindo Persada, 2017), hal. 249.

²² Abdul Basit, *Konseling Islami*, (Depok:Kencana, 2017), 190.

ketika itu juga mereka melihat (kesalahan-kesalahannya).”²³

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Seli Lusiana membuktikan bahwa penggunaan terapi doa dalam konseling Islam mampu menurunkan kecemasan sampai 70% pada seseorang yang menderita *phobia* pengamen dengan cara mengubah perilakunya sehari-hari agar terbiasa mengamalkan doa sehingga kini orang itu telah mampu mengendalikan dirinya saat berhadapan dengan pengamen.²⁴

Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Angga Febiyanto membuktikan bahwa teknik *flooding* mampu mengurangi kecemasan sosial pada seorang siswa saat menyampaikan pendapat di depan umum dengan cara melatih secara terus-menerus untuk berbicara di depan umum serta menghilangkan sedikit demi sedikit rasa ketakutan dan kekhawatirannya, sehingga sekarang siswa menjadi lebih aktif dan bahagia.²⁵

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berupa skripsi dengan judul **"KONSELING ISLAM DENGAN AYAT KURSI DAN TEKNIK FLOODING UNTUK MENGURANGI FOBIA TERHADAP KEHELAPAN PADA REMAJA DI**

²³ Departemen Agama RI, *Al-quran dan terjemahnya*, (Jakarta:Duta Surya, 2012), hal. 237.

²⁴ Seli Lusiana, Skripsi: *"Konseling Islam Melalui Integrasi Doa Kedalam Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Phobia Pengamen di WonocoloGang VIII"*, (Surabaya: UINSA, 2019), hal. 87.

²⁵ Angga Febiyanto, Tesis: *"Pengaruh Teknik Flooding untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa dalam Menyampaikan Pendapat di Depan Umum"*, (Depok: UIN SUKA, 2016), hal. 92.

KELURAHAN LEMAHPUTRO KECAMATAN SIDOARJO".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini berusaha menjawab permasalahan berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling islam dengan Ayat Kursi dan teknik *flooding* untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan pada remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo ?
2. Bagaimana hasil akhir konseling islam dengan Ayat Kursi dan teknik *flooding* untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan pada remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan dan mendeskripsikan proses konseling islam dengan ayat Kursi dan teknik *flooding* untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan pada remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo.
2. Menjelaskan dan mendeskripsikan hasil konseling islam dengan ayat Kursi dalam teknik *flooding* untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan pada remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat di dapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pembaca pada umumnya dan khususnya bagi mahasiswa yang terjun dalam dunia bimbingan dan konseling Islam

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan mengembangkan keilmuan bagi peneliti selanjutnya.

b. Bagi Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan bagi konselor dalam melakukan konseling dengan teknik *flooding* untuk menghadapi konseli dengan masalah fobia kegelapan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan keberagaman dalam keilmuan konseling. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman pengembangan dalam penulisan karya ilmiah dan memberikan jawaban atas permasalahan yang diteliti sehingga mampu diterapkan kepada orang lain.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkenalkan tentang terapi *flooding* dan ayat kursi sebagai salah satu terapi penyembuhan bagi masalah fobia kepada masyarakat luas.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep berisi penjelasan mengenai konsep atau hal-hal yang digunakan dalam penelitian yang memerlukan uraian tertentu. Tujuan dibuatnya definisi konsep adalah untuk memperjelas maksud dari suatu konsep yang digunakan agar terhindar dari ketidakjelasan hingga salah persepsi. Dalam penelitian ini, ditemukan 6 kata kunci, yaitu *konseling islam, ayat kursi, teknik flooding, dan fobia*.

1. Konseling Islam

Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor sehingga diharapkan akan terjadi peningkatan terhadap pemahaman serta kemampuan diri konseli dalam memecahkan masalahnya.²⁶ Sedangkan Islam sendiri merupakan ajaran atau agama yang dibawa dan disebarkan oleh Rasulullah SAW.²⁷

Menurut sejarahnya, konseling islam dikenal dengan istilah *hisbah*. *Hisbah* sendiri diartikan sebagai perbuatan atau tindakan menyuruh seseorang untuk mengerjakan perbuatan yang diperbolehkan dan menjauhi perbuatan yang dilarang.²⁸ Hal ini sesuai dengan ajaran dalam agama Islam, yaitu *amar ma'ruf nahi munkar*, yaitu mendekati segala yang baik dan menghindari segala yang buruk.

Syaiful Akhyar mendefinisikan konseling islam sebagai suatu usaha pemberian bantuan oleh

²⁶ KBBI Online, *Konseling*, (<https://kbbi.web.id/konseling>), diakses pada 19 Agustus 2020 pukul 8.53.

²⁷ Daryanto, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Apollo, 1998), hal. 266.

²⁸ Abdul Basyid, *Konseling Islam*, (Cimanggis: Kencana, 2017), hal. 10-11.

konselor dalam mengasah kemampuan konseli dalam pemahaman dan membuat penyelesaian atas masalah atau problematikanya, serta untuk membuat alternatif lain dari hal-hal di masa mendatang dengan cara memilih jalan atau tindakan alternatif terbaik agar tercapai kebahagiaan hidup yang mendapat ridha dan kasih sayang Allah SWT baik di dunia maupun di akhirat.²⁹ Selain itu, ciri khas konseling islam adalah konselor menambahkan nilai dan unsur yang dikandung oleh Al-Quran dan hadist pada proses pemberian bantuan yang dilakukan sehingga konseli dapat menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan hadis.³⁰

Jadi, dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan konseling islam adalah segala usaha pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli dengan tujuan menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan cara memasukkan unsur dan nilai keislaman sesuai ajaran Allah SWT.

2. Ayat Kursi

Menurut bahasa, ayat artinya bagian dari sebuah surat di dalam Al-Qur'an.³¹ Sedangkan lafadz Kursi dimaknai sebagai ilmu Allah, kekuasaan Allah. Artinya, dengan kekuasaan-Nya, Allah tidak

²⁹ Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*. (Bandung: Citapustaka Media, 2015), hal. 74.

³⁰ Samsul Yusuf, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 8.

³¹ Daryanto, *Kamus Lengkap..*, hal. 57.

merasa berat memelihara seluruh makhluk baik yang ada di langit maupun di bumi.³²

Ayat Kursi adalah salah satu ayat yang berada pada surat al-Baqarah, yaitu pada ayat ke-255. Ayat Kursi atau *al-Kursy* merupakan tuan dari ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang lain, bahkan ayat Kursi seringkali dianggap sebagai ayat yang paling mulia didalam Al-Qur'an.³³

Menurut definisi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ayat kursi yang dimaksud adalah surat Al-Baqarah ayat 255. Ayat Kursi digunakan dalam penelitian ini karena dianggap sebagai doa yang mampu memberikan kekuatan dan keberanian pada pembacanya.

3. Teknik *Flooding*

Flooding berasal dari bahasa Inggris “*flood*”, yang berarti banjir, kebanjiran, pembanjiran, sesuatu yang jumlahnya banyak.³⁴ Sedangkan menurut Gerald Corey, *flooding* merupakan teknik dalam psikoterapi dimana terapis memunculkan stimulus dimana akan dihasilkan kecemasan pada konseli secara terus-menerus tanpa memberikan penguatan positif atau dorongan.³⁵

³² Yadi Mulyadi, Tesis: “*Al-Quran dan Jimat: Studi living Quran pada Masyarakat Adat Wewengkon Lebak Banten*”, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2017), hal. 123.

³³ Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir dan Keutamaan Ayat Kursi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), hal. 1.

³⁴ Priyo Darmanto & Pujo Wiyoto, *Kamus Lengkap*, (Surabaya: Arkola), hal. 138.

³⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori & Praktik*. (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 175.

Menurut Martin & Pear, *flooding* merupakan salah satu teknik penyembuhan terhadap fobia yang dilakukan dengan jalan menghadirkan stimulus secara langsung, seperti objek, situasi, benda dalam waktu tertentu sampai si penderita menyadari bahwa ketakutan itu sebenarnya tidak nyata.³⁶

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *flooding* teknik dalam ilmu konseling yang dilakukan dengan cara membanjiri konseli dengan rasa takutnya sendiri secara bertahap untuk menghapus perilaku ketakutan yang tidak nyata yang dialami konseli.

4. Fobia

Fobia berasal dari bahasa Yunani "*phobos*" yang berarti takut, ketakutan, lari, panik. Secara etimologis, fobia diartikan sebagai rasa takut yang berlebihan terhadap sesuatu.³⁷ Pada umumnya manusia memahami fobia sebagai rasa takut yang besar dan cemas terhadap sesuatu yang dirasa sebagai sebuah ancaman.

Menurut Dadang Hawari, fobia adalah rasa takut berlebihan dan tidak masuk akal yang telah lama menetap pada diri seseorang terkait suatu objek, aktivitas atau situasi tertentu sehingga memunculkan suatu kemauan atau keinginan yang sangat mendesak pada diri seseorang untuk menghindari darinya. Rasa ketakutan yang timbul ini sebenarnya diketahui secara sadar oleh orang yang mengalaminya sebagai suatu yang terasa berlebihan,

³⁶ Garry Martin & Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*. (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2015).

³⁷ Daryanto, *Kamus Lengkap...*, hal. 189.

namun penderita tidak mampu mengatasinya.³⁸ Fobia terbentuk dari sebuah pengalaman ekstrim maupun rentetan peristiwa traumatis yang terjadi pada masa lalu. Rentang waktu terjadinya fobia adalah mulai anak-anak hingga dewasa.³⁹

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa definisi fobia adalah rasa takut yang berlebihan dan tidak rasional pada kondisi atau hal yang tidak nyata yang timbul karena pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami seseorang sehingga menimbulkan perilaku menghindar.

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dibuatnya sistematika pembahasan adalah untuk memberi kemudahan pada pembaca dalam memahami gambaran penulisan dalam penelitian ini. Pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 bab, yang masing-masing di dalamnya memuat hal-hal berikut :

Bab I Pendahuluan, merupakan bagian awal yang membahas latar belakang masalah dan alasan prnriliti mengangat masalah itu menjadi obyek penelitiannya. Pada bab ini memuat: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat peneitian secara teoritis dan praktis, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

³⁸ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yoso, 1997), hal. 64.

³⁹ Andri Hakim, *Hipnoterapi Cara Tepat dan Cepat Mengatasi Stress, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya*, (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2010), hal. 60.

Bab II Kajian Teoritik, merupakan bagian yang membahas dan menekankan pada landasan teori yang menjadi fokus dan memperkuat penelitian serta riset terdahulu yang sesuai atau memiliki keterkaitan dengan penelitian yang saat ini sedang dilakukan. Pada bab ini memuat: kerangka teoritik dalam perspektif umum dan islam yang meliputi konseling islam, ayat kursi, teknik *flooding*, dan fobia, serta penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian, merupakan bagian yang membahas cara atau langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini. Bab ini memuat: pendekatan dan jenis penelitian, lokasi atau tempat, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan Penelitian, merupakan bagian yang membahas dan memaparkan data-data hasil penelitian di lapangan secara riil. Bab ini memuat: gambaran umum subjek penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian atau analisis data dalam perspektif teori dan islam.

Bab V Penutup, merupakan bagian yang membahas tentang perumusan ulang dan penyimpulan atas rumusan masalah dalam penelitian. Bab ini memuat: simpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

Kerangka teoritik merupakan identifikasi dari berbagai teori yang digunakan sebagai landasan berpikir dalam melaukan sebuah penelitian serta dapat juga digunakan untuk menjelaskan kerangka dari rujukan yang digunakan dalam pengkajian suatu permasalahan di dalam sebuah penelitian.

Sebagaimana yang diketahui bahwa teori adalah kumpulan dalil, prinsip, atau pemikiran mengenai aspek-aspek dalam suatu realitas yang ada yang secara umum saling terhubung. Teori pada dasarnya berfungsi untuk memberikan keterangan, perkiraan, prediksi, serta menemukan ketertarikan antar fakta yang ada agar lebih sistematis.⁴⁰

Menurut Soeryasoemantri, menggunakan pengetahuan ilmiah dalam memecahkan masalah sangatlah diperlukan untuk dasar berargumen dalam hal mengkaji suatu problem atau permasalahan agar didapatkan jawaban yang dapat diandalkan oleh peneliti.⁴¹

⁴⁰ Abdul Aziz, Fathan, Subandji, *Jelajah Dakwah Klasik-Kontemporer*, (Yogyakarta: Gama Media, 2006), hal. 63.

⁴¹ Jujun S. Soeryasumantri. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*, (Jakarta: Sinar Harapan, 1978), hal. 316.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teori untuk mendukung jalannya penelitian, yaitu :

1. **Konseling Islam**

a. Definisi Konseling Islam

Konseling islam terdiri dari dua kata, yaitu konseling dan Islam. Islam adalah ajaran atau agama yang disebarkan oleh Rasulullah SAW.⁴² Sedangkan yang dinamakan konseling adalah proses pemberian bantuan oleh konselor dalam usaha untuk memecahkan persoalannya, dimana di dalamnya terdapat usaha-usaha untuk membuat alternatif tindakan, beberapa rencana, serta segala penyesuaian yang diperlukan untuk mencapai suatu perubahan.⁴³ Konseling pada hakikatnya bertujuan untuk merubah secara mendasar hal-hal seperti sikap, perbuatan atau tingkah laku, cara pikir, cara pandang, perasaan dan lain-lain.⁴⁴

Menurut Robinson, konseling merupakan segala bentuk interaksi antara dua orang, yang mana salah satu dibantu agar mampu beradaptasi secara benar dan tepat dengan dirinya sendiri beserta lingkungannya. Hubungan yang dijalin dapat meliputi wawancara, pemberian informasi, latihan atau mengajar, peningkatan kematangan, pengambilan keputusan, maupun terapi.⁴⁵

⁴² Daryanto, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Apollo, 1998), hal. 266.

⁴³ Bambang Ismaya, *Bimbingan dan Konseling Islam: Studi, Karier, dan Keluarga*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2015), hal. 5.

⁴⁴ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 21.

⁴⁵ Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 7.

Sementara yang dimaksud konseling islami menurut Yahya Jaya adalah suatu aktivitas pemberian bimbingan, pelajaran, dan menanamkan pedoman kepada individu agar dapat mengembangkan ketaatannya serta juga dapat menanggulangi permasalahan dalam hidup secara mandiri yang berdasarkan pada dalil Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.⁴⁶ Hakikat konseling Islami sendiri yaitu merupakan segala jenis upaya yang dilakukan untuk memberi bantuan pada individu agar kembali kepada fitrahnya, serta mampu mengembangkan dan memberdayakan semua pikiran, iman, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT padanya.⁴⁷

Dalam sejarahnya, konseling islam dikenal dengan istilah *hisbah*. *Hisbah* sendiri diartikan sebagai perbuatan atau tindakan menyuruh seseorang untuk mengerjakan perbuatan yang diperbolehkan dan menjauhi perbuatan yang dilarang.⁴⁸

Berdasarkan pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa konseling islam adalah upaya pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli dengan memanfaatkan fitrahnya sebagai hamba Allah SWT, baik dengan cara membimbing, mengajari, maupun mengembangkan potensi dirinya secara maksimal agar tercipta kehidupan yang baik dan benar sesuai dengan ajaran di dalam agama Islam.

⁴⁶ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 99.

⁴⁷ Sutirna, *Bimbingan dan Koseling (Pendidikan Formal, Non Formal, dan Informal)*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2013), hal. 3.

⁴⁸ Abdul Basyid, *Konseling..*, hal. 10-11.

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuan pelaksanaan konseling Islam dibagi menjadi dua, yaitu secara umum dan khusus. Menurut Ariana, tujuan umum konseling Islam adalah sebagai wadah yang menyediakan sarana bantuan kepada konseli meliputi perubahan cara berpikir dan berperilaku, peningkatan kemampuan dalam menghadapi masalah, merencanakan masa depan, dan berinteraksi dengan orang lain, serta membangun keterampilan dan kemampuan konseli.⁴⁹

Sedangkan tujuan khusus konseling untuk setiap atau masing-masing individu adalah unik, artinya setiap bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk individu yang satu dengan yang lainnya pasti memiliki tujuan berbeda-beda.⁵⁰ Hal ini berarti setiap konselor perlu memahami terlebih dahulu konselinya sebelum merumuskan tujuan konseling yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing konseli.⁵¹

Adapun tujuan khusus konseling Islam menurut Adz-Dzaky adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk membuat perubahan dan perbaikan bagi jiwa dan mental yang sehat dan bersih. Dengan demikian diharapkan akan menghasilkan jiwa yang lebih baik, tenang, damai, bersikap lapang, dan selalu mendapatkan hidayah dari Allah SWT.

⁴⁹ Atika Diana Ariana, *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseling Islam Psikologi*, (Surabaya: Airlangga University, 2016), hal. 19.

⁵⁰ Sulistyarini, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), hal. 102.

⁵¹ Boy Soedarmadji dan Hartono, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 30.

- 2) Untuk memunculkan sikap kesopanan dalam bertingkah laku yang akan bermanfaat bagi diri sendiri, pihak keluarga, lingkungan sosial dan masyarakat sekitarnya.
- 3) Untuk menanamkan kepandaian pada individu sehingga akan memunculkan sikap toleransi terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 4) Agar tercipta potensi Ilahiyah dalam diri, sehingga individu akan dapat menjalankan tugas sebagai khalifah di dunia yang sesuai dengan ajaran Islam.⁵²

Sedangkan menurut Achmad Mubarak, tujuan khusus konseling Islam antara lain :

- 1) Untuk membantu konseli agar lebih siap dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya.
- 2) Agar konseli dapat memelihara keseimbangan jiwanya dalam menjaga perkembangan potensi dirinya.
- 3) Mengenali macam-macam penyakit terutama yang memiliki keterkaitan dengan penyakit dalam hal kejiwaan serta cara mengobatinya melalui Al-Qur'an dan Sunah.⁵³

c. Fungsi Konseling Islam

Menurut Tohari Musnamar, fungsi konseling Islam adalah sebagai berikut :

1) Fungsi Preventif

Konseling islam berfungsi memberikan berbagai bantuan bagi individu dalam hal

⁵² Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2014), hal. 167-168.

⁵³ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta:Gema Insani, 2005), hal. 14.

mencegah timbulnya masalah bagi individu tersebut.

2) Fungsi Kuratif atau Korektif

Konseling islam berfungsi memberikan segala jenis bantuan bagi individu untuk membuat alternatif atau pemecahan terhadap masalah yang sedang dihadapi.

3) Fungsi Preservatif

Konseling islam berfungsi memberikan bantuan bagi individu dalam hal menjaga atau mengendalikan situasi dan kondisi yang telah baik menjadi kembali tidak baik.

