



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI DZIKIR HAUQALAH DAN
HASBALAH UNTUK MEREDUKSI
AGORAPHOBIA PADA SEORANG WANITA DI
DESA CAGAK AGUNG GRESIK**

SKRIPSI

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

Oleh:

Julio Sisalas

NIM. B93217141

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

2021

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Nama : Julio Sisalas

NIM : B93217141

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “ Terapi Dzikir Hauqalah dan Hasbalah Untuk Mereduksi Agoraphobia Pada Seorang Wanita di Desa Cagak Agung Gresik ” adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 27 Maret 2021

Penulis



Julio Sisalas

NIM. B93217141 **LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN**
PEMBIMBING

Nama : Julio Sisalas

NIM : B93217141

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi Dzikir Hauqalah dan Hasbalah
Untuk Mereduksi Agoraphobia Pada
Seorang Wanita di Desa Cagak
Agung Gresik

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

Surabaya, 27 Maret 2021

Menyetujui

Dosen Pembimbing,



Drs. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI DZIKIR HAUQALAH DAN HASBALAH UNTUK
MEREDUKSI AGORAPHOBIA PADA SEORANG WANITA DI
DESA CAGAK AGUNG GRESIK

SKRIPSI

Disusun Oleh
Julio Sisalas
B93217141

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada Tanggal 8 April 2021
Tim Penguji

Penguji I



Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II



Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji III



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

Penguji IV



Mohammad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007



Surabaya, 8 April 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: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Julio Sisalas
NIM : 893217141
Fakultas/Jurusan : Da'wah dan Komunikasi / Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : Juliosisalas2020@gmail.com

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

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

yang berjudul : Terapi Psikis Havaalan dan Hasbullah untuk mereduksi
Ajora Phobici pada Seorang Wanita di Desa Cayak Agung Gresik.

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 pencrbit 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, 18 Oktober 2021.

Penulis

(Julio Sisalas)

ABSTRAK

Julio Sisalas (B93217141), 2021 Terapi Dzikir Hauqalah dan Hasbalah Untuk Mereduksi Agoraphobia Pada Seorang Wanita di Desa Cagak Agung, Gresik.

Fokus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1. bagaimana proses pelaksanaan konseling menggunakan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah untuk mereduksi agoraphobia pada seorang wanita, 2. bagaimana hasil akhir proses pelaksanaan konseling menggunakan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah untuk mereduksi pada seorang wanita. Dalam menjawab permasalahan ini peneliti menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Dalam penelitian studi kasus yang dilakukan peneliti berfokus pada suatu objek dengan cara mengamati, memahami untuk mempelajari latar belakang suatu objek yang diteliti lalu mendapatkan informasi secara keseluruhan dan utuh.

Pada tahap akhir penelitian dilakukan adanya analisis data yang bertujuan untuk membandingkan data secara keseluruhan agar mengetahui keadaan sebelum dan sesudah proses pemberian terapi, analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Data yang sudah dianalisis menunjukkan bahwa proses terapi dzikir hauqalah dan hasbalah berhasil, karena konseling mendapatkan ketenangan selama membacanya dan agoraphobianya berkurang ketika berhadapan pada tempat-tempat keramaian. Data hasil akhir juga menunjukkan bahwa konseling merasa nyaman dan sudah tidak menderita agoraphobia lagi.

Kata Kunci: Terapi Dzikir Hauqalah dan Hasbalah, Agoraphobia

نبذة مختصرة

خوليو سيسالاس (B93217141), 2021. علاج ذكر الحوكة والحسبة لتقليل الفلق من المكشوفة لدى امرأة بالغة مبكرة في قرية كاجاك أجونج , جريسيك.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد 1. كيف تتم عملية تطبيق الاستشارة باستخدام العلاج بالحقالة والحسبة الذكريات للحد من الخوف من الأماكن المكشوفة لدى المرأة ، 2. ما هي النتيجة النهائية لعملية الاستشارة باستخدام العلاج بالحقالة والحسبة الذكريات للحد من رهاب الخلاء عند المرأة؟ في الإجابة على هذه المشكلة استخدم الباحث منهج أسلوب البحث النوعي مع نوع دراسة الحالة البحثية. في دراسة الحالة التي أجراها باحثون ركزوا على كائن من خلال الملاحظة والفهم لدراسة خلفية كائن قيد الدراسة ثم الحصول على المعلومات ككل وسليمة.

في المرحلة الأخيرة من البحث ، تم إجراء تحليل البيانات بهدف مقارنة البيانات ككل من أجل تحديد الحالة قبل وبعد عملية إعطاء العلاج ، وكان تحليل البيانات المستخدم في هذه الدراسة وصفيًا تجميعيًا. وتدل البيانات التي تم تحليلها على نجاح عملية العلاج بالحقالة والحسبة الذكر ، لأن الإرشاد يكون هادئاً أثناء القراءة ويقف الرهاب من الأماكن المكشوفة عند التعامل مع الأماكن المزدحمة. تظهر بيانات النتيجة النهائية أيضاً أن الاستشارة تشعر بالراحة ولم تعد تعاني من رهاب الخلاء.

الكلمات المفتاحية: علاج الحوالة والحسبة الذكر ، رهاب الخلاء

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
نبذة مختصرة.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Defenisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan	11

1.4 Kegiatan proses konseling pertemuan ke-4 dan
na konseling menjadi informan atau (*significat* o
-01-2021**Error! Bookmark not def**

1.5 Gambar Hasil Lulus Plagiasi Turnitin**E**
ark not defined.

Gambar 1.2 Kegiatan proses konseling pertemuan ke-2 dengan konseling pada 23-01-2021.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 1.3 Kegiatan proses konseling pertemuan ke-3 dengan konseling pada 24-01-2021.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 1.4 Kegiatan proses konseling pertemuan ke-4 dengan orang tua konseling menjadi informan atau (*significat other*) pada 25-01-2021**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 1.5 Gambar Hasil Lulus Plagiasi Turnitin**Error!**
Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel Identitas Konseling	53
Tabel Riwayat Pendidikan Konselor.....	54
Tabel Identitas Konseling	55
Tabel Riwayat Pendidikan Konseling.....	56
Tabel Diagnosa Aspek-Aspek Gejala Kecemasan Konseling	82
Tabel Skala Identifikasi Kecemasan	90
Tabel Kondisi Konseling Sebelum Diterapi	92
Tabel Hirarki Kecemasan Agoraphobia.....	94
Tabel Lafadz Dzikir dan Maknanya.....	96
Tabel Hasil Kondisi Konseling Sesudah Terapi	102
Tabel Analisis Perbandingan Proses Konseling Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan.....	105
Tabel Keadaan Kondisi Konseling Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi	109

secara tidak sengaja yang pada awalnya konseling dengan ayahnya berjalan bersamaan menjadi terpisah karena disebabkan keadaan situasi yang ramai di pasar saat itu dan keduanya juga tidak menyadari akan hal tersebut. Menyadari kondisi tersebut seketika membuat konseling merasakan kebingungan dan khawatir akan tidak ditemukan dirinya oleh ayah dari situ muncul pemikiran bahwa konseling akan ditinggal dan hilang tidak ditemukan. Konseling merupakan seorang yang dekat dengan ayah, menurutnya sosok ayah bagi konseling sangat penting karena baginya ayah adalah segalanya, hal ini diperkuat oleh konseling ketika dia lebih banyak menceritakan sang ayah ini bukan berarti konseling tidak dekat dengan ibu, akan tetapi rasa dekat dengan ayahnya membuat konseling merasa nyaman. Banyak sekali hal yang diceritakan konseling tentang ayahnya seperti: ayahnya selalu perhatian kepada konseling, sering membelikan sesuatu untuk konseling, sabar menghadapi perilaku konseling yang kadang kelewat batas, lembut dalam bersikap terhadap kedua putrinya dll, Konseling merupakan anak pertama dari 2 saudara dan dia anak yang pertama.

Selain peristiwa hilangnya konseling ketika di pasar yang menimbulkan kepanikan dan kecemasan berlebihan, peristiwa yang menyebabkan konseling mengalami kecemasan dan menderita agoraphobia yaitu ketika konseling melihat secara langsung kejadian pembentakan yang dilakukan oleh sang ayah kepada adiknya ini terjadi pada saat konseling duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), melihat dengan jelas seorang ayah yang dianggapnya sangat lembut dan sabar membentak adiknya dengan ucapan suara yang cukup keras dan bernada tinggi karena adiknya bangun kesiang dan telat melaksanakan sholat subuh. Lalu konseling juga menceritakan kejadian lain, ini terjadi ketika konseling duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) pada waktu itu konseling bermain ke salah satu rumah temannya di dalam

rumah temannya tidak lama setelah konseling berkunjung ke rumah temannya dia melihat ibu temannya yang marah membentak temannya dengan nada dan suara yang cukup keras sehingga konseling juga ikut terdengar penyebabnya dikarenakan suatu hal, lebih jauh konseling juga tidak menceritakan alasan ibu temannya membentak kepada anaknya. Konseling juga menceritakan apabila dihadapkan pada situasi keramaian yang sangat sesak dan penuh, maka konseling akan segera mencari tempat perlindungan (memegang bagian tubuh teman samping) atau minggir dan memilih tempat yang cukup jauh dari keramaian untuk mengatur nafas, tidak hanya itu saja jika di tempat keramaian itu terdapat suara yang nyaring maka konseling akan menutup telinga dan memejamkan mata, hal ini dilakukan konseling sebagai bentuk perlindungan diri untuk menghindari tekanan yang ada, lebih lanjut lagi konseling menjelaskan apabila berada pada kondisi seperti itu maka seketika tubuh konseling lemas dan ingin jatuh pingsan. Dalam hal ini individu mengalami sebuah perasaan negatif dan gangguan kecemasan yang bisa disebut dengan fobia. Fobia sendiri diklasifikasikan ke dalam beberapa macam-macam jenis, secara khusus dari penjelasan keterangan di atas individu mengalami fobia dengan nama Agoraphobia.

Istilah Agoraphobia sendiri ditemukan berasal dari bahasa Yunani yang berarti “takut terhadap tempat-tempat belanja” (*marketplace*), dalam arti yang lain takut terhadap keramaian atau kerumunan (*crowded*).² Menurut istilah Agoraphobia adalah orang-orang yang mengalami kecemasan berlebihan apabila sendirian di suatu tempat ramai atau kerumunan tanpa alasan yang jelas dan tidak berarti. Selain

itu individu yang menderita agoraphobia juga merasakan kecemasan berlebihan di suatu tempat atau ruangan sempit yang ramai dan berdesakan khususnya jika sendirian, merasakan kecemasan berlebihan ketika berada di lingkungan asing yang sangat ramai dan bisa membuatnya berpikiran akan terjadi sesuatu yang mengancam dan sulit untuk menghindari.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan oleh peneliti tuliskan di atas, maka peneliti mengambil judul penelitian "**Terapi Dzikir Hauqalah dan Hasballah Untuk Mereduksi Agoraphobia Pada Seorang Wanita di Desa Cagak Agung Gresik**"

⁶ Q.S Ar-Rad (13) : 28

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat meningkatkan banyaknya khazanah keilmuan yang lebih luas dan berkembang juga menambah wawasan bagi para pembaca, peneliti dan khususnya bagi mahasiswa yang berkecimpung dalam ranah Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penderita agoraphobia, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan untuk mengatasi fobia kecemasan pada tempat-tempat yang dialaminya.
- b. Bagi peneliti diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu jenis terapi islam dalam menyembuhkan masalah psikis.

