



**Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir  
Untuk Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri  
Yang Suaminya Dikarantina Akibat Reaktif *Covid-19*.**

**SKRIPSI**

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

Oleh :  
**Faridha Azizah**  
**NIM. B93217132**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA 2020**

## PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan diawah ini:

Nama : Faridha Azizah  
NIM : B93217132  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Alamat : Ds. Bajulan Rt. 3 Rw.8 Kec.  
Loceret Kab. Nganjuk Jawa Timur  
64471

Mengaku dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan dilembaga perguruan tinggi dimanapun untuk mendapat gelar apapun
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya mandiri bukan merupakan hasil plagiasi karya orang lain
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah plagiasi, maka saya akan menanggung konsekuensi

Surabaya, 8 Januari 2021



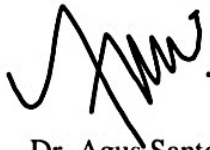
Faridha Azizah

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Faridha Azizah  
NIM : B93217132  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Bimbingan Konseling Islam  
Dengan Terapi Dzikir Dalam  
Menangani Adjustment Disorder  
Seorang Istri Akibat Suaminya  
Dikarantina Karena Reaktif  
Covid-19

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, Januari 2021  
Menyetujui Pembimbing,



Dr. Agus Santoso, S.Ag  
NIP. 197008251998031002

## PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Faridha Azizah telah dipertanggung jawabkan didepan dosen penguji skripsi

Surabaya, Januari 2021

Mengesahkan,  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

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

Penguji I,



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd  
NIP.197905172009011007

Penguji II,



Mohammad Thohir, S.Pd.I.,M.Pd.I  
NIP.197008251998031002

Penguji III



Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag  
NIP.197605182007012022

Penguji IV,



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes  
NIP.196803091991031001



**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**

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

Nama : FARIDHA AZIZAH  
NIM : B93217132  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : faridhaazizah233@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 :

Bimbingan Konseling Islam Dalam Menangani Adjusment Disorder Seorang Istri Akibat Suami Dikarantina Karena Reaktif Covid-19.

.....

.....

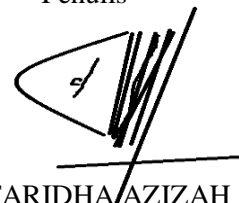
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Januari 2021

Penulis



( FARIDHA AZIZAH )

## ABSTRAK

Faridha Azizah (B93217132), Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Yang Suaminya Dikarantina Akibat Reaktif *Covid-19*

Fokus penelitian ini adalah tentang (1) Bagaimana Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Yang Suaminya Dikarantina Akibat Reaktif *Covid-19*? (2) Bagaimana Hasil Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Yang Suaminya Dikarantina Akibat Reaktif *Covid-19*?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian studi kasus. Peneliti menggali data dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah semua data terkumpul maka peneliti segera melakukan analisis kasus. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya yaitu dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling. Proses konseling dapat dikatakan berhasil setelah melihat perubahan klien yang sudah jarang gelisah, menangis dan melamun, mulai berinteraksi dengan tetangganya dan berpikiran positif terhadap lingkungan.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling Islam, *Adjustment Disorder* (Stress), Dzikir

## ABSTRACT

Faridha Azizah (B93217132), Islamic Counseling Guidance with Dzikir Therapy to Deal with Adjustment Disorder of a Wife whose Husband Is Quarantined Due to Reactive Covid-19

The focus of this research is on (1) How is the Process of Islamic Counseling Guidance with Dzikir Therapy to Deal with Adjustment Disorder of a Wife whose Husband Is Quarantined Due to Reactive Covid-19? (2) What is the Result of the Islamic Counseling Guidance Process with Dzikir Therapy to Deal with the Adjustment Disorder of a Wife whose Husband Is Quarantined Due to Reactive Covid-19?

In answering these problems, researchers used a descriptive qualitative approach, with the type of research into case studies. Researchers dig up data by means of interviews, observation, and documentation. After all the data was collected, the researcher immediately carried out a case analysis. Meanwhile, to know the results, namely by comparing the conditions before and after the counseling process was carried out. The counseling process can be said to be successful after seeing changes in clients who are rarely anxious, crying and daydreaming, starting to interact with their neighbors and think positively about the environment.

Keywords: Islamic Counseling Guidance, Adjustment Disorder (Stress), Dzikir

## DAFTAR ISI

### Table of Contents

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	ii
PENGESAHAN DOSEN PENGUJI .. <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Definisi Konsep .....	4
F. Sistematika Pembahasan.....	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Kerangka Teoritik .....	8



1. Bimbingan Konseling Islam.....	8
2. Dzikir.....	10
3. Adjusment Disorder .....	21
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	26
BAB III .....	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	30
B. Sasaran Dan Lokasi Penelitian.....	30
C. Jenis Dan Sumber Data .....	31
1. Jenis data .....	31
2. Sumber Data.....	32
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	32
1. Pra Lapangan.....	32
2. Tahap Pelaksanaan/Proses Lapangan.....	33
3. Teknik Pengumpulan Data.....	34
BAB IV .....	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	38
B. Penyajian Data .....	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
BAB V .....	69
PENUTUP.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	75

## DAFTAR TABEL

### Tabel

4.1	Perbandingan Langkah Proses Konseling Menurut Teori Dan Praktik Lapangan.....	69
4.2	Hasil catatan perilaku konseli pada setiap pertemuan.....	74
4.3	Hasil checklist perbandingan sebelum dan sesudah diberikan terapi.....	79

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Gangguan penyesuaian, atau *Adjustment Disorder* adalah kumpulan gejala-gejala kondisi jangka pendek yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan besar dalam mengatasi, atau menyesuaikan diri dengan sesuatu yang dianggap sebagai sumber stres tertentu.

Orang dengan gangguan penyesuaian atau sindrom respons stres sering memiliki beberapa gejala depresi, seperti mudah menangis, diliputi perasaan putus asa, dan kehilangan minat dalam pekerjaan atau melakukan suatu kegiatan. Gangguan penyesuaian ini kadang-kadang secara informal disebut sebagai depresi situasional.<sup>1</sup>

Oleh sebab itu, dalam hal ini Al-quran datang dengan membawa konsep kesabaran karena dengan sabar manusia digiring untuk sadar bahwa segala urusan didunia ini yang termasuk mati, jodoh, rejeki dan lainnya ada ditangan Allah.

Berikut dijelaskan dalam Q.S Al-Baqarah : 155-156

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ  
رَاجِعُونَ

---

<sup>1</sup> Wilson S, *Adjusment Disorder*, (The Ministry Of Deference, 2008)

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

Studi kasus diambil berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang wanita yang berada di Desa Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk. Seorang wanita yang mengurung diri dikamar dan menangis selama beberapa hari. Hal itu terjadi karena suaminya sedang dikarantina karena reaktif covid-19, keadaan tersebut membuatnya sangat terpukul, karena sejak suaminya dikarantina wanita ini dan anak-anaknya harus melakukan isolasi mandiri dirumah, tidak bisa keluar rumah untuk membeli sayur dan kebutuhan pokok lainnya.

Tidak cuma itu, konseli juga mengurung dirinya di kamar dan tak berhenti menangis karena tetangga yang tak henti menggunjing masalah keluarganya. Bahkan konseli mengatakan bahwa ada tetangga yang lewat depan rumah dengan menutup mulutnya seakan mengejek. Konseli sama sekali tak berani menampakkan dirinya meskipun diteras rumah saja, apalagi saat konseli memikirkan keadaan suaminya dalam kondisi karantina, hal itu membuatnya sangat stres dan gelisah akan keadaan suaminya, mereka hanya bisa vidiocall melalui ponsel.

Setelah 12 hari dikarantina, suaminya pun sudah boleh kembali kerumah karena setelah melakukan tes hasilnya negatif Covid-19 dan melakukan isolasi selama 3 hari. Namun setelah itu konseli tetap tidak berani keluar rumah, karena masih merasa stres dan gelisah akan gunjingan tetangga yang tak henti. Pada

---

<sup>2</sup> <https://islami.co/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-155-pandemi-ini-musibah-atau-siksa-allah-swt/> (Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020 Pukul 19.01 WIB)

masalah tersebut disini konseli ingin membantu mengurangi stress dan menyembuhkan gangguan penyesuaian klien dengan menggunakan terapi dzikir.

Berdasarkan hasil paparan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Akibat Suami Dikarantina Karena Reaktif Covid-19 Di Desa Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk”**

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Akibat Suaminya Dikarantina Karena *Covid-19*?
2. Bagaimana Hasil Akhir Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Akibat Suaminya Dikarantina Karena *Covid-19*?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Akibat Suaminya Dikarantina Karena *Covid-19*?
2. Untuk Mengetahui Bagaimana Hasil Akhir Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Akibat Suaminya Dikarantina Karena *Covid-19*?

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu membawa manfaat bagi peneliti, pembaca maupun yang lainnya.

### **1. Aspek Teoritis**

- a. Judul ini dipilih karena menurut dengan sumber penelitian yaitu seorang istri yang mengalami adjusment disorder karena suaminya dikarantina akibat covid-19
- b. Sebagai sumber informasi untuk pembaca dalam menangani kasus adjusment disorder seorang istri akibat suaminya dikarantina karena covid-19
- c. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi siapapun yang ingin meneliti kasus adjusment disorder seorang istri akibat suaminya dikarantina karena covid-19

### **2. Aspek Praktis**

- a. Membantu menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan adjusment disorder
- b. Menjadi bahan pertimbangan peneliti dalam melaksanakan tugas observasi untuk penelitian selanjutnya
- c. Menambah manfaat bagi peneliti yang lain

## **E. Definisi Konsep**

Untuk mengetahui pemahaman yang digunakan dalam penelitian ini, maka dari itu peneliti perlu untuk menjelaskan definisi operasional dengan judul yang telah ditetapkan. Definisi operasional dimaksudkan supaya tidak ada salah paham nantinya.

### **1. Bimbingan Konseling Islam**

Bimbingan konseling islam ialah suatu kegiatan atau usaha konselor untuk memberi bantuan kepada seseorang yaitu klien yang memerlukan tujuan hidup.

Karena posisi konselor bersifat membantu maka konselor dituntut untuk aktif dalam memahami aturan dan ajaran islam, yang pada akhirnya dapat memberikan kebahagiaan serta bermanfaat bagi orang disekitarnya.<sup>3</sup>

## 2. Terapi Dzikir

Terapi dzikir yakni sarana untuk manusia sebagai salah satu cara untuk mendekati diri dengan tuhan. Dalam berdzikir akan jelas terlihat ikatan antara manusia dengan tuhan. Dzikir juga merupakan suatu alat yang ampuh untuk mengusir penyakit hati seperti iri dan dengki.<sup>4</sup>

Dengan berdzikir kepada Allah SWT semua rasa yang menggajal dalam diri manusia atau unek-unek nya akan berkurang dan bahkan luntur karena manusia akan disibukkan untuk mengingat Allah yang memiliki kuasa tertinggi dalam kehidupan manusia, daripada memikirkan manusia dan tak jelas arah tujuannya. Ada dua tipe utama dzikir pada pemikiran Al-Ghazali yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan.<sup>5</sup>

Makna dari dzikir ini ialah berikhtiar dengan sungguh-sungguh untuk mengalihkan pikiran dan perhatian kita kepada Allah SWT.

Bacaan dzikir yang digunakan yakni *subhannallah, alhamdulillah, laailahailallah, allahuakbar, lahaulawalaquataillabillahilaliladzim, astagfirullahaladzim.*

---

<sup>3</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 22

<sup>4</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Depok: Kencana, 2017), hal. 188

<sup>5</sup> Kojiro Nakaruma, *Metode Dzikir dan Doa Al-Ghazali*, (Bandung: Mizan, 2018), hal. 83

### 3. *Adjustment Disorder*

Gangguan penyesuaian, atau *Adjustment Disorder* adalah kumpulan gejala-gejala kondisi jangka pendek yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan besar dalam mengatasi, atau menyesuaikan diri dengan sesuatu yang dianggap sebagai sumber stres tertentu.

