

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI ZIKIR
ROTIBUL ATHOS DALAM MENGATASI
KECEMASAN REMAJA DI DESA LEPER
KECAMATAN BANGIL KABUPATEN PASURUAN**

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



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

**Silvia Novita
NIM: B93217104**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvia Novita
NIM : B93217104
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Bangil, Pasuruan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

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

Bangil, 09 Februari 2021
Yang Menyatakan,

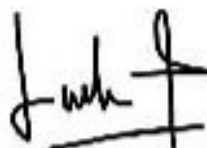

Silvia Novita
B93217104

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Silvia Novita
NIM : B93217104
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Islam
Judul : Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul
Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa
Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen
pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 30 Januari 2021
Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam
Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil
Kabupaten Pasuruan
SKRIPSI

Disusun Oleh

Silvia Novita (B93217104)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 11 Februari 2021

Penguji I



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

NIP. 197308212005011004

Penguji III



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

Penguji II



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag

NIP. 196607042003021001

Penguji IV

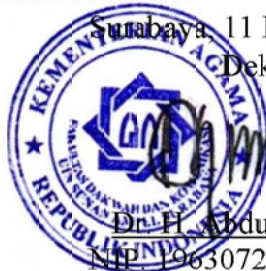


Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag

NIP. 196803091991031001

Surabaya, 11 Februari 2021

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Silvia Novita
NIM : B93217104
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : silvianovita1968@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Terapi Zikir Rotibul Athos dalam Mengatasi Kecemasan

Remaja di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis, 9 September 2021


(Silvia Novita)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Silvia Novita, NIM B93217104, 2021. *Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan.*

Rumusan masalah: 1) Bagaimana proses Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan? 2) Bagaimana hasil Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan?.

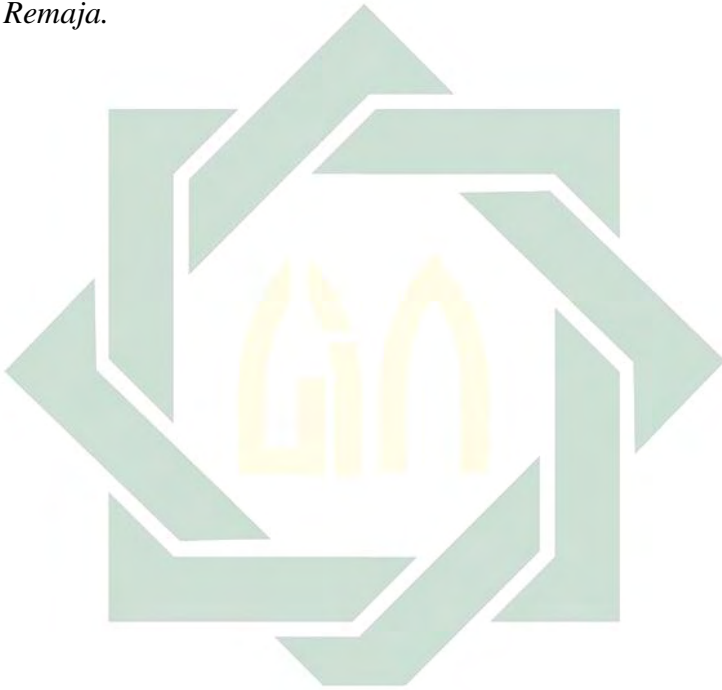
Pada penelitian kualitatif ini, penelitian ini menggunakan metode baru yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme yakni yang memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang utuh, kompleks. Penelitian ini berpangkal dari pola pikir induktif, yang didasarkan atas pengamatan obyektif partisipatif terhadap suatu fenomena sosial.

Hasil penelitian: tahap awal yang dilakukan oleh peneliti ialah peneliti melakukan wawancara kepada klien, ayah dan teman-teman klien. Setelah itu peneliti melakukan proses terapi yang terbagi menjadi dua yaitu, terapi pasif (klien hanya mendengarkan ayat dzikir rotibul athos) dan tetapi aktif (klien melakukan proses terapi dzikir secara langsung dari tahap ke tahap).

Kesimpulan: dalam tahap penelitian, peneliti melakukan dua macam terapi yaitu pasif dan aktif dimana dua macam terapi tersebut dilakukan pada satu waktu terapi, terapi pasif yaitu klien mendengarkan ayat rotibul

athos yang dibacakan oleh ayahnya, terapi langsung yaitu klien mengikuti setiap tahap dari proses terapi yang ada dan dari itu menjadikan klien seorang yang bersikap positif.

Kata kunci: *Konseling Islam, Zikir Rotibul Athos, Kecemasan, Remaja.*



ABSTRACT

Silvia Novita, NIM B93217104, 2021. *Islamic Counseling with Rotibul Athos Remembrance Therapy in Overcoming Adolescent Anxiety in Leper Village, Bangil District, Pasuruan Regency*

Formulation of the problem: 1) How is the process of Islamic Counseling with Rotibul Athos Zikir Therapy in Overcoming Adolescent Anxiety in Leper Village, Bangil District, Pasuruan Regency? 2) What are the results of Islamic Counseling with Rotibul Athos Zikir Therapy in Overcoming Adolescent Anxiety in Leper Village, Bangil District, Pasuruan Regency?.

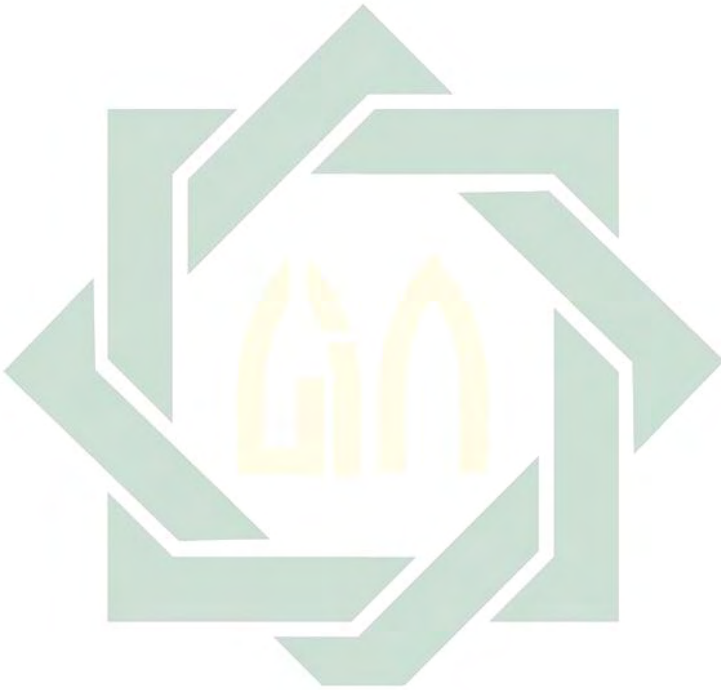
In this qualitative research, this research uses a new method based on the philosophy of postpositivism, which views social reality as something intact, complex. This research stems from an inductive mindset, which is based on participatory objective observations of a social phenomenon.

Research results: the initial stage carried out by the researcher was the researcher conducting interviews with clients, fathers and clients' friends. After that the researcher carried out a therapy process which was divided into two, namely, passive therapy (the client only listened to the verses of the dzikir rotibul athos) and active (the client carried out the dzikir therapy process directly from stage to stage).

Conclusion: in the research stage, the researcher carried out two kinds of therapy, namely passive and active where the two types of therapy were carried out at one time, passive therapy, namely the client listened to the rotibul athos verse read by his father, direct therapy, namely the

client followed each stage of the therapy processexist and from that make the client a positive attitude.

Keywords: *Islamic Counseling, Rotibul Athos Recitation, Anxiety, Youth.*



ملخص البحث

س لُفَأْبُفُرا، الشقن الدآبب40121239، 1312.
الاستشارة الإسلامية مع علاج ذكرى روتيبول آئوس في التغلب على قلق
المراهقين في قرية ليبر ، مقاطعة بانجيل ، مقاطعة باسوروان

صياغة المشكلة: 1) كيف تتم عملية علاج الذكر بالروتيبول آئوس في
الاقتراب من الله حتى يعيش الشباب في قرية ليبر بسلام؟ 2) كيف تكون نتيجة
علاج روتيبول آئوس الذكر في الاقتراب من الله حتى يعيش المراهقون في
قرية الجدام بسلام؟

ذسر خذم التاحتح الثحث ال قَ تَشَقَحْخَذْجاسرُ دِ اَلْفلسفحPostPositivisme
الر دُطش اَلِ الناغ
الآخروا لُأَشْهسِ عماهلوةفد. طلقهز التحثهيال قَلْحا لاسر قشأحالر ذقمتالو لاحظ
حالوشاسمح لظَاهشج الآخروا ح.
رَرائح التحث:

ذسبرولالناحئحو قاتلحا لالو تحثو أهلهاو أصدقاؤها فالوشلحا لأول.
وتذها، ذقسنالناحئحو وأحال لاجالقسوُي: 2. ال لاجالسلت
(ذسروغالو تحثحا اخالز مشساذة ال طاس) ، 1. ال لاجالشم
(ذسبرولالو تحثحو لُح لاجالز مشهناششجههشلحا لأخسي.
الاسرراخ:

ذسبرولالناحئحوالناحئحو لُحال لاجالسلتوالحشمف فسالنقد، مانال لاجالسلتاسروا
عالو تحثحا اخالز مشساذة ال طاسوال لاجالشماسر شاكالو تحثحو لُحال لاجالود
خندوهير للخ لالو تحثهبقفا داُا.

استشار اتاسلامية، الكلمات الدالة التلاوة ورتيبول آئوس سيقا شباب

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	8
1. Pengertian Konseling Islam	8
2. Pengertian Zikir Rotibul Athos	9
3. Pengertian Kecemasan	10
4. Pengertian Remaja	11
F. Sistematika Pembahasan	12

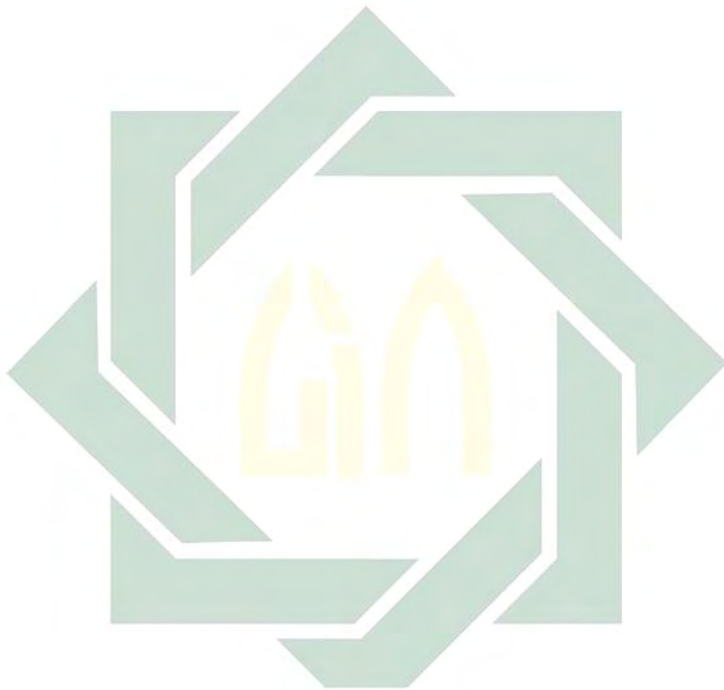
BAB II : KAJIAN TEORETIK

A. Kajian Teoritik.....	15
1. Pengertian Konseling Islam	15
2. Pengertian Zikir Rotibul Athos	25
3. Pengertian Kecemasan	49
4. Pengertian Remaja	58
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	76

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	78
B. Lokasi Penelitian	79
C. Jenis dan Sumber Data	81
D. Tahap-Tahap Penelitian	83
E. Teknik Pengumpulan Data	84
F. Teknik Validasi Data	86
G. Teknik Analisis Data.....	87
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	91
1. Deskripsi Konselor	91
2. Deskripsi Klien	93
B. Penyajian Data	98
1. Proses Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan	98
2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan	121
C. Pembahasan Hasil Penelitian	125
1. Analisis Data Perspektif TeoriKonseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan	125
2. Analisis Data Perspektif Islam dalamKonseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan	137
BAB V : PENUTUP	
A. Simpulan	141
B. Saran Dan Rekomendasi	142

C. Keterbatasan Penulis144
DAFTAR PUSTAKA145
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....150

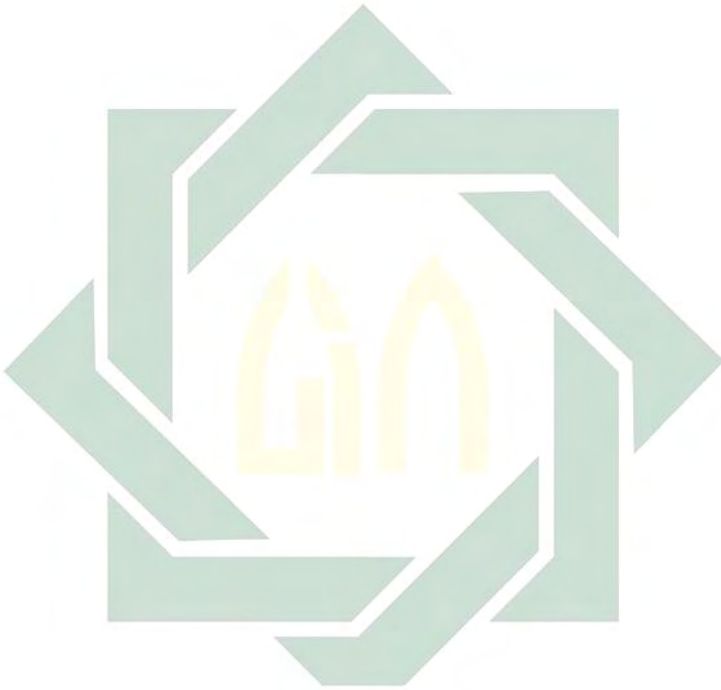


DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Fase Tahapan Remaja	59
Tabel 1.2 Ciri-ciri Perubahan Remaja	66
Tabel1.3 Verbatim Klien.....	101
Tabel1.4 Verbatim Teman SD Klien.....	105
Tabel1.5 Verbatim Teman Kampung Klien	106
Tabel1.6 Verbatim Ayah Klien	108
Tabel1.7 Kondisi Klien Sebelum Terapi	122
Tabel1.8 Kondisi Klien Setelah Terapi	124
Tabel1.9 Perbandingan Data Teori Dan Lapangan	126
Tabel1.10 Kondisi Yang Ditampakkan Klien	138

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Surat Izin Penelitian	150
Gambar 1.2 Pertemuan pertama dengan Klien.....	151



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak muda kekinian, kalimat inilah yang lagi berkembang pesat di era remaja milenial saat ini, bahkan tidak jarang dari mereka mengikuti perkembangan dari masa ke masa tanpa menimbang baik dan buruk sebab akibat yang akan diterima di masa depannya nanti.

Banyak orang mendefinisikan bahwa remaja merupakan masa sulit bagi orang tua dan remaja itu sendiri karena saat remaja membentuk masa transisi perkembangan dari era kanak-kanak menuju ke dewasa.² Pada saat ini pula, melambangkan kesempatan penelusuran jati diri remaja yang sesungguhnya di mana mereka harus bisa dan mampu memikirkan masa depan yang baik, mengerti mana perbuatan baik dan buruk baginya, menentukan cita-citanya. Tidak terkecuali bagi anak tunggal yang telah kehilangan orang tuanya, baginya hidup harus terus berjalan dengan mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Dalam hal ini remaja harus tetap pada pengawasan orang dewasa, meskipun orang dewasa itu tidak menentu harus orang tuanya sendiri, seperti contohnya pada remaja yang kedua orang tuanya telah meninggal dunia dan hidup dengan saudara atau hidup di panti asuhan.

² Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2013), hal. 2.

Seperti contohnya pada fenomena yang peneliti temui di lapangan yaitu remaja yang kedua orang tuanya telah bercerai, namun bukan berarti remaja tersebut tidak mendapatkan pengawasan dari orang tuanya serta membiarkan anaknya bermain dengan pulang larut malam. Dia tetap mendapatkan pengawasan bahkan perhatian dari kedua orang tuanya, bahkan setelah ibunya meninggalkan pun, dia masih mendapat pengawasan dari ayahnya bahkan pengawasan dan perhatian dari ayahnya lebih ditingkatkan lagi demi anaknya agar tidak mendapatkan masalah yang rumit di kemudian hari.

Dari kurangnya pengawasan orang tua kepada remaja saat ini, membuat sering kali remaja terjerat oleh permasalahannya sendiri karena perilaku yang mereka perbuat. Dalam hal ini didikan dari keluarga khususnya orang tua, guru dan orang sekitar merupakan hal penting yang patut di berikan kepada remaja. Karena pengertian dari remaja adalah masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan ini dapat dipahami bahwa setiap anak-anak masih memerlukan model untuk ditiru baik tingkah lakunya, sifat dan karakternya. Bagi anak-anak yang menuju dewasa dia hanya memikirkan meniru gaya tanpa memikirkan dulu apakah hal tersebut baik atau buruk untuk kedepannya. Dengan ini didikan dari orang tua merupakan penentu apakah karakter baik yang muncul atau justru sebaliknya.

Orang tua yang memberikan pendidikan baik dan bermakna bagi anaknya sejak dini akan menikmati kebahagiaannya di hari tua dan akhirnya. Pada hakikatnya pendidikan merupakan suatu cara sadar bakal menyiapkan anaknya menemukan perannya di

masa yang akan mendatang. Kesuksesan pengasuhan anak akan terpandang semenjak pelaksanaan melalui peran-perannya setelah merambah kesibukan di masa depannya.³

Karena itu pada dasarnya setiap makhluk di dunia diciptakan dengan sebaik-baik keadaan. Jiwa yang bahagia adalah sosok yang sangupmenarik diri dari setiap persoalan hidupnya. Manusia yang mampu menepatkan diri dan memperkenankan dengan kenyataan yang ada dan mengantongi personalitas adalah insan yang dapat meningkat dengan apik dan konstruktif. Untuk itu maka diperlukannya suatu terapi. Di balik semua itu, sebagian besar manusia yang tersisa belum menggapai identitas dirinya, yang berakhir dengan tidak bisa memperoleh pribadinya.

Berdasarkan dari wawancara serta observasi yang peneliti lakukan di lapangan secara langsung, terdapat bahwa kondisi klien di mana ia mengalami permasalahan yang terkait dengan keluarga dan perekonomian. Klien merupakan anak dari tiga bersaudara, namun Allah Swt., berencana lain, kedua saudaranya meninggal dunia dengan penyebab meninggal yang sama. Di sini kehidupan klien mulai berubah, dari kedua orang tuanya bercerai, setelah lulus dari sekolah pondok ia bekerja menjadi buruh pabrik, dapat setengah tahun kakak laki-lakinya meninggal dunia, dan dapat beberapa bulannya lagi ibunya juga meninggal dunia. Jadi klien tinggal di rumah sendirian, namun seminggu sekali ayahnya masih sering menyempatkan untuk mengunjungi

³ Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, Cet-1, (Semarang : CV. Aneka Ilmu, anggota IKAPI, 2003), hal. 1-2.

anak perempuannya tersebut. Dengan kondisi yang seperti itu mengharuskan klien untuk berjuang memenuhi perekonomiannya sendiri. Namun rezeki ia hanya sampai setahun bekerja lalu diputus kontrak oleh pihak pabrik. Namun sebagai ayah yang menjadi tulang punggung keluarga, beliau masih menafkahi klien, tapi nafkah tersebut tidak selalu diberikan kepada klien dan dengan jumlah yang cukup hanya untuk makan sekitar seminggu.

Dari pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa faktor penyebab klien mengalami masalah perekonomian. Hal ini dikarenakan kurangnya pemasukan yang diberikan oleh ayahnya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Karena klien tidak mempunyai saudara lagi untuk menggantungkan hidupnya, jadi tinggal ayahnya lah satu-satunya harapan dia menggantungkan hidupnya, apalagi keadaan saat ini klien tidak bekerja karena telah di putus kontrak kerjanya. Memang uang bukan segalanya bagi kehidupan di dunia, namun hidup di dunia membutuhkan biaya, seperti halnya ketika bepergian ke toko dan memarkirkan sepeda, di sana kita dimintai uang untuk membayar parkir sepeda motor kita.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan manusia melaluipendampingan diri di hadapan Allah Swt., semacam yang dilakukan oleh seorang klien ini, dia melakukannya melaluizikir. Dengan menjadikan kebiasaan membaca zikir ini membuat jiwanya dapat menjadi tenteram karena merasa dekat dengan Allah Swt., karena sebagai manusia apa-apa yang kita punya hanyalah titipan-Nya dan hanyalah bersifat sementara yang kekal hanyalah akhirat. Pendidikan

bahwa dengan dekat dengan Allah Swt., hidup akan tenteram merupakan didikan dari pondoknya beserta penguatan dari orang tuanya.

Dari fenomena di atas dapat dilihat bahwa pendidikan agama merupakan hal penting dalam mendidik anak khususnya pada era milenial saat ini. Pendidikan agama dalam hal ini bisa meliputi, pendidikan keimanan yang di dalamnya terdapat pengetahuan seputar ketauhidan. Dengan keimanan yang kokoh anak akan menjadi pribadi yang kokoh dalam menghadapi berbagai tantangan dan akan mewujudkan pribadi yang cerdas serta mandiri.⁴

Namun pada dasarnya sebaik-baik rencana manusia, rencana-Nya lah tetap yang terbaik. Karena sebaik-baik manusia hanya bisa berencana, namun Allah lah yang menentukan nasib baik dan buruk seseorang. Hal ini juga dapat tergantung dengan bagaimana sikap baik manusia satu ke manusia yang lainnya, begitu pun manusia kepada makhluk selain manusia seperti tumbuhan dan hewan. Sesama makhluk hidup kita mempunyai kewajiban untuk meminta perlindungan kepada Allah Swt., dengan beribadah baik wajib maupun sunah, salah satu amalan sunah yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah melalui zikir. Dengan melakukan terapi zikir ini seseorang akan lebih dekat dengan Tuhan-Nya, dzikir merupakan amalan yang mudah karena bisa dilaksanakan dimanapun dan kapan pun, sepanjang waktu kita hidup.

Pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti terbukti bahwa klien mengusahakan hidupnya untuk

⁴ Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, Cet-1, hal. 2-3.

selalu tenteram dengan melakukan zikir ratib al atthas atau rotibul athos yakni zikir agar mendapat perlindungan dari apa yang dimiliki baik di langit maupun di bumi, ia berdalih bahwa sesulit apa pun kehidupannya merupakan rencana dari Allah Swt., dengan adanya ia mengamalkan zikir rotibul athos ini, dengan izin Allah Swt., ia akan mampu menyeimbangkan kebutuhannya baik dunia maupun akhirat. Dari ini terbukti bahwa klien mengamalkan zikir rotibul athos ini setiap hari pada waktu sore setelah Shalat Ashar sebanyak 1x zikir rotibul athos, klien melakukannya dengan sendirian dalam keadaan suci karena ia melakukannya setelah mengerjakan Shalat. Tidak hanya ketika klien sedang suci, namun klien juga mengamalkannya ketika mengalami menstruasi. Seperti yang kita ketahui salah satu amalan perempuan ketika menstruasi adalah dengan berzikir. Pada saat menstruasi klien mengamalkan zikir rotibul athos ini setelah azan Maghrib lalu membacanya sebanyak 1x zikir.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dikatakan bahwa klien melakukan zikir untuk ketenteraman hidupnya, karena permasalahan-permasalahan yang ada kadang membuat manusia lalai, namun dengan Istiqomah seseorang akan merasa cukup walau sebenarnya kekurangan, dan akan merasakan hidupnya selalu tenteram walau sedang mengalami kesusahan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang hendak dicermati yakni sebagai berikut :

1. Bagaimana proses Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan?
2. Bagaimana hasil Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan.
2. Untuk mengetahui hasil dari Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, maka peneliti berhadapan akan adanya pemanfaatan hasil dari penelitian ini baik dari segi teoritis maupun praktis bagi setiap pembacanya, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menjadi sumber acuan serta penjelasan bagi pembaca khususnya bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam hal menangani

- kecemasan remaja menggunakan konseling islam dengan terapi zikir rotibul athos.
- b. Hasil penelitian ini memungkinkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain dalam hal penggunaan konseling islam dengan terapi zikir rotibul athos.
2. Manfaat Praktis
- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan rujukan dalam penelitian selanjutnya.
 - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai pemberian bantuan dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan keinginan untuk mendekatkan diri agar hidup tenteram.

