



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK  
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK  
MENGATASI STRESS PADA ISTRI PASIEN  
COVID-19 DI DESA TANJUNGSARI, TAMAN,  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**Dela Prihartini**

**B93217081**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dela Prihartini

NIM : B93217081

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Dsn. Kempreg RT 23 RW 04 Taman,  
Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo* adalah benar-benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung segala konsekuensi yang terjadi.

Surabaya, 03 Februari 2021

Yang menyatakan,



Dela Prihartini

B93217081

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Dela Prihartini  
NIM : B93217081  
Judul Proposal : Konseling Islam dengan Teknik  
Desensitisasi Sistematis untuk  
Mengatasi Stress pada Istri Pasien  
Covid-19 di Desa Tanjungsari,  
Taman, Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya,  
Menyetujui  
Pembimbing,



Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos. I, M. Pd. Kons

NIP. 197708082007101004

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis  
untuk Mengatasi Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa  
Tanjungsari, Taman, Sidoarjo

### SKRIPSI

Disusun Oleh  
Dela Prihartini  
B93217081

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 03 Februari 2021

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

Dr. H. Abd. Syakir, M. Ag  
NIP. 196607042003021001

Penguji IV

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

Surabaya, 03 Februari 2021  
Bekas



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 : DELA PRIHARTINI  
NIM : B93217081  
Fakultas/Jurusan : FDK / BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : dela6343@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
 Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS  
UNTUK MENGATASI STRESS PADA ISTRI PASIEN COVID-19 DI DESA  
TANJUNGSARI, TAMAN, SIDOARJO

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Dela Prihartini)

*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Dela Prihartini (B93217081) Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo

Berikut rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini: Bagaimana Proses dan Hasil Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo?

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19. Dalam hal ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komperatif. Pun data yang diperoleh ialah melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) proses konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress memiliki beberapa tahapan, yakni tahapan identifikasi pemicu stress, terapi relaksasi, visualisasi sajian adegan, dan follow up. (2) konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis dikatakan cukup berhasil dalam mengatasi stress pada istri pasien covid-19, hal ini dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah diberikannya treatment terhadap konseli.

**Kata Kunci** : Konseling Islam, Teknik Desensitisasi Sistematis, Stress

## ABSTRACT

Dela Prihartini (B93217081) Islamic Counseling with Systematic Desensitization Techniques to Overcome Stress in the Wife of Covid-19 Patients in Tanjungsari, Taman, Sidoarjo

The following is the formulation of the problems studied in this study: How are the Processes and Results of Islamic Counseling with Systematic Desensitization Techniques to Overcome Stress in the Wife of Covid-19 Patients in Tanjungsari, Taman, Sidoarjo?

This study aims to describe the process and results of Islamic counseling using systematic desensitization techniques to deal with stress on the wife of Covid-19 patients. In this case, researchers used qualitative research with comparative descriptive analysis. The data obtained are also through interview, observation and documentation methods.

The results of this study indicate that (1) the Islamic counseling process with systematic desensitization techniques to deal with stress has several stages, namely the identification of stress triggers, relaxation, visualization of scene presentations, and follow-up. (2) Islamic counseling with systematic desensitization techniques is said to be quite successful in dealing with stress on the wife of a Covid-19 patient, this can be seen from the results before and after giving treatment to the counselee.

**Keywords** : Islamic Counseling, Systematic Desensitization Technique, Stress

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....	ii
MOTTO .....	iii
PERSEMBAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Teoritis .....	7
2. Praktis .....	8
E. Definisi Konsep .....	8
1. Konseling Islam .....	8
2. Teknik Desensitisasi Sistematis .....	9
3. Stress .....	11



F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II.....	15
KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Kerangka Teoritik.....	15
1. Konseling Islam.....	15
2. Teknik Desensitisasi Sistematis .....	20
3. Stress.....	24
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	33
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN .....	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi Penelitian .....	37
C. Jenis dan Sumber Data.....	38
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Validitas Data.....	42
G. Teknik Analisis Data .....	43
BAB IV.....	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	45
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....	45
1. Deskripsi Konseli .....	45
2. Deskripsi Masalah .....	48
B. Penyajian Data.....	50
1. Proses Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi	

Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo .....	50
2. Hasil Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo .....	75
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	
1. Perspektif Teori .....	77
2. Perspektif Islam .....	83
BAB V .....	86
PENUTUP .....	86
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran .....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	90
BIOGRAFI PENULIS.....	95
LAMPIRAN .....	96

## DAFTAR TABEL

TABEL 4.1 .....	77
Perbandingan Tahapan Konseling Berdasarkan Teori dan Praktik di Lapangan	
TABEL 4.2 .....	80
Daftar Pemicu Stress Sebelum Dilakukan Treatment	
TABEL 4.3 .....	81
Daftar Pemicu Stress Setelah Dilakukan Treatment	
TABEL 4.4 .....	82
Data Suami Konseli Ketika Melakukan Test Rapid dan Swab Covid-19	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

COVID-19 telah memberikan dampak yang luar biasa terhadap kehidupan seluruh individu di dunia. Bukan hanya dari segi kesehatan tetapi juga telah memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai sektor yang ada, seperti dalam berkehidupan sosial sampai perekonomian. Salah satunya kondisi mental (psikis) oleh banyak individu. Perasaan takut, cemas, khawatir, dan emosi negatif lainnya. Hal ini menjadi tekanan tersendiri bagi setiap individu yang dapat menimbulkan stress.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan konseli, konseli bercerita bahwa di masa pandemi COVID-19 semua kegiatan yang jika melibatkan banyak orang harus ditunda sampai dengan situasi ini membaik. Konseli merasakan dampak yang cukup signifikan pada dirinya. Salah satunya, membuat suasana hati konseli merasa gelisah dan tidak tenang. Hal ini dikarenakan terbatasnya ruang gerak bagi setiap orang.

Konseli mengatakan bahwa salah satu hal yang paling membuatnya merasa stress ialah ketika suaminya dirumahkan sementara dikarenakan ketika ada tes rapid massal di tempat kerja, hasil dari tes tersebut menunjukkan bahwa suaminya reaktif terpapar COVID-19. Sehingga dalam hal ini sang suami harus menjalani

karantina mandiri di rumahnya. Awalnya konseli tidak percaya dengan kenyataan ini karena ia merasa bahwa hari-hari sebelumnya suaminya baik-baik saja. Tidak ada gejala yang menunjukkan bahwa suaminya terinfeksi COVID-19. Namun, setelah mendengar penjelasan dari suaminya mau tak mau konseli harus bisa menerima keadaan ini. Akhirnya semua keluarga menjalani rapid test dan hasilnya non-reaktif.

Karantina mandiri pun dilakukan oleh suaminya. Dimana konseli menyiapkan ruang tersendiri untuk suaminya. Seperti peralatan makan terpisah, kamar mandi terpisah, dan tempat tidur pun juga terpisah. Protokol kesehatan benar-benar diterapkan salah satunya memakai masker, sering mencuci tangan, dan menjaga jarak.

Adanya hal ini membuat konseli merasa cemas dan takut. Konseli mengatakan bahwa ia takut jika terjadi sesuatu dengan suaminya. Ia merasa tertekan dengan kondisi yang seperti ini. Konseli sering melamun dan memikirkan banyak hal negatif. Terkadang konseli tiba-tiba menangis ketika melihat suaminya yang melakukan upaya untuk mendapatkan hasil non-reaktif. Tidak banyak tetangga yang tahu akan hal ini dikarenakan konseli takut jika ia memberitahu maka tetangga mereka akan mengucilkan keluarganya. Banyak hal yang konseli pikirkan sehingga terkadang membuatnya merasa sangat pusing yang berpengaruh pada kehidupan sehari-harinya. Hal inilah yang membuat konseli merasa

stress dikarenakan adanya tekanan yang ada pada dirinya dan lingkungan sekitarnya.