Orang dengan gangguan penyesuaian atau sindrom respons stres sering memiliki beberapa gejala depresi, seperti mudah menangis, diliputi perasaan putus asa, dan kehilangan minat dalam pekerjaan atau melakukan suatu kegiatan. Gangguan penyesuaian ini kadang-kadang secara informal disebut sebagai depresi situasional.<sup>6</sup>

*Adjustment Disorder* yang dialami seorang wanita yaitu mengurung diri dikamar dan menangis selama beberapa hari. Hal itu terjadi karena suaminya sedang dikarantina karena reaktif covid-19, keadaan tersebut membuatnya sangat terpukul, karena sejak suaminya dikarantina wanita ini dan anak-anaknya harus melakukan isolasi mandiri dirumah, tidak bisa keluar rumah untuk membeli sayur dan kebutuhan pokok lainnya.

## F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dari sistematika pembahasan ialah untuk mengetahui dan mempermudah pembaca untuk mengetahui isi dari penulisan penelitian ini. Yang terdiri dari 5 BAB, yaitu:

BAB I PENDAHULUAN, yang berisi tentang: Latar Belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, yang berisi tentang: Dalam pustaka yaitu membahas mengenai kajian teoritik dan

---

<sup>6</sup> <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/apa-itu-adjustment-disorder>  
(Diakses pada tanggal 25 Agustus 2020 Pukul 11.48 WIB)



dijelaskan menurut beberapa referensi. Tinjauan pustaka erisi tentang bimbingan konseling, terapi dzikir dan adjusment disorder.

BAB III PENYAJIAN DATA, yang berisi tentang: deskripsi umum ojek penelitian yang meliputi setting yaitu lokasi penelitian, deskripsi konselor, dan deskripsi masalah. Serta deskripsi akhir penelitian yang meliputi deskripsi proses pelaksanaan terapi dan deskripsi hasil terapi dzikir untuk menangani adjusment disorder seorang istri akiat suami dikarantina karena covid-19.

BAB IV ANALISIS DATA, yang berisi tentang: proses pelaksanaan dan hasil analisis dari hasil penelitian ini.

BAB V PENUTUP, yang berisi tentang: kesimpulan dan saran. Dimana harus berkaitan dengan rumusan masalah dan masalah yang diteliti.

## BAB II KAJIAN TEORITIK

### A. Kerangka Teoritik

#### 1. Bimbingan Konseling Islam

##### a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling islam ialah proses pemberian bantuan atau arahan kepada seseorang yang membutuhkan bantuan dalam pemikiran, masalah kejiwaan maupun etika dalam kehidupannya yang tentunya sesuai dengan Al-quran dan hadist nabi.

Konseling yaitu suatu proses dengan kesadaran dan rencana konselor untuk membantu klien agar dapat mengenal dirinya sendiri, mempelajari dan memahami dirinya. Bimbingan konseling adalah salah satu cara untuk dapat menyembuhkan permasalahan individu<sup>7</sup>

Bimbingan konseling islam berupaya untuk membantu sesama dengan cara kinerja yang berlandaskan ajaran agama islam yang berdasarkan Al-quran hadist.

Konseling dapat juga diartikan sebagai proses bantuan peneliti untuk klien agar ammpu mengembangkan kesadaran klien agar mampu mengemangkan diri sendiri dan komitmennya sebagai hamba yang bertanggung jawab terhadap hidupnya, baik secara fisik, jasmani maupun rohani.

Bimbingan konseling islam dalam meningkatkan komitmen beragama didasarkan pada Q.S Al-Imran : 104, yaitu seagai berikut:

---

<sup>7</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2019), hal. 2

وَلَتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ  
الْمُتْلِحُونَ

Artinya:

*“Dan hendaklah diantara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang ma’ruf dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung”<sup>8</sup>*

## **b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam**

Tujuan umum dari bimbingan konseling islam yakni membantu kosneli agar mengetahui posisi dirinya dan memiliki keeranian untuk mengambil keputusan untuk melakukan kebaikan dan membawa manfaat bagi semuanya.

Berikut ini adalah tujuan khusus bimbingan konseling islam menurut achmad mubarok:

- 1) Membantu klien untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah
- 2) Membantu klien mengembalikan kesegaran jiwanya, bahkan dapat mengembangkan potensi yang ia miliki dan tidak menjadi beban bagi orang lain

---

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hal. 93

- 3) Mengenal akan macam penyakit dan khususnya yang menyangkut dengan masalah kejiwaan yang pengoatannya melalui Al-quran dan hadist.<sup>9</sup>

Jadi itu tadi tujuan konseling tidak hanya dianjurkan kepada pemecahan masalah saja tetapi juga untuk menjadi indikator yang nyata bagi klien.<sup>10</sup>

## 2. Dzikir

### a. Pengertian Dzikir

Dalam etimologi, dzikir berasal dari kata bahasa arab yang berarti dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang serta mengambil pelajaran. Dalam kehidupan sehari-hari oleh manusia unsur mengingat sangat penting karena sangat dominan dengan fungsi intelektual. Maka dari itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan nama tuhan dalam ingatan.<sup>11</sup>

Menurut terminologis, dzikir yang dimaksud kalangan sufi ialah merupakan dari kegiatan mereka, dan biasanya dilakukan dalam bentuk renungan dan pengajaran sambil dudul dengan mengucapkan lafadz Allah.<sup>12</sup>

Seperti yang dijelaskan oleh Al-Ghazali bahwa dzikirullah berarti fikirnya manusia bahwa Allah mengetahui seluruh tindak dan isi hati serta pikiran

---

<sup>9</sup> Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 14

<sup>10</sup> Abdul Basit, *Konsling Islam*, (Depok: Kencana, 2017), hal. 11

<sup>11</sup> Hazri Adlany, *Al-Quran Terjemah Indonesia*, (Jakarta: Sari Agung, 2002), hal. 470

<sup>12</sup> Mawardi Labay, *Dzikir Dan Doa Dalam Kesibukan*, (Departemen Penerangan RI, 1992), Hal. 15

manusia. Perilaku dzikir yakni mengingat, memperhatikan serta merasa bahwa dirinya senantiasa diawasi oleh Allah SWT dimanapun berada, maka akan berpengaruh kuat terhadap jiwa dan pikirannya.

Dzikir Allah bukan hanya sekedar mengingat mengingat semua peristiwa dengan penuh keyakinan tapi juga meyakini akan kebesaran Allah dengan segala sifatnya dan menyadari dia berada dalam pengawasan Allah dan selalu menyebut nama Allah dalam hati maupun lisannya.<sup>13</sup>

#### **b. Keutamaan Dzikir**

Dzikir adalah suatu doa yang mempunyai peringkat paling tinggi yang menyimpan berjuta manfaat bagi kehidupan kita. Jika kita banyak mengingat Allah maka dengan tuas dan ikhlas karena ridho nya maka kita adalah makhluk yang mulia dan dimuliakan oleh Allah. Begitupun sebaliknya jika kita lalai dan tidak taat pada Allah maka kita termasuk orang yang merugi, rendah, hina, dan tak berharga dimata Allah SWT.

Nabi Muhammad pernah menyatakan bahwa dzikir kepada Allah itu lebih baik dan utama nilai kebajikannya dibanding dengan orang-orang yang berjihad dijalan Allah dengan harta dan jiwanya (mujahid).

Diriwayatkan oleh At-Tirmidzi dari Abu Darda dan Ibnu Majah, pernah Rasulullah SAW bersabda:

*“Tidakkah kalian ingin aku ceritakan tentang amal-amal kalian yang paling baik, yang paling suci menurut raja kalian, yang akan meluhurkan derajat*

---

<sup>13</sup> Afif Anshori, *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*, hlm 20

*kalian, yang lebih baik daripada kalian menyambut musuh lalu kalian memenggal leher mereka dan mereka memenggal leher kalian? Mereka menjawab, baiklah ya Rasulullah. Rasulullah bersabda: Dzikir kepada Allah” (HR. Tirmidzi) .<sup>14</sup>*

Tidak hanya cinta dan kasih Allah yang akan kita dapat apabila kita bersedia mengisi hati dan pikiran kita dengan selalu mengingat Allah, tetapi juga akan membuat hati kita nyaman dan terasa tenang. Ini artinya diri kita akan terbebas dari gelisah, cemas dan gundah. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya : “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”<sup>15</sup>*

Manusia seperti itulah yang nantinya akan dipanggil menghadap Allah dengan perasaan puas telah mendapat ridha-nya, jiwa yang akan dipersilahkan untuk masuk surga.

Imam Ibnu Qayim berkata : “Bahwa orang yang melupakan Allah, maka seseorang lupa akan dirinya dan segala potensi kebaikan dirinya”. Jika kita lalai terhadap kewajiban kita untuk selalu memuliakan Allah maka itu

---

<sup>14</sup> Muinudillah, *24 Jam Dzikir Dan Doa Rasulullah*, (Surakarta: Biladi, 2014), hal. 27

<sup>15</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah, 1989), hal. 373

artinya kita lupa fitrah kita sebagai manusia, lupa akan fitrah kemanusiaannya dan lupa akan manusia sebagai khalifah Allah di muka bumi, sehingga jadilah kita makhluk yang renfah di muka bumi.

Disini kita dapat mengetahui betapa tinggi dan luhurnya nilai dzikir kepada Allah, oleh sebab itu Rasulullah berwasiat kepada kita agar banyak-banyak mengingat Allah dalam segala situasi dan kondisi, baik dalam keadaan sulit maupun bahagia.<sup>16</sup>

### **c. Macam-Macam Bacaan Dzikir Dan Teknik Membacanya**

#### **1. SubhannaAllah**

Kata subhana diambil dari kata sabaha yang berarti menjauh, seseorang yang berenang, orang yang berenang digambarkan dengan kata subha yang berarti menjauh.

Dengan mengucapkan subhannaallah berarti si pembilang mengakui bahwa tidak ada sifat atau kuasa tuhan yang kurang sempurna, apalagi tercela, takkan ada ketetapanannya yang tidak adil, baik pada orang atau makhluk lain maupun terhadap pembilang. Dia maha suci dalam arti dia maha suci dari segala sifat kesempurnaan yang diduga dengan siapa saja. Perlu kita sadari bahwa siapapun makhluk didunia ini hanya dapat berserah diri pada Allah semata.

Dengan penuh kesadaran lafadz subhannaallah akan membantu kita dari pikiran-pikiran duniawi. Perspektif jiwa terhadap dunia dan seisinya

---

<sup>16</sup> Samsul Munir Amin & Haryanto, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2014), hal. 20

termasuk diri pribadi dan tuhan akan berubah dan terbentuk pada semulanya dunia ini membingiungkan menjadi suatu benda kotor kecuali Allah SWT.<sup>17</sup>

## 2. Alhamdulillah

Kata alhamdulillah secara singkat dinamakan dengan hamdalah. Yang berarti pujian adalah ucapan untuk ditujukan kepada yang dipuji atas sikap baiknya.

Kata al yang mendahului kata hamd dipahami oleh para ulama dalam arti segala.

Dengan ini berarti alhamdulillah adalah artinya segala puji bagi Allah.

Dengan alhamdulillah berarti yang mengucapkan menyimpulkan bahwa segala perbuatan yang bersumber dari Allah adalah perbuatan yang terpuji, meskipun kegiatan itu tidak sejalan dengan kepentingan si pengucap, atau bahkan mungkin merugikan bagi si pengucap. Dengan merugikan tersebut maka terdapatlah kekurangan pandangan atau perspektif yang negatif menurut manusia.

Apabila manusia serig melakukan dzikir dan melafalkan alhamdulillah maka dari waktu ke waktu ia akan senantiasa merasa selalu dan lindungan Allah dan merasakan cinta kasih Allah SWT.

---

<sup>17</sup> Daimul Ikhsan Dkk, *Model Psikoterapi Dzikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, (Jurnal Of Multydisciplinary Studies, 2017), hal. 276



### **3. Laa IlahailaAllah**

Para ulama menegaskan bahwa kata ilah adalah segala macam yang disembah baik penyembahan itu tidak baik oleh agama islam, seperti menyembah bintang, bulan, matahari, bahkan berhala, dan penyembahan yang dibenarkan oleh islam yaitu Allah SWT.

Maka dari itu jika seorang muslim sudah menyebut laa ilaha illaallah maka ia telah menafikkan bhawa tidak ada tuhan selain Alah. Lafadz Allah dalam hal ini adalah nama tuhan yang harus disembah dan merupakan mutlak.