E. Definisi Konsep

Padapengkajian ini peneliti perlu memfokuskan dari sebanyak teori yang sajikan supaya mudah dipahami dalam penelitian dengan judul konseling islam dengan terapi zikir rotibul athos dalam mengatasi kecemasan remaja di desa Leper kecamatan Bangil kabupaten Pasuruan, supaya tidak ada kesalahpahaman makna dan mempermudah dalam mempelajari arti dari isi penelitian ini. Berikut ini sebagian istilah yang terkandung dalam judul yaitu:

1. Konseling Islam

Konseling merupakan suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dalam artian konselor hanya membantu konseli dalam menghadapi masalah ataupun mengembangkan potensi klien sehingga ketika membuat

keputusan konselor dapat menyerahkannya langsung kepada klien karena dialah yang lebih memahami dirinya.⁵

Islam yaitu penyerahan, kepatuhan, ketundukan manusia kepada Allah Swt. Hal ini dapat terbentuk melalui perbuatannya. Islam merupakan aturan Ilahi yang dapat membawa manusia berakal sehat menuju kemaslahatan atau kebahagiaan dunia dan akhirat.⁶

Konseling Islam adalah segala bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang lain, baik secara individu maupun kelompok, baik yang bermasalah maupun tidak bermasalah, dengan tujuan supaya individu itu dapat memfungsikan secara optimal keimanannya. Sehubungan dengan masalah yang dihadapinya sehingga dapat terlepas dari masalahnya dan dapat kenabahagiaan serta kesejahteraan dalam hidupnya, baik di masa sekarang ataupun di masa depan.

2. Terapi Zikir Rotibul Athos

Zikir merupakan kegigihan seorang mukmin dalam mengingat Allah Swt., baik dengan mengucapkan tasbih, takbir, istigfar, doa ataupun dengan membaca Al-Quran. Dengan ini dapat membuat jiwa menjadi bersih, bening, perasaan

⁵Tarmidzi, *BimbinganKonseling Islam*, Cet. 1, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal. 21.

⁶EviAeniRufaedah, *JurnalKajianNilai-NilaiBimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 1, (Fakultas Agama Islam UniversitasWiralodra I ndramayu : RisalahJurnalPendidikandanStudi Islam, 2015), hal. 126-127.

tenang, serta menjadikannya tenteram.⁷Zikir mempunyai tujuan untuk membalikkan karakter manusia dan perhatiannya terhadap duniawi yang sangat dicintainya menuju akhirat yang tidak diketahuinya sama sekali.

Sedangkan rotibul athos merupakan susunan dari beberapa ayat yang diambil dari hadits-hadits Rasulullah serta ayat-ayat Al-Quran yang disusun oleh Al Habib Umar bin Abdurrahman Al-Athos, beliau merupakan salah satu guru dari Al-Habib Abdullah bin Akwi Al-Hadad yakni pengarang ratib al Haddad.⁸

Dari pengertian tentang rotibul athos di atas dapat dikatakan bahwa menjadikan terapi zikir sebagai amalan merupakan suatu hal yang bernilai ibadah yang baik dan sempurna, hal ini berlaku jika zikir dilakukan dengan sepenuh hati. Karena dalam ingat dan mengingat Allah Swt., merupakan tujuan dari setiap ibadah manusia.

3. Kecemasan

Menurut Husdarta kecemasan didefinisikan sebagai sesuatu perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran. Kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya, sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi

⁷ Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi Al-Quran Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, (Jakarta : Asta Buana Sejahtera, 2006), hal. 282-283.

⁸ Kongsantri.id, *Bacaan Ratib Al-Athos*, (Kongsantri.id : 2020), (online), <https://kongsantri.id/bacaan-ratib-al-athos/>, di akses pada 31 Agustus 2020.

sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai egonya dikalahkan. Gejala kecemasan bisa ditandai dengan munculnya rasa atau perasaan takut dan gemetar.⁹

4. Remaja

Masa remaja ialah keadaan yang sangat indah sekalipun masa yang menyedihkan baginya, tetapi dari itu masa ini juga masa yang paling ingin dan banyak di kenangan sekaligus masa yang ingin dilupakan oleh remaja, di mana masa ini merupakan masa perpaduan antara kenangan baik dan buruk, masa yang mulai menimbulkan masalah ketika inilah remaja ingin melupakan sekaligus mengulang kembali perkembangan masa remajanya tersebut.

Remaja dapat diartikan ibarat masa kelahiran kedua keberadaanya di dalam diri remaja akan perlahan muncul, jika dipandang dari usianya, masa remaja dapat berjalan dari sekitar usia 12 hingga 21 tahun. Tetapi sebaiknya menilai keremajaan seorang anak adalah memantau dari keutuhan ekspresispesifiknya, tetapi melalui sikapserta kepribadian khas yang ia tonjolkan.¹⁰

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja menjadi tiga kriteria yaitu: biologis, sosiologis dan sosial ekonomi.

⁹ Hengki Kumbara, Yogi Metra, Zulpikar Ilham, *Jurnal Analisis Tingkat Kecemasan (anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porpov 2017*, Vol. 2, (2018),hal. 25.

¹⁰ Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, Cet-1, hal. 176.

Dan dari setiap kriteria tersebut memiliki kriteria tersendiri yaitu: individu yang tumbuh mula-mula ditunjukkan adanya tanda sensual minor yang berlangsung hingga dia menjangkau kedewasaan sensualnya, individu yang menjalani proses kemajuan psikologis serta struktur identifikasi dari masa anak-anak mendekati dewasa, terjadinya peralihan ketergantungan sosial ekonomi terhadap kondisi yang kianindependen.¹¹

Dari beberapa definisi di atas dapat diputuskan maka remaja adalah seseorang yang mempunyai kepribadian yang membingungkan, berubah-ubah karena pada dasarnya remaja merupakan keadaan pergantian dari anak-anak menuju dewasa, dengan demikian sosok remaja pasti masih memiliki sifat kekanak-kanakannya.

F. Sistematika Pembahasan

Agar mempermudah penyusunan dalam penelitian ini, maka akan disajikan pembahasan mendalam tentang beberapa bab yang sistematika bahasannya adalah sebagai berikut:

1. Bagian awal

Pada babpermulaan ini mengandung perihal: judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, moto, persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel.

¹¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Kencana, 2011), hal. 219.

2. Bagian inti

Bab i : Pendahuluan

Pada bab ini memuat: Pendahuluan yang meliputi: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang meliputi, Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Validitas data serta berisi tentang Sistematika Pembahasan.

Bab ii : Tujuan Pustaka

Pada bab ini berisi tentang Tinjauan Pustaka yang meliputi: Kajian Teoritik tentang pengertian terapi zikir rotibul athos, pengertian hidup tenteram, serta pengertian remaja, dan Penelitian terdahulu yang relevan.

Bab iii : Penyajian Data

Pada bab ini berisi tentang deskripsi umum penelitian mengenai data dan fakta mengenai gambaran objek penelitian terutama perumusan masalah yang terkait dengan penelitian yang diajukan, serta deskripsi tentang proses dan hasil penelitian.

Bab iv : Analisis Data

Pada bab ini berisi tentang Analisis Data yang meliputi: Analisis Proses dan Analisis Hasil Akhir.

Bab v : Penutup

Pada bab ini berisi tentang Penutup yang di dalamnya terdapat dua poin, yakni: Kesimpulan, Saran.

3. Bagian akhir

Pada bagian akhir ini akan berisi tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran serta biodata peneliti.



BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Secara etimologi, konseling berasal dari kata “*counsel*” yang terambil dari bahasa Latin yakni “*Councilium*” berarti “bersama” atau “bicara bersama” definisi *Counseling* meliputi proses (*process*), hubungan (*interaction*), menekankan akan permasalahan yang dihadapi oleh klien (*performance, relationship*), profesional, nasehat (*advice, advise, advisable*).

Menurut prayitno, konseling diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu, dimana satu seorang sebagai konselor, dan satu seorang yang akan dibantu permasalahannya yakni klien dan bertujuan agar bisa mencapai pengertian tentang dirinya sendiri terhadap hubungan yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.¹²

Menurut Bimo konseling ialah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya melalui wawancara serta dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapinya dalam menyelesaikan kesejahteraan hidupnya.

¹²Tarmidzi, *BimbinganKonseling Islam*, Cet. 1, hal. 20.

Menurut Shertzer dan Stone konseling didefinisikan sebagai upaya membantu individu melalui proses interaksi dan bersifat pribadi antara konselor dan klien agar mampu memahami diri dan lingkungannya dan mampu membuat keputusan serta menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga klien merasa bahagia dan efektif akan perilakunya.¹³

Konseling dalam pandangan Islam berasal dari bahasa Arab disebut dengan *al-Irsyad* yang menurut etimologi berarti *al-huda* yang artinya petunjuk.¹⁴

Konseling lebih berfokus pada terjadinya komunikasi antar pribadi ketika menyelesaikan permasalahan. Klien bersifat aktif dan konselor bersifat pasif atau biasa disebut dengan istilah non direktif

Jika diambil kesimpulan konseling ialah proses interaksi dua pihak, antara yang profesional dengan pihak yang mempunyai masalah dan untuk pemberian bantuannya lebih menekankan pada pemberian di faktor *advice yang advisable*.

Islam berasal dari bahasa Arab dan dalam bentuk masdar serta secara harfiah berarti selamat, sentosa, serta damai.

¹³ Bimo, Walgito, *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hal.11.

¹⁴ Hamdani, *Bimbingan Dan Penyuluhan*, (Bandung : CV Pustaka setia, 2012), hal. 41.

Menurut Abuddin Nata, Islam secara harfiah Islam berasal dari bahasa Arab *salima*, yang berupa *tsulatsimujarrad* kata yang berakar dari tiga huruf diantaranya memiliki arti *tobesafe* (terpelihara), *sound* (terjaga), *unharmmed* (tidak celaka), *intact*, *safe*, (terjaga), *secure* (terbentuk), *toescape* (terjaga), *turn over* (melewati), *surrender* (pengabdian). Dalam istilah *sorof* kata Islam merupakan isim masdar dari *fi'iltsulatsiislaman*, yaitu *submission* (pengabdian), *resignation* (kembali ke jalan yang lurus), *reconciliation to the willof God* (kembali mengikuti kehendak Tuhan).¹⁵

Islam menurut terminologis yaitu penyerahan, kepatuhan, ketundukan manusia kepada Allah Swt., serta dapat terwujudkan dalam bentuk perbuatan. Islam merupakan aturan Ilahi yang dapat membawa manusia berakal sehat menuju kemaslahatan atau kebahagiaan hidupnya baik di dunia maupun di akhirat.¹⁶

Konseling Islam menurut Thohari Musnamar merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu supaya menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah Swt., sehingga dapat

¹⁵Tarmidzi, *BimbinganKonseling Islam*, Cet. 1, (Medan: Perdana Publishing, 2018). hal. 21-22.

¹⁶Masdudi, *Bimbingan Dan KonselingPerspektifSekolah*, Cet. 1, EdisiRevisi, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), hal. 126-127

mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹⁷

Jadi konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor kepada individu atau klien agar klien menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk ciptaan Allah Swt., dan seharusnya hidup sesuai dengan ketentuan serta petunjuk Allah Swt., sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

b. Asas-Asas Konseling Islam

Asas diartikan sebagai dasar pijakan, pondasi, atau dasar pembentukan. Konseling berlandaskan Al-Quran dan Sunnah Rasulullah Saw., serta landasan filosofis serta keimanan oleh karena itu berikut ini merupakan beberapa asas-asas konseling Islam:

1) Asas Fitrah

Menurut Islam manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah yakni dengan berbagai kemampuan potensi bawaan serta kecenderungan sebagai muslim atau beragama muslim. Oleh karena konseling Islam yaitu bantuan kepada klien untuk mengenal, memahami, dan menghayati fitrahnya sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut,

¹⁷Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Ull Pres, 1992),hal. 5.

sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

2) Lillahi Ta'ala

Yaitu pembinaan melakukan tugas dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang di konselingi pun menerima atau meminta bantuan dengan ikhlas dan suka rela agar semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena Allah Swt., semata, sesuai fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah Swt., yang harus mengabdikan kepada-Nya.

3) Kesatuan Jasmaniah-Rohaniah

Yaitu dengan memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah dan tidak memandangnya sebagai makhluk biologis atau makhluk rohaniah semata. Jadi dapat membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

4) Keseimbangan Rohaniah

Bermaksud memiliki kemampuan berfikir, meradaskan atau menghayati, kehendak atau hawa nafsu, akal. Yang artinya menyadari keadaan kodrati manusia dengan berpijak pada firman-firman Allah Swt., serta hadis Nabi dalam membantu klien memperoleh keseimbangan diri baik dari segi mental rohaniannya serta diajak untuk

menginternalisasikan norma dengan mempergunakan semua kemampuan rohaniyah potensinya dan bukan hanya mengikuti hawa nafsu saja.

5) Kemajuan Individu

Dengan memandang individu sebagai suatu maujud, individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu satu dengan lainnya, mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya, serta kemampuan fundamental potensial rohaniyahnya.

6) Asosilitas Manusia

Manusia ialah makhluk sosial yang mana dalam konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu dan dapat diakui dalam batas tanggung jawab sosial.

7) Kekhalifahan Manusia

Dalam Islam manusia diberi kedudukan yang tinggi serta tanggung jawab yang besar yakni sebagai pengelola alam semesta (*khalifatullah filard*). Dengan kata lain manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang dapat mengelola alam sekitar dengan baik.

8) Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala hal. Dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku

adil terhadap hak dirinya serta hak orang lain, hak alam semesta dan hak Tuhan.

9) Pembinaan Akhlakul Karimah

Jika dalam pandangan Islam manusia memiliki sifat-sifat mulia, dan buruk. Sifat baik yaitu sifat yang dikembangkan oleh konseling Islam yang konselor dapat membantu klien untuk memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik, sejalan dengan tugas dari Rasulullah Saw., yang diutus oleh Allah Swt.

10) Kasih Sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih serta rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan serta menundukkan banyak hal.

11) Saling Menghargai dan Menghormati

Kedudukan dalam konseling antara konselor dengan klien pada dasarnya sama atau sederajat. Perbedaan keduanya terletak pada fungsi yaitu konselor bertugas memberi bantuan dan klien bertugas menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara keduanya yaitu hubungan yang saling menghormati atau menghargai sesuai

dengan kedudukannya sebagai makhluk Allah Swt.¹⁸

c. Tujuan Konseling Islam

Menurut Prayitno dan Saiful Akhyar tujuan pokok konseling Islam yaitu sebagai berikut:

- 1) Preventif, yaitu membantu klien untuk mencegah timbulnya masalah pada diri klien.
- 2) Kuratif/korektif, yakni membantu untuk memecahkan serta menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- 3) Perseveratif, ialah membantu menjaga situasi serta kondisi dirinya yang telah baik agar jangan sampai kembali mnejadi tidak baik (menimbulkan kembali masalah yang sama).
- 4) Perkembangan yaitu membantu menumbuh kembangkan situasi serta kondisi dirinya ysng telah baik agar baik secara berkesimnambungan, sehingga menutup kemungkinan untuk munculnya kembali masalah yang dihadapinya.¹⁹

Menurut Tohari Musnamar tujuan konseling Islam dapat dijadikan sebagai landasan dalam pengimplementasian layanan

¹⁸Anita Fitriyah, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Dalam Perspektif Islam*.

¹⁹Saiful Akhyar, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2011), hal. 88-89.

konseling Islam, baik di lembaga pendidikan ataupun di masyarakat:

- 1) Membantu individu untuk mengetahui, mengenal serta meemahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali akan fitrahnya).
- 2) Membantu individu dalam menerima keadaan dirinya baik daan buruknya, kekuatan dan kelemahannya sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah Swt., dan setidaknyan manusia menyadari akan perlunya ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakkal kepada Allah Swt.
- 3) Membantu individu dalam memahami keadaan serta situasi kondisi yang dihadapinya.
- 4) Membantu individu dalam menemukan alternatif pemecahan masalahnya.
- 5) Membantu individu mengembangkan kemampuan mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaanya sekarang serta memperkirakan akibat yang akan terjadi hingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan tindakannya.²⁰

²⁰TohariMusnamar, *Dasar-DasarKonseptual*, (Yogyakarta: UII Press. 1992),hal. 35-40.

Menurut Saiful Akhyar, perincian tujuan pokok dari konseling Islam adalah, berikut ini:

- 1) Membantu manusia supaya dapat terhindar dari masalah.
- 2) Membantu klien agar menyadari hakikat dirinya serta tugasnya sebagai hamba Allah Swt.
- 3) Mendorong klien untuk tawakal serta menyerahkan permasalahannya kepada Allah Swt.
- 4) Mengarahkan klien agar mendekatkan diri kepada Allah Swt., dengan senantiasa beribadah secara nyata, baik yang wajib maupun sunnah.
- 5) Mengarahkan klien agar selalu *istiqamah* menjadikan Allah Swt., sebagai sumber penyelesaian masalah serta sumber ketenangan hati.
- 6) Membantu klien agar dapat memahami, merumuskan, mendiagnosis masalah serta memilih alternatif terbaik penyelesaiannya masalahnya.
- 7) Menyadarkan klien akan potensinya serta kemampuan ikhtiarnya agar dapat melakukan *self counseling*.
- 8) Membantu klien dalam menumbuhkembangkan kemampuan agar dapat mengantisipasi masa depannya.
- 9) Menuntun klien secara mandiri dengan membina kesehatan mentalnya dan menghindari atau menyembuhkan

penyakit hati, sehingga klien memiliki mental/hati sehat dan jiwa yang tenteram.

10) Mengantarkan klien ke arah hidup yang tenang dalam suasana kebahagiaan yang hakiki.²¹

2. Zikir Rotibul Athos

a. Pengertian Zikir Rotibul Athos

Zikir menurut bahasa berasal dari bahasa arab berasal dari kata *dzakara-yadzkaru-dzikran* artinya mengingat, mengenang, memperhatikan, mengenang, mengerti dan mengambil pelajaran. Sedangkan dalam Al-Quran *zikir Allah Swt.*, berarti mengingat Allah Swt.

Zikir menurut literal berarti mengingat, dalam hal ibadah ritual yang lainnya. Zikir menurut pengertian umum adalah mengingat, mengagumkan asma Allah Swt., menyanjung Allah Swt., atas kekuasaan-Nya serta memupuk hubungan yang baik agar dapat lebih mendekatkan diri pada Allah Swt.²²

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqara [2]: 152:

تَكْفُرُونَ وَلَوْلَا إِلَهُوَأَشْكُرُوا أَدْكُرْكُمْ فَادْكُرُونِي

²¹TohariMusnamar, *Dasar-Dasar Konseptual*, hal. 89-90.

²²Olivia Dwi Kumala, dkk, *Jurnal "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi"*, Vol. 4. No. 1, (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia, 2017), hal. 58.

Artinya : “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku*”²³

Zikir menurut istilah mempunyai arti berikhtiar dengan bersungguh-sungguh, hal ini dilakukan untuk mengalihkan pikiran, tujuan serta perhatian manusia dari kecintaan dunia menuju ke akhirat dan Tuhan yang sama sekali tidak diketahuinya.²⁴

Zikir menurut jumbuh ulama berarti seluruhcara komunikasi dari seorang hamba kepada Allah Swt., agar senantiasa mengingat sertatawaduk kepada-Nya dengan cara menyuarakan takbir, tahmid, tasbih, berdoa, membaca Al-Quran, dan membaca kalimat pujian lainnya yang hanya senantiasa diberikan atas nama-Nya, hal ini dilakukan baik dalam keadaan sendiri, berjamaah, dengan suara nyaring dan keras atau dengan perlahan-lahan.²⁵ Dengan berzikir seseorang dapat membuktikan bahwa dia termasuk seorang muslim yang Shalihah. Zikir mempunyai tujuan untuk menghadirkan sesuatu yang diingat. Zikir juga merupakan segala kekuatan yang Allah Swt., ciptakan

²³ RI, Kementerian Agama, *Al-Quran dan Terjemahan*, Cet-3, (Bandung, 2016), hal. 23.

²⁴ Rahmat Ilyas, *Jurnal “Zikir dan Ketenangan jiwa: Telah atas Pemikiran Al-Ghazali”*, Vol. 8, no. 1(Bangka Belitung : STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik : 2017), hal. 94.

²⁵ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib!*, Cet-1, (Jogjakarta : DIVA Press anggota IKAPI, 2014), hal. 24.

sebagai segala macam obat hati untuk orang-orang yang berkeyakinan, seperti penyakit hati kegelisahan dan keresahan.

Allah berfirman dalam QS. Al-Ahzab [33]: 41:

كَثِيرٍ اللّٰهُدٰى اذْكُرُوْا اٰمَنُوْا الَّذِيْنَ اٰتٰىهَا

Artinya : “*Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya*”.²⁶

Dalam firman diatas Allah Swt., jelas menyuruh hamba-hamba-Nya yang berakhlak untuk memperbanyak berdzikir kepada-Nya. Bahwa Rabb-Nyalah yang sedia membagikan kenikmatan terhadap mereka, karena banyak kandungan ganjaran besar serta hunian yang indah bila kehidupan dilakukan bersandingan dengan berdzikir. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah Swt., memerintahkan seorang hambanya yang beriman untuk berdzikir serta menyebut nama Allah Swt., melalui lisan serta hatinya untuk mengisi segala keadaan.²⁷

Sedangkan ratib dilihat dari sisi bahasa mempunyai arti susunan. Sedangkan kata athos merupakan potongan nama dari pengarangnya yaitu Al-Habib bin Abdurahman Al-Athos. Jadi rotibil athos merupakan doa dari rangkaian potongan

²⁶ RI, Kementerian Agama, *Al-Quran dan Terjemahan*, Cet-3, hal. 423.

²⁷ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib!*, Cet-1, hal. 18-19.

hadis-hadis Rasulullah dan ayat-ayat Al-Quran yang di susun oleh Al-Habib Umar bin Abdurahman Al-Athos, beliau merupakan salah satu pembimbing dari Al-Habib bin Abdullah bin Alwi Al-Haddad (penulis rotib al haddad). ▲

Dari penafsiran di atas zikir dapat bermakna “mengingat, menyebut, serta merenungkan baik dengan hati, lisan maupun anggota badan”. Dalam hal ini berzikir tidak hanya tentang mengingat Allah Swt., saja namun juga membaca lafaz zikir dengan khusyuk, penuh keikhlasan, serta hanya mengharapkan ridho dari Allah Swt. Zikir merupakan ibadah yang amat agung sebagai sarana mendekatkan diri kepada-Nya. Salah satu contoh zikir yang dapat diamalkan dalam sehari-hari ialah dengan membaca jenis zikir rotibul athos.

b. Keutamaan zikir rotibul athos

Zikir merupakan aktivitas yang dilakukan sebagai manifestasi keimanan baik secara lahir maupun secara batin.

Keutamaan orang membaca zikir sebagai berikut:

1) Menjadi pribadi yang seimbang

Dengan berzikir, super ego yang terdapat pada diri manusia berperansemacam alat pengaturan bagi perilakunya agar menjadi baik. Dengan begitu jiwa individu akan menjadi damai, sehingga akan bahagia juga perbuatannya dikemasyarakatan.

Sehingga mereka sanggup menerima kebenaran yang tampak serta dapat menekankan kemanusiaannya yang benar-benar manusiawi. Hal ini dapat meningkatkan ketakwaan manusia serta rasa peduli terhadap sesama dan lingkungan sekitarnya.

2) Menjadi pribadi yang tenteram

Zikir dapat membuat hati menjadi tenang dan tenteram. Tenteram dalam arti tidak mudah sedih, galau, gelisah, khawatir serta depresi yang berlebihan. Hal ini dapat menjadi solusi ampuh tanpa harus konsultasi ke dokter atau psikoterapi untuk memecahkan persoalan. Sebaliknya jika dengan hati yang jarang mengingat Allah Swt., melalui zikir akan berakibat hati menjadi kering dan gersang.²⁸

Allah Swt., mengingatkan dalam firman-Nya dalam Al-Quran surat Ar-Ra'd [13]: 28.

اللّٰهُ يَذْكُرُ اِلَّا اللّٰهُ يَذْكُرُ قُلُوْبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ
الَّذِيْنَ

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

²⁸ Rahmat Ilyas, *Jurnal “Zikir dan Ketenangan jiwa: Telah atas Pemikiran Al-Ghazali”*, Vol. 8, no. 1, hal. 94.

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."²⁹

Tidak ada kenikmatan yang paling besar di dunia ini selain mengingat Allah Swt., serta mencintainya adalah nikmat ▲ yang paling besar. Disini karakter manusia akan dibalikkan dengan mengalihkan perhatian manusia dari kehidupan dunia yang ia cintai menuju akhirat yang mana sama sekali belum diketahui sama sekali.

3) Menjadi pribadi yang Istiqamah

Dengan menjadi pribadi yang istiqamah dalam tindakan dan perbuatannya, individu akan mencapai kesuksesan tujuan dalam hidupnya. Di dalam istiqamah individu harus melakukannya dengan seimbang antara ikhtiar lahir dan batinnya. Mengamalkan zikir dengan kontinu tetap takwa dan beriman dalam kondisi dan situasi sesulit apa pun.³⁰

Allah Swt., berfirman dalam Al-Quran surat Al-Fushshilat [41] :6

.....وَأَسْتَغْفِرُ لَهُ وَأُتَابِعُهُ فَاسْتَقِيمُوا.....