Perasaan tertekan merupakan salah bentuk emosi yang dimiliki oleh manusia. Setiap manusia pasti merasakan ketidaknyamanan mental dan batin yang diakibatkan karena mengalami perasaan tertekan pada dirinya. Hal ini memang wajar terjadi pada setiap manusia. Namun, perasaan tertekan ini menjadi tidak wajar lagi apabila individu tersebut merasakan suatu beban yang berat dan berkepanjangan sehingga individu tersebut tidak mampu menghadapinya. Perasaan tertekan tersebut dapat disebut dengan stress.

Andrew berpendapat, stress merupakan suatu respon penyesuaian individu pada berbagai tekanan atau tuntutan baik dari internal maupun eksternal yang dapat memicu berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.<sup>2</sup> Pendapat lain mengungkapkan bahwa stress sebenarnya adalah gangguan yang dialami oleh tubuh karena berbagai tuntutan yang diarahkan padanya.<sup>3</sup> Menurut Ivancevich, dkk mengatakan bahwa stress adalah suatu respon yang dipengaruhi oleh proses psikologis yang merupakan konsekuensi dari aksi eksternal (lingkungan), situasi atau peristiwa yang

---

<sup>2</sup> Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stress*, (Jakarta: Buana Ilmu Populer, 2005), 1

<sup>3</sup> John Santrock, *Life-Span Development Edisi 5- Jilid II*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 129

mengakibatkan ketegangan psikologis dan atau fisik terhadap seseorang.<sup>4</sup>

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu kondisi yang mengakibatkan ketegangan psikologis atau fisik terhadap individu karena adanya tuntutan dan tekanan baik secara internal maupun eksternal. Faktor internal misalnya dari diri sendiri yang merasa cemas dan takut sehingga membuat suasana hatinya menjadi gelisah dan tidak tenang. Sedangkan faktor eksternal misalnya individu merasa tertekan terhadap kondisi yang tidak menyenangkan terhadap lingkungan di sekitarnya. Hal inilah yang dimana membuat individu merasa tidak nyaman sehingga individu menjadi stress.

Al-Qur'an telah memberikan resep kepada kita terutama dalam menyikapi persoalan kehidupan ini dengan meneledani sikap dan perilaku Rasulullah SAW. Sehingga kita bisa mengatasi persoalan dengan tenang.<sup>5</sup> Dalam surat Al-Ahzab ayat 21, Allah berfirman :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْأَجَرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا .

---

<sup>4</sup> Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi, “Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Di masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah”, Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Volume 4 Nomor 3 Maret, 2020.

<sup>5</sup> Zaenal Abidin, “Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi”, *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, vol 3 no 1, 2009, 4

Artinya : “*Sesungguhnya telah ada dalam diri Rasulullah SAW itu contoh tauladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang-orang yang mengharap rahmat Allah SWT.*”<sup>6</sup>

Dalam ayat ini menjelaskan bahwa dalam mengantisipasi dan menangani perilaku stress yang menimpa kepada hamba Allah SWT ialah dengan selalu mengingat-Nya serta selalu berpedoman pada petunjuk Rasul dengan berpegang pada Al-Qur'an dan hadits.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik desensitisasi sistematis. Brammer & Shostrom mengatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah suatu metode untuk mengurangi keresponsifan emosional terhadap rangsangan yang menakutkan atau tidak menyenangkan dengan mengenalkan suatu aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.<sup>7</sup> Selain itu, Sulaiman Zein berpendapat bahwa desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang berfokus pada pemberian bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dalam keadaan rileks.<sup>8</sup> Sedangkan

---

<sup>6</sup> Al-Qu'an, surat al-ahzab, ayat : 21

<sup>7</sup> Ferlysta Ayu Febbyanti, “*Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2013.