Pemahaman serta penghayatan kalimat ini membuat orang yang mengamalkannya merasa nyaman dan tentram. Ketenangan serta ketentraman itu lahir bila yang berdzikir percaya dan sadar bahwa Allah adalah penguasa satu-satunya di alam raya ini.

### **4. Allahuakbar**

Lafadz allahuakbar bisa dikatakan dengan kalimat takbir. Ketika seseorang mengucapkan takbir, lalu pada akikatnya ia harus menyesuaikan sikapnya dengan makna ucapannya itu. Betapapun ia dinamai besar dan agung makan sebagai manusia jika bertindak harus lantang dan berani mengucapnya karena dengan itu berarti manusia itu menggantungkan hidupnya pada yang agung itu. Ia akan selalu takut dan senantiasa melaksanakan perintah-nya, ini terjadi karena adanya rasa takut kepada yang maha agung tersebut.

## **5. Laahaulawalaquwatailla billahilaliladzim**

Haula mengandung makna bahwa tiada kemampuan untuk mencegah dan menampik suatu bencana atau hal yang terasa tidak enak dihati, dan tidak berwujud juga kekuatan untuk mendatangkan kemaslahatan dan sesuatu yang positif kecuali yang bersumber dari Allah. Dapat juga diartikan tiada peralihan dari satu kondisi itu, atau pekerjaan yang lain kecuali menurut izin dan kehendak Allah swt.

Manusia tidak memiliki kekuatan dan kemampuan kecuali jika dianugerahi oleh Allah. Haula bukan berarti mendorong seseorang berpangku menunggu ketetapan, ia diucapkan sebagai penulis.

Dan kelemahan manusia setelah yang diusahakan agar tidak melulu kecewa, tak juga terlampau gembira dengan kehasilannya karena segala bersumber dari Allah.

## **6. Astagfirullahaladzim**

Astagfirullah adalah ucapan permohonan agar Alla mengampuni segala dosa yang telah diperbuat. Lafadz allahummagfirli juga dapat dipahami dalam arti “Allah perbaikilah keadaanmu. Orang yang mengucapkan dzikir juga hendaknya mengetahui bahwa magfirah Allah sangat luas. Allah tidak hanya menutupi apa yang dirahasiakan manusia terhadap yang lain, tetapi juga menutupi sekian banyak kejaidian masalah serta kesedihan dan keinginannya.

Permohonan taubat dilakukan dengan menyadari segala kesalahan yang telah diperbuat dan berjanji tidak akan melakukannya lagi, serta meminta maaf pula kepada orang yang telah terlukai hatinya.<sup>18</sup>

#### **d. Hubungan Konseling Dengan Terapi Dzikir**

Manusia dikatakan sehat apabila tidak ada gangguan dalam dirinya, psikis maupun sosialnya. Sebagaimana menurut undang-undang tentang kesehatan bahwa pengertian sehat adalah “Keadaan yang meliputi kesehatan badan mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit cacat dan kekurangan”

Stres kecemasan dan kemarahan apabila terjadi secara berkelanjutan berdampak langsung pada kesehatan.<sup>19</sup> Yang dimaksud kata sehat fisik atau jasmani adalah orang yang berdasarkan tes fisik laboratoris dan radiologis tidak terserang gangguan atau terjadi kelainan-kelainan.

Sedangkan, menurut dzakiyah derajat kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) Kesehatan mental yakni terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa serta dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose)
- 2) Kesehatan mental ialah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri nya, dengan orang lain dan masyarakat serta sekitar dimana dia hidup
- 3) Kesehatan mental yakni pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk memajukan dan memanfaatkan segala

---

<sup>18</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran Tentang Doa Dan Dzikir*, (Tangerang: Lentera Hati, 2018), hal. 76

<sup>19</sup> Tri Niswati Utami, *Tinjauan Literatur Mekanisme Dzikir Terhadap Kesehatan Respons Imunitas*, (Jurnal, 2017), hal. 107

potensi, bakat dan penyampaian yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa menuju kebahagiaan diri dan orang lain serta dijauhkan dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa

- 4) Kesehatan mental yakni terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi diri serta mempunyai problem-problem biasa yang terjadi serta merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuannya.

Jelas bahwa manusia tak bisa lepas dari makhluk sosial tidak dapat dilepaskan dari lingkungan di mana dia berada Ia membutuhkan sandang pangan papan sebagai kebutuhan dirinya serta kebutuhan rasa kasih sayang penghargaan lain serta sahabat termasuk sosial.

Jika ditinjau dari konteks Al-Qur'an, orang yang sehat ialah orang yang tidak dikatakan sakit oleh Allah yaitu orang munafik, kafir, musyrik dan fasik. Disebutkan di QS. Al-Baqarah (2):10

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Terjemah : *“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”*

Pengaruh gangguan kesehatan mental pada perasaan meliputi rasa cemas gelisah iri dan merasa rendah hati pemaarah ragu dan lainnya. gangguan terhadap pikiran seperti sering lupa dan tidak konsentrasi pada sesuatu yang penting kemampuan berpikir menurun seolah dia tidak cerdas, tidak bisa digunakan dengan baik. kesalahan terhadap perbuatan sangat beragam seperti kejahatan kriminal, merusak ,dan kenakalan anak atau remaja.

Penyakit yang disebabkan oleh gangguan mental para ahli biasanya menggunakan cara tertentu untuk mencari penyebabnya. misalnya hipnotis sugesti dan lain-lain. Ahmad Syafi mufid Dengan mengikuti teori al-ghazali memberikan alternatif Bagaimana cara mengobati diri sendiri dan gangguan kejiwaan.

Pertama kali yang harus dijalankan adalah Muhasabah, yaitu meneliti tingkah laku Mandiri sehari-hari Apa yang menjadi penyebab kecemasan. yang kedua setelah Muhasabah yaitu muraqabah yaitu menyerahkan diri kepada Allah .Maka jika diteliti lebih jauh penyebab dari segala penyakit kejiwaan sebenarnya bersumber pada ketidaksadaran bahwa dirinya tidak mampu mengejar apa yang dia inginkan.

Tanpa kita sadari bahwa kemampuan manusia itu sangat minim sehingga jika kegagalan terjadi maka sering stress dan frustasi.

Kebanyakan orang-orang yang mengalami ketakutan mental karena mereka lepas dari normal-normal religius. sebaliknya orang yang selalu ingat kepada Tuhan akan mampu mengatur dan mengendalikan pikiran mereka emosi dan sikapnya sehingga apabila tidak dapat meraih apa saja yang diinginkan tidak terganggu jiwanya .

Secara psikologis orang yang berdzikir adalah orang yang terjauh dari ambivalen atau kegoncangan jiwa akibat derita ataupun gangguan, maka terbuhtilah bahwa orang yang tidak berdzikir atau tidak selalu ingat kepada Allah semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh id. ego manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam

bawah sadar tadi pengaruh superego tidak berperan sama sekali.

Salah satu contoh karena lapar perut menuntut untuk diberi makan otak memerintahkan tangan mengambil makan mulut siap mengunyah salah satu terapi lupa yang ditimbulkan akibat kelalainan pada Allah.

Dengan kata lain berdzikir dengan konstan dan kontinu, *mulazamatu fi al-dzikri* teknik terapi ini dijelaskan dalam QS. Al-Kahfi ayat 24:

إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ وَذَكَرَ رَّبَّكَ إِذْ أَنْسَبْتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي رَّبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا

*Artinya: “Kecuali (dengan mengatakan) Insya Allah serta ingatlah kepada tuhanmu apabila engkau lupa lalu katakanlah, mudah-mudahan tuhanmu akan memberiku petunjuk padaku agar aku yang lebih dekat (dengannya) melebihi ini”.*<sup>20</sup>

Maka disini pentingnya dzikir dalam membentuk kepribadian insan dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, superego yang selalu mendapat makanan dan berfungsi sebagai bahan kontrol bagi perilaku manusia yang baik.

Melalui dzikir manusia akan sejahtera jiwanya, mereka bakal mampu menerima kenyataan yang ada, dan bisa meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani. Penjelasan diatas dapat dipahami, bahwa sesungguhnya mengatasi masalah-masalah psikologis yang dihadapi oleh manusia hanya bisa dilakukan

---

<sup>20</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah, 1989), hal. 447

melalui dzikir. Sebab dzikir mampu digunakan sebagai alat penyeimbang bagi rohani manusia.<sup>21</sup>

### 3. Adjustment Disorder

#### a. Pengertian *Adjustment Disorder*

Gangguan penyesuaian, atau *Adjustment Disorder* adalah kumpulan gejala-gejala kondisi jangka pendek yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan besar dalam mengatasi, atau menyesuaikan diri dengan sesuatu yang dianggap sebagai sumber stres tertentu.

Orang dengan gangguan penyesuaian atau sindrom respons stres sering memiliki beberapa gejala depresi, seperti mudah menangis, diliputi perasaan putus asa, dan kehilangan minat dalam pekerjaan atau melakukan suatu kegiatan. Gangguan penyesuaian ini kadang-kadang secara informal disebut sebagai depresi situasional.<sup>22</sup>

Stres adalah cara tubuh kita bereaksi terhadap segala keterusan, kegelisahan yang dihadapi sehari-hari. Ketika kita mengalami tekanan dalam tubuh yang besar maka kita jatuh lemah dan merasakan gangguan lainnya. pernafasan akan semakin kencang dan pencernaan pun terkena dampaknya .

Seiring berjalannya waktu jika tidak ditangani akan menjadi parah. dalam keadaan ini berbagai jenis rangsangan bahkan sedikit kegembiraan dapat menjadi penyebab atau efek yang tidak profesional sehingga badan

---

<sup>21</sup> Afif Anshori, *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 81

<sup>22</sup> <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/apa-itu-adjustment-disorder>  
(Diakses pada tanggal 25 Agustus 2020 Pukul 11.48 WIB)

kehabisan tenaga. stres bukanlah suatu penyakit tetapi mekanisme yang berada dalam tubuh sebagai pertahanan tapi jika mekanisme bertahan ini menjadi parah maka lebih rentan berkembang menjadi penyakit.<sup>23</sup>

## **b. Proses Terjadinya Stress**

Pada masalah stres psikoanalisis membagi menjadi 5 penyebab yang berkaitan yaitu:

### **1) Perubahan**

Perubahan sering dikaitkan dengan usaha atau proses untuk perubahan hidup dengan lebih baik. dalam pembahasan ini juga terhubung dengan kesempatan kemampuan kemauan dan keteguhan hati. orang-orang yang Teguh hatinya akan siap menghadapi segala cobaan. sebaliknya orang yang tidak punya pendirian tidak akan berani menghadapi apapun.

### **2) Frustrasi**

Frustrasi dapat disebabkan adanya berbagai faktor yang membuat siapapun terserang stres Berikut ini adalah hal-hal yang dapat membuat orang frustrasi .

- a) Keadaan yang overcrowding dan terlalu ramai sibuk serta bising. dalam kondisi seperti ini orang rawan stres yang menyebabkan dia mengalami stres kondisi seperti ini buat orang mudah cemas serta menyebabkan munculnya penyebab stres.

---

<sup>23</sup> Budi Tri, *Bebas Stress*, (Yogyakarta: Kanisus, 2009), hal. 5



- b) Diskriminasi lingkungan yang menyebabkan orang merasa ketidakadilan pihak yang mengalami pengucilan akan cepat.
- c) Faktor sosial ekonomi menyebabkan seseorang kokoh dan merasa memiliki nilai. Tapi sebaliknya orang yang mempunyai masalah sosial ekonomi dapat membuat stress.
- d) Birokrasi Meskipun tidak nampak ada masalah tetapi birokrasi yang berbelit-belit serta ribet membuat seseorang frustrasi.

### **3) Overload**

Beban yang berlebihan dalam diri seseorang yang tidak sesuai dengan posisi dan kemampuannya akan menjadikan orang ini kebanyakan beban. demikian juga dengan urusan rumah tangga serta kehidupan sehari-hari beban dan tuntutan Yang keterlaluhan dalam suatu rumah tangga juga bisa menyebabkan prestasi bagi seluruh penghuninya Itulah sebabnya setiap orang harus menyadari apa yang terbaik untuk dirinya dan orang-orang di sekitarnya.