E. Defenisi Konsep

Penulis memberikan penegasan dalam menjelaskan sebuah judul penelitian agar memudahkan pembaca dalam memahami judul penelitian. Adapun definis konsep yang ditulis sebagai berikut:

1. Terapi Dzikir Haugalah dan Hasbalah

Terapi adalah sebuah bentuk kata yang diambil dari kata *Therapein* yang berarti menyembuhkan. Secara bahasa proses terapi adalah pengobatan atau

remediasi masalah kesehatan, biasa disebut diagnosis.⁷ Terapi juga bisa menyembuhkan keadaan baik secara fisik maupun psikis, dalam lingkup psikologi atau konseling, istilah terapi dikenal sebagai *Psychotherapy* yaitu penyembuhan psikis atau jiwa individu.⁸

Menurut Imam Nawawi dzikir adalah hudlur qalbi (kehadiran hati). Artinya orang yang sedang berdzikir hendaknya bersungguh-sungguh merenungkan dan berfikir tentang dzikir yang dibaca.⁹ Jadi dari penjelasan diatas bisa disimpulkan definisi mengenai terapi dzikir hauqalah dan hasbalah sebuah proses upaya penyembuhan psikis kepada individu yang mengalami emosi negatif baik dilakukan melalui lisan, hati dan perilaku dengan memuji keagungan Allah SWT khususnya menggunakan kalimat bacaan hauqalah (*La haula wa la quwwataillah billah*) dan hasbalah (*Hasbunallah*) sebagai bentuk mengingat-Nya agar selalu memperoleh ketenangan jiwa, terjaga dan terlindungi dari ancaman fisik maupun psikis.

2. Agoraphobia

Menurut Sutardjo arti agoraphobia yaitu, suatu kecemasan yang berada didalam suatu tempat-tempat keramaian atau situasi dimana ia merasa bahwa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepaskan diri pada tempat-tempat keramaian.¹⁰ Maka dari pendapat ahli diatas didapatkan

⁷ Richard Nelson Jones, *"Teori dan Praktik Konseling dan Terapi"*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), hlm. 2.

⁸ Andi Mappiare, "*Kamus Istilah Konseling & Terapi*", (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 334.

⁹ In'amuzzahidin Nurul W. Arvitasari, "*Berdzikir & Sehat ala Ust.H.Haryono*" (Semarang: Syifa Press, 2005), hlm. 8-10.

¹⁰ Sutarjo A, "*Pengantar Psikologi Abnormal*", (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), hlm. 100.

A. Konseling Islam

Konseling adalah sebuah kata yang memiliki arti yang cukup luas, kata konseling sudah tersebar ke dalam beberapa bahasa salah satunya yaitu berasal dari bahasa latin yang memiliki arti dengan atau bersama berasal dari kata *consililium* yang artinya menerima, lalu dari bahasa lain yakni bahasa anglo *saxon* yang diistilahkan pada kata *sellan* yang berarti menyerahkan. Konseling merupakan suatu interaksi yang dilakukan bersama yaitu antara konselor dengan konseling dengan rasa saling menerima tanpa ada paksaan yang bertujuan untuk membantu merubah tingkah laku konseling dengan menyerahkan semua keputusannya pada diri konseling.¹¹ Pendapat lain juga mengemukakan bahwa konseling adalah tindakan bantuan yang diberikan oleh pembimbing yaitu seorang konselor kepada seorang konseling atau sekelompok yang mempunyai masalah dengan tujuan untuk mengatasi masalahnya yang diperoleh dari wawancara dengan harapan supaya seorang konseling atau sekelompok mengerti lebih jelas tentang masalahnya sendiri dan memecahkan masalahnya sendiri sesuai kemampuan serta menerima saran-saran dari seorang konselor.¹² Selain itu pendapat lain dari American Personnel and Guidance Association (APGA) menyatakan tentang

¹² M. Fahli Zarrahadi, "*Pengantar Konseling Perkawinan*", (Pekanbaru: Riau Cretive Multimedia, 2016), hlm. 82.

dunia dan akhirat serta memperoleh ridho Allah SWT.¹⁵ Selain itu pendapat lain mengatakan konseling islam adalah sebuah upaya pemberian bantuan yang melibatkan 2 orang yaitu seorang konselor dengan konseling yang berharap dapat menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang sejatinya menjalani hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk yang telah tercantum pada Al-Qur'an dan Al-Hadist agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁶

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى
وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ

¹⁵ Hamdani, "*Bimbingan Dan Penyuluhan*", (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), hlm. 255.

Jadi dari penjelasan para ahli diatas, maka didapat kesimpulan bahwa terapi adalah suatu pemberian bantuan perawatan kepada individu melalui teknik pengobatan menggunakan kekuatan rohani untuk fokus meminta kesembuhan dan berserah diri kepada Allah SWT terhadap permasalahan kondisi psikis, mental dan jiwa yang sedang dihadapi.

Dzikir adalah sebuah kata yang berasal dari arab yakni, ذَكَّرَ يَذْكُرُ ذِكْرٌ mempunyai arti menyebut dan mengingat. Mengingat dalam hal ini adalah sebuah pujian kepada keagungan Allah SWT dengan mengucapkan bacaan kalimat yang baik seperti: melafadzkan bacaan tasbih (*Subhanalllah*), bacaan tahlil (*La ilahaillallah*), bacaan tahmid (*Alhamdulillah*), bacaan taqdis (*Quddusun*), bacaan hauqalah (*La haula wa la quwwataillah billah*), bacaan hasbalah (*Hasbunallah*), bacaan istighfar (*Astaghfirulllah*), bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan bacaan do'a-do'a yang ma'sur, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi Muhammad SAW. Pernyataan bacaan-bacaan dzikir sendiri bisa dilakukan melalui lisan, hati, dan perilaku untuk mengingat Allah SWT akan sifat-sifat-Nya yang sempurna.²² Menurut Imam

²² Muhammad Muhsin Muiz, *"Mengingat-Mu Aku Bahagia, Mengungkap Rahasia di Balik Penyejuk Jiwa"*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), hlm. 86.

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعُرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

Dzikir hauqalah dan hasbalah sebuah proses upaya penyembuhan psikis kepada individu yang mengalami emosi negatif baik dilakukan melalui lisan, hati dan perilaku dengan memuji keagungan Allah SWT khususnya menggunakan kalimat bacaan hauqalah (*La haula wa la quwwataillaha billah*) dan hasbalah (*Hasbunallah*) sebagai bentuk mengingat-Nya agar selalu memperoleh ketenangan jiwa, terjaga dan terlindungi dari ancaman fisik maupun psikis.

19

dilakukan dengan perenungan mengucapkan kalimat-kalimat toyyib tahlil, tasbih, takbir, hauqalah dan bersamaaan dengan membaca, diharu menghayati akan arti dan makna mendalam lalu mengakui dan meyakini dan keagungan Allah SWT.

2) Dzikir antisipasitif yaitu aktivitas ber dilakukan hamba Allah SWT dengan bahwa semua hal yang terjadi di se semesta sebagai aktivitas, kehendak da yang telah diatur oleh Allah SW mempersepsikannnya melalui pikiran dan tindakan.

- bahwa semua hal yang terjadi di semesta sebagai aktivitas, kehendak dan yang telah diatur oleh Allah SWT mempersepsikannya melalui pikiran dan tindakan.
- 3) Dzikir aplikatif yaitu aktivitas berdoa dilakukan hamba Allah SWT dengan Allah SWT saat melakukan segala sesuatu menghubungkannya dengan sifat-sifat

3. Manfaat Dzikir

Apabila aktivitas berdzikir sering dilaksanakan oleh semua umat manusia maka tentu saja akan mendapatkan banyak sekali keuntungan dan manfaat yang diperoleh, adapun manfaat dari membaca dan menghayati bacaan dzikir sebagai berikut:

- a. Dzikir menjadikan jalan bagi hamba Allah SWT untuk saling berinteraksi dan mendekatkan dirinya kepada sang pencipta alam semesta, dengan berdzikir pula memperoleh jalan menuju kepada ridho Allah SWT
- b. Dzikir yang dilakukan oleh hamba Allah SWT yang istiqomah menjadikan sebab turunnya sakinah (ketenangan), mawaddah ketentraman yang muncul akibat dari kasih sayang) serta memperoleh naungan dan rahmat dari Allah SWT
- c. Dzikir memberikan kesibukan yang positif terhadap hamba Allah SWT dengan menjadikan lisan, hati, pikiran dalam kondisi yang bersih dan suci, sehingga tercegah dan terhindar dari perbuatan yang menyakiti orang lain maupun diri sendiri seperti ghibah (menggunjing), namimah (adu domba), dusta, iri, dengki, hasud, dsb, serta perbuatan tercela yang menjadikan diri semakin buruk dan kesucian hati hamba Allah dapat dirusak.
- d. Dzikir menjadikan rezeki yang diperoleh semakin lancar
- e. Dzikir nantinya dapat menerangi wajah dan hati
- f. Dzikir menjadikan malaikat untuk memintakan ampunan bagi hamba Allah SWT

- hamba Allah SWT dan neraka jahanam

4. Dzikir Hauqalah dan Hasbalah Sebagai Bentuk Terapi

Dzikir merupakan salah satu cara atau terapi dan juga pengobatan untuk memberikan bantuan kepada individu yang mengalami kondisi kejiwaan yang buruk, emosi-emosi negatif khususnya yang mendatangkan perasaan resah dan tidak mengenakan akan suatu peristiwa yang muncul di masa yang akan datang. Berbagai penelitian dan fakta ilmiah sudah dilakukan untuk mendapatkan bukti-bukti yang nyata dari manfaat aktivitas berdzikir, efektivitas pengaruh dari dzikir yang berhasil dilaksanakan dari baik memberikan kehidupan tenang dan selaras dengan jalan yang telah dituntun oleh Allah SWT melalui sumber yang tertulis didalam Al-Qur'an dan Al-Hadist. Salah satu bentuk terapi yang digunakan ialah terapi dzikir hauqalah dan hasbalah yang diberikan kepada konseling dalam bentuk ucapan-ucapan kalimat toyyibah dan meresapi makna dari bacaan tersebut dengan tujuan selalu mengingat Allah SWT ketika berada didalam situasi yang mencemaskan, mengancam jiwa dan tidak nyaman. Selain itu terapi dzikir hauqalah dan hasbalah ini berguna

C. Agoraphobia

1. Pengertian Agoraphobia

Kata fobia adalah sebuah kata yang diambil berasal dari bahasa Yunani yaitu phobos yang memiliki arti sebuah objek atau suatu situasi yang ditakuti karena kata ini muncul berdasarkan dari nama-nama dewa Yunani yang menakutkan terhadap musuh-musuhnya.³⁰ Selain itu jika merujuk ke dalam kamus psikologi, kata fobia diartikan sebagai suatu bentuk ketakutan yang teramat sangat terjadi ketika dihadapkan dengan sebuah ancaman, berlangsung secara terus-menerus akan tetapi ancaman tersebut tidak beralasan karena ditimbulkan dengan adanya pikiran-pikiran irrasional yang menyebabkan individu seperti ketakutan abnormal terhadap suatu benda atau tempat-tempat tertentu.³¹ Menurut pendapat ahli pakar ilmu psikologi klinis mengatakan fobia adalah bentuk penolakan atau menghindar karena sifatnya mengganggu dan menyebabkan rasa takut yang terlalu atau tidak proporsional.³²

Jadi dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan mengenai fobia adalah sebuah bentuk emosi negatif yang ada hubungannya dengan kecemasan yang sudah berkembang terlalu lama dan terus-menerus, sehingga individu selalu merasakan sebuah ancaman di masa yang akan datang dengan ditimbulkan melalui pikiran-pikiran

³⁰ Triantoro Safaria Nofrans E. Saputra, *"Manajemen Emosi"*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 62-63.