<sup>8</sup> Putu Agus Semara Putra Giri, “*Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 21 No. 1, April 2020.



menurut Wolpe menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri konseli.<sup>9</sup>

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah sebuah teknik untuk membantu individu untuk mengurangi keresponsifan emosional yang tidak menyenangkan dengan cara menenangkan diri dari ketegangan supaya berada dalam keadaan rileks dan mampu mengontrol diri. Dalam hal ini diharapkan konseli mampu mendapatkan suasana hati yang tenang dan tubuh yang rileks sehingga dapat mengendalikan dirinya. Konselor akan terus memantau kondisi konseli selama proses konseling berlangsung. Hal inipun diharapkan agar konseli mampu mengatasi stress yang dialaminya.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo”**.

---

<sup>9</sup> Raudah Zaimah Dalimunthe, Rahmawati, “*Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2018.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dalam hal ini untuk :

1. Mengetahui proses konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo.
2. Mengetahui hasil konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Teoritis

Secara teoritis, gambaran dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan, khususnya di dunia Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, sehingga hasil penelitian ini dapat

dijadikan sebagai bahan penunjang penelitian lebih lanjut.

## 2. Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis untuk menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara menerapkan konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress. Sedangkan bagi konseli, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pembelajaran agar mampu memahami dirinya dan mampu mengatasi stress yang dialaminya.

## E. Definisi Konsep

### 1. Konseling Islam

Menurut Drs. Dewa Ketut Sukardi, konseling adalah upaya dalam memberikan bantuan yang dilakukan antara konselor dan konseli berdasarkan norma-norma yang berlaku supaya diperoleh konsep diri dalam mengatasi masalah yang dialami pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.<sup>10</sup>

Jika dikaitkan dalam perspektif islam maka konseling ini pelaksanaannya juga berdasarkan atas nilai-nilai keagamaan. Dimana konseling ini berpegang teguh pada Al-Qur'an dan Hadits. Thohari Musnamar

---

<sup>10</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), 22

menjelaskan bahwa konseling islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali dirinya sebagai makhluk Allah yang seirama dengan ketentuan dan petunjuk-Nya sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>11</sup> Dalam hal ini, ketika manusia sedang diuji atau diberi cobaan oleh Allah maka wajiblah bagi mereka untuk senantiasa berserah diri kepada-Nya.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling islam adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor dan konseli untuk mengatasi masalah yang dialami berdasarkan norma-norma yang berlaku dimana individu dapat menyadari akan dirinya sebagai makhluk Allah yang selaras sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

## 2. Teknik Desensitisasi Sistematis

Brammer & Shostrom menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah suatu metode untuk mengurangi keresponsifan emosional terhadap rangsangan yang menakutkan atau tidak menyenangkan dengan mengenalkan suatu aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan

---

<sup>11</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Jakarta: UII Press, 1992), 5

itu.<sup>12</sup> Selain itu, Sulaiman Zein berpendapat bahwa desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang berfokus pada pemberian bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dalam keadaan rileks.<sup>13</sup> Sedangkan menurut Wolpe menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri konseli.<sup>14</sup>

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah sebuah teknik untuk membantu individu untuk mengurangi keresponsifan emosional yang tidak menyenangkan dengan cara menenangkan diri dari ketegangan supaya berada dalam keadaan rileks dan mampu mengontrol diri.

---

<sup>12</sup> Ferlysta Ayu Febbyanti, “*Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2013.

<sup>13</sup> Putu Agus Semara Putra Giri, “*Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 21 No. 1, April 2020.

<sup>14</sup> Raudah Zaimah Dalimunthe, Rahmawati, “*Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2018.