### **4) Bosan Dan Menyendiri**

Kebosanan serta kesendirian yang terus menerus dan dalam jangka yang lama membuat orang frustrasi. Kondisi tersebut akan memicu kemarahan, menjadi mudah tersinggung.

Seorang yang konstruktif juga bisa mengontrol keadaan dirinya dengan tindakan dan motivasi positif. Dia tetap berusaha agar kondisi yang tidak sesuai pada

dirinya dapat diubah menjadi kondisi yang membuatnya mencapai tujuan.

### 5) Tipe *Adjustment Disorder*

Berikut adalah enam jenis gangguan penyesuaian dan gejalanya :

- a) Gangguan penyesuaian dengan suasana hati tertekan. Orang yang didiagnosis dengan gangguan penyesuaian jenis ini cenderung mengalami perasaan sedih dan putus asa. Ini juga terkait dengan menangis. Anda mungkin juga mendapati bahwa Anda tidak lagi menikmati aktivitas yang Anda lakukan sebelumnya
- b) Gangguan penyesuaian dengan kecemasan. Gejala yang terkait dengan gangguan penyesuaian dengan kecemasan termasuk perasaan kewalahan, cemas, dan khawatir. Orang dengan gangguan ini mungkin juga mengalami masalah dengan konsentrasi dan ingatan. Untuk anak-anak, diagnosis ini biasanya dikaitkan dengan kecemasan akan perpisahan dari orang tua dan orang yang dicintai.
- c) Gangguan penyesuaian dengan kecemasan campuran dan suasana hati tertekan. Orang dengan gangguan penyesuaian jenis ini mengalami depresi dan kecemasan.
- d) Gangguan penyesuaian dengan gangguan perilaku. Gejala jenis gangguan penyesuaian ini terutama melibatkan masalah perilaku seperti mengemudi sembarangan atau memulai perkuliahan. Remaja dengan gangguan ini dapat mencuri atau merusak properti. Mereka mungkin juga mulai bolos sekolah.

- e) Gangguan penyesuaian dengan gangguan emosi dan perilaku campuran. Gejala yang terkait dengan jenis gangguan penyesuaian ini termasuk depresi, kecemasan, dan masalah perilaku.
- f) Gangguan penyesuaian tidak spesifik. Mereka yang didiagnosis dengan gangguan penyesuaian tidak spesifik memiliki gejala yang tidak terkait dengan jenis gangguan penyesuaian lainnya. Ini sering kali termasuk gejala fisik atau masalah dengan teman, keluarga, pekerjaan, atau sekolah.

#### **6) Gejala *Adjustment Disorder***

Gejala mental dan fisik yang terkait dengan gangguan penyesuaian biasanya terjadi selama atau segera setelah Anda mengalami peristiwa yang membuat stres. Meskipun gangguan tersebut berlangsung tidak lebih dari enam bulan, gejala Anda dapat berlanjut jika penyebab stres tidak dihilangkan.

Beberapa orang hanya memiliki satu gejala. Orang lain mungkin mengalami banyak gejala. Gejala mental gangguan penyesuaian dapat meliputi :

- a) Tindakan memberontak atau impulsif
- b) Kecemasan
- c) Perasaan sedih, putus asa, atau terjebak
- d) Menangis
- e) Sikap menarik diri
- f) Kurang konsentrasi
- g) Kehilangan harga diri
- h) Pikiran untuk bunuh diri

Ada satu jenis gangguan penyesuaian yang dikaitkan dengan gejala fisik maupun psikologis. Gejala fisik ini bisa meliputi :

- a) Insomnia
- b) Otot berkedut atau gemetar
- c) Kelelahan
- d) Nyeri tubuh
- e) Gangguan pencernaan<sup>24</sup>

#### 7) **Penyebab *Adjustment Disorder***

Berbagai peristiwa stres dapat menyebabkan gangguan penyesuaian diri. Beberapa penyebab umum pada orang dewasa meliputi :

- a) Kematian anggota keluarga atau teman
- b) Masalah hubungan atau perceraian
- c) Perubahan besar dalam hidup
- d) Penyakit atau masalah kesehatan (dalam diri Anda atau seseorang yang dekat dengan Anda)
- e) Pindah ke rumah atau tempat baru
- f) Bencana mendadak
- g) Masalah uang atau ketakutan

### **B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Pada hal ini dimaksudkan untuk menghindari terjadinya penyalahgunaan dalam penelitian. Peneliti dalam melakukan suatu penelitian perlu memiliki tinjauan yang ada hubungannya dengan tema yang akan dibahas dalam suatu penelitian. Adapun karya-karya ilmiah yang menjadi pedoman peneliti untuk menyusun sebuah laporan penelitian yang berkaitan dengan konseling islam dengan terapi dzikir untuk menangani

---

<sup>24</sup> <https://www.healthline.com/health/adjustment-disorder#types>

Diakses pada tanggal 15 Oktober 2020 pukul 21.45 WIB

*Adjustment Disorder* seorang istri akibat suami dikarantina karena reaktif Covid-19.

1. Sebuah jurnal penelitian dari Tria Widyastuti, Abdul Hakim, dan Salmah Lilik dari Universitas Gajah Mada, dengan judul **“Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia”**.

Kecemasan adalah hal yang umum terjadi khususnya pada orang lanjut usia. Dan dzikir adalah salah satu cara ibadah yang memudahkan lanjut usia untuk senantiasa mengingat Allah. Dapa mengurangi kecemasan dan ya allah aku capek banget ngetik. Dzikir dapat menurangi kecemasan.<sup>25</sup>

- a. Persamaan : Dalam penelitian ini sama-sama menjelaskan tentang terapi dengan dzikir.
- b. Perbedaan : Dalam penelitian ini terapi dzikir digunakan untuk mengurangi rasa cemas pada lansia, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan untuk menangani wanita yang tidak bisa menerima kenyataan hidup yang pahit.
- c. Metode penelitian : Dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (kualitatif) dengan melakukan observasi, interview, dan penelusuran dokumentasi. Dengan menggunakan langkah reduksi, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Rancangan *randomized pretest-posttest control group design* digunakan pada penelitian ini. *Pretest* kecemasan dilakukan dengan menggunakan *GAI*, yang dijadikan dasar membagi subjek pada dua kelompok secara acak, selanjutnya dilakukan *posttest* kecemasan.

---

<sup>25</sup>Tria Widiastutik, *Terapi Dzikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia*, (Jogja: Jurnal UGM, 2019), hal. 1

2. Sebuah penelitian dari Wardania dari UIN Sunan Ampel Surabaya dengan judul **“Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di Lp Surabaya”**.

Kedudukan pertama seorang istri adalah sebagai pendamping suami, wanita memiliki tugas yang lain dalam kehidupan rumah tangganya. Menjadi ibu memasak dll. serta semua itu juga perlu dukungan dari suami.

- a. Persamaan : Dalam penelitian ini sama-sama menjelaskan tentang terapi dengan dzikir.
  - b. Perbedaan : Dalam penelitian ini terapi dzikir digunakan untuk mengurangi rasa stres ketika suami berada di LP saja, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah menangani *Adjustment Disorder* yang tidak hanya saat peristiwa berlangsung tetapi hingga peristiwa itu selesai.
  - c. Metode penelitian : Metode yang digunakan peneliti ialah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian masalah kasus yang di analisa menggunakan deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi.
3. Sebuah penelitian dari Meyfi Alfita dari IAIN Tulungagung dengan judul **“Pengaruh terapi dzikir terhadap kontrol diri”**.
  - a. Persamaan : Dalam penelitian ini sama-sama menjelaskan tentang terapi dengan dzikir dan metode penanganannya.
  - b. Perbedaan : Dalam penelitian ini terapi dzikir digunakan untuk mengontrol diri seseorang remaja dan dilakukan dengan bersama sama, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah menangani *Adjustment Disorder* seorang wanita yang tidak hanya saat peristiwa berlangsung tetapi hingga peristiwa itu selesai.

- c. Metode penelitian : Metode yang digunakan yaitu pendekatan eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain eksperimen the one group pretest-posttest design. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling sebagai penentuan sampel, serta didapatkan subjek penelitian sebanyak 6 remaja binaan LPKA Kelas 1 Blitar yang memiliki kontrol diri rendah.



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan. secara holistik serta dengan cara Deskripsi dalam bentuk kata-kata serta bahasa, pada suatu konteks khusus yang dialami dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. dalam penelitian kualitatif peneliti sendiri yang bertindak sebagai instrumen sehingga dalam penelitian kualitatif dikenal dengan Yuman instrumen sebagai instrumen itu sendiri.

Secara sederhana dapat dinyatakan bahwa penelitian kualitatif yaitu meneliti informan sebagai sumber penelitian dalam sekitarnya. untuk itu para peneliti kualitatif sedapat bisa berinteraksi secara dekat dengan informan, mengenal secara dekat budaya kehidupan mereka mengamati dan Mengikuti alur kehidupan informasi secara apa adanya.<sup>26</sup>

### **B. Sasaran Dan Lokasi Penelitian**

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah :

1. Konseli adalah istri dari Bapak Soimun yang bernama Ibu Aimatul Mudawamah, konseli adalah seorang ibu

---

<sup>26</sup> Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosia Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2009), hal. 21



- rumah tangga, mempunyai 2 anak yang sudah menikah dan 2 anak yang masih kuliah
2. Lokasi penelitian merupakan sebuah tempat yang sedang diteliti, serta sumber data yang digunakan dalam penelitian.<sup>27</sup> Penelitian ini berlokasi di Ds. Bajulan Rt. 002 Rw. 008 Kec. Loceret Kab. Nganjuk Jawa Timur.

## C. Jenis Dan Sumber Data

### 1. Jenis data

#### a. Jenis Data Primer

Data primer merupakan data yang langsung dikumpulkan dari sumber pertama.<sup>28</sup> Data yang didapat berupa teks hasil wawancara (verbatim) antara peneliti dengan konseli, catatan selama proses konseling dan juga foto selama proses wawancara berlangsung sebagai dokumentasi. Data yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap konseli, berupa keluhan konseli selama masa isolasi dan setelah suami pulang.

#### b. Jenis Data Sekunder

Data yang diperoleh dari sumber kedua yaitu dari teman, keluarga, kerabat dan lain-lain untuk melengkapi data pertama (primer).<sup>29</sup> Data ini

---

<sup>27</sup> Sutopo, *Metodel Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press, 2002), hal. 52

<sup>28</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), hal. 93

<sup>29</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128

didapatkan dengan cara mengamati, membaca, dan mendengarkan apa yang dikeluhkan oleh konseli pada saat diwawancara.

## **2. Sumber Data**

### **a. Sumber Data Primer**

Sumber data primer pada penelitian ini diperoleh dari konseli itu sendiri, dimana data tersebut diperoleh saat peneliti berdialog dengan konseli terkait masalah yang dihadapi saat suami dikarantina dan setelah pulang karantina.

### **b. Sumber Data Sekunder**

Konselor mendapatkan sumber data sekunder dari anak-anak konseli.

## **D. Tahap-Tahap Penelitian**

### **1. Pra Lapangan**

#### **a. Menyusun Rencana Penelitian**

Sebelum melaksanakan sebuah penelitian, langkah awal yang harus dilakukan peneliti yaitu menyusun rencana penelitian, memilih tempat penelitian, memilih informan, menyiapkan perlengkapan penelitian, serta menggali informasi terkait sumber untuk dijadikan gambaran umum agar memperoleh sebuah hasil yang menyeluruh.

Peneliti harus memahami permasalahan yang sedang dihadapi konseli saat ini dan latar belakang permasalahan. Setelah itu peneliti menyusun konsep untuk membuat rancangan data yang diperlukan.

**b. Memilih Tempat Penelitian**

Penelitian ini berada di Ds. Bajulan Rt. 002 Rw. 008 Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

**c. Mengurus Perizinan**

Peneliti membuat surat izin dengan wilayah terkait yang diberikan kepada lembaga atau konseli dengan tujuan tidak adanya unsur keterpaksaan dalam melakukan sebuah penelitian.

**d. Perlengkapan Penelitian**

Dalam melakukan sebuah penelitian, peneliti harus menyiapkan terlebih dahulu peralatan yang digunakan dalam penelitian seperti buku, alat tulis, alat rekam, surat izin dll.