³¹ J. P. Chaplin, *"Kamus Lengkap Psikologi"*, (terj) Kartini Kartono, hlm. 366.

³² Suhendri C. Purnama Rei Media Service, “*Phobia? NO WAY...!! Kenali Berbagai Jenis Phobia & Cara Mengatasinya*”, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2016), hlm. 11.

tempat-tempat belanja (*marketplace*) takut terhadap keramaian atau Menurut Sutardjo arti agoraphobia yang berada didalam suatu te atau situasi dimana ia merasa bahwa menjadi baik secara fisik maupun paskan diri pada tempat-tempat rtono istilah agoraphobia adalah s derita menjadi cemas di lingkungan a ia merasakan bahwa mereka mer s dirinya. Pemicu itu berasal n, kecemasan ini mungkin tem ar, orang banyak (kegelisahan ndiri di tengah tempat-tempat keran

tempat-tempat belanja (*marketplace*) takut terhadap keramaian atau Menurut Sutardjo arti *agoraphobia* yang berada didalam suatu te atau situasi dimana ia merasa bahw menjadi baik secara fisik maupu osakan diri pada tempat-tempat rtono istilah *agoraphobia* adalah s derita menjadi cemas di lingkunga ia merasakan bahwa mereka mer s dirinya. Pemicu itu berasal n, kecemasan ini mungkin tem ar, orang banyak (kegelisahan ndiri di tengah tempat-tempat keran

tempat-tempat belanja (*marketplace*) takut terhadap keramaian atau Menurut Sutardjo arti agoraphobia yang berada didalam suatu te atau situasi dimana ia merasa bahwa menjadi baik secara fisik maupun paskan diri pada tempat-tempat rtono istilah agoraphobia adalah s derita menjadi cemas di lingkungan a ia merasakan bahwa mereka mer s dirinya. Pemicu itu berasal n, kecemasan ini mungkin tem ar, orang banyak (kegelisahan ndiri di tengah tempat-tempat keran

tempat-tempat belanja (*marketplace*) takut terhadap keramaian atau Menurut Sutardjo arti *agoraphobia* yang berada didalam suatu te atau situasi dimana ia merasa bahw menjadi baik secara fisik maupu paskan diri pada tempat-tempat rtono istilah *agoraphobia* adalah s derita menjadi cemas di lingkunga ia merasakan bahwa mereka mer s dirinya. Pemicu itu berasal n, kecemasan ini mungkin tem ar, orang banyak (kegelisahan ndiri di tengah tempat-tempat keran

tempat-tempat belanja (*marketplace*) takut terhadap keramaian atau Menurut Sutardjo arti *agoraphobia* yang berada didalam suatu te atau situasi dimana ia merasa bahw menjadi baik secara fisik maupu osakan diri pada tempat-tempat rtono istilah *agoraphobia* adalah s derita menjadi cemas di lingkunga ia merasakan bahwa mereka mer s dirinya. Pemicu itu berasal n, kecemasan ini mungkin tem ar, orang banyak (kegelisahan ndiri di tengah tempat-tempat keran

tempat-tempat belanja (*marketplace*) takut terhadap keramaian atau Menurut Sutardjo arti *agoraphobia* yang berada didalam suatu te atau situasi dimana ia merasa bahw menjadi baik secara fisik maupu osakan diri pada tempat-tempat rtono istilah *agoraphobia* adalah s derita menjadi cemas di lingkunga ia merasakan bahwa mereka mer s dirinya. Pemicu itu berasal n, kecemasan ini mungkin tem ar, orang banyak (kegelisahan ndiri di tengah tempat-tempat keran

bagaimana proses berfikir individu menja
dan bagaimana pikiran-pikiran itu mem
reaksi fobianya. Dalam pandangan kali ini
berhubungan dengan kecenderungan u
memperhatikan stimulus yang negat
menginterpretasikan berbagai informasi y
jelas dan tidak berdasar sebagai ancaman,
bahwa peristiwa- peristiwa yang tidak me
akan terjadi lagi di masa mendatang.³⁶

Kognitif pada diri individu memfokuskan pada bagaimana proses berfikir individu menjadi penyebab dan bagaimana pikiran-pikiran itu mempertahankan reaksi fobianya. Dalam pandangan kali ini, kecemasan berhubungan dengan kecenderungan untuk lebih memperhatikan stimulus yang negatif, dengan menginterpretasikan berbagai informasi yang kurang jelas dan tidak berdasar sebagai ancaman, dan percaya bahwa peristiwa- peristiwa yang tidak menyenangkan akan terjadi lagi di masa mendatang.³⁶

Dalam hal fobia maupun fobia spesifik dalam kaitannya hal ini adalah agoraphobia yang terjadi pada individu memiliki kemungkinan untuk menurunkan fobia kepada keturunannya. Individu membawa kecenderungan yang sifatnya diturunkan untuk takut pada situasi-situasi yang sepanjang sejarah dianggap membahayakan umat manusia. Menurut penelitian V. Mark Durand dan David H. Barlow bahwa faktor genetik menunjukkan kira-kira 31% keluarga tingkat pertama dari orang-orang yang memiliki fobia.

32

spesifik juga memiliki fobia, dibandingkan 11% keluarga tingkat pertama yang memiliki kontrol yang normal. Menariknya, masing-masing sub tipe fobia “*bred true*” (benar-benar diturunkan), dalam arti bahwa keluarga penderita cenderung memiliki tipe fobia yang identik.³⁷

3. Gejala Agoraphobia

a. Reaksi Emosional

Reaksi ini muncul pada individu dalam bentuk perasaan kecemasan yang berhubungan dengan persepsinya karena pengaruh psikologi dari kecemasan yang ditimbulkan dari stimulus kecemasan misalnya: rasa keprihatinan, ketegangan, merasa sedih, menyalahkan diri sendiri, mengeluh

b. Reaksi Kognitif

Reaksi ini muncul pada individu karena ketakutan dan rasa khawatir yang juga mempengaruhi penurunan kemampuan berpikir jernih pada individu sehingga dapat mengganggu dalam mengatasi pemecahan masalah yang dihabis terlebih pada situasi tuntutan lingkungan sekitar

c. Reaksi fisiologis

Sebuah reaksi yang muncul ketika individu menampakkan hasil dari perubahan tubuh terhadap sumber kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan oleh dirinya. Reaksi ini juga berhungana

³⁷ V. Mark Durand David H. Barlow, *"Intisari Psikologi Abnormal"*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006), hlm. 193.

Tingkatan Berat

Tingkat kecemasan ini dirasakan oleh individu yang menjadikannya mengalami penurunan konsentrasi dimana individu menjadi tak terfokus mengalami blank, memusatkan pada suatu hal yang rinci dan spesifik. Cemas berat ditunjukkan oleh individu menunjukkan perlu adanya perhatian memusatkan pada hal lain, lalu menjadi semakin bingung penyelesaian masalah yang semakin membingungkan, menarik diri, sangat cemas, keputusasaan, buruk, berkeringat deras, bicara mulu, rahang menegang, menggetarkan gigi, dan

c. Tingkatan Berat

yang menjadikannya mengalami penurunan dimana individu menjadi tak terfokus mengalami blank , memusatkan pada suatu hal yang rinci dan spesifik. Cemas berat ditunjukkan individu menunjukkan perlu adanya alternatif memusatkan pada hal lain, lalu menjadi solusi penyelesaian masalah yang semakin membingungkan, menarik diri, sangat cemas, lesu, buruk, berkeringat deras, bicara mulu, rahang menegang, menggetarkan gigi, dan

d. Tingkatan Panik

kecemasannya berhubungan dengan ketakutan yang bermacam-macam seperti teror, karena individu tersebut kehilangan kendali atas dirinya. Individu tersebut mengalami peningkatan pada tingkatan panik sudah tidak mampu melakukan apa pun walaupun sudah diberikan pengendalian. Akibat dari panik juga melibatkan disorganisasi kepribadian yang mengakibatkan sehingga terjadi peningkatan aktivitas fisiologis yang menurunkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain serta tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.

dan nasabain disertai dengan tadabbur Al-Q untuk mereduksi kecemasan, sedangkan pene terdahulu menerapkan terapi dzikir harian imar Ghazali untuk mengatasi kepercayaan diri

- dan nasabain disertai dengan tadabbur Al-Q untuk mereduksi kecemasan, sedangkan pene terdahulu menerapkan terapi dzikir harian imar Ghazali untuk mengatasi kepercayaan diri

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dalam mendalami, meneliti serta mencari informasi terhadap suatu fenomena unik yang muncul di lingkungan sekitar. Menurut Erickson pendekatan penelitian kualitatif yaitu menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif baik tertulis ataupun lisan dari kegiatan yang dilakukan oleh orang yang diteliti.⁴¹ Lalu menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Tohirin, bahwa pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis, lisan atau perilaku lain yang dapat diamati.⁴²

Jadi dalam hal ini penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kualitatif metodenya dilakukan dengan cara berpartisipasi langsung ikut serta, turun di lapangan untuk mendapatkan informasi yang diinginkan oleh peneliti. Informasi itu didapatkan dengan cara mengamati, mengobservasi dan memahami mengenai kejadian yang akan diteliti dengan menggambarkan secara naratif dan menghasilkan tulisan-tulisan dari perilaku konseling yang sedang diamati. Perkembangannya dari awal hingga proses konseling akan tetap berada pada pengendalian peneliti.