4) Fungsi *Developmental* atau Pengembangan

Konseling islam berfungsi memberikan bantuan bagi individu dalam pemeliharaan dan mpengembangan terhadap situasi dan kondisi yang telah baik agar menjadi tetap baik atau bahkan lebih baik lagi.⁵⁴

d. Unsur-unsur dalam Konseling Islam

1) Konselor

Konselor adalah seseorang yang dalam proses konseling memiliki tugas dalam memberikan bantuan bagi konseli untuk membuat alternatif penyelesaian serta berani menghadapi masalahnya, sehingga konseli mampu untuk hidup mandiri dan mendapat kebahagiaan dalam dunia dan akhirat.⁵⁵

⁵⁴ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal. 46-48.

⁵⁵ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 22-27.

Persyaratan menjadi konselor antara lain:

- a) Memiliki *skill* profesional.
- b) Memiliki cerminan sifat dan pribadi yang baik.
- c) Memiliki *skill* dalam berkomunikasi dan bermasyarakat.
- d) Memiliki iman dan taqwa kepada Allah SWT.⁵⁶

2) Konseli

Konseli adalah seseorang yang memiliki suatu masalah dan belum mampu menyelesaikan masalahnya. Tetapi perlu dicatat bahwa konseli sebenarnya merupakan orang yang punya sedikit banyak kekuatan, potensi, serta kemauan yang kuat dalam menyelesaikan masalahnya.

Seorang konseli hendaknya memiliki kriteria sebagai berikut :

a) Terbuka

Sikap keterbukaan konseli artinya konseli tidak menolak jika konselor minta untuk menceritakan secara detail dan memberitahu segala hal yang diperlukan agar tercapai suksesnya proses konseling.

b) Sikap percaya

Sikap percaya artinya konseli harus menaruh kepercayaan penuh kepada konselor selama proses konseling berlangsung.⁵⁷

⁵⁶ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : UII Press, 1992), hal. 34-42.

⁵⁷ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah...*, hal.22-27.

c) Jujur

Bersikap jujur bagi konseli artinya konseli harus jujur dan tidak menyalahgunakan informasi dalam memberikan data-data yang sesungguhnya, serta mau mengakui mengenai masalah yang ia alami.

d) Bertanggung jawab

Dalam hal ini, konseli harus memiliki rasa tanggung jawab selama konseling berlangsung untuk dapat mengatasi masalahnya sendiri.

3) Masalah

Masalah merupakan suatu keadaan yang dapat menimbulkan kerugian atau menyebabkan rasa sakit bagi individu maupun kelompok. Masalah terjadi ketika kenyataan yang ada tidak sesuai dengan yang diharapkan.⁵⁸

Masalah dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- a) Bidang pernikahan dan keluarga
- b) Bidang pendidikan dan sekolah
- c) Bidang sosial dan kemasyarakatan
- d) Bidang pekerjaan dan jabatan (*job*)
- e) Bidang keagamaan.⁵⁹

e. Asas-asas Konseling Islam

1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

⁵⁸ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah...*, hal. 22-27.

⁵⁹ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta : Gramedia, 1989), hal. 12.

Asas pelaksanaan konseling islam disini dimaksudkan untuk memberikan segala jenis bantuan bagi konseli agar tercapai kebahagiaan hidup yang selalu di dambakan setiap muslim.

2) Asas Fitrah

Konseling Islam merupakan pemberian bantuan kepada konseli agar konseli dapat lebih kenal, paham, dan menghayati fitrahnya sebagai manusia, sehingga segala apa yang dilakukannya dapat sejalan dengan fitrah tersebut.

3) Asas Lillahita'ala

Konseling Islam diselenggarakan karena rasa ikhlas semata-mata agar mendapat ridha Allah SWT.

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Pelaksanaan konseling Islam sebenarnya diperlukan selama seseorang masih hidup.

5) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Konseling Islam dilaksanakan dengan cara memperlakukan konseli sebagai makhluk baik dalam aspek jasmaniah dan rohaniah, sehingga konselor tidak hanya memandang konseli sebagai makhluk dengan salah satu aspek semata.

6) Asas Keseimbangan Rohaniyah

Konseling Islam menyadarkan konseli pada kodratnya sebagai manusia dan berusaha menjaga keseimbangan setiap unsur rohaninya.

7) Asas Kemajuan Individu

Konseling Islam dilakukan berdasar pada citra manusia menurut Islam, yaitu individu harus di pandang sebagai suatu eksistensial tersendiri.

8) Asas Sosialita Manusia

Konseling Islam berdasar pada asas sosialitas, dimana pelaksanaannya dengan memperhatikan setiap hak individu yang merupakan bentuk tanggung jawab sosial.

9) Asas Kekhalifaan Manusia

Pelaksanaan konseling islam didasari dengan menempatkan konseli sebagai seseorang yang mampu mengatur, menentukan, dan bertanggung jawab atas pilihan dan jalan hidupnya.

10) Asas Keselarasan dan Keadilan

Konseling Islam dilakukan dengan menghendaki manusia agar senantiasa berlaku adil atas hak terhadap diri sendiri, orang lain, alam semesta, dan juga hak milik Tuhan.

11) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Konseling Islam bertugas membentuk konseli agar memiliki kemampuan dalam hal pemeliharaan, pengembangan, serta penyempurnaan terhadap sifat baik sehingga aan bermanfaat bagi dirinya.

12) Asas Kasih Sayang

Konseling Islam dilakukan dengan menyertakan dan memberikan kasih sayang di dalamnya, sebab dengan kasih sayang Bimbingan dan Konseling Islam akan mencapai keberhasilan.

13) Asas Saling Menghargai dan Menghormati
Konseling Islam dilaksanakan dengan menjalin hubungan baik antara pihak konselor dan konseli sebagai tanda saling menghormati yang mana sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah SWT.

14) Asas Musyawarah

Selama proses konseling berlangsung, antara konselor dan konseli harus terjadi percakapan yang baik, dimana satu sama lain tidak saling mendikte, dan tidak menimbulkan perasaan tertekan bagi satu sama lain.

15) Asas Keahlian

Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kemampuan dan ahli dalam bidangnya.⁶⁰

f. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Islam

Dalam melaksanakan Konseling Islam, maka langkah-langkah yang harus dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut :

1) Identifikasi Masalah

Langkah pertama ini bertujuan untuk menghimpun data dari berbagai macam sumber yang berkaitan dengan konseli untuk mengetahui kasus yang terjadi beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Tahapan ini dilakukan konselor dengan cara mencatat hal-hal penting terkait masalah konseli.

⁶⁰ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 21-35.

2) Diagnosis

Diagnosis adalah langkah untuk menetapkan dan menentukan masalah utama yang dihadapi konseli beserta dengan latar belakang masalah tersebut dengan cara mengumpulkan data dan informasi melalui studi kasus dan dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data.

3) Prognosis

Prognosis merupakan langkah dimana konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang akan diberikan untuk membantu konseli menangani masalahnya berdasarkan diagnosis yang telah dilakukan.

4) Terapi atau *Treatment*

Dalam tahapan ini, konselor dan konseli bersama-sama melakukan proses terapi guna memecakan persoalan dan masalah yang dihadapi konseli, terutama terkait keputusan yang diambilnya.

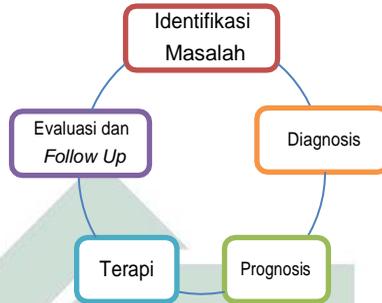
5) Evaluasi atau *Follow Up*

Evaluasi adalah penilaian yang diberikan konselor atas alternatif atau putusan yang diambil selama konseling baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya.

Follow up merupakan rencana tindak lanjut yang berguna untuk mengukur tingkat keberhasilan konseling yang telah berlangsung. Pada tahap ini, konselor perlu mengamati dan memantau konseli untuk mencegah konseli kembali pada masalahnya dulu.⁶¹

⁶¹ Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1968), hal. 105

Gambar 2.1
Langkah Pelaksanaan Konseling Islam



Menurut Anwar Sutoyo, dalam pelaksanaan konseling Islam perlu memperhatikan hal-hal berikut:

- 1) Meyakinkan Individu tentang hal-hal yang sesuai untuk kebutuhan dirinya, seperti : fitrah manusia, ibadah dan syari'ah, serta hak manusia untuk berikhtiar.
- 2) Mendorong dan membantu individu dalam pemahaman dan cara mengamalkan ajaran agama dengan benar, seperti : sebagai pendamping dan pendorong bagi individu lain dalam mempelajari dan mengamalkan ajaran agama.
- 3) Mendorong dan membantu individu dalam pemahaman dan cara menguatkan iman, islam dan ihsan, seperti : mengaktualisasikan keimanan dalam kehidupan sehari-hari secara istiqomah.⁶²

⁶² Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islam (Teori Dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).

g. **Konseling Islam yang Digunakan**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling islam yang berfungsi untuk mengatasi permasalahan konseli, yang mana konseli punya kebiasaan menyimpang. Konseling ini dilakukan juga untuk mengubah kebiasaan buruk yang dilakukan konseli setiap harinya.

Dalam melakukan proses konseling, peneliti melakukan tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Hal ini dilakukan agar menghasilkan solusi yang lebih maksimal dan mampu mengubah perilaku konseli yang menyimpang.

2. Ayat Kursi

a. Definisi Ayat Kursi

Ayat Kursi termasuk bagian dari surah dalam Al-Qur'an. Menurut Husin Nafarin, ayat adalah alamat, tanda, atau bisa juga merupakan kumpulan kalimat yang memiliki maksud yang sama dan merupakan bagian dari Al-Qur'an.⁶³

Sementara lafadz Kursi atau *Kursy* dimaknai sebagai ilmu Allah, kekuasaan Allah. Hal ini dimaksudkan dengan kekuasaan-Nya, Allah tidak pernah merasa berat untuk memelihara seluruh makhluk-Nya baik yang berada di langit maupun di bumi.⁶⁴ Menurut Thabarsy, makna dari Kursi adalah bahwa Allah

⁶³ Muhammad Kamis Hasan Al-Mahami, *Al-Mausu'ah Al-Qur'aniyah*, (Jakarta: Kharisma Ilmu, 2005), hal. 167.

⁶⁴ Yadi Mulyadi, Tesis: *"Al-Quran dan Jimat: Studi living Quran pada Masyarakat Adat Wewengkon Lebak Banten"*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2017), hal. 123.

SWT menciptakan langit dan bumi lalu dibuat (kursi) sebagai tempatnya, dan kemudian dibuat lagi “arsy” sebagai tempat bagi kursi.⁶⁵

Ayat Kursi merupakan salah satu ayat yang berada pada surat al-Baqarah, yaitu pada ayat ke-255. Ayat Kursi atau *al-Kursi* merupakan tuan dari ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang lain, bahkan ayat Kursi dianggap sebagai ayat yang paling mulia didalam Al-Qur'an karena surat tersebut telah dimuliakan dan dimuat di dalam kitab-Nya yang mulia.⁶⁶ Ayat *al-Kursī* merupakan ayat yang sering dibaca dalam kegiatan *wirid* setelah shalat wajib ataupun dibaca serta dalam tradisi *tahlilan*, biasanya dibaca setelah surat al-Fatihah.⁶⁷

Adapun bacaan Ayat Kursi (Al-Baqarah (2): 255) adalah sebagai berikut :

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Artinya:

“Allah, tidak ada Tuhan selain Dia. Yang Maha Hidup, Yang terus-menerus mengurus makhluk-Nya, tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi.

⁶⁵ Husin Naparin, *Memahami Kandungan Ayat Kursi*, (Banjarmasin: PT Grafika Wangi Kalimantan, 2016), hal. 10.

⁶⁶ Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir dan Keutamaan Ayat Kursi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), hal. 1.

⁶⁷ Sutejo Ibnu Pakar, *Tradisi Amaliyah Warga NU*, (Cirebon: Aksarasatu, 2015), hal. 15.

Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan apa yang di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu apapun tentang ilmu-Nya melainkan apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya (kekuasaan-Nya) meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Maha Tinggi, Maha Besar.”⁶⁸

b. Keutamaan Membaca Ayat Kursi

Al-Qur’an telah melekat pada seluruh aspek kehidupan sehari-hari umat Islam, baik dalam bahasa, pemberian nama, hingga ungkapan yang digunakan, sehingga telah ikut serta dalam pembentukan dan memberi pengaruh pada budaya kaum Muslim di seluruh dunia.⁶⁹ Seperti halnya dengan surah lain dalam Al-Qur’an, membaca ayat kursi juga mempunyai keutamaan atau manfaat bagi pembacanya. Hal ini sebenarnya terjadi karena terdapat interaksi antara pembaca dengan ayat Al-Quranyang dibacanya, sehingga memunculkan sebuah reaksi dalam kehidupan sosialnya.⁷⁰

Ibnu Kaşir menyimpulkan bahwa keutamaan ayat kursi seperti yang telah ditegaskan dalam beberapa hadits Nabi Muhammad SAW diantaranya adalah: *Pertama,*

⁶⁸ Departemen Agama RI, *Al-quran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Duta Surya, 2012), hal. 52-53.

⁶⁹ Ingrid Mattson, *The Story of the Qur’an: Its History and Place in Muslim Life*, (UK: Blackwell Publishing, 2008), hal. 167-170.

⁷⁰ Farid Esack, *The Qur’an: A User Guide*, (Oxford: Oneworld Publications, 2007), hal. 1-9.

ayat kursi merupakan pelindung dan juga pembatas atau benteng dari godaan setan. *Kedua*, nilai ayat kursi adalah setara atau sebanding dengan seperempat Al-Qur'an.⁷¹

Menurut Al-Tahtawi, beberapa keutamaan membaca Ayat Kursi diantaranya:

- 1) Dengan membaca Ayat Kursi, berarti kita mengagungkan nama Allah SWT.
- 2) Dengan membaca Ayat Kursi setelah sholat wajib, maka kita akan mendapat perlindungan Allah sampai pada sholat wajib berikutnya.
- 3) Dengan membaca Ayat Kursi setelah sholat, maka tidak akan ada yang menghalangi seseorang untuk masuk surga kecuali ia meninggal.
- 4) Dengan membaca Ayat Kursi, maka kita akan mendapat perlindungan dari gangguan setan.⁷²

c. Etika Membaca Ayat Kursi Sebagai Doa

Membaca Ayat Kursi apabila diamalkan terus-menerus akan menjadi kebiasaan atau amalan baik berupa harapan kepada Allah SWT, dalam agama hal ini dikenal dengan istilah doa. Doa merupakan suatu bentuk ungkapan atas harapan seseorang kepada Allah sebagai ketidakterdayaan dalam menghadapi suatu masalah.⁷³

Dalam memanjatkan doa, tentunya ada adab, tata cara, tata krama, maupun etika tertentu yang harus dilakukan. Agar doa seseorang

⁷¹ A. Syifa'ul Qulub, "Pengaruh Puasa terhadap Kecerdasan Spiritual", *Attaqwa: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 12, No. 1, 2016, hal. 109.

⁷² Ali Ahmad Abdul 'Al Al- Tahtawi, *Syarh Ayat al-Kursi: Fadailiha wa Khawassiha*, (Bairut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2004), hal. 34.

⁷³ Duski Samad. *Konseling Sufistik...*, hal. 249.

dikabulkan Allah SWT, maka harus diperhatikan hal-hal berikut :

- 1) Memohon ampunan dari Allah SWT.
- 2) Memuji Allah SWT.
- 3) Merendahkan diri kepada Allah SWT.
- 4) Berbaik sangka kepada Allah SWT.
- 5) Bersungguh-sungguh dalam memanjatkan doa.
- 6) Menengadahkan dua telapak tangan.
- 7) Mengucapkan doa yang baik.
- 8) Menyertakan orang lain dalam doa.⁷⁴

3. Teknik *Flooding*

a. Definisi Teknik *Flooding*

Flooding dikenal juga dengan nama terapi pembanjiran. *Flooding* atau pembanjiran merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Behavioral*, khususnya dalam modifikasi perilaku yang dikembangkan berdasarkan prinsip atas teori yang dikemukakan oleh B.F. Skinner.⁷⁵ Pada hakikatnya *flooding* bertujuan untuk menurunkan rasa takut yang ditimbulkan.

Menurut Gerald Corey, dalam *flooding* terjadi pemunculan stimulus terkondisi secara berulang-ulang yang menghasilkan kecemasan tanpa pemberian penguatan oleh terapis.⁷⁶ Menurut pendapat lain, teknik *flooding* (pembanjiran) adalah suatu teknik dalam

⁷⁴ Imam Assobar, *Shalawat, Zikir, dan Doa*, (Jakarta: Pustaka Arrahman, 2018), hal. 114-116

⁷⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal. 69.

⁷⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori & Praktik*. (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 175.

konseling yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan, yang dilakukan dengan cara membanjiri konseli menggunakan penyebab kecemasan yang tidak dikehendakinya, yang mana bisa berupa situasi maupun tingkah laku sampai konseli sadar bahwa kecemasan yang dicemaskan sebenarnya tidak terjadi.⁷⁷

Prinsip kerja *flooding* didasarkan pada asumsi Stampfl yang mengatakan bahwa :

*“Jika seseorang secara berulang-ulang dihadapkan pada suatu situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan tidak muncul, maka kecemasan tereduksi atau terhapus.”*⁷⁸

Menurut Martin & Pear, *flooding* dapat digunakan dalam usaha penyembuhan fobia yang bekerja dengan menghadirkan secara langsung sumber-sumber ketakutan dalam periode waktu tertentu, sampai si penderita menyadari bahwa ketakutan itu sebenarnya tidak terjadi.⁷⁹ Selain itu, *flooding* juga dapat digunakan dalam menangani pasien gangguan jiwa (di RSJ), pasien neurotik, hingga pasien psikotik.⁸⁰

⁷⁷ Eka Wahyuni, Gantina Komalasari, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), hal. 184-185.

⁷⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2012), hal. 212.

⁷⁹ Garry Martin & Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

⁸⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi...*, hal. 212-213.

b. Penerapan Teknik *Flooding*

Dalam penerapan teknik *flooding* atau pembersihan dikenal dua cara yang biasa dilakukan, yaitu :

1) *In Vivo*

In vivo disebut juga dengan pemancaran. Cara pemaparan dimaksudkan untuk menghilangkan ketakutan dan respon berupa emosi negatif dengan cara menghadapkan konseli pada kondisi yang telah di *setting* secara hati-hati, dengan situasi yang berkontribusi terhadap masalah yang dihadapi.