**2. Tahap Pelaksanaan/Proses Lapangan**

**a. Tahap Memahami Penelitian Dan Persiapan Diri**

Dalam tahap pelaksanaan penelitian ini mempersiapkan fisik dan mental sangat perlu dilakukan peneliti sebelum masuk ke lingkungan penelitian, peneliti harus paham betul terkait latar penelitian.

**b. Tahap Memasuki Lapangan**

Pada tahap ini peneliti harus menjalin hubungan baik dengan subjek yang ingin diteliti, karena jika hubungan kurang baik maka akan membuat kurangnya informasi yang didapat dalam hasil penelitian.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Teknik Observasi

Observasi merupakan sebuah pengamatan yang meliputi pemantauan oleh indera terhadap sebuah objek.<sup>30</sup> Dalam observasi yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan observasi partisipatif. Observasi partisipatif merupakan sebuah penelitian yang mengharuskan peneliti terjun langsung ke lapangan, melihat langsung kegiatan yang dilakukan konseli setiap harinya. Adapun observasi yang dilakukan ini guna melihat fenomena sosial yang terjadi pada konseli serta perubahan apa yang bisa dilakukan pada saat penelitian.<sup>31</sup>

Penelitian dengan judul “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Akibat Suami Dikarantina Karena Reaktif Covid-19 Di Desa Bajulan Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk” ini melakukan observasi terhadap seorang wanita yang menghadapi berbagai macam masalah saat suaminya dikarantina akibat reaktif Covid-19, observasi ini dilakukan di rumah konseli, mengamati tatapan konseli saat berdialog dengan peneliti.

#### b. Teknik Wawancara

Teknik wawancara atau bisa dikatakan sebagai questionar lisan, teknik ini dilakukan peneliti terhadap

---

<sup>30</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Renika Cipta, 2006), hal. 156

<sup>31</sup> Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Renika Cipta, 2004), hal. 63

konseli untuk memperoleh informasi dari subjek penelitian.<sup>32</sup>

Pada tahap ini peneliti akan berdialog langsung dengan konseli guna mendapatkan informasi secara mendalam terkait penelitian yang akan dilakukan. Wawancara merupakan teknik utama dalam penelitian kualitatif yang berfokus pada hasil yaitu konseli lebih berani dan ikhlas dalam menghadapi semua cobaan yang telah diberikan Allah SWT, dikarenakan konseli ditinggal suami selama 12 hari kaena reaktif Covid-19 dan mendapat gunjingan dari tetangga. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terhadap anak-anak konseli terkait bagaimana tingkah laku konseli saat dirumah.

### **c. Teknik Dokumentasi**

Dokumen merupakan peristiwa yang pernah terjadi dan diabadikan. Seperti gambar, foto, video, dan monumen bersejarah. Catatan seseorang yang diabadikan juga dapat dikatakan dokumen, seperti catatan sejarah seseorang, biografi, cerita kisah perjalanan hidup, maupun peraturan kebijakan tentang sesuatu dikatakan dokumen berupa tulisan. Sedangkan foto, sketsa, dinamakan dokumen berupa gambar. Dokumen yang berupa karya seni yaitu berupa patung, artefak, dan film.<sup>33</sup>

Dokumentasi yang dipakai dalam penelitian ini berupa foto lokasi penelitian yang berada dirumah

---

<sup>32</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Renika Cipta, 2006), hal. 155

<sup>33</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 329

konseli serta hal lain yang menjadi data pendukung dalam penelitian.

#### **d. Teknik Validitas Data**

Salah satu untuk meminimalisir kesalahan pada saat penelitian yaitu dengan melakukan perpanjangan waktu penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya antara peneliti dengan konseli.<sup>34</sup>

Karena apabila data yang diperoleh kurang maka diharuskan untuk melakukan perpanjangan waktu guna mendapatkan hasil yang mendalam dan jelas. Dalam melakukan validitas data ini diperlukan Triangulasi data. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan validitas data dengan membandingkan data yang diperoleh dari konseli dengan data yang diperoleh dari sumber kedua.

Teknik validitas data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Triangulasi Sumber dengan Triangulasi Metode. Triangulasi Sumber merupakan sebuah metode yang digunakan dalam penelitian dengan membandingkan apa yang dikatakan konseli tentang penelitian dengan yang dikatakan orang lain. Sedangkan Triangulasi Metode merupakan sebuah pembandingan dari hasil wawancara dengan hasil pengamatan.

#### **e. Teknik Analisis Data**

Setelah data yang cari terkumpul, tahap selanjutnya yakni analisis data. Pada tahap ini

---

<sup>34</sup> Haris Herdiansya, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 200

merupakan sebuah usaha yang dilakukan dengan metode mencari data lalu mengumpulkan kemudian menentukan pola apa yang cocok dan di lakukan.

Hasil yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode kualitatif. Metode ini didapatkan dari berbagai macam sumber dengan teknik pengumpulan data yang beragam seperti triangulasi data.

Triangulasi data merupakan sebuah pengumpulan data yang berupa observasi, wawancara dan dokumentasi, sekaligus pencocokan data atau menguji kredibilitas data sehingga mendapat gambaran dan informasi yang mendalam dari suatu fenomena yang akan diteliti.<sup>35</sup>

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, maka langkah selanjutnya yaitu peneliti menganalisis menggunakan teknik analisis deskriptif terkait bagaimana bimbingan konseling islam dengan terapi dzikir dalam menangani *Adjustment Disorder* seorang istri akibat suami dikarantina karena Covid-19.

---

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 241

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi**

Konselor melakukan penelitian di Ds. Bajulan Rt. 2 Rw. 8 Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk Jawa Timur 64471. Wilayah yang terletak dilereng gunung wilis tepatnya di Nganjuk bagian selatan.

##### **2. Deskripsi Konselor Dan Klien**

###### **a. Deskripsi Konselor**

###### **1) Identitas Konselor**

Nama : Faridha Azizah  
NIM : B93217132  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi  
TTL : Nganjuk, 24 April 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Ds. Bajulan Rt. 3 Rw. 8 Kec.  
Loceret Kab. Nganjuk  
Agama : Islam  
Pendidikan

- SD : SDN Macanan 1
- SMP : SMPN 2 Loceret
- MA : MAN 2 Nganjuk
- Perguruan Tinggi: UIN Sunan Ampel Surabaya



## **b. Deskripsi Klien**

### **1) Identitas Klien**

Nama : Aimmatul Mudawamah  
TTL : Nganjuk, 20 Juni 1968  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Ds. Bajulan Rt. 2 Rw. 8 Kec.  
Loceret  
Pekerjaan : Ibu rumah tangga

### **2) Latar Belakang Klien**

Klien adalah seorang ibu rumah tangga, mempunyai 2 anak yang sudah menikah dan 2 anak yang masih kuliah. Adanya wabah Covid-19 ini membuat konseli semakin resah karena tidak bisa keluar rumah, ditambah lagi suaminya yang dikarantina akibat reaktif virus tersebut. Masalah yang dialami konseli membuat dirinya semakin resah, stres dan selalu memikirkan hal yang negatif. Konseli tidak bisa menerima kenyataan yang pahit, setiap hari hanya meratapi hal yang terjadi, menangis dan mengurung diri.

Hal ini terjadi karena banyak faktor terutama gunjingan dari tetangga, diasingkan dan diejek. Bahkan ada salah satu tetangga yang melewati depan rumah konseli dengan wajah sinis dan menutup hidung seakan-akan jijik melihat konseli karena takut tertular Covid-19. Meskipun suaminya telah pulang dan bebas dari Covid-19 konseli tetap mengurung diri karena gunjingan tetangganya.

### **3) Kondisi Lingkungan Klien**

Klien adalah orang yang mudah bergaul dengan siapapun. Tetangga klien juga ramah dan suka mengajak ngobrol, apalagi disaat pagi hari ketika akan belanja sayur didekat rumah klien, tetapi seperti biasa namanya ibu-ibu yang dibicarakan tidak jauh dari gosip, suka menggosipkan tetangga yang lain.

### **4) Kondisi Ekonomi Klien**

Saat ini setelah ditinggal karantina oleh suami klien tinggal dengan 2 anaknya (anak nomer3 dan 4). Suaminya adalah seorang perangkat desa, dari gaji suami tersebut klien menabung untuk keperluan sehari hari. Anak-anak klien pun adalah anak-anak yang mandiri pula. Anak nomer 3 sudah bekerja pergi pagi dan pulang malam hari, anak ke 4 sedang kuliah.

### **5) Latar Lelakang Agama**

Klien beragama islam, klien juga rajin untuk solat berjamaah dimasjid. Kegiatan konseli dalam bidang keagamaan juga cukup aktif, dengan mengikuti pengajian rutin oleh ibu-ibu yang diadakan setiap hari jumat.

#### **c. Deskripsi Masalah Konseli**

Seorang wanita yang mengurung diri dikamar dan menangis selama beberapa hari. Hal itu terjadi karena suaminya sedang dikarantina karena reaktif covid-19, keadaan tersebut membuatnya sangat terpukul, karena sejak suaminya dikarantina wanita ini dan anak-anaknya

harus melakukan isolasi mandiri dirumah, tidak bisa keluar rumah untuk membeli sayur dan kebutuhan pokok lainnya.

Konseli juga mengurung dirinya di dalam kamar dan tak berhenti menangis karena tetangga yang tak henti menggunjing masalah keluarganya. Bahkan konseli mengatakan bahwa ada tetangga yang lewat depan rumah dengan menutup mulutnya seakan mengejek. Konseli sama sekali tak berani menampakkan dirinya meskipun diteras rumah saja, apalagi saat konseli memikirkan keadaan suaminya dalam kondisi karantina, hal itu membuatnya sangat stres dan gelisah akan keadaan suaminya, mereka hanya bisa vidiocall melalui ponsel.

Setelah 12 hari dikarantina, suaminya pun sudah boleh kembali kerumah karena setelah melakukan tes hasilnya negatif Covid-19 dan melakukan isolasi selama 3 hari. Namun setelah itu konseli tetap tidak berani keluar rumah, karena masih merasa stres dan gelisah akan gunjingan tetangga yang tak henti.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Terapi Dzikir Dalam Menangani Adjustment Disorder Seorang istri Yang Suaminya Dikarantina Karena Covid-19**

Pelaksanaan bimbingan konseling yang dilakukan oleh konselor adalah bimbingan dengan menggunakan terapi dzikir, agar klien dapat mengenal dan dekat dengan Allah, sehingga perasaan sering menangis, gelisah, sedih, dan selalu berpikir negativ yang selalu dirasakan

selama ini akan berkurang , jadi klien dapat lebih kuat dan lapang dada untuk menerima masalah saat ini.

Masalah klien yang didasari dengan perubahan sikap konseli yang dulunya periang dan mudah bergaul, saat menghadapi masalah ini klien menjadi pribadi yang tertutup, tidak mau keluar rumah dan berbincang dengan tetangganya lagi karena takut dan cemas akan mendengar gunjingan tetangga yang membahas tentang keadaan suaminya.

Oleh sebab itu, konselor membantu klien untuk menemukan jalan keluar serta menyelesaikan masalah yang dihadapinya saat ini, dengan langkah yaitu :

#### **a. Identifikasi Masalah**

Penelitian ini berdasarkan peristiwa tanggal 4 November 2020, ketika konselor membeli sayuran didekat rumah konseli. Konseli terlihat minder dengan raut muka yang ingin menangis. Lalu konselor bertanya kepada ibu-ibu yang sedang belanja sayur juga, dan ternyata konseli mengalami musibah yang cukup membuatnya stress dan tidak bisa menerima kenyataan. Suami konseli dikarantina akibat reaktif covid-19. Itulah sebab mengapa konseli terlihat murung dan tidak mau berbaur dengan tetangganya. Dari situ konseli mencari tau lebih dalam lagi. Karena kondisi tidak memungkinkan untuk meneliti lebih lanjut konseli hanya

memerhatikan tingkah laku konseli yang semakin hari semakin murung dan mudah menangis.

Setelah 12 hari berlalu, suami konseli sudah pulang dan dinyatakan negative covid-19. Konselor mengira dengan keadaan tersebut akan membuatnya lebih tenang dan bahagia kembali, tetapi tidak. Konseli tetap tidak mau untuk keluar rumah dan bahkan sering mengurung diri dikamar. Dari sini konselor mencari tau lebih dalam dengan mendatangi konseli lewat perantara anaknya.

