



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI MUSIK ISLAMI MELALUI SHALAWAT
THIBBIL QULUB UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA SEORANG MAHASISWA DI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
sarjana ilmu sosial (S.Sos)

Oleh :

**Wannudya Endah Kusuma Dewi
NIM: B93216100**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2020**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wannudya Endah Kusuma Dewi

NIM : B93216100

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Terapi Musik Islami Melalui Shalawat Thibbil Quluub Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 23 Juni 2020
Yang membuat pernyataan



Wannudya Endah K.D

NIM. B93216100

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Wannudya Endah Kusuma Dewi
NIM : B93216100
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Musik Islami Melalui Shalawat *Thibbil Quluub* untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

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

Surabaya, 24 Juni 2020

Telah disetujui oleh :
Dosen pembimbing



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP.196012111992032001

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI MUSIK ISLAMI MELALUI SHALAWAT *THIBBIL QULUUB* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA SEORANG MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata satu
Pada Tanggal 1 Juli 2020

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji II

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV

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

Surabaya, 16 Juli 2020

Dekan,



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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Wannudya Endah K.D
NIM : B93216100
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : wannudyaendah252@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 Musik Islami Melalui Shalawat Thibbil Quluub untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya 25 Desember 2021

Penulis

(Wannudya Endah K.D)

ABSTRAK

Wannudya Endah Kusuma Dewi (B93216100), *Terapi Musik Islami Melalui Shalawat Thibbil Quluub Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.*

Fokus penelitian ini adalah pertama, bagaimana pelaksanaan terapi musik melalui Shalawat *Thibbil Quluub* untuk mengurangi kecemasan dari seorang mahasiswa di fakultas syariah. Kemudian fokus penelitian yang kedua adalah bagaimana hasil setelah dilakukannya terapi tersebut apakah menghasilkan suatu perubahan yang signifikan atau tidak.

Untuk menjawab permasalahan ini, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara dan observasi yang telah disajikan dalam bab penyajian data serta analisis data.

Konseli memiliki masalah kecemasan akibat adanya beberapa faktor yang berasal dari lingkungan pertemanan yang mana konseli cemas dan takut akan tidak diterima dalam pertemanannya karena keadaan ekonominya yang standar.

Hasil dari penerapan terapi dan konseling ini dinyatakan cukup berhasil dengan persentase sebesar 71% yang mana terdapat perubahan pada diri konseli, yang sebelumnya dahulunya cemas, sering marah-marah, berpikir negatif, takut dan minder telah menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik.

Kata kunci: Terapi Musik, Shalawat *Thibbil Quluub*, Kecemasan

ABSTRACT

Wannudya Endah Kusuma Dewi (B93216100), *Islamic Music Therapy Through Shalawat Thibbil Quluub to Overcome Anxiety of a Student at the Sunan Ampel State Islamic University in Surabaya.*

The focus of this research is first, how to implement music therapy through shalawat Thibbil Quluub to reduce the anxiety of a student at the sharia faculty. Then the second focus of research is how the results after doing the therapy produce a significant change or not.

To answer this problem, this study uses qualitative methods and type of case study research. Data collection techniques in this study researchers used interviews and observations that have been presented in the data presentation and data analysis chapter.

The counselee has anxiety problems due to several factors originating from the friendship environment where the counselee is anxious and afraid of not being accepted into his friendship because of his standard economic situation.

The result of the application of therapy and counseling are stated to be quite successful with a percentage 71% where are changes in the counselee, who previously were anxious, often angry, think negatively, fearful and insecure have shown changes for the better.

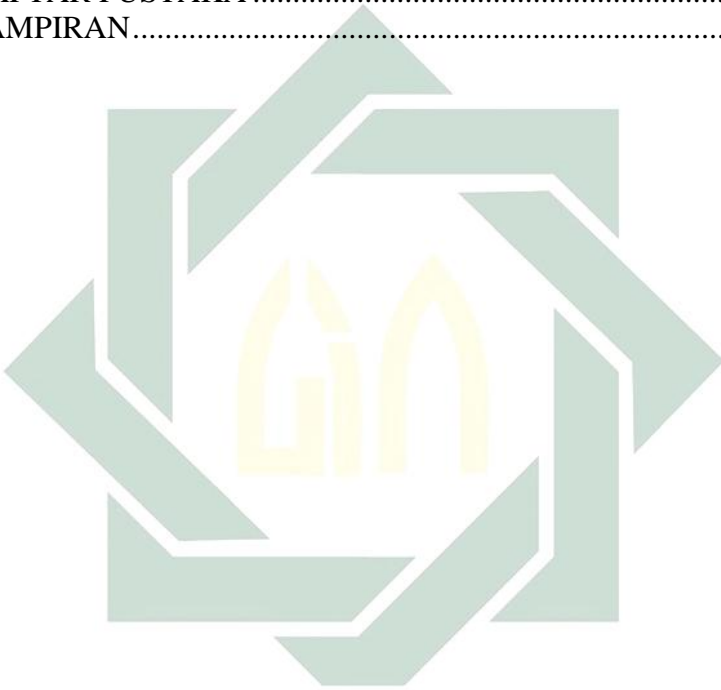
Keywords: Music Therapy, Shalawat *Thibbil Quluub*, Anxiety

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep.....	7
1. Terapi Musik	7
2. Shalawat <i>Thibbil Quluub</i>	7
3. Kecemasan	8
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teoritik	11
1. Terapi Musik Islami	11
2. Shalawat <i>Thibbil Quluub</i>	18
3. Kecemasan	25
B. Terapi Shalawat <i>Thibbil Quluub</i> untuk Mengatasi Kecemasan	37

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	38
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B. Lokasi Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian.....	42
D. Tahap-tahap Penelitian.....	42
E. Jenis dan Sumber Data	44
F. Teknik pengumpulan Data	45
G. Teknik Analisis Data.....	46
H. Teknik Keabsahan Data	47
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	49
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	49
1. Lokasi penelitian	49
2. Deskripsi konselor.....	51
3. Deskripsi Konseli.....	53
4. Deskripsi Masalah.....	57
B. PENYAJIAN DATA.....	59
1. Deskripsi Proses Terapi Musik Islami Melalui Shalawat <i>Thibbil Quluub</i> untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswi di Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya.	59
2. Deskripsi hasil dari Terapi Musik Melalui Shalawat <i>Thibbil Quluub</i> Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya.	69
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	70
1. Prespektif Teori	71
2. Prespektif Islam.....	77

BAB V	80
PENUTUP	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	81
C. Keterbatasan penelitian.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	87



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Identitas Konselor	51
Tabel 4.2 Identitas Konseli	53
Tabel 4.3 Kondisi Sebelum Proses Terapi	59
Tabel 4.4 Tahap Motivasi I	63
Tabel 4.5 Tahap Motivasi II	64
Tabel 4.6 Kondisi Setelah Proses Terapi	70
Tabel 4.7 Perbandingan Teori Data	71
Tabel 4.8 Perubahan Sebelum dan Sesudah Terapi	76



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Merasa cemas ketika mengalami keadaan yang menegangkan adalah sesuatu yang normal terjadi. Rasa cemas tersebut akan reda dengan sendirinya ketika pemicu kecemasan menghilang. Seperti seseorang yang merasa cemas ketika mengikuti sebuah perlombaan dimana ia akan merasa tenang ketika perlombaannya telah selesai. Adanya perasaan cemas ini kerap disebabkan oleh gangguan kecemasan. Seseorang yang mengalami kecemasan yang berlebihan sering merasa khawatir dan takut yang berkepanjangan, jika hal ini terjadi secara terus menerus dan berkepanjangan kecemasan ini kian fatal, sehingga dapat mengganggu aktivitas penderitanya. Apabila penderita tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka akan mengalami kesulitan yang dapat menghambat kegiatan sehari-harinya, pendidikan, serta aktivitas yang melibatkan orang lain didalamnya.¹

Seperti seorang mahasiswi yang bernama hanin, dia merupakan mahasiswa fakultas syariah dan hukum. Kebanyakan anak-anak dari fakultas syariah dan hukum keadaan ekonomi mereka bisa dikatakan mampu, hal ini dapat dilihat dari cara berpakaian, tempat nongkrong, dan cara memilih teman meskipun sebenarnya tidak semua orang berteman melihat dari mampu atau tidaknya keadaan ekonomi mereka. Namun pengkotak-kotakan itu tanpa kita

¹ Fitri Fauziah & Julianti Widuri. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. (Jakarta: UI-Press, 2007) hlm. 73

sadari dapat terjadi, hal tersebut membuatnya cemas jika ia berteman dengan mereka apabila tidak diterima dengan baik. Hal yang tersebut membuatnya merasa sangat cemas, akibatnya hubungan hanin dengan teman-teman, dan lingkungannya sedikit terganggu. Terkadang hanin juga merasa sakit kepala, dada berdebar dan berpikiran negatif.

Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami oleh siapa saja, kecemasan pada tingkat rendah dapat menginisiatif individu agar dapat mengambil langkah preventif untuk memperkecil dampak yang disebabkan. Menurut Kaplan Saddock dan Grebb kecemasan adalah suatu respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi, yang menyertai perkembangan, perubahan dan pengalaman baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan. Kecemasan sendiri tidak termasuk sebagai penyakit melainkan sebagai gejala yang mana sebagian besar individu menghadapi kecemasan di waktu-waktu tertentu. Sedangkan menurut Carpenito dan Moyet kecemasan berarti sebagai emosi yang kurang menyenangkan ditandai dengan rasa khawatir, prihatin serta rasa takut.

Meskipun kecemasan dianggap sebagai emosi yang kurang menyenangkan, tetapi dilain sisi kecemasan memiliki manfaat yang sangat penting yaitu sebagai alarm emosi yang mengingatkan kita terhadap ancaman atau bahaya.² Dalam beberapa kasus, kecemasan dianggap sebagai suatu masalah yang tidak penting sehingga jarang untuk dilaporkan. Maka dari itu sangat sulit untuk memperkirakan jumlah orang yang mengalami kecemasan karena sebagian besar penderita tidak melakukan konsultasi ke pihak dokter ataupun petugas kesehatan

² M. Wildan Yuliansyah. *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*. (Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara, 2016), hlm. 4

terdekat.³ Untuk penderitanya sendiri tidak pandang bulu, dari berbagai lapisan dapat mengalami keadaan tersebut. Tidak terkecuali mahasiswa, mahasiswa merupakan salah satu kategori masyarakat yang rawan akan kesehatan mental. Terdapat sejumlah penelitian yang menunjukkan tingginya tingkat morbiditas psikologis pada mahasiswa di seluruh dunia, apalagi tentang depresi dan kecemasan. Hal ini diperkuat dengan penemuan yang membuktikan apabila beberapa mahasiswa mencari layanan konseling, dimana yang menjadi masalah utamanya adalah kecemasan diikuti dengan masalah yang berhubungan dengan akademik, pekerjaan, lingkungan dan lain-lain.⁴

Secara umum kecemasan dapat ditangani dengan psikoterapi dan obat-obatan, untuk psikoterapi sendiri yang paling dikenal adalah terapi perilaku kognitif atau biasa disebut dengan terapi CBT yang mana penderita dihibau untuk mengurangi kecemasannya menggunakan cara berpikir, bertindak serta berperilaku. Selain terapi kognitif terdapat terapi-terapi lain yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan yaitu terapi musik. Musik merupakan hal yang sangat dekat dengan kehidupan manusia tetapi, jarang sekali orang tahu apabila musik bisa digunakan sebagai media terapi. Musik sendiri dapat diyakini sebagai penghibur jiwa, selain itu musik juga dapat membangkitkan semangat yang ada dalam diri pendengarnya.⁵ Terapi musik merupakan salah satu

³ Savitri Ramaiah. *All I Wanted To Know About Anxiety*. terj. Mien Joebhaar. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hlm 4.

⁴ Lama M. Al-qaisy, "The Relation Of Depression and Anxiety in Academic Achievement Among Group Of University Students". *International Journal of Psychology and Counseling* Vol.3 (5), Pp. 96-100, May 2011.

⁵ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*. (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012) hlm 202.

treatment yang ditujukan untuk membantu klien yang memiliki permasalahan emosional yang berhubungan dengan perubahan suasana hati, bagaimana agar dapat mengeluarkan permasalahan yang dimiliki, membantu untuk memecahkan masalah serta bagaimana cara untuk memperbaikinya. Selain itu musik merupakan suatu alternatif untuk mengatasi stress dan kecemasan.⁶

Musik juga dipercaya meningkatkan pengeluaran hormon endorfin. Endorfin memiliki efek relaksasi pada tubuh, selain itu hormon endorfin juga sebagai efektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, midbrain mengeluarkan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA) yang berfungsi menghambat hantaran impuls listrik dari satu neuron ke neuron lainnya oleh neurotransmitter di dalam sinaps, midbrain juga mengeluarkan enkefalin dan beta endorfin. Zat tersebut dapat menimbulkan efek analgesia yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri pada pusat persepsi dan interpretasi sensor somatis di otak.⁷ Salah satu fungsi dari musik adalah sebagai relaksasi, contoh musik yang dapat digunakan untuk relaksasi salah satunya adalah musik klasik. Karena musik klasik dapat memberikan efek tenang pada pendengarnya.

Dalam dunia Islam musik telah digunakan oleh para ilmuwan muslim untuk terapi kesehatan. Ilmuwan muslim yang pertama kali menerapkan musik sebagai terapi kesehatan adalah Abu Yusuf Yaqub ibn Ishaq al-Sabbah Al Kindi atau yang familier disebut dengan Al Kindi.⁸ Setelah itu diikuti oleh ilmuwan muslim lainnya sampai

⁶ Aizid R. *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, (Yogyakarta : Laksana, 2011) hlm 42.