In vivo dilakukan dengan menghadapkan konseli pada kejadian traumatisnya yang nyata atau aktual, dimana seringkali dianggap tidak mungkin atau bahkan tidak tepat secara etis dan dengan alasan praktis. *In vivo* sendiri terdiri dari paparan secara *intens* dan dalam waktu panjang terhadap rancangan kecemasan yang sebenarnya. *In vivo* cenderung dapat mengurangi kecemasan dengan cepat. Penggunaan teknik ini didasarkan pada prinsip dan prosedur dimana paparan yang diberikan hanya terjadi dalam imajinasi konseli, bukan di kehidupan sehari hari.⁸¹

2) Imajeri

Imajeri dikenal dengan istilah membayangkan. Imajeri adalah suatu cara pemaparan dengan membanjiri konseli secara

⁸¹ Angga Febriyanto, "Pengaruh Teknik Flooding untuk Meminimalisi Kecemasan Sosial Siswa dalam Penyampaian Pendapat Didepan Umum Studi Eksperimen pada Siswa-Siswi Kelas X MAN Yogyakarta III", *Tesis*, Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2016, hal. 7-10.

imaginal, restrukturisasi terhadap aspek kognitif dan penggunaan latihan bilateral lainnya.

Imajeri dalam *flooding* dilakukan berdasarkan prinsip dan mengikuti prosedur serupa *in vivo*, kecuali *exposure*. Keuntungan menggunakan imajineri dalam teknik *flooding* adalah tidak terikat pada batasan mengenai sifat dan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan pada konseli. Imajeri dapat menciptakan kembali lingkungan dari trauma, tetapi tidak membawa serta konsekuensi-konsekuensi yang berlawanan bagi konseli. Dengan imajeri, diharapkan konseli dapat meminimalisir tingkat rasa takutnya dan akan lebih terlatih untuk menghadapi situasi sebenarnya. Cara ini bisa digunakan pada kasus fobia, obsesif, psikotik dan kecemasan akut.⁸²

c. Tahapan Pelaksanaan Teknik *Flooding*

Menurut Stampfl, dalam penanganan konseli menggunakan teknik *flooding* perlu diperhatikan hal-hal berikut :

- 1) Mencari stimulus atau sumber-sumber yang memicu munculnya gejala-gejala.
- 2) Menaksirkan bagaimana kaitan gejala yang timbul akan membentuk perilaku konseli.
- 3) Meminta konseli membayangkan dengan sejelas-jelasnya tentang apa yang ditakutinya.

⁸² *Ibid.*

- 4) Bergerak semakin mendekati rasa takut konseli, sementara konseli menjelaskan hal-hal yang ingin dihindarinya.
- 5) Mengulang kembali prosedur-prosedur sampai kecemasan pada konseli tidak lagi muncul.⁸³

Gambar 2.2
Tahapan Pelaksanaan Teknik Flooding



4. Fobia

a. Definisi Fobia

Fobia diartikan sebagai rasa takut yang berlebihan terhadap sesuatu.⁸⁴ Menurut Dadang Hawari, fobia merupakan ketakutan luar biasa yang menetap, tidak rasional, dan menimbulkan keinginan untuk menghindar terhadap suatu objek, aktivitas hingga situasi tertentu, yang meski kadang ketakutan ini disadari sebagai perasaan yang tidak masuk akal, namun penderita merasa tidak memiliki mampu mengatasinya.⁸⁵

⁸³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi...*, hal. 212.

⁸⁴ Daryanto, *Kamus Lengkap...*, hal. 189.

⁸⁵ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yoso, 1997), hal. 64.

Pada dasarnya fobia bermula dari rasa takut seseorang yang tidak rasional atas sesuatu yang spesifik, atau bisa juga berasal dari gangguan kecemasan yang di picu oleh stimulus yang sebenarnya tidak benar-benar menakutkan maupun mengancam keselamatan seseorang.⁸⁶ Respon yang ditimbulkan oleh fobia sendiri cenderung mengarah pada mental seseorang, hal ini disebabkan karena banyaknya kenangan yang sering terlintas sehingga menyebabkan sensasi buta semata.⁸⁷

Fobia bukan sekedar rasa takut biasa, hal ini dikarenakan rasa takut merupakan hal yang wajar dialami setiap individu sebagai manifestasi mekanisme pertahanan diri (*self defense mechanism*), namun fobia lebih mengarah pada rasa takut yang sudah mencapai batas kewajaran hingga mengganggu dan berlebihan.⁸⁸ Dalam kehidupan nyata, seseorang yang menderita fobia umumnya menyembunyikannya dari teman, tetangga, rekan, bahkan keluarganya sendiri. Hal ini dipicu oleh rasa malu, merasa bodoh, takut akan diolok karena merasa penyakit yang diderita adalah penyakit mental.⁸⁹ Karena itulah fobia harus ditangani dengan sungguh-sungguh dan berkesinambungan, mengingat kewajaran dalam

⁸⁶ Togi Fitri Andriani Ambarita, "Problema Fobia Jarum Suntik dan Penanganannya Dengan Pendekatan Terapi Behaviour", *Jurnal Psikologi*, Universitas HKBP NOMMENSEN, 2015.

⁸⁷ David Lewis, *Taklukkan Phobia Anda Seri Psikologi Populer*, (Jakarta: Arcan, 1987), hal. 5.

⁸⁸ Anindhita Maharrani, "Apakah Phobia Itu?", *Majalah Higina*, Edisi 31, April, 1994.

⁸⁹ David Lewis, *Taklukkan Phobia Anda Seri Psikologi Populer...*, hal. 15.

berperilaku harus diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat.

Hal ini sesuai dengan penuturan David Lewis yang mengatakan bahwa

*“Phobia apa saja jenisnya sangat tidak menyenangkan, beberapa begitu mengikat sehingga membelenggu korbannya ke dalam cara hidup yang amat memprihatinkan dan mengecewakan.”*⁹⁰

b. Jenis-jenis Fobia

Rasa takut yang dialami oleh setiap orang pasti berbeda-beda. Rasa takut yang dialami seseorang secara garis besar di pilah berdasarkan sumber rasa takutnya, ada yang bersifat subjektif dan ada juga yang objektif. Dari banyaknya kasus fobia yang ditemukan, dapat disimpulkan ada lebih dari ratusan fobia di dunia. Namun untuk mempermudah, menurut DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder IV*) pengelompokan fobia dibagi sebagai berikut :

1) Fobia Sosial

Fobia sosial merupakan jenis fobia yang dialami seseorang yang berkaitan dengan hubungan sosial atau interaksinya. Biasanya si penderita cenderung menjauh dan menghindari dari keramaian, takut menjadi pusat perhatian, cemas atau ketakutan saat berbicara di depan umum dan berbagai takut pada jenis interaksi sosial lainnya.

⁹⁰ *Ibid*, hal. 17.

2) Fobia Kompleks

Fobia kompleks merupakan jenis fobia yang dialami seseorang yang berkaitan dengan situasi ramai atau bising, dimana melibatkan situasi yang terdapat banyak orang, lokasi publik, maupun tempat terbuka. Fobia ini disebut kompleks karena disebabkan oleh banyak situasi pemicu.

3) Fobia Spesifik

Fobia spesifik merupakan jenis fobia yang dialami seseorang yang berkaitan dengan kondisi atau objek tertentu. Biasanya si penderita cenderung merasa takut hanya saat pemicunya muncul.⁹¹

c. Faktor Penyebab Fobia

Menurut Kartini Kartono, faktor-faktor yang memicu fobia dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Pernah mengalami ketakutan hebat atau pengalaman traumatis yang menyebabkan *shock* berlebihan.
- 2) Pernah mengalami peristiwa yang disertai perasaan malu dan bersalah, serta dipaksa untuk melupakannya.
- 3) Bertemu dengan rangsangan serupa dengan pengalaman yang telah dilupakan sehingga memicu respon ketakutan dalam ketidaksadaran.⁹²

⁹¹ Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Rajawali Press, 2014), hal. 185.

⁹² Kartini Kartono, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: CV Rajawali, 1983), hal. 321.

Suhendri Cahya Purnama menambahkan faktor lain yang dapat menyebabkan timbulnya fobia, yaitu:

- 1) Pola asuh dan pendidikan yang keliru yang ditanamkan secara terus-terus sehingga akan memicu berkembangnya rasa takut berlebihan pada diri seseorang.
- 2) Faktor keturunan atau genetik yang diturunkan oleh orang tua kepada anaknya. Namun sampai saat ini belum ditemukan penelitian valid tentang seberapa besar kemungkinan gen dapat menyebabkan seseorang mengidap fobia.⁹³

d. Gejala Fobia

Saat seseorang menderita fobia, gejala yang dirasakan antara satu orang dan yang lain pasti berbeda, hal ini dikarenakan jenis fobia yang diderita adalah berbeda. Suhendri Cahya Purnama menyebutkan beberapa gejala fobia yang seringkali ditemui antara lain :

- 1) Jantung berdebar kencang karena meningkatnya *Adrenaline* dalam dalam otak yang dipicu saat berhadapan langsung dengan rasa takut.
- 2) Muncul rasa sakit atau nyeri pada dada bagian kiri atau rongga dada karena tekanan yang terus meningkat dalam dada.
- 3) Sesak napas atau terasa tercekik yang disebabkan oleh rasa takut yang membuat saraf impuls atau sel penerima rangsang

⁹³ Suhendri Cahya Purnama, *Phobia: No Way!: Bebas Dari Segala Jenis Phobia*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 1987), hal. 33.

bereaksi secara berlebihan sehingga membuat penderitanya tersengal-sengal.

- 4) Wajah memerah dan keringat berlebih yang disebabkan oleh meningkatnya detak jantung dan aliran darah, serta adanya keinginan untuk menghindar.
- 5) Gemetar luar biasa dan sulit dikendalikan.
- 6) Pusing yang menyiksa karena kerja otak dan jantung yang berat.
- 7) Perut terasa tidak nyaman dan mengganggu hingga dapat menyebabkan mual, muntah, dan gangguan pencernaan lainnya.
- 8) Gangguan sulit tidur seperti terbangun di tengah malam, *insomnia*, tidur tidak nyenyak, hingga sering bermimpi buruk.
- 9) Menurunnya gairah seksual untuk sementara waktu.
- 10) Kehilangan kontrol diri hingga merasa sekarat dan dekat dengan kematian.
- 11) Timbul keinginan untuk bunuh diri sebagai dampak dari depresi karena ketakutan yang dialami.
- 12) Menghindari objek-objek tertentu untuk mencegah ketidaknyamanan dan ancaman dari penyebab fobianya.⁹⁴

e. Ciri Seseorang Mengalami Fobia

Kriteria diagnostik untuk fobia sesuai dengan DSM-IV tahun 1994 adalah sebagai berikut :

- 1) Adanya rasa takut yang ditunjukkan secara jelas dan telah lama menetap yang kadang

⁹⁴ *Ibid*, hal. 35-39.

seperti berlebihan atau tidak beralasan, biasanya ditunjukkan oleh sikap antisipasi pada suatu objek atau situasi tertentu.

- 2) Muncul serangan panik sebagai akibat dari paparan dengan stimulus fobik yang berkaitan dengan situasi atau di predisposisikan oleh situasi sehingga mencetuskan respon kecemasan. Responnya pada anak-anak dapat berupa menangis, tantrum, bahkan membeku.
- 3) Terganggunya rutinitas harian, fungsi pekerjaan atau kegiatan akademik, aktivitas sosial atau hubungan dengan orang lain. Serta akan timbul penderitaan yang jelas pada situasi yang ditakuti.⁹⁵

f. Fobia yang Dialami Konseli

Jenis fobia yang dialami oleh konseli adalah fobia spesifik, lebih tepatnya fobia kegelapan. Dimana konseli mengalami ketakutan luar biasa saat menghadapi atau berada di tempat gelap. Ketakutan yang terjadi pada konseli berupa rasa deg-degan, perut mulas, kaki lemas, tangan gemetar, keringat dingin, sehingga muncul sikap menghindari dari keadaan gelap dengan cara selalu menyalakan lampu dan ditemani ketika tidur.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Angga Febiyanto, S. Sos. I. 2016. Pengaruh Teknik *Flooding* untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa dalam Menyampaikan Pendapat di Depan

⁹⁵ Rulita Hendriyani dan Alifiah Ahadiyah, "Faktor-faktor Yang Menyebabkan Pedophobia", *Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 2, 2012, hal. 3.

Umum. Tesis Program Studi Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga.

Penelitian di atas secara garis besar membahas tentang penggunaan teknik *flooding* pada siswa yang mengalami kecemasan saat menyampaikan pendapatnya di depan umum. Persamaan pada penelitian tersebut adalah pada teknik yang digunakan, yaitu *flooding*. Perbedaannya terletak pada kasus yang diteliti, dimana pada penelitian terdahulu menggunakan kasus kecemasan saat menyampaikan pendapat di depan umum, sedangkan penelitian sekarang menggunakan kasus phobia pada kegelapan.

2. Ahmad Masrur Firosad, Herman Nirwana, dan Syahniar. 2016. Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa. *Jurnal Konselor* Vol. 5, No. 2, Universitas Negeri Padang.

Penelitian diatas secara garis besar membahas tentang efektivitas teknik desensitisasi sistematis yang digunakan untuk mengurangi fobia pada mahasiswa. Persamaan peneliti terdahulu dengan penelitisekarang adalah sama-sama menggunakan fobia sebagai permasalahan objek yang diteliti. Perbedaannya terletak pada teknik dan objeknya, dimana peneliti terdahulu menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan mahasiswa sebagai objek penelitiannya, sedangkan peneliti sekarang menggunakan teknik *flooding* dan remaja sebagai objek penelitian.

3. Seli Lusiana. 2019. Konseling Islam Melalui Integrasi Doa Kedalam Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang

VIII. Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UINSA.

Penelitian diatas secara garis besar membahas tentang penggunaan teknik desensitisasi sistematis dan doa untuk menghilangkan kecemasan pada seorang seseorang yang mengalami *phobia* pengamen. Persamaan peneliti terdahulu dan sekarang adalah sama-sama menggunakan *phobia* yang menyertai latar belakang objek penelitian. Perbedaannya terletak pada teknik dan masalah yang diteliti, dimana peneliti dahulu menggunakan seorang desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan, sedangkan peneliti sekarang menggunakan *flooding* untuk mengatasi *phobia*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Kata metode berasal dari bahasa Yunani “*Methodos*” yang berarti cara atau jalan.⁹⁶ Sedangkan menurut Sugiyono, metode penelitian merupakan cara ilmiah yang dilakukan dengan tujuan dan kegunaan tertentu untuk mendapat data yang diperlukan.⁹⁷

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang diamati.⁹⁸ Penelitian kualitatif disebut juga dengan penelitian naturalistik, dimana penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alami, artinya objek penelitian tersebut berkembang apa adanya dan tidak dimanipulasi.⁹⁹ Dalam metode penelitian kualitatif, instrumennya adalah peneliti itu sendiri sehingga sebelum peneliti memasuki lapangan penelitian, maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas mengenai teori yang akan digunakan agar dapat mewawancarai, mengobservasi, menganalisa serta mengkonstruksikan

⁹⁶ Cholid Narbuko dan Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 7.

⁹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 2.

⁹⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 5.

⁹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*, hal. 8.

sebuah situasi sosial agar lebih jelas dan bermakna.¹⁰⁰ Menurut Lofland, sumber utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan yang dilakukan obyek penelitian, selebihnya adalah berasal dari sumber tambahan seperti dokumen.¹⁰¹ Peneliti memilih menggunakan pendekatan kualitatif karena ingin mendapatkan data secara deskriptif dan terstruktur.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian mengenai suatu subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu aspek dan hal-hal spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas yang ada.¹⁰² Studi kasus (*case study*) dilakukan dengan menggali dan menghimpun data secara rinci yang berkaitan dengan kelibatan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks secara mendalam.¹⁰³ Peneliti memilih jenis penelitian studi kasus karena ingin melakukan penggalan data mengenai cara mengatasi fobia terhadap kegelapan.

B. Lokasi Penelitian

Sehubungan dengan penelitian yang sifatnya studi kasus (*case study*), maka penelitian ini dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam terhadap suatu organisme, lembaga atau gejala tertentu.¹⁰⁴

Objek dalam penelitian ini adalah seorang remaja putri yang mengalami fobia terhadap kegelapan.

¹⁰⁰ Ibid, hal. 14-15.

¹⁰¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hal. 157.

¹⁰² M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), hal. 15.

¹⁰³ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 76

¹⁰⁴ Suharsimi Arikanto, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*, (Yogyakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 115

Remaja tersebut merupakan seorang siswi kelas XII di salah satu SMA di Sidoarjo. Lokasi penelitian ini bertempat di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo. Lebih tepatnya merupakan tempat tinggal konseli, yaitu di Kwadengan Barat No. 89, RT.02 RW.01, Kelurahan Lemahputro, Kecamatan Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga jenis data yang digunakan berupa deskripsi atau penjelasan dari suatu penelitian yang dilakukan dan informasi yang didapat di lapangan. Adapun jenis data yang dibutuhkan adalah :

a. Data Primer

Data primer adalah data asli atau data utama yang diperoleh peneliti dengan cara mengumpulkan langsung di lapangan.¹⁰⁵ Maka data primer ini diperoleh dari perilaku konseli, kegiatan lapangan, latar belakang masalah, dan kondisi atau keadaan dari konseli.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data tersedia yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari sumber-sumber lain yang ada kaitannya dengan objek utama penelitian.¹⁰⁶ Maka data sekunder ini diperoleh dari kondisi lingkungan konseli, kondisi keluarga konseli, serta data wawancara dengan orang di sekitar konseli.

¹⁰⁵ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya...*, hal. 82.

¹⁰⁶ *Ibid.*

2. Sumber data

Sumber data adalah subyek asal data yang didapat. Dalam penelitian ini, sumber datanya berupa kata-kata atau kalimat tertulis, tindakan maupun lisan dari objek utama dan objek-objek pendukung penelitian lainnya. Adapun sumber data yang dibutuhkan adalah :

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh dari obyek itu sendiri, dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang menderita fobia terhadap kegelapan. Sumber data penting yang diperoleh dari responden yang berjumlah satu orang obyek dan 2 orang informan (Ibu dan teman konseli) untuk mendapat dan menggali informasi tambahan seputar kasus fobia yang dialami konseli. Termasuk juga dari sumber rujukan pustaka untuk menguatkan terapi sesuai dengan teori, maupun sebagai pijakan dalam sebuah penelitian. Maka sumber data primer dalam penelitian ini berupa :

1) Verbatim

Penelitian ini menggunakan verbatim sebagai sumber datanya, oleh sebab itu peneliti membuat transkrip wawancara konseling yang dilakukan oleh subjek penelitian yang datanya sangat diperlukan peneliti. Transkrip wawancara konseling dibuat sebanyak 2 sampai 3 pertemuan selama sesi wawancara konseling berlangsung. Dari transkrip wawancara tersebut diharapkan dapat memberikan data atau informasi mengenai subjek penelitian.