Ternyata selama ini yang membuat konseli begitu takut untuk keluar rumah adalah rasa mindernya terhadap tetangga akan keadaan suaminya. Karena suaminya dikarantina akibat reaktif covid-19 konseli dan anak-anaknya harus isolasi mandiri dirumah. Dan selama itu konseli dijauhi oleh tetangga, bahkan ada yang sampai menutup hidung ketika lewat didepan rumah konseli.

Tidak hanya itu, orang-orang yang selama ini dekat dengan konseli pun menjauh karena keadaan yang menimpa konseli. Konseli tidak menyangka akan hal tersebut, karena selama ini orang-orang yang dekat padanya menjauh bahkan seakan jijik karena keadaanya sekarang, padahal konseli sudah dites dan hasilnya negatif.

## **b. Diagnosis**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh konseli terdapat beberapa sumber masalah yaitu menangis dan mudah cemas, ini dapat disebut dengan salah satu penyebab stress, serta tidak ingin bertemu dengan tetangga, itulah yang dirasakan klien saat ini. Maka dari itu konselor ingin membantu klien dengan masalah yang dihadapinya berharap semoga klien bisa kembali riang dan berubah sikapnya seperti dulu. Agar klien dapat mengurus keluarganya dengan baik tanpa pikiran negatifnya, hal ini seharusnya tidak larut terus-menerus karena dapat berakibat pada keluarganya, padahal suaminya sudah dirumah.

Klien merasa kehidupannya menjadi tak bermakna dengan keadaan ini, ingin kembali seperti dulu, terkadang klien punya keinginan untuk dapat menata pola hidupnya agar sesuai dengan apa yang dia inginkan. Disamping itu, klien tidak tau harus memulai nya dari mana, sehingga tindakan yang dilakukan oleh klien hanya merenung dan menangis tanpa melakukan apapun, tanpa ada aksi yang nyata bahwa dia ingin berubah.

Dari tanda-tanda perubahan sikap yang ditunjukkan oleh klien tersebut merupakan tanda-tanda dari penyebab stress serta gangguan penyesuaian (*adjustment disorder*).

## **c. Prognosis**

Sesudah konselor menetapkan permasalahan yang terjadi pada klien, langkah selanjutnya yakni

menetapkan jenis konseling yang akan dilakukan dalam terapi ini. Pada tahap ini konselor merumuskan terapi yang akan digunakan dalam membantu memudahkan menyelesaikan hambatan yang dialami oleh klien.

Setelah melalui tahap diagnosis, dan menemukan sumber permasalahan yang terjadi pada klien, yaitu menangis dan melamun karena perasaan cemas yang berlebihan.

Oleh karena itu konselor memutuskan untuk menggunakan treatment dzikir untuk diaplikasikan dengan masalah yang dihadapi oleh klien.

Sebab dzikir mempunyai daya relaksasi yang dapat meminimalisir kecemasan serta mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap lafadz dzikir mempunyai makna suatu pengakuan akan percaya serta yakin hanya kepada Allah dan dengan kepercayaan ini dapat menimbulkan percaya diri yang ampuh dan bisa mengarahkan klien kepada pikiran positif.

Pada terapi dzikir ini yang diterapkan pada masalah ini, untuk mengurangi kebiasaan menangisnya karena rasa cemas dan sedih itu. Membantu konseli agar mulai berinteraksi kembali dengan tetangga karena mulanya mngurung diri untuk menghindari gunjingan dari apa yang dialami suaminya karena menjadi pasien covid-19.

#### d. Terapi

Setelah pertemuan konseli dengan konselor, konseli meminta bantuan kepada konselor untuk memantu mencari jalan keluar untuk masalah yang dihadapi konseli cepat selesai. Dari hasil wawancara sebelumnya yang telah dilakukan bersama konseli, maka dapat disimpulkan bahwa rintangan yang dihadapi oleh konseli saat ini berawal akibat suaminya dikarantina selama 12 hari karena reaktif covid-19.

Upaya mengatasi masalah yang dihadapi oleh konseli maka konselor akan menerapkan terapi dzikir untuk membantu konseli agar dapat membantu menurunkan serta mengontrol emosi dalam menghadapi masalahnya serta rasa cemas yang berlebih.

Adapun terapi yang akan dilakukan oleh konselor dalam melaksanakan proses bimbingan konseling ini adalah sebagai berikut :

**Tahap pertama** , dilakukan pada tanggal 2 Desember 2020 yang bertempat di rumah konseli. Terapi dimulai pada pukul 10.00 WIB. Dalam sesi ini konselor menjelaskan tentang bagaimana nanti proses pelaksanaan konseling akan berlangsung.<sup>36</sup>

Konselor mengenalkan serta menjelaskan kepada klien tentang terapi yang akan digunakan yaitu terapi dzikir, apa saja bacaan-bacaannya dan bagaimana pelaksanaannya.

---

<sup>36</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 2 Desember 2020



**1) *SubhannaAllah (maha suci Allah)***

- Ingkang pun nutupi aib kulo : (yang sudah membelaku serta menutup aibku dimasa lampau)

**2) *Alhamdulillah (segala puji bagi Allah)***

- Senajan wonten keadaan ingkang katah pacoban gusti Allah sampun ngiataken kulo : (meskipun telah banyak cobaan yang menimpa kami tapi Allah tetap menguatkan kami dan keluarga kami)

**3) *LaailahaIllaAllah (tidak ada tuhan selain Allah)***

- (tidak ada urusan dimuka bumi ini kecuali kehendak Allah karena Allah yang maha kuasa)

**4) *Allahuakbar (allah maha besar)***

- Dengan keagunganmu aku berserah diri yaAllah, berserah atas semua permasalahan yang aku alami

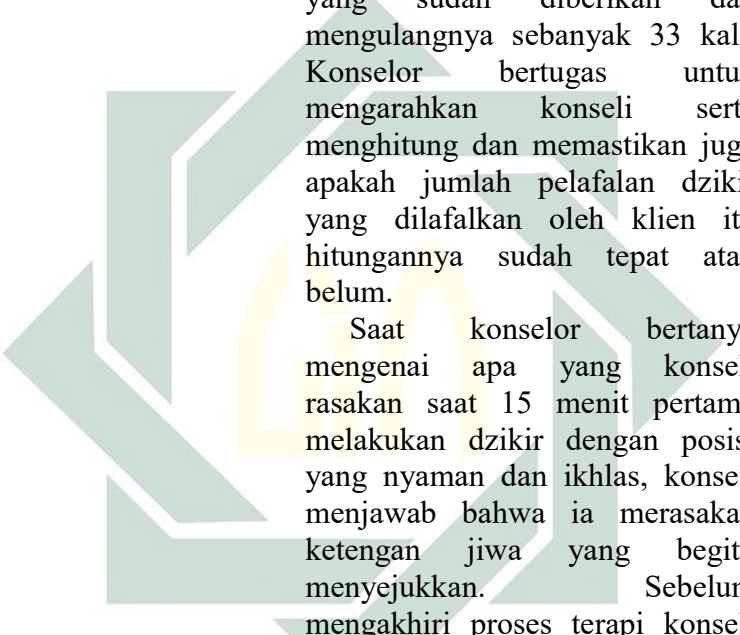
5) *Laahaula walaquata illa billahilaliladzim (tiada daya dan upaya kecuali pertolongan dari Allah)*

- Dan engkau tetap menolongku walau aku lalai atas kewajibanku padamu

6) *Astagfirullahaladzim (ampuni aku ya Allah)*

- Ya Allah, ampunilah dosa-dosa yang telah aku dan suamiku perbuat

*Tahap kedua*, dilakukan pada tanggal 6 Desember 2020, dalam proses ini konselor melakukan refleksi terhadap konseli mengenai hal yang sudah dilakukan pada tahap pertama. Konselor memberikan arahan dan bimbingan kepada konseli untuk mensucikan diri terlebih dahulu yakni dengan berwudhu, lalu melakukan solat duhur, sebelum melakukan terapi. Ketika sudah melakukan solat duhur maka saatnya konselor untuk mendampingi konseli melakukan terapi dzikir. Yaitu dengan mengambil posisi duduk yang nyaman sehingga konseli tidak



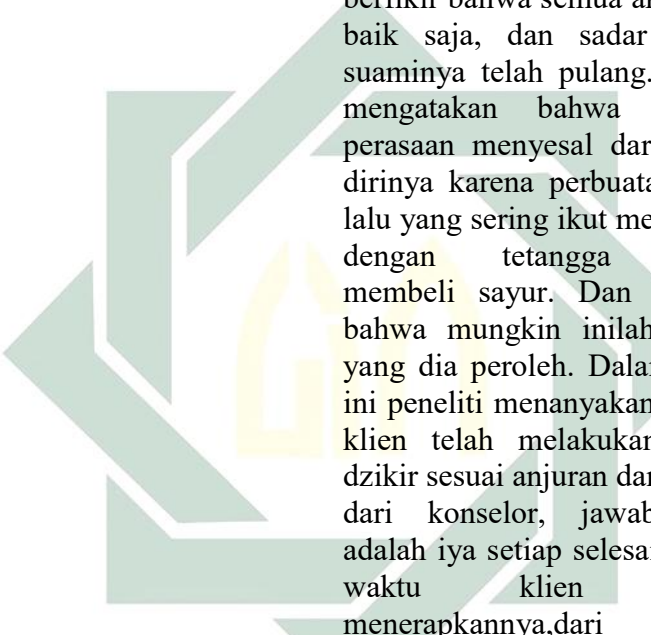
merasa terganggu akibat posisi yang tidak nyaman, lalu konseli dan konselor duduk berhadapan. Selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk melakukan dzikir yang sudah diberikan dan mengulangnya sebanyak 33 kali. Konselor bertugas untuk mengarahkan konseli serta menghitung dan memastikan juga apakah jumlah pelafalan dzikir yang dilafalkan oleh klien itu hitungannya sudah tepat atau belum.

Saat konselor bertanya mengenai apa yang konseli rasakan saat 15 menit pertama melakukan dzikir dengan posisi yang nyaman dan ikhlas, konseli menjawab bahwa ia merasakan ketengan jiwa yang begitu menyejukkan. Sebelum mengakhiri proses terapi konseli dan konselor melakukan perjanjian untuk bertemu lagi dihari yang telah ditentukan.<sup>37</sup>

***Tahap ketiga***, dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2020 di rumah konseli pukul 11.20.

---

<sup>37</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 6 Desember 2020

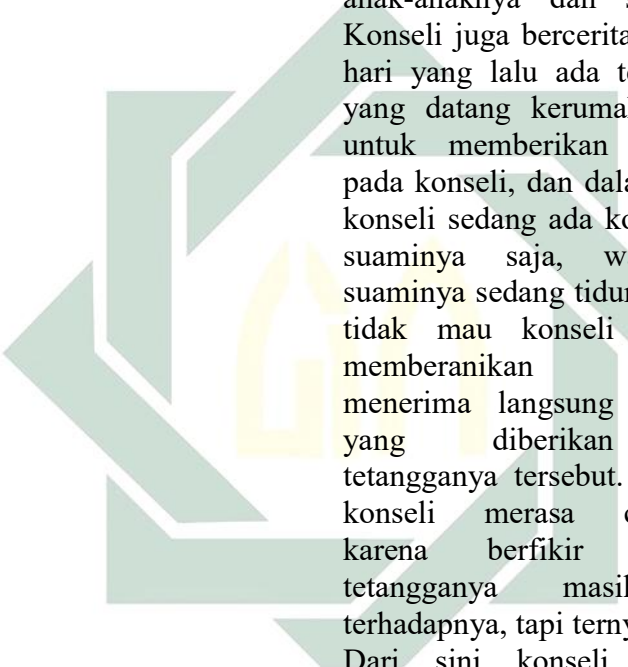


Peneliti menanyakan bagaimana perasaan konseli saat melakukan terapi dzikir tersebut. Konseli merasa lebih tenang hatinya dan mulai berfikir bahwa semua akan baik baik saja, dan sadar bahwa suaminya telah pulang. Klien mengatakan bahwa muncul perasaan menyesal dari dalam dirinya karena perbuatan masa lalu yang sering ikut menggosip dengan tetangga ketika membeli sayur. Dan berpikir bahwa mungkin inilah karma yang dia peroleh. Dalam tahap ini peneliti menanyakan apakah klien telah melakukan terapi dzikir sesuai anjuran dan arahan dari konselor, jawab klien adalah iya setiap selesai solat 5 waktu klien selalu menerapkannya, dari sinilah muncul penyesalan atas perbuatan yang pernah dilakukannya pada masa dulu.<sup>38</sup>

***Tahap keempat,*** dilakukan pada tanggal 15 Desember 2020 di rumah klien. Konselor menanyakan kepada konseli

---

<sup>38</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 10 Desember 2020



apa saja yang dilakukan selama proses terapi mandiri dirumah, konseli menjawab yakni dirinya merasa lebih tenang dan damai hatinya, ketika ngobrol dengan anak-anaknya dan suaminya. Konseli juga bercerita bahwa 2 hari yang lalu ada tetangganya yang datang kerumah konseli untuk memberikan makanan pada konseli, dan dalam rumah konseli sedang ada konseli dan suaminya saja, waktu itu suaminya sedang tidur, lalu mau tidak mau konseli akhirnya memberanikan diri untuk menerima langsung makanan yang diberikan oleh tetangganya tersebut. Awalnya konseli merasa canggung, karena berfikir mungkin tetangganya masih jijik terhadapnya, tapi ternyata tidak. Dari sini konseli akhirnya memberanikan diri untuk mengajaknya ngobrol, dan mempersilahkan untuk duduk. Akhirnya konseli juga membuatkan teh untuk tetangganya itu, sekitar 30 menit konseli dan tetangganya itu ngobrol tentang bagaimana

keadaan suaminya dan kabar konseli selama pandemi ini.<sup>39</sup>

Selanjutnya konselor memberikan motivasi kepada klien agar bisa melakukan kegiatannya setiap hari seperti biasanya, tanpa rasa cemas dan gelisah yang berlebihan serta dapat menerima keadaan disekitarnya dengan ikhlas demi masa depannya dan keluarga agar sesuai harapan.