²⁹ RI, Kementerian Agama, *Al-Quran dan Terjemahan*, Cet-3, hal. 252.

³⁰ Rahmat Ilyas, *Jurnal "Zikir dan Ketenangan jiwa: Telah atas Pemikiran Al-Ghazali"*, hal. 94.

Artinya : “... Maka, tetaplh pada jalan yang lurus menuju kepadaNya dan mohonlah ampun kepadaNya ...”³¹

Maksud ayat tersebut merupakan istiqamah dan istigfar merupakan bagian zikir kepada Allah Swt., istiqamah bukanlah perbuatan melainkan kepribadian yang menyatu pada diri, siapapun yang tidak mrnguasai kepribadian tersebut maka diatentu gagal, tidak hanya kehidupan dunia tapi juga kehidupan akhiratnya.

4) Melatih kesabaran

Membedakan orang sabar dan kurang sabar dengan berzikir, yaitu individu yang mengabaikan untuk berzikir bisa dipastikan ia mempunyai pribadi yang labil, tidak sabar terhadap cobaan, serta cepat mengeluh akan keadaan dirinya. Karena itu suatu hal tidak dapat diselesaikan hanya dengan otak saja, namun dibarengi dengan kekuatan spiritual dengan banyak berzikir akan membantu individu untuk mencapai kepribadian yang sukses, dengan berzikir juga dapat mempunyai sikap sabar sehingga terciptalah ketenangan yang dapat memberikan inspirasi serta jalan yang efektif dan efisien di dalam

³¹ RI, Kementerian Agama, *Al-Quran dan Terjemahan*, Cet-3, hal. 477.

menyelesaikan segala hal tentang persoalan hidupnya.

5) Melembutkan hati

Berzikir merupakan benteng dari nafsu syahwat, dengan berzikir kepribadian individu akan menjadi kokoh dan selalu berada di dalam jalan yang lurus, tidak plinplan dan diombang-ambingkan oleh dorongan hawa nafsu berahinya.

6) Pribadi yang terjaga ucapannya

Mulut seseorang selalu berzikir akan selalu terjaga ucapan yang keluar dari setiap ucapan yang keluar dari mulutnya, akan terlindungi dari ucapan dan perkataan buruk. Mulut seseorang yang berzikir akan dijauhkan dari etika bertutur kata jeleknya. Artinya akan dibentengi dari gibah, *namimah*, perkataan dusta, keji, fitnah dan kebatilan yaitu dari beratnya dosa akibat perkataannya. Sebaliknya jika seseorang yang lisannya kering akan zikir, maka ia akan membasahinya dengan kebatilan dan menjadikannya sebagai seorang ahli dosa yang tersesat jauh dari jalan Allah Swt.

7) Melindungi diri dari kemunafikan

Kemunafikan merupakan sumber dari segala bencana. Orang yang berzikir dengan penuh keikhlasan, tanpa ragu-ragu serta khusyuk dalam melakukannya, pasti ia bukanlah orang

yang munafik. Karena dengan berpikir merupakan tanda-tanda keimanan seseorang.³²

Pernah suatu ketika orang-orang datang kepada Sayyid Umar dan mengeluh tentang hidupnya yang sengsara serta susahny menari biaya hidup, lalu beliau menyarankan kepada orang-orang itu untuk membaca ratib serta mengucapkan kalimat tauhid (*La ilaha illa Allah*). Mereka pun melakukan saran yang diberikan, tidak lama Allah Swt., memberi kelapangan mereka karena keberkahan dari rotibil athos ini. Berikut keutamaan membaca rotibil athos adalah:

- 1) Dipanjangkan umurnya
- 2) Menggapai Husnul Khotimah
- 3) Mendapatkan perlindungan dari apa yang dimiliki, baik di lautan maupun di bumi
- 4) Senantiasa selalu dalam perlindungan Allah Swt., khususnya dari berbagai macam gangguan ilmu hitam seperti, sihir, pelet, gendam dan lain sebagainya.
- 5) Menjaga serta melindungi penduduk daerah atau kampung dari turunya petaka, seperti penjagaan yang dijaga oleh 70 penunggang kuda.³³

³² M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib!*, Cet-1, hal. 154, 157, 163, 171, 176, 181.

³³ Ahmad Alfajri, *Teks Bacaan Ratib Al Athos lengkap*, (online), <https://ahmadalfajri.com/teks-bacaan-ratib-al-athos-lengkap/#>, di akses pada 6 September 2020.

Keutamaan setiap ayat dari zikir rotibul athos berikut ini:

- 1) Surat Al-Fatihah: Diampuni dosanya, diterima amalnya, dilebur dosa-dosanya tidak akan terbakar lidahnya dari api neraka, dapat perlindungan dari siksa kubur serta siksa hari kiamat.
- 2) Ayat Zikir: Memperberat amal timbangan baik, terpenuhi urusan dunia akhirat, keselamatan dari rasa takut, panic serta bingung, mendapat syafaat Nabi Saw., mendapat keridhoan serta rahmat dari Allah Swt., keselamatan dari amarah serta murka Allah Swt., menumbuh dan menambahkan keberkahan pada harta kekayaan, menjadi pelita dalam kubur, melumpuhkan musuh, membersihkan hati dari noda kemunafikan, menjadikan orang yang membaca dicintai oleh orang mukmin.³⁴

c. Adab dan panduan berzikir

Selain keutamaan zikir yang banyak, zikir juga mempunyai cara dan panduan dalam melaksanakannya, di antaranya adalah:

- 1) Dilafalkan dengan lisan, dilakukan dengan hati
- 2) Menghadirkan etika rendah diri, tunduk serta rasa takut di hadapan Allah Swt.,

³⁴Duta Islam, *Artikel* Ratib Al-Athos dan Fadhilah Membacanya, 2019.

- 3) Dengan menghilangkan rasa sombong, riya' serta rasa ingin pamer
- 4) Dilakukan dengan suara pelan, khusyuk tanpa mengganggu sekitar, dalam keadaan sunyi yang artinya tidak terlalu nyaring/teriak-teriak.
- 5) Keutamaan sunah berzikir sebaiknya dilakukan pada pagi dan sore hari. Pagi dikerjakansehabis Shalat Subuh hingga mentari naik hingga tiba waktu Dhuha, sekitar pukul 7 atau 8 siang. Sedangkan zikir sore dilakukan setelah Shalat Ashar sampai terbenamnya surya ataupun hingga menjelang waktu Isya'.³⁵
Adab berzikir diatas dirangkum dalam Al-Quran Surat Al-A'raaf [7]: 205, Allah Swt., berfirman dalam suratnya:

الْجَهْرَ وَدُونََ خِيفَةً نَضْرُ عَانَفْسِكُمْ بِكُواذْكُرُ
الْعَافِيَيْنِ مَن تَكُونُوا لِوَالصَّالِيْنَ الْعُدُوِّ الْقَوْلِ مَن

Artinya : *“Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang lalai.”*³⁶

Ayat di atas menegaskan bahwasannya Allah Swt., menegaskan

³⁵ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajab!*, Cet-1, hal. 80,81,83.

³⁶ RI, Kementerian Agama, *Al-Quran dan Terjemahan*, Cet-3, hal.

manusia agar berzikir dengan merendahkan diri atas rasa takutnya. Rendah diri dan rasa takut merupakan etika yang indah serta patut mewarnai seluruh ibadah, yaitu zikir dilakukan dengan merendahkan diri kepada Allah Swt., yang Maha tinggi lagi Maha Agung. Zikir tidak boleh dilakukan dengan sikap sombong, riya', pamer. Zikir dianjurkan untuk dilakukannya dalam ruangan yang sunyi, tidak perlu suara nyaring, dan mengganggu orang lain.³⁷

Allah Swt., berfirman dalam surat An-Nisaa' : 4 [103].

وَقُوعُوا أَقْيَامًا لِلَّهِ فَادْكُرُوا الصَّلَاةَ قَضَيْتُمْ فَأَدَا
جُنُوبِكُمْ عَلَى.....

Artinya : "...Ingatlah Allah Swt., di waktu berdiri, di waktu duduk, dan di waktu berbaring ..."³⁸

Penjelasan menurut ayat tersebut merupakan zikir dapat dilakukan kapan pun baik pada malam hari, siang hari, di darat ataupun di laut, di dalam pengembaraan menuju ke mana pun, kaya atau miskin, kaya atau miskin, dalam keadaan sendiri maupun di keramaian, dan dalam keadaan bagaimanapun seseorang tersebut,

³⁷ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib!*, Cet-1, hal. 81.

³⁸ RI, Kementerian Agama, *Al-Quran dan Terjemahan*, Cet-3, hal. 95.

tetaplah berzikir kepada Allah Swt., dan perbanyak rasa syukur karena Dialah sang pemberi anugerah dengan segala rahmatnya kepada manusia. Berzikir yang banyak dan selalu berzikir setiap hari dan setiap waktu.³⁹

Diriwayatkan bahwa siapa yang membaca rotibul athos ini sebanyak 41 kali, maka dengan izin Allah Swt., segala hajat-hajatnya terkabulkan oleh Allah. Sedangkan cara pengamalan rotibul athos ini dapat dikerjakan kapan pun, akan tetapi sebaiknya dilakukan pada waktu yang khusus. Berikut waktu yang tepat untuk pengamalan rotibul athos :

- 1) Dibaca pagi hari setelah Shalat Subuh, sebanyak 1x zikir rotibul athos.
- 2) Dibaca sore hari setelah Shalat Ashar, sebanyak 1x zikir rotibul athos.
- 3) Namun waktu yang baik adalah dibaca setiap hari setelah Shalat Isya', karena kebanyakan orang pada waktu ini merupakan waktu istirahat orang-orang dari kegiatan apa pun, dibaca sebanyak 1x zikir rotibul athos.
- 4) Khusus bulan Ramadhan rotibul athos ini dibaca setelah berbuka puasa yaitu pada waktu selesai Shalat Maghrib sampai menjelang Isya', dibaca sebanyak 1x zikir rotibul athos.
- 5) Khusus bagi perempuan yang selalu mengamalkan zikir ini setiap hari sewaktu

³⁹ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib!*, Cet-1, hal. 20.

selesai Shalat, dia bisa membaca zikir ini walau sedang mengalami menstruasi. Dibaca ketika selesai adzan Maghrib, sebanyak 1x zikir rotibul athos.

Sedangkan cara pengamalan rotibul athos ini adalah dengan:

- 1) Ketika dibaca sendirian, melafalkan bunyian dengan lirih.
- 2) Ketika bersama atau berjamaah, dibaca dengan suara yang sedang atau paruh, dengan tidak begitu keras serta pelan, sekiranya orang-orang yang berada di sekitarnya bisa saling menyimak suaranya.
- 3) Alangkah baiknya diamankan dalam kondisi bersih serta di ruangan sunyi.
- 4) Sebelum mengamalkannya, sebaiknya bertawasul dulu kepada Rasulullah Saw.⁴⁰

d. Bacaan Rotibul Athos

حَضْرَةَ الْبَالِقَاتِحَةِ وَسَلِّمَ عَلَيْهَا هَلْهَلْهُمُ مُحَمَّدَ النَّبِيِّ،

– الفاتحة

(أَعُوذُ بِاللَّهِ الشَّيْطَانِ مِنَ اللَّيْسِ مِنَ الرَّحِيمِ الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ

الْعَالَمِينَ لِلَّهِ الْحَمْدُ. الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ. يَوْمَ مَأْكَ

نَسْتَعِينُ وَإِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ الدِّينِ. الْمُسْتَقِيمِ الصِّرَاطِ هِدَانًا.

⁴⁰ M. Ali Zainal Abidin, *Ratib al-Atthas: Penyusun, Faedah, dan Cara Mengamalkannya*, (NU Online, 2020), (online), <https://islam.nu.or.id/post/read/118739/ratib-al-atthas--penyusun--faedah--dan-cara-mengamalkannya>, di akses pada 5 September 2020.

لَا وَ عَلَيْهِمَا الْمَغْضُوبِ عَيْرِ عَلَيْهِمَا نَعْمَتَا الَّذِينَ صِرَاطَ

(الصَّالِّينَ، آمِينَ).

أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ الشَّيْطَانِ الْعَلِيمِ السَّمِيعِ لَهُ (3x)

هَذَا وَأَنْزَلْنَا الْقُرْآنَ عَلَى لِرَأَيْتَ هَجَبِ حَاشِعًا مُتَّصِدًا
لِلنَّاسِ نَضْرِبُهَا الْأَمْثَالَ وَتُكَالِ اللَّهُ حَسْبِيَّةٍ مِمَّنْ يَتَفَكَّرُونَ نَلْعَلَّهُمْ.

هُوَ اللَّهُ الْعَبِيدَ الْعَالِمُ هُوَ إِلَّا إِلَهًا الَّذِي وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ

الرَّحِيمُ. الْمَلِكُ هُوَ إِلَّا إِلَهًا الْقُدُّوسُ الْعَزِيزُ الْمَجْبَرُ الْمُهَيْمِنُ الْمُؤْمِنُ السَّلَامُ

الْمُتَكَبِّرُ. سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ هُوَ اللَّهُ كُونَ أَمْخَالِقُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْبَارِئُ لِأَسْمَاءِ

أَمْحَسَنَى لَهُ يُسَبِّحُ السَّمَوَاتِ مَافِي وَهُوَ الْأَرْضِ الْعَزِيزُ أَمْحَكِيمِ

الرَّحْمَنِ الشَّيْطَانِ (3x)

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ خَلَقْتَهُ مَأْمِنًا تَاللَّهِ (3x)

بِسْمِ اسْمِهِ لَا يُضْرَمُ مَعَالِ ذِي اللَّهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي

وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (3x)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. وَلَا حَوْلَ الْعَلِيِّ إِلَّا بِاللَّهِ قُوَّةٌ وَلَا

الْعَظِيمِ (10x)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (3x)

بِسْمِ بِاللَّهِ حَصَّنَا اللَّهُ اللَّهُ بِسْمِ تَوَكَّلْنَا بِاللَّهِ (3x)

بِسْمِ اللَّهِ. أَمَّنَّا بِاللَّهِ وَمَنْ بِاللَّهِ مَتَيْتُ عَلَيْهِمْ أَخَوْفُ (3x)

سُبْحَانَ عَزَّ اللَّهُ اللَّهُ. سُبْحَانَ اللَّهِ اللَّهُ اللَّهُ (3x)

وَبِحَمْدِهِ اللَّهُ سُبْحَانَ اللَّهِ. لِلَّهِ سُبْحَانَ الْعَظِيمِ (3x)

اللَّهُ سُبْحَانَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ اللَّهُ إِلَّا هُوَ لَا (4x)

يَا عَلِيمًا بِخَلْقِهَا طَيْفًا بِخَلْقِهِ بِخَلْقِهَا خَيْرًا. يَا طَيْفًا لَطِيفًا

يَا عَلِيمُ يَا خَبِيرٌ (3x)

يَزَلُّ الْمَلْطِطِيَّاتِ يَا. الْأُطْفُ بِنَا فِي مَآزِلِ أَنْكَ تَرَلُّ الْمَطِطِيْفُ.

بِنَاوُ الْأُطْفُ الْمُسْلِمِيْنَ (3x)

اللَّهُلَّالِ الْهَلَالَا (40x, 80x, 100x)

مُحَمَّدُ الْهَرَسُوْلُ الْهُصَلَى عَلَيهِ وَسَلَّمَوَالِهِ (1x)

الْوَكِيلُو نَعْمَالِلْهُصَبْنَا (7x)

صَلَّا لَلَّهُمَّ مُحَمَّدٍ عَلَي. اللَّهُمَّ وَسَلَّمَعَلَيْهِصَلَّ (10x)

أَسْتَغْفِرُ الله (11x)

ثَانِيُوْنَ الْهَالِي (3x)

بِهَالِي اللهُ. يَا الْهُبِيَّاتِ اللهُ بِحُسْنِ الْخَاتِمَةِ (3x)

عُفْرَا نَكَ رَبَّنَا لَايَكْفُلُ الْمَصِيرُ وَالْيَا اللهُ لَهَا وَسُعَهَا الْإِنْفَسَا مَا اكْتَسَبَتْ

نَسِيْنَا اِنْخَذْنَا تَوَالِرَبَّنَا كَتَسَبْنَا عَلَيْهَا وَتَحْمَلُو لَارَبَّنَا أَوْ اِخْطَا

عَلَيْنَا مِنْ اذْنِ عَلَمْنَا كَمَا اَصْرًا. قَلْنَا طَالَمَا تَحْمَلْنَا وَ لَارَبَّنَا قَبْلِنَا

وَ اَعُوْرْنَا عَانَا وَ اَعْفُ بِهِ مَوْلَانْتَوَار حَمْنَا الْقَوْمَعَلْنَا فَا نَصْرُنْ

فِرِيْنَا لَكَ (1x)

Kemudian membaca :

اللَّهُرَسُوْلُ فِي عِنْدِ بِيْنَا وَسَيِّدِنَا وَوَالِيْنَا الْفَاتِحَةُ, عَبْدَاللَّهِ مُحَمَّدُ,

وَدُرِّيْتَهُوْرًا وَ اِحْوَا اَصْحَابِهِوَالِهِ, اَنَّ يُعْلِيَا اللهُ اَلْجَنَّةَ فَيَدْرَجَاتِهِمْ

وَيَجْعَلُنَا خِرَقَةً وَاوَالِدُنِيَا نِيَالِدْفِيُو عَلُوْمِهِمْوَانْوَارِهِمْ بِاسْرَارِيْنْفَعْنَاو

مَحَبَّتِهِمْفَنُوْبِرُوْرُ بِهِمْحِرْ مِنْ عَلُوَيْتُوْفَانَا تِيَهْمُرُ مَرُوِيْحَشْرُنَا فَيَمْلَأْتِهِمْ.

وَ عَاقِبَةُ طُفُوْ خَيْرِي فِي, الْمُهَاسِيْدِنَا وَوَالِيَا الْجِرْ الْفَاتِحَةُ اَلْفَايِسِرِ

اللّهالْجِرُّ أَحْمَدُ وَالْعَيْسِيُّنِ الْمُهَاسِيْدِنَارُ وَجَالِجِرُّ الْفَاتِحَةُ رُوْحُ
الْمُهَاسِيْدِنَارُ وَجَالِجِرُّ الْفَاتِحَةُ مُحَمَّدُ بِنُ وَأَصُوْلِهِمْ بَاعُوْا عَلِيَّيْ
وَفُرُوْعِهِمْ، دَوْنُوْا أَجْمَعِيْنَ عَلَيَّهِمُ الْحُقُوْقُ يُغْفَرُ لِلهَآءِ لَهُمْ وَيَرَّ حَمُّهُمْ
وَيُعْلِيْ دَرَجَاتِهِمْ الْجَنَّةِ فِي. وَأَنْوَارِ هُمِبِاسِرَارِ هُمُوْ يَنْفَعُنَا مِهْمُوْ عُلُوْ فِي

الدُّ وَالْذِنْيَاوَالْآخِرَةِ بَيْنِ. الْفَاتِحَةُ الْفَا إِلَى سَيِّدِنَارُوحِ وَحَبِيْبِنَا وَيَرَّ كَاتِنَا
الرَّاتِيصَاحِبِ فُطْبِ الْآنْفَاسِ الْحَبِيْبِ عُمَرُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْعَطَّاسُ،
ثُمَّ إِلَى عَلِيَّ الشَّيْخِرُوحِ بِنِ اللّهِعِيْدِ بَارَاسِ، اَلنُّمُّ رُوْحُ الْحَبِيْبِ
عَبْدِ الرَّحْمَنِ بِنِ الْعَطَّاسِعَقِيْلِ، اَلنُّمُّ رُوْحُ الْحَبِيْبِ بِنُحْسَيْنِ عُمَرُ
الْعَطَّاسِ وَإِخْوَانِهِ اَلنُّمُّ عَقِيْلُ رُوْحِ وَعَبْدِ وَصَالِ اللّهِعَبْدِ الرَّحْمَنِ بِنِ
إِلِ الْعَطَّاسِ رُوْحِ الْعَطَّاسِ حَسَنُ بِنِ عَلِيَّ الْحَبِيْبِ اَلنُّمُّ الْحَبِيْبُ رُوْحِ
حَسَنُ بِنِ أَحْمَدُ وَأَصُوْلِهِمُ الْعَطَّاسُ وَفُرُوْعِهِمْ وَدَوِيْ عَلَيَّهِمُ الْحُقُوْقُ أَجْمَعِيْنَ
أَنَّا اللّهِ يُغْفَرُ وَيَرَّ لَهُمْ حَمُّهُمْ وَيُعْلِيْ وَيَنْفَعُنَا الْجَنَّةِ فَيَتِهْمَدِرَجَا بِاسِرَارِهِمْ
بِنِالذِفِيْتِهِمْ نَفَحَاوْمِهْمُوْ عُلُوْ نِيَاوَالْآخِرَةَ لَدُوْا (تَحَهُ الْفَا).

إِلِالْفَاتِحَةُ الْأَوَّلِيَاءِ أَرْوْحِ لِحِيْنُوَالصَّوَالشَّهْدَاءِ. وَالْأ الرَّاشِدِيْمَةِ بَيْنِ
وَالِيِ وَالذِنْيَاوَرُوْحِ وَمَشَا يَحْنَا وَدَوِيْ عَلَيْنَا الْحُقُوْقُ جُمُعِيْنَأَوْ عَلَيَّهِمْ،
أَمْوَاتَارُ وَجَالِ النُّمُّ الْبَلَدَةُ هَذَا هَلِ الْمُسْلِمَاتِوَالْمُسْلِمِيْنَ أَنَّ اللّهِ
وَيَغْفَرُ لَهُمْ مِنْ عَلَيْنَاوَيُعِيْدُ الْجَنَّةِ فَيَدِرَجَاتِهِمْوَيُعْلِيْوَيَرَّ حَمُّهُمْ أَسْرَ
أَرِهِمْ مِهْمُوْ عُلُوْأَرِهِمْوَانُوْ نِيَاذِفِيْوَيَرَّ كَاتِهِمْ وَالذُّ نِيَا خِرَةَوَالْأ .
الْفَاتِحَةُ . بِالْقَبُوْلِ كُلُّوْتَمَامِ الشَّانُوْصَلَاحُوْمَأَمْوَسُوْلُوْ ظَا
هَرَا لِكُلِّشَرِّجَالِبِيَّةًدَافَعُوْا الْآخِرَةَوَالذِنْيَاالذِنْيَانَفِيْوَبَا لِكُلِّ خَيْرِ ،
وَلُوْنَنَا وَأُوْالِ الذِنْيَا بِنَا الطُّفْمِعِيْنَالذِفِيْخِنَاوَمَشَا فَيَتِهْوَالْعَا
أَتْنِيْتُوْ عَلَى اللّهِ وَقَوْبِنَاقُلُوْبِنُوْرُ الْبِنَا مَعَ الْهُدَى وَالنَّقَى وَالْعَفَافِ

وَالْغَىٰ. وَالْمَوْتُ عَلَىٰ الْإِسْلَامِيِّينَ وَالْإِيمَانَ بِأَمْنَةٍ وَلَا إِمْتِحَانٍ.
 بِحَقِّ سَيِّدِنَاوَلَدِ عَدْنَانَ وَعَلَىٰ كُلِّ نَبِيَّةٍ صَالِحَةٍ. وَالِى الرَّبِّ حَضْرَةَ
 وَسَلَّمُواوَالِهِيَاللَّهُصَلِّمُحَمَّدٍ(تَحَةًأَفَا)

Kemudian membaca :

اللَّهُسُبُّم الرَّحِيمِالرَّحْمَنِ. الْعَارِبِلِلَّهَالْحَمْدُ نَعْمَهَا فَبِيُوَاحْمَدَلْمِينِ
 مَزِيدُهُوَيُكَافِيءُ, الْحَمْدُ لَكَرَبَّنَايَا كَمَا يَنْبَغِي لِجَلَالِ وَعَظِيمِوَجْهِكَ
 نِكْسَطًا, نُحْصِيْلَا نَكْسِبًا ثَنَا ءَ عَلَيْكَ كَمَا أَنْتَ نَفْسِكَعَلَانَتْثَيْتَ,
 فَكَالْحَمْدُ وَكَثَّرَ صَحْتِي إِذَارَ ضِيئَالْحَمْدُ, وَأَلِكْ الْحَمْدُ الرُّضْبَعْدُ.
 صَلَّاللَّهُمَّ الْأَوْلِيْنَفِيْمُحَمَّدٍسَيِّدِنَا عَلَوْسَلَّمَ وَسَلَّمُواوَصَلِّ عَلَىٰ سَيِّدِنَا
 وَسَلَّمُواوَصَلِّخَرِيْنَا لِأَفِيْمُحَمَّدٍ. فِيْمُحَمَّدٍسَيِّدِنَا عَلَىٰ وَحْيِيوَقْتِكُلِّ.
 وَصَلِّ الْمَلَائِكَةِفِيْمُحَمَّدٍسَيِّدِنَا عَلَوْسَلَّمَ الدِّيْنِيوَمَا لِنَعْلَمُالَا, وَصَلِّ وَسَلَّمْ
 حَتْمُحَمَّدٍسَيِّدِنَا عَلَىٰ تَرْتِ الْأَرْضِ وَمَنْ فِيْهُمُوَايَا جَعَلْنَا عَلَيْهَا كَفَاكَ
 وَعِيَاذِكُوَأَمَانِكَ, مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّرِيْدٍ عَنِيوَدْنِعَيْنِيوَجَبَّارٍ بَغِيوَذِي
 وَمِنْحَسَدِيوَذِي شَرِّ كُلِّ شَرِّذِي, عَلْبَاتِكَ كُلِّ قَدِيرُشَيْءٍ. بِالْعَاجْمُنَااللَّهُمَّ
 مَهْفِيْمِيوَالسَّلَا, بِبَاتِقُووَحَقَّقْنَا وَالْإِسْتِقَامَةَ مِنْوَاعِدْنَا النَّدَاتِحِبَامُو
 مَهْفِي وَالْمَالِإِلْحَالِ, الدُّعَاوَسَمِيْعَانِكَ. وَصَلِّ بِجَلَالِكِاللَّهُمَّ عَلَوْجَمَالِكَ
 وَعَلْمُحَمَّدٍسَيِّدِنَا أَجْمَعِيْنِيوَصَحْبِيْهَالِه, هِرَاطَالِهَبِعَةًالْمَتَاكْمَالُوَارُزُقْنَا
 الرَّاجِمِيْنَأَرْحَمَاطِنَاوَابَا, بِفَضْلِ سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ يَصْفُوْنَعَمَّا.
 وَسَلَامٌ عَلَىٰ الْعَالَمِيْنَرَبُّوَلْحَمْدٌلِلَّهَالْمُرْسَلِيْنَ

Artinya :

AlfatehahilaahadIrothinabbiyimuhammadinsho
 lla ‘alahiwassalam,
 Alfatehah : (Baca Surat Alfatehah)

(Aku berlindung pada Allah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui dari godaan Syethan yang terkutuk)(Baca 3 Kali)

(Andaikata Kami turunkan Quran ini di atas gunung, niscaya kamu akan melihatnya tunduk dan terpecah-pecah karena sangat takut kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia, agar supaya mereka berpikir)

(Dialah Allah, yang tiada Tuhan kecuali Dia. Yang Maha Mengetahui yang samar dan yang nyata. Dialah Yang Maha Pengasih lagi Penyayang)

(Tiada Tuhan kecuali Dia Raja yang Maha suci, yang maha sejahtera, yang mengaruniakan keamanan, yang Maha memelihara, Yang maha Perkasa, Yang maha kuasa. Yang memiliki segala keagungan)

(Maha suci Allah dari segala apa yang mereka sekutukan. Dialah yang menciptakan, yang mengadakan, Yang membentuk rupa, yang mempunyai nama-nama yang bagus. Bertasbih kepada-Nya apa yang ada dilangit dan dibumi, dan Dialah yang Maha Perkasa dan Maha bijaksana.)