Jenis penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah studi kasus, yaitu salah satu teknik penelitian yang tercakup dalam metode deskriptif. Studi kasus memusatkan

⁴¹ Albi Anggito Johan Setiawan, *“Metodelogi Penelitian Kualitatif”*, (Sukabumi: CV. Jejak, 2018), hlm. 7.

⁴² Tohirin, “*Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*”, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 2.

Dalam penelitian ini jenis penulisan yang di gunakan oleh peneliti adalah studi kasus yang mendapatkan fenomena dari lingkungan masyarakat dengan dilakukan secara mendalam dan mendetail untuk mempelajari latar belakang, keadaan, interaksi antara orang lain, perilaku, tindakan dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian studi kasus ini dilakukan oleh peneliti untuk mengamati, mencermati individu untuk mengumpulkan data secara detail, spesifik, dan utuh. Dengan adanya penelitian studi kasus ini, maka peneliti memfokuskan untuk berpartisipasi secara langsung dalam meneliti sesuai keadaan dan fenomena yang ada yakni kecemasan berlebihan yang dialami oleh penderita agoraphobia oleh seorang wanita dewasa awal, hal ini dilakukan untuk mengetahui dan memahami keadaan kondisi konseling secara mendalam, menyeluruh dan utuh agar tujuan peneliti yaitu membantu konseling menyelesaikan permasalahan akan rasa kecemasan berlebihannya dapat dikurangi dan konseling bisa lebih nyaman dan aman dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta tidak bergantung dengan orang lain.

40

B. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian kali ini, peneliti melakukan kegiatan penelitiannya bertempat di rumah tinggal konseling yang berlokasi di daerah Desa Cagak Agung RT 01/RW 02, Kec. Cerme Kab. Gresik. Adapun sasaran untuk subjek penelitiannya adalah seorang wanita dewasa berusia 20 tahun dan memiliki adik perempuan yang masih bersekolah di jenjang sekolah dasar (SD). Kedua orang tua nya bekerja sebagai buruh pabrik dan dirumah ketika hari sabtu dan minggu. Konseling sehari-harinya adalah seorang mahasiswi dan bekerja berjualan pada hari sabbatuminggu. Konseling menderita Agoraphobia sejak sekolah jenjang SD, sangat merasa terganggu akan keadaannya dan ingin sembuh dari rasa sakit berupa kecemasan berlebihan ketika berada di tempat keramaian ini dengan harapan bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa rasa khawatir, panik dan takut seperti pada orang-orang lain pada umumnya. Subjek penelitian memiliki harapan yang sangat tinggi oleh karena itu peneliti menjadi tertarik untuk meneliti dan juga untuk membantu konseling dalam mengentaskan masalahnya serta bisa beradaptasi kembali dengan suasana tempat lingkungan yang menjadikannya merasakan kecemasan berlebihan.

Rumah konseling yang juga mempengaruhi permasalahan yang dialami oleh konseling juga mendukung dampak-dampak kecemasan agoraphobia seperti rumah konseling yang sangat dekat sekali dengan tempat bengkel bubut las dan mobil, selain itu rumah konseling yang berjarak beberapa blok cukup dekat dengan pasar dan jalan raya.

dikumpulkan berkaitan dengan kondisi kecemasan berlebihan yang dialami konseling, proses terapi dan hasilnya. Data primer adalah data yang akurat dan apabila data ini tidak cukup informasi maka akan diperlukan data pendukung yaitu data sekunder.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang didapatkan secara tidak langsung melalui sumber pertama informan, akan tetapi melalui data-data yang sudah tersedia dan dapat diperoleh dengan mudah melalui membaca dan mengamati.⁴⁷ Adapun data sekunder ini didapat dengan cara wawancara dan dokumentasi yang dilakukan peneliti kepada significant other seperti orang tua dan teman konseling, juga didapatkan dari literatur untuk melengkapi informasi dari konseling. Data sekunder ini fungsinya sebagai pendukung untuk memperkuat data primer yang nantinya acuan tetap pada data primer. Data sekunder juga bisa digunakan untuk pengecekan kembali ketika proses konseling sudah selesai sampai tahapan akhir.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan perencanaan tahap-tahap penelitian yang bertujuan untuk memudahkan dalam mencari informasi mengenai diri konseling. Dalam mencari informasi ke lokasi tujuan juga diperlukan surat ijin dsb, juga melakukan pendekatan dengan konseling dengan cara mempelajari dari beberapa literatur agar terjalin komunikasi yang baik.

⁴⁷ Jonathan Sarwono, "*Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*", (Graha Ilmu, 2006), hlm. 209.

Berikut ini penjabaran dari tahapan-tahapan penelitian ini:

1. Tahap Pra Lapangan

a. Menyusun Rencana Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menyusun rencana penelitian seperti: memahami penyebab terjadinya kondisi yang menyimpang pada konseling, lalu membuat latar belakang, rumusan masalah dan tujuan dari penelitian.

b. Memilih Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti yang berlokasi di daerah Desa Cagak Agung RT 01/RW 02, Kec. Cerme Kab. Gresik.

c. Membuat Surat Perijinan

Peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada pihak keluarga dan desa yang akan dijadikan sebagai lokasi penelitian, lalu meminta pihak kampus untuk membuat dan ditujukan kepada pihak keluarga dan pihak Desa Cagak Agung, Kec. Cerme Kab. Gresik

d. Menilai Keadaan Lapangan

Peneliti mengadakan survey lapangan terlebih dahulu untuk mengetahui keadaan konseling di lapangan dan juga menyiapkan perlengkapan yang nanti digunakan untuk penelitian.

e. Memilih dan Memanfaatkan Konseling

Dalam melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu memilih sasaran yang akan dijadikan subyek

penelitian yaitu seorang penderita agoraphobia wanita dewasa awal. Lalu juga significant order yaitu keluarga dan temannya.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam penelitian ini perlengkapan yang dibutuhkan antara lain: pedoman wawancara, alat record; HP, kamera, alat tulis; bolpoin, notebook., map, surat izin penelitian, dan yang pasti persiapan fisik juga mental.

g. Persoalan Etika Penelitian

Pada dasarnya etika penelitian adalah apapun yang menyangkut hubungan baik dengan konseli atau dengan lingkungannya. Peneliti merupakan orang baru dalam lingkungan tersebut. Maka sudah seharusnya peneliti menerima dan mentaati apa yang menjadi aturan dan norma-norma yang ada didalam lingkungan penelitian yang telah dipilih. Dalam hal ini, peneliti harus mentaati peraturan dari Desa Cagak Agung, Kec. Cerme Kab. Gresik dalam melakukan penelitian.

2. Tahap Lapangan

a. Memahami Latar Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti harus terlebih dahulu mempersiapkan diri sebaik mungkin baik dari segi fisik maupun mental sebelum memasuki lapangan agar bisa mendapatkan informasi dengan benar dan menyeluruh.

b. Memasuki Lapangan Penelitian

Pada penelitian ini, saat peneliti sudah terjun memasuki lapangan maka diusahakan untuk berhubungan dan berinteraksi dengan baik agar bisa membangun rasa nyaman dan aman untuk melakukan penelitian.

c. Berperan Serta Dalam Mengumpulkan Data

Peneliti harus turut serta untuk terjun di lapangan dan mulai melakukan penelitian dengan permasalahan yang sudah diambil yaitu mereduksi kecemasan berlebihan pada penderita agoraphobia pada wanita dewasa awal. Menentukan semua yang berhubungan dengan penelitian, mulai dari perhitungan waktu, membangun kepercayaan, berkomunikasi dengan baik, mendiagnosa gejala yang dialami konseling, menentukan terapi atau treatment yang efektif, melakukan terapi, evaluasi dan membawa peralatan apa saja yang dibutuhkan sewaktu penelitian.

3. Tahap Analisis Data

Apabila data informasi mengenai diri konseling selama proses konseling sudah didapat dan dikumpulkan, baik dari konseling sendiri maupun significant other maka data akan dianalisis kemudian mendapatkan hasil hipotesis sesuai kenyataan.

observasi ini dapat dilakukan s
melaksanakan proses konseling dengan
membedakan hasil keduanya dengan
tasi
entasi adalah perlengkapan yang
mengumpulkan data informasi pada
yang didapat berupa: buku, cat
peraturan-peraturan, dll.⁵⁰ Dokumen
pada penelitian ini yaitu me
saat wawancara, foto lokasi pen
other, rekaman dll.

entasi adalah perlengkapan yang mengumpulkan data informasi pada yang didapat berupa: buku, cat, peraturan-peraturan, dll.⁵⁰ Dokumen pada penelitian ini yaitu me saat wawancara, foto lokasi pen other, rekaman dll.

entasi adalah perlengkapan yang mengumpulkan data informasi pada yang didapat berupa: buku, cat, peraturan-peraturan, dll.⁵⁰ Dokumen pada penelitian ini yaitu me saat wawancara, foto lokasi pen other, rekaman dll.

entasi adalah perlengkapan yang mengumpulkan data informasi pada yang didapat berupa: buku, cat, peraturan-peraturan, dll.⁵⁰ Dokumen pada penelitian ini yaitu me saat wawancara, foto lokasi pen other, rekaman dll.

Aditas Data

Daftar Pustaka

Atkanlı Ketekeullari

50 II : : II D C : : B All "M : : I : : D B"

kembali data yang sudah diperoleh penggunaan dua atau lebih an gambaran serta informasi ya tu fenomena yang akan diteliti.

menggunakan cara ini bertujuan kesimpulan dari beberapa sumber penelitian. Data hasil wa si yang lain sangat mempunyai g. Demikian dengan yang ng diteliti bisa teruji kebenar an data yang sejenis diperoleh d da.

Analisis Data

kembali data yang sudah diperoleh penggunaan dua atau lebih an gambaran serta informasi ya tu fenomena yang akan diteliti.

menggunakan cara ini bertujuan kesimpulan dari beberapa sumber penelitian. Data hasil wa si yang lain sangat mempunyai g. Demikian dengan yang ng diteliti bisa teruji kebenar an data yang sejenis diperoleh d da.

Analisis Data

kembali data yang sudah diperoleh penggunaan dua atau lebih an gambaran serta informasi ya tu fenomena yang akan diteliti.

menggunakan cara ini bertujuan kesimpulan dari beberapa sumber penelitian. Data hasil wa si yang lain sangat mempunyai g. Demikian dengan yang ng diteliti bisa teruji kebenar an data yang sejenis diperoleh d da.

Analisis Data

kembali data yang sudah diperoleh penggunaan dua atau lebih an gambaran serta informasi ya tu fenomena yang akan diteliti.

menggunakan cara ini bertujuan kesimpulan dari beberapa sumber penelitian. Data hasil wa si yang lain sangat mempunyai g. Demikian dengan yang ng diteliti bisa teruji kebenar an data yang sejenis diperoleh d da.