⁷ Nilsson, U. *Caring Music: Music Intervention For Improved Health*. (Www. Orebol.Se/Usa/Page_2436.aspx, Diperoleh Tanggal 7 Februari)

⁸ Yoli Hemdi, *Al-Kindi Musisi Pencipta Terapi Musik*, (Jakarta: Luxima, 2019) hlm 33.

berkembang di era Turki Utsmani hingga sampai saat ini tak terkecuali Indonesia. Hal ini membuktikan bahwa musik islami dapat digunakan sebagai terapi. Musik yang memiliki nuansa keagamaan membuat kita dibimbing menuju ke arah yang lebih baik serta membuat kita melupakan rasa sakit dan lebih mengingat sang khalik. Selain musiknya yang memiliki nuansa islami penggunaan liriknya perlu diperhatikan, lirik yang digunakan harus membuat klien merasa nyaman dan tidak menghakimi. Apabila liriknya tidak sesuai dapat mempengaruhi terapi tersebut.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan shalawat *Thibbil Quluub*, shalawat ini adalah shalawat yang ditujukan kepada Rasulullah, di dalamnya memuat pujian terhadap Beliau bahwasanya obat dari hati yang sakit kelak mendatangkan manfaat dan keistimewaan bagi pembacanya. Manfaat dari membaca shalawat ini antara lain dapat menyembuhkan hati yang cemas, sedih, dan dapat menyembuhkan beberapa penyakit lahir ataupun batin. Bershalawat kepada Rasulullah merupakan sebuah anjuran maka dari itu shalawat sebagian dari ibadah dan mendapat pahala jika melaksanakannya, selain itu Allah pun memerintahkan hambanya untuk bershalawat kepada Rasulullah.⁹ Berdasarkan pengamatan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti terapi musik islami terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dengan judul **"Terapi Musik Islami Melalui Sholawat *Thibbil Quluub* untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa di Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya"**

⁹ Fuad SN, *Shollu 'alan Nabiy : Kumpulan Terlengkap Shalawat Nabi dan Khasiatnya*, (Jakarta Selatan: Tuross Pustaka, 2018) hlm 13.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pelaksanaan Terapi Musik Islami Melalui Sholawat *Thibbil Quluub* untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa di Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya ?
2. Bagaimana hasil konseling setelah mendapatkan Terapi Musik Islami Melalui Sholawat *Thibbil Quluub* untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa di Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan pada penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan proses terapi musik melalui shalawat *Thibbil Quluub* untuk mengurangi kecemasan.
2. Mengetahui hasil dari terapi musik melalui shalawat *Thibbil Quluub* untuk mengurangi kecemasan.

D. Manfaat Penelitian

Ada pun manfaat yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Secara Praktis
 - a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat melaksanakan terapi musik melalui shalawat *Thibbil Quluub* untuk mengurangi kecemasan.
 - b. Bagi konselor penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada siapa pun tanpa terkecuali.
2. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang memiliki hubungan dengan shalawat *Thibbil Quluub* untuk mengurangi kecemasan.

- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, meningkatkan proses belajar mengajar serta pelatihan yang sesuai dengan penelitian.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Musik

Terapi musik merupakan salah satu treatment yang ditujukan untuk membantu klien yang memiliki permasalahan emosional yang berhubungan dengan perubahan suasana hati, agar dapat mengeluarkan permasalahan yang dimiliki dan membantu untuk memecahkan permasalahan beserta cara untuk memperbaikinya. Selain itu musik merupakan suatu alternatif untuk mengatasi stress dan kecemasan.¹⁰

Musik juga dipercaya meningkatkan pengeluaran hormon endorfin. Endorfin memiliki efek relaksasi pada tubuh, selain itu hormon endorfin juga sebagai efektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, midbrain mengeluarkan *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA) yang berfungsi menghambat hantaran impuls listrik dari satu neuron ke neuron lainnya oleh neurotransmitter di dalam sinaps, midbrain juga mengeluarkan enkefalin dan beta endorfin. Zat tersebut dapat menimbulkan efek analgesia yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri pada pusat persepsi dan interpretasi sensoris somatis di otak.¹¹

2. Shalawat *Thibbil Quluub*

Shalawat *Thibbil Quluub* merupakan shalawat yang masuk dalam kategori shalawat ghairu ma'tsurah.

¹⁰ Aizid R. *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, (Yogyakarta : Laksana, 2011) hlm 42.

¹¹ Nilsson, U. *Caring Music: Music Intervention For Improved Health*. (Www. Orebol.Se/Us0/Page_2436.aspx, Diperoleh Tanggal 7 Februari)

Shalawat ghairu ma'tsurah adalah shalawat yang disampaikan oleh nabi secara langsung. Namun, dalam penyusunannya disusun oleh sahabat dan para ulama.¹² Shalawat ini dikenal memiliki kelebihan yaitu sebagai penawar dari segala macam penyakit baik penyakit batin maupun fisik maka dari itu sholawat ini juga tergolong sebagai shalawat Thibbiyah karena memiliki kelebihan yaitu sebagai penawar atau obat.

Shalawat *Thibbil Quluub* disebut juga dengan shalawat syifa' atau shalawat *Nurul Abshor*, bershalawat memiliki banyak manfaat salah satunya sebagai penawar penyakit baik penyakit yang berhubungan dengan jasmani maupun rohani. Para ulama juga telah menjelaskan apabila shalawat ini dapat menjadikan wasilah bagi pengamalinya serta memiliki beberapa manfaat salah satunya adalah menjadikan seseorang yang mengamalkan shalawat ini panjang umur dan selamat sejahtera.¹³

3. Kecemasan

Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami oleh siapapun, kecemasan pada tingkat yang rendah dapat menginisiatif individu agar mengambil langkah preventif untuk memperkecil dampak yang disebabkan. Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb kecemasan adalah suatu respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi, yang menyertai perkembangan, perubahan dan pengalaman baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

¹² Aprilia Tika, *The Amazing Shalawat*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2014), hlm 138

¹³ Pengurus Majelis Dzikir dan Sholawat Walisongo, *Bacaan Shalawat Pengiring Segala Hajat*. (Mutiara Media, 2015), hlm 95.

Kecemasan sendiri tidak termasuk sebagai penyakit tetapi sebagai gejala yang mana sebagian besar individu menghadapi kecemasan di waktu-waktu tertentu. Sedangkan menurut Carpenito dan Moyet kecemasan berarti sebagai emosi yang kurang menyenangkan yang ditandai dengan rasa khawatir, prihatin serta rasa takut. Apabila penderitanya tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka akan mengalami kesulitan yang dapat menghambat kegiatan sehari-hari, pendidikan, dan juga aktivitas yang melibatkan orang lain didalamnya.¹⁴

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini akan disajikan pembahasan ke dalam beberapa bab adalah sebagai berikut :

BAB I : Pendahuluan: Dalam bab ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, serta sistematika pembahasan.

BAB II : Tinjauan Pustaka: Dalam bab ini berisikan tinjauan pustaka yang meliputi kajian teoritik serta penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

BAB III : Metode Penelitian: Pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, Tahap-tahap penelitian, Teknik pengumpulan data, Teknik validitas data, Teknik analisis data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan: Dalam bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan terkait judul yang terdiri dari gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, pembahasan hasil penelitian yang didapat selama penelitian.

¹⁴ Fitri Fauziah & Julianti Widuri. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. (Jakarta: UI-Press, 2007) hlm. 73

BAB V : Penutup: Dalam bab ini berisikan penutup yang membahas kesimpulan dari seluruh pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya serta dilengkapi dengan saran yang bertujuan untuk menyempurnakan hasil penelitian yang telah dilakukan dari penelitian yang dilakukan. Dan pada bagian akhir berisikan daftar pustaka yang digunakan oleh peneliti.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Terapi Musik Islami

a. Pengertian Terapi Musik

Terapi musik secara teoretis terdiri dari dua suku kata, yakni “terapi” dan “musik”. Kata terapi berhubungan dengan serangkaian usaha yang dipersiapkan untuk membantu atau menolong seseorang. Sedangkan kata musik disini digunakan untuk mendeskripsikan alat atau sarana yang digunakan secara khusus dalam terapi. Berdasarkan *Association for Professional Music Therapist in Great Britain*, terapi musik adalah sebuah cara penyembuhan atau perawatan yang memiliki hubungan timbal balik antara pasien dengan terapis yang kemungkinan besar terdapat perubahan kondisi yang dialami pasien selama terapi dilangsungkan. Terapi musik juga dapat membantu proses kreatif menghadapi keutuhan dalam fisik, mental, emosional, spiritual seperti kebebasan untuk berubah, keseimbangan, kemampuan untuk beradaptasi dan integrasi.¹⁵

Musik adalah elemen yang memiliki peran untuk mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis pendengarnya. Musik merupakan

¹⁵ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara 2012) hlm 203-204.

kombinasi antara rangsangan suara yang menimbulkan getaran sehingga dapat memberikan stimulus terhadap penginderaan, organ tubuh serta emosi. Hal ini dapat ditandai apabila individu yang mendengarkan musik, akan memberikan tanggapan secara fisik ataupun psikologis yang membangkitkan sistem tubuh. Musik sendiri memiliki tiga komponen yang sangat penting yaitu ritme, beat dan harmoni. Ritme dapat mempengaruhi jiwa, beat atau ketukan tempo dapat mempengaruhi tubuh dan harmoni mempengaruhi roh atau semangat.

Terapi musik adalah sebuah kegiatan terapeutik yang menggunakan musik sebagai sarana dan bertujuan untuk memperbaiki kondisi fisik, emosi, sosial serta kognitif bagi individu dan tidak terbatas usia. Pemakaian bunyi dan musik dalam melahirkan interaksi antara terapi dan individu, bertujuan untuk menguatkan dan mendukung secara fisik, mental, emosi dan sosial. Terapi musik adalah sebuah objek yang sanggup mempengaruhi keadaan seseorang secara fisik ataupun psikis. Musik sendiri dapat memberikan stimulus terhadap pertumbuhan fungsi-fungsi otak seperti fungsi berbicara, ingatan, mendengar, serta fungsi kesadaran.¹⁶

Dalam penelitian ini jenis musik yang digunakan sebagai media terapi adalah jenis musik islami atau rohani yang dapat menghantarkan klien “berpijak ke tanah” dan mengarahkan pada

¹⁶ M. Nawir, dkk, *Musik Sebagai Media Dakwah Dalam Pemberdayaan Siswa Tuna Grahita Nipotowe Palu*, (Palu: Institut Agama Islam Negeri Palu 2016), hlm 221.

kesadaran rohani dan perasaan yang damai. Seperti musik klasik, musik relaksasi lagu-lagu populer dan lain sebagainya. Namun yang paling disarankan adalah musik atau lagu yang memiliki tempo sekitar 60 ketukan per menit yang bersifat menenangkan atau rileks. Termasuk musik-musik religi atau musik yang berwarna rohani atau islami. Pada dasarnya semua jenis musik dapat digunakan sebagai terapi asalkan penggunaan lirik atau makna yang terkandung sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Dalam dunia islam, musik telah dipergunakan sebagai media pengobatan oleh ilmuwan muslim terdahulu. Dalam literatur ilmuwan-ilmuwan besar seperti Al Kindi, Al Farabi adalah tokoh yang memperkenalkan dan mengembangkan musik sebagai media terapi. Ilmuwan muslim yang pertama kali menerapkan musik sebagai terapi kesehatan adalah Abu Yusuf Yaqub ibn Ishaq al-Sabbah Al Kindi atau yang familier disebut dengan Al Kindi.¹⁷ Setelah itu langkah yang telah dilakukan oleh Al kindi di ikuti oleh ilmuwan muslim lainnya sampai berkembang di era Turki Utsmani hingga sampai saat ini tak terkecuali Indonesia.

Hal ini menunjukkan bahwa musik islami dapat digunakan sebagai terapi. Musik yang memiliki nuansa keagamaan membuat kita dibimbing menuju ke arah yang lebih baik serta membuat kita melupakan rasa sakit dan lebih mengingat sang khalik. Selain musiknya yang memiliki nuansa islami penggunaan lirik atau syairnya perlu

¹⁷ Yoli Hemdi, *Al-Kindi Musisi Pencipta Terapi Musik*, (Jakarta: Luxima, 2019), hlm 33.

diperhatikan, lirik yang digunakan harus membuat klien merasa nyaman dan tidak menghakimi. Apabila liriknya tidak sesuai dapat mempengaruhi terapi tersebut.

b. Jenis-Jenis Terapi Musik

Dalam dunia penyembuhan dengan musik, dikenal dua macam metode terapi musik yakni:¹⁸

1) Terapi musik aktif

Dalam terapi ini pasien diajak bernyanyi, belajar bermain menggunakan alat-alat musik, menirukan nada bahkan mencipta lagu singkat. Sehingga pasien dapat berinteraksi aktif dengan dunia musik.

2) Terapi Musik Pasif

Dalam terapi ini pasien cukup mendengarkan dan menghayati alunan musik yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapinya. Terapi ini terbilang sebagai terapi yang murah, mudah serta efektif.

Sedangkan dalam bimbingan konseling islam terdapat beberapa pendekatan yaitu:

a) Musik Klasik

Adalah musik yang memiliki perpaduan instrumen yang menggunakan biola, piano dan cello sebagai alat yang digunakan. Musik ini memiliki ciri-ciri seperti iringan vokal yang sedikit atau tidak memiliki iringan vokal sekalipun dan biasanya menggunakan orkestra.

¹⁸ <https://www.terapi musik.com/terapi musik.htm>. diakses pada tanggal 10 April 2020 pukul 9.47 WIB

b) Musik Alam

Adalah jenis musik yang memiliki sifat alamiah, dikarenakan musik ini dihasilkan dari suara alam sekitar. Atau dapat dikatakan bahwa musik alam ini merupakan musik yang berasal dari lingkungan. Seperti suara gemericik air atau suara pepohonan yang saling bergesek terkena tiupan angin.

c) Musik Islami

Adalah musik yang terikat dengan ajaran-ajaran agama yang disetiap bait lagu dan liriknya memiliki perintah-perintah dari tuhan, yang membawa ajaran kebaikan serta dapat menimbulkan nuansa damai serta tentram bagi pendengarnya.

d) Musik Tradisional

Merupakan musik yang berasal dari berbagai daerah. Ciri khas dari musik tradisional terdapat pada suara yang dihasilkan dari alat musiknya. Musik ini juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis seorang individu saat mendengarkannya.

Sejumlah riset telah membuktikan apabila musik mempunyai pengaruh terhadap kehidupan manusia. Para ahli mengatakan apabila musik memiliki pengaruh yang besar pada kesadaran manusia, kesehatan fisik, mental serta emosional.

Menurut Kate dan Richard Mucci dalam buku *The Healing Sound of Music*, mengungkapkan bahwa tubuh manusia memiliki ritme dan suara-suara dalam diri mereka sehingga membuat penyembuhan musikal menjadi efektif. Tetapi hal

yang perlu diingat apabila penyembuhan tubuh manusia sejatinya tidak datang dari melodi yang kompleks. Maka frekuensi serta macam-macam musik yang digunakan selama proses penyembuhan berjalan harus benar-benar diperhatikan. Terapi musik islami ditandai dengan penggunaan musik yang berwarna islami atau rohani sebagai terapinya, yang dapat membimbing individu untuk menjadi lebih damai serta meningkatnya kesadaran rohani. Apabila menggunakan terapi ini kita akan merasakan efek yang baik bagi kesehatan berfikir untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Manfaat Terapi Musik

Menurut Spawnthe Anthony, musik memiliki manfaat sebagai berikut:

1) Efek Mozart

Efek Mozart merupakan sebuah istilah untuk efek yang dikeluarkan oleh musik yang dipercaya dapat mempengaruhi peningkatan intelegensi seorang individu.