(Aku berlindung pada Allah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui dari godaan Syethan yang terkutuk)(Baca 3 Kali)

*(Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah Yang sempurna dari kejelekan sesuatu yang diciptakan)***(Baca 3 Kali)**

*(Dengan nama Allah tidak akan bisa mencelakakan apa-apa pun di bumi dan di langit bersama nama-Nya. Dia Maha Mendengar dan Maha Melihat)***(Baca 3 Kali)**

*(Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Tiada daya dan tiada kekuatan kecuali dari Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung)***(Baca 10 Kali)**

*(Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang)***(Baca 3 Kali)**

*(Dengan nama Allah aku berlindung dengan Allah, Dengan nama Allah aku berserah diri kepada Allah)***(Baca 3 Kali)**

*(Dengan nama Allah aku beriman kepada Allah. Barang siapa yang beriman kepada Allah maka tiada takut baginya)***(Baca 3 Kali)**

*(Maha suci Allah, Maha Mulia Allah, Maha suci Allah Maha Agung Allah)***(Baca 3 Kali)**

*(Maha suci Allah dan memuji kepada-Nya, Maha suci Allah yang Maha Agung)***(Baca 3 Kali)**

*(Maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan Tiada Tuhan kecuali Allah, dan Allah Maha Agung)***(Baca 4 Kali)**

*(Wahai yang Maha Pengasih dengan Makhluk-Nya wahai yang mengetahui dengan makhluk-Nya wahai yang maha waspada dengan makhluk-Nya, kasihanilah kami wahai yang Maha Pengasih, wahai yang Maha Mengetahui wahai yang maha waspada)***(Baca 3 Kali)**

*(Wahai yang Maha Pengasih yang tiada putus, kasihanilah kami dan orang-orang Islam)***(Baca e Kali)**

*(Tiada tuhan yang disembah kecuali Allah)***(Baca 40 kali atau, 80 kali, atau 100 kali)**

*(Muhammad utusan Allah limpahkan rahmat kepadanya dan sejahtera)***(Baca 1 Kali)**


*(Yang mencukupi kami adalah Allah dan sebaik-baik zat yang dipasrahi)***(Baca 7 Kali)**

*(Wahai Allah berilah rahmat atas Junjungan kami Muhammad, Yaa Allah limpahkan rahmat kepadanya dan sejahtera)***(Baca 10 Kali)**

*(Aku mohon ampun kepada Allah)***(Baca 11 Kali)**


*(Semoga aku termasuk golongan orang-orang yang bertobat kepada Allah)***(Baca 3 Kali)**

*(Wahai Allah dengan kalimat-Mu, Wahai Allah dengan kalimatMu, Wahai Allah dengan kebaikan di akhir hayat)***(Baca 3 Kali)**



*(Aku mohon ampunan-Mu wahai Tuhan kami, dan kepada-Mu lah tempat kembali. Tiada memaksa Allah kepada seseorang kecuali kadar kemampuannya, baginya apa yang dikerjakan, dan baginya siksa sesuatu dikerjakan/dilakukan Wahai Tuhan kami janganlah Engkau siksa aku bila mana aku lupa atau aku salah. Wahai Tuhan kami janganlah Engkau bebankan pada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan pada orang-orang sebelum kami, Wahai Tuhan kami janganlah Engkau pikulkan pada kami, apa yang tak sanggup kami memikulnya, maafkanlah kami dan ampunilah kami dan Rahmatilah kami, Engkau penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir)***(Baca 1 Kali)**⁴¹

⁴¹ EDOC, *ratib al atthos*, 2020, (online), <https://edoc.pub/queue/ratib-al-atthos-2-pdf-free-html>, di akses pada 5 September.



Dalam penelitian ini definisi terapi zikir rotibul athos adalah proses komunikasi terapi dengan klien, serta membantu klien dalam mengatasi kegundahan hidupnya karena permasalahan perekonomian di dalam keluarganya. Dengan ini zikir rotibul athos ini dapat menjadi pijakan dalam membantu mengatasi permasalahan di kehidupannya. Dengan mengamalkan zikir rotibul athos di dalam kehidupan nyata, dapat mempunyai beberapa manfaat nyata yang di dapat oleh pengamalnya, seperti mempunyai kehidupan yang tenteram, selalu bersyukur karena Allah Swt., mencukupkan kebutuhannya baik di laut maupun daratan, mampu menerima keadaannya apa pun yang terjadi di dalam kehidupannya. Dengan beberapa manfaat zikir rotibul athos ini, sehingga cocok untuk terapi zikir yang diberikan kepada klien.

Di dalam proses terapi zikir klien dianjurkan untuk mematuhi beberapa teknis pelaksanaan proses terapi yang diberikan kepadanya, yaitu 1) pastikan kondisi mental maupun fisik klien dalam keadaan stabil serta dapat berkomunikasi, sehingga dapat melakukan proses terapi dari awal sampai akhir, 2) klien dalam keadaan suci atau dalam keadaan baik, seperti berpakaian sopan 3) klien dianjurkan menarik nafas secara perlahan agar jiwa dan pikirannya tenang, 4) serta berada pada posisi yang menurut dia nyaman, asalkan posisi itu baik untuk pelaksanaan zikir, seperti menghadap kiblat, 5) fokus pada tujuan ia untuk melaksanakan terapi

zikir ini, dan jangan lupa berniat zikir karena Allah Swt., 6) dilakukan dengan khusyuk' suara sederhana, 7) jika sudah, proses pelaksanaan terapi zikir bisa di mulai yakni mulai membaca zikir rotibul athos sebanyak 1x bacaan sesuai dengan kitab zikirnya, di tutup dengan doa sesuai dengan harapan yang ia inginkan dari Allah Swt., 8) jika sudah pelaksanaan proses terapi klien dianjurkan untuk menarik nafas lagi, 9) setelah selesai pelaksanaan terapi zikir, klien merelaks kan kembali pikirannya, bisa dengan memberi minum segelas air agar lebih segar karena telah membaca zikir yang lumayan banyak, 10) diadakan bincang-bincang seputar kehidupannya serta penutup dari terapi zikir tersebut. Waktu pelaksanaan proses terapi zikir adalah waktu sunah untuk terapi ini bisa sore atau malam hari.

Untuk mengamalkannya setiap hari agar Istiqomah, klien membacanya pada waktu sore hari setelah Shalat Ashar sebanyak 1x zikir rotibul athos. Dilakukan dengan hati yang ikhlas hanya mengharap ridho baik dari-Nya. Dengan Istiqomah dalam mengamalkan zikir rotibul athos ini, akan mempunyai jiwa yang semakin cinta dengan agama Islam. Serta dapat meraih kebahagiaan serta keselamatan yang hakiki. Barang siapa yang ingin meraih bentuk cinta dari Allah Swt., maka ingatlah Allah dengan berzikir. Jadi zikir merupakan sebagai jalan yang paling mulia serta lurus dalam menggapai cinta Allah Swt.

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan berasal dari bahasa Inggris yakni *anxiety* yang berasal dari bahasa Latin yakni *angustus* memiliki arti kaku, dan untuk *ango*, *anciberarti* mencekik. Menurut Steven Schwartz menyatakan kecemasan berasal dari kata Latin yaitu *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecikan. Kecemasan ini mirip dengan perasaan takut dengan fokus serta kurang spesifik.⁴²

Dalam psikologi kecemasan (*anxiety*) didefinisikan sebagai perasaan campur bisikan ketakutan, keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab pasti untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.⁴³

Menurut Jeffrey S. Nevid mengemukakan arti kecemasan yaitu suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang tidak menyenangkan serta perasaan apprehensif dapat diartikan sebagai sesuatu yang buruk akan terjadi. Cemas ialah suatu keadaan yang dialami individu yang memunculkan rasa tidak nyaman takut,

⁴² Dona Fitri Aninisa&Ildil, *Jurnal* Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), Vol. 5, No. 2, (Univeesitas Negeri Padang: Konselor, 2016), Hal. 95.

⁴³ JP Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009), Hal. 32.

serta tidak menyenangkan terhadap sesuatu yang akan terjadi.⁴⁴

Menurut pendekatan eksistensial ada dua jenis kecemasan, yakni:

- 1) Kecemasan biasa (*normal anxiety*), tanggapan yang cukup wajar terhadap suatu peristiwa yang sedang dihadapinya, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab hal ini sebagai suatu motivasi ke arah perubahan.
- 2) Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), kecemasan yang keluar dari porsi yang ada, terjadi di luar kesadaran serta cenderung menjadikan seseorang menjadi tidak memiliki keseimbangan. Menurut Sigmund Freud mengemukakan kecemasan merupakan keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Dari situ ada tiga jenis kecemasan yaitu:
 - 1) Kecemasan realita, rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar, serta derajat kecemasan semacam itu sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata.
 - 2) Kecemasan neurotik, rasa takut jikalau insting keluar dari jalurnya serta menyebabkan seseorang berbuat

⁴⁴ Tama Rofiqah, *jurnal Kopasta* Konseling Religius Mengatasi Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi. Batam: Universitas Riau Kepulauan, 2016), Hal. 77.

sesuatu yang akan menyebabkan dia dihukum.

- 3) Kecemasan moral, rasa takut akan hati nuraninya sendiri. Karena orang dengan hati nurani yang cukup berkembang akan merasakan bersalah apalagi mereka berbuat sesuatu yang bertentang dengan kode moral atau norma yang berlaku di masyarakat.⁴⁵

Aspek kecemasan meliputi beberapa hal, diantaranya:

- 1) Perilaku, gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, sangat waspada.
- 2) Kognitif, perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berfikir, lapang perspsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, atau kematian, kilas balik, mimpi buruk.
- 3) Afektif, mudah terganggu, tidak sadar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan,

⁴⁵ Dona Fitri Aninisa&Ildil, *Jurnal* Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), Vol. 5, No. 2, (Univeesitas Negeri Padang: Konselor, 2016), Hal. 54.

waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, malu.⁴⁶

Jika dapat disimpulkan maka kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya firasat serta somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas serta menumbulkan rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang dan ketakutan akan terjadi hal buruk.⁴⁷

Kecemasan merupakan suatu hal yang menimpa setiap orang di hidupnya pada waktu tertentu. Kecemasan dapat diartikan sebagai reaksi yang normal terhadap suatu situasi yang sangat menekan di dalam kehidupannya. Kecemasana akan muncul dengan sendirinya atau bisa juga gabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi yang ada.

b. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan berikut telah dikemukakan oleh Jeffrey S. Nevid, yakni:

1) Ciri fisik

Kegelisahan, gugup, tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetar, kekencangan pada pori-pori kulit perut

⁴⁶ Dona Fitri Aninisa&Ildil, *Jurnal Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, Vol. 5, No. 2, Hal. 94-95.

⁴⁷ Tama Rofiqah, *jurnal Kopasta* Konseling Religius Mengatasi Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi, Hal. 77.

atau dada, banyak berkeringat, berkeringat pada telapak tangan, pening atau pingsan, kerongkongan dan mulut terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, jantung berdebar cepat atau berdetak kencang, suara gemetar, wajah terasa memerah, diare, sensitif atau mudah marah, nafsu makan berkurang, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, wajah terasa memerah, diare, leher atau punggung terasa kaku,

2) Ciri behavioral

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.

3) Ciri kognitif

Khawatir akan sesuatu, terpaku terhadap sensasi kebutuhan, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, ketakutan serta ketidakmampuan dalam mengatasi masalah, sangat waspada akan sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normal atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa ssmuanya tidak lagi bisa dikendalikan, khawatir terhadap hal-hal sepele, berpikir tentang hal

mengganggu yang sama secara berulang-ulang, pikiran terasa campur aduh atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, menghilangkan pikiran yang mengganggu, khawatir ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi.

Gejala kecemasan yang dikemukakan oleh Dadang Hawari, yaitu:

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu serta bimbang.
- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).
- 3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di depan umum (demam panggung).
- 4) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
- 5) Tidak mudah mengalah, suka ngotot.
- 6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
- 7) Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit.
- 8) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi).
- 9) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang serta ragu.
- 10) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya sering diulang-ulang dalam perkataannya.

11) Kalau sedang emosi sering bertindak histeris.⁴⁸

Dapat dipahami bahwa gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada setiap orang.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang ditimbulkan oleh kecemasan berupa pengetahuan yang dimiliki, seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, terhadap situasi yang mencancam atau tidak mengancam, dan adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya. Berikut faktor-faktor yang dikemukakan oleh Adler dan Rodman, yakni:

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Timbulnya rasa cemas yang kembali pada masa kecil, timbulnya rasa tidak menyenangkan perihal peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang. Apabila individu menghadapi situasi yang sama serta menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

2) Pikiran tidak rasional

Dalam hal ini pikiran tidak rasional terbagi menjadi empat, yakni:

a) Kegagalan ketastropik

⁴⁸ Dona Fitri Aninisa&Ildil, *Jurnal Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, Vol. 5, No. 2, Hal. 96.

Adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakseimbangan dalam mengatasi permasalahan.

b) Kesempurnaan

Individu mengharapkan dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target serta sumber yang dapat memberikan inspirasi.

c) Persetujuan

Keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga mencapai persetujuan dari sesama teman atau keluarga.

d) Generalisasi yang tidak tepat

Generalisasi yang berlebihan dan terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

3) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal yang dapat mempengaruhi pikiran individu tentang dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan

keluarga, sahabat, teman kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak nyaman terhadap lingkungannya.

4) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar terhadap persoalannya. Terutama jika dirinya menekankan rasa amarah atau frustrasi dalam jangka waktu yang cukup lama.

5) Sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi serta dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini dapat terlihat pada saat kondisi seperti hamil, semasa remaja dan sewaktu pulih dari penyakit. Dan selama kondisi di timpa hal tersebut perubahan-perubahan yang menimbulkan perasaan kurang lazim akan muncul serta menyebabkan timbulnya rasa kecemasan.⁴⁹

Para psikologi mengungkapkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan pada kepercayaan atau keyakinan akan suatu kejadian itulah yang akan menjadi penyebab kecemasan. Kecemasan tidaklah muncul begitu saja, ada beberapa faktor baik secara internal maupun eksternal. Dari faktor internal

⁴⁹ Dona Fitri Aninisa&Ildil, *Jurnal Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, Vol. 5, No. 2, Hal. 97.

meliputi tingkat religiulitas yang rendah, pesimis, takut gagal serta pengalaman negatif pada masa lalunya dan pikiran yang irrasional. Untuk faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja menurut bahasa inggris berarti “*teenager*”, dalam bahasa murni remaja disebut dengan *adolescence* berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang mempunyai arti “tumbuh” atau tumbuh untuk mencapai suatu “kematangan”.

Menurut G. Stayley Hall masa remaja ialah masa bergejolak yang dibumbui dengan konflik atau pergantian suatu situasi hati (*mood*).⁵⁰

Menurut sudut pandang psikologi yaitu remaja dilihat bagaikan individu yang mempunyai karakter perilaku serta pribadi terpilih yang khas. Perilaku dasar remaja ialah gambaran dari jalannya pertambahan serta kemajuan yang terjadi pada remaja. Keadaan remaja juga dapat diartikan sebagai masa transisi serta kelangsungan dari masa anak-anak mengarah ke tingkat kematangan sebagai persiapan dalam mencapai kedewasaan.

⁵⁰ Kenny Dwi Fhadila, *Jurnal “Menyikapiperubahan perilaku remaja”*, Vol. 2. No. 2,(Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI : 2017), hal. 63, 18.

Seperti suatu proses peralihan dari masa remaja akan ditandai dengan perubahan dalam berbagai segi tertentu yaitu, fisik, mental, intelektual, dan sosial. Bagi anak laki-laki perubahan masa remaja yakni bekal dari *boy* menuju *man*, dan untuk cewek dari *girl* menuju *woman*.⁵¹

Dari pengertian tentang remaja di atas mengatakan bahwa remaja yaitu masa perubahan dari anak-anak mendekati dewasa, pertumbuhan dan perkembangan ini ditandai baik fisik ataupun psikisnya, sehingga fase remaja dapat dikelompokkan dalam beberapa tahapan berikut ini:

Tabel 1.1 Fase tahapan remaja

Fase Tahapan pada Remaja Perempuan		
Fase Remaja	Usia	Penjelasan
Remaja Awal	11-12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umumnya individu telah memasuki jenjang pendidikan sekolah menengah tingkat pertama, ▪ Mulai menemukan dirinya sebagai seorang wanita atau sudah mengalami <i>menarche</i> (haid pertama) dan membutuhkan pendamping untuk menjelaskan tentang menarche, Pada fase ini hormon remaja mulai berkembang sehingga mengalami

⁵¹ Ladislaus Nasabah, *Para Psikolog Terkemuka di Dunia*, hal. 176.

		<p>yang namanya menstruasi atau <i>menarche</i> (haid pertama),</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengalami kesukaran dalam penyesuaian diri karena perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya, sehingga menimbulkan perasaan gelisah, cemas, takut serta belum siap menerima awal mula pubertas. Berakibat pada kontrol diri yang sulit serta cepatnya marah.
Remaja Tengah	13/17	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Emosi yang tidak stabil, ▪ Mencari identitas diri bertujuan untuk menentukan tahap oleh remaja dalam menjalani periode masa kehidupannya agar menjadi seseorang individu yang berkewajiban serta berkepribadian sesuai dengan kebenaran dalam keyakinannya. Sehingga individu tersebut dapat menjalani kehidupannya yang diperlukan dengan jelas, ▪ Meragukan nilai moral yang berkembang di masyarakat karena adanya kontradiksi dalam nilai moral yang diketahuinya, ▪ Harus mampu memikul tanggung jawab serta masalah yang ditimbulkannya.
Remaja Akhir	17-20	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ia ingin menonjolkan dirinya, ▪ Menjadi seseorang yang ingin melakukan hubungan seksual, misalnya oral seks,

	20/21	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjadi seseorang yang idealis serta mempunyai cita-cita yang tinggi, ▪ Berusaha menampakkan identitasnya Secara emosional cenderung tidak lagi tergantung pada orang tua, ▪ Memandang dirinya sebagai orang dewasa, ▪ Emosi mulai stabil, sehingga interaksi dengan orang tua menjadi lebih bagus, ▪ Dapat meraih pilihan dan ketetapan berkenaan dengan arah hidupnya.
--	-------	--

Fase Tahapan pada Remaja Laki-Laki

Fase Remaja	Usia	Penjelasan
Remaja Awal	12-14	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rata-rata individu pernah memasuki jenjang pendidikan sekolah menengah tingkat pertama ▪ Pertumbuhan kelenjar endoktrin yang menggapai kedewasaan mulai memproduksi dan menghasilkan hormon yang berfungsi untuk tubuh. Akibatnya remaja mengalami ketertarikan pada lawan jenis yang dikarenakan berkembangnya hormon pada remaja laki-laki hingga mengalami mimpi basah. Pada masa ini remaja membutuhkan pendamping untuk menjelaskan tentang pengertian

		<p>mimpi basah karena pada masa ini anak laki-laki.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengalami kesukaran dalam penyesuaian diri karena perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya, Hal ini ditandai dengan perasaan gelisah, cemas, takut serta belum siap menerima awal mula pubertas dengan kurangnya pengetahuan serta pengawasan remaja akan mengalami kesulitan dalam kontrol diri, serta dapat mencari pemuas syahwatnya melalui berbagai cara salah satunya adalah dengan onani.
Remaja Tengah	14-17	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Emosi yang tidak stabil ▪ Mencari identitas diri bertujuan untuk menetapkan langkah atau sebagai pijakan kuat bagi remaja dalam menjalani periode masa kehidupannya untuk menjadi seseorang individu yang bertanggung jawab serta berkarakter sesuai dengan kebenaran dalam keyakinannya. Sehingga individu tersebut dapat menjalani kehidupannya yang diperlukan dengan jelas, ▪ Meragukan nilai moral yang berkembang di masyarakat karena adanya kontradiksi dalam nilai moral yang diketahuinya, ▪ Harus mampu memikul tanggung jawab serta masalah yang ditimbulkannya.

Remaja Akhir	17-21 21/22	<ul style="list-style-type: none">▪ Mempunyai keinginan untuk menonjolkan dirinya▪ Menjadi seseorang yang ingin melakukan hubungan seksual, misalnya oral seks▪ Menjadi seseorang yang idealis serta mempunyai cita-cita yang tinggi▪ Berusaha menampakkan identitasnya▪ Secara emosional cenderung tidak lagi tergantung pada orang tua,▪ Memandang dirinya sebagai orang dewasa,▪ Emosi mulai stabil, sehingga interaksi dengan orang tua menjadi lebih bagus,▪ Bisa mengambil pilihan dan keputusannya tentang arah kehidupannya.⁵²
---------------------	--------------------	--

Menurut WHO rentang usia remaja adalah sekitar 10 tahun-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, rentang usia remaja adalah 10 tahun-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana rentang usia remaja adalah 10 tahun-24 tahun dan belum menikah.⁵³

Menurut Wirawan, definisi remaja disesuaikan dengan budaya setempat,

⁵²Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), hal. 21, 68.