Adapun beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam proses teknik ini. Pertama, memberikan rasional, dimana konselor memberikan penjelasan tentang maksud, tujuan, dan gambaran ringkas tentang pelaksanaan teknik ini kepada konseli. Kedua, mengidentifikasi situasi yang menimbulkan stress. Ketiga, membuat *hierarki* situasi, dimana konselor meminta konseli untuk membuat daftar situasi respon emosional secara bertingkat. Keempat, menyeleksi dan melatih respon-respon alternatif. Kelima, assesment imagery, konselor meminta konseli untuk memvisualisasikan situasi yang telah diseleksi di tahap sebelumnya. Keenam, sajian adegan, pada tahap ini konselor memberikan instruksi kepada konseli untuk membayangkan beberapa adegan yang membuatnya merasa tertekan kemudian disusul dengan pemberian situasi relaksasi. Ketujuh, pemberian tugas rumah, dimana konseli diminta untuk mempraktikkan teknik ini berdasarkan prosedur yang dipilih.<sup>15</sup>

### 3. Stress

Stress merupakan suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena adanya

---

<sup>15</sup> Arif Ainur Rofiq, "Teori dan Praktik Konseling", (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), 121-124

tekanan secara psikis.<sup>16</sup> Menurut Ivancevich, dkk mengatakan bahwa stress adalah suatu respon yang dipengaruhi oleh proses psikologis karena adanya situasi atau peristiwa yang mengakibatkan ketegangan psikologis dan fisik terhadap seseorang.<sup>17</sup> Menurut Lazarus dan Folkman, stress merupakan bentuk kondisi internal pada seseorang yang berpotensi mengancam dirinya jika individu bersangkutan kurang mampu mengatasi tuntutan-tuntutan dari lingkungan sekitarnya.<sup>18</sup> Sedangkan menurut Robbins, pengalaman stres terjadi karena adanya tuntutan baik secara internal maupun eksternal.<sup>19</sup>

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu kondisi yang mengakibatkan ketegangan psikologis atau fisik terhadap individu karena adanya

---

<sup>16</sup> Chandra M Lisabe, "*Pelaksanaan Konseling Rasional Emotif Terapi (RET) Dalam Mengatasi Stress Peserta Didik Di Smp Negeri 2 Luwuk Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai*", Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 4 Nomor 7 Maret, 2020.

<sup>17</sup> Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi, "*Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Di masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah*", Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Volume 4 Nomor 3 Maret, 2020.

<sup>18</sup> Ingrid Karli dan Irwanto, "*Penyusunan Konseling Sfbt Untuk Mengatasi Stress Kerja Terhadap Perawat Gerontik Di Pantii X*", Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya, 2017.

<sup>19</sup> Lina Herlina, "*Kondisi Dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita PT 'SGS'*", Jurnal Psiko-Edukasi, Oktober 2019.

tuntutan dan tekanan baik secara internal maupun eksternal.

Pada masa pandemi Covid-19 ini, tak banyak dari beberapa individu mengalami stress. Hal ini diakibatkan karena adanya situasi yang secara tiba-tiba sehingga individu tidak dapat menyesuaikan dirinya. Kondisi ini menyebabkan sebagian orang merasakan takut, khawatir, serta cemas yang berlebihan.<sup>20</sup> Tak terkecuali yang dialami oleh konseli dalam penelitian ini. Dimana konseli merasa stress karena suaminya dinyatakan positif Covid-19. Berbagai gejala seperti sakit kepala, sulit tidur, perasaan sedih, dan gangguan fisik lainnya. Hal inilah yang disebut kondisi stress.

## **F. Sistematika Pembahasan**

### **BAB I Pendahuluan**

Dalam bab pendahuluan, peneliti mendeskripsikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

### **BAB II Kajian Teori**

Dalam bab ini peneliti menjelaskan tentang konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19 yang pembahasannya meliputi konseling islam dengan teknik

---

<sup>20</sup> Moh. Muslim, “Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2, 2020.



desensitisasi sistematis, pembahasan mengenai stress, hubungan antar keduanya, dan penelitian terdahulu yang relevan.

### **BAB III Metodologi Penelitian**

Bab ini menjelaskan tentang metode-metode, pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis data, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik validitas, dan teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini.