2) Relaksasi

Manfaat yang diperoleh setelah melakukan terapi musik yaitu tubuh akan merasa rileks dan fresh kembali. Karena musik memberikan peluang bagi tubuh untuk istirahat. Akibatnya sel-sel yang berada dalam tubuh mengalami reproduksi, penyembuhan secara alami pun terjadi dan produksi hormon dalam tubuh mengalami keseimbangan dan pikiran mengalami penyegaran.

3) Meningkatkan Motivasi

Mendengarkan musik terkadang dapat mempengaruhi perasaan seseorang termasuk meningkatkan motivasi seseorang. Motivasi merupakan hal yang hanya bisa dihasilkan dari perasaan dan mood tertentu. Karena jika terdapat motivasi, semangat akan timbul dan seorang individu dapat melakukan berbagai aktivitas.¹⁹

4) Terapi

Beragam riset dan referensi menerangkan manfaat musik bagi kesehatan, secara fisik ataupun mental. Beberapa gangguan ataupun penyakit dapat diatasi dengan musik yaitu: demensia stroke, kanker, jantung gangguan intelegensi dan lain sebagainya.

5) Komunikasi

Musik dapat menyampaikan pesan pada siapapun tanpa mewajibkan pendengarnya memahami bahasanya. Dalam kesehatan mental terutamanya, musik dapat memberikan kekuatan keterampilan fisik maupun komunikasi pada penggunanya.

6) Pengembangan diri

Musik dapat menjadi alat untuk mengembangkan diri karena musik dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian dan dapat menentukan kualitas pribadi seseorang. Hal ini dibuktikan apabila seseorang memiliki masalah perasaan, kebanyakan cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan apa yang ia rasakan.

¹⁹ Djohan, *Psikologi Musik*. (Yogyakarta: Buku Baik, 2005) hlm 42.

2. Shalawat *Thibbil Quluub*

a. Pengertian Shalawat

Shalawat ditilik dari segi etimologi berasal dari bahasa Arab yaitu bentuk jamak dari kata *shallaa* atau *ash-shalatu* yang memiliki arti doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan dan ibadah. Adapun shalawat yang diartikan sebagai doa yakni permohonan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Sementara yang dimaksud dengan shalawat sebagai ibadah adalah pernyataan seorang hamba atas rasa tunduknya terhadap Allah *subhanahu wa ta'ala* dan mengharapkan pahala darinya. Seperti yang telah dijanjikan oleh Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam* bahwasannya orang yang bersalawat kepadanya akan mendapat pahala yang besar.

Berbagai makna dari shalawat juga tercatat pada kamus bahasa Arab, yaitu *rohmah* yang berarti kasih sayang, *istighfaar* yang berarti permohonan ampun kepada Allah swt dan *ta'dziim* yang berarti pengagungan, penghormatan dan sanjungan. Seperti yang telah diriwayatkan di sebuah hadits berikut.

يَقُولُ: مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا.

Abdullah bin Amr bin Ash r.a pernah mendengar Rasulullah Saw. bersabda, “*Barang siapa bershalawat kepadaku sekali, maka Allah akan membalas untuknya dengan shalawat sepuluh kali.*” (HR.Muslim).²⁰

²⁰ Abu Dzar Al-Ghifari. *Kumpulan Hadits Bukhari-Muslim Untuk Anak*. (Jakarta: PT Luxima Metro Media, 2013), hlm 19.

Imam ja'far ash-Shidiq mendefinisikan shalawat sebagai berikut:²¹

الصَّلَاةُ مِنَ اللَّهِ رَحْمَةً وَمِنَ الْمَلَائِكَةِ تَزَكِيَّةٌ وَمِنَ النَّاسِ
دُعَاءٌ.

“Shalawat dari Allah Swt adalah rahmat, shalawat dari para malaikat merupakan sebuah penyucian. Sedangkan shalawat dari manusia adalah sebuah doa.”

Penafsiran dari sholawat juga dapat dilihat dari pelakunya. Apabila shalawat berasal dari Allah dan ditujukan pada makhluk-Nya maka, dapat dikatakan bila Allah memberikan Rahmat. Lalu, jika shalawat berasal dari Allah kepada Nabi Muhammad Saw berarti Allah memberikan keberkahan, kasih sayang, penghargaan dan memujinya di antara para malaikat serta memposisikan rasulullah di tempat yang mulia di sisi-Nya. Jika shalawat berasal dari malaikat, hal itu adalah sebuah doa, memohonkan pengampunan, serta memberikan salam penghormatan atas kemuliaan serta kerasulan Muhammad Saw, seperti penghormatan malaikat pada Nabi Adam as. Selanjutnya jika shalawat tersebut datang dari orang-orang mukmin pada Nabi Muhammad Saw hal tersebut berartikan suatu doa agar Allah swt memberikan rahmat dan kesejahteraan kepada beliau beserta keluarganya.

b. Hukum Membaca Shalawat

1) Wajib

²¹Turmudi. *Kekuatan Shalawat: Menyibak Rahasia Dasyatnya Shalawat Tak Terbatas*. (Jakarta: AMP Press, 2014), hlm 13.

Sebenarnya bershalawat kepada nabi adalah salah satu hal yang dianjurkan, siapapun dapat membaca shalawat terhadap nabi dimana pun dan kapan pun, baik dalam sholat atau tidak.

a) Dalam tasyahud

Menurut imam syafi'i, hukum bacaan shalawat pada nabi dalam hal ini adalah fardhu, karena membaca shalawat dalam tasyahud merupakan salah satu rukun sholat yang tidak boleh ditinggalkan. Apabila ditinggalkan maka sholatnya dianggap batal dan tidak sesuai dengan syar'i maka *mushalli* harus mengulanginya kembali.

b) Dalam Shalat Jenazah

Qadhi ahmad bin husein al-ishfahaniy dalam kitab fathul qaribil mujib menjelaskan apabila membaca shalawat dalam shalat jenazah adalah wajib hukumnya karena shalawat atas nabi merupakan salah satu rukun shalat jenazah.

2) Sunnah

Jumhur ulama' berpendapat apabila shalawat diluar shalat hukumnya adalah sunnah muakkad yaitu sunnah yang sangat dianjurkan. Dalam hal berdoa, bacaan shalawat merupakan salah satu syarat sah, maksudnya adalah isi dari doa tersebut harus terdapat bacaan shalawat kepada Nabi baik itu diawal, pertengahan atau akhir doa.

Namun jika tidak, doa tersebut tidak memenuhi syarat sah dan tertahan di antara

langit dan bumi bahkan tidak akan naik sedikitpun. Rasulullah pernah bersabda:

إِنَّ الدُّعَاءَ مَوْ قُوفُ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا يَصْعَدُ مِنْهُ شَيْءٌ حَتَّى تُصَلَّ عَلِ نَبِيِّكَ (رواه ترمزي).

“Bahwasanya doa itu terhenti (tertahan) antara langit dan bumi, tidak naik barang sedikitpun darinya, sehingga engkau bershalawat pada Nabimu.” (HR. Turmudzi dari Umar bin Khattab).²²

c. Keistimewaan Bershalawat

Sesungguhnya Allah telah memerintahkan pada seluruh umat islam untuk selalu membaca shalawat. Karena shalawat sendiri memiliki beberapa keutamaan, keistimewaan atau fadhilah bagi pelaksananya. Fadhilah dan manfaatnya antara lain:

- 1) Dapat mendekatkan seorang ummat pada Tuhannya. Hal ini dikarenakan dalam shalawat banyak terdapat Asma Allah Swt. Yang mana semakin sering seseorang membaca shalawat menandakan semakin mahabbahnya seseorang terhadap Nabi dan juga lebih sering mengingat Allah dan mendekatkan diri pada-Nya.
- 2) Mendapat balasan shalawat sepuluh kali pahala. Apabila kita membaca shalawat satu kali, maka Allah akan membalas bacaan shalawat dengan sepuluh kali balasan, seperti sabda Rasulullah Saw “Allah memerintahkan

²² Abu Ahmad Afifudin, *Kekuatan Shalawat: Menyibak Rahasia Dasyatnya Shalawat Tak Terbatas*, (Jakarta: AMP Press, 2014), hlm 18.

satu malaikat diantara para malaikat untuk membawa nama dari orang yang bershalawat dan nama orang tuanya padaku. Malaikat itu akan selalu di makamku sampai hari kiamat kelak. Disaat seseorang bersalawat kepadaku, malaikat tersebut berkata, “Wahai Muhammad, fulan bin fulan bershalawat kepadamu sebanyak ini. Telah menjamin setiap shalawat akan dibalas dengan sepuluh shalawat.”

- 3) Dapat menutupi kesalahan yang diperbuat dan dapat mengangkat derajat pembacanya. Dapat menjadi sebab penutup kebutuhan dunia dan akhirat. Diriwayatkan oleh imam ja'far ash-Shidiq bahwa rasullullah pernah bersabda, “Bacaan kalian kepadaku menyebabkan terpenuhinya kebutuhan kalian dan Allah Swt ridha pada kalian serta membersihkan perbuatan kalian.”
- 4) Menjadi sebab diampuninya dosa. Dibedakan derajatnya dari orang-orang munafik. Mendapatkan petunjuk baik lahir maupun batin dihari kiamat.
- 5) Akan selamat dari api neraka.
- 6) Mendapat jaminan masuk surga beserta kenikmatannya.
- 7) Mendapatkan syafaat pada hari kiamat.

d. Jenis-jenis Shalawat

Menurut *asbabul wurud*-Nya shalawat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

- 1) Shalawat Ma'tsurah

Shalawat ini merupakan shalawat yang kalimatnya (*shighat*), cara pembacaan, waktu

serta keutamaannya di ajarkan oleh Rasulullah Saw sendiri, seperti:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَ مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَىٰ آلِهِ وَسَلَّمَ

“Ya Allah, limpahkanlah shalawat kepada Muhammad yang tiada dapat membaca dan menulis (ummi) dan semoga keselamatan tercurah kepada segenap keluarganya”.²³

2) Shalawat Ghairu Ma'tsurah

Shalawat ini merupakan shalawat yang kalimatnya (*shighat*), cara pembacaan, waktu serta keutamaannya di ajarkan selain nabi Muhammad dalam kata lain shalawat ini diajarkan oleh para sahabat nabi, tabi'in dan ulama salaf, seperti shalawat nariyah yang disusun oleh Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, shalawat Al fatih oleh syaikh Ahmad At-Tijani dan lain sebagainya.

e. Pengertian Shalawat *Thibbil Quluub*

Shalawat *thibbil quluub* berasal dari dua kata yaitu *thibbun* dan *quluub*, kata *thibbun* berasal dari bahasa Arab yang memiliki arti obat atau penyembuh, sedangkan *quluub* berasal dari jama' lafadz *qolbun* yang artinya hati. Shalawat *thibbil quluub* merupakan shalawat yang ditujukan kepada rasullullah dan didalamnya mengandung sanjungan bahwa beliau merupakan obat hati yang sakit, yang nantinya menjadikan fadilah bagi pembacanya.

²³ Ibid., hlm 59.

Shalawat *thibbil quluub* disebut juga sebagai shalawat *syifa'* atau shalawat *thibbiyah* yang berarti sebagai penawar atau obat, karena didalam bacaannya terdapat suatu kandungan tawasul kepada Nabi Muhammad SAW. Yang diumpamakan sebagai keafiatan sehat rohani dan jasmani untuk tubuh dan diumpamakan sebagai makanan bagi ruh. Shalawat ini dikenal pula dengan shalawat Nurul Abshar yang memiliki arti cahaya mata hati. Selain itu shalawat ini juga tergolong sebagai shalawat *ghairu ma'tsurah* yang mana kalimatnya (*shighat*), cara pembacaan, waktu serta keutamaannya di ajarkan selain Nabi Muhammad. Shalawat ini digubah oleh seorang ulama yang berasal dari mesir yaitu Syaikh Ahmad Ibn Ahmad Al Adawiy Al Malkiy Al Khalawaty Al Dardir yang masyhur dengan sebutan syekh dardir atau abu barakat.²⁴

Shalawat ini dikhususkan untuk menyembuhkan penyakit baik penyakit lahir maupun penyakit batin serta diyakini memiliki beberapa keutamaan. Keutamaan shalawat ini ialah apabila seseorang membaca secara terus menerus dan istiqomah akan mendapat kesehatan jasmani serta rohani. Berikut lafadz shalawat *thibbil quluub*:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا، وَعَافِيَةِ
الْأَبْدَانِ وَشِفَائِهَا، وَتُورِلًا بَصَارٍ وَضِيَائِهَا، وَعَلَى إِلِهِ وَصَحْبِهِ
وَسَلَّمَ.

²⁴<https://almuawanah.com/shalawat-tibbil-qulub/diakses> pada 25 April 2020 pada pukul 23:46 WIB

“Ya allah, limpahkanlah shalawat kepada junjungan kami Nabi Muhammad saw. dokter semua hati dan obatnya, sehat semua badan dan kesembuhannya, cahaya semua penglihatan terang gemilangnya. Dan semoga tercurah limpahkan pula kepada keluarga dan para sahabatnya dan limpahkanlah selamat sejahtera (kepada mereka).”²⁵

f. Manfaat Shalawat *Thibbil Quluub*

Shalawat *thibbil quluub* memiliki beberapa manfaat, berikut manfaat dari shalawat *thibbil quluub*:

- 1) Untuk menyembuhkan semua macam penyakit hati.
- 2) Untuk menyembuhkan penyakit hati yang sempit dan pikiran yang kacau, bingung dan tidak tentram.
- 3) Menjadikan tubuh sehat wal afiat.
- 4) Menjadikan tubuh kuat, sejahtera sentosa, awet muda dan panjang usia.
- 5) Menjadikan hati bercahaya terang, sehingga dapat menilai mana yang baik serta mana yang buruk.

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam psikologi dikenal sebagai anxiety, yang mana menjadi salah satu faktor psikologis yang susah untuk lepas dari kehidupan manusia. Asal kata anxiety adalah “*angh*” yang berhubungan dengan kata “*angustus, ango, angor,*

²⁵ Pengurus Majelis Dzikir dan Shalawat Walisongo. *Bacaan shalawat pengiring segala hajat*. (Yogyakarta: Mutiara Media, 2015) . hlm 95.

anxius, anxietas, angina” dalam bahasa latin. Nietzal berpendapat apabila kecemasan merupakan suatu kata yang berasal dari bahasa latin (*anxius*) dari bahasa Jerman (*anst*) yang merupakan kata yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan yang negatif dan rangsangan fisiologis.²⁶ Definisi kecemasan secara umum yaitu perasaan tidak tenang dan tertekan serta kacaunya pikiran dan diikuti oleh rasa penyesalan yang cukup besar.

Pada dasarnya kecemasan merupakan suatu hal yang lazim dialami oleh manusia, kecemasan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang bersifat umum, yang menyebabkan seorang individu merasa ketakutan dan hilangnya rasa percaya diri pada dirinya yang penyebabnya tidak jelas asalnya.²⁷ Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja dalam waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan sendiri merupakan suatu reaksi yang normal pada situasi yang sangat mendesak kehidupan seseorang. Kemunculannya pun dapat muncul dengan sendirinya atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari bermacam gangguan emosi yang ada.