⁵³ Amita Diananda, *Jurnal“Psikologi Remaja dan Perkembangannya”*, Vol. 1, no. 1, (Tangerang : Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiah, 2018), hal. 117-118.

sehingga untuk di Indonesia sendiri batasan usia untuk remaja dimulai dari usia 11-24 tahun, usia ini berlaku bagi yang belum menikah, hal ini melalui beberapa pertimbangan sebagai berikut:

- 1) Usia 11 tahun, biasanya menonjolkan tanda-tanda sekunder yang mulai terlihat.
- 2) Usia 11 tahun di Indonesia telah dianggap akil balig, hal ini berlaku baik dari kalangan masyarakat ataupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi menyebut mereka sebagai anak-anak.
- 3) Pada usia tersebut akan terlihat tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti, terlaksanakannya identitas ego, fase *gebitali* dari perkembangan psikoseksual, serta puncak perkembangan kognitif dan budi pekerti remaja.
- 4) Usia 24 tahun yakni batasan usia maksimum keremajaan seseorang, batasan ini untuk remaja yang berpeluang masih menyandarkan diri dengan orang tua, dan belum memiliki hak-hak utuh kepada orang tua.
- 5) Maksud dari hal tersebut adalah status perkawinan, dalam hal ini dapat diukur apakah individu itu masih tergolong remaja atau sudah tidak.⁵⁴

⁵⁴ Khamim Zarkasih Putro, *Jurnal "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja"*, Vol. 17, no. 1, (Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga : 2017), hal. 26.

Remaja jika di pandang oleh bangsa primitif dianggap sebagai masa puber, yaitu masa remaja yang dianggap tidak berbeda dengan masa periode lainnya dalam rentang kehidupan. Anak sudah dianggap dewasa apabila sudah mengalami masa reproduksi.⁵⁵

Masa puber merupakan masa transisi serta tumpang tindih. Disebut masa transisi karena pada masa pubertas individu berada dalam masa peralihan dari kanak-kanak menuju remaja. Serta dikatakan tumpang tindih karena dari beberapa ciri-ciri biologis psikologis kanak-kanak masih melekat di dirinya, dan beberapa ciri-ciri remaja juga mulai dimilikinya.

Menurut Hurlock ciri-ciri umum masa puber yaitu:

- a) masa puber merupakan periode tumpang tindih,
- b) masa puber merupakan periode yang singkat,
- c) masa puber dibagi dalam beberapa tahapan yaitu : (1) tahap puber, (2) tahap puber dan tahap pasca puber
- d) masa puber merupakan masa pertumbuhan serta perubahan,
- e) masa puber merupakan fase negatif,
- f) pubertas terjadi pada berbagai usia.⁵⁶

⁵⁵ Faiza Noer Laela, *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*, Edisi Revisi, (Surabaya: UIN Sunan Ampel PRESS, 2017), hal. 128.

⁵⁶ Kenny Dwi Fhadila, *Jurnal "Menyikapiperubahan perilaku remaja"*, Vol. 2. No. 2, hal. 18-19.

b. Ciri-Ciri dan Karakteristik Masa Remaja

Masa remaja ditandai dengan berbagai macam ciri-ciri yang ditunjukkan, diantaranya adalah:

Tabel 1.2 Ciri-ciri perubahan remaja

Ciri-ciri	Perubahan pada Remaja Laki-laki	Perubahan pada Remaja Perempuan
Primer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengalami mimpi basah 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sudah mengalami <i>menarche</i> (haid pertama)
Sekunder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Terjadi pembesaran testis, pertumbuhan rambut ketiak, pertumbuhan testis, pertumbuhan rambut kemaluan, perubahan suara, kumis mulai tumbuh, suara membesar, buah zakar membesar, produksi keringat meningkat, kulit serta rambut mulai berminyak, ▪ Mengalami peningkatan pada kecakapan motorik kasar, massa otot, kekuatan serta ketahanan imun, ▪ Struktur serta pertumbuhan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Karakteristik seks mulai tampak, seperti penonjolan payudara, pertumbuhan tinggi badan yang signifikan, pertumbuhan buah dada, pertumbuhan rambut kemaluan, keringat bertambah banyak, kulit mulai berminyak, timbulnya jerawat pada bagian wajah karena telah berproduksinya kelenjar hormon pada remaja, ▪ Mengalami peningkatan pada keterampilan motorik kasar, massa otot, kekuatan dan daya tahan

	<p>reproduktif hampir komplit serta remaja akan matang secara fisik,</p>	<p>cardiopulmonary,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Struktur serta pertumbuhan reproduktif hampir komplit serta remaja akan matang secara fisik,
Tertier	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perkembangan fisik yang relevan, yaitu hormon, kognitif, sentimental, sertaperalihan sosial, ▪ Perubahan psikoseksual yaitu ketertarikan pada lawan jenis serta perubahan pada penampilan, ▪ Keadaan yang penuh dengan gejala serta sensitif sering terwujudkan dalam bentuk mudah marah serta emosinya menjadi terangsang, hal ini terjadi karena perubahan hormon yang meningkat pada remaja saat masa pubertas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perkembangan fisik yang signifikan, seperti hormonal, kognitif, emosional, dan perubahan sosial, ▪ Perubahan psikoseksual yaitu ketertarikan pada lawan jenis serta perubahan pada penampilan, ▪ Keadaan yang penuh dengan gejala serta sensitif sering terwujudkan dalam bentuk mudah marah serta emosinya menjadi terangsang, hal ini terjadi karena perubahan hormon yang meningkat pada remaja saat masa pubertas.⁵⁷

⁵⁷ Hartini, *Jurnal "Perubahan Fisik dan BodyImage Remaja"*, Vol. 1. No. 2, (Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, 2017), hal. 29-32.

Pada masa ini remaja mulai nekat untuk melakukan hal-hal yang orang dewasa lakukan, misalnya sebagai berikut:

- 1) Kebanyakan remaja akan menyatakan kebebasan atas kewenangan dalam menyampaikan pemikirannya. Hal ini dapat menjadi masalah karena ketegangan atas perseteruan pendapat serta bisa-bisa remaja jauh dengan keluarganya.
- 2) Pikiran remaja mulai mudah dipengaruhi oleh teman-temannya, dari pada mereka masih kanak-kanak, artinya pengaruh orang tua ke remaja semakin melemah. Remaja mulai berani mempunyai aktivitas yang ia senang yang bertentangan dengan norma susila keluarganya. Misalnya, model rambut, pakaian, gaya bahasa, perilakunya.
- 3) Menjadi lebih percaya diri (*over confidence*) hal ini bersamaan dengan emosional yang semakin meningkat, mengakibatkan sulinya menerima nasihat dari orang tua serta pengarahan dari orang tua.⁵⁸

Dapat disimpulkan karakteristik yang muncul pada masa remaja adalah :

- 1) Masa remaja ialah periode yang penting

⁵⁸ Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, hal. 177.

- 2) Masa remaja yaitu masa dengan periode yang bersifat transisional
- 3) Masa remaja adalah masa periode perubahan
- 4) Masa remajayaknisuatu usia yang menakutkan
- 5) Masa remaja merupakan masa dimana tingkah laku yang mulai tidak stabil
- 6) Masa remaja adalah masa dimana gerbang kedewasaan mulai terbuka

Sedangkan yang dimaksud masa remaja dalam penelitian ini adalah seseorang yang beranjak dewasa, yang telah memiliki perubahan baik fisik maupun sifat dan karakteristiknya. Usia dari remaja ini telah mencapai remaja akhir yaitu usia 22 tahun. Namun namanya manusia sifat dari kanak-kanaknya masih terlihat, seperti cuek, acuh tak acuh terhadap dunia sekitarnya, masih suka bersenang-senang dan kurang memikirkan impian yang harus di capainya.

c. Permasalahan Remaja

Sesuai dengan ciri-ciri dan karakteristik yang timbul pada perubahan di masa remaja, maka sering kali para remaja itu tersangkut oleh masalah yang telah dia perbuat sendiri. Demi bisa tercapainya sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas perkembangannya. Di mana jika masa ini dilakukan secara baik, maka dia tidak akan menghadapi penderitaan dalam

kehidupannya, membawa kebahagiaan, serta membawa keberhasilan dalam menjalankan tingkatan tugas perkembangan selanjutnya.

Sebaliknya, jika remaja gagal dalam mengimplementasikan tugas perkembangannya maka akan membawa dampak negatif dalam kehidupan sosial berikutnya, mengakibatkan kesengsaraan, menumbuhkan penentangan masyarakat, serta mengalami kesusahan dalam menyelesaikan misi perkembangan pada fase berikutnya. Masalah-masalah ini dapat ditimbulkan mulai dari ruang lingkup kehidupan, berikut permasalahan yang dapat ditimbulkan oleh remaja, yaitu:

1) Hubungannya dengan keluarga dan orang tua

Pada hubungan ini sering kali remaja dan keluarga terutama orang tua mengalami pertentangan pendapat, contohnya dalam hal remaja mengikuti arus mode sesuai zamannya, seperti rambung panjang untuk laki-laki, pakaian kurang sopan misalnya menggunakan celana sobek, memakai baju terlalu pendek, serta rasa hormat seperti halnya etika baik perilaku maupun kata-kata sopan santun remaja terhadap orang tua sangat kurang.

Namun perbedaan pendapat terhadap remaja dan keluarga yang paling berpusat adalah pada: penggunaan uang, berbagai kegiatan remaja di luar maupun

di dalam rumah serta kehidupan sosialnya yaitu pada pembatasan jam pulang khususnya bagi anak perempuan ketika bepergian dengan teman-teman dan pacarnya.

2) Masyarakat

Dalam hal ini remaja sering bertentangan dengan norma-norma masyarakat, karena kurangnya penyesuaian diri remaja dengan norma-norma yang diperlakukan di lingkungan masyarakat. Seperti kemerosotan moral ditandai dengan menjauhnya sikap dari agama, keadaan nilai moral yang berubah-ubah menyebabkan remaja hidup tanpa adanya pegangan nilai agama. Hal ini disebabkan karena adanya pengaruh kebudayaan asing yang semakin meningkat, seperti film, bacaan, gambar-gambar serta melakukan kontak langsung dengan orang asing yang datang dengan membawa berbagai sikap dan kelakuan dari kebudayaan aslinya. Dengan ini kehidupan remaja di lingkungan masyarakat sering terjadi keonaran serta mengganggu ketenteraman masyarakat sekitar.⁵⁹

⁵⁹ Azizah, *Jurnal "Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja"*, Vol. 4, no. 2, (Kudus: Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Islam, 2013), hal. 308-309.

3) Pendidikan

Masalah yang ditimbulkan bisa berhubungan dengan: a) cara belajar remaja, b) penyesuaian dengan pendidikan, c) penyesuaian dengan norma yang diperlakukan oleh sekolah, d) pemilihan jurusan di jenjang sekolah/kuliah, e) pemilihan teman pergaulan, f) hubungan remaja dengan guru dan sebagainya. Seperti contohnya ketika kelas ada jam kosong, terjadi kekerasan antar pelajar, misalnya saling bully yang lemah atau yang mereka anggap aneh, mencoba untuk meminta uang kepada siswa yang lemah atau junior, atau malah yang sering terjadi di zaman ini yaitu menggoda guru kelas yang hendak mengajarnya atau malah berantem dengan gurunya karena ditegur atas kesalahan siswa.

4) Pribadi atau diri sendiri

Para remaja sering menghadapi masalah seperti: a) kesehatan baik fisik maupun psikisnya, b) agama serta pandangan hidupnya, c) penggunaan waktu yang banyak dari mereka waktunya kosongnya hanya dipergunakan untuk main-main, senang-senang dengan sendiri, d) pertumbuhan jasmani, e) perkembangan seksual, f) keuangan, pada masa ini remaja sering boros masalah keuangan karena banyak dari mereka yang kurang mengerti bagaimana

susahnya mencari uang dengan hasil usaha kerja sendiri, g) penyesuaian minat, banyak dari mereka belum mengetahui minat apa yang mereka miliki dan dapat berkembang menjadi prestasi baginya.⁶⁰

Contoh permasalahan yang timbul dalam penelitian ini adalah faktor keluarga, yaitu masalah perekonomian, di mana remaja ini mempunyai tanggung jawab di hidupnya untuk menanggung beban ekonominya sendiri.

Karakteristik remaja yang dapat menimbulkan permasalahan:

1) Variasi kondisi jiwa

Suatu saat remaja akan terlihat sangat pendiam, masam serta menyendiri. Sebaliknya pada saat yang lain dia akan kelihatangembira, berseri-seri. Kelakuan yang susah ditebak dan sering berubah-ubah dan bukan perilaku yang menunjukkan keabnormalan. Hal ini hanya perlu diperhatikan serta kesiagaan bersama-sama.

2) Senang melakukan hal-hal baru

Seperti contohnya rasa ingin tahu akan seksual dan rasa ingin mencoba. Rasa ingin tahu tentang keseksualan serta timbulnya birahi ini adalah sesuatu yang normal dan.

3) Perilaku anti sosial

⁶⁰ Mohamad Surya, *Bina Keluarga*, hal. 178-179.

Misalnyakerapmengacau, bohong, serta menampakkansikap yang agresif. Penyebab hal ini sangat beragam serta terkaitkan tradisinya. Namun dasar pemicu akan hal ini salah satunya karena pengaruh buruk teman, serta peraturansalah satu orang tua yang terlalu keras atau terlalu santai dalam mendidik anak.

4) Kegelisahan akibatnya banyaknya keinginan yang diimpikan, namun remaja belum sanggup untuk memenuhi semuanya

5) Senang menjelajah

Menelusuri setiap titik wilayah yang ingin ia tuju atau *bereksplorasi* sesuka ia, bahkan kebanyakan dari remaja sampai rela untuk berbohong ke orang tua demi mengabulkan keinginannya untuk menjelajah atau bermain keluar rumah.

6) Mempunyai banyak fantasi, khayalan yang kadang khayalan tersebut tidak masuk akal

7) Kecenderungan membentuk sebuah kelompok, dan memilih untuk berkegiatan secara kelompok. Mereka berkelompok pun memilih-milih teman untuk memasukkannya dalam kelompok mereka.⁶¹

⁶¹ Khamim Zarkasih Putro, *Jurnal "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja"*, Vol. 17, no. 1, hal. 26-27.

Dari munculnya permasalahan yang ada pada remaja, maka perlulah adanya cara penanganan untuk permasalahan tersebut, diantaranya adalah:

- a) Memberikan kepedulian yang sungguh-sungguh secara individual,
- b) Melakukan strategi kolaboratif yang berkaitan banyak agensi di seluruh kelompok,
- c) Melakukan identifikasi dan penanganan awal. Dengan cara mendekati remaja serta keluarganya sebelum remaja mengembangkan berbagai masalah.
- d) Meningkatkan pendidikan karakter, baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah.⁶²
- e) Pemberian bimbingan kepada remaja, misalnya pengenalan identitas diri.
- f) Memberikan solusi kepada remaja, misalnya dengan pemberian motivasi kehidupan baik dari keluarga, masyarakat maupun teman.
- g) Menyalurkan energinya dengan kegiatan positif sehari-hari sesuai dengan kemauannya, seperti berolah raga, melukis, menari, menyanyi, serta penyaluran hobi remaja lainnya.
- h) Memilih teman serta lingkungan yang baik, dan seharusnya orang tua untuk

⁶² Amita Diananda, *Jurnal "Psikologi Remaja dan Permasalahannya"*, Vol. 1, no. 1, hal. 130.

- mengarahkan dengan siapa dan komunitas mana mereka harus bergaul.
- i) Membentuk ketahanan diri, supaya tidak mudah terpengaruh jika teman atau komunitas yang ia pilih tidak sesuai dengan harapan baik sebelumnya.⁶³

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Judul : pengaruh terapi religi Shalat dan dikir terhadap kontrol diri klien penyalahgunaan narkotika
Oleh : Lukman Hakim
NIM : 11410102
Isi Penelitian : berisi tentang bagaimana kontrol diri klien penyalahgunaan narkotika sebelum perlakuan terapi dan sesudah dan apakah ada pengaruh pemberian terapi zikir terhadap kontrol diri klien penyalahgunaan narkotika. Perbedaannya terletak pada masalah yang di tangani dan pada metode penelitiannya yakni menggunakan kuantitatif. Sedangkan persamaannya yakni ada pada terapinya.
2. Judul : pengaruh pelatihan zikir terhadap ketenangan hati pada remaja dengan orang tua bercerai
Oleh : Ade Rahmah Putri Nasution
NIM : 14320304

⁶³Dadan Sumara, dkk, *Jurnal "Kenakalan Remaja dan Penanganannya"* , Vol. 4, no. 2, (Universitas Padjadjaran, 2017) , hal. 352.

Isi Penelitian : berisi tentang keefektifan dzikir dalam mempengaruhi ketenangan hati pada remaja yang mempunyai orang tua bercerai. Perbedaan pada metode penelitiannya yakni kuantitatif. Persamaannya pada terapi, dan klien.

3. Judul : bimbingan konseling Islam dengan terapi zikir untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya

Oleh : Wardania

NIM : B93215121

Isi Penelitian : berisi tentang bagaimana proses pelaksanaan konseling Islam dengan terapi zikir untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya dan bagaimana hasil akhir pelaksanaan konseling Islam dengan terapi zikir untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP. Perbedaan pada klien dan masalah. Sedangkan persamaannya ada pada terapi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis memakai metode penelitian kualitatif yaitu penelitian metode baru yang beralaskanakan filsafat postpositivisme yakni yang mempertimbangkan aktualitas sosial sebagai suatu hal yang menyeluruh. Penelitian ini dikerjakan pada obyek yang alamiah yaitu obyek yang seadanya tidak dipalsukan oleh peneliti. Instrumen pada penelitian ini adalah manusia. Penelitian yang berakar dari pola pikir induktif, yang didasarkan atas pemantauan obyektif akan suatu fenomena sosial. Pada pendekatan ini peneliti bertugas agar dapat memahami, mendalami dan menerobos terhadap suatu fenomena yang muncul agar dapat diinterpretasikan serta menyimpulkan fenomena tersebut sesuai dengan konteksnya sehingga dapat mencapai kesimpulan yang obyektif dan alamiah sesuai dengan fenomena dan konteksnya.⁶⁴

Dari penjelasan tersebut sudah jelas bahwa peneliti memakai metode pendekatan kualitatif hal ini lantaran penelitian ini berupa tulisan serta tidak berbentuk angka dalam menggali gejala yang dialami oleh klien secara mendalam serta menyeluruh, penelitian ini juga memanfaatkan berbagai macam metode ilmiah.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan

⁶⁴ Suyitno, *Metode Penelitian Kualitatif : Konsep, Prinsip dan Operasionalnya*, (Tulungagung : Akademia Pustaka, 2018), hal. 6-7.

penelitian yang dilakukan secara terinci dan mendalam akan satu latar, satu orang subjek, atau peristiwa tertentu, jika diamati dari wilayah penelitian hanya mencakup subjek tertentu, jikalau dari kasus penelitian bisa makin luas.⁶⁵

B. Lokasi Penelitian

Bangil merupakan sebuah kota kecil yang menjadi kota kecamatan sekaligus menjadi ibu kotanya sendiri dan berada di kabupaten Pasuruan, provinsi Jawa Timur.

Kota Bangil sendiri mempunyai banyak julukan diantaranya, pada tahun 1950an yaitu “Bangil kota Kemasam” karena rata-rata penduduk Bangil bekerja sebagai pengrajin emas. Di era 70an yaitu “Bangil Kota Santri” karena banyaknya pesantren di daerah Bangil dan julukan inilah yang masih melakat hingga saat ini. “Bangil kota Bordir (Bangkodir)” hal ini diresmikan pada tanggal 11 September 2005. Untuk anak-anak pada masa kini menyebut Bangil sebagai “Bangil Kota Kecil Sejuta Kenangan”.

Lokasi Bangil sendiri bisa dibilang sangat strategis yaitu terletak di antara akses jalan menuju Surabaya, Banyuwangi, dan Bali, serta mempunyai jalur alternatif cepat menuju Pandaan, Sukorejo, Malang. Letak geografis Bangil berada di antara 112 0 33' 55" hingga 113 05' 37" bujur timur dan antara 7 0 32' 34" hingga 7 0 57' 20" lintang selatan. Batas wilayah Bangil; Utara : Kabupaten Sidoarjo dan Selat Madura, Selatan : Kabupaten Malang, Timur : Kabupaten Probolinggo, Barat : Kabupaten

⁶⁵SuharsimiArikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 142.

Mojokerto. Keadaan geologis kota Bangil terdiri dari 3 bagian yakni daerah pegunungan dan bukit, daerah dataran rendah dengan ketinggian mencapai sekitar 6m sampai 91, serta daerah pantai.

Banyak aktivitas yang terjadi di Bangil karena meskipun kota kecil tapi Bangil merupakan kota sekaligus kecamatan baginya. Jadi banyaknya orang-orang yang mengadu nasib di sini, sehingga penduduknya lumayan padat karena itu Bangil mempunyai berbagai suku dan etnis diantaranya, Jawa, Arab, Banjar, Madura-Bali, Tionghoa.

Jika lebih diamati, dominan penduduk Bangil lebih banyak di padati oleh orang-orang non jawa asli, seperti Arab dan Madura hal ini terlihat dari adanya desa yang bernama desa Arab yang hampir 80% dipadati oleh orang-orang Arab. Dan banyaknya penjual di Bangil yang berbicara menggunakan bahasa Madura, serta banyaknya pondok pesantren di Bangil yang hampir 50% santrinya adalah anak-anak dengan berbahsa Madura.

Jadi Bangil banyak diduduki oleh orang-orang perantauan. Kondisi ekonominya terbilang stabil karna ada yang bekerja sebagai buruh pabrik, petani dan yang paling banyak dijumpai ialah bordir, seperti julukannya “Bang kodir “Bangil Kota Bordir” banyak dari penduduk Bangil yang bekerja sebagai seorang pembordir yang dihasilkanpun cukup beragam dari tas bordir baju/gamis cewek-cowok bordir, mukena bordir, sepatu bordir dan lain-lain yang diberi motif bordir. Namun untuk orang-orang Jawa asli kebanyakan bekerja sebagai buruh pabrik.

Tidak hanya itu kota Bangil juga mempunyai panti jompo dan panti rehabilitasi yang tentunya menerima orang tua serta anak-anak yang hidupnya banyak tinggal dijalanan serta anak-anak yang ditinggalkan oleh orang tuanya. Karena meskipun Bangil terbilang kota kecil tapi masih banyak anak-anak remaja yang tidak melanjutkan sekolah dan memilih hidup dijalanan dan menempuh hidup dengan menjadi pengamen jalanan. Dulu banyaknya anak seperti itu apalagi di alun-alun Bangil. Namun karena semakin majunya zaman dan peradaban sedikit demi sedikit anak-anak seperti itu sudah mendapat asuhan baik di panti rehabilitasi yang berada di Bangil.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang dibuat dalam penelitian ini merupakan data yang bersifat non-statistik yang diperoleh susunan kalimat bukan angka. Jenis data menurut sifatnya ada dua yakni:

- a. Data kualitatif merupakan data yang berbentuk verbal, gambar dan tidak berbentuk angka. Data kualitatif bersifat objektif yang setiap pembacanya akan menafsirkan hal yang berbeda-beda, dalam penelitiannya berupa latar belakang sejarah fenomena, data-data yang diambil dari fenomena.
- b. Data kuantitatif merupakan data yang berupa angka dan tidak berbentuk kalimat atau kata-kata. Data kuantitatif bersifat

objektif yakni setiap pembaca akan menafsirkan hal yang sama.⁶⁶

Dalam penelitian ini, jenis data penelitian yang dipilih merupakan jenis penelitian kualitatif karena dalam penelitian data yang akan diambil bersifat kata-kata, gambar atau hal lainnya yang berbentuk tulisan dan bukan angka.

2. Sumber Data

Penulis memperoleh informasi subjek dari data yang diperoleh. Informasi subjek yang diperoleh inilah yang dimaksud dengan sumber data. Adapun jenis sumber data adalah:

- a. Data primer yaitu data awal yang ditulis serta dihabungkan langsung oleh peneliti melewatuasal usulnya dengan mengadakan penelitian ke objek yang diteliti. Sumber data primer ini berupa hasil dari catatan dari wawancara yang diperoleh sewaktu observasi secara langsung oleh peneliti
- b. Data sekunder merupakan data yang adasertaterkumpuloleh pihak lain. Data yang tersedia di instansi dan lokasi penelitian disebut dengan data sekunder internal, sedangkan data yang tersedia di luar lokasi penelitian disebut data sekunder eksternal. Sumber data penelitian berasal dari bahan pustaka, menggunakan studi literatur yang dilakukan terhadap banyak buku, diperoleh berdasarkan dari catatan-

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RND*, Cet-27, hal. 13, 15.

catatan, atau situs internet yang berhubungan dengan penelitian. Berasal dari klien sendiri, sumber data lain berasal dari ayah, teman, tetangga sekitar.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Mengenai tahapan penelitian yang akan dilakukan berdasarkan buku metode penelitian praktis yakni:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti sudah menentukan lokasi penelitian, menyusun rancangan penelitian, mengurus perizinan, menentukan tujuan informasi yang akan diperoleh, menyiapkan peralatan penelitian serta perencanaan yang optimal agar mendapatkan serta menganalisis data.