Analisis Data

kembali data yang sudah diperoleh penggunaan dua atau lebih an gambaran serta informasi ya tu fenomena yang akan diteliti.

menggunakan cara ini bertujuan kesimpulan dari beberapa sumber penelitian. Data hasil wa si yang lain sangat mempunyai g. Demikian dengan yang ng diteliti bisa teruji kebenar an data yang sejenis diperoleh d da.

Analisis Data

kembali data yang sudah diperoleh penggunaan dua atau lebih an gambaran serta informasi ya tu fenomena yang akan diteliti.

menggunakan cara ini bertujuan kesimpulan dari beberapa sumber penelitian. Data hasil wa si yang lain sangat mempunyai g. Demikian dengan yang ng diteliti bisa teruji kebenar an data yang sejenis diperoleh d da.

Analisis Data

kembali data yang sudah diperoleh penggunaan dua atau lebih an gambaran serta informasi ya tu fenomena yang akan diteliti.

menggunakan cara ini bertujuan kesimpulan dari beberapa sumber penelitian. Data hasil wa si yang lain sangat mempunyai g. Demikian dengan yang ng diteliti bisa teruji kebenar an data yang sejenis diperoleh d da.

Analisis Data

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

2. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian ini peneliti juga berperan sebagai konselor yang dimana bertugas untuk membantu mengentaskan permasalahan konseling secara kontinyu dengan bertatap muka atau menggunakan layanan online digital. Membantu konseling dengan memahami dan sadar akan permasalahan yang dihadapi konseling dan mampu untuk mengatasi permasalahannya secara mandiri, mengembangkan potensipotensi positif dalam diri konseling, membantu konseling menyesuaikan dirinya dengan kondisi lingkungan di sekitar, dan mengembalikan fitrahnya agar bahagia di dunia dan akhirat. Konselor membantu memberikan dukungan dan motivasi penuh pada diri konseling pada setiap pertemuan dengan tujuan untuk menguatkan rasa

Tabel 4.2

Tabel Riwayat Pendidikan Konselor

Jenjang Pendidikan	Tahun
1. SDN Tawangsari 1	2004 – 2010
2. SMP Daru Muta'alimin	2010-2013
3. SMK YPM 1 Taman	2013 -2016
4. S1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	2017- Tahun Sekarang

c. Pengalaman Konselor

Peneliti dalam hal ini yang juga berperan sebagai konselor, juga dibekali selama menjadi mahasiswa di kampus dengan belajar dari beberapa mata kuliah yang dijalani baik dari akademik maupun lapangan dengan pengalaman - pengalaman program seperti pada program KKN (Kuliah Kerja Nyata) dan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di Klinik Konseling Islam UIN Ampel Surabaya yang dimana juga menerima layanan-layanan konseling seperti: Konseling anak, konseling remaja, konseling keluarga, konseling karir, dll pada setiap minggunya. Selain itu konselor juga menjadi bagian salah satu anggota di sebuah LAB BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Surabaya yang setiap bulannya selalu mengadakan aktivitas-aktivitas sosial seperti: Melakukan layanan konseling gratis di taman bungkul, surabaya setiap hari minggu, relawan untuk membantu kegiatankegiatan sosial meliputi: kesehatan mental, inklusi remaja,

keramaian dan meminta pertolongan temannya untuk tetap bersama saat di tempat-tempat keramaian. Konseling selalu menunjukkan respon-respon yang tidak pada umumnya ketika berhadapan dengan stimulus yang membuatnya tidak enak, respon yang ditunjukkan tidak seperti orang-orang biasa, hal ini terjadi pada waktu konseling menjalani kehidupan kuliah. Selain itu konseling berpikiran menganggap bahwa tempat-tempat keramaian tersebut adalah sesuatu yang sangat mengancam keberadaannya dan kejadian ini sudah dirasakan dalam waktu yang lama oleh konseling.

Menurut konseling ketika berada di tengah tempat-tempat keramaian khususnya jika sendirian dia merasakan kecemasan yang disertai dengan serangan panik (panic attack) lalu muncul pemikir-pemikiran irrasional yang membuatnya tidak tenang. Rasa tidak tenang ini adalah representasi dari kecemasan berlebihan pada tempat-tempat keramaian terlebih jika ditambah dengan banyaknya sumber suara-suara yang terdengar oleh konseling, maka konseling akan mulai menjauh atau menghindari dari tempat tersebut. Selain itu tidak hanya berakibat pada aspek psikis dan kognitif serta perilaku yang ditampakkan, melainkan juga menunjukkan dampak fisik yang diterima oleh konseling seperti : tidak bisa mengatur nafas, kepala pusing, badan lemas, muntah, badan berkeringat banyak, detak jantung meningkat

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Terapi Dzikir Hauqalah dan Hasbalah Untuk Mereduksi Agoraphobia Pada Seorang Wanita

Agoraphobia adalah suatu bentuk kecemasan berlebihan keadaan emosi negatif yang dirasakan oleh individu bersifat gelisah, resah, khawatir akan suatu kejadian di masa yang akan datang, dalam hal ini suatu kejadian di tempat-tempat keramaian yang akan dihadapi oleh individu dan dengan alasan yang tak beralasan dan dalam waktu yang lama. Rasa gelisah, khawatir, dsb ditandai dengan adanya gejala fisik seperti tangan gemetar, tubuh berkeringat banyak, kepala pusing, dan susah bernafas, dsb. Maka dari itu konseling ingin sekali menghilangkan emosi negatif, setidaknya harapan yang diinginkan dari konseling agar kecemasan berlebihannya bisa berkurang.

Jadi dengan adanya permasalahan diatas konselor memberikan penanganan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah untuk mereduksi kecemasan berlebihan dan dalam prosesnya konselor membangun hubungan yang baik dengan konseling dengan tujuan untuk menjalin komunikasi yang baik dan membangun rasa kepercayaan konseing terhadap konselor. Proses sesi konseling dilakukan di rumah konseling dan juga dilanjutkan dengan menggunakan media telepon untuk memperjelas permasalahan yang dialami konseling. Selain itu komunikasi yang dilakukan melalui telepon dikarenakan situasi sekarang yaitu PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) pada

Menurut konseling setelah kejadian itu konseling menjadi tidak berani keluar rumah di hari selanjutnya, sampai kedua orang tua konseling memberikan ketenangan dan memastikan bahwa hal itu tidak akan terulang kembali, sehingga konseling percaya dan mulai mencoba memberanikan diri untuk keluar dengan ditemani oleh orang tua nya.

Hal ini dapat terjadi pada diri konseling karena disaat kejadian di pasar tersebut, konseling juga menemui orang-orang yang ramai dengan suarasuara yang keras dari pedagang di pasar. Tentu saja hal ini bisa berhubungan atas derita

“iya mas jadi gini saat saya melihat ayah membentak adik, saya merasa terkejut dan panik jantung berdetak kencang saat melihat kejadian itu, lalu saat saya mendengar suara ayah yang sangat keras dan semakin tinggi saya jadi terlintas ingat kejadian yang ada di pasar dan pikiran irrasional menambah kegelisahan dan ketakutan saya, suara ayah yang sangat keras itu juga sulit saya terima dikarenakan ketakutan, gelisah, cemas yang pada akhirnya saya merasakan bahwa telinga saya seperti di tusuk-tusuk sakit, saya tidak bisa menahannya dan kepala saya juga pusing.”

Menurut konseling dari cerita yang telah diutarakan bahwa konseling sebenarnya belum bisa mendapatkan ketenangan akan kejadian yang telah menyimpannya ketika di pasar, ditambah konseling juga tidak menyangka kepada ayahnya yang bisa bersikap keras pada adiknya yang pada waktu itu masih kecil. Konseling juga menjelaskan mengenai dia merasakan telinga seperti ditusuk, menandakan tindakan untuk menghindari dan itu sebagai tanda bahwa dia sulit melakukan tindakan positif dibawah tekanan tempat-tempat yang ramai, konseling menambahkan bahwa suara-suara yang keras dan nyaring juga mempengaruhi diri konseling untuk menolak dari kejadian tersebut.

Lalu di hari berikutnya konselor melanjutkan untuk melakukan proses konseling di rumah konseling. Pada pertemuan ini seperti biasa

konseling mengungkapkan semua kejadian yang membuat dia menderita agoraphobia. Konseling bercerita bahwa dia mendapati kejadian yang sama seperti sebelumnya yaitu melihat secara langsung kejadian pembentakan dengan suara keras dan bernada tinggi yang dilakukan oleh ibu teman dari konseling ketika duduk dibangku Sekolah Dasar (SD) kelas 6, pada waktu itu konseling bermain ke salah satu rumah temannya di dalam rumah temannya tidak lama setelah konseling berkunjung ke rumah temannya dia melihat ibu temannya yang marah membentak temannya dengan nada dan suara yang cukup keras sehingga konseling juga ikut terdengar untuk penyebab ibu teman konseling membentak dikarenakan suatu hal, lebih jauh konseling juga tidak menceritakan alasan ibu temannya membentak kepada anaknya yaitu teman konseling. Konseling mengutarakan ceritanya dengan berkata seperti ini

“Iya mas jadi begini saya juga pernah mengalami kejadian yang serupa hanya saja berbeda yaitu ibu teman saya yang membentak anaknya dan saya menyaksikan langsung dan serta mendengarnya, pada waktu itu teman saya mengajak saya untuk bermain di rumahnya, saat sudah sampai di rumah teman kemudian saya disuruh duduk dan teman saya ijin untuk berganti pakaian lalu saya ditinggal di ruang tamu, tidak lama kemudian teman saya dan ibunya keluar lalu memarahi dan membentak anaknya di depan saya, tentu saya langsung panik, cemas, takut.”

“Lalu mas saya juga terlintas berpikiran buruk seperti apa iya ini semua gara-gara kedatangan saya, apa nanti saya akan ditinggalkan oleh teman saya, kalau ditinggal saya akan sendirian dan dibiarkan saja bersama dengan suara ramai dari ibunya, tidak hanya itu saja mas telinga saya juga risih seperti ditusuk akan tetapi saya tidak bisa bergerang karena badan saya tegang ditambah pikiran-pikiran irrasional yang belum tentu kebenarannya”.

67

Akhirnya konseling menuju tempat lift bersama temannya dan menunggu beberapa menit, setelahnya lift tiba mereka masuk bersama-sama. Ketika konseling dan teman-temanya masuk, perasaan konseling sudah tidak enak, ditambah pikiran-pikiran irrasional yang mulai terlintas di dalam pikiran konseling sehingga membuat pikirannya kacau, gelisah serta nafas konseling yang sulit untuk diatur. Konseling berusaha untuk mengatur nafas ketika di dalam lift tetapi suara temannya dari tertawa sampai bicara terus tanpa rem membuat konseling kehilangan fokus untuk mengatur nafas. Lalu tidak lama setelah fi di dalam lift, masuk beberapa orang lain kondisi ini terus terjadi sampai tempat tujuan yaitu lantai dasar. Tentu keadaan itu tidak mudah bagi konseling yang pada dasarnya mempunyai pengalaman buruk ketika berhadapan dengan kondisi ini. Konseling lalu menceritakan pengalamannya di lift kepada konselor dengan berkata

68

Menurut konseling yang bisa dilakukan saat itu hanya menutup mata dan atau telinga ketika orang-orang yang berada di dalam lift itu mengobrol satu sama lain dengan suara yang cukup berisik. Konseling juga memegang tangan salah satu temannya karena ketidaknyamanan konseling pada tempat-tempat ramai.