Menurut John E. Roেকেlein, kecemasan merupakan keadaan emosi khusus yang memiliki gejala perasaan seperti takut, cemas dan diiringi dengan gejala fisik misalnya gemetar, berdebar-debar, sakit perut, dan sakit kepala. Sebaliknya

²⁶ Ghufron, M.N & Risnawati, R.S. *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta: Arruz Media, 2010), hlm141.

²⁷Sutardjo A. Wiramiharja, *Pengantar Psikologi abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm 67.

kecemasan yang tidak diiringi dengan rasa takut atau stress adalah perilaku sentimental atas masa depan yang diisyaratkan dengan perubahan yang kurang menyenangkan dan terlalu berharap.²⁸

Kecemasan mempunyai ciri khas yaitu munculnya rasa takut dan rasa waspada akan hal yang tidak menyenangkan. Selain itu hal ini sering kali diikuti dengan gejala fisik seperti jantung berdebar lebih cepat, dada sesak, tidak dapat duduk diam, sakit kepala dan lain sebagainya, kemunculan gejala ini akan berbeda pada setiap orang yang mengalaminya. Kaplan, Sadock dan Grebb mengatakan apabila takut dan cemas adalah dua emosi yang memiliki peran sebagai indikasi atau gejala akan adanya bahaya yang menimpa dirinya. Perasaan takut muncul akibat adanya ancaman yang jelas atau nyata yang bersumber dari lingkungan dan tidak memicu permasalahan bagi individu. Sebaliknya kecemasan muncul akibat dari diri sendiri, yang bersifat tidak jelas atau menimbulkan permasalahan bagi individu.²⁹ Namun berbeda dengan Horney, ia berpendapat apabila takut adalah akar dari kecemasan dasar, yaitu suatu eskalasi serius akan rasatidak sanggupnya berteman dalam lingkungan yang sarat akan risiko.³⁰

Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene memberikan pengertian tentang kecemasan

²⁸ Jon E. Rockelein, *Kamus Psikologi; Teori, Hukum dan Konsep*, terj. Intan Irawati (Jakarta: Kencana, 2014), hlm 44.

²⁹ Fitri Fauziah & Julianti Widuri. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. (Jakarta: UI-Press, 2007), hlm 74.

³⁰ Alwisol. *Psikologi Kepribadian* Cet. ke-7. (Malang: UMM Press, 2011), hlm 142.

sebagai keadaan khawatir yang mengeluhkan akan terjadinya sesuatu yang buruk yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis dan perasaan tegang yang dianggap tidak menyenangkan.³¹ Teori rasa cemas banyak mengalami perkembangan karena dalam prinsip psikologi rasa cemas diduga sebagai faktor utama dari berbagai macam gangguan jiwa. Kecemasan yang bersifat serius dan berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan pada fungsi jasmani seperti, hipertensi, asam lambung selain itu juga berdampak pada fungsi mental, hal tersebut merupakan penyebab munculnya gangguan kecemasan.

Gangguan cemas sendiri berbeda dengan kecemasan normal dalam hal waktu, intensitas atau kekuatan serta efek bagi individu. Menurut Barlow dan Durand, kekhawatiran maupun kecemasan dianggap sebagai perihal yang patologis jika tidak dapat dilakukan pengamatan ataupun tidak dapat dihentikan oleh individu. Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas adalah kecemasan merupakan perasaan takut maupun khawatir pada kondisi tertentu yang mengancam serta dapat menyebabkan kegelisahan dikarenakan adanya suatu ketidak pastian serta ketakutan akan terjadinya sesuatu yang buruk dimasa yang akan datang.

b. Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang mengguncang karena terdapat adanya bahaya yang mempengaruhi kesehatan. Terkadang seorang

³¹Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm 163.

individu yang terlihat normal pun dapat mengalami kecemasan yang menggunung, sehingga dapat dilihat pada performa yang berupa simtom fisik ataupun mental. Namun gejala tersebut terlihat nyata pada individu yang mengalami gangguan mental yang parah.

Gejala-gejala yang berupa fisik diantaranya: jari tangan dingin, berkeringat dingin kepala terasa pusing, berkurangnya nafsu makan, dada terasa sesak dan jantung berdetak lebih kencang. Sedangkan gejala yang bersifat mental yaitu: adanya keinginan untuk lari dari kenyataan, takut akan ditimpa musibah atau bahaya dan tidak dapat memusatkan perhatian atau fokus. Kecemasan juga memiliki ciri khas seperti munculnya perasaan takut dan hati-hati ataupun keaspadaan yang tidak jelas serta tidak menyenangkan. Gejala yang dialami oleh tiap individu bisa berbeda-beda pada tingkat keparahan yang dialami oleh individu. Kaplan, Sadock Dan Grebb menyebutkan apabila takut dan cemas merupakan dua emosi yang memiliki fungsi sebagai alarm akan adanya suatu bahaya yang akan dialami. Perasaan takut sendiri akan muncul jika ada ancaman yang jelas ataupun nyata yang berasal dari lingkungan dan tidak menimbulkan permasalahan bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul apabila bahaya tersebut muncul dari dalam diri sendiri, tidak jelas serta menyebabkan permasalahan terhadap individu.³² Kecemasan berasal dari suatu perasaan

³²Fitri Fauziah & Julianti Widuri. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. (Jakarta: UI-Press, 2007), hlm 74.

yang ada dalam personalitas atau kepribadian dan tidak berhubungan dengan keadaan yang nyata.

Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene mengelompokkan gejala-gejala kecemasan menjadi tiga jenis gejala yakni:

- 1) Gejala fisik yaitu sulit bernafas, merasa gelisah, mudah tersinggung, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya.
- 2) Gejala behavioral yaitu: bersikap menghindar, terguncang dan terbelenggu.
- 3) Gejala kognitif yaitu: merasa khawatir terhadap suatu hal, merasa terganggu terhadap sesuatu yang akan terjadi dimasa depan, merasa apabila sesuatu yang menakutkan akan terjadi serta tidak mempunya individu untuk mengatasi masalah yang dialami dan mengalami kesulitan dengan fokus atau konsentrasi.

c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Faktor penyebab kecemasan adalah peristiwa yang membuat individu merasa cemas. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh kartini kartono, terdapat beberapa faktor yang memicu individu menjadi cemas yaitu *pertama*, seorang individu merasa terancam oleh sesuatu dalam kehidupannya, meskipun belum dapat dipastikan kejadian tersebut jelas atau tidak. Kedua, merasa takut akan kehilangan apa yang dicintai. Ketiga, selalu merasa bersalah dan berdosa serta bertentangan dengan kata hati.³³

³³ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada,1997) hlm 140.

Seiring berkembangnya waktu kecemasan mengalami perkembangan, dan kebanyakan bergantung pada pengalaman hidup yang dialami oleh individu. Peristiwa atau situasi tertentu dapat mempercepat kemunculan serangan kecemasan. Menurut savitri ramaiah terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi cemas yaitu:³⁴

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi pola pikir diri sendiri ataupun orang lain. Karena adanya suatu pengalaman yang kurang menyenangkan yang di dapat dari keluarga, sahabat atau dengan teman kerja. Sehingga hal tersebut menjadikan individu merasa bahwa dirinya tidak lagi aman terhadap lingkungannya.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi apabila individu tidak dapat mengekspresikan perasaannya atau tidak dapat menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya dalam hubungan personal, terlebih saat merasa tertekan atau merasa frustasi dalam jangka waktu yang cukup lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh terus-menerus berhubungan sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini dapat ditilik dari kondisi yang sedang dialami oleh individu seperti kehamilan, masa remaja dan pulih dari sakit.

³⁴Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Jakarta: PustakaPopuler Obor, 2003), hlm 11.

Selama dihadapkan dengan kondisi tersebut wajar jika perubahan-perubahan perasaan muncul dan hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan.

4) Trauma atau konflik

Munculnya suatu gejala kecemasan yang sangat bergantung pada keadaan individu, yang berarti pengalaman-pengalaman emosional yang terjadi pada individu akan mempermudah munculnya gejala-gejala kecemasan.

Selain itu menurut Agus Sujanto, Halim Lubis dan Taufiq Hadi faktor kecemasan dapat dipengaruhi oleh kepribadian dari individu itu sendiri. Mereka menyebutkan ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kepribadian seorang individu, yakni:³⁵

- 1) Faktor pembawaan, yaitu segala sesuatu yang didapat atau diperoleh individu sejak lahir. Baik yang bersifat kejiwaan ataupun jasmani.
- 2) Faktor lingkungan, yaitu segala sesuatu yang ada disekitar individu. Baik hasil budaya yang bersifat materiil ataupun yang bersifat spiritual dan benda-benda hidup atau mati.

Karn horney berpendapat apabila penyebab terjadinya cemas ada tiga macam yaitu:³⁶

³⁵Agus Sujanto, Halim Lubis, Taufiq Hadi, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001) hlm 5.

³⁶Zakiah Darajat, *Kebahagiaan*, (Bandung: Rahma, 1993) hlm 26.

- 1) Tidak adanya keharmonisan dalam keluarga dan terdapat perasaan dibenci, dimusuhi atau tidak disayangi.
- 2) Beragam bentuk perlakuan yang ditanamkan di keluarga, misalnya sikap orang tua yang cenderung otoriter, kurang menghargai satu sama lain dan kondisi dimana keluarga saling bermusuhan satu sama lain.
- 3) Lingkungan yang penuh dengan pertentangan karena adanya faktor yang memicu frustrasi, penghinatan, penipuan dan lain sebagainya.

d. Jenis-jenis Kecemasan

Rasa cemas pada dasarnya memiliki tingkatan yang berbeda-beda pada setiap penderitanya. Dimulai dari yang ringan sampai berat. Kecemasan menurut umum dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) Kecemasan Kepribadian

Kecemasan sejenis ini kerap disebut sebagai keadaan ataupun rasa cemas yang berhubungan dengan ke tidak tentuan akan rasa takut. Perasaan ini diikuti dengan perubahan tubuh yang tampak detail berupa detak jantung naik tidak seperti biasa.

- 2) Kecemasan Psikologi Sosial

Adalah suatu kondisi fisiologis atau ciri kepribadian yang mendapat perhatian sebagai penentu tingkah laku afiliatif (cenderung untuk mempromosikan ketertarikan sosial).

Sigmund Freud merupakan pelopor dari teori psikoanalisa yang mana telah banyak mengkaji tentang kecemasan. Freud menyebutkan dalam kerangka teorinya, apabila kecemasan merupakan

suatu faktor utama yang memegang peranan penting dalam kehidupan individu. Dalam pembagiannya Freud membagi menjadi tiga jenis yaitu :³⁷

- 1) Kecemasan Realistik yaitu kecemasan yang bersifat objektif yang disebut dengan takut.
- 2) Kecemasan Neurosis yaitu kecemasan yang tidak menampakkan ciri-ciri khusus yang tampak objektif.
- 3) Kecemasan Moral kecemasan yang dihasilkan dari ambisi yang terhalang hati nurani.

Sedangkan Kaplan, Saddock serta Grebb mengemukakan apabila kecemasan terbagi menjadi dua yaitu:

- 1) *Facilitating Anxiety*, yaitu kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja apabila telah mencapai tingkatan tertentu. Seperti cemas jika mendapatkan nilai yang jelek, sehingga akan belajar dengan giat agar tidak mendapatkan nilai yang jelek.
- 2) *Debilitating Anxiety*, yaitu kecemasan yang berlebihan, sehingga individu merasa sangat terganggu. Seperti kecemasan yang dialami seorang siswa yang mengikuti lomba pidato karena rasa cemas yang berlebihan itu membuat siswa tersebut mengalami blank sehingga lupa terhadap materi yang akan disampaikan.

³⁷Sutardjo A. Wiramiharja, *Pengantar Psikologi Abnormal*. (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm 67.

e. Tingkat Kecemasan

Menurut Gail W. Stuart ada empat macam tingkat kecemasan yang dapat dialami oleh individu yaitu:

1) Kecemasan ringan

Kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan yang umum dialami oleh individu dan telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang memicu individu untuk lebih waspada dan meningkatkan kepedulian. Kecemasan ini dapat menstimulasi atau memotivasi individu untuk belajar dan menciptakan kreativitas.

2) Kecemasan sedang

Tingkat kecemasan memungkinkan individu untuk memfokuskan terhadap hal-hal yang penting dan mengecualikan hal yang bukan menjadi prioritas. Dengan begitu individu tidak mengalami perharian yang selektif sehingga dapat berfokus pada suatu masalah yang akan diselesaikannya.

3) Kecemasan berat

Tingkat kecemasan berat terlampau mengurangi pemahaman individu, yang sehingga individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang rinci serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Apabila seorang individu mengalami kecemasan seperti ini maka akan menghambat perkembangan kepribadian individu tersebut.

4) Panik

Berkaitan dengan perasaan terkejut, rasa takut dan intimidasi. Hal yang rinci terbiasa

dalam pembagian dikarenakan adanya kehilangan kendali dan kepanikan yang dialami oleh individu, meskipun telah mendapat pengalaman.

Panik meliputi kekacauan kepribadian yang dapat menimbulkan peningkatan aktivitas motorik serta menurunnya keterampilan berhubungan dengan orang lain.

f. Dampak Kecemasan

Dampak yang dihasilkan dari kecemasan bermacam-macam, berikut ini adalah macam-macam dari dampak kecemasan:³⁸

- 1) Menurunnya kapabilitas kognitif individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Hal ini terjadi akibat terpecahnya fokus antara kecemasan dengan tugas yang ada.
- 2) Timbulnya gangguan dengan hubungan sosial dan depresi. Ketika individu mengalami Kecemasan, sebagian besar dari mereka memilih untuk menghindari situasi yang memicu keterancaman. Sehingga individu tak jarang terkesan tertutup terhadap lingkungannya.
- 3) Dapat mempengaruhi kinerja individu dalam kesehariannya. Apabila seseorang mengalami kecemasan mereka akan menampakkan kinerja yang berbeda dibandingkan saat tidak mengalami kecemasan.

³⁸Wahyuning Sri Herdiani, “Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi”. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.1, 2012.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang mengancam dalam berbagai situasi, karena ada perasaan takut akan terjadi sesuatu yang buruk. Kecemasan pun ditandai dengan adanya perasaan gelisah terhadap sesuatu yang belum terjadi, sulit berkonsentrasi serta mengalami penurunan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan.

B. Terapi Shalawat *Thibbil Quluub* untuk Mengatasi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan keadaan psikologis seseorang yang mengalami gangguan yang berupa rasa takut, cemas, atau prihatin terhadap masa depannya. Kecemasan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada seorang individu seperti kesulitan untuk berpikir dengan logis serta meningkatnya tanda-tanda vital, untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut individu akan melakukan mekanisme pertahanan.