2) Catatan konseling

Peneliti membuat catatan konseling dengan cara mencatat seluruh kegiatan yang benar-benar terjadi selama berada di lapangan penelitian. Catatan konseling ini bertujuan untuk melihat dan memastikan keadaan subjek sebelum konseling, kegiatan yang dilaksanakan pada saat wawancara konseling, tugas yang diberikan pada saat konseling dan keadaan subjek setelah konseling.

3) Foto

Foto merupakan bukti valid berupa gambar yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, namun sangat mendukung kondisi objek saat penelitian berlangsung. Foto-foto yang dapat dijadikan bukti meliputi foto penjarangan subjek dan pelaksanaan proses konseling.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari lingkungan di sekitar objek, seperti dari tetangga dan teman-teman konseli, tujuannya adalah untuk mendapat informasi tambahan tentang konseli dan agar peneliti mengetahui bagaimana konseli berinteraksi dengan lingkungan dan keluarganya. Data sekunder juga berfungsi sebagai data tambahan yang valid yang berasal dari berbagai informasi yang diterima oleh peneliti.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini, beberapa tahapan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Tahap Pra-Lapangan

Tahap ini merupakan tahapan awal sebelum peneliti terjun ke lapangan penelitian. Pada tahap ini beberapa hal yang harus dilakukan diantaranya yakni:

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti hendaknya menyusun terlebih dahulu rancangan yang akan digunakan sebagai acuan penelitiannya. Rancangan penelitian atau biasa disebut sebagai proposal penelitian berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian yang dilakukan.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Sebelum memilih lapangan penelitian, peneliti perlu mempertimbangkan terlebih dahulu terkait adanya keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga kemudahan dalam memperoleh perijinan untuk melakukan penelitian di lapangan.

c. Mengurus Surat Izin

Sebelum memulai penelitiannya, akan lebih baik jika peneliti mendapatkan izin dari pihak-pihak terkait. Untuk itu, peneliti hendaknya meminta izin pada kedua orang tuanya objek penelitiannya, kemudian memproses perizinan kepada RT/RW di tempat tinggal objek, dan berbagai macam persyaratan lainnya yang dibutuhkan demi kelancaran penelitian.

d. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Penjajakan dan penilaian terhadap lapangan penelitian bertujuan untuk mengenali unsur sosial dan keadaan sekitar tempat tinggal objek. Dalam hal ini, peneliti perlu melakukan observasi, wawancara, dan mengumpulkan *significant others* dari objek penelitiannya.

e. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan peneliti untuk mendapatkan informasi terkait latar belakang dan tempat penelitian. Pemilihan dan pemanfaatan informan sangat perlu dilakukan untuk mempermudah penelitian yang dilakukan. Informan dalam penelitian kali ini adalah ibu, adik, dan tetangga objek penelitian.

f. Menyiapkan Perlengkapan Lapangan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus menyiapkan terlebih dahulu segala perlengkapan untuk proses penelitian, seperti berkas perizinan, referensi, buku catatan, bolpin, hanphon untuk merekam, dan lain sebagainya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada saat mulai memasuki tahap pekerjaan lapangan, peneliti harus memahami terlebih dulu latar atau lapangan sebelum mulai menjalin hubungan seperti keakraban dengan objek beserta lingkungan objek tersebut. Kemudian perlu juga dilakukan wawancara mendalam. Fokus pada tahap ini adalah menggali informasi dan mengumpulkan data di lapangan.

Dalam tahap ini, peneliti melakukan pendekatan terhadap konseli dan *significant others* dari konseli

melalui wawancara dan mencari informasi tentang konseli baik dari teman maupun orang yang terdekat dengan konseli. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat langsung mempraktikkan ilmu yang dimilikinya.

3. Tahap Analisa Intensif dan Analisa Data

Tahap ini dilakukan sejak proses pengumpulan data awal, dan dikerjakan secara intensif, karena tahap ini mencakup pengkoordinasian, pengurutan, serta penguraian dalam bentuk sebuah tulisan yang rapi dan sistematis. Setelah peneliti mendapatkan data dari lapangan, peneliti kemudian menyajikan data yang didapat dengan cara mendeskripsikan proses dan hasil serta hasil analisis dari data konseling Islam dengan ayat kursi dalam teknik *flooding* untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan pada remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data sangat penting dilakukan guna mendapatkan data yang diperlukan. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi adalah cara peneliti dalam memilih, mengubah, mencatat, dan mengubah menjadi kode-kode tertentu atas serangkaian perilaku dan suasana yang berkaitan dengan objek penelitian yang sesuai dengan tujuan-tujuan empiris.¹⁰⁷ Marshall mengatakan bahwa melalui observasi, peneliti akan

¹⁰⁷ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya...*, hal. 86.

belajar mengenai perilaku dan makna dari perilaku tersebut.¹⁰⁸

Menurut Herdiansyah, observasi dilakukan secara langsung tanpa memanipulasi tempat, aktifitas maupun keadaan.¹⁰⁹ Maka dari observasi ini peneliti akan mendapatkan informasi mengenai kebiasaan konseli, gejala fobia yang muncul, dan tingkat ketakutan yang dialami konseli.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi kepada konseli dengan menggunakan ayat kursi yang dikuatkan melalui teknik *flooding* sehingga dapat dilihat perubahan yang dialami konseli.

2. Wawancara

Menurut Esterberg, wawancara adalah bertemunya dua orang atau lebih untuk saling bertukar informasi dan ide melalui proses tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan maknanya ke dalam suatu topik tertentu.¹¹⁰ Wawancara juga merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan secara langsung kepada responden atau informan, kemudian jawaban-jawaban dari responden atau informan tersebut akan dicatat atau direkam oleh peneliti.¹¹¹ Jenis wawancara ada dua

¹⁰⁸ Marshall, Catherine, Gretchen B Rossman, *Designing Qualitative Research*, (London: Sage Publication, 1995).

¹⁰⁹ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial...*, hal. 114.

¹¹⁰ Kristin G. Esterberg, *Qualitative Methods in Social Research*, (New York: Mc Graw Hill, 2002).

¹¹¹ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya...*, hal. 85.

macam, yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur atau bebas.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk menggali data agar data yang didapatkan lebih natural atau alami, serta memberikan kelonggaran kepada informan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan selama wawancara dilakukan. Dari metode wawancara ini, peneliti dapat menggali data dari konseli, dimana data yang diambil dari wawancara meliputi latar belakang, identitas, dan proses terapi.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang tidak ditujukan langsung kepada subyek, melainkan pada dokumen-dokumen terkait penelitian.¹¹² Sedangkan yang dimaksud dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen sendiri dapat berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.¹¹³

Dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa instrumen, seperti foto, catatan dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan fokus penelitian.¹¹⁴ Dalam penelitian ini, dokumentasi yang didapat adalah saat melakukan atau menerapkan teknik untuk konseli, kegiatan keseharian konseli saat dilakukan observasi dan wawancara.

¹¹² M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya..*, hal. 87.

¹¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D..*, hal. 240.

¹¹⁴ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial..*, hal. 123.

F. Teknik Validitas Data

Validitas adalah derajat atau akurasi ketepatan antara data yang benar-benar terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Sedangkan yang dimaksud dengan data yang valid adalah data yang sama antara laporan peneliti dengan kenyataan pada lapangan.¹¹⁵

Dalam penelitian kualitatif, validitas data dilihat dari kesesuaian antara laporan penelitian dengan keadaan obyeknya. Maka, untuk mendapatkan data penelitian yang valid, peneliti menggunakan beberapa cara, antara lain :

1. Memperpanjang Waktu Penelitian

Untuk meminimalisir kesalahan pada validitas data, cara yang tepat yang bisa dilakukan peneliti adalah dengan memperpanjang waktu penelitian. Memperpanjang waktu juga bertujuan untuk menciptakan *trust* (rasa percaya) antara peneliti dengan konseli.¹¹⁶ Perpanjangan waktu dilakukan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang ada di lapangan sampai mendapat data yang diperlukan.

2. Melakukan Pengecekan Ulang (*Re-checking*)

Pengecekan ulang dilakukan apabila data yang telah didapat dirasa kurang valid. *Re-checking* biasanya dilakukan pada pertengahan penelitian atau selama perpanjangan waktu dilakukan.¹¹⁷ Jika data yang didapat dirasa sudah valid, maka *re-checking* bisa dihentikan.

¹¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*, hal. 267.

¹¹⁶ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial.*, hal. 200.

¹¹⁷ *Ibid*, hal. 205.

3. Triangulasi Data

Triangulasi adalah penggunaan beberapa sumber yang telah didapat untuk mendapatkan gambaran serta informasi yang utuh dan menyeluruh mengenai suatu fenomena yang akan diteliti.¹¹⁸ Sedangkan menurut William dan Wiersma, triangulasi data adalah pengecekan kembali data dari berbagai sumber, cara atau metode, dan waktu hingga di dapat data yang valid.¹¹⁹ Dalam penelitian kualitatif, triangulasi data digunakan untuk menganalisis suatu fenomena yang saling berkaitan dari sudut pandang atau perspektif yang berbeda.¹²⁰

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan triangulasi data dengan cara mengkomparasi atau perbandingan antara data-data yang didapat dari lapangan berupa wawancara dan observasi dari waktu yang berbeda-beda.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengorganisasian dan pengurutan data ke dalam bentuk, pola, kelompok, kategori, dan ke dalam satuan uraian dasar, sehingga akan lebih mudah dalam menentukan tema dan merumuskan hipotesis kerja.¹²¹ Sedangkan, dalam data kualitatif, Bogdan mengatakan bahwa analisis data merupakan proses pencarian dan penyusunan data yang diperoleh melalui hasil wawancara, catatan lapangan,

¹¹⁸ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, hal. 201

¹¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*, hal. 273.

¹²⁰ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 164

¹²¹ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya.*, hal. 97.

dan bahan-bahan lainnya secara sistematis, sehingga dapat lebih mudah dipahami.¹²²

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Teknik analisis deskriptif adalah teknik menganalisis data yang dilakukan dengan cara membandingkan antara data yang di dapat dri lapangan dengan teori yang berhubungan untuk mencari jawaban mendasar mengenai sebab-akibat munculnya suatu fenomena.¹²³ Galaser dan Strouss mengemukakan beberapa tahap analisis dengan menggunakan teknik komparatif konstan, yaitu tahap membandingkan kejadian yang dapat diterapkan pada tiap kategori, tahap memadukan kategori-kategori serta ciri-cirinya, tahap membatasi lingkup teori, dan tahap menulis teori.¹²⁴

Untuk menganalisis data yang telah di dapat, peneliti juga menggunakan metode skoring dalam proses analisisnya untuk menentukan tingkat kecemasan yang dirasakan konseli. Metode skoring adalah teknik analisis data yang digunakan untuk memberikan nilai pada masing-masing karakteristik parameter dari sub-sub variabel agar dapat dihitung nilainya serta dapat ditentukan peringkatnya.¹²⁵ Dengan metode skoring, diharapkan akan mendapatkan hasil penilaian yang lebih akurat.

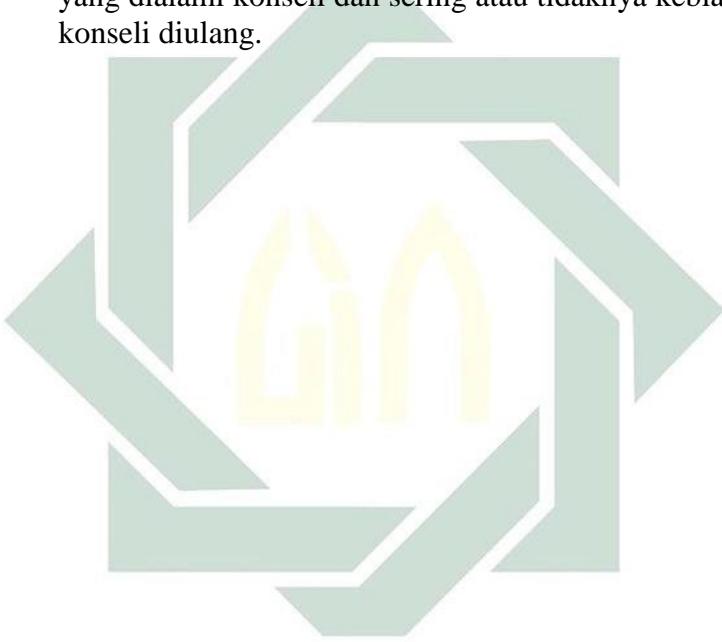
¹²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*, hal. 244.

¹²³ *Ibid*, hal. 245.

¹²⁴ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 100.

¹²⁵ Daniel Wijaya Gunawan, Sulis Janu Hartati, Yopyy Mirza Maulana, "Rancang Bangun Aplikasi Analisis Kredit Menggunakan Metode Skoring Pada Bintang Jaya Variasi Audio", *Jurnal Sistem Informasi*, Vol.3, No.2, 2014, hal. 98.

Dalam penelitian ini, peneliti membandingkan proses sikap konseli sebelum dan setelah melakukan konseling islam dengan ayat kursi dan teknik *flooding*, serta membandingkan teori dan praktik konseling islam dengan ayat kursi dan teknik *flooding* di lapangan. Peneliti juga menggunakan metode skoring dengan angka 1-10 untuk mengukur tingkat perasaan cemas yang dialami konseli dan sering atau tidaknya kebiasaan konseli diulang.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

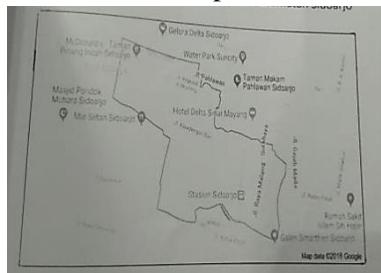
1. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyajikan gambaran lokasi tempat penelitian dilakukan guna mencari data umum. Selain itu, guna membantu peneliti dalam memahami masalah konseli, maka peneliti menggambarkan dengan jelas lokasi penelitian yang digunakan.

Lokasi penelitian ini adalah di Kelurahan Lemahputro, Kecamatan Sidoarjo. Wilayah ini memiliki luas 815.212 m². Kode wilayah Kelurahan Lemah Putro Kecamatan Sidoarjo terletak di 35.15.08.1012. Sementara itu, batas wilayahnya di sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Magersari, sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Sidokare, sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Sidokumpul, dan sebelah Barat berbatasan dengan Kelurahan Banjarsendo. Berikut merupakan peta wilayah Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo :

Gambar 4.1

Peta Wilayah Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo



Selain itu, beberapa data terkait lokasi penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Jumlah Penduduk

Wilayah Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo termasuk dalam wilayah padat penduduk, dimana kepadatan penduduknya mencapai 170 orang per km. Jumlah penduduknya sebanyak 13.681 orang, yang terdiri dari 6.617 orang laki-laki dan 7.064 orang perempuan. Jumlah kepala keluarga di wilayah ini sebanyak 3.247 orang.

b. Kondisi Ekonomi Masyarakat

Kondisi ekonomi masyarakat di wilayah Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo bisa dikatakan cukup stabil karena hampir seluruh masyarakatnya memiliki pekerjaan. Mata pencaharian masyarakat di wilayah ini beragam, mulai dari pekerja swasta hingga pengusaha. Di wilayah sebanyak 40% warganya adalah pekerja pabrik, 20% membuka usaha toko kecil dan berjualan keliling, 15% merupakan pegawai swasta, 8% berprofesi sebagai PNS, dan 7% nya sebagai pekerja panggilan seperti tukang bangunan, tukang pijat, pembantu rumah tangga, pengemudi angkutan umum, dan ojek *online*.

c. Kondisi Sosial dan Keagamaan Masyarakat

Wilayah Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo, dihuni oleh masyarakat yang mayoritas beragama Islam. Dimana sebanyak 95% warganya adalah muslim, sedangkan sisanya beragama Kristen Katolik, Kristen Protestan, dan Hindu.

Meskipun wilayah Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo yang dibagi menjadi 39 RT

dan 6 RW, namun hal ini masih belum cukup menjadi alasan munculnya kegiatan sosial di masyarakatnya, dimana hanya terdapat beberapa organisasi di dalamnya. Mulai dari PKK sebanyak 6 kelompok, Karang Taruna 4 kelompok, dan Posyantekdes sebanyak 6 kelompok.

Namun, meski merupakan wilayah yang cukup luas dan padat penduduk, tingkat kejahatan atau kasus sosial yang tercatat sangatlah minim. Kasus yang tercatat pernah terjadi di wilayah ini hanya perkelahian sebanyak 2 kasus. Selain itu, kesejahteraan warganya pun terjamin, meski ada sebanyak 1 orang lansia yang terlantar dan 1 orang mengidap penyakit mental berupa gila. Hal ini tidak lepas dari usaha pemerintah wilayah untuk menjaga keamanan wilayahnya dengan mempekerjakan sebanyak 35 orang sebagai hansip yang dibagi dalam 28 pos jaga.

d. Kondisi Pendidikan Masyarakat

Wilayah Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo merupakan wilayah dengan antusias warganya terhadap pendidikan yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan jumlah anak usia 3-5 tahun yang sedang menempuh TK sebanyak 195 anak, anak dalam ranah wajib belajar 9 tahun sebanyak 1.044 anak, warga sedang menempuh jenjang pendidikan tinggi sebanyak 121 orang, dan warga sebagai peserta kursus keterampilan sebanyak 47 orang.¹²⁶

¹²⁶ Data dari Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo pada 4 Januari 2021.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Untuk melakukan penelitian ini sangat diperlukan adanya konselor. Konselor adalah orang yang bertugas membantu, mendorong, dan mengembangkan potensi yang dimiliki konseli agar dapat bekerja secara efektif, produktif, dan mandiri.¹²⁷ Dalam konseling, konselor pada umumnya memberikan lebih banyak kesempatan pada konseli untuk menceritakan, mengungkapkan segala permasalahan yang dirasakan, mengekspresikan perasaan dan persepsinya, serta memaknai apa yang telah diungkapkan oleh konseli.¹²⁸

Dalam penelitian ini, konselor bernama Siska Septia Faradillah yang lahir di Sidoarjo pada 17 September tahun 1998. Konselor merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Konselor tinggal di Kwadengan Barat No.81C, Kelurahan Lemahputro, Kecamatan Sidoarjo. Konselor menempuh pendidikan di TK Swadharma Bhakti pada 2003-2005, SDN Lemahputro III pada 2005-2011, SMP PGRI 9 pada 2011-2014, MAN Sidoarjo pada 2014-2017, serta sedang menempuh S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya sejak 2017.

Dalam hal pengalaman melakukan kegiatan konseling, konselor pernah menempuh mata kuliah Keterampilan Komunikasi Konseling, melakukan sesi konseling sebanyak 7 kali,

¹²⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 159.