69

Konseling lalu mengutarakan kepada konselor mengenai apa yang terjadi pada waktu itu, karena sebenarnya konseling senang dengan acara konsernya hanya saja kurang menikmati dikarenakan kondisi konseling yang selalu merasakan kecemasan berlebihan ketika di tempat-tempat keramaian. Konseling berkata

70

siang hari sekitar jam 10.00, tentu dong saya merasa senang dan histeris terlebih di umur segitu mas, ya saya dan teman berlarian untuk menuju di halaman sekolah mas tidak peduli dengan kondisi saya pada waktu itu maknaya tidak terasa dan berpikiran buruk mengenai apa yang terjadi nantinya. Ketika sudah disana yang melihat sangat banyak orangnya mas, terus juga suara dari soundnya jedor-jedor tapi karena saya tidak begitu peduli mas saya tetap lanjut menonton konser karena rasa kecemasan itu masih belum muncul. Terus mas saya tetap menonton konser itu sampai pada akhirnya banyak teman-teman kelas lain memenuhi area tempat konser itu, saat itu posisi saya di barisan agak ke belakang lalu ketambahan anak-anak lain jadinya saya bergeser di barisan tengah mas pada waktu itu kondisi cukup panas sedangkan saya di tengah keramaian diapit oleh beberapa teman saya yang tinggi yang berakibat saya menjadi tidak terlihat lagi, persis seperti kondisi waktu di pasar, di konser semakin parah mas teman-teman sekolah yang menonton pun ikut teriak-teriak histeris tanpa mempedulikan orang-orang sekitar. Udah panas, banyak orang ditambah saya yang semakin mengecil dengan banyaknya orang yang berdatangan, Kondisi seperti itu membuat saya seketika gelisah, khawatir, dan takut jika nantinya saya terjadi sesuatu yang tidak diinginkan akibatnya muncul pikiran-pikiran buruk mengenai kondisi sekitar bagaimana nantinya jika saya diinjakinjak kan tubuh saya kecil.. lalu kok lama-kelamaan badan saya hilang mas seperti ditelan ombak oleh keramaian di tengah konser

Menurut konseling ruangan yang sempit juga dapat membuatnya cemas dimana juga terdapat banyak orang di sekitarnya yang membuat ruangan itu seakan-akan penuh di pikiran konseling.

72

takut akan terjadi sesuatu nantinya. Lalu di tengah saya berkendara di jalan raya, ya itu mas ada orang nyenggol saya”.

Pada pembicaraan ini perkataan konseling terhenti begitu saya, melihat dari wajah konseling seperti tidak mau mengungkapkan dan kepalanya kadang digeleng-gelengkan juga menunduk. Lalu konseling sempat mengatur nafasnya yang terlihat sulit untuk bisa bernafas karena beda sekali ketika konseling menceritakan di sesi awal pada hari itu. Dengan pasrah konseling kembali melanjutkan ceritanya yang tadi seperti ini

“Disenggolnya oleh orang yang tak dikenal mas saat saya berada di jalan itu maksudnya saya dilecehkan orang lain mas bagian atas tubuh saya dipegang, lalu orangnya ngebut kabur dan saat itu saya tidak sadar ketika dipegang, sudah tau tiba-tiba pelakunya kabur, tentu saja saya merasa kaget waktu itu juga panik lalu memilih untuk minggir di tepi jalan untuk menenangkan diri, setelah itu kecemasan dan ketakutan saya meningkat bertambah parah dan saya tidak mau keluar selama beberapa hari di pikiran saya di tempat-tempat yang ramai ada orang-orang yang malah memanfaatkan kejadian itu sebagai tindakan aksi yang negatif”.

Menurut konseling kejadian itu sangat membuat kondisi kecemasan dan ketakukannya menjadi memburuk, terlebih dari awal konseling sering panik ketika berhadapan dengan tempat-tempat keramaian.

Lalu di hari berikutnya konselor melanjutkan untuk melakukan proses konseling di rumah konseling. Pada pertemuan ini seperti biasa konseling mengungkapkan semua kejadian yang membuat dia menderita agoraphobia. Pada pertemuan ini konseling melanjutkan ceritanya kembali mengenai kejadian yang pada akhirnya membuat konseling cemas, takut, panik semakin bertambah buruk. Pada pertemuan ini kepala konseling lebih cenderung untuk menunduk sama seperti hari kemarin pada sesi dimana saat konseling menceritakan kejadian di dalam raya. Konseling lalu menarik nafas dan mulai bercerita.

Pada waktu semasa kuliah hal ini dialami konseling ketika berada di sebuah tempat yang dikunjungi banyak orang islam tentunya, dan pengunjungnya sangat ramai berdatangan untuk berziarah. Pada waktu itu konseling yang masih khawatir dan cemas ketika berada pada lingkungan yang ramai pergi bersama temannya di sebuah tempat ziarah islam yang dimana terdapat banyak orang-orangnya, berdesakan dan bersuara riuh sana-sini. Konseling berjalan didampingi temannya sambil memegang tangan temannya sangat erat untuk melindungi konseling agar tidak merasa khawatir, cemas, dan panik di tempat yang ramai tersebut. Tidak lama kemudian konseling merasakan pusing, berkeringat, tubuhnya sulit untuk bergerak, kaku, menutup mata, dan nafasnya terengah-engah, lalu konseling meminta kepada temannya untuk mencari tempat yang agak sepi dengan tetap memegang temannya, bersamaan dengan keinginan

konseling untuk menghindari dari tempat yang ramai tiba-tiba konseling dilecehkan oleh seseorang yang tidak dikenal yang dengan sengaja memanfaatkan suasana yang ramai itu dan meninggalkan konseling dengan cepat, dan menurut konseling kejadian itu sangat cepat, sehingga konseling tidak sempat untuk melakukan tindakan menghindari atau berteriak kepada orang-orang disekitarnya dikarenakan waktu itu konseling merasakan kecemasan. Konseling menyatakan ceritanya dengan berkata

“Saya sangat malu mas, bingung mau cerita seperti apa karena tempat kejadiannya di tempat yang ramai dan terkenal oleh orang-orang muslim kaarena selalu dikunjungi, jadi waktu itu mas saya mengajak teman saya untuk ziarah kubur di salah satu ulama gresik, ya dengan teman saya tidak merasakan apa-apa mas cuma yang saya minta gandeng biar tidak hilang aja, lalu setelah tiba tempatnya cukup ramai, kali ini saya minta ke teman untuk mencari jalan yang sekiranya tidak ramai untuk dilewati, yah saya menghindari dari suasana jalan yang ramai mas waktu itu. Perasaan saya sama mas ya panik, gelisah, khawatir dengan tempat-tempat ramai gitu, pikiran-pikiran irrasional saya mula melintas seperti bagaimana kalau saya nanti ditinggal, lalu orang-orang disekitar juga berlalu lalang dengan suara-suara mereka yang cukup mengganggu di telinga saya terkadang juga ada orang yang memakai toa guna untuk mengatur jama’ahnya dan tentu mendengar itu saya langsung panik, terkejut dan cemas karena suaranya sangat keras ditambah dengan menggunakan toa. Saya dan

teman tetap berjalan di tengah keramaian itu tidak lama setelah itu, kok ada perasaan aneh ya ketika berjalan di keramaian karena saya merasa ada orang yang disamping saya yang sengaja nyenggol bagian atas saya mas dan setelahnya orang itu pergi di tengah kerumunan hilang jejaknya, saya tidak sadar memang hanya merasakan saja kok ada yang aneh karena memang ada yang sengaja memegang bagian atas saya tapi saya tidak bisa mas untuk berteriak atau melindungi diri. Lihat tempat dengan suasana yang ramai seperti itu saja sudah membuat saya tegang dan lama kelamaan lemas karena menahan tegangnya respon badan saya terus juga pusing mas dengan orang-orang yang banyak dan berjalan kesana kemari, sempat nangis sedikit mas lalu saya ngajak teman untuk cepat-cepat menepi karena ini kejadian sudah ada 2 kali saya hanya diam saja dan tidak bilang ke teman saya atau orang tua saya dan setelah kejadian itu saya tidak keluar rumah selama berhari-hari dan sampai pada akhirnya waktu kejadian tersebut sudah usai sangat lama saya memberanikan diri untuk cerita kepada teman saya untuk orang tua sampai saat ini masih belum berani cerita mas, takut malah bikin orang tua kepikiran dan khawatir.”

Sampai sesi konseling dan penelitian ini berakhir, Menurut konseling pengaruh kejadian ini adalah pengalaman yang sangat buruk baginya karena memberikan dampak buruk yang sangat luar biasa dari aspek psikis, kognitif, fisik serta kejiwaan pada diri konseling untuk kedepannya. Hal ini juga

2) Sumber data dari orang tua konseling

- Kejadian kecemasan konseling saat di tengah keramaian pasar
- Kejadian kecemasan konseling saat melihat pembentakan ayahnya
- Kejadian kecemasan konseling di lift dengan suasana sempit, terdesak dan ramai banyak orang dengan suara
- Kejadian konseling saat pingsan di sekolahnya karena disebabkan menonton konser

3) Sumber data dari teman konseling

Informasi lainnya juga diperoleh dan didukung kuat oleh teman konseling, karena konseling juga bercerita kepada beberapa teman akrabnya mengenai apa yang sudah terjadi pada diri konseling. Pengalaman-pengalaman yang telah dialami konseling akhirnya pada suatu waktu juga diceritakan kepada temannya. Beberapa kejadian yang pernah diceritakan konseling kepada beberapa teman akrabnya yang berhubungan dengan kecemasan dan menderita agoraphobia adalah sebagai berikut:

- a) Kejadian saat konseling merasakan kecemasan pada suara keras dan nyaring yang dilakukan ibu teman konseling
- b) Kejadian konseling saat merasakan kecemasan dan pingsan di sekolahnya karena disebabkan menonton konser
- c) Kejadian saat konseling mengalami kecemasan mendapat perlakuan yang buruk atau pelecehan oleh orang yang tidak dikenal di jalan raya
- d) Kejadian saat konseling mengalami kecemasan mendapatkan perlakuan yang buruk atau pelecehan oleh orang yang tidak dikenal di sebuah tempat keramaian makam ulama di daerah gresik

b. Diagnosis

80

- Dari penjelasan diatas maka bisa didapat kesimpulan data dari konseling yang mengalami kecemasan berlebihan pada tempat-tempat keramaian dan menderita agoraphobia dengan penyebab-penyebab yang melatarbelakangi sebelumnya. Lalu konseling mendapati pikiran-pikiran irrasionalnya, serta psikisnya menjadi kurang baik dan berdampak juga pada segi fisik. Kemudian respon-respon dari konseling baik dari segi aspek psikis, kognitif dan fisik akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Diagnosa Aspek-Aspek Gejala Kecemasan Konseling