Shalawat memiliki definisi yang bermacam-macam. Shalawat juga dapat berarti doa, baik doa yang ditujukan untuk diri sendiri ataupun pada orang lain. Selain itu shalawat juga memiliki dampak bagi psikologis seseorang, apabila seseorang itu sering memaca shalawat, maka jika Allah mengizinkan shalawat tersebut memiliki keistimewaan yang luar biasa bagi pembacanya. Adapula yang mengartikan shalawat sebagai ibadah. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT pada Qs. Al- Ahzab ayat 56:³⁹

³⁹ Al-Qur'an Terjemah dan Asbabun Nuzul, *Adz-Dzikh* (Solo: Penerbit Fatwa) hlm. 426

إِنَّ الَّذِينَ يُؤَدُّونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَأَعَدَّ لَهُمْ
عَذَابًا مُهِينًا (٥٦)

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu kepada nabi dan ucapkanlah salam dengan penghormatan kepadanya”

Jadi kesimpulannya shalawat memiliki pengaruh yang sangat luas bagi kehidupan kita, shalawat juga memiliki kaitan atas dunia rohaniah dan hubungan dengan yang maha mencipta. Shalawat juga merupakan suatu rangsangan yang berarti suatu kebaikan atau doa-doa yang berasal dari Allah SWT dan disini konselor menjadi sarana untuk memberikan motivasi agar konseli dapat bangkit dari perasaan-perasaan negatif yang selama ini menyelimutinya.

Sehingga konseli tetap percaya diri dan tetap semangat dalam menjalani kehidupannya sehari-hari dari terapi shalawat *thibbil quluub* ini.

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dari beberapa sumber penelitian baik jurnal ataupun skripsi yang telah diamati berikut penelitian terdahulu yang relevan :

1. Rizki Farida Sani. Skripsi. Bimbingan Konseling Islam dengan Asmaul Husna Sound Healing untuk Mengatasi Temper Tantrum Anak Autis di SLB Tumbuh Kembang Ceria Bekasi. Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

2019. Penelitian ini mengangkat tentang bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam menggunakan asmaul husna sound healing yang ditujukan untuk mengurangi temper tantrum pada anak yang mengalami autisme. Didalam penelitian tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil yang diperoleh setelah melakukan penelitian tersebut dalam minggu pertama belum menunjukkan adanya kemajuan tetapi pada minggu terakhir terdapat kemajuan yang dialami meskipun belum ada inkonsistensi.

2. Anny Rosiana M, Tri Suwanto dan M. Abdur Rozaq. Jurnal. Eektivitas Pemberian Terapi Musik Religi Nasyid “Demi Masa” Dengan Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Regional Anestesi Sub Arachnoid Blok di RSUD PKU Muhammadiyah Gubug. 2017. Penelitian ini membahas tentang eektivitas pemberian terapi musik religi nasyid “Demi Masa” dengan penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan regional anestesi sub arachnoid blok. Dalam penelitian tersebut peneliti menggunakan metode penelitian jenis quasi experiment dengan rancangan nonequivalen control grup design, yang mana peneliti melakukan pengukuran pada kecemasan pasien pra operasi dengan anestesi spinal melalui pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi musik religi yang dilakukan pada 15 sampel untuk kelompok kontrol dan 15 sampel untuk kelompok intervensi. Dari penelitian tersebut didapat hasil uji statistik analisis independent T-test terdapat perbedaan kecemasan pada kelompok musik religi nasyid dengan kelompok tanpa terapi musik religi nasyid.

3. Layla Rifatin. Skripsi. Konseling Islam dengan Sholawat Thibbil Qulub untuk meningkatkan Spiritualitas pada Penderita Multiple Sclerosis di Desa Belahanrejo Kedamean Gresik. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2019. Penelitian ini mengangkat tentang penerapan konseling islam dengan sholawat thibbil qulub untuk mengatasi seseorang yang mengalami multiple sclerosis. Dalam penelitian tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif yang mana peneliti melakukan perbandingan antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi. Untuk penelitian tersebut sang peneliti mengklaim apabila penelitiannya berhasil dengan presentase sebesar 66%.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menjelaskan, mendefinisikan atau melukiskan secara runtut, aktual dan tepat mengenai validitas serta korelasi antara fenomena yang tengah diteliti.⁴⁰

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian studi kasus. Yang mana penelitian jenis ini dilakukan secara intens, mendalam dan terperinci tentang: institusi, organisasi ataupun suatu gejala-gejala tertentu. Penelitian studi kasus bertujuan untuk mempelajari secara intensif dan terperinci suatu fenomena yang tengah dikaji, interaksi dengan masyarakat dan kondisi saat ini yang sedang dialami.⁴¹

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sedangkan objek sasaran dari penelitian ini adalah hanin (samaran), seorang mahasiswa tahun ke 3 yang berumur 21 tahun. Ia merasa minder dan cemas apabila akan berteman dengan teman-teman yang lainnya karena ia merasa tidak sederajat dengan temannya yang keadaan

⁴⁰ Moch. Nasir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Graha Indonesia, 2005) hlm 63.

⁴¹ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998) hlm 22.

ekonominya sedikit diatasnya. Selain itu ia juga konseli sering marah-marah, melamun bahkan menangis. Hanin merasa apabila ia selalu berpikiran negatif saat akan melakukan segala sesuatu sehingga, hal tersebut membuatnya tidak nyaman dan dapat mengganggu ia berinteraksi dengan orang lain.

C. Subjek Penelitian

1. Konseli

Konseli merupakan seorang mahasiswa yang bernama hanin (samaran) konseli berumur 21 tahun, konseli menganggap dirinya menyusahkan teman, sahabat karena tabiatnya yang mudah merasa cemas. Kecemasan dalam hal apapun termasuk berteman karena ia pernah mengalami kejadian yang kurang menyenangkan dengan pertemanan dan asmara. Hal itu membuatnya minder dan kurang percaya diri dalam menjalin sebuah hubungan entah itu pertemanan ataupun yang berhubungan dengan asmara.

2. Konselor

Konselor merupakan seorang mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Yang bertempat tinggal di Kabupaten Nganjuk Jawa Timur.

D. Tahap-tahap Penelitian

Berikutnya, peneliti membagi tahap-tahap penelitian menjadi tiga yaitu tahap pra penelitian, tahap pekerjaan lapangan, tahap analisis data. Berikut penjelasannya:

1. Tahap Pra Penelitian

a. Menyusun rancangan penelitian

Peneliti mengamati dan mendalami tindakan hanin termasuk emosi dan ekspresi yang dikeluarkan oleh hanin. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk mengkaji, menganalisis serta menentukan tindakan apa

yang akan diberikan yang sesuai dan tepat untuk konseli.

b. Pemilihan tempat

Setelah peneliti mendalami serta mempelajari kasus yang telah dialami oleh konseli, selanjutnya hal yang dilakukan oleh peneliti yaitu menentukan lokasi penelitian, yakni berlokasi di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Mengurus Perizinan

Tahap selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah mengurus surat perizinan penelitian. Peneliti mencari informasi tentang kepada siapa dan dimana harus mengurus perizinan penelitian. Setelah hal tersebut selesai peneliti memulai untuk mengamati serta mempelajari lapangan penelitian.

d. Memilih Narasumber

Langkah selanjutnya yaitu memilih narasumber yang dapat memberikan informasi mengenai hanin, seperti teman, sahabat serta orang terdekat hanin.

e. Mempersiapkan Peralatan Penelitian

Perlengkapan yang dipersiapkan untuk mendukung kelangsungan penelitian dapat berupa alat tulis, handphone, sound bluetooth, pedoman wawancara serta alat-alat lain yang dapat mendukung pengkajian data penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahapan ini konselor melakukan beberapa langkah yaitu:

a. Konselor akan membangun kepercayaan dengan konseli

- b. Peneliti mengumpulkan data yang didapatnya dari konseli, orang terdekat atau siapa saja yang memiliki keterkaitan dengan konseli.
 - c. Konselor akan memberikan terapi terhadap konseli yang bertujuan untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli yakni cemas dan minder.
3. Tahap Penyelesaian
- Tahap berikutnya adalah analisis data, yang mana peneliti akan mengkategorikan, mengelompokkan serta mengolah data yang telah didapat sehingga dapat menjawab rumusan masalah.

E. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data non statistik yang artinya data yang didapat berupa data yang berbentuk verbal atau deskripsi kata-kata bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah:

a. Data Primer

Yaitu data utama yang penting bagi keberhasilan suatu penelitian.⁴² Dalam hal ini diperoleh data tentang latar belakang serta masalah konseli.

b. Data Sekunder

Data yang mendukung data primer yang didapat dari sumber kedua.⁴³ Dalam hal ini diperoleh gambaran tentang lokasi penelitian, keadaan lingkungan, dan perilaku keseharian di kampus maupun di tempat tinggalnya.

⁴²Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001) hlm. 126.

⁴³ *Ibid.*, hlm 128.

2. Sumber Data

Untuk mendapatkan data atau informasi, peneliti mendapatkannya dari sumber data, yang dimaksud dengan sumber data yaitu subjek dari mana data diperoleh.⁴⁴ Berikut adalah sumber data yang dimaksud:

a. Sumber Data Primer

Adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung di lapangan yang berupa informasi dari hasil wawancara yang telah dilakukan atau telah melakukan pengamatan secara langsung pada konseli yaitu seorang mahasiswi yang mengalami kecemasan.

b. Sumber Sekunder

Adalah sumber data yang diperoleh dari pihak lain yang bertujuan untuk melengkapi data yang telah didapat dari data primer. Peneliti mendapatkan sumber ini dari pihak-pihak yang masih berhubungan atau berkaitan dengan konseli.

F. Teknik pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang muncul pada objek penelitian.⁴⁵ Yang mana dalam observasi sangat mengandalkan indra penglihatan dan

⁴⁴ Suharsimi Arikunto, *Metode Penelitian* (Surabaya: UINSA Press, 2014) hlm. 220.

⁴⁵ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000) hlm. 158.

pendengaran. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien mulai dari kondisi, kegiatan sampai proses konseling yang dilakukan terhadap klien.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang memiliki maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pihak pewawancara dengan terwawancara dengan mengajukan beberapa pertanyaan.⁴⁶ wawancara sendiri dilakukan guna mendapatkan informasi yang mendalam pada klien meliputi identitas kondisi keluarga, sosial serta permasalahan yang dialaminya.

3. Dokumentasi

Selain menggunakan observasi dan wawancara, teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dokumentasi. Dokumentasi merupakan suatu metode yang mengumpulkan data seperti informasi mengenai pendapat teori dan sebagainya yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti.⁴⁷ Biasanya dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental seseorang.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah upaya mencari serta menata secara sistematis catatan dari hasil observasi, wawancara dan yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti terkait kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai penemuan bagi orang lain. Analisis merupakan suatu upaya terpenting dalam suatu proses penelitian.

Teknik analisis data dilakukan setelah peneliti memperoleh data yang telah dikumpulkan. Penelitian ini

⁴⁶ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya 2004) hlm. 186.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 216

memiliki sifat studi kasus, maka dari itu analisis data yang digunakan menggunakan analisis deskriptif komparatif setelah data berhasil dikumpulkan, setelah itu menganalisis data tersebut. Analisis yang digunakan meliputi permasalahan mahasiswa yang mengalami Kecemasan menggunakan analisis deskriptif. Selanjutnya analisis proses dan hasil dari pelaksanaan terapi dalam menangani kecemasan menggunakan terapi musik, yaitu dengan cara membandingkan pelaksanaan terapi secara teoritis dan lapangan serta membandingkan keadaan klien sebelum serta sesudah dilaksanakan proses terapi.

H. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan keabsahan suatu data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan keabsahan data sebagai berikut:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan yaitu durasi keikutsertaan peneliti terhadap penelitian dalam pengumpulan data dalam meningkatkan kepercayaan data yang diteliti. Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data, keikutsertaan tidak dilakukan dalam waktu yang singkat serta memerlukan perpanjangan pada latar penelitian. Peneliti tinggal di lapangan penelitian sampai kejenuhan penelitian tercapai.⁴⁸

Adapun yang penulis lakukan yakni dengan mendampingi konseli dan mengamati konseli di kampus dan juga di tempat tinggalnya.

2. Ketekunan pengamatan

⁴⁸ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rajawali Press, 2013) hal.72

Ketekunan pengamatan diharapkan sebagai usaha untuk memahami perilaku penelitian. Dengan artian jika perpanjangan penelitian menyediakan data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan menyediakan pendalaman data.

Oleh karena ketekunan pengamatan merupakan bagian terpenting dalam pemeriksaan keabsahan data. Dari ketekunan pengamatan, yang penulis lakukan dengan mengevaluasi data yang terkumpul dan apakah data yang dibutuhkan masih ada yang kurang.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah sebuah teknik pemeriksaan keabsahan data yang menggunakan sesuatu yang berasal dari luar data penelitian. Hal itu bertujuan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan data. Dengan teknik ini dapat diketahui alasan kenapa terjadi perbedaan pada penulis dan memanfaatkan pengamatan penulis lain sebagai pengecekan kembali data yang telah diperoleh.⁴⁹ Pada penelitian ini, peneliti menggabungkan data yang diperoleh dari observasi, wawancara serta dokumentasi yang dapat mendukung kevalidan data.

⁴⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1998) hal.327-332

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Lokasi penelitian

a. Profil Fakultas Syari'ah dan Hukum

Fakultas syari'ah dan hukum merupakan salah satu fakultas tertua di UIN Sunan Ampel Surabaya selain fakultas Tarbiyah di Malang. Kedua fakultas ini didirikan pada tanggal 28 Oktober 1961 yang merupakan cabang dari IAIN Yogyakarta. Pada tanggal 1 Oktober 1964 didirikan Fakultas Ushuluddin Kediri. Lalu kurang lebih selisih empat tahun dari pendiriannya tepatnya pada tanggal 5 Juli 1965 fakultas syari'ah Surabaya dengan fakultas tarbiyah Malang dan fakultas Ushuluddin Kediri dipisah dari IAIN Yogyakarta dan bergabung pada IAIN Sunan Ampel Surabaya dan mulai menjadi bagian dari institut tersebut sampai sekarang ini.⁵⁰

Setelah perjalanan panjang yang dilaluinya dalam dunia pendidikan, pada tahun 2013 berdasar peraturan presiden No. 65 tahun 2013, secara hukum IAIN Sunan Ampel mengubah statusnya menjadi UIN Sunan Ampel. Lalu pada tanggal 1 Oktober 2013 dan berdasarkan Peraturan Menteri Agama RI tahun 2014, tanggal 28 April 2014 mengenai organisasi dan tata

⁵⁰ <http://fish.uinsby.ac.id/index.php/profil/> diakses pada 11 juni 2020 pukul 19.24 WIB

kerja Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya mendapatkan wewenang atau mandat untuk menyelenggarakan program studi sains selain mengelola program studi agama, sosial humaniora. Fakultas syari'ah dan hukum saat ini memiliki 2 jurusan dengan 7 program studi yaitu:

- 1) Jurusan Hukum Perdata
 - a) Program Studi Hukum Keluarga Islam
 - b) Program Studi Hukum Ekonomi Syari'ah
 - c) Program Studi Ilmu Falak
- 2) Jurusan hukum publik islam
 - a) Program Studi Hukum Pidana Islam
 - b) Program Studi Hukum Tatanegara
 - c) Program Studi Perbandingan Mahdzab
 - d) Program Studi Ilmu Hukum

b. Visi dan Misi Fakultas Syari'ah dan Hukum

Visi Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yaitu “Menjadi pusat kajian dan ilmu hukum yang unggul dan kompetitif bertaraf internasional tahun 2025”.