2. Tahap Pengkajian

Pada tahap ini yaitu perkembangan dari tahap perancangan, yakni akan disajikan latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penelitian, serta metode atau prosedur analisis serta pengumpulan data.

3. Tahap Penelitian

Pada tahap ini peneliti mulai melakukan pengumpulan data dan informasi. Pada tahap ini merupakan tahap penentuan pemfokusan penelitian melalui pengumpulan data. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada tahap ini bisa melalui observasi, wawancara dan dokumentasi dengan menggunakan alat yang disediakan seperti catatan, alat perekam suara dan kamera.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi ialah metode pengumpulan data yang bersifat spesifik dibandingkan dengan teknik pengumpulan data lainnya. Pada teknik ini peneliti melakukan pengumpulan data dan informasi dari sumber data primer yang memaksimalkan observasi penelitian dengan cara meninjau serta mendata secara terancang atas kejadian-kejadian yang diteliti.

Dalam teknik pengumpulan data melalui observasi ini peneliti berusaha mengamati kondisi klien, kegiatan klien, hubungan klien dengan teman, tetangga dan keluarga, kegiatan klien baik di dalam maupun di luar rumah dan proses terapi dzikir klien secara langsung.

2. Wawancara

Percakapan dengan harapan tertentu yang dilakukan oleh sepasang individu yakni pewawancara (interviewer) dan terwawancara (interviewee) dengan menggali lebih dalam data yang akan diperoleh secara langsung dengan cara tanya jawab kepada koresponden supaya mendapatkan informasi yang lebih intens. Dalam hal ini wawancara terbagi menjadi duayakni:

a. Wawancara terstruktur

Pada model wawancara ini peneliti telah mengetahui secara jelasakan informasi yang diperoleh di lapangan. Dengan wawancara ini setiap responden diberi pertanyaan yang sama dengan jawaban yang tersedia hanya ya atau tidak atau hanya ada satu jawaban saja. Tetapi dalam wawancara

ini adalah peneliti tidak dapat mendapatkan informasi didapat lapangan secara mendalam.

b. Wawancara tidak terstruktur

Pada model wawancara ini peneliti belum memahami begitu jelas data apa yang hendak diperoleh di lapangan. Pada wawancara ini peneliti berupaya supaya menemukan informasi akan berbagai macam isu atau fenomena yang berkembang di lapangan dengan harus lebih banyak mendengarkan apa yang ceritakan oleh responden di lapangan. Dengan jawaban yang diberikan oleh responden kepada peneliti, peneliti dapat mengajukan beberapa pembahasan yang terarah sesuai tujuan penelitiannya. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti bisa mencatat atau merekam suara yang ada.⁶⁷

Dalam penelitian ini sendiri peneliti melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi data diri klien yang lebih mendalam meliputi: identitas diri klien, kondisi keluarga klien, ekonomi klien, lingkungan tempat tinggal klien, permasalahan yang sedang klien hadapi saat ini serta proses terapi yang klien lakukan melalui berbagai pertanyaan yang diberikan kepada klien.

⁶⁷ Toha Anggoro, dkk, *Metode Penelitian*, Cet-11, (Jakarta : Universitas Terbuka, 2009), hal. 5.17.

3. Dokumentasi

Mendapatkan data serta informasi berbentuk catatan tersurat, gambar, atau karya momentum klien yang disimpan yang berkenaan atas masalah yang diteliti yang sudah tersedia di lokasi. Catatan tertulis dapat berupa catatan harian atau biografi klien. Gambar dapat berupa foto-foto tentang klien atau gambar hidup. Sedangkan hasil karya dapat berupa hasil foto, gambar atau film milik klien.

F. Teknik Validitas Data

Dalam penelitian ini teknik keabsahan data dikerjakan supaya lebih menyakinkan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar penelitian ilmiah dan juga sebagai pengujian data yang diperoleh. Maka peneliti perlu memakai keabsahan data sebagai berikut:

1. Perpanjangan Pengamatan

Yaitu peneliti kembali ke lapangan dengan mengadakan pengamatan, wawancara, dari sumber data baik yang pernah ditemukan atau sumber data baru. Pada tahap ini peneliti melakukan penggalian data secara mendalam dan rinci sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai dan sampai data konkret dan valid. Dalam hal ini sebaiknya peneliti fokus pada data yang telah diperoleh dari lapangan, apakah data sudah benar-benar valid maka data tersebut sudah bisa dianggap data kredibel dan waktu perpanjangan pengamatan bisa di akhiri.

2. Ketekunan Pengamatan

Yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data berdasarkan “seberapa tinggi drajat ketentuan

peneliti dalam melakukan kegiatan pengamatan”. Dengan kata lain menemukan bagian-bagian dalam posisi yang sangat signifikan dengan kasus atau isuyanglagi dicari lalu dipusatkan pada hal-hal sampai terperinci, secara jeliserta berkesinambungan. Dalam hal ini peneliti dapat memulainya dengan membaca ulang baik literatur wacana, hasil penelitian maupun pengarsipan yang terkait atas penemuan yang sedang selidiki.

3. Triangulasi

Yaitu teknik pengecekan data dengan berbagai macam sumber data yang ada dan dengan cara dan berbagai waktu. Hal ini dilakukan dengan cara membandingkan informasi yang telah diperoleh agar data yang didapatkan lebih konkret serta valid sehingga sesuai dengan hasil yang diharapkan.⁶⁸

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengaturan serta pencarian data secara terstruktur yang didapatas hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi dengan cara penataan data ke dalam kategori, menguraikan ke unit-unit, memulai sintesa, merancang pola, memutuskan mana yang bergunaserta yang dapat dipelajari dan membentuk keputusan hingga dapat dipahami oleh pribadi dan orang lain.

Teknik analisis data dikerjakan selepas proses pengumpulan data yang telah didapatkan. Penelitian

⁶⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RND*, Cet-27, hal. 270-273.

ini bersifat studi kasus, karenanya analisis data yang digunakan merupakan analisis deskriptif komparatif, bisa dimaknai suatu tata cara penyelesaian masalah yang dicermati dengan menjabarkan suasana objek penelitian pada saat ini berdasarkan kenyataan yang terlihat atau sebagaimana mestinya.⁶⁹

Analisis yang dilakukan dalam penelitian merupakan permasalahan tentang mendekati diri kepada Tuhan agar hidup tenteram oleh remaja putri tunggal di desa Leper dengan menggunakan analisis deskripsi yaitu menganalisis permasalahan klien tentang ketenteraman jiwa. Analisis proses dan hasil penerapan terapi ketika melaksanakan ketenteraman jiwa dengan memanfaatkan terapi dzikir, membandingkan pelaksanaan terapi secara teori serta di lapangan dan menyamakan situasi klien sebelum dan sesudah dilakukannya proses terapi.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga tahap analisis data, yaitu:

a. *Data reduction* (Reduksi data)

Mereduksi data yaitu merangkum, memilah hal-hal inti, memusatkan akan hal-hal bernilai, serta mencari tema dan polanya. Pada saat melakukan penelitian, peneliti melakukan kegiatan mereduksi data ini secara menerus, untuk menemukan ulasan inti akan informasi yang diperoleh oleh hasil penggalan data.

Dengan demikian data yang sudah di reduksi oleh peneliti akan mempersembahkan paparan yang jelas serta memudahkan peneliti dalam

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RND*, Cet-27, hal. 244.

mengerjakan pengumpulan data yang setelahnya, serta dapat mencarinya kembali bila diperlukannya. Karena tujuan dari reduksi data merupakan penyederhanaan data yang telah didapat semasa pengkajian data yang ada di lapangan.

b. *Data display* (Penyajian data)

Penyajian data pada tahap penelitian ini bisa dibuat berdasarkan susunan ringkas, serta hubungan antar kategori. Melalui penyajian data ini akan mempermudah peneliti dalam mengetahui apa yang berlangsung di lapangan serta menyusun tahapan kegiatan yang seterusnya berdasarkan apa yang sudah dipahaminya tersebut.

c. *Conclusiondrawing* (Pengarikan kesimpulan dan verifikasi data)

Pada tahap ini merupakan tahap akhir dari proses analisis data. Maksud dari kegiatan ini adalah untuk mencari keterangan yang telah terkumpul, dengan memilih hubungannya, persamaannya, ataupun perbedaannya. Hal ini bertujuan untuk memadankan kesamaan penjelasan dari subyek penelitian terhadap makna yang tertanam dengan rencana dasar terhadap penelitian tersebut.

Apabila kesimpulan data pada tahap awal dapat di dukung oleh bukti-bukti yang valid serta konsisten, maka dapat dikatakan kesimpulan yang dikemukakan oleh peneliti

setelah kembali dari lapangan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁷⁰



⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RND*, Cet-27, hal. 249, 152-253.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang ahli di bidangnya dan bertugas untuk membantu klien dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Dalam hal ini seseorang yang menjadi konselor di dalam penelitian ini yaitu:

a. Identitas dirikonselor

Nama lengkap	: Silvia Novita
Tempat/tanggal lahir	: Pasuruan, 19 Juni 1998
Usia	: 22th
Jenis kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Plaosan 731. RT.01/RW.06 Kemaden, Kersikan Bangil, Kabupaten Pasuruan
Pendidikan	: Mahasiswa S1 BKI UINSA
Riwayat pendidikan	:(TK) Dharmawanita Bangil (2002-2004) (SD) Sekolah Dasar Negeri Kersikan II Bangil (2005-2010) (MTS) Madrasah Tsanawiyah Al-Hikmah Bangil (2011-2014)

(SMK) Sekolah
Menengah Keatas
Negeri 1 Bangil (2015-
2017)

b. Pengalaman Konselor

Perihal pengalaman ini, konselor pernah mengambil mata kuliah Bimbingan Konseling Islam, Konseling Individual, Teori dan Teknik Konseling, Konseling Qurani, Appraisal Konseling dan lain-lain. Konselor juga pernah mengikuti kunjungan bimbingan konseling di luar kota bersama dengan salah satu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) di prodi BKI (Bimbingan Konseling Islam) yaitu di Kebumen Jawa Tengah selama empat hari dan di Blitar selama empat hari juga. Kegiatannya berupa penyelesaian masalah secara konseling individual dan kelompok, serta memberikan bimbingan dan motivasi.

Konselor pun sudah pernah menjalani PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) selama kurang lebih satu setengah bulan, disini konselor bertugas mendampingi anak-anak yang memiliki keistimewaan yaitu seorang anak yang memiliki gangguan keterlambatan belajar di desa Kidul Dalem, Kota/Kecamatan Bangil, Kabupaten Pasuruan dan telah mengikuti KKN (Kuliah Kerja Nyata) selam kurang lebih dua bulan, kegiatannya berupa mengulas tentang covid-19 yang terjadi di Kota Jepang.

2. Deskripsi Klien

a. Identitas diri klien

Nama lengkap : Nur Afifah Abdul Syukur

Tempat/tanggal lahir : Pasuruan, 04 November 1998

Usia : 22 th

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Hobi : Main hp, jalan-jalan

Cita-cita : Menjadi orang sukses dunia akhirat

Alamat : Leper 748 RT.02 RW.06, Kelurahan Leper, Kecamatan Bangil, Kabupaten Pasuruan

Anak ke : 3

Status : Belum menikah

Riwayat Pendidikan : (TK) Dharmawanita Bangil (2003-2004)
(SD) Sekolah Dasar Negeri Kersikan II Bangil (2005-2010)
(MTS) Madrasah Tsanawiyah Fathul Hidayah Lamongan (2011-2014)
(MA) Madrasah Aliyah Mambaus Sholihin Lamongan (2015-2017)

b. Latar belakang klien, keluarga, sosial dan kepribadian klien

Klien merupakan seorang remaja putri, dia anak ke-3 dari 3 bersaudara. Keluarga klien bisa dibilang bukan *broken home* namun kedua orang tuanya telah bercerai semenjak dia menginjak bangku SMP (sekolah menengah pertama), dan ayah klien telah menikah lagi dengan seorang guru di salah satu daerah Gresik. Dari kecil klien sudah jauh dari orang tuanya, klien dari bangku SMP (sekolah menengah pertama) sampai SMA (sekolah menengah atas) sudah menjadi seorang santri di salah satu pondok pesantren di daerah Lamongan, alasan ayahnya klien di masukkan ke pondok pesantren karena agar ibunya tidak boleh selalu melihat klien dan kenapa klien mondok di daerah tersebut alasannya agar si ayah tidak berada dalam jangkaun jauh dari anaknya tersebut.

Klien dari kecil sudah belajar mengikhlaskan dan jauh dari orang yang dia sayangi, karena kakak perempuan merupakan kakak pertama klien telah meninggal dunia. Namun kenyataan pahit tidak hanya itu setelah klien lulus dari sekolah pondok dan mulai hidup bersama dengan kakak kedua beserta ibunya, klien menghadapi cobaan hidup yang berat yakni kakak kedua klien meninggal dunia karena mengalami kecelakaan di jalan, tidak lama dari itu ibu klien sakit dan meninggal dunia juga. Jadilah

klien menjadi sebatang kara yang harus tinggal dirumah sendirian tanpa ada keluarga yang menemani, namun seorang ayah yang baik tidak akan membiarkan anaknya hidup sendirian jadilah sesekali dia di temani tinggal di rumahnya daerah Leper dengan ayahnya, itupun sebulan bertemu ayahnya hanya dua minggu tidak penuh hari juga, karena ayahnya masih mempunyai kewajiban tidak hanya menjaga dia namun juga menjaga keluarga barunya di daerah Gresik.

Jika dilihat dari latar belakang kehidupan klien, klien akan mampu hidup sendirian, dia sudah terbiasa menghadapinya namun hanya saja sesekali klien merasa bahwa dia juga butuh seorang sandaran untuk mendengarkan curhatan hatinya. Karena setelah kepergian seorang ibu, klien merasa bahwa dia kehilangan ibunya dan membutuhkan sosok ibu yang mampu mengerti perasaanya lebih banyak ketimbang ayahnya.

Klien sendiri mempunyai sifat dan karakter yang cuek terhadap sesuatu, bisa dibilang dia mempunyai prinsip hidup “hidupku ya seperti ini, lebih baik terlihat buruk di depan namun mempunyai hati yang baik”. Keseharian klien selama dirumah hanya bergelut dengan gadget, tidak mau dikekang dan melakukan apapun yang penting membuat dia bahagia.

c. Deskripsi masalah klien

Masalah merupakan suatu hal yang muncul dalam hidup individu karena

tindakannya tersebut dan tanpa disadari oleh individu tersebut, ternyata tindakannya lah yang menimbulkan suatu masalah di dalam kehidupannya. Dan tidak jarang individu lari dari masalahnya atau malah menutupi masalahnya hanya karena belum sanggup untuk menyelesaikannya dan bingung mau mengadu masalah hidupnya kepada siapa.

Dalam hal ini klien merasakan bahwa kurangnya ketentraman dalam hidupnya yang disebabkan oleh dirinya harus mampu bertahan hidup mandiri tanpa ada orang lain yang menopang hidupnya. Hal ini dia pikirkan semenjak kakak dan ibunya meninggalkan dia untuk selama-lamanya dan ayahnya pun masih harus membagi tanggung jawabnya yaitu bertanggung jawab untuk dia dan keluarga baru ayahnya.

Di tahun 2019 akhir kemarin merupakan tahun yang amat sulit baginya bagaimana tidak, masalah mulai bermunculan di tahun tersebut, dari kakaknya meninggal dunia karena kecelakaan, selang beberapa bulan masuk tahun 2020 ibunya meninggal dunia karena sakit dan beberapa bulan kemudian kontrak kerja dia yang seharusnya dua tahun menjadi masa kerja satu tahun akibat dari pandemi.

Jika dapat dirinci masalah terberat klien yang mengakibatkan terusiknya ketenteraman hidup klien ialah: orang tua klien bercerai, kakak klien meninggal dunia akibat kecelakaan, ibu klien meninggal akibat sakit

dan kerja dia habis masa kontrak akibat pandemi

Dari situ hidup dia mulai goyah, dia sedikit kurang yakin bahwa dia mampu menjalani hidupnya dengan memikul semua kewajiban yang seharusnya diberikan oleh orang tua, namun untuk dia sepenuhnya harus dia tanggung sendiri.

Dia mulai banyak berfikir bagaimana bisa hidup sendiri tapi dia belum mempunyai pekerjaan sedangkan ayahnya memberi nafkah jikalau ada uang lebih saja, ayahnya memberikan dia nafkah lebih banyak, jika ayahnya tidak ada pemasukan nafkah dari ayahnya pun tidak dia dapatkan. Sedangkan dia anaknya hobi belanja, jajan untuk menyenangkan dirinya sendiri.

Yang terpenting dari itu untuk membantu semangat hidupnya dia pernah berkata bahwa dia juga membutuhkan kasih sayang yang utuh, perhatian yang utuh dari ayahnya selayaknya ibunya semasa hidup dulu yang memberikan kasih sayang dan perhatian lebih kepadanya, serta memberikan kepercayaan untuk menjalani hidupnya dengan bebas asalkan masih dalam lingkup hidup normal. Sedangkan ayahnya kurang memberikan kebebasan kepadanya. Akibat dari itu dia merasa bahwa hidupnya kurang tenteram dan membutuhkan sandaran untuk bertahan hidup.

Jika orang-orang yang tidak mengerti kehidupan dia, melihat dia sebagai anak

normal lainnya. Namun jika sudah dekat dengan dia, dia mengungkapkan bahwa dia merasakan kurangnya ketenteraman dalam kehidupannya. Dirumahnya dia suka main gadget dan suka bermain aplikasi yang bernama tiktok, suka tiba-tiba belanja online barang-barang yang manfaatnya hanya sedikit semua itu dia lakukan karena dia mengaku bahwa dengan begitu setidaknya membantu hidupnya agar bahagia meski dia sendiri dan tidak ada orang yang menemaninya.

B. Penyajian Data

1. Proses Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan

Sebelum melakukan proses terapi, konselor harus menentukan waktu dan tempat terlebih dahulu. Hal itu bertujuan agar selama sesi terapi bisa berjalan dengan aman, nyaman, tenang dan tidak saling merugikan satu sama lain dan efektif selama proses konseling berjalan.

a. Waktu

Konselor dan klien membuat kesepakatan bersama untuk menentukan waktu yang tepat supaya bisa memulai sesi terapi dan konselingnya. Berdasarkan kesepakatan yang telah ditentukan bersama, kami akan mengerjakan proses terapi empat kali pertemuan dalam kurun waktu dua minggu dan setiap pertemuannya berlangsung selama satu jam. pertemuan pertama kali untuk

mengadakan perjanjian dimulai dari tanggal 11 Oktober 2020, lalu tanggal 19 nya dimulai untuk proses terapi dengan klien. Dan untuk seterusnya berjalan sesuai dengan jadwal kesepakatan bersama, jikalau pun konselor mendadak ingin bertemu juga telah disepakatinya klien akan membantu selagi waktunya tepat untuk klien.

b. Tempat

Untuk tempat sendiri lebih banyak dilakukan di rumah klien, karena hal itu mampu membuat nyaman klien, tujuannya agar klien tidak merasa risih dan malu untuk melakukan sesi terapi. Pada pertama kali pertemuan yaitu di sesi penetapan jadwal untuk tempatnya konselor dan klien memilih cafe sebagai awal mula yang baik karena bertujuan untuk membuat rasa nyaman konselor dan klien. Untuk sesi wawancara konselor dan klien melakukannya di dua tempat yaitu rumah konselor dan klien. Barulah untuk sesi terapi kami sepakat untuk dilakukan di rumah klien.

Setelah kesepakatan di dapat untuk menetapkan durasi dan lokasi barulah bisa konselor melaksanakan proses terapi dzikirnya.

c. Proses terapi dibagi menjadi tiga tahap, yakni:

1) Tahap awal, tahap ini konselor mengidentifikasi serta mendeskripsikan persoalan yang dialami klien.

- 2) Tahap pertengahan, pada sesi ini terjadi pemfokusan permasalahan yang terjadi pada klien. Konselor mencoba merancang, memberi treatment agar bisa meringankan permasalahan klien.
- 3) Tahap akhir, adalah tahap evaluasi supaya memahami adakah peningkatan energi positif atau stabil atau malah melemah pada diri klien.

Berikut merupakan langkah-langkah sesi Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan:

- 1) Identifikasi masalah

Tahap ini dikerjakan supaya dapat memahami masalah serta kepribadian yang terlihat oleh klien. Dalam hal ini tidak hanya dilakukannya sesi wawancara bersama klien, tetapi juga sesi wawancara dengan teman-teman serta ayah kandung klien yang bertujuan untuk mendapatkan data-data dari pihak yang langsung berhubungan dengannya. Pada proses wawancara ini konselor menarik keputusan atas hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor dengan klien.

Pada pertemuan perdana, klien menunjukkan bahwa ia adalah seseorang yang terbuka, terbukti ketika dia mendapati bahwa orang yang dia ajak bicara bisa memahami keadaannya dan

kebetulan antara konselor dan konseli memiliki hubungan yang sudah baik, jadi dia mau terbuka tentang masalah hidupnya. Ketika sesi pertama wawancara klien dapat bercerita tentang kehidupannya dengan tenang namun ketika konselor bertanya lebih mendalam tentang hidupnya tampak sedikit bahwa ada yang disembunyikan oleh klien kepada konselor. Alhasil konselor mencoba untuk memancing klien sekitar lima menit dan berhasil. Klien mulai menyadari masalah apa yang sebenarnya dihadapi klien dan dia mencoba untuk ingin mengetahui bagaimana cara agar menyelesaikan masalah tersebut.

Sesi demi sesi terlewati dan semakin lama klien semakin terbuka tentang dirinya, keluarga, bahkan kesehariannya selama di rumah.

Tabel 1.3 Verbatim klien

Pelaku	Dialog
Konselor	Mari sini duduk, silahkan duduk di tempat yg menurut mbaknya nyaman
Klien	Ouh iya saya duduk disini saja
Konselor	Apa sudah merasa nyaman duduk di kursi tersebut?
Klien	Iya nyaman
Konselor	Ouh iya, terimakasih ya sudah mau meluangkan

	waktu untuk bertemu dan sharing dengan saya hari ini
Klien	Iya sama-sama kebetulan juga lagi ada waktu kosong
Konselor	Bagaimana dengan kabarnya mbak hari ini?
Klien	Alhamdulillah baik, InsyaAllah sehat
Konselor	Alhamdulillah semoga selalu baik-baik saja dan semakin baik ya mbak Ouh iya kalau begitu sudah siapkah untuk mengatakan tentang beberapa hal dari kehidupannya mbak?
Klien	Ouh siap, siap selalu
Konselor	Iya, waktu sharing kita sekitar 45 menit ya
Klien	Iya setuju
Konselor	Apa hal yang membuat mbaknya merasa terbebani selama ini
Klien	Tidak punya pekerjaan, tapi harus nafkahi hidup sendiri Tinggal di rumah sendiri, tidak ada temen Perhatian ayah kurang, tidak seperti ibu Dan suka mengkengkan tidak seperti ibu membebaskan anaknya
Konselor	Untuk nafkah apa ayah tidak memberi uang sama sekali?

	Dan ayah tidak menemani mbaknya di rumah sama sekali?
Klien	Dikasih ayah, hanya saja uangnya tidak sepenuhnya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari Dan ayah menemani tapi tidak intens seperti ibu, ayah di rumah cuman 2 minggu selama sebulan itupun kadang tidak penuh 2 minggu
Konselor	Untuk perhatian ayah, apa memang betul tidak perhatian sama sekali?
Klien	Kurang, tidak seperti ibu memang, dan ayah juga jarang di rumah jadi jarang komunikasi
Konselor	Apa sudah pernah bicara bersama bahas-bahas tentang apa yang mbaknya mau dan yang ayahnya mau gitu
Klien	Sudah pernah, tapi hasilnya tidak pernah cocok, jadi yaudahlebi baik memendam saja
Konselor	Tapi mbaknya mau kan masalah hidupnya terselesaikan
Klien	Iya pasti mau mbak

Konselor	Kalau menurut mbaknya, mbaknya butuh hal apa supaya masalah hidupnya ringan dan perlahan-lahan.membaikgitu
Klien ▲	Yang saya inginkan hanya hidup ini tenteram mbak
Konselor	Baiklah mbak akan saya bantu untuk menyelesaikan masalah di hidup mbak Sekali lagi terimakasih ya sudah berkenan untuk berdiskusi bareng dengan saya hari ini Ouh iya silahkan diminum dan di makan mbak
Klien	Iya sama-sama, saya juga senang karna ada tempat untuk saya meluapkan apa yang saya rasakan selama ini Ouh iya terimakasih

Pada pertemuan kedua konselor mewawancarai teman SD klien yang bernama Ninin, rumah Ninin pun tidak jauh dari rumah klien, hanya beda desa, dari situ konselor mendapati bahwa klien anak yang ceria, jika temannya membutuhkan bantuan klien siap untuk membantu, klien anak yang tegar karena di usia remaja dia sudah harus mampu memikul tanggung jawab besar bekerja sendiri dan tinggal di rumah sendirian.