#### **e. Evaluasi**

Disini membahas tentang sejauh mana keberhasilan terapi dzikir dalam proses konseling. Konselor mengevaluasi apa yang terjadi pada diri konseli, tidak karena paksaan. untuk menindak lanjuti masalah ini konselor melakukan observasi terhadap perkembangan konseli. Sesudah konselor melakukan proses terapi serta membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien, konselor melakukan pengamatan serta memperhatikan perubahan

---

<sup>39</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 15 Desember 2020

tigkah laku yang dialami oleh konseli.

Adapun informasi yang berhasil konselor dapat adalah dalam evaluasi ini konselor mengamati kemajuan dan perubahan yang dialami oleh konseli, yaitu pada saat konselor mengunjungi konseli dirumah lalu menanyakan kabar konseli dan anak-anaknya dan berkata “ bagaimana kabar ibu setelah membaca dzikir, konseli menjawab alhamdulillah mbak pikiranku enteng dan setiap kali aku cemas dan takut aku ingat bahwa Allah bersamaku dan akan menyelesaikan masalahku sebesar apapun itu”.<sup>40</sup>

## **2. Deskripsi Hasil Akhir Penelitian Dari Proses Dzikir Dalam *Menangani Adjustment Disorder* Seorang istri Yang Suaminya Dikarantina Karena Covid-19**

Berhasil atau tidaknya proses konseling ditentukan oleh diri klien sendiri, apakah benar-benar ada niat dari diri klien untuk sembuh atau tidak. Disini konselor hanya berperan untuk membantu klien dan

---

<sup>40</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 16 Desember 2020

mendorong klien untuk mengurangi rasa stress yang dialaminya dengan menggunakan terapi dzikir.

Sesudah melakukan proses konseling dalam menangani adjustment disorder seorang istri yang suaminya dikarantina karena reaktif covid-19. Setelah itu konselor dapat mengetahui hasil akhir dari proses konseling dengan terapi dzikir pada konseli yang mengalami kecemasan yang berlebihan pasca suaminya pulang dari karantina dengan terapi dzikir.

Untuk melihat perkembangan diri klien, konselor melakukan beberapa kali pertemuan dengan klien.

Maka hasil dari proses konseling yang dilakukan dapat diketahui dengan perubahan yang terjadi pada diri klien. Berdasarkan hasil pengamatan langsung konselor dapat melihat perubahan yang dialami oleh klien.

Berikut adalah perubahan yang dialami oleh klien setelah melakukan proses terapi dzikir :

- a. Klien sering menangis dan cemas pada malam hari pasca suaminya pulang dari karantina menyebabkan klien merasa sangat sedih dan gelisah yang berlebihan serta selalu berpikiran negatif. Setelah melakukan proses terapi oleh konselor dengan menggunakan terapi dzikir ketika selesai solat 5 waktu saat ini klien dapat



menerima keadaan yang telah terjadi serta pasrah kepada Allah dan mnedekatkan diri kepadanya. Percaya bahwa Allah tidak akan memberi cobaan diluar kemampuan hambanya sehingga konseli selalu berdoa dan berdzikir atas masalah yang terjadi.<sup>41</sup>

- b. Konseli tidak berani untuk keluar rumah karena takut akan gunjingan tetangga tentang suaminya, tetapi sekarang sudah mulai menerima keadaan dan yakin bahwa semua akan baik-baik saja.
- c. Disini konselor meyakinkan pikiran klien terhadap suaminya, saat ini konseli tidak cemas lagi karena mulai percaya bahwa tetangganya hanya melaksanakan protokol kesehatan yang diwajibkan oleh pemerintah, bukan untuk mengejek ataupun mengucilkan konseli.

## **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Perspektif Teoritis**

- a. **Proses Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani *Adjusment Disorder* Seorang Istri Yang Suaminya Dikarantina Akibat Reaktif Covid-19**

---

<sup>41</sup> Wawancara dengan konseli pada tanggal 19 Desember 2020

Pada proses pelaksanaan konseling islam yang telah dilaksanakan oleh konselor terhadap konseli adalah sebagai berikut, yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi dan evaluasi.

**Tabel 4.1**  
**Perbandingan Langkah Proses Konseling Menurut**  
**Teori Dan Praktik Lapangan**

<b>No.</b>	<b>Teori Konseling</b>	<b>Praktik Lapangan</b>
1	Identifikasi masalah : Pertama yang harus dilakukan oleh konselor yaitu mencari dan mengumpulkan informasi agar dapat mengenali kasus yang sedang dialami oleh klien.	Langkah awal yang dilakukan oleh konseli yaitu mencari informasi dari berbagai sumber untuk mengetahui permasalahan apakah yang sedang terjadi pada konseli. Hasil dari identifikasi yang diperoleh yaitu, konseli merasa cemas yang berlebihan ketika tetangganya menggunjing keadaan suaminya. Konseli juga tidak memperhatikan kondisi anak-anak nya, sering menangis dan melamun karena keadaan. Gangguan penyesuaiannya yang menunjukkan betapa

		konseli sangat keaget dengan keadaan yang sekarang ini menimpanya.
2	Diagnosis : Konselor menyimpulkan dan menetapkan apa saja masalah yang dialami konseli serta penyebabnya.	Konseli sering menangis dan melamun akibat keadaan suaminya yang pernah dikarantina akibat reaktif covid-19, meskipun suaminya sudah pulang tapi gunjingan tetangga masih dirasakan, hal itulah yang membuatnya cemas dan nelangsa.
3	Prognosis : Suatu langkah yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan problem yang terjadi.	Disini konselor telah merancang treatment yang akan diberikan kepada konseli yaitu dengan menggunakan terapi dzikir serta sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh konseli.
4	Treatment : Disini adalah tahap pemberian bantuan atau proses terapi berlangsung.	Konselor mengaplikasikan terapi dzikir kepada konseli : a. Konselor memberitahukan beberapa bacaan dzikir yang akan dipraktikkan oleh konseli,

		<p>diantaranya :  <i>Subhan Allah,  Alhamdulillah, Laa  Ila Hailla Allah,  Allahuakbar, Laa  Haula Wala Quata  Illa Billah,  Astagfirulahaladzi  m.</i></p> <p>b. Motivasi bersyukur, ketika konseli dihadapkan dengan suatu masalah atau ketidak sempurnaan mengenai dirinya dan keluarganya, diharapkan konseli mensyukuri atas nikmat yangtelah diberikan Allah SWT kepadanya, dan yakin bahwa Allah SWT mempunyai jalan yang terbaik untuk dia dan keluarganya.</p> <p>c. Konselor menerapkan adab sebelum tidur yaitu</p>
--	--	--

		<p>wudhu dan berdoa, ditambah dengan tarik nafas dan senyum. Agar dilakukan secara rutin oleh konseli.</p> <p>d. Konselor menyuruh konseli untuk mengulangi bacaan dzikir nya sebanyak 33 kali setiap setelah solat dan ketika melamun sendirian.</p> <p>e. Konselor menyuruh konseli untuk selalu berpikir positif dan tidak memikirkan ha-hal yang tidak penting yang dapat membuat konseli merasa cemas.</p>
5	<p>Evaluasi : Yaitu tahap dimana konselor harus mengetahui sejauh mana proses terapi ini berjalan dan apakah terapi</p>	<p>Setelah proses terapi dilakukan konselor menyuruh konseli untuk memposisikan diri senyaman mungkin, lalu bertanya bagaimana keadaan konseli setelah melakukan proses terapi,</p>

	yang diberikan berhasil atau tidak.	dan konseli pun menjawab bahwa dirinya sudah mendingan, pikirannya jadi lebih tenang karena setiap ia merasa cemas dan gelisah ia selalu mengngat Allah, dan mengingat bahwa semua cobaan ini datang dari Allah, cobaan sebesar apapun itulah yang dapat menaikkan derajat kita sebagai manusia.
--	-------------------------------------	--

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada langkah awal yang dilakukan oleh konseli yaitu mencari informasi dari berbagai sumber untuk mengetahui permasalahan apakah yang sedang terjadi pada konseli.

Hasil dari identifikasi yang diperoleh yaitu, konseli merasa cemas yang berlebihan ketika tetangganya menggunjing keadaan suaminya. Konseli juga tidak memperhatikan kondisi anak-anak nya, sering menangis dan melamun karena keadaan.

Tugas konselor adalah mengarahkan konseli untuk mengikuti terapi dengan baik, selain itu konselor juga bertugas untuk memastikan bahwa hitungannya benar atau tidak kurang, memastikan bahwa konseli mengikuti arahan dari konselor dengan baik.

Pada dasarnya konselor melakukan langkah-langkah konseling sesuai prosedur. Setelah itu konselor melakukan proses konseling sesuai dengan struktur yang telah tersusun yaitu diagnosis, prognosis, *treatment* dan evaluasi atau *follow up*.

**Tabel 4.2**  
**Hasil catatan perilaku konseli pada setiap pertemuan**

No.	Minggu Ke-	Perilaku Konseli
1	Pertemuan pertama (2 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak bisa tidur karena memikirkan hal-hal yang negatif</li> <li>• Tidak melakukan adab sebelum tidur seperti yang diajarkan Rasulullah</li> <li>• Selalu memikirkan hal-hal yang dialami ketika akan tidur</li> <li>• Ketika terbangun pada tengah malam tidak mengerjakan solat tahajud</li> <li>• Selalu menangis jika teringat keadaan suaminya, padahal suaminya sudah dirumah</li> <li>• Sering melamun lalu menangis</li> <li>• Tidak memikirkan anak-anaknya yang belum makan</li> <li>• Tidak membersihkan rumah</li> </ul>

2	Pertemuan kedua (6 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susah tidur karena masih kepikiran keadaan keluarganya</li> <li>• Suka cemas dengan hal-hal yang kemungkinan tidak terjadi</li> <li>• Terkadang lupa tidak masak untuk keluarganya</li> <li>• Masih memikirkan tetangga yang sering menggunjingnya</li> <li>• Masih merasa khawatir pada keadaan keluarganya</li> <li>• Masih sering melamun</li> <li>• Tidak memikirkan anak-anaknya yang belum makan</li> <li>• Tidak membersihkan rumah</li> </ul>
3	Pertemuan ketiga (10 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulai terbiasa dengan adab sebelum tidur</li> <li>• Ketika terbangun pada tengah malam melakukan solat tahajud dan dzikir</li> <li>• Mulai terbiasa dzikir ketika sedang menunggu masakan</li> </ul>



		<p>matang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terbiasa berdzikir ketika sedang duduk sehingga tidak melamun</li> <li>• Membersihkan rumah dan mencuci baju</li> <li>• Memasak seperti kegiatan sebelum ada musibah ini</li> </ul>
4	Pertemuan keempat (15 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudah terbiasa dengan adab sebelum tidur</li> <li>• Jarang terbangun pada tengah malam karena waktu tidur yang teratur</li> <li>• Ketika terbangun pada tengah malam selalu mengerjakan solat tahajud</li> <li>• Mulai terbiasa ngobrol dengan suami dan anak-anak</li> <li>• Lebih terbuka dan bisa bercanda saat berkumpul dengan keluarga</li> <li>• Jarang melamun dan menangis</li> <li>• Sudah berani untuk keluar rumah dan</li> </ul>

		<p>ngobrol dengan tetangga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membersihkan rumah dan mencuci baju</li> <li>• Memasak seperti kegiatan sebelum ada musibah ini</li> </ul>
--	--	--

Berdasarkan tabel tersebut bisa dilihat dari analisis proses bimbingan konseling islam pada saat menangani *Adjustment Disorder* seorang istri yang suaminya dikarantina akibat reaktif Covid-19 pada seseorang yang mengalami gangguan penyesuaian serta cemas yang berlebihan sehingga menyebabkan individu itu sering menangis tiap malamnya yang memikirkan gunjingan tetangga tentang keluarganya. Konselor melakukan langkah-langkah konseling yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi.