Sedangkan untuk misinya fakultas syari'ah dan hukum memiliki 3 misi yakni:⁵¹

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di dalam bidang ilmu syari'ah dan ilmu hukum yang unggul dan berdaya saing.
- 2) Mengembangkan penelitian dibidang ilmu syari'ah dan ilmu hukum yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- 3) Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat dalam bidang ilmu syari'ah dan ilmu hukum yang berbasis riset.

⁵¹ <http://fish.uinsby.ac.id/index.php/profil/> diakses pada 11 juni 2020 pukul 19.53 WIB

2. Deskripsi konselor

Konselor merupakan seseorang yang membantu, mengarahkan konseli dalam memecahkan dan menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli yang mana konseli juga harus memiliki keahlian dalam bidangnya.

a. Identitas konselor

Dalam penelitian ini, konselor merupakan seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Berikut ini identitas konselor:

Tabel 4.1
Identitas Konselor

Nama	Wannudya Endah Kusuma Dewi
Tempat Tanggal Lahir	Mojokerto, 2 Februari 1998
Alamat	Jalan Barito III No. 47A Mangundikaran Nganjuk
Agama	Islam
Pendidikan	Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam
Riwayat Pendidikan	1. TK Persiapan Dawarblandong (2004) 2. MI Miftahul Huda Dawarblandong (2010) 3. SMPN 1 Dawarblandong (2013) 4. MAN 2 Nganjuk (2016)

b. Pengalaman konselor

Konselor dalam penelitian ini merupakan mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam semester VIII yang telah memiliki pengetahuan serta ketrampilan dalam melaksanakan konseling. Dalam perkuliahan yang di ikuti oleh konselor tentunya terdapat praktik yang dilakukan pada setiap mata kuliahnya baik individu ataupun kelompok.

Dalam praktik mata kuliah, konselor pernah mengikuti beberapa praktik dan kunjungan yakni praktik serta kunjungan di Panti Pelayanan Sosial dan Anak (PPSA) Tawangmangu Jawa Tengah. Konselor melakukan praktik konseling individual dan Kelompok untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien. Selanjutnya, kunjungan dan praktik konseling individu di Kampung Anak Negeri Surabaya dan Yayasan Orbit Surabaya. Kemudian konselor juga berkunjung ke SLBN 02 Yogyakarta dan RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, Praktik serta kunjungan yang telah dilakukan sangat bermanfaat untuk mengetahui bagaimana cara menangani konseli yang mana setiap individunya memiliki kepribadian yang berbeda-beda.

Konselor juga pernah melakukan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di PAUD Inklusi Melati Trisula di Sidoarjo. Di tempat PPL konselor melakukan praktik Konseling Individu dan pendampingan untuk mengurangi perilaku yang terjadi pada salah satu siswa disana.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang mengalami permasalahan dalam hidupnya, permasalahan tersebut dapat menyebabkan kekhawatiran, perasaan cemas, stress dalam kehidupannya. Di dalam penelitian ini konseli adalah seorang mahasiswi semester 7 yang memiliki gangguan kecemasan dalam hidupnya. Berikut adalah identitas konseli :

Tabel 4.2
Identitas konseli

Nama	Hanin (samaran)
Agama	Islam
Pendidikan	Mahasiswa Hukum Ekonomi Syariah
Riwayat Pendidikan	1. RA Al Hidayah Penganten 2. MI Muhammadiyah 18 Sumber rejo 3. SMPN 1 Balen 4. SMKN 4 Bojonegoro

Untuk mengetahui konseli secara lebih terkait kepribadiannya, maka dari itu peneliti menyajikan data yang diperoleh dari wawancara serta pengamatan di lapangan. Data ini diperoleh dari berbagai sumber yakni konseli, teman dekat konseli dan teman sekamar konseli.

a. Latar Belakang Konseli

Konseli adalah anak yang rajin, setiap ada tugas yang diberikan dosen ia berusaha untuk menyelesaikannya dan tidak menunda-nunda pekerjaannya. Sebenarnya konseli mudah untuk beradaptasi dan sedikit mudah terpengaruh

dengan perkataan-perkataan teman temannya. Konseli sangat tidak suka apabila ada orang yang menyela perkataannya, jika ada orang yang menyela ketika ia berbicara maka konseli tidak segan untuk mengabaikan orang tersebut dengan kata lain konseli berpura-pura tidak mendengarkan.⁵² Saat menginjak sekolah menengah pertama konseli mengikuti salah satu perguruan silat disekitar tempat tinggalnya dengan alasan agar dapat menjaga dirinya ketika sedang terjadi sesuatu yang tak diduga. Meskipun begitu konseli termasuk anak yang mandiri karena sejak kecil ia telah diajarkan oleh kedua orang tuanya untuk mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.⁵³

b. Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak pertama dari dua bersaudara, ia memiliki adik laki-laki yang sekarang duduk di bangku sekolah dasar. Ayah konseli bekerja sebagai petani dan pedagang sedangkan ibunya bekerja sebagai pedagang baju yang lokasi berjualannya tak jauh dari rumah. Kedua orang tua konseli merintis bisnisnya mulai dari nol.

Hubungan konseli dengan kedua orang tuanya sangat baik, namun terkadang konseli mengeluh karena ibunya sering mengomel kepadanya meskipun konseli tahu kalau maksud dari ibunya adalah baik, namun tidak menutup kemungkinan kalau konseli merasa jengkel mendengarkan omelan si ibu. Konseli lebih

⁵² Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 10 maret

⁵³ Hasil wawancara kepada konseli tanggal 10 maret

condong terhadap ayahnya karena ayah konseli merupakan orang yang sabar dan hampir tidak pernah memarahi konseli, kecuali kesalahan yang tidak dapat ditoleransi oleh ayahnya maka ayah konseli akan menasihati konseli dengan cara yang lembut berbeda dengan ibunya yang langsung to the poin. Meskipun begitu konseli sangat perhatian terhadap keduanya terbukti ketika konseli mendapat kabar bahwa ibunya sakit, konseli langsung melakukan *video call* karena pada saat itu konseli tidak dapat pulang dikarenakan ada tugas kampus yang membuatnya untuk mengikuti pelatihan yang wajib diikuti oleh mahasiswa fakultas syariah dan hukum.

Konseli juga merupakan kakak yang penyayang terhadap adiknya konseli sering mengungkapkan rasa sayang, dan selalu berusaha untuk membuat adiknya bahagia dengan mengajaknya jalan jalan ke tempat favoritnya. Meskipun begitu tidak menutup kemungkinan jika mereka berdua bertengkar seperti kakak beradik pada umumnya namun konseli juga kakak yang bertanggung jawab.⁵⁴

c. Latar belakang ekonomi

Dari segi ekonomi keluarga konseli masuk dalam kategori menengah. Meskipun begitu dalam kesehariannya untuk makan konseli berusaha untuk meminimalisir pengeluaran, karena menurutnya lebih baik uangnya ditabung sehingga uangnya dapat digunakan saat kondisi darurat dan menurutnya agar konseli punya

⁵⁴ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 19 Maret 2020

pegangan uang. Mengingat saat ini konseli belum bekerja dan masih mengandalkan tunjangan dari orang tuanya. Selain mendapat uang saku dari orang tuanya terkadang ketika konseli pulang ke rumah, konseli juga mendapatkan uang saku dari kakek dan neneknya.

d. Latar Belakang Pendidikan

Konseli mengenyam pendidikan dimulai dari RA (Raudhatul Athfal) Al Hidayah Penganten di Bojonegoro dan melanjutkan ke jenjang sekolah dasar di MI Islamiyah 2 Penganten dari kelas 1 sampai kelas 3, lalu konseli pindah ke MI Muhammadiyah 18 Sumberrejo karena konseli ingin lebih dekat dengan ibunya yang mana ibu konseli berdagang di pasar yang lokasinya tidak jauh dari MIM 18 Sumberrejo. Selanjutnya konseli melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP 1 Balen selama 3 tahun. Lalu melanjutkan ke jenjang sekolah menengah kejuruan di SMKN 4 Bojonegoro selama 3 tahun. Lalu sekarang ini konseli sedang menempuh pendidikan sarjana satu program studi hukum ekonomi syariah di UIN Sunan Ampel Surabaya.⁵⁵

e. Latar belakang keagamaan

Dari segi keagamaan, konseli dilahirkan dari keluarga yang menganut agama islam. Keluarganya cukup religius. Konseli sendiri memiliki kebiasaan mengaji selepas sholat ashar ataupun maghrib apabila tidak ada kegiatan di luar. Meskipun konseli seorang yang

⁵⁵ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 19 maret 2020

mengenakan hijab ia juga tetap mengikuti gaya fashion yang sedang tren. Saat bulan ramadhan, konseli melakukan puasa wajib dan berusaha untuk tidak membatalkan puasanya kecuali ia ada udzur, selain puasa wajib konseli juga kerap melakukan puasa sunnah.⁵⁶

f. Latar belakang sosial

Dari segi sosial, sebenarnya konseli mudah untuk membaur dan ramah, konseli memiliki beberapa teman yang dekat dengannya, mereka terkadang mengerjakan tugas bersama-sama. Tidak hanya itu konseli dan teman-temannya mengatur jadwal kuliah bersama dengan tujuan agar mereka dapat sekelas lagi di semester yang akan datang. Konseli sendiri lebih suka berteman dengan laki-laki karena menurutnya anak laki-laki tidak pilih-pilih dalam berteman.⁵⁷

4. Deskripsi Masalah

Masalah adalah sesuatu yang kerap dialami seseorang baik individu maupun kelompok. Masalah kerap terjadi karena terdapat perbedaan pada apa yang diinginkan dan kenyataan yang terjadi. Dalam kasus ini tergantung pada individu itu sendiri bagaimana cara menyikapi sebuah masalah. Untuk hal ini banyak individu dengan beberapa tipe untuk mengetahui bagaimana cara menyelesaikan masalah. Ada individu yang dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami tanpa bantuan orang lain dan ada individu yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Lalu ada pula individu

⁵⁶ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 22 maret 2020

⁵⁷ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 22 maret 2020

yang apabila ada permasalahan ia merasa panik, cemas, dan khawatir karena tidak tahu apa yang harus ia lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya.

Awal mula permasalahan yang dialami oleh konseli adalah disaat konseli menginjak dibangku kuliah, konseli merasa takut berteman dan besosialisasi seperti mahasiswa-mahasiswa yang lainnya. Hal ini disebabkan karena konseli merasa cemas apabila di jauhi oleh temannya karena status ekonominya yang tidak sama dengan yang lain. Karena menurutnya anak-anak yang ada disekitarnya status ekonominya lebih tinggi. Terbukti dengan cara mereka berpakaian, berbicara dan lain sebagainya. Akibatnya konseli merasa takut yang berlebihan, ia takut apabila ia tidak memiliki teman karena ia tidak berasal dari golongan yang sama. Selain membuat konseli merasa cemas, permasalahan tersebut membuat konseli menjadi pribadi yang tertutup. Meskipun konseli memiliki teman yang akrab namun hanya beberapa saja, konseli juga sulit untuk percaya pada orang yang baru dikenalnya.⁵⁸

Hal tersebutlah yang mempengaruhi kondisinya saat ini, maka sampai saat ini konseli sangat pemilih dalam berteman. Konseli hanya berteman dengan orang yang baik dengannya serta dengan orang yang biasa-biasa saja dari kebiasaan berperilaku cemas konseli sering merasa sakit kepala, detak jantungnya berdetak kencang, dan sakit perut. Apabila dilihat dari segi kesehatan orang yang mengalami cemas dengan intensitas yang sering dan berlebih akan mengakibatkan penyakit diantaranya sakit kepala, sakit perut, mudah stress dan banyak lagi penyakit yang dapat ditimbulkan.

⁵⁸ Hasil wawancara dengan teman konseli 26 Maret 2020

Tabel 4.3
Kondisi Konseli Sebelum Proses Terapi

No	Kondisi Konseli	Sebelum Proses Terapi		
		S	K	TP
1.	Sakit kepala	✓		
2.	Dada berdebar		✓	
3.	Emosi tidak terkontrol/ uring-uringan	✓		
4.	Takut/ cemas	✓		
5.	Merasa di khianati	✓		
6.	Bingung/ tidak fokus		✓	
7.	Berpikiran negatif	✓		

Keterangan: S: Sering
K: Kadang-Kadang
TP: Tidak Pernah

B. PENYAJIAN DATA

1. Deskripsi Proses Terapi Musik Islami Melalui Shalawat *Thibbil Quluub* untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswi di Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya.

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah memiliki tujuan untuk mengetahui dan mengenal kasus serta masalah yang ada pada konseli secara rinci dan mendalam. Hal yang paling penting yaitu membahas apa yang diinginkan oleh konseli dari proses konseling itu sendiri. Adanya dialog disini bertujuan untuk meminimalisir adanya harapan atau sasaran yang kurang tepat dan kurang realistis.

Identifikasi masalah disini berkaitan dengan gejala-gejala yang sering timbul pada konseli, sehingga konselor mampu mendalami informasi yang berkaitan dengan konseli. Informasi ini diperoleh dari wawancara dan observasi dengan konseli, teman dekat konseli dan teman sekamar konseli. Adapun data yang didapat dari sumber-sumber yang telah disebutkan, akan di uraikan oleh konselor sebagai berikut:

1) Wawancara Dengan Konseli

Pada pertemuan kami sharing terlebih dahulu terkait permasalahan yang dialaminya secara umum. Setelah itu, konseli dan konselor bertemu kembali untuk menanyakan perihal dirinya beserta lingkungannya secara lebih lanjut. Pada pertemuan ini konseli masih malu-malu untuk menceritakan permasalahannya, tetapi pada pertemuan ke tiga konseli lebih rileks dan sudah mau menceritakan persoalannya selama ini, yaitu kecemasan. Konseli mengaku sering merasakan pusing, dan berdebar-debar saat mengalami kecemasan. Bahkan konseli merasa kesulitan untuk tidur saat malam.