82

saat di pasar.		sesuatu yang akan datang	5. Badan berkeringat deras 6. Merasakan berat di bagian kepala
2. Konseling pernah melihat dan mendengar suara ayahnya yang keras saat memarahi adiknya	1. Panik 2. Cemas 3. Takut 4. Terkejut	1. Pikiran kacau 2. Berpikiran irrasional atau tidak pasti tentang sesuatu yang akan datang	1. Badan tegang 2. Sulit bernafas 3. Detak jantung berdetak tidak stabil 4. Merasakan berat di bagian kepala 5. Tubuh langsung lelah 6. Telinga seperti ditusuk
3. Konseling pernah melihat dan mendengar suara teman ibunya yang keras saat memarahi anaknya di rumah temannya.	1. Panik 2. Cemas 3. Takut 4. Khawatir	1. Bingung 2. Pikiran kacau 3. Berpikiran irrasional atau tidak pasti tentang sesuatu yang akan datang	1. Badan tegang 2. Sulit bernafas 3. Detak jantung berdetak tidak stabil 4. Merasakan berat di bagian kepala 5. Tubuh langsung lelah 6. Telinga

			seperti ditusuk
4. Konseling dan teman-temannya pernah berada di ruangan yang sempit dengan ramai banyak orang dan suara yaitu di lift mall gresik	1. Khawatir 2. Gelisah 3. Panik 4. Cemas 5. Takut	1. Bingung 2. Pikiran kacau 3. Berpikiran irrasional atau tidak pasti tentang sesuatu yang akan datang 4. Seperti kepala mencengkram	1. Badan tegang 2. Sulit bernafas 3. Detak jantung berdetak tidak stabil 4. Merasakan berat di bagian kepala 5. Badan berkeringat deras 6. Tenggorokan sakit, seperti ada yang tersumbat dan ingin muntah 7. Tergagap
5. Konseling dan teman-temannya pernah berada di ruangan terbuka di halaman sekolah dengan keadaan	1. Khawatir 2. Gelisah 3. Panik 4. Terkejut 5. Cemas 6. Takut	1. Bingung 2. Pikiran kacau 3. Berpikiran irrasional atau tidak pasti tentang sesuatu yang akan datang 4. Seperti kepala	1. Badan tegang 2. Sulit bernafas 3. Detak jantung berdetak tidak stabil 4. Tenggorokan sakit, seperti ada yang tersumbat

c. Prognosis

Pada tahapan ini peneliti sebagai seorang konselor telah mengetahui dan mendapat semua data dari konseling dan significant other. Kemudian setelahnya konselor menentukan pemberian bantuan bagi konseling agar bisa memecahkan permasalahan yang dihadapinya, pemberian terapi atau treatment harus sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh seorang konseling. Sehingga dalam hal ini konselor memberikan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah untuk mereduksi kecemasan berlebihan pada seorang wanita dewasa awal penderita agoraphobia. Terapi dzikir hauqalah dan hasbalah dirasa sesuai dengan permasalahan konseling karena sebelumnya konseling sudah menenang dirinya dengan berhitung ketika berhadapan dengan kondisi tempat-tempat keramaian akan tetapi tidak berhasil oleh karenanya terapi dzikir hauqalah dan hasbalah ini diharapkan nantinya bisa menenangkan diri konseling ketika berada di tempat - tempat keramaian untuk menenangkan dan memberikan pikiran positif bagi diri konseling. Karenan dengan mengingat Allah SWT maka akan menimbulkan ketenangan serta rasa cemas dan gelisah dari hal-hal yang buruk dan percaya bahwa Allah SWT selalu bersama dengan hambanya dimapun, kapanpun dan dalam kondisi apapun.

Dalam tahap prognosis konselor menjelaskan mengenai tahapan-tahapan yang dilakukan saat pemberian bantuan oleh konseling nanti. Tahapan terapi dzikir hauqlah dan hasbalah yang diberikan oleh konselor kepada konseling adalah dengan

mengikuti aturan-aturan dari teknik desensitasi sistematis sebagaimana berikut ini:

- 1) Membuat skala identifikasi untuk rasa kecemasan agoraphobia
- 2) Membuat skala hirarki kecemasan yang bertujuan untuk menentukan dimana titik bahaya dari rasa kecemasan yang dialami konseling
- 3) Konselor memberikan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah dengan memahamkan kepada konseling mengenai makna tiap dzikir yang diucapkan
- 4) Konselor meminta konseling untuk melakukan relaksasi dengan merilekskan badan dan mengatur nafasnya secara perlahan
- 5) Konselor menerapkan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah sebagai bentuk upaya reinforcement positif untuk merubah pikiran-pikiran irrasional saat menciptakan stimulus pembangkit kecemasan dalam proses relaksasi
- 6) Konselor memberikan tugas rumah kepada konseling berupa latihan reinforcement positif yang dapat dipraktikkan sendiri di rumah

Tabel 4.6

Tabel Skala Identifikasi Kecemasan

Situasi Kecemasan	Nilai Skala
1. Konseling pernah kehilangan ayahnya di tempat yang ramai dan terdapat banyak suara keras yaitu saat di pasar	10
2. Konseling pernah melihat dan mendengar suara ayahnya yang keras saat memarahi adiknya	7
3. Konseling pernah melihat dan mendengar suara teman ibunya yang keras saat memarahi anaknya di rumah temannya	7
4. Konseling dan teman-temannya pernah berada di ruangan yang sempit dengan ramai banyak orang dan suara yaitu di lift mall gresik	10
5. Konseling dan teman-temannya pernah berada di ruangan terbuka di halaman sekolah dengan keadaan ramai banyak orang dan suara keras dan	9

Tabel 4.7

Tabel Kondisi Konseling Sebelum Diterapi

Kondisi Konseling	Sebelum Diterapkan Terapi		
	Ya	Tidak	Kadang-kadang
A. Aspek Psikis			
1. Cemas	√		
2. Panik	√		
3. Gelisah	√		
4. Khawatir	√		
5. Terkejut	√		
6. Takut	√		
7. Trauma	√		
B. Aspek Kognitif			
1. Pikiran Kacau	√		
2. Bingung	√		
3. Berpikiran irrasional atau tidak pasti mengenai sesuatu di masa yang akan datang	√		
4. Linglung	√		
5. Berpikir seperti kepala dicengkram dan diremas	√		

C. Aspek Kognitif

1.	Badang tegang	√		
2.	Sulit bernafas	√		
3.	Detak jantung berdetak tidak stabil	√		
4.	Tenggorokan sakit, seperti ada yang tersumbat	√		
5.	Badan berkeringat deras	√		
6.	Merasakan berat di bagian kepala	√		
7.	Tubuh langsung lelah	√		
8.	Telinga seperti ditusuk	√		
9.	Berbicara Tergagap			

2) Membuat skala hirarki kecemasan agoraphobia

Selanjutnya setelah melakukan penilaian pada identifikasi kecemasan maka konselor membantu konseling untuk membangun sebuah hirarki kecemasan. Hal ini bertujuan untuk menentukan kejadian yang menjadi titik bahaya dari rasa kecemasan yang dialami konseling, tingkat paling bawah adalah konselor membangkitkan rasa cemas sangat tinggi dan tingkat atas untuk rasa cemas yang paling rendah.

Tabel 4.8

Tabel Hirarki Kecemasan Agoraphobia

Tabel Hirarki Kecemasan Urutan ↓ = cemas tinggi Urutan ↑ = cemas rendah	
7. Konseling pernah melihat dan mendengar suara ayahnya yang keras saat memarahi adiknya	
6. Konseling pernah melihat dan mendengar suara teman ibunya yang keras saat memarahi anaknya di rumah temannya	
5. Konseling pernah mendapatkan perlakuan yang tidak mengenakan saat sendirian berkendara di jalan raya yang ramai orang	
4. Konseling dan teman-temannya pernah pergi ke suatu tempat yang ramai dikunjungi oleh orang muslim yaitu sebuah makam ulama di kota gresik dan konseling mendapatkan perlakuan yang tidak pantas di saat ada ramai banyak orang di tempat keramaian	
3. Konseling dan teman-temannya pernah berada di ruangan terbuka di halaman sekolah dengan keadaan ramai banyak orang dan suara keras dan nyaring dari sound system untuk melihat konser musik	
2. Konseling dan teman - teman nya pernah berada di ruangan yang sempit dengan ramai banyak orang dan suara yaitu di lift mall gresik	
1. Konseling pernah kehilangan ayahnya di tempat yang ramai	

Tabel 4.9

Tabel Lafadz Dzikir dan Maknanya

Tabel Lafadz Dzikir dan Maknanya

96

Maka dengan upaya yang dilakukan akan berhasil membuat diri konseling mereduksi kecemasan agoraphobianya tempat-tempat keramaian secara perlahan melewati sisi kognitifnya dan tidak langsung dapat menghilangkan emosi negatifnya.

6) Konselor memberikan tugas rumah konseling berupa latihan reinforcement positif yang dapat dipraktikkan sendiri di rumah.

Latihan tugas rumah yang diberikan

6) Konselor memberikan tugas rumah ke konseling berupa latihan reinforcement positif yang dapat dipraktikkan sendiri di rumah.