Berikut wawancara singkat antara konselor dengan teman SD klien:

Tabel 1.4 Verbatim Teman SD klien

Pelaku	Dialog
Konselor	Mbaknya kan sudah berteman dari SD dengan Ina. Berarti kurang lebihnya mengetahui bagaimana kehidupan Ina?
Teman SD Klien	Tidak begitu mengetahuinya juga, dia jarang cerita dan saya juga jarang tanya-tanya tentang kehidupan pribadinya dia.
Konselor	Kalau begitu coba ceritakan kepribadian Ina apa yang kamu ketahui?
Teman SD Klien	Ina, dia itu anak yang ceria, baik pula soalnya pernah aku keluar jalan bareng ke tempat perbelanjaan sama dia, berdua ajasih, dan pada waktu itu aku ingin beli sesuatu ternyata uangku kurang untuk membelinya dan dengan senang hati Ina mau meminjamkan uangnya padaku
Konselor	Baik sekali ya Ina pada temannya
Teman SD	Iya baik memang anaknya. Dia juga mandiri ya gimana

Klien	tidak harus mandiri, dia hidup di rumahnya sendirian, bekerja sendiri untuk menafkahi kehidupannya, tapi anaknya tidak perhitungan pada uang
Konselor	Ouhbrarti ayahnya jarang ada di rumah ya
Teman SD Klien	Iya sebulang palingan 2x minggu ayahnya ada di rumahnya

Dan sesi konseling selanjutnya pada pertemuan ke tiga konselor mewawancarai teman sekaligus tetangga rumah klien yaitu Dita, di mana Dita berkata bahwa klien meskipun sedikit kurang peduli terhadap lingkungan sekitarnya karena kerap bertindak semaunya tetapi untuk masalah akhirat klien merupakan anak yang rajin menjalankan ibadahnya baik wajib maupun sunahnya tidak pernah lupa.

Tabel 1.5 Verbatim Teman kampung klien

Pelaku	Dialog
Konselor	Boleh tahu apa yang kamu ketahui tentang Ina?
Teman Desa Klien	Ina itu anaknya baik, peduli sama temen, kalau aku sama dia akhir-akhir ini sering jalan nongkrong bareng sih Dulu waktu tk/sd main selayaknya anak kecil, tapi

	setelah sd dia kan mondok sampai sma nah baru lulus sma ini dia pulang ke rumah sini dan bisa main-main lagi
Konselor	Terus apalagi yang kamu ketahui tentang Ina?
Teman Desa Klien	Emm karena dia anaknya pak ustadz dan lagi lulusan pondok, jadi dia itu anaknya rajin ibadah sekali, ngejalanin ibadah baik yang sunnah maupun yang wajib, ya mungkin karna udah didikan baik dari ayah dan dari pondoknya ya
Konselor	Ouh iya, karena dia kan anak pak ustadz dan lulusan dari pondok, senang ya punya teman ahli ibadah
Teman Desa klien	Iya Alhamdulillah senang, tapi dari sifat negatifnya Ina anaknya agak acuh gitu, bisa di bilang agak kurang peduli terhadap lingkungan sekitarnya, bersifat individual kalau ke lingkungan sekitar
Konselor	Ouh begitu ya, sifatnya seperti itu terlihat barusan ini atau sudah lama?
Teman Desa klien	Sebenarnya dulu juga begitu, tapi tidak separah ini, kalau ini udah parah sih

	semenjak ditinggal ibunya. Tapi ya gitu kalau urusan dunia dia yang terbaik
--	---

Pada pertemuan keempat, klien melakukan sesi wawancara tidak lama hanya sekitar 30 menit bersama dengan ayahnya, ayahnya berkata bahwa klien anak yang sedikit tidak mematuhi aturan namun penurut, tidak malu dengan menunjukkan keadaan dia yang sebenarnya dan mampu bertahan dalam keadaan yang sulit.

Tabel 1.6 Verbatim ayah klien

Pelaku	Dialog
Konselor	Alhamdulillah terimakasih sebelumnya sudah mau menyempatkan untuk bertemu dengan saya, baiklah pak langsung saja Selama Ina tinggal hanya berdua dengan bapak bagaimana sifat-sifatnya yang ternyata belum bapak ketahui dan baru di ketahui kali ini?
Ayah Klien	Iya mbak tidak papa dengan senang hati saya mau bertemu ini Iya jadi dulunya kan di pondok, lalu lulus dirumah tinggal dengan almarhumah/almarhum ibu

	<p>dan kakaknya. Mungkin karna saya ini jarang bertemu, ngobrol bareng jadi Ina kalau saya beri nasihat itu agak membangkan anaknya, memang secara tidak langsung tapi dia menghiraukan perkataan atau nasihat yang saya berikan. Sebetulnya dia anak yang baik dulu ibunya sakit juga dia yang merawat sambil bekerja, ya gimanatidak dia hang merawat soalnya saya kan sudah tidak tinggal serumah dan dalam keadaan jauh juga mbak.</p>
Konselor	<p>Menghiraukan nasihat yang bapak berikan itu bisa diberikan contohnya seperti apa pak? Ouh jadi selama ibunya sakit Ina yang merawat sambil bekerja ya pak!</p>
Ayah Klien	<p>Iya membangkan semisal saya beritahu “nduk kalau main jangan pulang terlalu malam ya”ataudiskusi bareng gitu mbak ya, tidak bisa menyatu hasil diskusinya, ada aja</p>

	<p>pertentangannya.</p> <p>Iya mbak Alhamdulillahnya dia tidak mengeluh mungkin ditahan sendiri gimana susahny juga saya kurang tahu, yadan dia juga tidak malu dengan menunjukkan keteman-temannya kalau seperti itulah hidupnya</p>
Konselor	<p>Ouh apakah dia begitu hanya setelah ditinggal ibunya bapak? Atau memang dari dulu dia begitu?</p> <p>Alhamdulillah ya pak Ina anaknya tidak malu menunjukkan jati diri yang sebenarnya 😊</p>
Ayah Klien	<p>Ya seperti tadi yang saya beritahu mbak, saya jarang kumpul bareng sama dia, jadi jarang ngobrolketemua juga satu bulan hanya 2 minggu itupun tidak fullhari. Jadi mungkin karna itu dan setelah di tinggal ibunya ini saya baru merasakan bahwa dia benar-benar tidak bisa di ajak diskusi bersama</p>

Jika ditarik kesimpulan dari beberapa sesi wawancara di atas, yang menjadi

titik utama permasalahan klien ialah: a) klien anak yang tegar dan kuat, b) mampu menyembunyikan perasaan tentang keadaan dia yang sebenarnya, c) tidak mudah terpengaruh dengan orang lain karna klien anaknya acuh terhadap lingkungan sekitar, d) baik terhadap sesama teman, e) kepribadiannya yang dari luar terlihat kuat, tegar namun aslinya dia lemah dan membutuhkan perhatian, f) untuk urusan akhirat masih menjadi *point* utama klien.

a) Diagnosa

Tahapberikutnya ialah diagnosa, tahapan ini bertujuan untuk penetapan masalah yang sedang dialami oleh klien, informasi ini telah diambil dari sumber informasi hasil dari wawancara serta observasi lebih dahulu.

Mengenai hasil identifikasi masalah yang klien hadapi, dapat disimpulkan bahwa klien mempunyai masalah tentang ketenteraman hidup. Masalah ketenteram hidup ini tumbuh karena klien merasa hidupnya kurang tenteram, kurang damai hal ini berlangsung ketika munculnya masalah bertubi-tubi selama hampir dalam jangka waktu yang berdekatan. Beberapa faktor yang menjadikan klien merasa hidupnya kurang tenteram ialah

kedua orang tuanya bercerai, kakaknya meninggal dunia dan disusul ibunya juga meninggal dunia, klien putus kontrak kerja akibat pandemi serta kurangnya rasa perhatian orang tua kepadanya dan mengakibatkan rindunya dia kepada sosok ibu.

Dari hal tersebut berdampak pada mental klien, dia merasa bahwa hidupnya goyah tidak lagi merasa tenteram. Dari sini konselor merasa bahwa klien perlu adanya terapi yang bisa membuatnya merasa aman, nyaman dan merasakan hidupnya tenteram kembali.

b) Prognosa

Setelah konselor dapat menentukan masalah yang sedang dialami oleh klien, tindakan berikutnya ialah menetapkan model pelayanan yang akan diberikan kepada klien untuk dapat membantu memecahkan permasalahannya. Dari sini konselor dapat memilih jenis terapi yang sesuai untuk diberikan kepada klien dan pastinya terapi tersebut bertujuan untuk dapat menolong klien dalam menangani masalahnya secara optimal.

Setelah menilik persoalan klien bersamaakibat yang dihadapi oleh klien, konselor menetapkan untuk

diberikan bantuan berupa terapi zikir. Terapi zikir ini menggunakan ayat zikir rotibul athos, karena salah satu manfaat zikir rotibul athos ini ialah dapat menenteramkan kehidupannya baik dunia maupun akhirat. Dalam proses zikir rotibul athos ini yang ikut dalam prosesnya ialah klien sendiri, dan di dampingi oleh ayah kandung, kebetulan ayahnya merupakan seorang ulama/ustadz serta konselor sendiri ikut serta dalam proses dzikir tersebut.

c) Terapi/*treatment*

Sebelumnya konselor telah menentukan terapi yang cocok untuk diberikan kepada klien. Sesuai dengan hasil dari tahap prognosis di atas, konselor memberi bantuan kepada klien berupa zikir yakni menggunakan ayat zikir rotibul athos yang bermaksud untuk meringankan beban klien dengan cara spiritual yaitu mendekati diri kepada Allah Swt., dengan cara berzikir ini. Setidaknya dengan klien lebih mendekati diri kepada Tuhan dia akan merasa dia masih mempunyai Allah dalam hidupnya jadi tidak perlu risau akan jalan takdirnya. Dengan mendekati diri kepada Allah Swt., niscaya hidup seseorang sedikit demi sedikit akan mengalami

ketenteraman, aman, damai dan sejahtera tidak hanya manfaat berzikir pun juga amat baik bagi kelangsungan hidup manusia baik di dunia maupun akhirat.

Berikut ialah langkah-langkah proses pemberian terapi kepada klien:

(1) Tahap pertama

Pada langkah ini yaitu langkah awal dari proses zikir yaitu muqodimah terapi yang pelaksanaannya fokus pada tempat terapi, kesiapan klien yaitu siap rohani dan jasmaninya.

Disini konselor aktif dalam persiapan tempat yang nantinya berguna untuk proses selama terapi berlangsung dan kebetulan tempat terapi berlangsung adalah di rumah klien, hal ini atas kesepakatan konselor dan klien, meskipun bertempat di rumah klien, konselor tetap memastikan bahwa ruangnya rapi, aman, nyaman, bersih dan cukup luas untuk proses terapinya.

Dan yang terpenting adalah persiapan diri klien di mana ia harus benar-benar mempersiapkan kondisinya dalam keadaan baik secara rohani dan jasmani untuk ikhlas dalam

proses pelaksanaan terapi zikir. Dengan begitu pelaksanaan terapi akan berjalan lancar tanpa adanya hambatan.

(2) Tahap kedua

▲ Pada tahap ini pelaksanaan kegiatan terapi zikir dilakukan pada tahapan konseling awal yaitu *attending* di mana konselor menyakinkan klien bahwa klien mampu menjalani proses terapi ini tujuannya agar klien tidak minder dan kehilangan semangat.

Pada tahapan ini konselor mulai menjelaskan makna dan manfaat dari dzikir itu sendiri, ketika klien mengetahui makna dan arti zikir yang ternyata sangat baik bagi kehidupannya, dia akan semakin bersemangat untuk mengikuti setiap tahap dari proses terapi ini.

Tahapan ini dilakukan dengan konselor mengarahkan klien agar bersuci dulu sebelum mengikuti proses terapi, seperti wudhu, dan mempersilahkan klien duduk bersillah tanpa menyender ke tembok, serta posisi menghadap ke kiblat. Setelah itu klien diminta untuk menarik nafas secara ringan serta menghembuskannya secara

ringan agar klien benar-benar ikhlas dan sedia melaksanakannya.

Tidak hanya itu sebelum proses terapi di mulai konselor sedikit memberikan kata-kata motivasi kepada klien. Barulah selanjutnya konselor mengajak klien untuk berniat berdoa di dalam hati dengan keinginan agar segala keluh kesah diringankan dan segera dihilangkan oleh Tuhan. Dengan posisi yang masih sama duduk bersilah dan menghadap ke kiblat klien mulai mendengarkan ayat zikir rotibul athos yang di lantunkan oleh ayahnya sendiri.

Dan dengan waktu yang bersamaan konselor sembari memberikan kata-kata positif kepada klien, kata-katanya sebagai berikut;

“Rasakan, rasakan energi positif dalam setiap ayat lantunan dzikir rotibul athos”,

“asakan setiap beban masalahmu berangsur-angsur normal kembali”

“Rasakan bahwa dirimu menemukan kenyamanan, ketenteraman setelah

mendengarkan ayat dari lantunan dzikir rotibul athos tersebut”

“Yakinkan dalam hatimu bahwa kamu bisa, bisa dan bisa melewati ini, menjadikan hidup indah”

Konselor hanya memberikan beberapa kata-kata positif saja, untuk seterusnya konselor membiarkan klien fokus mendengarkan lantunan ayat dzikir rotibul athos.

Setelah selesai sesi mendengarkan ayat lantunan zikir rotibul athos, konselor memberikan beberapa pertanyaan kepada klien mengenai hal-hal positif apa yang dirasakannya. Sembari bertanya dan klien menjawab pertanyaan, konselor mencatatkan setiap perubahan baik yang dialami klien.

Dari tanggapan yang di berikan oleh klien konselor dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbaikan positif pada diri klien, yakni pikiran klien lebih tenang daripada sebelum melakukan terapi.

(3) Tahap ketiga

Di tahap inilah klien akan mempraktikkan langsung kegiatan membaca zikir rotibul

athos. Untuk posisi masih sama posisi yang di awal tadi, hanya saja yang kali ini lebih santai dan untuk posisi duduk nyaman klien ketika klien berdoa kepada Allah Swt.

Sebelum memulai kegiatan membaca ayat zikir rotibul athos konselor memberikan segelas air putih untuk diminumnya dan seperti aturan di awal tadi, konselor menuntun klien agar menghela nafas secara lembut serta niat berdoa dalam hati agar segala masalah segera diringankan dalam hidupnya, selanjutnya konselor memulai proses kegiatan membaca zikir rotibul athos beriringan secara bersama-sama dengan klien menggunakan tempo membaca yang santai dan liris/tidak begitu lantang.

Barulah konselor memulai kegiatan membaca zikir rotibul athos dari ayat ke ayat hingga selesai dalam membacanya.

Setelah selesai kegiatan membaca ayat zikir, konselor kembali bertanya kepada klien hal apa saja yang dirasakan setelah membaca ayat zikir tersebut, dia menjelaskan bahwa

dia merasa tenang, damai, tenteram dan pikirannya menjadi lebih positif, tidak emosional dan lebih berhati-hati dalam bertindak.

(4) Tahap keempat

Yakni tahap penutup, namun sebelum mengakhiri proses terapi dzikir ini, konselor memberikan sedikit motivasi kepada klien *“dengan kamu tidak mempunyai saudara kandung, bukan berarti kamu tidak mempunyai saudara seiman dan setakwa, dengan kamu tidak mempunya ibu bukan berarti kamu tidak memiliki kasih sayang yang sama dengan yang duberikan oleh ibumu, ingat kamu tidak sendirian, kamu masih memiliki ayah, saudara lainnya, teman dan yang selalu ada untukmu dimanapun kamu berada ialah Tuhanmu, jika kamu merasa selalu mendapat cobaan dari Tuhan, itu berarti Tuhan sayang dan ingin kamu lebih dekat dengannya”*

Dan di akhir proses terapi konselor mengajak untuk berdoa bersama dengan klien. Di tahap inilah konselor melakukan evaluasi serta *followup* pada klien.

d) Evaluasi/*followup*

Setelah memberikan terapi, tahap berikutnya ialah *followup* dimana tujuan dari *followup* ini yaitu agar konselor dapat memahami sejauh mana keefektifan dari proses terapi yang sudah dilakukan oleh klien.

Jika dilihat dari hasil proses terapi yang konselor berikan kepada klien yaitu ada perubahan positif di dalam diri klien, dia merasa bahwa dirinya tidak lagi gelisah, dirinya menjadi pribadi yang lebih tenang dalam menjalankan dan menentukan sesuatu, dapat mengubah waktu kosong dengan hal yang bermanfaat misalnya dengan berzikir, merasa sedikit ada ketenteraman dalam hidupnya.

Sesuai dengan saran yang diberikan oleh konselor kepada klien, bahwa baiknya zikir ini dilakukannya secara istiqomah dirumahnya meski ketika tidak didampingi oleh konselor dan ayahnya. Supaya konselor lebih mendapatkan ketenangan ketika berdzikir dan mengadu meminta doa baik kepada Allah Swt.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan

Setelah dilakukannya proses terapi zikir yang diberikan konselor kepada klien dan telah dapat konselor ketahui perubahan-perubahan yang terjadi terhadap diri klien baik dari hasil wawancara, observasi langsung serta dari proses terapi zikir.

Tidak hanya itu konselor juga tetap bisa mengontrol klien meskipun dari jarak jauh, yang dilakukan konselor ialah berhubungan melalui *whatsapp*, melalui *whatsapp* memudahkan konselor ketika kita sama-sama sibuk dan tidak bisa bertemu namun klien memiliki masalah dan membutuhkan teman curhat, hal tersebut kita lakukan melalui jaringan telvon di *whatsapp*, dengan begitu konselor masih bisa mengontrol dan mengetahui perubahan yang terjadi di dalam diri klien, tidak hanya itu konselor juga selalu mengingatkan untuk selalu istiqomah melaksanakan zikir ketika di rumah.

Berikut ialah perubahan-perubahan yang terbentuk di dalam diri klien setelah melakukan proses terapi zikir:

a. Kondisi klien sebelum melaksanakan sesi konseling

Sebelum melaksanakan proses terapi zikir, klien mengerti bahwa dirinya acuh terhadap lingkungan sekitar seperti kurang peka atau tidak peduli terhadap sekelilingnya, kurang bisa menerima masukan yang diberikan oleh

orang-orang sekitarnya baik orang tua, saudara, teman atau tetangganya sendiri, bisa dibilang kurang bersosialisasi diri, menghilangkan kegelisahan dengan melakukan hal-hal kurang baik seperti berbelanja apapun yang dia suka meskipun barangnya tidak ada manfaat untuk jangka panjang, main kesana-sini, bermain aplikasi tiktok di gadget, tidak bisa mengatur waktu dengan baik. Hal tersebut dia lakukan karena dia merasa hidupnya tidak tenteram dengan suasana kehidupan yang seperti ini, dia merasa bahwa hidup tidak berpihak dengan dia.

Kondisi klien sebelum pelaksanaan terapi zikir

Tabel 1.7 Kondisi klien sebelum terapi

No	Kondisi Klien	Ya	Kurang	Tidak
1.	Acuh	✓		
2.	Kurang Peduli		✓	
3.	Tidak disiplin waktu	✓		
4.	Menghabiskan waktu dengan gadget/tiktok	✓		
5.	Suka belanja barang tidak berguna	✓		
6.	Sering jalan-jalan pulang malam	✓		
7.	Kurang bisa		✓	

	menerima pendapat orang lain			
--	------------------------------	--	--	--

b. Kondisi klien setelah melaksanakan sesi konseling

Sesudah klien mengikuti tahap ke tahap dari proses terapi zikir yang diberikan konselor kepada klien, dan didampingi oleh ayahnya sudah dapat terlihat perbedaan yang ada pada diri klien. Beberapa perubahan baik yang terjadi dalam diri klien ialah klien dapat menerima masukan dari orang lain, bisa mengontrol atau memanfaatkan waktu kosongnya dengan hal-hal baik.

Klien juga sudah dapat mengurangi bermain tiktok di gadget, meskipun dia selalu membawa gadgetnya kemana-mana tetapi ia sudah dapat mengurangi hal bermain tiktoknya tersebut, untuk hal belanja memang hobi wanita, tetapi dia sudah bisa mengurangi aktivitas berbelanja online dengan membelibarang-barang yang kurang bermanfaat dan membelinya hanya karna nafsu sesaatnya saja yaitu mengikuti tren di dari tiktok, sudah dapat mengurangi jalan-jalan kesana-kesini dan selalu pulang malam ketika jalan-jalan, dia jalan-jalan hanya ketika membutuhkan waktu untuk *metime* saja. Jadi dapat dikatakan klien telah dapat memberikan manfaat baik terhadap dirinya sendiri.

Kondisi klien ketika setelah melakukan proses terapi zikir

Tabel 1.8 Kondisi klien setelah terapi

No	Kondisi Yang Ditampakkkan Klien	Ya	Kurang	Tidak Ada
1.	Acuh			✓
2.	Kurang Peduli			✓
3.	Tidak disiplin waktu			✓
4.	Menghabiskan waktu dengan gadget/tiktok		✓	
5.	Suka belanja barang tidak berguna			✓
6.	Sering jalan-jalan			✓
7.	Kurang bisa menerima pendapat orang lain			✓

Hasil di atas di dapatkan dari pengamatan konselor kepada klien selama proses wawancara, observasi, terapi dan komunikasi klien dengan konselor secara langsung dan selama beberapa minggu. Dari pencapaian di atas dapat terlihat bahwa klien telah dapat mengatur dan memberikan manfaat baik terhadap dirinya sendiri.

Konselor berharap klien dapat menjadi pribadi yang selalu memberikan manfaat baik kepada orang lain, selalu memperbaiki

dirinya menjadi pribadi yang baik, terus peduli dan menyanyangi orang-orang sekitarnya, menjadi pribadi yang selalu kuat dan tabah dalam menghadapi masalah dan dapat menyelesaikannya dengan tenang, tercapai segala cita yang diinginkannya. Dan selalu istiqomah dengan membentengi dirinya akan hal-hal baik, yaitu taat dan beriman kepada Allah Swt.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Data Perspektif TeoriKonseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan

Di dalam sebuah proses pelaksanaan konseling, tahapan yang harus dilakukan oleh konselor ialah identifikasi masalah, diagnosa, prognosis, terapi serta evaluasi atau *followup*. Dengan analisa tersebut dapat dilihat bahwa yang digunakan yaitu analisa deskriptif komparatif, sehingga peneliti dapat memecahkan masalah yang ada dengan menyelidiki, mendeskripsikan situasi objek penelitian pada saat ini bersumber fakta-fakta yang keaslinya.

Hal pertama yang dilakukan konselor yaitu dengan melakukan pendekatan terhadap klien, orang tua serta teman dekat dan teman sekampung klien. Dengan konselor dapat membangun hubungan yang baik terhadap klien sehingga tercipta komunikasi yang lancar/baik serta klien dapat dengan mudah bercerita terbuka terhadap masalah yang di hadapinya. Dengan begitu konselor akan dapat dengan mudah

menidentifikasi masalah klien dan dapat melakukan proses terapi zikir dengan lancar.

Ketika pertama kali melakukan konseling dengan klien, konselor tidak langsung menanyakan tentang masalah apa yang terjadi terhadapnya. Untuk pembukaan konselor pertama kali menanyakan membuka dengan pembicaraan yang bersifat netral (seperti bertanya tentang kabar klien). Setelah di rasa konselor dan klien telah dapat membangun hubungan yang baik mulailah klien menggali permasalahan yang terjadi terhadap klien. Langkah ini termasuk tahap awal konseling mengenai mengenal serta mendefinisikan masalah dan gejala-gejala yang terlihat dalam klien.

Konselor dapat menentukan langkah-langkah proses terapi zikir rotibul athos dengan perbandingan antara data teori dan data yang terjadi yang ada di lapangan.