Konseli menuturkan apabila dirinya sering terbayang akan masa lalunya. Saat ditanya bagaimana bisa konseli mengalami hal tersebut, ia menceritakan apabila kejadian tersebut dialaminya saat di bangku sekolah dasar. Setelah konseli lulus dari sekolah dasar ternyata masalah kecemasannya sempat teratasi namun hal tersebut terjadi lagi saat konseli melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu dunia perkuliahan.

Lalu konselor menanyakan penyebab atau pemicu kecemasan tersebut. Dan konseli mengatakan bahwa penyebabnya adalah konseli kembali dihadapkan dengan situasi yang sama yaitu cemas akibat takut tidak di anggap teman dan diolok-olok. Terlebih lagi fakultas tempat konseli merupakan fakultas yang kebanyakan dari golongan atas atau berada. Terlihat dari cara berpakaian dan gaya hidupnya. Kemudian konselor menanyakan berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan oleh konseli sehari-harinya mengalami kesulitan atau tidak. Dan konseli pun menjawab pada awalnya semua berjalan baik-baik saja, namun terkadang ada waktu dimana konseli tiba-tiba merasa khawatir, takut dan cemas. Yaitu disaat tugas yang menumpuk dan konseli tidak dapat lepas dari pikiran yang menderanya.

2) Wawancara dengan teman konseli

Wawancara ini dilakukan dengan teman se kamar konseli yang satu prodi dengan peneliti. Disini konselor menanyakan beberapa pertanyaan terhadap teman konseli. Konselor menanyakan tentang keseharian konseli saat berada di kos. Ia menjawab kalau konseli adalah orang yang ceria tetapi terkadang konseli terkesan menyembunyikan sesuatu.

Kemudian konselor bertanya, apakah kamu menangkap gerak gerak yang menurutmu aneh. Dan teman konseli menjawab kalau konseli sering marah-marah, menangis tanpa sebab dan mengeluh kepalanya pusing dan dadanya berdebar.

b. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, tahap selanjutnya yaitu diagnosis yang memiliki tujuan untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli beserta penyebab atau faktor-faktornya. Dalam tahap ini konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan data yang telah peneliti peroleh berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa konseli mengalami kecemasan yang disebabkan adanya tekanan dari lingkungan, pengalaman kurang mengenakkan dan hal-hal yang membuat konseli merasa tidak percaya diri sehingga dapat menjadi beban pikiran konseli sehingga berdampak pada perkuliahannya.

c. Prognosis

Setelah melalui tahap diagnosis maka langkah selanjutnya adalah prognosis yaitu penetapan jenis bantuan yang diberikan pada konseli untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya. Disini konselor menetapkan jenis terapi yang disesuaikan dengan permasalahan konseli sehingga terapi yang dilaksanakan dapat membantu mengatasi permasalahan secara optimal.

Dalam hal ini konselor akan memberikan terapi musik islami melalui *Shalawat Thibbil Quluub* untuk mengatasi kecemasan konseli. Disini konselor juga membantu untuk memahami makna dari shalawat *Thibbil quluub*. Konselor memilih shalawat ini dengan berbagai pertimbangan salah satunya yaitu jika ditilik dari maknanya, shalawat ini diyakini sebagai obat hati. Selain itu konselor juga berharap agar konseli tidak lagi berpikiran

negatif dan gejala-gejala yang tampak akan menurun atau berkurang.

d. Terapi

Setelah menentukan jenis bantuan pada tahapan prognosis, konselor hendak melanjutkan bantuannya dengan melakukan terapi terhadap konseli menggunakan terapi musik dengan *Shalawat Thibbil Quluub* hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh keberhasilan konselor dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli. Dengan instrumen sound bluetooth yang didalamnya terdapat shalawat *Thibbil Quluub* yang diharapkan dapat mengurangi rasa cemas yang dialami konseli.

Mengenai tahap-tahap yang dilakukan konselor dalam melaksanakan terapi musik islami melalui shalawat *thibbil quluub* untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswi diantaranya yaitu:

1) Tahap Motivasi

Konselor memulai dengan memberikan motivasi terhadap konseli agar menjaga pikirannya tetap positif, tenang dan mengontrol emosinya.

Tabel 4.4
Motivasi Tahap 1

Konselor	Halo hanin, apakabar?
Konseli	Halo mbak, Alhamdulillah mbak baik. Tapi ya gitu masih kaya kemarin.

Konselor	Baik, ndak apa-apa kok hanin kalo sekarang kamu masih merasa cemas, tapi kamu harus yakin ya kamu bisa sembuh atas izin allah karena allah maha segalanya.
----------	--

Konselor menyampaikan motivasi pada konseli terkait kepasrahan dan perasaan optimis apabila keadaan yang ia alami dapat sembuh atas izin allah yang maha penyembuh.

Tabel 4.5
Motivasi Tahap 2

Konseli	Mbak, kenapa sih aku kayak gini. Kenapa aku selalu berpikiran negatif dan takut duluan padahal aku belum melakukan sesuatu. Sama temenku sekarang kaya agak menjauh dari aku. Nadya juga sinis gitu apa gara-gara derajatku ga sama ya?
Konselor	Nin, bukan begitu nin mungkin temenmu agak terganggu dengan sikapmu yang uring-uringan itu. Ayo kamu harus ingat kalo kamu mau keluar dari kecemasanmu itu. Buktikan kesiapapun kalo kamu bisa bangkit, kmu sembuh dan dapat beraktivitas dengan normal seperti orang

	lain. Dan itu gak ngefek sama derajatmu derajat kita sama dimata Allah nin.
Konseli	Iya mbak, tapi apa bisa sih mbak? Aku gak yakin deh.
Konselor	Iya hanin. Aku tau apa yang kamu rasakan nin tapi kamu haru berjuang. Lihat orang-orang yang kamu sayangi. Mereka ingin kamu kembali ceria tidak seperti ini. Jaidi kamu harus optimis dan selalu positif. Ayo semangat!

Konselor memberikan motivasi agar konseli yakin dan semangat demi orang-orang yang disayang dan tentunya demi dirinya sendiri sebagai bentuk penguatan agar konseli tidak merasa sedih akibat hal yang dipikirkannya.

2) Tahap Terapi Musik Pasif

Setelah tahap motivasi dilakukan, pada tahap ini konselor memberi terapi menggunakan shalawat *thibbil quluub*, seperti namanya terapi pasif konseli cukup untuk mendengarkan dan meresapi makna-makna yang terkandung pada shalawat tersebut kegiatan ini dilakukan menggunakan earphone ataupun sound bluetooth. Lalu konselor memberikan waktu pada konseli untuk meresapi, mendalami makna serta manfaat dan keutamaan membaca shalawat. Shalawat *thibbil quluub* ini diyakini memiliki

beberapa manfaat yang dapat menghindarkan pengamalannya dari penyakit badaniah dan rohaniah, mengobati hati dari sifat tercela, was-was serta kegundahan. shalawat Bacaan shalawat *thibbil quluub*:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ
وَدَوَائِهَا, وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ وَشَفَائِهَا, وَنُورِ الْأَبْصَارِ
وَضِيَائِهَا, وَعَلَى إِلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ.

“Ya allah, limpahkanlah shalawat kepada junjungan kami Nabi Muhammad saw. dokter semua hati dan obatnya, sehat semua badan dan kesembuhannya, cahaya semua penglihatan terang gemilangnya. Dan semoga tercurah limpahkan pula kepada keluarga dan para sahabatnya dan limpahkanlah selamat sejahtera (kepada mereka).”

3) Tahap Terapi Musik Aktif

Setelah tahap terapi musik pasif dilaksanakan selanjutnya konselor akan melakukan terapi musik aktif yang mana dalam terapi ini konseli di instruksikan untuk mengikuti bacaannya serta mengamalkan dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam tahap ini konselor menyarankan agar konseli duduk dalam posisi yang menurutnya nyaman, kemudian konseli diminta untuk mengambil dan menghembuskan nafas secara perlahan dengan begitu konseli akan merasa rileks dan siap untuk melakukan terapi. Selain itu konselor juga menyampaikan sugesti positif

pada konseli berikut sugesti yang di sampaikan oleh konseli:

“Rasakan kekuatan positif dan kedamaian saat kamu mendengarkan atau melantunkan shalawat ini”

“Rasakan semua beban masalah yang kamu alami saat ini sedikit demi sedikit berkurang dan pada akhirnya kamu sembuh melalui shalawat ini”

“Rasakan ketentraman dan ketenangan setelah mendengarkan atau melantunkan shalawat ini”

Selanjutnya konselor membiarkan konseli mendengarkan dan melantunkan shalawat *thibbil quluub*, lalu setelah selesai konselor akan menanyakan apa saja yang dirasakan oleh konseli setelah melaksanakan terapi dan konselor mencatat perubahan perubahan yang dialaminya. Selain itu konseli juga diminta untuk membaca shalawat tersebut setiap selesai shalat fardhu, saat konseli kembali merasakan gejala-gejala seperti yang dialaminya kemarin.

Konselor juga meminta bantuan dari teman sekamar konseli untuk memantau konseli dalam melakukan terapi mandiri dan meminta untuk melaporkan pada konselor terkait perkembangan yang dialami oleh konseli.

Dari pelaksanaan terapi yang telah dilakukan menurut konseli dan pihak-pihak yang turut membantu, konseli mengalami perubahan. Bila sebelum melaksanakan terapi, konseli merasa sakit kepala, khawatir,

cemas, dada berdebar-debar setelah dilakukannya terapi shalawat *thibbil quluub* sebanyak 5 kali bacaan, keluhan yang dialami berangsur-angsur berkurang atau menurun. Meskipun pada awalnya tidak terlalu signifikan tetapi untuk saat ini perubahan semakin terlihat kearah yang lebih baik lagi dari pada saat pertama kali melakukan terapi.

4) Tahap Evaluasi dan *Follow Up*

Tahap ini merupakan tahap terakhir, pada tahap ini konselor akan melakukan evaluasi serta *follow up* terhadap konseli. Sebelum mengakhirinya konselor memberikan sugesti-sugesti positif kepada konseli.

“Semoga dengan niat yang ikhlas, allah memberikan kesembuhan daripada masalah yang sedang kamu hadapi saat ini”.

“Kamu harus yakin bahwa hanya allah yang akan memberikan kesembuhan dan kemudahan dari semua masalah yang kamu alami”.

“Ingatlah bahwa Allah telah menyerukan kepada seluruh umatnya untuk bershalawat padanya dan junjungannya Nabi Muhammad SAW, dan ingatlah bahwa shalawat yang kamu dengarkan dan kamu lantunkan adalah kalimat yang agung. Maka yakinlah pada setiap shalawat yang kamu lantunkan akan mendatangkan rasa tenang padamu”.

e. *Follow Up* atau Evaluasi

Follow up atau evaluasi merupakan tahap terakhir dalam proses terapi, hal ini bermaksud untuk menilai seberapa jauh keberhasilan terapi yang diberikan konselor untuk konseli. Konselor

juga mengevaluasi proses terapi musik melalui shalawat *thibbil quluub* yang dilakukan pada konseli. Berdasarkan pertemuan yang telah dilakukan setelah proses terapi, konseli menyatakan terdapat perubahan yang dialaminya, saat ini konseli merasa lebih baik rasa sakit yang dahulu ia rasakan kini berkurang dan dari segi psikis konseli merasa lebih tenang dibandingkan sebelumnya. Konselor sekali lagi menyarankan agar melakukan terapi shalawat *thibbil quluub* ini disaat konseli memerlukan ketenangan.

2. Deskripsi hasil dari Terapi Musik Melalui Shalawat *Thibbil Quluub* Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya.

Setelah melakukan terapi musik melalui shalawat *thibbil quluub* untuk mengurangi kecemasan seorang mahasiswa Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya. Peneliti ingin mengetahui hasil akhir dari terapi musik melalui shalawat *thibbil quluub* untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada konseli agar konseli dapat menjalani aktivitasnya sehari-hari dengan normal.

Terdapat berbagai cara yang dapat digunakan, di sini konselor menggunakan media *whatsapp* untuk mengetahui perubahan yang di alami oleh konseli. Dari wawancara yang dilakukan dari *whatsapp*, konselor dapat mengetahui apakah masih terdapat masalah yang dialami selain itu konselor dapat mengontrol apakah konseli dapat melakukan terapi atau tidak. Berikut ini perubahan keluhan yang dialami konseli setelah adanya proses terapi:

Tabel 4.6
Kondisi Konseli Setelah Proses Terapi

No	Kondisi Konseli	Sesudah Proses Terapi		
		S	K	TP
1.	Sakit kepala		✓	
2.	Dada berdebar			✓
3.	Emosi tidak terkontrol/ uring-uringan			✓
4.	Takut/ cemas		✓	
5.	Merasa dibohongi/ dikhianati			✓
6.	Bingung/ tidak fokus			✓
7.	Berpikiran negatif			✓

Keterangan: S: Sering

K: Kadang-Kadang

TP: Tidak Pernah

Hasil ini diperoleh dari pemantauan konselor selama terapi dan observasi serta penelitian yang dilakukan beberapa hari setelah terapi dilakukan. Konselor mengharapkan apabila konseli dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik, dapat mengambil keputusan dan perbuatan yang logis, selalu berpikir negatif dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Untuk mengetahui perubahan perilaku konseli setelah melakukan terapi musik islami melalui shalawat *thibbil quluub* untuk mengurangi kecemasan konseli semenjak awal hingga akhir, konselor menggali informasi yang berkaitan dengan perubahan perilaku dengan observasi ataupun wawancara pada sumber data primer dan

sekunder. Untuk perubahannya dapat dilihat dari prespektif teori dan prespektif islam.

1. Prespektif Teori

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan mencocokkan teori dengan data yang ada dilapangan.

a. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi Musik Melalui Shalawat *Thibbil Quluub* untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penggambaran atau penjelasan komparasi data adalah tahapan konseling yang sudah dijelaskan dalam penyajian data yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau treatment, evaluasi serta *follow up*. Berikut ini adalah analisis data terkait proses pelaksanaan yang dijelaskan dalam tabel:

Tabel 4.7
Perbandingan Teori dan Data Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah: Mengetahui masalah yang tampak pada konseli .	Dalam tahap ini peneliti melakukan penggalian informasi lebih mendalam mengenai permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Tahap ini dilakukan dengan wawancara dan observasi. Observasi ini dilakukan pada konseli dan teman dekat konseli.