¹²⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 32.

mengisi konseling kelompok, melakukan asesmen pada siswa berkebutuhan khusus di SLB Tuna Rungu, dan melakukan Praktek Pengalaman Lapangan di Klinik Konseling Islam UINSA. Dengan pengalaman yang diperoleh konselor tersebut dapat menjadi pedoman untuk melakukan konseling, serta akan dapat mengembangkan kemampuan dalam memberikan layanan konseling terhadap konseli.

b. Deskripsi Konseli

1) Data Diri Konseli

Untuk melakukan penelitian ini, unsur kedua yang harus ada adalah konseli. Konseli merupakan seseorang yang memiliki masalah, namun dianggap belum mampu menyelesaikan masalahnya, sehingga dia membutuhkan konselor untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Dalam penelitian ini, konseli bernama Dira (nama samaran) yang lahir di Sidoarjo pada 10 April tahun 2003. Konseli tinggal di rumahnya yang beralamat di Kwadengan Barat No.89, RT.02 RW.01, Kelurahan Lemahputro, Kecamatan Sidoarjo. Konseli adalah anak pertama dari empat bersaudara. Konseli berasal dari keluarga muslim, yang tinggal bersama ayah, ibu, dan adiknya. Ayahnya bernama HS (disamarkan) yang bekerja sebagai karyawan swasta, dan ibunya bernama DR (disamarkan) yang berjualan jajanan di rumah. Ketiga adiknya berjenis kelamin perempuan, yang mana adik pertamanya menginjak kelas 7 SMP, adik keduanya menginjak TK tahun

pertama, dan adik ketiganya masih bayi. Konseli juga merupakan seorang siswi kelas 12 pada salah satu SMA swasta di Sidoarjo.

2) Latar Belakang Konseli

a) Latar Belakang Kepribadian Konseli

Konseli dalam penelitian ini bernama Dira (nama samaran). Dira merupakan remaja putri berusia 17 tahun yang sedang menempuh pendidikan kelas 12 SMA di sebuah sekolah swasta di Sidoarjo.

Dalam kehidupan sehari-harinya, Dira dikenal sebagai anak yang aktif berkegiatan di luar rumah dan ramah pada semua orang. Dira juga sangat terbuka pada orang tuanya mengenai apa yang sedang dialaminya. Dira sangat sopan saat diajak bicara, meski belum mahir dalam menggunakan bahasa daerahnya.

Dira merupakan anak yang tegas dan tanggap dalam melakukan sesuatu, hal ini dikarenakan dia adalah anak sulung yang diharuskan membimbing adik-adiknya. Selain itu, Dira termasuk orang yang dapat mengambil keputusan tanpa perlu dipengaruhi terlebih dahulu, seperti saat dia menyadari bahwa dia takut kegelapan, maka dia menolak saat diajak main di kebun tetangganya pada malam hari.

Sebagai remaja yang menginjak usia 17 tahun, Dira tergolong memiliki jiwa kepemimpinan yang cukup mumpuni untuk memimpin sebuah kelompok kecil dalam masyarakat, seperti saat dipercaya

mengambil uang iuran di rumah warga dan mengawasi sebuah lomba di acara peringatan kemerdekaan yang diselenggarakan oleh Karang Taruna di daerahnya. Hal baik lain yang dilakukan Dira adalah sadar dan bertanggungjawab atas tugas dan kewajibannya, misalnya saat dia diminta menjadi sekretaris untuk sebuah acara tingkat RT di daerahnya, meski pagi hari harus sekolah namun dia tetap hadir saat diundang rapat pada malam harinya, serta Dira tetap membuat laporan kegiatan meski sedang sibuk mengerjakan tugas sekolahnya.¹²⁹

b) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli yang bernama Dira tinggal di rumahnya bersama keluarganya. Keluarga konseli terdiri dari ayah, ibu, dan ketiga adiknya yang masih bersekolah. Dira adalah anak pertama dari empat bersaudara. Ayah Dira bekerja sebagai karyawan swasta dan ibunya membuka usaha berupa kedai makanan ringan di teras rumah, sedangkan adiknya sedang duduk di bangku SMP, TK, dan batita.

Dalam kesehariannya, Dira ditinggal kerja oleh ayahnya, sehingga hanya ditemani oleh ibu dan adik-adiknya. Dira hidup di keluarga yang berkecukupan, dimana semua kebutuhannya dapat dipenuhi oleh kedua orang tuanya, baik kebutuhan

¹²⁹ Hasil Observasi terhadap Konseli di rumahnya pada tanggal 28 November 2020.

material ataupun kebutuhan akan perhatian dan kasih sayang.

Keluarga Dira hidup seperti keluarga pada umumnya. Setiap hari ayahnya bekerja sejak pukul 08.00 sampai 16.00, sedangkan pada pukul 10.00 Dira membantu ibunya membuka dan menjaga kedai kecil di teras rumahnya hingga pukul 16.00 sambil mengawasi adiknya yang masih bayi. Sementara itu dikarenakan adanya pandemi *Covid-19*, Dira dan kedua adiknya diharuskan untuk belajar di rumah menggunakan media komunikasi visual.¹³⁰

c) Latar Belakang Keagamaan Konseli

Konseli yang bernama Dira lahir di keluarga muslim sehingga dia juga adalah seorang muslim. Meskipun sama-sama muslim, di keluarganya hanya Dira dan adiknya yang saat ini duduk di bangku SMP yang mengenakan hijab, sementara ibunya tidak. Hal ini dikarenakan ada perbedaan pandangan antara Dira dan ibunya.

Dira bersekolah di sekolah umum, sehingga pendidikan agama yang didapat sangat terbatas. Dira juga sebelumnya pernah mengaji di sebuah TPQ di daerah rumahnya selama 3 tahun sebelum akhirnya melepaskan diri pada usia 13 tahun atau pada saat menginjak bangku SMP. Namun, Dira dan keluarganya terbilang rajin mengerjakan sholat 5 waktu, bahkan ibunya

¹³⁰ Hasil Observasi terhadap Keluarga Konseli di rumahnya pada 30 November 2020.

juga rutin mengikuti pengajian yang diadakan tiap hari kamis di daerahnya.¹³¹

- d) Latar Belakang Lingkungan Konseli
Konseli yang bernama Dira tinggal di rumahnya di wilayah Kelurahan Lemahputro, lebih tepatnya beralamat di Kwadengan Barat No.89, Rt.02 RW.01, Kelurahan Lemahputro, Kecamatan Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo. Karena wilayah tempat tinggalnya berada di jantung kota, namun lingkungan tempat Dira tinggal tergolong sangat padat penduduk, dimana dinding satu rumah warga terdempetan dengan rumah warga lainnya. Lingkungan rumah Dira berada pada sebuah gang buntu yang panjang dan cukup lebar. Dira tinggal dekat dengan rumah nenek dan bibinya sehingga sangat mudah dalam menjalin komunikasi.

Seperti yang diketahui bahwa lingkungan dapat mempengaruhi kepribadian dan perilaku seseorang. Begitu juga dengan yang dialami Dira. Tetangga Dira merupakan orang-orang yang sangat menjaga silaturahmi dan mendukung kegiatan sesama warganya. Hal ini dibuktikan dengan kegiatan saling sapa pada sesama warga saat bertemu di suatu tempat, tidak heran hal ini membuat Dira menjadi orang yang sangat ramah dan terbiasa memberi salam pada tetangga yang dijumpainya. Selain itu, Dira juga tumbuh

¹³¹ Hasil Observasi terhadap Konseli di rumahnya pada 30 November 2020.

di lingkungan yang dekat dengan teman-teman seusianya, ini menyebabkan Dira sangat mudah dalam bergaul dan mencari informasi terkait sekolahnya, sehingga membuat Dira merasa nyaman tinggal di lingkungan tersebut.¹³²

3) Deskripsi Masalah Konseli

Konseli merupakan seorang remaja putri di wilayah Kelurahan Lemahputro, lebih tepatnya di Kwadengan Barat No.89, RT.02 RW.01, Kelurahan Lemahputro, Kecamatan Sidoarjo. Konseli saat ini sedang menempuh pendidikan di sebuah SMA swasta di Sidoarjo, lebih tepatnya menginjak kelas 12 atau tahun akhir.

Masalah yang dihadapi konseli adalah fobia atau ketakutan berlebihan pada kegelapan. Keadaan gelap atau kegelapan bagi sebagian orang adalah hal yang wajar, meskipun sedikit menakutkan. Namun, bagi konseli keadaan gelap terasa sangat mencekam dan membuatnya sesak napas. Sehingga konseli harus selalu ditemani keluarganya ketika tidur malam dan dengan keadaan lampu yang harus terus menyala meskipun tidak terlalu terang atau sangat minim cahaya. Meskipun konseli sadar bahwa hal ini sangat mengganggu keluarganya yang menemani dia tidur, namun konseli masih belum bisa terbiasa dengan keadaan gelap ketika tidur.

¹³² Hasil Observasi terhadap lingkungan tempat tinggal Konseli pada 2 Desember 2020.

Ketakutan akan gelap ini sudah dirasakan konseli sejak dia masih kecil. Hal ini dikarenakan pola pendidikan yang salah dari kakeknya, yang mana beliau mengatakan pada konseli agar tidak keluar atau bermain saat saat gelap karena keadaan gelap adalah hal yang sangat menakutkan dimana banyak hantu dan orang jahat akan menyerang manusia. Selain itu, rasa takut yang dirasakan konseli juga diperkuat dengan pengalaman konseli saat tidur malam sendirian dimana ibunya tidak sengaja mematikan lampu kamarnya, tiba-tiba konseli mendengar suara langkah kaki di loteng rumahnya. Konseli yang sudah ketakutan segera bangun dari ranjang dan berteriak karena dia pikir itu adalah suara makhluk halus hingga semua anggota keluarganya terbangun dan langsung memeriksa konseli di kamarnya yang sudah menangis tersedu-sedu.

Dengan pengalaman-pengalaman yang pernah dialami dulu, hingga saat ini konseli memutuskan untuk tidak lagi menetap dalam keadaan gelap bahkan bisa dibilang sangat anti dengan kegelapan. Ibu konseli yang menyadari adanya gangguan pada anaknya merasa khawatir dan panik sehingga meminta konselor agar memberikan bantuan untuk mengurangi kebiasaan konseli yang mengganggu jalannya kehidupan sehari-hari akibat fobia yang dialaminya tersebut.¹³³

¹³³ Hasil Wawancara dengan Ibu Konseli di teras rumah pada 3 Desember 2020.

B. Penyajian Data

1. Proses Konseling Islam dengan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Fobia Terhadap Kegelapan Pada Remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo

Berdasarkan masalah fobia terhadap kegelapan yang dialami konseli, konselor memutuskan untuk melakukan proses konseling islam dengan menggunakan teknik *flooding* atau pembersihan yang diperkuat dengan terapi Ayat Kursi. Konseling islam diterapkan seperti konseling pada umumnya dengan lebih menekankan pada aspek rohaniyah konseli. Proses konseling islam pada penelitian ini dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dimaksudkan agar konselor dapat mengenali konseli beserta masalah yang tampak padanya. Selain itu, tujuan lain identifikasi masalah adalah agar konselor dapat memfokuskan proses konseling pada masalah yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Dalam penelitian ini, identifikasi masalah dilakukan dengan wawancara dan observasi untuk mendapatkan data secara lengkap. Berikut merupakan data diperoleh dari Dira, keluarga Dira, dan teman Dira :

Masalah fobia yang dialami konseli (Dira) sudah sejak kecil dirasakan. Menurutnya, keadaan gelap adalah hal yang sangat menakutkan terlebih lagi kegelapan saat malam hari. Ketakutan yang dirasakan konseli saat berada dalam kegelapan adalah adanya makhluk halus dan orang jahat seperti pencuri bahkan orang mesum yang akan menyakitinya seperti

kebanyakan hal yang diceritakan orang-orang tua. Konseli menceritakan bahwa saat kecil kakeknya selalu melarangnya untuk bermain ketika langit sudah mulai gelap dengan berdalih bahwa akan ada hantu dan maling yang muncul, jadi dia diminta untuk tetap berada di dalam rumah.

Awalnya konseli tidak menyadari bahwa ketakutan berlebihan yang dialaminya adalah jenis fobia tertentu. Konseli juga tidak pernah berkonsultasi dengan orang lain kecuali orang tuanya, bahkan teman sekolah konseli tidak ada yang mengetahuinya. Hal ini disebabkan karena konseli tidak terbiasa untuk membicarakan masalah yang sedang dihadapinya pada orang lain karena khawatir akan menjadi bahan pembicaraan. Meskipun terbilang ramah pada sekitar, namun konseli mengaku jarang berkomunikasi dengan tetangga di sekitar rumahnya.

Menurut konseli, ketakutan yang dirasakannya saat berada pada kegelapan lama-kelamaan sedikit aneh karena tidak mengalami penurunan atau perubahan meski sudah lama. Konseli mengatakan bahwa saat berada dalam kegelapan jantungnya berdebar kencang, keringat mengalir dari dahinya, perutnya terasa mulas, kepala sedikit pusing, kaki menjadi lemas hingga yang paling parah tangannya gemetar. Hal ini pernah dialami konseli pada suatu saat dimana dia tidur pada malam hari, namun tanpa sengaja ibunya mematikan lampu kamar dan keluar sebentar untuk memeriksa adiknya yang masih bayi, tiba-tiba konseli mendengar suara gemerusk di luar kamarnya yang berada di lantai

2, konseli yang tidak menyadari sedang tidur sendirian di kamar awalnya memanggil ibunya, namun karena tidak ada jawaban akhirnya konseli tetap berpura-pura untuk tidur. Tetapi, suara itu samar-samar terdengar lagi, konseli yang pada saat itu berpikir bahwa suara itu pasti suara makhluk halus, sontak bangun dari tempat tidur dan berteriak kencang sambil menangis di lantai hingga seluruh keluarganya terbangun dan masuk ke kamar konseli. Setelah kejadian itu, konseli mengaku bahwa dirinya benar-benar anti dengan keadaan gelap.¹³⁴

Dari Ibu konseli didapatkan informasi bahwa sejak kejadian pada malam itu, beliau merasa menyesal telah meninggalkan konseli tidur sendirian hingga mengalami kejadian yang menakutkan. Setelah kejadian itu pula, Ibu konseli menjadi sangat panik dan *over protective* terhadap keseharian konseli, sehingga selalu menemani konseli tidur sampai sekarang. Selain itu, Ibu konseli juga merasa bersalah karena membiarkan konseli tumbuh dengan memercayai mitos-mitos yang diceritakan kakeknya tanpa menyangkal atau memberi penjelasan secara logis, sehingga kini putrinya harus menderita fobia gelap.

Ibu konseli mengatakan bahwa dalam kesehariannya, konseli sangat jarang atau bisa dibilang tidak pernah menceritakan ketakutan yang dialaminya pada tetangga maupun saudaranya karena memang pada dasarnya konseli

¹³⁴ Hasil Wawancara dengan Konseli di ruang tamu rumahnya pada 5 Desember 2020.

merupakan anak yang tidak banyak bicara, apalagi mengenai masalah pribadinya. Hal ini menyebabkan tidak banyak orang yang mengetahui bahwa konseli mengalami fobia gelap, sehingga orang di sekitarnya memperlakukan konseli layaknya remaja pada umumnya.

Ibu konseli yang telah mengetahui keanehan pada anaknya tidak tinggal diam, awalnya beliau menyuruh konseli untuk mematikan lampu pada saat tidur, kemudian menyuruh konseli tidur sendirian, tetapi konseli selalu menolak dengan alasan belum terbiasa sehingga Ibu konseli mengalah dan tetap menemani konseli tidur dengan lampu menyala setiap malam. Kemudian Ibu konseli melakukan usaha lain dengan cara kadang-kadang mengingatkan kepada konseli bahwa dia harus mulai terbiasa untuk tidur dengan lampu padam karena sudah menjelang dewasa, beliau juga selalu mengatakan pada konseli bahwa makhluk halus seperti hantu itu tidak ada asalkan konseli rajin sholat. Ibu konseli mengaku bahwa beliau khawatir kebiasaan ini akan terus dibawa konseli sampai dewasa hingga menikah, sehingga beliau meminta pada konselor untuk membantu konseli mengurangi kebiasaannya tersebut atau bahkan mengurangi ketakutan yang dialami konseli agar konseli bisa hidup layaknya remaja yang normal.¹³⁵

Selanjutnya, konselor mendapatkan informasi tambahan dari teman sekaligus tetangga

¹³⁵ Hasil Wawancara terhadap Ibu Konseli di teras rumah pada 5 Desember 2020.

konseli yang sering bersama dengan konseli, yaitu Puput (nama samaran). Teman konseli menceritakan pada konselor bahwa pada awalnya dia tidak mengetahui bahwa konseli mengalami fobia gelap karena konseli sendiri tidak pernah mengatakan apa-apa, hingga pada suatu hari ketika perkumpulan Karang Taruna konseli diminta untuk mengambil tali di gudang belakang rumah tetangganya, yang mana jalan menuju gudang itu gelap, teman konseli bersedia menemani konseli namun konseli menolak dengan alasan takut. Teman-teman Karang Taruna terus memaksa konseli untuk berangkat, konseli yang merasa terpojok akhirnya menuju gudang itu bersama temannya, namun ditengah jalan konseli lari ketakutan dan berteriak hingga semua orang mendengar dan menghampirinya. Saat itu konseli sudah dalam keadaan berkeringat dingin dan hampir menangis ketakutan, hingga pada akhirnya konseli izin pulang karena tidak enak badan.

Teman konseli mengatakan bahwa setelah kejadian itu, dia lebih berhati-hati dan lebih menjaga konseli. Teman konseli juga mengatakan bahwa seperti tidak percaya saat mengetahui konseli mengalami fobia terhadap kegelapan karena konseli dikenal sebagai anak yang pemberani dan tegas, ditambah lagi konseli juga merupakan anak yang cerdas dan ramah pada semua orang, sehingga sangat tidak mungkin takut pada hal-hal seperti itu. Namun, setelah mengetahui bahwa konseli mengalami fobia, teman konseli menjadi sedikit khawatir dan terus

mendukung konseli agar konseli segera sembuh.¹³⁶

Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan terhadap kegiatan sehari-hari konseli, yang dimulai dari mengerjakan tugas sekolah secara daring mulai pukul 07.00 sampai pukul 14.00, dilanjutkan dengan membantu ibunya menata kedai pada pukul 11.00, kemudian bergantian dengan ibunya untuk menjaga adiknya, menyapu rumah, menjaga kedai, dan berakhir dengan menutup kedai ibunya pada pukul 17.00. Ketika mendekati waktu maghrib, konseli buru-buru menyalakan seluruh lampu rumahnya, memastikan semua jendela tertutup, serta mengingatkan Ibunya untuk tidur dengannya malam ini.¹³⁷

Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap lingkungan tempat tinggal konseli, dimana di dapatkan hasil bahwa konseli merupakan remaja yang ramah dengan selalu menyapa tetangganya, namun konseli sangat jarang berkomunikasi atau membicarakan hal-hal tertentu dengan orang sekitarnya. Konseli juga lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dengan membantu Ibu dan bermain HP daripada bermain dengan temannya di luar rumah. Dapat disimpulkan bahwa meski ramah, konseli tergolong orang yang pendiam.¹³⁸

¹³⁶ Hasil Wawancara terhadap Teman Konseli di halaman rumah pada 6 Desember 2020.