Tabel analisis data, perbandingan data teori dan data pelaksanaan di lapangan secara langsung

Tabel 1.9 Perbandingan data teori dan lapangan

No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifikasi masalah, yakni pengumpulan data secara detail dari berbagai	Berdasarkan data yang telah konselor kumpulkan secara langsung di lapangan baik dari orang tua (ayah), teman dekat dan teman sekampung klien, konselor dapat

informan seara langsung		melihat bahwa klien merupakan : 1. Anak yang kedua orang tuanya bercerai semenjak dia duduk di kelas SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan sang ayah menikah lagi dengan seorang guru di daerah Lamongan 2. Klien dijauhkan oleh ayahnya dari ibunya dengan cara klien di masukkan ke pondok daerah Gresik, dan di pondokkan daerah Gresik agar jarak pondok dengan rumah ibu tiri klien dekat atau agar klien bisa lebih dekat dengan ayahnya. 3. Ketika lulus dari pondok, berjalan satu tahun klien mendapatkan musibah dengan meninggalnya kakak kandung klien, dan dalam jangka waktu dekat, sekitar enam bulan ibu klien juga meninggal dunia. Tidak hanya sampai disitu dalam satu tahun itu
-------------------------	--	---

		<p>juga kontrak kerja yang seharusnya dua tahun, klien malah mendapatkannya hanya satu tahun hal tersebut karena imbas dari pandemi covid-19</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Klien seorang anak yang memiliki sifat acuh 5. Kurang bisa menerima masukan dari orang lain 6. Akibat dari peraturan ayahnya yang terlalu posesif membuat klien merasa bahwa hidupnya kurang tenteram karena peraturan yang berlebihan dari ayahnya, oleh karena itu mengakibatkan klien gemar main aplikasi di gadget yang bernama tiktok (hal tersebut klien lakukan karena mengisi waktu kosongnya), tidak hanya itu klien juga suka membeli barang-barang online jika dapat dikalkulasi sekali membeli klien bisa menghabiskan
--	--	--

		<p>uang 1jt. Jika ayah klien tidak rumah hal itu merupakan kesempatan emas bagi klien, karena klien bisa bermain dan jalan-jalan keluar rumah dengan jam pulang yang terlalut malam</p> <p>7. Kurang bersosialisasi antar tetangga.</p> <p>8. Klien merasa bahwa kasih sayang ayahnya berbeda dengan kasih sayang yang diberikan oleh ibunya, oleh karena itu klien masih sering merindukan sosok ibunya</p> <p>9. Namun dari itu semua klien merupakan anak yang tetap memegang teguh keyakinannya kepada Allah Swt., dia istiqomah dalam menjalankan ibadah baik yang bersifat wajib ataupun sunnah.</p>
2	Diagnosa, yakni penetapan masalah klien	Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah di atas, bahwa klien mengalami kecemasan yang mengakibatkan kurang tenteramnya hidup klien,

		<p>hal tersebut berdasarkan dari faktor-faktor yang telah ditetapkan oleh konselor melalui hasil dari wawancara, konseling, observasi yang bersumber dari berbagai pihak yang telah konselor wawancarai, diantaranya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acuh 2. Tidak disiplin terhadap waktu 3. Tidak mampu menerima pendapat orang lain 4. Kurang bersosialisasi 5. Menghabiskan waktu kosong dengan main aplikasi tiktok di gadget 6. Menghamburkan uang dengan belanja barang-barang yang kurang bermanfaat 7. Jika ayahnya tidak dirumah suka main sampai larut malam
3	Prognosa, yakni penetapan jenis bantuan atau terapi pada klien	Dari hasil diagnosa di atas, konselor dapat menetapkan jenis bantuan atau terapi yang diberikan kepada klien yaitu bantuan dengan menggunakan terapi dzikir rotibul athos yang

		<p>bertujuan untuk lebih mendekatkan diri klien dengan Allah Swt., agar klien mendapatkan ketenteraman hidup dari masalah-masalah yang dihadapinya.</p> <p>Di sini konselor menggunakan dua model pendekatan yakni pendekatan dengan kegiatan terapi zikir rotibul athos secara tidak langsung yaitu dengan klien aktif mendengarkan ayat zikir rotibul athos yang dibacakan oleh ustadz, yang bertujuan agar klien fokus dan hikmat terlebih dahulu terhadap ayat zikir rotibul athos. Dan secara langsung yakni klien mempraktekkan langsung setiap tahap demi tahap proses terapi zikir rotibul athos.</p>
4	<p>Terapi atau treatment, yakni bentuk bantuan yang diberikan konselor kepada klien.</p>	<p>Dalam proses zikir ini, terdapat beberapa langkah dalam kegiatannya dan ada dua pendekatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Secara tidak langsung : <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor memulai dengan menjelaskan

	<p>Dalam hal ini terapi zikir merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada klien agar klien lebih dekat dengan Allah Swt., sehingga klien merasa hidupnya lebih tenteram.</p>	<p>makna dan manfaat dzikir</p> <ol style="list-style-type: none"> b. Konselor mengarahkan klien agar bersuci dulu sebelum mengikuti proses terapi serta mempersilahkan klien duduk bersilah tanpa menyender ke tembok dan dalam posisi menghadap ke kiblat, lalu klien diminta untuk menarik napas secara perlahan dan menghembuskannya secara perlahan c. Sebelum proses terapi konselor sedikit memberikan kata-kata motivasi kepada klien d. Barulah klien mulai mendengarkan ayat dzikir rotibil athos yang di lantunkan oleh ayahnya sendiri. Dan dengan waktu yang bersamaan konselor memberikan kata-kata positif kepada
--	---	---

		<p>klien, kata-katanya sebagai berikut;</p> <p><i>“Rasakan, rasakan energi positif dalam setiap ayat lantunan dzikir rotibul athos”</i>,</p> <p><i>“Rasakan setiap beban masalahmu berangsur-angsur normal kembali”</i></p> <p><i>“Rasakan bahwa dirimu menemukan kenyamanan, ketenteraman setelah mendengarkan ayat dari lantunan dzikir rotibul athos tersebut”</i></p> <p><i>“Yakinkan dalam hatimu bahwa kamu bisa, bisa dan bisa melewati ini, menjadikan hidup indah”</i></p> <p>2. Secara langsung :</p> <p>a. Masih di posisi yang sama di awal terapi zikir secara tidak langsung tadi. Kounselor memberikan segelas air putih kepada klien tujuannya agar klien merasa segar kembali</p> <p>b. Kounselor mengarahkan klien untuk kembali</p>
--	--	--

		<p>menarik nafas secara perlahan dan mengeluarkannya secara perlahan pula, setelah itu barulah klien niat berdoa dalam hati</p> <p>c. Masalah pada kegiatan inti yaitu proses kegiatan membaca zikir rotibul athos beriringan secara bersama serta membaca dengan nada baca yang santai dan lirih/tidak juga begitu lantang, dan kegiatan membaca dimulai dari ayat ke ayat hingga selesai</p> <p>d. Barulah di akhir proses ketika selesai terapi, pastinya dengan kondisi yang santai dan tenang karena setelah melakukan kegiatan terapi, membiarkan klien beristirahat sejenak dan membiarkan klien</p>
--	--	---

		<p>merasakan apa yang dirasakan setelah melakukan zikir ini. Barulah konselor menanyakan tentang apa yang dirasakan oleh klien setelah mengikuti proses terapi zikir tersebut.</p>
5	Evaluasi dan <i>followup</i>	<p>Perubahan klien sudah dapat terlihat setelah klien mengikuti tahap demi tahap proses terapi zikir baik secara tidak langsung maupun secara langsung. Perubahan yang ditampakkan klien ialah, klien merasa bahwa dirinya lebih bersemangat dan yakin bahwa dirinya mampu melewati setiap cobaan hidupnya dengan selalu bersyukur bahwa tidak ada masalah yang tidak dapat diselesaikan apalagi jika masalah tersebut diselesaikan dengan cara mendekati diri kepada Tuhan. Dan beberapa perubahan positif yang lainnya diantaranya ialah, klien nampak selalu merespon seseorang yang</p>

		ada dikelilinginya, mampu menerima pendapat orang lain, khususnya ketika ada perbedaan pendapat antara dia dengan ayahnya, dan beberapa sifat negatif pada diri klien lainnya telah berkurang dan bahkan berubah menjadi sifat positif.
--	--	---

Di dalam melaksanakan pengumpulan data dan informasi yang ada di lapangan baik melalui klien sendiri, orang tua (ayah), teman dekat dan teman sekampung klien, yang berupa wawancara serta observasi, terdapat beberapa kendala yang dirasakan oleh klien yaitu yang awalnya klien enggan untuk mengungkapkan sepenuhnya dan yang sebenarnya terhadap masalah yang dihadapinya, orang tuanya klien yang sulit ditemui karena tidak tinggal serumah dengan klien, teman-teman klien yang jarang mengetahui sikap stres yang dihadapi oleh klien, yang teman-temannya rasakan hanyalah klien anak yang tegar, baik hati dan seorang anak yang berpegang teguh pada keimanannya.

Ketika proses pemberian bantuan pun juga begitu, klien awalnya enggan bahwa ayahnya adalah yang menjadi pembaca zikir ketika proses zikir secara tidak langsung, namun dengan penjelasan konselor bahwa harus ada seorang yang ahli atau mengetahui tentang zikir tersebut yang berhak mendampingi proses terapi zikir ini, dan alangkah baiknya jika ayahnya yang menjadi

pendamping terapi zikir ini karena telah mengenal baik satu sama lain. Setelah diberi penjelasan secara perlahan, klien mau mengikuti kegiatan terapi zikir dan dengan begitu terapi zikir dapat berjalan dengan lancar sampai terapi zikir selesai. ▲

Ketika klien dapat menerima setiap tahap proses terapi dengan lapang dada dan ikhlas membuat tahap pemberian bantuan ini dapat terselesaikan dengan baik karena di tahap ini merupakan tahap penting untuk konselor dan klien, yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana perubahan dari sifat negatif ke sifat positif klien, menangkap potensi yang dimiliki klien serta menyadarkan akan pentingnya potensi yang bermanfaat untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

2. Analisis Data dalam Perspektif Islam Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan

Mengenai lebih jelasnya tentang analisis data dari hasil akhir suatu proses pelaksanaan terapi dzikir rotibul athos yang kegiatannya dilakukan dari awal sampai akhir, apakah terjadi perubahan pada diri klien antara proses sebelum dan sesudah terapi zikir rotibul athos tersebut akan dipaparkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1.10 Kondisi yang ditampakkan klien

No	Kondisi	Yang	Sebelum	Sesudah
----	---------	------	---------	---------

	ditampakkan Klien	Terapi			Terapi		
		Y	K	TA	Y	K	TA
1.	Acuh	✓					✓
2.	KurangPeduli	✓					✓
3.	Tidak disiplin waktu	✓					✓
4.	Menghabiskan waktu dengan gadget/bermain aplikasi tiktok	✓				✓	
5.	Suka belanja barang tidak berguna	✓					✓
6.	Sering jalan-jalanpulang malam	✓					✓
7.	Kurangbisa menerima pendapat orang lain terutama Ayah	✓					✓
8.	Kurang bersosialisasi	✓					✓

Keterangan:

Y : Ya

K : Kurang

TA : Tidak ada

Sesuai paparan yang ada ditabel atas, dapat dijelaskan bahwa kondisi klien yang sebenarnya setelah megikuti terapi zikir dan sebelum mengikuti terapi zikir, dari yang bermula masih bertanda “Ya” untuk kondisi klien sebelum mengikuti terapi zikir

sampai bertanda “Tidak Ada” untuk kondisi klien setelah mengikuti terapi zikir. Hal tersebut dapat terbutikan bahwa klien terus memberikan informasi perkembangannya dari minggu ke minggu kepada konselor melalui sambungan via *whatsapp* dan dari cerita teman dekat klien kepada konselor.

Hasil analisis di atas akan dapat diketahui bahwasannya pelaksanaan terapi zikir rotibul athos ini dapat untuk menangani kecemasan remaja yang megakibatkan kurangnya ketenteraman dalam hidupnya sehingga memerlukan pendekatan dengan Tuhan-Nya melalui zikir tersebut yang dilakukan oleh konselor kepada klien dapat dibilang cukup berhasil, karena dapat terlihat dari sebagian besar perubahan yang terjadi pada kriteria yang awalnya negatif menjadi kriteria positif.

Untuk dapat menilai tingkat keberhasilan dan kegagalan terapi zikir tersebut, peneliti menggunakan pedoman presentase perubahan perilaku dengan kriteria sebagai berikut:

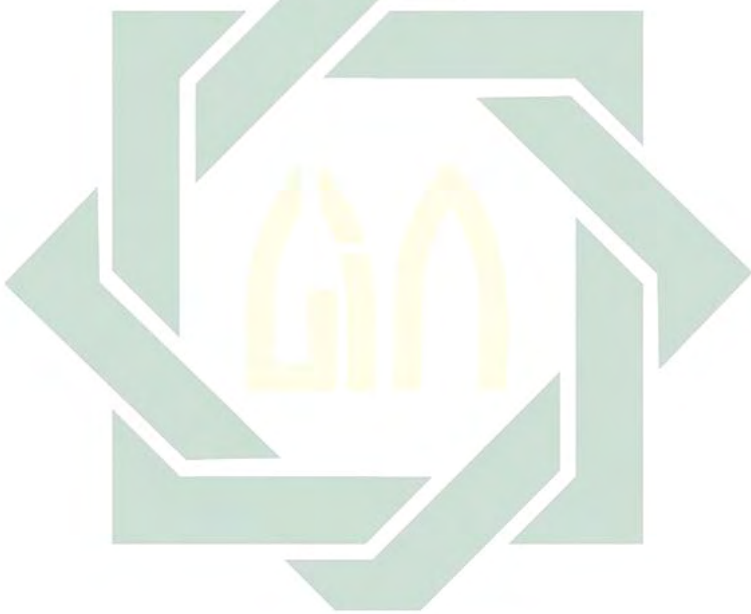
1. <75% - 100% : Berhasil
2. 60% - <75% : Cukup berhasil
3. <60% : Kurang berhasil

Sesuai dengan tabel analisis keberhasilan terapi dzikir di atas dengan gejala yang sebelum melaksanakan terapi zikir dan sesudah melaksanakan proses terapi zikir dapat diketahui sebagai berikut:

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

Dari presentasi di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos

Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan yang dilakukan oleh konselor bisa dikatakan mencapai kategori cukup berhasil karena yang awal sebelum melakukan proses terapi dzikir ada delapan point gejala yang dialami oleh klien, namun setelah melakukan proses terapi zikir gejala tersebut berkurang menjadi satu gejala yang terkadang masih dilakukan, dan tujuh gejala yang sudah tidak lagi dilakukan oleh klien.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan pada pembahasan skripsi ini, maka dapat disimpulkan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan ini terdapat lima tahapan dalam proses pelaksanaannya yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment*, evaluasi/*followup*. Dari setiap proses yang dilaksanakan kunci untuk melakukannya ialah dengan ikhlas agar setiap proses yang berjalan dapat terlaksana dengan lancar. Dari sini konselor selalu memberikan dorongan, penguatan untuk menyadarkan klien dari dampak negatif terhadap perbuatan yang telah dilakukannya baik untuk diri sendiri ataupun orang lain.
2. Hasil akhir dari proses pelaksanaan Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan ini sedikit banyaknya menghasilkan perubahan pada diri klien. Yang dapat dibuktikan oleh adanya perubahan-perubahan pada gejala yang ditimbulkan akibat dari

permasalahan klien yaitu dalam kehidupan sehari-hari klien bertambah menjadi seseorang yang bersifat positif melakukan kegiatan keseharian dengan nyaman. Hal ini terbukti dari yang awalnya klien tidak mampu menerima pendapat orang lain kini klien mampu menerima masukan atau pendapat dari orang lain, dari yang awalnya acuh kurang peduli terhadap sekitar kini klien lebih peduli dan memperhatikan lingkungan sekitarnya dan sudah mampu bersosialisasi terhadap orang-orang sekitar dengan baik, klien sudah mengerti betapa berharganya waktu kosongnya sehingga klien mampu memanfaatkan waktu kosongnya yang tidak hanya digunakan untuk bermain aplikasi tiktok di gadget saja. Dan keimanan klien semakin bertambah karena adanya keistiqomaan klien melaksanakan zikir rotibul athos ini ketika berada di rumah.

B. Saran Dan Rekomendasi

Di dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum memiliki nilai sempurna sebagai penelitian. Oleh karena itu penulis berharap kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti terapi zikir untuk lebih menyempurnakan hasil dari penelitiannya dengan memilih sumber rujukan yang lebih relevan agar hasil dari penelitiannya dapat lebih baik dan sempurna. Berikut beberapa saran yang dapat dikemukakan oleh penulis:

1. Bagi Konselor

Dalam hal ini perlunya konselor lebih meningkatkan *skill* mengenai keterampilan komunikasi konseling dan pengetahuan tentang terapi dzikir agar proses terapi dzikir ini dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan dan dapat diterapkan dengan baik oleh klien.

2. Bagi Klien

Bagi setiap klien atau individu yang sedang mengalami masalah hendaknya mampu membagi masalahnya untuk berkenan cerita kepada teman, saudara atau bahkan kepada seorang konselor, kepada siapapun itu yang terpenting nyaman bagi dia untuk mengungkapkan masalahnya dan tidak hanya di pendam dan dirasakan sendiri. Dan jangan mendoktrik dengan menyalahkan diri, yakin bahwa ada Allah dalam setiap langkah kehidupan manusia.

3. Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Bagi mahasiswa masih diperlukan adanya penelitian yang mendalam terutama mengenai Terapi Zikir Rotibul Athos dalam mengatasi suatu masalah. Tidak hanya itu terapi ini juga bisa digunakan untuk masalah lain seperti kecemasan, depresi, hilangnya semangat hidup serta masalah-masalah lain terhadap kehidupan.

4. Bagi Pembaca Umum

Gunakanlah waktu luangmu dengan sebaik-baiknya seperti memanfaatkan

potensi yang dimiliki untuk kehidupan masa depan untuk mengejar impian dan bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah Swt., beri agar kita bisa mengerjakan hal-hal yang berfaedah pada diri sendiri maupun kepada orang lain.

C. Keterbatasan Penulis

Disini penulis merasa ada beberapa kekurangan dalam mengerjakan penelitian ini. Sebagai konselor sebaiknya menguasai bidang bimbingan konseling baik bidang keterampilan konseling maupun bidang teknik dan terapi yang akan diberikan kepada klien.

Dan sebagai penulis serta peneliti yang baik hendaknya mempunyai banyak sumber rujukan dari buku dan pengarang yang berbeda dari teori yang hendak di teliti, serta lebih mengetahui kondisi yang ada di lapangan sebelum melakukan penelitian turun ke lapangan, meperluas mencari informasi tentang klien baik dari pihak keluarga orang tua, saudara, teman baik, teman desa, teman sekolah, dan teman sepergaulannya. Dengan begitu penulis akan mempermudah melakukan pengerjaan dalam penelitiannya.

Dari sini penulis juga berharap kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti terapi zikir rotibul athos ini hendaknya memberikan penjelasan yang lebih di sub bab pengertian rotibul athosnya, karena hal tersebut masih sangat awam untuk dapat dimengerti dan dipahami oleh orang umum tentang ayat dan manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad, Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Abidin, M. Ali Zainal. 2020. *Ratib al-Atthas: Penyusun, Faedah, dan Cara Mengamalkannya*. (NU Online, 2020). (online). <https://islam.nu.or.id/post/read/118739/ratib-al-atthas--penyusun--faedah--dan-cara-mengamalkannya>. di akses pada 5 September 2020.
- Akhyar, Saiful. 2011. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.
- Alfajri, Ahmad. TT. *Teks Bacaan Ratib Al Athos lengkap*. (online). <https://ahmadalfajri.com/teks-bacaan-ratib-al-athos-lengkap/#>. di akses pada 6 September 2020.
- Amalia, Rizqi Maulida, dkk. 2017. *Jurnal "Ketahanan Keluarga dan Kontribusinya Bagi Penanggulangan Faktor Terjadinya Perceraian"*. Vol. 4. No. 2. Jakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Al-Azhar Indonesia.
- Anggoro, Toha, dkk. 2009. *Metode Penelitian*. Cet-11. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azizah. 2013. *Jurnal "Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja"*. Vol. 4. No. 2. Kudus: Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Islam.
- Bafadhol, Ibrahim. 2013. *Jurnal "Tujuan Hidup dalam Perspektif Al-Quran"*. IAT STAI Al-Hidayah Bogor.
- Chaplin, JP. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.

- Diananda, Amita. 2018. *Jurnal* “Psikologi Remaja dan Perkembangannya”. Vol. 1. No. 1. Tangerang: Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiah.
- Duta Islam. 2019. *Artikel* Ratib Al-Athos dan Fadhilah Membacanya.
- EDOC. 2020. *ratib al atthos*. (online) <https://edoc.pub/queue/ratib-al-atthos-2-pdf-free-html>, di akses pada 5 September 2020.
- Fitriyah, Anita. *Jurnal* Bimbingan dan Konseling Dalam Perspektif Islam.
- Fhadila, Kenny Dwi. 2017. *Jurnal* “Menyikapi perubahan perilaku remaja”. Vol. 2. No. 2. Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI.
- Fridayanti, J. 2013. *Jurnal* “Pemaknaan Hidup (*Meaning In Life*) dalam Kajian Psikologi”. Vol. 18. No. 2. Fakultas Psikologi Universitas Gunung Djati Bandung.
- Hamdani. 2012. *Bimbingan Dan Penyuluhan*. Bandung : CV Pustaka setia.
- Hartini. 2017. *Jurnal* “Perubahan Fisik dan BodyImage Remaja”. Vol. 1. No. 2. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Ifdil, Dona Fitri Aninisa. 2016. *Jurnal* Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Vol. 5. No. 2. Universitas Negeri Padang: Konselor.
- Ilyas, Rahmat. 2017. *Jurnal* “Zikir dan Ketenangan jiwa: Telah atas Pemikiran Al-Ghazali”. Vol. 8, no. 1. Bangka Belitung : STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik.
- Ilham, Zulpikar dkk. 2018. *Jurnal* Analisis Tingkat Kecemasan (anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porpop 2017. Vol. 2.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2011.

- Kangsantri.id. 2020. *Bacaan Ratib Al-Athos*. (Kangsantri.id: 2020). (online). <https://kangsantri.id/bacaan-ratib-al-athos/>. di akses pada 31 Agustus 2020.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia(KBBI). TT. *Tenteram*. (online). <https://bbi.web.id/tenteram.html>. di akses pada 5 September 2020.
- Kumala, Olivia Dwi, dkk. 2017. *Jurnal* “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”. Vol. 4. No. 1. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Laela, Faiza Noer. 2017. *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*, Edisi Revisi. Surabaya: UIN Sunan Ampel PRESS.
- Latif, Umar. 2016. *Jurnal* ”Konsep Mati dan Hidup Dalam Islam (Pemahaman berdasarkan konsep eskatologis)”. Vol. 22. No. 34. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Masdudi. 2015. *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cet. 1. Edisi Revisi. Cirebon: Nurjati Press.
- Musnamar, Tohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual*. Yogyakarta: UII Press
- Naisaban, Ladislaus. 2004. *Para Psikolog Terkemuka di Dunia*. Jakarta : PT.Grasindo.
- Nurmaidah. 2019. *Jurnal* “Manusia dan Agama (Konsep Manusia dan Agama dalam Al-Quran)”. Vol. 1. No. 1. Fakultas Agama Islam UIT.
- Palindangan, Linus K. 2006. *Jurnal* “Tinjauan Filosofis Tentang Hidup tujuan Hidup, Kejahatan, Takdir, dan Perjuangan”. (Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi dan Sekretaris.
- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. *Jurnal* “Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja”. Vol. 17. No. 1. Fakultas

- Ilmu Tarbiah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- RI, Kementerian Agama. 2016. *Al-Quran dan Terjemahan*. Cet-3. Bandung.
- Ritonga, Berima dan Esti Listiari. TT. *Jurnal “Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Sekolah Tinggi Teknologi Nazarene Indonesia Ditinjau Dari Tingkat Religiusitasny*.
- Rofiqah,Tama. 2016.*Jurnal “Kopasta Konseling Religius Mengatasi Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religio psiko neuroimunologi*. Batam: Universitas Riau Kepulauan.
- Rufaedah, EviAeni. 2015.*Jurnal “Kajian Nilai-Nilai Bimbingan Dan Konseling Islam”*. Vol. 1. Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Indramayu : Risalah Jurnal Pendidikan dan Studi Islam.
- Salim, Ahmad Husain Ali. 2006. *Terapi Al-Quran Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*. Jakarta: Asta Buana Sejahtera.
- Sanusi, M. 2014. *Dzikir Itu Ajib!*. Cet-1. Jogjakarta: DIVA Press anggota IKAPI.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2013. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sumanto. 2006. *Jurnal “Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup”*. Vol. 14. No. 2. Buletin Psikologi.
- Sumara, Dadan, dkk. 2017. *Jurnal “Kenakalan Remaja dan Penanganannya”* . Vol. 4, no. 2. Universitas Padjadjaran.
- Surya, Mohamad. 2003. *Bina Keluarga*. Cet-1. Semarang: CV. Aneka Ilmu, anggota IKAPI.
- Suyitno. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip dan Operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.

- Tafsir.web. TT. *Quran Surat Ar-Ra'd Ayat 28*. (online). <https://tafsirweb.com/3988-quran-surat-ar-rad-ayat-28.html>. di akses pada 5 September 2020.
- Tarakanita. 2012. Vol. 2. Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta.
- Tarmidzi. 2018. *Bimbingan Konseling Islam*. Cet. 1. Medan: Perdana Publishing.
- Wikipedia. 2020. *Kehidupan*. (online). <https://id.m.wikipedia.org/wiki/kehidupan>. di akses pada September 2020.