		Dalam pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, didapati gejala kecemasan seperti rasa takut dan khawatir yang berkepanjangan, dada berdetak kencang dan sakit kepala.
2.	Diagnosis: Penetapan masalah yang dialami oleh konseli beserta latar belakang yang bertujuan untuk mengetahui penyebab permasalahan.	dari pengumpulan data yang berasal dari identifikasi masalah, maka dapat diketahui bahwa konseli mengalami kecemasan yang disebabkan oleh pengalaman masa lalu konseli yang terbawa sampai saat ini.
3.	Prognosis: Dalam tahap ini peneliti menetapkan jenis terapi atau bantuan yang diberikan pada konseli, yang mana bantuan tersebut telah disesuaikan dengan permasalahan	Peneliti menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan pada konseli. Disini peneliti memberikan bantuan dengan terapi musik islami melalui shalawat <i>thibbil qulub</i> untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi konseli saat ini. Shalawat <i>thibbil quluub</i> dinilai cocok untuk mengatasi permasalahan konseli

	yang dialami konseli.	karena shalawat ini memang diperuntukkan segala macam penyakit baik lahir maupun batin, was-was dan mengindarkan dari penyakit hati. Selain itu peneliti juga mengharapkan agar pikiran-pikiran negatif konseli berubah jadi positif setelah mendengarkan shalawat ini.
4.	Treatment: Proses pemberian terapi, sesuai dengan langkah yang ada dalam prognosis	Setelah merencanakan jenis bantuan yang akan diberikan pada konseli untuk membantu menyelesaikan permasalahannya. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan bantuan yang sebelumnya telah ditetapkan pada tahap prognosa. Treatment disini sangatlah penting karena terapi digunakan untuk mengetahui seberapa jauh keberhasilan terapi yang telah diberikan dalam membantu menyelesaikan

		<p>permasalahan konseli. Proses pelaksanaan terapi sendiri melalui tiga tahap, yakni pada tahap <i>pertama</i>, peneliti melakukan motivasi pada konseli hal ini bertujuan untuk menambah kedekatan antara peneliti dengan konseli. Tahap <i>kedua</i>, konselor mulai memberikan terapi shalawat <i>thibbil quluub</i> dengan memberikan waktu pada konseli untuk meresapi, mendalami makna serta manfaat dan keutamaan membaca shalawat. Setelahnya peneliti meminta konseli untuk menjadikan shalawat tersebut amalan doa atau dzikir setiap selesai sholat, saat konseli merasa takut, cemas dan was-was hal tersebut ditunjukkan agar konseli merasa tenang kembali. <i>Tahap ketiga</i>, peneliti menyampaikan sugesti-sugesti positif dengan tujuan agar konseli tetap optimis</p>
--	--	---

		dalam menjalani hidupnya serta melihat perubahan yang dialami oleh konseli.
5.	Follow up: Tahap akhir dalam proses konseling yang bertujuan untuk memantapkan kembali keberhasilan terapi yang telah dilakukan sebelumnya.	Tahap terakhir dari rangkaian proses konseling. Disini peneliti mengumpulkan data lanjutan terkait perilaku konseli setelah melakukan terapi shalawat <i>thibbil quluub</i> melalui wawancara terhadap konseli beserta teman-teman konseli. Perubahan yang dialami oleh konseli membawa dampak yang sangat signifikan, konseli mulai kembali ceria dan mau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya terutama untuk beriklan negatif konseli menuturkan bahwa sedikit demi sedikit pikiran itu terganti dengan pikiran yang positif.

b. Analisis Hasil Pelaksanaan Terapi Musik Melalui Shalawat *Thibbil Quluub* untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa

Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya.

Bab ini menjelaskan tentang hasil yang diperoleh setelah melakukan Terapi Musik Melalui Shalawat *Thibbil Quluub* untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Mahasiswa Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya. Mengenai proses terapi yang diberikan apakah ada perubahan atau tidak pada diri konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi.

Peneliti menjelaskan pada konseli bahwa kegiatan ini membantu konseli untuk mengatasi permasalahan yang konseli alami terutama untuk membantu menurunkan kecemasannya. Dalam terapi yang menggunakan shalawat *thibbil quluub* ini yang paling utama yaitu meyakinkan konseli jika Allah tidak akan menurunkan penawar untuk segala macam penyakit.

Setelah peneliti menetapkan tujuan untuk mengurangi kecemasan yang dialami konseli. Peneliti juga berharap dapat mengubah sudut pandang serta perilaku konseli kearah yang lebih positif. Karena masalah ini muncul akibat salahnya persepsi dan kurangnya rasa percaya diri konseli. Mengenai keberhasilan dari terapi musik melalui shalawat *thibbil quluub* dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 4.8
Perubahan Sebelum Dan Sesudah Proses Terapi

No	Kondisi Konseli	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		S	K	TP	S	K	TP
1.	Sakit kepala	✓				✓	

2.	Dada berdebar		✓				✓
3.	Emosi tidak terkontrol/ uring-uringan	✓					✓
4.	Takut/ cemas	✓				✓	
5.	Merasa dibohongi/ dikhianati	✓					✓
6.	Bingung/ tidak fokus		✓				✓
7.	Berpikiran negatif	✓					✓

Keterangan: S: Sering

K: Kadang-Kadang

TP: Tidak Pernah

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat perubahan yang dialami oleh konseli. Yang mana konseli mengalami penurunan dari poin sering menjadi poin kadang-kadang dan poin kadang kadang menjadi tidak pernah. Untuk melihat berhasil atau tidaknya terapi yang dilakukan, peneliti berpedoman pada presentase perubahan perilaku dengan uji standart sebagai berikut:

1. 75% - 100% dikategorikan berhasil
2. 60% - 75% dikategorikan cukup berhasil
3. < 60% dikategorikan kurang berhasil⁵⁹

2. Prespektif Islam

Berdasarkan hasil penelitian proses terapi musik islami melalui shalawat *thibbil quluub* untuk

⁵⁹ Ismail nawawi uha, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Manajemen, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012) hal.284.

mengurangi kecemasan pada mahasiswi fakultas syari'ah dan hukum uin sunan ampel surabaya terdapat ajaran islam yang diberikan untuk penguatan pada konseli dalam melakukan perubahan. Terapi musik islami yang berdasarkan pada Al-Qur'an serta Sunnah digunakan sebagai panduan konseli dalam menjalankan hidupnya agar lebih baik.

Pertama konselor memberikan penguatan pada konseli dengan ayat Al-Qur'an Surat Al Israa' ayat 82:

وَنُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَاهُوثَفَاءً وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
الْإِحْسَارًا (٨٢)

*Artinya: Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*⁶⁰

Peneliti memberikan ayat ini pada konseli karena dianggap sesuai dengan permasalahan konseli, bahwa allah tidak akan menurunkan suatu penyakit tanpa penyembuhnya. Peneliti meminta konseli untuk memaknai ayat dan arti tersebut setelahnya konseli diminta untuk merenungkannya agar konseli sadar dan memasrahkan diri pada Allah.

Kedua peneliti memberikan Q.S Al Insyirah ayat 5:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥)

⁶⁰ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung: Lubuk Agung,1989), hlm.437

*Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*⁶¹

Konselor memberi ayat ini sebagai pengingat bahwa disetiap kesulitan akan ada kemudahan maka dari itu kita harus sabar. Dengan begitu konseli akan sadar dan mendapat penguatan pada dirinya.

Untuk perubahan yang telah ditunjukkan oleh konseli dapat disimpulkan apabila penelitian yang menggunakan terapi musik islami melalui shalawat *thibbil quluub* untuk mengurangi kecemasan dikategorikan cukup berhasil. Konseli dapat mengubah atau mengurangi rasa cemas, uring-uringan dan berpikir negatif. Hasil ini diketahui dengan cara menggali data pada teman konseli dan menurut penuturan konseli sendiri.

⁶¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung: Lubuk Agung,1989), hlm.1073

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan serta dianalisis pada bab sebelumnya, kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Proses terapi musik islami melalui shalawat *thibbil quluub* untuk mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya terdapat lima langkah konseling yang dilakukan yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, *follow up* atau evaluasi.

Sedangkan untuk penerapan shalawat *thibbil quluub* untuk mengurangi kecemasan sendiri terdapat tiga tahap yaitu tahap pertama, memberikan motivasi pada konseli sebelum dilakukannya proses terapi. Kedua, pemberian terapi shalawat *thibbil quluub* melalui earphone atau sound bluetooth dan peneliti memberikan penjelasan mengenai manfaat atau keistimewaan shalawat *thibbil quluub* serta meminta peneliti menjadikannya dzikir dan doa setelah shalat fardhu. Ketiga, peneliti memberikan sugesti agar konseli tetap optimis untuk keluar dari permasalahannya.

2. Hasil akhir pelaksanaan terapi musik melalui shalawat *thibbil quluub* untuk mengurangi kecemasan seorang mahasiswa Fakultas Syari'ah dan Hukum UIN Sunan Ampel Surabaya dapat dikatakan cukup berhasil apabila melihat presentase yang ada yakni 71%. Hal ini dapat

dilihat dari perubahan yang dialami konseli yang mana konseli dahulunya sering marah-marah, berpikir negatif, takut dan minder telah menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik.

B. Saran

Dalam penelitian ini peneliti sadar bahwa penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Maka dari itu peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat menyempurnakan hasil penelitian agar dapat lebih baik dari penelitian sebelumnya. Adapun saran dari peneliti:

1. Bagi konselor

Diharapkan untuk belajar lebih giat lagi untuk mengasah kemampuan agar dapat melaksanakan terapi yang digunakan dengan maksimal, selain itu peneliti berharap agar konselor lebih mendalami keterampilan komunikasi konseling agar dapat membantu konselor melakukan terapi dengan baik.

2. Bagi konseli

Setiap orang mempunyai permasalahan yang berbeda dan cara penyelesaiannya pun berbeda pula. Sebaiknya konseli dapat mengatasi perasaan-perasaan yang muncul dengan baik setelah mendapatkan terapi ini. Tetap bersyukur kepada Allah karena pada dasarnya semua makhluk ciptaan Allah derajatnya sama.

3. Bagi pembaca

Sebenarnya manusia tidak pernah tau akan datangnya sebuah penyakit atau musibah, banyak diantaranya yang mengalami permasalahan namun mereka berusaha melarikan diri tanpa mencari penyebab masalah dan berusaha untuk menyembuhkannya. Pembaca diharapkan mampu mengendalikan pemikirannya dan selalu berpikir positif kepada Allah karena Allah tidak

akan menguji hambanya kecuali sesuai dengan kemampuannya.

C. Keterbatasan penelitian

Peneliti tahu bahwa dalam penelitian ini terdapat keterbatasan. Keterbatasan itu adalah:

1. Peneliti hanya melakukan penelitian kepada seorang individu sehingga tidak melibatkan banyak individu dalam penelitiannya.
2. Dalam penelitian ini peneliti tidak melibatkan anggota keluarga karena tidak memungkinkannya peneliti untuk melakukannya sehingga menyebabkan informasi dan hasil penelitian kurang baik.
3. Penelitian ini hanya menggunakan terapi musik islami melalui shalawat *thibbil quluub* untuk mengurangi kecemasan serta masih banyak lagi teknik atau terapi yang digunakan dalam permasalahan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin, Abu Ahmad. 2014. *Kekuatan Shalawat: Menyibak Rahasia Dasyatnya Shalawat Tak Terbatas*, Jakarta: AMP Press.
- Aizid R. 2011. *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, Yogyakarta : Laksana.
- Al-Ghifari, Abu Dzar. 2013. *Kumpulan Hadits Bukhari-Muslim Untuk Anak*. Jakarta: PT Luxima Metro Media.
- Al-Qur'an Terjemah dan Asbabun Nuzul, Adz-Dzibr (Solo: Penerbit Fatwa)
- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian Cet. ke-7*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Metode Penelitian* Surabaya: UINSA Press.
- Bungin, Burhan.2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif* Surabaya: Universitas Airlangga.
- Departemen Agama RI, 1989. *Al-Quran dan Terjemahannya*, Bandung: Lubuk Agung.
- Djohan, 2005. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Fauziah, Fitri & Julianti Widuri. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI-Press.

Fuad SN. 2018. *Shollu 'alan Nabiy : Kumpulan Terlengkap Shalawat Nabi dan Khasiatnya*, Jakarta Selatan: Turos Pustaka.

Ghufroon, M.N & Risnawati R.S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Arruz Media.

Hemdi, Yoli. 2019. *Al-Kindi Musisi Pencipta Terapi Musik*. Jakarta: Luxima.

Herdiani, Wahyuning Sri. 2012. *Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.1.

Kartono, Kartini. 1997. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Lama M. Al-qaisy, “*The Relation Of Depression and Anxiety in Academic Achievement Among Group Of University Students*”. International Journal of Psychology and Counseling Vol.3 (5), Pp. 96-100, May 2011.

Malnu Almuawanah. *Shalawat Tibbil Qulub: Obat penyembuh Hati*. (<https://almuawanah.com/shalawat-tibbil-qulub/> diakses pada 25 April 2020 pada pukul 23:46 WIB)

Margono. 2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan* . Jakarta: Rineka Cipta.

Mengenal Terapi Musik
(<https://www.terapimusik.com/terapimusik.htm>. diakses pada tanggal 10 April 2020 pukul 9.47 WIB)

Moleong, Lexy J. 1998. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Nasir, Moch. 2005. *Metode Penelitian*, Jakarta: Graha Indonesia.
- Nawir, M., dkk., 2016. *Musik Sebagai Media Dakwah Dalam Pemberdayaan Siswa Tuna Grahita Nipotowe Palu*, Palu: Institut Agama Islam Negeri Palu.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nilsson, U. *Caring Music: Music Intervention For Improved Health*. (Www. Orebol.Se/Usa/Page_2436.aspx, Diakses Tanggal 7 Februari)
- Pengurus Majelis Dzikir dan Sholawat Walisongo. 2015. *Bacaan Shalawat Pengiring Segala Hajat*. Mutiara Media.
- Profil Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (<http://fish.uinsby.ac.id/index.php/profil/> diakses pada 11 juni 2020 pukul 19.24 WIB)
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Risnawati HR. 2017. "Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar". Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Makassar: UIN Alauddin Makassar.
- Rockelein, Jon E. 2014. *Kamus Psikologi; Teori, Hukum dan Konsep*, terj. Intan Irawati Jakarta: Kencana

- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- SN, Fuad, *Shallu Alan Nabiy*, Jakarta Selatan: Turos Pustaka, 2018.
- Sujanto, Agus. Halim Lubis, Taufiq Hadi. 2001. *Psikologi Kepribadian* Jakarta: Bumi Aksara.
- Suryabrata, Sumadi. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tika, Aprilia. 2014. *The Amazing Shalawat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Tohirin. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* Jakarta: Rajawali Press.
- Turmudi. 2014. *Kekuatan Shalawat: Menyibak Rahasia Dasyatnya Shalawat Tak Terbatas*. Jakarta: AMP Press.
- Uha, Ismail Nawawi. 2012 *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Manajemen, dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Wiramiharja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi abnormal* Bandung: Refika Aditama,
- Yuliansyah, M. Wildan. 2016. *Kesehatan Masyarakat Masyarakat: Kesehatan Mental*. Surakarta: PT Borobudur Ispira Nusantara.