¹³⁷ Hasil Observasi di rumah Konseli pada 7 Desember 2020.

¹³⁸ Hasil Observasi di Kwadengan Barat No. 89, RT.02 RW.01, Kelurahan Lemahputro, Kecamatan Sidoarjo pada 8 Desember 2020.

b. Diagnosis

Setelah mendapatkan data dari wawancara dan observasi, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti yaitu mendiagnosis. Diagnosis sendiri bertujuan untuk menetapkan masalah utama yang sedang di hadapi konseli beserta latar belakangnya. Dari data wawancara dan pengamatan yang telah dilakukan, peneliti mendiagnosis bahwa masalah yang sedang dihadapi konseli adalah fobia terhadap kegelapan.

Fobia terhadap kegelapan yang dialami konseli berada pada tingkat tinggi, dimana terdapat ciri-ciri seperti jantung berdebar kencang, keluar keringat dingin, perut terasa mulas, kepala pusing, kaki terasa lemas, hingga tangan gemetar. Meskipun sudah mencoba menahan rasa takutnya, konseli pada satu waktu pernah berteriak dan menangis saat ketakutannya tidak terbendung lagi.

Selain itu, ketakutan berlebihan yang dialami konseli juga berdampak pada kehidupan sehari-harinya, dimana konseli harus selalu ditemani Ibunya ketika tidur dan harus selalu tidur dalam keadaan lampu menyala yang mana sesekali mengganggu Ibunya sehingga tidak dapat tidur dengan nyaman dan sering terjaga.

c. Prognosis

Setelah melakukan diagnosis, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah menentukan prognosis. Prognosis bertujuan untuk menentukan jenis bantuan yang akan diberikan oleh konselor untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya.

Dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding* sebagai alternatif untuk membantu konseli mengurangi tingkat fobia atau ketakutan terhadap kegelapan yang dialami konseli. Dengan menambahkan Ayat Kursi ke dalam Teknik *Flooding* untuk mengurangi fobia yang dialami konseli, tentunya tahapan yang diterapkan berbeda dengan teknik *flooding* pada umumnya. Adapun tahapan konselingnya sebagai berikut :

Gambar 4.2

Tahapan Teknik *Flooding* dan Baca Ayat Kursi



Gambar 4.3
Tahapan Doa Ayat Kursi dalam Teknik *Flooding*

| |
|---|
| <p>Mencari Stimulus Konseli diminta menyebutkan atau menuliskan hal-hal yang menyebabkan ia takut pada kegelapan</p> |
| <p>Menaksir Gejala Konseli bersikap sewajarnya tanpa dibuat-buat, sementara konselor menacri gejala apa yang timbul saat konseli dihadapkan dengan rasa takutnya</p> |
| <p>Membaca Ayat Kursi Konseli membaca ayat kursi beserta maknanya dengan tenang dan serius</p> |
| <p>Membayangkan Rasa Takut Konseli diminta membayangkan pada kondisi saat berhadapan langsung dengan stimulus pembuat rasa takutnya</p> |
| <p>Membaca Ayat Kursi Konseli membaca lagi ayat kursi beserta maknanya dengan tenang dan serius</p> |
| <p>Mendekati Rasa Takut Konseli dihadapkan langsung dengan stimulus pembuat rasa takutnya secara bertahap</p> |
| <p>Evaluasi dan Mengulang Prosedur Konselor dan konseli bekerjasama untuk melakukan lagi prosedur terapi dari awal sampai rasa takut konseli berkurang</p> |

d. Treatment

1) Mencari Stimulus

Pada tahap ini, konseling dimulai dengan menyusun *goal setting* terlebih dahulu. *Goal setting* dilakukan konselor bersama konseli untuk menyusun atau menentukan tujuan konseling, serta untuk menjalin kedekatan antara konselor dan konseli. Selain itu, konseli juga mengungkapkan harapannya agar dapat mengendalikan dirinya dari rasa takutnya sehingga tidak lagi langsung berteriak atau menangis saat berada pada suasana gelap. Setelahnya, konselor masuk pada tahapan menemukan stimulus penyebab masalah konseli berdasarkan informasi yang di dapat dari konseli di awal.

Dari tahap *goal setting*, konselor dan konseli telah sepakat bahwa tujuan utama dari konseling yang dilakukan adalah untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan yang dialami konseli. Sedangkan, harapan lain dari konseli adalah agar perilakunya yang menyimpang dapat menurun atau bahkan hilang agar tidak merugikan orang di sekelilingnya terutama keluarga konseli sendiri.¹³⁹

Pada sesi berikutnya, konselor menanyakan perihal spesifikasi kegelapan yang membuat konseli takut. Dari sini di dapatkan pernyataan bahwa ketakutan konseli pada gelap sebenarnya lebih banyak terjadi

¹³⁹ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 10 Desember 2020 pukul 10.00-10.30.

saat malam hari dimana apabila dia berada dalam sebuah ruangan atau lingkungan yang tidak terdapat cahaya sedikitpun. Konseli menambahkan bahwa rasa takut yang dialaminya dapat juga disebabkan oleh suara yang muncul dari tempat gelap seperti suara langkah kaki karena hal itu mengingatkannya pada hal-hal menakutkan seperti cerita tentang penampakan makhluk halus maupun berita yang menampilkan kekerasan.

Setelahnya, konselor menanyakan perihal rasa takut konseli yang timbul saat berada dalam ruangan gelap. Konseli memberikan keterangan bahwa awalnya konseli hanya merasa jantungnya berdebar karena kakeknya selalu mengatakan hal-hal seperti hantu atau orang jahat, namun perasaan takut itu kini merambah pada refleks fisiknya seperti tangannya menjadi gemetar, kakinya menjadi lemas, bahkan bisa sampai menyebabkan konseli berteriak dan menangis kencang.¹⁴⁰

2) Menaksir Gejala

Tahapan selanjutnya yang dilakukan yaitu menaksir gejala yang ditimbulkan oleh stimulus. Dalam tahap ini, konselor mencari respon-respon yang sering terjadi atau sering dialami saat konseli berhadapan langsung dengan pembuat rasa takutnya berdasarkan informasi yang diperoleh.

¹⁴⁰ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 12 Desember 2020 pukul 10.00-10.30.

Pertama-tama konselor menanyakan perihal penyebab ketakutan konseli saat berada dalam gelap. Dari sini di dapatkan pernyataan bahwa konseli merasa bahwa berada dalam ruangan atau tempat gelap adalah hal yang sangat mengganggu dan tidak aman hingga membuatnya membuat jantungnya berdebar dengan kencang. Konseli juga menambahkan bahwa dia sama sekali tidak bisa berada dalam ruangan yang tidak memiliki cahaya sama sekali sejak kecil karena sudah dibiasakan hidup dengan lampu. Kemudian konselor menanyakan respon apa saja yang dilakukan atau dialami saat konseli berada dalam ruangan gelap. Disini didapatkan keterangan bahwa konseli seringkali deg-degan atau jantungnya berdebar kencang, tiba-tiba keringat keluar dari dahi dan lehernya, kepalanya mendadak pusing, perutnya mulas seperti ingin buang air, kakinya menjadi lemas hingga tidak kuat berdiri, dan yang paling jarang terjadi adalah tangannya terasa gemetar. Konseli juga menambahkan bahwa gejala-gejala yang disebutkan tidaklah terjadi dalam waktu bersamaan, semuanya tergantung pada kondisi lingkungan yang ditempati konseli pada saat itu.¹⁴¹

Pada pertemuan berikutnya, konselor menanyakan mengenai perilaku yang biasa dilakukan konseli untuk meminimalisir rasa takutnya terhadap kegelapan. Konseli

¹⁴¹ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 14 Desember 2020 pukul 10.00-10.30.

menjelaskan bahwa setiap malam konseli harus tidur ditemani ibunya dengan kondisi lampu kamar yang menyala terang bahkan konseli juga minta diantarkan oleh Ibunya saat ke kamar kecil di malam hari, kemudian konseli selalu menyediakan lampu senter dan lilin di samping tempat tidurnya untuk berjaga-jaga jika suatu saat tiba-tiba mati lampu, selain itu konseli juga selalu menolak ketika diajak keluar rumah entah untuk sekedar main atau kerja kelompok di tempat yang jaraknya jauh dari rumahnya khusus pada malam hari. Setelah itu, konselor meminta konseli untuk menuliskan hal-hal yang dirasakan saat berada sendirian dalam ruangan gelap, serta kebiasaan yang dilakukan untuk meminimalisir rasa takutnya pada kegelapan. Selain itu, konselor juga meminta konseli menuliskan nilai atau *score* menggunakan angka 1 sampai 10 sebagai tolak ukur atas perasaan dan perilakunya. Diatas sebuah kertas konseli menuliskan bahwa hal-hal yang dirasakan saat berada di ruangan gelap sendirian antara lain jantung berdebar kencang, berkeringat dingin, perut mulas, kaki lemas, dan tangan gemetar. Selain itu, konseli juga menuliskan bahwa kebiasaan yang dilakukannya untuk meminimalisir rasa takutnya yaitu tidur ditemani Ibu, tidur dengan lampu kamar menyala, membawa senter kemanapun, minta ditemani ke kamar mandi, dan menghindari tempat-tempat gelap.¹⁴²

¹⁴² Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 16 Desember 2020 pukul 10.00-10.40.

3) Membaca Ayat Kursi dan Membayangkan Rasa Takut

Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk rileksasi terlebih dahulu sebelum memulai sesi terapi. Konselor menjelaskan kepada konseli mengenai rileksasi yang akan dilakukan beserta tujuannya, yaitu untuk melemaskan ketegangan serta membuat kondisi tubuh menjadi lebih nyaman dan siap untuk memasuki tahap teknik *flooding*. Di sini konseli dibuat rileks dengan menata posisi tubuh senyaman mungkin dan menutup matanya sembari mengatur napasnya perlahan-lahan.

Tahap selanjutnya konseli bersama-sama konselor membaca “bismillahi rohmani rohiim” yang bertujuan untuk mendapatkan ketenangan hati dan pikiran serta sebagai tanda dimulainya teknik *flooding* pada sesi konseling ini. Kemudian, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya sedang berada sendirian di sebuah taman yang indah, bersih, tenang, dan terdapat banyak lampu kelip-kelip yang terang. Setelah konseli sudah bisa beradaptasi dan menjadi lebih tenang, konselor bersama konseli membaca Ayat Kursi atau QS. Al-Baqarah ayat 255 beserta maknanya:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ
وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا
خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Artinya:

“Allah, tidak ada Tuhan selain Dia. Yang Maha Hidup, Yang terus-menerus mengurus makhluk-Nya, tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan apa yang di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu apapun tentang ilmu-Nya melainkan apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya (kekuasaan-Nya) meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Maha Tinggi, Maha Besar.”

Ayat Kursi dibaca oleh konselor dan konseli sebanyak satu kali, kemudian konselor memberikan lembaran berisi *lafadz* tersebut agar konseli dapat membacanya di luar sesi konseling agar konseli bisa menghafalkannya. Tujuan membaca Ayat Kursi sendiri adalah untuk meyakinkan konseli bahwa memohon perlindungan Allah SWT dari apapun dan siapapun di dunia ini karena sesungguhnya tidak ada satupun yang luput dari perlindungan-Nya. Dengan demikian, konselor berharap bahwa konseli akan mendapat kekuatan dan dorongan untuk mengurangi rasa takutnya, karena pada posisi ini konseli takut pada hal-hal yang sebenarnya tidak nyata dan belum menyadari bahwa sebenarnya Allah

selalu menjaga konseli dalam keadaan apapun.¹⁴³

Pada sesi berikutnya, konselor mengarahkan konseli untuk mengulangi kegiatan yang sama, dimulai dari rileksasi sampai membaca Ayat Kursi. Namun, karena masih belum bisa menghafal, konselor mengizinkan konseli untuk membaca lembaran yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Kemudian, setelah membaca Ayat Kursi, konseli diminta duduk di atas kursi dengan posisi duduk bersandar dan tetap rileks. Kemudian konselor menjelaskan bahwa pada sesi ini akan dilakukan cara imajeri, dimana konseli akan dibimbing untuk membayangkan sedang berhadapan langsung dengan rasa takutnya, yaitu suasana gelap.

Selanjutnya konselor menjelaskan aturan main dari sesi ini, dimana ketika nanti terapinya dimulai, konseli tidak boleh berteriak, jika takut maka konseli hanya diperbolehkan mengepalkan tangannya, kemudian jika konselor mengatakan “stop” maka konseli harus berhenti membayangkan, kemudian ketika konselor mengatakan “hapus” maka konseli harus melupakan atau menghapuskan apa yang sudah dibayangkan, dan ketika konselor mengatakan “selesai” maka konseli boleh membuka matanya.

Kemudian, setelah konseli memahami aturannya dan kembali rileks, konselor

¹⁴³ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 18 Desember 2020 pukul 10.00-10.30.

meminta kepada konseli untuk menutup matanya selama 30 detik, kemudian konselor meminta konseli untuk membayangkan bahwa konseli sedang berada sendirian di sebuah ruangan berwarna putih yang sangat bersih, tenang, dan terdapat banyak lampu yang terang di dalamnya, di sini konseli terlihat sangat tenang. Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk membayangkan satu demi satu lampu dalam ruangan itu padam, konselor mulai menghitung dari 1 sampai 29, kemudian pada hitungan ke-30 konselor mengatakan bahwa ruangnya sekarang tanpa lampu, di sini konseli mengerutkan alisnya, kakinya bergerak, tangannya mengepal. Konselor kemudian mengatakan “stop”, di sini raut wajah konseli berubah menjadi seperti semula, tetapi tangannya masih terus mengepal. Kemudian konselor mengatakan “hapus”, di sini konseli sudah kembali rileks. Kemudian konselor mengatakan “selesai”, konseli pun membuka mata dan menarik napas dalam-dalam. Konselor memutuskan untuk mengakhiri sesi konseling dengan mengajak konseli membaca *lafadz* Ayat Kursi lagi, kemudian memberikan penguatan pada konseli bahwa apa yang dipikirkan dan ditakutkan sebenarnya belum terjadi, meskipun begitu konseli tidak perlu takut karena Allah selalu melindungi konseli dari makhluk halus asalkan konseli selalu berdoa. Konselor juga berpesan

agar konseli mau membaca Ayat Kursi secara terus-menerus.¹⁴⁴

Pada sesi berikutnya, konselor bermaksud untuk mengulangi sesi sebelumnya yang dirasa kurang berhasil dengan mengarahkan konseli untuk mengulangi kegiatan yang sama, dimulai dari rileksasi sampai membaca Ayat Kursi. Kemudian konselor meminta kepada konseli untuk menutup matanya selama 30 detik, kemudian konselor meminta konseli untuk membayangkan bahwa konseli sedang berada sendirian di sebuah ruangan berwarna putih yang sangat bersih, tenang, dan terdapat banyak lampu yang terang di dalamnya, di sini konseli terlihat sangat tenang. Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk membayangkan satu demi satu lampu dalam ruangan itu padam, konselor mulai menghitung dari 1 sampai 29, kemudian pada hitungan ke-30 konselor mengatakan bahwa ruangnya sekarang tanpa lampu, di sini konseli mulai lebih tenang, raut wajahnya tidak berubah, namun tangannya sempat bergerak sedikit. Kemudian konselor meminta konseli untuk membayangkan selama 30 detik dimana tiba-tiba terdengar suara langkah kaki dari luar ruangan yang gelap itu, di sini konseli kembali mengerutkan alisnya, tangannya tidak lagi mengempal, namun kakinya sedikit bergeser. Kemudian konselor mengatakan “stop”, di sini

¹⁴⁴ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 19 Desember 2020 pukul 16.00-16.45.

konseli tetap tenang dan raut mukanya kembali seperti awal. Kemudian konselor mengatakan “hapus”, di sini konseli kembali rileks. Kemudian konselor mengatakan “selesai”, di sini konseli membuka mata perlahan dan tetap tenang.

Selanjutnya konselor memberikan pujian kepada konseli dengan mengatakan bahwa konseli adalah perempuan yang sangat berani dan hebat karena telah berhasil melalui sesi imajeri dengan baik sekaligus melawan rasa takutnya sendiri. Setelahnya konselor mengakhiri sesi konseling hari ini dengan mengajak konseli bersama-sama membaca Ayat Kursi sambil terus mengingatkan konseli agar selalu membacanya.¹⁴⁵

4) Membaca Ayat Kursi dan Mendekati Rasa Takut

Pada tahap ini, konseling sampai pada terapi *in vivo*, dimana konselor membawa konseli berhadapan secara *exposure* atau langsung dengan stimulus pembuat takutnya, namun tetap dengan pengawasan konselor sepenuhnya. Pertama-tama, konseli dibuat rileks dengan diminta duduk di atas tempat tidurnya dengan posisi senyaman mungkin, kemudian konselor menjelaskan bahwa hari ini akan masuk pada terapi *in vivo*, dimana nantinya konseli akan dibawa untuk

¹⁴⁵ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 20 Desember 2020 pukul 16.00-16.30.

berhadapan langsung dengan ruangan gelap yang ditakutinya.

Selanjutnya, konselor mengarahkan konseli untuk melakukan kegiatan yang sama dengan aturan main yang sama seperti sesi sebelumnya, dimulai dari rileksasi sampai membaca Ayat Kursi. Kemudian konselor meminta kepada konseli untuk menutup matanya selama 30 detik sambil mengambil napas perlahan. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mengawasi sekelilingnya, mengingat letak barang-barang di dalam kamarnya dengan baik, di sini konseli menunjukkan raut wajah senang dan nyaman. Kemudian konselor mengatakan kepada konseli bahwa konselor akan mulai mematikan lampu kamarnya, di sini raut wajah konseli menjadi sedikit khawatir dengan alis yang dikerutkan, namun perlahan mengganggu kepala sambil mentapa konselor yang berarti konseli telah siap. Kemudian konselor mematikan lampu kamar konseli selama 30 detik, di sini konseli menggenggam kedua tangannya sambil meremas-remas bajunya. Kemudian konselor mengatakan kepada konseli untuk menarik napasnya perlahan dan melepaskannya perlahan sebanyak tiga kali. Kemudian konselor mengatakan “stop”, di sini konseli masih menggenggam kedua tangannya. Kemudian konselor menyalakan lampu selama 20 detik, konselor juga meminta konseli untuk mengatur napasnya dengan menarik dan melepaskan napas secara perlahan sebanyak tiga kali, di sini konseli sudah mulai membuka

tangganya. Kemudian konselor mengatakan “hapus”, di sini konseli sudah kembali rileks. Kemudian konselor mengatakan “selesai”, di sini konseli langsung buru-buru lari ke arah konselor dan menutup matanya dengan kedua tangan.