Latihan tugas rumah yang diberikan

- Latihan tugas rumah yang diberikan konselor kepada konseling berupa latihan penguatan positif dengan mengucapkan lafadz dzikir hauqalah dan hasballah yang dipraktikkan sendiri di rumah. Pemberian dilakukan sebagai bentuk penguatan pelaksanaan proses relaksasi yang sudah dilakukan pada sesi sebelumnya. Karena tidak bisa dilakukan secara instan melainkan bertahap atau berkelanjutan untuk memberikan penguatan positif pada pikiran dan hati konseling guna menghilangkan pikiran irrasional pada diri konseling dan

e. Evaluasi

100

kata untuk penguatan positif pada diri konseling juga sebagai tugas rumah yang diberikan oleh konselor.

f. Follow Up

Follow up merupakan tahapan akhir dari proses terapi yang ini. Konselor akan membuat kesepakatan pada konseling bahwa pelaksanaan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah tidak dilakukan hanya dengan tatap muka langsung dengan konselor akan tetapi juga harus terus menerapkannya dengan dibiasakan untuk berlatih mengucapkan dan meresapi makna dari bacaan dzikir hauqalah dan hasbalah secara berulang-ulang tersebut ini berguna sebagai tugas rumah yang diberikan konselor kepada konseling. Hal ini bertujuan agar konseling dapat berhasil mereduksi rasa kecemasan agoraphobianya, konselor juga tetap memantau dan mengecek kondisi konseling lewat media telepon untuk memastikan serta mengingatkan konseling agar senantiasa berdzikir.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi Dzikir Hauqalah dan Hasbalah Untuk Mereduksi Agoraphobia Pada Seorang Wanita

Setelah penerapan proses terapi dzikir hauqalah dan hasbalah untuk mereduksi kecemasan pada tempat-tempat keramaian telah selesai dilaksanakan, konselor akan mendapatkan hasil dari pengungkapan konseling ketika sudah diberikan terapi. Penerapan terapi yang sudah diberikan oleh konselor yaitu terapi dzikir hauqalah dan hasbalah telah membawa perubahan yang baik bagi diri konseling. Kecemasan pada tempat-

Untuk mengetahui perubahan yang dialami pada diri konseling, konselor mengumpulkan kembali data- data yang sudah dikumpulkan dan menanyakan perubahan apa saja yang sudah dirasakan konseling, sehingga bisa diketahui bahwa kecemasan di tempat-tempat keramaian yang dialami konseling sudah berkurang. Perubahannya bisa dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel Hasil Kondisi Konseling Sesudah Terapi

102

7. Trauma		√ √	
B. Aspek Kognitif			
1. Pikiran Kacau		√	
2. Bingung		√	
3. Berpikiran irrasional atau tidak pasti mengenai sesuatu di masa yang akan datang		√	
4. Linglung		√	
5. Berpikir seperti kepala dicengkram dan diremas		√	
C. Aspek Kognitif			
1. Badang tegang		√	
2. Sulit bernafas		√	
3. Detak jantung berdetak tidak stabil		√	
4. Tenggorokan sakit, seperti ada yang tersumbat		√	
5. Badan berkeringat deras		√	
6. Merasakan berat di bagian kepala		√	
7. Tubuh langsung			

		tempat di daerah gresik.
2.	Dianosis	Setelah melakukan identifikasi masalah dan memperoleh data informasi dari berbagai sumber lalu mengetahui penyebab-penyebab terjadinya permasalahan yang diderita oleh konseling. Peneliti mengetahui dan memahami gejala-gejala yang dialami oleh konseling dan itu bisa dilihat dari aspek kognitif, psikis dan fisik dari Bentuk perwujudan ketidaknyamanannya konseling akan situasi tertentu dan memberikan respon perilaku seperti menghindar atau menjauh. Konselor menetapkan bahwa konseling mengalami kecemasan berlebihan di tempat-tempat keramaian dengan banyak orang dan terdapat banyak suara muncul di sekitarnya.
3.	Prognosis	Dari hasil diagnosis yang telah ditetapkan sebelumnya. Peneliti yang juga berperan sebagai konselor memberikan bantuan penanganan kepada konseling penderita agoraphobia dengan menerapkan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah dengan tujuan untuk mereduksi kecemasan di tempat-tempat keramaian, agar konseling bisa lebih tenang dan nyaman saat berhadapan dengan suasana tempat tersebut.
4.	Treatment atau Terapi	Dalam pelaksanaan treatment atau terapi, terdapat beberapa tahapan yang akan dilalui oleh konseling, peneliti membaginya menjadi 6 tahapan, yaitu: 1. Membuat skala identifikasi

		untuk rasa kecemasan agoraphobia 2. Membuat skala hirarki kecemasan agoraphobia 3. Konselor memberikan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah dengan memahamkan kepada konseling mengenai makna tiap dzikir yang diucapkan 4. Konselor meminta konseling untuk melakukan relaksasi dengan merilekskan badan dan mengatur nafasnya secara perlahan 5. Konseling melakukan sebuah proses relaksasi 6. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseling
5.	Evaluasi	Tahapan ini adalah penilaian setelah dilakukannya proses terapi pada konseling. Penilaian dilakukan dengan pengungkapan dari apa yang sudah konseling rasakan setelah menjalana proses terapi, sehingga bisa diketahui sejauh mana perubahan konseling. Menurut konseling bahwa dirinya telah mengalami perubahan merasa lebih sedikit tenang dari sebelumnya, dan sudah sangat jarang terlintas pikiran-pikiran irrasional di kepalanya, tidak merasakan kecemasan pada satu hal yang akan terjadi kedepannya, lebih bisa mengatur nafas, kekhawatiran saat sendirian juga berkurang. Konseling juga mulai bisa beradaptasi dengan tempat-tempat ramai banyak orang,

2. Perspektif Islam

Manusia merupakan makhluk sosial ciptaan tuhan yang unik, setiap waktu manusia selalu membutuhkan interaksi dengan orang lain dan tidak hanya itu banyak sekali aktivitas manusia yang melibatkan banyak orang tentunya dengan suasana dan kondisi yang berbeda. Selain itu tentunya manusia ingin kehidupannya bisa berjalan dengan baik merasakan ketenangan, kenyamanan, damai, dan sejahtera. Potensi-potensi positif yang dimiliki manusia membuatnya menjadi makhluk mulia yang telah diciptakan Allah SWT untuk menjadi pemimpin. Setiap aktivitas atau perbuatan yang dilakukan oleh manusia telah diatur didalam Al-Qur'an dan Al-Hadist yang merupakan pedoman untuk orang muslim agar mendapatkan kehidupan bahagia di dunia dan akhirat.

Selain potensi-potensi positif di dalam diri manusia terdapat potensi-potensi negatif yang tentu saja itu sangat mengganggu dan menghambat perkembangannya dalam menjalani kehidupannya. Potensi-potensi negatif ini bisa terjadi jika manusia dihadapkan pada situasi seperti: suasana kondisi kurang nyaman, tidak mengenakan, susah untuk menghindar, tidak bisa menolak, sebuah hukuman dan pengalaman buruk lainnya. Apabila manusia sudah terdesak karena berada pada kondisi yang kurang nyaman

Artinya: “Maka janganlah kalian takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kalian benar benar orang yang beriman” (QS. Ali Imran, 3: 175) ⁵⁷

Dalam hal ini pandangan islam mengenai kecemasan dan ketakutan berdasarkan pada bahasa arab الخوف (khouf) yang berarti ketakutan, kecemasan, kekhawatiran. Dalam kehidupan individu yang mengalami kondisi kecemasan serta menderita agoraphobia, hal ini tentu tidak mudah karena kesulitan beradaptasi dengan tempat-tempat keramaian adalah suatu hal dengan gangguan yang cukup besar terhadap keberlangsungannya kehidupan sosial. Manusia yang mengalami hal ini tentu saja tidak bisa bergerak dengan luas lebih parah akan menjadikannya individu yang menderita, tertekan, di jauhi oleh orang lain, dll.

Maka dari itu perlu adanya bantuan dari orang-orang sekitar dan sifat peduli antar sesama manusia dengan agar konseling sedikit merasakan keamanan dan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Bantuan juga bisa dilakukan oleh seorang profesional dengan upaya memberikan terapi, memahamkan kondisi konseling, memberikan saran tentu akan sangat bermanfaat bagi diri konseling khususnya yang mengalami kecemasan agoraphobia.

⁵⁷ QS. Ali Imran, (3): 175

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai Terapi Dzikir Hauqalah dan Hasbalah Untuk Mereduksi Agoraphobia Pada Seorang Wanita, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling menggunakan terapi dzikir hauqalah dan hasbalah untuk mereduksi agoraphobia pada seorang wanita di desa cagak agung, gresik telah dilaksanakan dan berjalan dengan baik, lancar, mendapat dukungan serta sedikit terhambat dengan adanya kondisi covid-19 yang melanda di beberapa wilayah desa akan tetapi hal itu tidak menghalangi dalam mengerjakan sebuah penelitian dengan tetap mematuhi protokol yang telah ditetapkan. Langkah-langkah tahapan konseling yang dilaksanakan adalah sebagai berikut: Pada tahap identifikasi masalah yakni mengumpulkan data informasi dari sumber data utama yaitu konseling, konselor menggali informasi secara mendalam, memahami semua pengalaman-pengalaman yang terjadi pada diri konseling beserta masalah yang sedang dialaminya, serta mendapatkan data dari significant other untuk menambahkan dan memperkuat data yang sudah diperoleh, Pada tahapan kedua adalah diagnosis yakni tahapan yang bertujuan untuk mengetahui dan memahami lebih jelas terkait perubahan aspek-aspek yang dialami oleh konseling terhadap masalah yang sedang dihadapinya meliputi aspek psikis, kognitif, dan

B. Saran dan Rekomendasi

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Peneliti menyadari betul mengenai penelitian ini karena kurang sempurna, oleh karenanya kepada mahasiswa bimbingan konseling islam untuk melanjutkan penelitian tentang terapi dzikir hauqalah dan hasbalah yang nantinya dapat menyempurnakan penelitian sebelumnya. Mahasiswa bimbingan konseling islam diharapkan agar mengetahui, memahami, menguasai dan mengembangkan tentang terapi-terapi islam lainnya agar dapat lebih menyempurnakan penelitian sebelumnya.

2. Subjek Penelitian

Untuk subjek penelitian, peneliti menyarankan agar terus melatih bacaan dzikir hauqalah dan hasbalah dengan tetap memahamai arti dan makna dari bacaan tersebut yang bisa dilakukan saat sedang sendiri, ramai, senggangg, sibuk aktivitas maupun keadaanya lainnya karena dengan aktivitas dzikir hati akan menjadi tentram dan tenang serta memperoleh pikiran-pikiran yang jernih. Dengan demikian akan memperoleh kondisi yang nyaman, merasa aman, bahagia dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mappiare. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Asmani, Jamal M. *"Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah"*. Yogyakarta: Diva Press, 2010.
- Bradley T.Erford. *"40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor"*,. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Danial Zainal Abidin. *"Al-Quran For Life Excellence: Tips-tips Cemerlang dari Al-Quran"*,. Jakarta: PT Mizan Publika, 2007.
- David H. Barlow, V. Mark Durand. *"Intisari Psikologi Abnormal"*,. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006.
- Fadjrul Hakam Chozin. *"Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah"*,. Surabaya: Alpha Grafika, 1997.
- Gail W.Stuart. *"Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa"*,. Bandung: Elseive, 2016.
- Hamdani. *Bimbingan Dan Penyuluhan*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2012.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2002.
- Hamdi, Asep Saeful. *"Metode Penelitian Kuantitaif Aplikasi dalam Pendidikan"*,. Yogyakarta: Deepublish, 2014.
- Haris Herdiansya. *"Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial"*,. Jakarta: Salemba Humanika, 2011.
- Irfan Tamwif. *"Metodologi Penelitian"*,. Surabaya: UINSA Press, 2014.
- J. P. Chaplin. *"Kamus Lengkap Psikologi"*, (terj) Kartini Kartono. Cet XV. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.
- Johan Setiawan, Albi Anggito. *"Metodelogi Penelitian Kualitatif"*,. Sukabumi: CV. Jejak, 2018.

- 123

- 124