Dilapangan menunjukkan bahwa konseli yang berperilaku dengan adanya masalah yang dihadapina itu mulai berubah setelah suaminya dikarantina yaitu menjadi pribadi yang menyendiri dan mengurung diri dikamar, tidak lagi menjadi periang dan sering menangis. Apabila hal ini dibiarkan terus-menerus maka akan mengakibatkan gangguan mental pada diri konseli.

Maka dari itu konselor ingin membantu secara maksimal yaitu proses konseling islam dalam menangani *Adjustment Disorder* seorang

istri yang suaminya dikarantina akibat reaktif Covid-19. Selain itu konselor juga ingin mengubah kebiasaan konseli yang tidak baik seperti menggosip dengan tetangga. Konseling ini akan berhasil apabila kedua pihak saling mendukung, karena pribadi konseli juga sangat membutuhkan penguatan.

Maka berdasarkan perbandingan antara data teori dan data lapangan yang dihimpun pada saat proses konseling diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah kepada proses.

**b. Hasil Akhir Penelitian Dari Proses Dzikir Dalam Menangani *Adjustment Disorder* Seorang istri Yang Suaminya Dikarantina Karena Covid-19**

Untuk mengetahui lebih jelas hasil akhir dari proses konseling islam dengan terapi dzikir untuk menangani *adjustment disorder* seorang istri yang suaminya dikarantina akibat reaktif covid-19, maka dipaparkan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.3**  
**Hasil checklist perbandingan sebelum dan sesudah diberikan terapi**

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	B	C	A	B	C
1	Menangis			√	√		

	dimalam hari						
2	Melamun			√	√		
3	Tidak mau keluar rumah dan ber-interaksi dengan tetangga			√		√	
4	Tidak mau memasak untuk anak-anaknya			√	√		
5	Berfikir negatif dan cemas			√	√		

Keterangan :

A = Tidak Pernah Dilakukan

B = Kadang-Kadang Dilakukan

C = Sering Dilakukan

Dari hasil analisis, peneliti bisa menyimpulkan bahwa hasil akhir dari terapi dzikir dalam menangani adjusment disorder seorang istri yang suaminya dikarantina akibat reaktif covid-19. Maka untuk melihat tingkat keberhasilan dan tidaknya proses bimbingan onseling tersebut konselor berpedoman kepada presentase perubahan perilaku dengan keterangan sebagai berikut:

1. 75% sampai dengan 100% dikatakan berhasil
2. 75% sampai dengan 100% dikatakan berhasil
3. 60% sampai dengan 75% dikatakan cukup berhasil

4. 75% sampai dengan 100% dikatakan berhasil
5. 75% sampai dengan 100% dikatakan berhasil

Adanya perubahan setelah dilakukan proses bimbingan konseling dengan terapi dzikir berdasarkan tabel diatas yaitu memperoleh tingkat keberhasilan ada 4 poin dan cukup berhasil terdapat 1 poin, yang dapat ditulis sebagai berikut:

1. Tidak Pernah Melakukan :  $\frac{4}{5} \times 100\% = 80\%$
2. Kadang-Kadang Melakukan :  $\frac{1}{5} \times 100\% = 20\%$
3. Sering Dilakukan :  $\frac{0}{5} \times 100\% = 0\%$

Menurut hasil presentase diatas maka terapi dzikir dalam mengatasi *adjustment disorder* seorang istri yang suaminya dikarantina akibat reaktif covid-19, dikategorikan berhasil.

## 2. Perspektif Keislaman

Pada penelitian ini konselor menggunakan Terapi Dzikir Untuk Menangani *Adjustment Disorder* Seorang Istri Yang Suaminya Dikarantina Akibat Reaktif Covid-19.

Terapi tersebut dipilih karena adanya pengaruh gangguan kesehatan mental terhadap perasaan meliputi rasa gelisah, cemas, iri hati dan sedih yang berlebihan. Gangguan dalam

pikiran yang sering terjadi yakni pikirang yang negatif dan tidak konsentrasi, sehingga pikirannya tidakbisa digunakan dengan sebaik mungkin.

Disinilah letak pentingnya dzikir dalam membentuk kepribadian manusia, dengan selalu menyebut dan mengingat Allah maka manusia akan mendapat asupa untuk selalu bertindak yang positif. Dengan berdzikir maka manusia akan sejahtera jiwanya, mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada dan dapat meletakkan hakiatnya sebagai manusia. Penjelasan diatas dapat kita pahami bahwa menyelesaikan suatu masalah yang menyangkut rohani dapat diselesaikan dengan berdzikir. Karena dzikir dapat dijadikan alat penyeimbang bagi rohani manusia.

Di jelaskan dalam QS. Al-Kahfi ayat 24:

إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ وَاذْكُرْتَكَ إِذْ أَنْسَيْتَ وَقُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِّي رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا

*Terjemah: "Kecuali (dengan mengatakan) Insya Allah dan kenanglah kepada tuhanmu apabila engkau lupa dan berkatalah, mudah-mudahan tuhanku akan memberiku petunjuk kepadaku supaya aku yang lebih dekat (dengannya) daripada ini".*

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Menurut hasil dari penelitian yang telah berjalan, maka dapat kita ambil kesimpulan bahwa :

1. Pelaksanaan terapi dzikir pada proses konseling dalam menangani kasus *adjustment disorder* istri yang suaminya reaktif covid-19 berjalan dengan lancar, meskipun tidak langsung kelihatan perubahannya karena membutuhkan waktu yang cukup lama.

Proses pelaksanaan konseling mengikuti tata cara pelaksanaan konseling.

Tahap-tahap yang diberikan pada konseli yaitu mengambil wudhu, melakukan adab sebelum tidur, melakukan dzikir setelah solat maupun sedang duduk sendirian.

Seluruh tahapan diatas dilakukan dengan baik oleh konseli, hal tersebut didorong karena adanya niat dari diri konseli.

2. Menurut hasil analisa, terapi ini bisa dikatakan berhasil untuk menangani *adjustment disorder* seorang istri yang suaminya dikarantina akibat covid-19. Dengan menggunakan terapi dzikir dapat

mengurangi kecemasan yang berlebihan pada konseli.

3. Pelaksanaan terapi ini adalah sebagai penguat, agar gangguan penyesuaian yang dialami oleh konseli segera sembuh.

## **B. Saran**

### **1. Untuk Keluarga Konseli**

Konselor berharap kepada keluarga konseli agar selalu mendampingi konseli dan memberi semangat penuh serta mengajak komunikasi supaya konseli tidak jenuh dan kesepian. Konselor juga berharap supaya keluarga konseli terus mengawasi perkembangan konseli supaya terbiasa dengan perubahan yang ada dalam lingkungannya dan dapat menjadikannya orang yang lebih berguna dan selalu mendukung apapun keputusan konseli jika memang itu yang membuat konseli merasa tenang dan bahagia.

### **2. Untuk Peneliti Atau Konselor**

Harus lebih bersungguh-sungguh untuk mempelajari segala proses yang berkaitan dengan konseling supaya mencapai tujuan yang diinginkan dan memuaskan serta dapat menyelesaikan masalah dengan langkah yang tepat.

Dapat membantu klien menemukan jalan keluar dan mengarahkan klien pada jalan yang benar.



Mengurangi kecemasan berlebih pada klien dengan tidak memikirkan hal-hal yang negatif yang dapat membuat klien memikirkan hal yang tdiak jelas.

### 3. Untuk Klien Atau Konseli

Klien diharapkan untuk selalu menerapkan perintah agama yang dianutnya, solat 5 waktu, solat sunnah dll. Supaya hilang lah sifat cemasnya itu, serta negativ thinkin kepada hal sekitar yang seharusnya tidak penting untuk dipikirkan. Tetap sabar dengan apapun yang sedang ada dalam hidup kita, sekecil apapun musibah yang kita hadapi pasti akan ada hikmah yang bisa diambil sebagai pelajaran.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu saya berharap untuk peneliti yang selanjutnya agar dapat menyempurnakan atau melengkapi kekurangan pada penelitian ini supaya dapat berkembang dengan lebih baik lagi. Terima kasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basit. 2017. *Konseling Islam*. (Depok: Kencana)
- Anwar Sutoyo. 2015. *Bimbingan & Konseling Islami*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Afif Anshori. 2003. *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Burhan Bungin. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya : Universitas Airlangga)
- Budi Tri Akoso, M.Sc Dkk. 2009. *Bebas Stres* (Yogyakarta: Kanisus)
- Daimul Iksan, dkk. 2017. “Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental”, *Jurnal Of Multidisciplinary Studies*, No. 2 Vo. 1
- Departemen Agama RI. 1989. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. (Bandung: Gema Risalah Press)
- Hartono. 2007. *stres dan stroke*. (Yogyakarta: Kanisius)
- Hazri Adlany. 2002. *al-Qur'an Terjemah Indonesia*. (Jakarta: Sari Agung)
- Haris Herdiansya. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta : Selemba Humanika)
- Joko Subagyo. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta : Renika Cipta)
- Kojiro Nakaruma. 2018. *Metode Dzikir dan Doa Al-Ghazali*. (Bandung: Mizan)
- Kojiro Nakaruma. 2018. *Metode Dzikir dan Doa Al-Ghazali*. (Bandung: Mizan)

- M. Fuad Anwar. 2019. *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. (Yogyakarta:Budi)
- Musfir bin Said Az-Zahrani. 2005. *Konseling Terapi*. (Jakarta:Gema Insani)
- Mwardi Labay. 1992. *Dzikir dan Doa Dalam Kesibukan*. (Departemen Penernagan RI)
- Muh. Mu'inudillah. 2014. *24 Jam Dzikir dan Do'a Rasulullah*. (Surakarta: Biladi)
- Muhammad Idrus. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama)
- Quraisy Shihab. 2018. *Wawasan Al-Quran Tentang Doa dan Zikir*, (Tangerang:Lentera Hati)
- Sutopo. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Surakarta : Sebelas Maret University Press)
- Sumadi Suryabrata. 1987. *Metode Penelitian*, (Jakarta : Rajawali)
- Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi. 2014. *Energi Dzikir*. (Jakarta:Amzah)
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Renika Cipta)
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta : Renika Cipta)
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (Bandung : Alfabeta)
- Tria Widyastuti, dkk. 2019. *Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia*, Jurnal, (Jogja : Jurnal UGM)
- Wardania. 2019. *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di Lp Surabaya*, skripsi. (Surabaya : UINSA)

Wilson, S. 2008. Synopsis of Causation: *Adjustment Disorder*. (The Ministry of Defence)  
<https://islami.co/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-155-pandemi-ini-musibah-atau-siksa-allah-swt/> (Diakses pada tanggal 12 Agustus 2020 Pukul 19.01 WIB)  
<https://www.healthline.com/health/adjustment-disorder#types> Diakses pada tanggal 15 Oktober 2020 pukul 21.45 WIB