Setelah itu, konselor memberikan penguatan dan dorongan dengan menepuk pundak konseli sebanyak dua kali sambil mengatakan “tidak apa-apa, kita coba lagi, memang sepertinya sulit, tapi kamu pasti bisa melewati ini”. Kemudian konselor mengajak konseli kembali membaca Ayat Kursi sebelum akhirnya mengakhiri konseling hari ini.¹⁴⁶

Pada sesi berikutnya, konselor mencoba lagi cara pada sesi sebelumnya. Kemudian konselor mengarahkan konseli untuk melakukan kegiatan yang sama dengan aturan main yang sama seperti sesi sebelumnya, dimulai dari rileksasi sampai membaca Ayat Kursi. Kemudian konselor meminta kepada konseli berbaring dengan posisi telentang di atas tempat tidurnya dan menutup matanya selama 30 detik sambil mengambil napas perlahan. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mengawasi sekelilingnya, mengingat letak barang-barang di dalam kamarnya dengan baik, di sini konseli menunjukkan raut wajah senang dan nyaman. Kemudian konselor mengatakan kepada konseli bahwa konselor akan mulai mematikan

¹⁴⁶ Hasil Konseling dengan Konseli di Kamar Tidurnya pada 21 Desember 2020 pukul 18.00-18.45.

lampu kamarnya, di sini konseli mulai cemas dengan menggenggam kedua tangannya dan mengerutkan alisnya. Kemudian konselor mematikan lampu kamar konseli selama 30 detik, di sini konseli menggenggam kedua tangannya sambil meremas-remas bajunya. Kemudian konselor mengatakan kepada konseli untuk menarik napasnya perlahan dan melepaskannya perlahan sebanyak tiga kali. Kemudian konselor mengatakan “stop”, di sini konseli masih menggenggam kedua tangannya. Kemudian konselor menyalakan lampu selama 20 detik, konselor juga meminta konseli untuk mengatur napasnya dengan menarik dan melepaskan napas secara perlahan sebanyak tiga kali, di sini konseli sudah mulai membuka tangannya. Kemudian konselor kembali mematikan lampu kamar konseli selama 20 detik dengan mengatakan “akan saya matikan lagi lampunya”, di sini konseli tidak lagi mengepalkan tangan, hanya mengerutkan alisnya sambil melihat sekelilingnya. Kemudian konselor menyalakan kembali lampunya, di raut wajah konseli kembali seperti awal. Kemudian konselor mengatakan “hapus”, di sini konseli tidak menunjukkan rekasi apapun. Kemudian konselor mengatakan “mari kita coba lagi, tenang ya”, di sini konseli hanya diam dan terus memandangi konselor. Kemudian konselor mematikan lampu kamar konseli selama 30 detik, di sini konseli hanya diam sambil terus mengawasi sekitarnya. Kemudian konselor mengatakan “stop” dan “selesai”, di sini konseli langsung buru-buru

bangun dari tempat tidurnya dan menghembuskan napas panjang.

Setelah itu, konselor memberikan pujian kepada konseli dengan mengatakan “bagus, hari ini sudah lebih baik, kamu hebat karena sudah bisa mengendalikan rasa takutmu, selanjutnya juga seperti ini ya”, di sini konseli hanya menganggukkan kepala dan memandang konselor. Kemudian konselor memberikan penguatan dengan mengatakan kepada konseli untuk selalu mengingat dan memohon pertolongan kepada Allah saat merasa ketakutan, salah satunya dengan membaca Ayat Kursi. Selanjutnya konselor mengakhiri konseling dengan mengajak konseli bersama-sama membaca Ayat Kursi sebanyak dua kali, dan mengakhiri konseling hari ini dengan membaca “*ahamdulillah*”¹⁴⁷.

5) Mengulang Prosedur

Pada tahap ini, konselor melakukan evaluasi terlebih dahulu dari beberapa sesi konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Evaluasi bertujuan untuk menilai dan menentukan tolak ukur keberhasilan dari terapi yang dilakukan berdasar semua kejadian yang terjadi di lapangan. Pertama-tama, konselor menjelaskan terlebih dahulu kepada konseli maksud dari tiap sesi yang dilakukan. Kemudian konselor akan menilai apakah sesi yang telah dilakukan telah berhasil atau tidak,

¹⁴⁷ Hasil Konseling dengan Konseli di Kamar Tidurnya pada 22 Desember 2020 pukul 18.00-18.45.

selanjutnya konselor memutuskan untuk mengulang terapi atau tidak dengan menimbang-nimbang segala kemungkinan yang ada.

Langkah selanjutnya yaitu melakukan pengulangan prosedur apabila dirasa perlu. Pengulangan prosedur terapi dilakukan sampai kecemasan pada konseli berkurang atau tidak lagi muncul. Pada konseling ini, konselor melakukan pengulangan prosedur namun tidak dari awal, melainkan hanya melakukan beberapa sesi yang dirasa hasilnya belum maksimal. Pengulangan prosedur yang dilakukan berdasarkan dari evaluasi, antara lain :

Pada sesi pertama, pada sesi ini tidak terjadi pengulangan prosedur karena konseli merasa sangat nyaman dan rileks pada tahap rileksasi, hal ini dikarenakan konseli dapat benar-benar masuk pada bayangan yang diciptakan konselor. Konseli menambahkan bahwa pada sesi ini dirinya merasa ada dorongan untuk terus melakukan terapi karena rasa ingin tahu.¹⁴⁸

Pada sesi kedua, konseling masuk pada terapi *flooding* cara imajeri, dimana konselor membawa konseli untuk membayangkan sambil menutup mata saat konseli berhadap dengan ruangan gelap. Di sini, saat konselor meminta konseli duduk sambil menutup mata dan membayangkan ruang gelap, konseli

¹⁴⁸ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 18 Desember 2020 pukul 10.00-10.30.

merasa sangat takut hingga ingin berteriak tetapi konseli menahannya, sehingga respon yang muncul adalah konseli mengepalkan tangannya, menggerakkan kakinya, dan mengerutkan alisnya seketika diberikan stimulus. Konseli mengaku bahwa selama sesi ini berlangsung, jantungnya berdetak dengan kencang dan kakinya mulai terasa lemas. Sesi ini berakhir karena konselor menilai konseli masih belum benar-benar siap. Selain itu, konselor juga memberikan penguatan dan dorongan kepada konseli agar konseli mau terus berusaha mengendalikan rasa takutnya.¹⁴

Pada sesi ketiga, konselor melakukan pengulangan prosedur dari sesi sebelumnya dengan cara yang sama persis. Tujuan pengulangan sesi sebelumnya adalah untuk membuat konseli lebih siap secara mental dan menata respon konseli saat berhadapan dengan stimulus di kehidupan nyatanya. Konseli mengaku bahwa pada sesi ini dirinya masih takut karena masih asing dengan membayangkan ruang gelap yang selama ini dia hindari, namun konseli bisa lebih mengendalikan ketakutannya. Konseli menunjukkan respon seperti mengerutkan alis dan menggerakkan kakinya. Konselor juga memberikan pujian karena konseli telah menunjukkan perubahan yang baik pada sesi ini.¹⁵⁰

¹⁴⁹ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 19 Desember 2020 pukul 16.00-16.45.

¹⁵⁰ Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 20 Desember 2020 pukul 16.00-16.30.

Pada sesi keempat, konseling memasuki terapi *flooding* cara *in vivo*, dimana konselor membawa konseli berhadapan langsung dengan stimulusnya, yaitu ruangan gelap. Di sini konselor meminta konseli untuk melakukan terapi di kamarnya dengan meminta konseli duduk di atas tempat tidur dan melihat sekelilingnya selagi konselor mematikan lampu selama 30 detik. Selama sesi ini berlangsung, konseli menggenggam kedua tangannya dan meremas bajunya sambil menundukkan kepala, hingga pada akhir terapi konseli segera berlari ke arah konselor dan menutup matanya. Konseli mengatakan bahwa sesi ini merupakan pengalaman yang berat untuknya dimana dia harus duduk sendirian di ruang gelap sambil membuka matanya, konseli merasa sangat takut, jantungnya berdebar kencang, keringat keluar dari lehernya, kakinya mulai terasa lemas dan tangannya sedikit gemetar, tetapi konseli terus menahan untuk tidak berteriak hingga pada saat selesai dia akhirnya bisa bernapas dengan lega. Sesi ini diakhiri dengan konselor memberikan dorongan kepada konseli agar konseli bisa terus mengendalikan rasa takutnya dan terus mengingatkan konseli agar membaca Ayat Kursi.¹⁵¹

Pada sesi kelima, konseling dilakukan dengan mengulang prosedur dari sesi sebelumnya, namun dengan sedikit

¹⁵¹ Hasil Konseling dengan Konseli di Kamar Tidurnya pada 21 Desember 2020 pukul 18.00-18.45.

pengembangan pada pelaksanaannya. Di sini konselor meminta konseli untuk berbaring dengan posisi telentang seperti orang yang sedang tidur pada umumnya, kemudian konselor mengarahkan konseli untuk tetap tenang dan mengendalikan rasa takutnya meski lampu dalam ruangan dipadamkan. Saat sesi ini berlangsung, konseli menunjukkan respon yang jauh lebih tenang dari sesi-sesi sebelumnya. Konseli mengatakan bahwa meski jantungnya masih berdebar kencang dan sedikit keringat keluar dari lehernya, namun konseli lebih bisa mengendalikan anggota tubuhnya sehingga tangannya tidak lagi gemetar. Perkembangan konseli secara signifikan terlihat pada sesi ini, konseling pun di akhiri pada sesi ini dengan konselor memberikan pujian serta dukungan agar konseli bisa terus mengendalikan rasa takutnya di kehidupan nyata.¹⁵²

e. *Follow Up*

Pada tahapan akhir, peneliti melakukan *follow up* dalam penelitiannya. Tujuan dari *follow up* sendiri adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari konseling yang telah dilakukan. Peneliti melakukan *follow up* dengan cara mendatangi konseli dan melakukan wawancara terhadap konseli.

Peneliti kembali menemui konseli untuk menanyakan perkembangan apa yang telah

¹⁵² Hasil Konseling dengan Konseli di Kamar Tidurnya pada 22 Desember 2020 pukul 18.00-18.45.

dirasakan konseli setelah dilakukannya konseling. Di sini peneliti mendapatkan jawaban dari konseli bahwa setelah konseling, konseli lebih bisa mengendalikan rasa takutnya pada kegelapan. Meskipun belum sepenuhnya hilang, namun kini konseli tidak lagi berteriak atau menangis ketika berada di tempat gelap, konseli juga mengaku lebih bisa menenangkan dirinya sendiri melalui pengaturan napas sehingga jantungnya tidak lagi berdebar dengan kencang. Selain itu, kemudian konseli juga mengatakan bahwa kini sudah mulai berani tidur sendirian meski kadang masih dengan lampu kamar yang menyala, konseli juga tidak lagi membawa senter saat bepergian, serta sudah tidak lagi ditemani oleh ibunya saat ke kamar mandi.¹⁵³

Selanjutnya, peneliti mewawancarai orang tua konseli terkait perubahan yang terjadi pada konseli. Ibu konseli mengatakan bahwa konseli sudah mulai berani tidur sendirian, meski kadang-kadang lampunya masih harus dinyalakan atau pintu kamarnya dibuka saat konseli tidur. Kemudian Ibu konseli menjelaskan bahwa konseli juga mulai bersedia apabila di ajak teman-temannya untuk sekedar mengobrol di belakang rumah meski pencahayaannya sangat minim. Selain itu, konseli juga tidak berteriak lagi saat terjadi pemadam listrik pada 3 hari lalu atau saat lampu kamarnya tidak sengaja dimatikan ketika konseli sedang tidur tidur.¹⁵⁴

¹⁵³ Hasil *Follow Up* dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 26 Desember 2020.

¹⁵⁴ Hasil *Follow Up* dengan Ibu Konseli di Teras Rumahnya pada 26 Desember 2020.

Selain itu, konseli juga mewawancarai tetangga yang juga sekaligus teman dekat konseli mengenai perubahan pada diri konseli. Teman konseli bernama Puput (nama samaran) mengatakan bahwa kini konseli terlihat lebih tenang dan bisa mengendalikan dirinya sendiri. Kemudian teman konseli menambahkan bahwa kini konseli sudah bersedia saat diajak temannya untuk menemaninya keluar pada malam hari. Selain itu, konseli juga sudah berani tidur sendirian.¹⁵⁵

2 Hasil Konseling Islam dengan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Fobia Terhadap Kegelapan Pada Remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti adalah berupa perubahan perasaan dan perilaku konseli saat berada dalam suasana gelap. Hal ini sesuai dengan tujuan awal konseling yang telah disetujui oleh konselor dan konseli, yaitu fokus pada mengurangi fobia yang dimiliki konseli. Selain itu, tujuan lain dari konseling ini adalah mewujudkan harapan konseli, yaitu agar konseli lebih bisa mengendalikan dirinya saat berhadapan dengan rasa takutnya.

Sebelum melakukan konseling islam dengan Ayat Kursi dan teknik *flooding*, konseli memiliki banyak gejala yang menunjukkan bahwa konseli mengalami fobia terhadap kegelapan. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada konseli, ibu konseli, dan teman

¹⁵⁵ Hasil *Follow Up* dengan Teman Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 26 Desember 2020.

konseli yang dilakukan sebelum konseling. Gejala-gejala tersebut meliputi jantung yang berdebar kencang, berkeringat dingin, perut terasa mulas, kaki terasa lemas, dan tangan gemetar. Sedangkan perilaku yang ditunjukkan konseli antara lain tidur ditemani ibunya, tidur dengan lampu menyala, ditemani saat ke kamar mandi, menghindari tempat-tempat gelap, berteriak, dan menangis.

Adapun hasil yang di dapat setelah melakukan konseling antara lain konseli sudah mulai dapat mengendalikan rasa takutnya sehingga meski masih sedikit takut, namun konseli sudah lebih tenang dan bisa mengendalikan dirinya sehingga konseli tidak lagi sering berteriak atau menangis jika berada pada kondisi gelap. Kemudian konseli mulai membiasakan diri untuk tidur sendirian meski kadang masih harus dengan keadaan lampu kamar yang menyala, serta tidak lagi membawa senter kemana-mana.¹⁵⁶

Selain itu, setelah dilakukan konseling kini konseli sudah mulai membiasakan diri untuk tidak lagi ditemani saat berada di kamar mandi, meski dengan syarat lampu kamar mandi harus menyala. Kemudian konseli juga sudah tidak begitu takut saat terjadi pemadaman listrik.¹⁵⁷ Selanjutnya, kini konseli sudah bersedia keluar pada malam hari apabila ada keperluan, dan meski berada di tempat yang remang-remang atau sangat minim cahaya pun

¹⁵⁶ Hasil *Follow Up* dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 26 Desember 2020.

¹⁵⁷ Hasil *Follow Up* dengan Ibu Konseli di Teras Tamu Rumahnya pada 26 Desember 2020.

konseli sudah tidak lagi ketakutan apalagi berteriak.¹⁵⁸

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

- a. Analisis Proses Konseling Islam dengan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Fobia Terhadap Kegelapan Pada Remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo

Proses analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, menyatukan dan mengelola data yang diperoleh, sehingga akhirnya menghasilkan kesimpulan dari penelitian. Dalam penelitian ini, teknik analisis yang digunakan peneliti adalah deskriptif komparatif, dimana peneliti membandingkan teori dan praktik konseling islam dengan ayat kursi dan teknik *flooding* di lapangan, serta kondisi konseli sebelum dan setelah dilakukan konseling islam dengan ayat kursi dan teknik *flooding*.

Dalam melaksanakan proses konseling islam dengan ayat kursi dan teknik *flooding*, tahapan yang dilalui konselor telah sesuai dengan teori dan langkah-langkah dalam konseling. Tahapan konselingnya dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Adapun langkah-langkah pelaksanaan dalam konseling islam dengan ayat kursi dan teknik *flooding* diantaranya sebagai berikut :

¹⁵⁸ Hasil *Follow Up* dengan Teman Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 26 Desember 2020.

Tabel 4.1
Perbandingan Tahapan Konseling Berdasarkan Teori dan Lapangan

| NO. | Teori Konseling | Praktik Lapangan |
|-----|--|--|
| 1. | Identifikasi Masalah | |
| | <p>Tahapan ini dimaksudkan untuk pengumpulan data dari berbagai sumber agar dapat diketahui kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli dengan cara mencatat hal-hal penting terkait masalah konseli.</p> | <p>Tahapan ini dilakukan pada awal konseling, dimana peneliti mengumpulkan data dengan wawancara dan observasi kepada beberapa sumber diantaranya: konseli, Ibu konseli, dan teman konseli. Dari tahapan ini didapatkan hasil bahwa saat berada dalam keadaan gelap, konseli menunjukkan respon antara lain: jantung berdetak kencang, keluar keringat dingin, kepala pusing, perut terasa mulas, kaki menjadi lemas, hingga tangan gemetar.</p> |
| 2. | Diagnosis | |
| | <p>Langkah ini bertujuan untuk menentukan masalah utama yang dihadapi</p> | <p>Pada tahapan ini, peneliti mendiagnosis bahwa masalah yang dihadapi konseli adalah fobia terhadap</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | konseli beserta latar belakangnya. | kegelapan dengan tingkat ketakutan yang tinggi. Hal ini didukung oleh data yang peneliti dapat dari wawancara kepada beberapa sumber dimana selain konseli merasa jantungnya berdetak kencang, berkeringat dingin, kepala pusing, perut mulas, kaki lemas, hingga tangan gemetar, konseli juga seringkali berteriak dan menangis saat berada dalam gelap. |
| 3. | <i>Prognosis</i> | |
| | Langkah ini bertujuan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang akan digunakan dalam membantu konseli menangani masalahnya berdasarkan diagnosis yang telah ada. | Pada tahapan ini, konselor memutuskan menggunakan konseling islam dengan ayat kursi dan teknik <i>flooding</i> untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan yang dialami konseli. |
| 4. | <i>Treatment</i> | |
| | Langkah ini bertujuan untuk melakukan proses | Pada tahap ini, konselor melakukan konseling islam dengan |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>terapi, dimana konselor dan konseli bersama-sama dalam menjalankan proses terapi guna meringankan beban atau masalah yang konseli hadapi.</p> | <p>memasukkan ayat kursi dalam teknik <i>flooding</i> untuk mengurangi masalah fobia terhadap kegelapan yang dialami konseli. Adapun tahapan yang digunakan antara lain: mencari stimulus pembuat rasa takut dengan mewawancarai konseli, menaksir gejala yang disebabkan oleh stimulus, kemudian melakukan rileksasi dan membaca ayat kursi terlebih dahulu sebelum melakukan imajeri (membayangkan situmulus pembuat rasa takut), membaca ayat kursi lagi sebelum masuk pada <i>in vivo</i> (berhadapan langsung dengan stimulus pembuat rasa takut), kemudian melakukan evaluasi serta pengulangan prosedur untuk</p> |
|--|--|--|

| | | |
|----|--|--|
| | | mengulang kembali tahap yang dirasa hasilnya kurang maksimal. |
| 5. | <i>Follow Up</i> | |
| | Langkah ini berguna untuk mengukur tingkat keberhasilan konseling yang telah dilakukan. Pada tahap ini, konselor juga perlu melakukan pengamatan dan pemantauan pada konseli untuk mencegah konseli kembali pada masalahnya. | Tahap ini dilakukan pada penghujung konseling, dimana konselor kembali mewawancarai konseli, Ibu konseli, dan teman konseli untuk memperoleh data terkait perubahan konseli setelah dilakukan konseling islam dengan ayat kursi dan teknik <i>flooding</i> . |

b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Ayat Kursi dan Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Fobia Terhadap Kegelapan Pada Remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo

Dalam melakukan analisis data untuk mengetahui hasil akhir dari *treatment* atau terapi konseling yang telah dilakukan, peneliti yang juga sebagai konselor menyajikan data yang telah diperoleh dari pengamatan dan wawancara yang didapat dari konseli yang mengalami fobia terhadap gelap. Adapun data analisis yang di dapatkan di lapangan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2
Daftar Gejala Fobia Pada Konseli Saat Berada dalam
Ruang Gelap Sebelum *Treatment*

| NO. | Gejala Fobia | Skor |
|-----|--------------------------|------|
| 1. | Jantung berdebar kencang | 10 |
| 2. | Berkeringat dingin | 8 |
| 3. | Perut terasa mulas | 6 |
| 4. | Kaki terasa lemas | 6 |
| 5. | Tangan gemetar | 6 |
| 6. | Berteriak | 7 |
| 7. | Menangis | 6 |

Tabel 4.3
Daftar Kebiasaan Sehari-hari Konseli Untuk
Meminimalisir Rasa Takut Sebelum *Treatment*

| NO | Nama Kegiatan | Frekuensi | | | | |
|----|------------------------------|-----------|----|---|---|----|
| | | Su | Sg | K | P | TP |
| 1. | Ditemani saat tidur | √ | | | | |
| 2. | Tidur dengan lampu menyala | √ | | | | |
| 3. | Membawa senter keman-mana | √ | | | | |
| 4. | Ditemani saat ke kamar mandi | √ | | | | |

| | | | | | | |
|----|--------------------------|---|--|--|--|--|
| 5. | Menghindari tempat Gelap | √ | | | | |
|----|--------------------------|---|--|--|--|--|

Keterangan:

Su: Selalu Sg: Sering K: Kadang P: Pernah TP: Tidak Pernah

Data pada daftar di atas di atas diambil dari apa yang ditulis konseli dan kemampuan konseli dalam memberikan skor atas perasaan dan kebiasaan yang dilakukannya. Kemudian, setelah dilakukan proses konseling, konseli diminta untuk kembali memberikan skor dari beberapa item hingga didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4

Daftar Gejala Fobia Pada Konseli Saat Berada dalam Ruang Gelap Setelah *Treatment*

| NO. | Gejala Fobia | Skor |
|-----|--------------------------|------|
| 1. | Jantung berdebar kencang | 6 |
| 2. | Berkeringat dingin | 4 |
| 3. | Perut terasa mulas | 3 |
| 4. | Kaki terasa lemas | 3 |
| 5. | Tangan gemetar | 4 |
| 6. | Berteriak | 4 |
| 7. | Menangis | 3 |

Tabel 4.3
Daftar Kebiasaan Sehari-hari Konseli Untuk
Meminimalisir Rasa Takut Setelah *Treatment*

| NO | Nama Kegiatan | Frekuensi | | | | |
|----|------------------------------|-----------|----|---|---|----|
| | | Su | Sg | K | P | TP |
| 1. | Ditemani saat tidur | | | | | √ |
| 2. | Tidur dengan lampu menyala | | | √ | | |
| 3. | Membawa senter keman-mana | | | | | √ |
| 4. | Ditemani saat ke kamar mandi | | | | √ | |
| 5. | Menghindari tempat Gelap | | √ | | | |

Tabel 4.4
Cuplikan Transkrip *Follow Up* dengan Konseli

| | | |
|----------|---|--|
| Konselor | : | “Ndak ada ap-apa, Dir.. Cuma pengen tau keadaanmu aja. Gimana sekarang ?” |
| Konseli | : | “Sudah mendingan, Mbak. Abis sampean konselingi itu aku mulai coba-coba tidur sendiri, sekarang udah biasa, tapi ya ituu, lampunya kadang harus nyala atau nggak pintunya tak buka, tapi kata Ibuku itu udah bagus.” |
| Konselor | : | “Iya, benar, Dir. Itu sudah bagus sekali. Perasaanmu gimana ?” |
| Konseli | : | “Kalau deg-degan ya masih, Mbak. Tapi sekarang aku sudah bisa mengontrol diriku sendiri. Gak lagi nangis atau teriak-teriak, meskipun kayak kaki lemes gitu masih ada |

| | | |
|----------|---|---|
| | | sedikit-sedikit, tapi yang lain masih bisa dikontrol kok.” |
| Konselor | : | “Alhamdulillah, untuk Ayat Kursinya gimana, Dir ? masih terus dibaca ?” |
| Konseli | : | “Iya, Mbak. Pokok kalau aku gak lupa, pasti tak baca, tapi kalau udah capek banget kadang kelupaan, hehe..” |
| Konselor | : | “Ya nanti bisa untuk belajar dibiasakan ya, Dir.. memang gitu, Dir, semua kan ada prosesnya, kayak kamu yang dulu sangat panik kalau ada di ruang gelap, sekarang sudah bisa lebih tenang itu perubahan yang luar biasa. Alhamdulillah..” |
| Konseli | : | “Iya, Mbak. Ternyata aku sendiri bisa mengendalikan diriku, tapi selama ini rasanya aku aja yang belum mau.” |
| Konselor | : | “Iya, Dir.. sebenarnya bisa kok, cuma memang kadang kita belum sadar aja.” |
| Konseli | : | “Iya, Mbak. Ya alhamdulillah sekarang sudah lebih baik.” |

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat perubahan konseli sebelum dan setelah melakukan konseling islam dengan ayat kursi dan teknik *flooding*. Sebelumnya, pada diri konseli terdapat gejala-gejala dan perilaku yang menunjukkan bahwa konseli sedang mengalami fobia terhadap kegelapan, seperti: jantung berdebar kencang, berkeringat dingin, kepala pusing, perut mulas, kaki lemas, tangan gemetar, selalu berteriak dan menangis. Selain itu konseli juga berperilaku seperti selalu ditemani saat tidur, tidur dengan lampu menyala, membawa senter saat pergi kemana-mana, selalu

ditemani saat ke kamar mandi, dan menghindari tempat-tempat gelap. Namun, setelah dilakukan treatment, terjadi perubahan pada konseli seperti yang dapat dilihat dari tabel di atas dimana skor dari setiap gejalanya mengalami penurunan, serta kebiasaan yang menyimpang sudah mulai ditinggalkan.

2. Perspektif Keislaman

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan teknik konseling dengan menambahkan Ayat Kursi ke dalam teknik *flooding*. Teknik tersebut sengaja digabungkan oleh konselor untuk memaksimalkan proses *treatment* yang digunakan. Setelah menambahkan Ayat Kursi ke dalam terapi, hasil yang didapatkan lebih baik, seperti konseli yang telah mampu mengendalikan dirinya dari rasa takut dan kebiasaan-kebiasaan konseli yang sudah mulai berkurang.

Di sini, Ayat Kursi diterapkan sebagai doa sehari-hari menjelang tidur atau saat sedang merasa takut. Doa sendiri sangat dianjurkan bagi umat muslim, karena doa sejatinya adalah cara seorang hamba berkomunikasi dengan Tuhannya. *Lafadz* Ayat Kursi sendiri juga merupakan bagian dari Al-Qur'an, yaitu pada surat Al-Baqarah ayat 255 yang mana dipercaya merupakan ayat kalamullah yang memuji keagungan Allah SWT. Selain itu, membaca Ayat Kursi sebagai doa sebelum tidur juga memiliki manfaat yang besar, seperti sabda Rasulullah SAW:

“Apabila engkau akan mendatangi tempat tidur (di malam hari), bacalah Ayat Kursi, niscaya Allah akan senantiasa menjagamu dan

setan tidak akan mendekatimu hingga waktu pagi” (HR. Bukhori)

Dalam hal ini, konselor menganjurkan kepada konseli agar senantiasa membaca Ayat Kursi jika sewaktu-waktu konseli merasa ketakutannya pada gelap muncul untuk membiasakan konseli agar senantiasa mengingat dan memohon pertolongan pada Allah SWT supaya hatinya menjadi tenang dan dapat mengundang keberanian dalam menghadapi rasa takutnya, seperti firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”*¹⁵⁹

¹⁵⁹ Departemen Agama RI, *Al-quran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Duta Surya, 2012), hal. 341.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan konseling islam dengan Ayat Kursi dan teknik *flooding* untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan pada remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Dalam proses terapi, konselor menambahkan unsur membaca *lafadz* Ayat Kursi dalam teknik *flooding* untuk membantu konseli menghadapi masalahnya. Dalam pelaksanaannya, *treatment* ini terdiri dari beberapa tahapan, yakni dari mencari stimulus pembuat rasa takut, menaksir gejala yang disebabkan stimulus, kemudian masuk pada tahap rileksasi dengan membaca Ayat Kursi dan mulai pada iamjeri atau mmebayangkan rasa takut, dilanjutkan dengan kembali membaca Ayat Kursi sebelum akhirnya masuk pada *in vivo* (menghadapi rasa takut secara langsung), selanjutnya mengevaluasi dan menentukan pengulangan prosedur, hingga yang terakhir sampai pada tahap *follow up*.
2. Hasil akhir konseling islam dengan Ayat Kursi dan teknik *flooding* untuk mengurangi fobia terhadap kegelapan pada remaja di Kelurahan Lemahputro Kecamatan Sidoarjo dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang terjadi pada

konseli yang dituliskan pada tabel daftar gejala fobia dan kebiasaan yang dilakukan konseli sebelum dan setelah dilakukan *treatment*. Setelah membandingkan, konselor menilai bahwa terapi yang dilakukan mencapai keberhasilan sebesar 70% dengan melihat pada adanya penurunan dari gejala fobia yang dirasakan dan berkurangnya kebiasaan yang dilakukan konseli. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil *follow up* yang dilakukan pada beberapa sumber.

B. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Konselor

Konselor sebaiknya mempertahankan pelaksanaan konseling islam dengan ayat kursi dan teknik *flooding* untuk mengurango fobia terhadap kegelapan. Namun, akan lebih baik jika konselor lebih banyak membaca buku atau referensi lain untuk menambah pengetahuan, serta memperdalam keahliannya sebelum melakukan proses konseling.

2. Bagi Konseli

Konseli sebaiknya mengambil hikmah dari masalah yang pernah atau sedang dihadapi agar dapat menjadi acuan dalam melangkah. Selain itu, konseli diharapkan juga lebih banyak memperdalam keilmuan mengenai agama dan lebih tekun lagi dalam beribadah agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan.

3. Bagi Pembaca dan Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan akan dapat menjadi acuan atau referensi dalam pelaksanaan konseling

islam dengan teknik *flooding* lainnya di kemudian hari.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menilai adanya keterbatasan yang menjadi faktor penyebab timbulnya kekurangan atau ketidak sempurnaan bagi penelitian sehingga perlu diperbaiki, antara lain :

1. Jumlah sumber penelitian hanya 3 orang, tentunya akan sangat sulit dalam usaha mengumpulkan data.
2. Minimnya alat dokumentasi, tentunya berdampak pada kurangnya hasil dokumentasi yang di dapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. Athoullah. 2003. “Eksperimen Ahli Hikmah Terhadap Ayat-ayat Mujarrabat”, Jurnal Al-Qalam, Vol. 20, No. 96.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2014. *Konseling Dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Mahami, Muhammad Kamis Hasan. 2005. *Al-Mausu'ah Al-Qur'aniyah*. Jakarta: Kharisma Ilmu.
- Al-Sya'rawi, Muhammad Mutawalli. 2008. *Tafsir dan Keutamaan Ayat Kursi*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Ambarita, Togi Fitri Andriani. 2015. “Problema Fobia Jarum Suntik dan Penanganannya Dengan Pendekatan Terapi Behaviour”. *Jurnal Psikologi*, Universitas HKBP NOMMENSEN.
- An-Nafsy, Al-Irsyad. 2000. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: PT. Bina Reka Cipta.
- Assobar, Imam. 2018. *Shalawat, Zikir, dan Doa*. Jakarta: Pustaka Arrahman.
- Aswadi. 2009. *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Ariana, Atika Diana. 2011. *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseling Islam Psikologi*. Surabaya: Airlangga University.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta:Gema Insani.
- Aziz, Abdul, Fathan, Subandji. 2006. *Jelajah Dakwah Klasik-Kontemporer*. Yogyakarta: Gama Media.
- Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islami*. Depok:Kencana.
- Basyid, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Cimanggis: Kencana.
- Choiron, Ah. 2011. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press.

- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Darmanto, Priyo & Pujo Wiyoto. *Kamus Lengkap*. Surabaya: Arkola.
- Daryanto. 1998. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Davison, Gerald C. 2014. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press.
- Departemen Agama RI. 2000. *Al-quran dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Erhamwilda. 2009. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Esack, Farid. 2007. *The Qur'an: A User Guide*. Oxford: Oneworld Publications.
- Fajarini, Febri dan Nuristighfari Masri Khaerani. "Kelekatan Aman, Religiusitas, dan Kematangan Emosi Pada Remaja". *Jurnal Psikologi UINSUKA*.
- Fatmawati, Riryn. "Memahami Psikologi Remaja", *Jurnal Reforma* Vol. 6, No. 2.
- Faqih, Anur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Gunawan, Daniel Wijaya, Sulis Janu Hartati, Yoppy Mirza Maulana. 2014. "Rancang Bangun Aplikasi Analisis Kredit Menggunakan Metode Skoring Pada Bintang Jaya Variasi Audio", *Jurnal Sistem Informasi*, Vol.3, No.2
- Hakim, Andri. 2010. *Hipnoterapi Cara Tepat dan Cepat Mengatasi Stress, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya*. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- Hasan, M. Iqbal. 2002. *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hawari, Dadang. 1997. *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yoso.

- Hendriyani, Rulita dan Aliftah Ahadiyah. 2012. “Faktor-faktor Yang Menyebabkan Pediophobia”. *Jurnal Psikologi*, Vol. 4, No. 2.
- Hidayati, Nur, Made Sulastri, & Gede Sedanayasa. 2014. “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pembantuan Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014”. *Jurnal Undiska* Vol. 2, No. 1.
- Hidayati, Khoirul Bariyah. 2016. “*Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*”, *Jurnal Psikologi Indonesia: Persona*, Vol. 5, No. 2.
- Hikmawati, Fenti. 2011. *Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ismaya, Bambang. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam: Studi, Karier, dan Keluarga*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*,. Jakarta: Kencana.
- Jatmika, Sidik. 2010. *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kartono, Kartini. 1983. *Psikologi Sosial*. Jakarta: CV Rajawali.
- Lewis, David. 1987. *Taklukkan Phobia Anda Seri Psikologi Populer*. Jakarta: Arcan.
- Lindawati, Imas, Pitri Haryanti, & Fenny Febriyanty. “Teknik Flooding Dalam Penyembuhan Fobia Pada Tokoh Utama Dalam Novel ‘*Shindera Tiisu*’ Karya Sakaki Tsukasa”.
<https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/252/13/UNIKOM>

- [IMAS%20LINDAWATI JURNAL.pdf](#). Diakses pada 10 Agustus 2020 pukul 6.54.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2014. “*Konseling Islami Layanan Kesehatan Mental Masyarakat*”. *Jurnal Analyca Islamica*, Vol. 3, No. 1.
- Maharrani, Anindhita. 1994. “Apakah Phobia Itu?”. *Majalah Higina*, Edisi 31.
- Martin, Garry & Joseph Pear. 2015. *Modifikasi Perilaku Makna Dan Penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mattson, Ingrid. 2008. *The Story of the Qur'an: Its History and Place in Muslim Life*. UK: Blackwell Publishing.
- Mikulas, William L. 1985. “*Behavioral Bibliotherapy and Games for Treating Fear of the Dark*”, *Jurnal Terapi Perilaku Anak & Keluarga* vol. 7, No. 3.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta : UII Press.
- Naparin, Husin. 2016. *Memahami Kandungan Ayat Kursi*. Banjarmasin: PT Grafika Wangi Kalimantan.
- Pakar, Sutejo Ibnu. 2015. *Tradisi Amaliyah Warga NU*. Cirebon: Aksarasatu.
- Purnama, Suhendri Cahya. 1987. *Phobia: No Way!: Bebas Dari Segala Jenis Phobia*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. “*Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja*”. *Jurnal APLIKASIA*, Vol. 17, No. 1.
- Qulub, A. Syifa'ul. 2016. “Pengaruh Puasa terhadap Kecerdasan Spiritual”. *Attaqwa: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 12, No. 1.
- Rofiq, Arif Ainur. 2017. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- Samad, Duski. 2017 *Konseling Sufistik*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Sarwono, Sarlito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sebayang, Wellina, Destyna Yohana Gultom, Eva Royani Sidabutar. 2018. *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Soedarmadji, Boy dan Hartono. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Soeryasumantri, Jujun S. 1978. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyarini. 2014. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Sutirna. 2013. *Bimbingan dan Koseling (Pendidikan Formal, Non Formal, dan Informal)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutoyo, Anwar. 2014. *Bimbingan & Konseling Islam (Teori Dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Wahyuni, Eka. 2018. Gantina Komalasari, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Walgito, Bimo. 1986. *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM.
- Winkel, W.S. 1989. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta : Gramedia.
- Wulandari, Ade. 2014. “Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya”. *Jurnal Keperawatan Anak*, Vol. 2, No. 1.
- Yusuf, Samsul. 2006. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zaini, Rifnon. 2014. “*Studi Atas Pemikiran B.F. Skinner Tentang Belajar*”. *Jurnal Terampil* Vo. 1, No. 1.