### **BAB IV Penyajian dan Analisis Data**

Pada bab ini peneliti memberikan gambaran umum mengenai subyek penelitian, sumber data yang diperoleh, baik data primer maupun data sekunder. Penyajian data dibuat secara tertulis dan dapat juga disertakan gambar, tabel, atau bagan yang mendukung data, kemudian deskripsi proses konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis dan deskripsi hasil konseling. Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang pembahasan mengenai hasil analisis data penelitian, yakni proses dan hasil konseling melalui perspektif teori dan perspektif islam.

### **BAB V Penutup**

Dalam bab penutup peneliti menjelaskan tentang kesimpulan, saran, dan keterbatasan penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teoritik**

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

###### **a. Definisi Konseling Islam**

Menurut Drs. Dewa Ketut Sukardi, konseling adalah upaya dalam memberikan bantuan yang dilakukan antara konselor dan konseli berdasarkan norma-norma yang berlaku supaya diperoleh konsep diri dalam mengatasi masalah yang dialami pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.<sup>21</sup> Sedangkan konseling islam ini pelaksanaannya berdasarkan nilai-nilai keagamaan yang berpegang teguh pada Al-Qur'an dan Hadits.

Thohari Musnamar menjelaskan bahwa konseling islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali dirinya sebagai makhluk Allah yang seirama dengan ketentuan dan petunjuk-Nya sehingga

---

<sup>21</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), 22

dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>22</sup>

Dalam buku *Konseling Terapi*, Az-Zahrani menjelaskan bahwa konseling dalam islam adalah satu satu tugas manusia dalam membina dan membentuk manusia kembali ke fitrahnya. Dimana dengan adanya konseling inilah manusia menjadi berharga dan bermanfaat baik dalam urusan dunia maupun akhirat.<sup>23</sup> Selain itu, Mubarak berpendapat bahwa konseling islam adalah *Al-Irsyad Al-Nafs* yang berarti proses pemberian bantuan untuk melatih konseli supaya mampu memperoleh akhlak mulia, bukan sebatas yang bersifat abstrak.<sup>24</sup>

Dari beberapa paparan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling islam adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor dan konseli untuk mengatasi masalah yang dialami berdasarkan norma-norma yang berlaku dimana individu dapat menyadari akan dirinya sebagai makhluk Allah yang

---

<sup>22</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Jakarta: UII Press, 1992), 5

<sup>23</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 16

<sup>24</sup> Achmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy : Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), 5

selaras sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

b. Tujuan Konseling Islam

Ainur Rahim Faqih membagi tujuan konseling islam dalam tujuan umum dan khusus sebagai berikut:

- 1) Tujuan umumnya ialah membantu individu menjadikan manusia yang seutuhnya dan kembali pada fitrahnya agar mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.
- 2) Tujuan khususnya ialah:
  - a) Membantu individu untuk menghadapi masalahnya dengan tabah, sabar, dan ikhlas.
  - b) Membantu individu untuk dapat mengatasi sekaligus memecahkan permasalahan yang dialaminya.
  - c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi kondisi menjadi baik atau lebih baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah lagi baik untuk diri sendiri maupun orang lain.<sup>25</sup>

c. Fungsi Konseling Islam

Berikut fungsi konseling islam, yakni:

1) Fungsi Pemahaman

---

<sup>25</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), 35-36

Yaitu membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya maupun lingkungannya.

2) Fungsi Pencegahan

Yaitu upaya konselor untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin akan terjadi sekaligus mencegah hal tersebut agar tidak terjadi pada diri konseli. Melalui fungsi ini konselor memberikan penjelasan sekaligus pengertian pada konseli mengenai pencegahan diri dari perilaku ataupun sikap yang merugikan.

3) Fungsi Pengembangan

Yaitu upaya konselor dalam membimbing konseli dalam hal proses pengembangan potensi diri konseli. Hal ini dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif.

4) Fungsi Perbaikan

Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan yang bersifat memperbaiki (menyembuhkan) konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, keluarga, maupun karir.

5) Fungsi Penyesuaian

Yaitu upaya konselor dalam membantu konseli agar dapat

menyesuaikan diri secara baik terhadap kehidupan sosialnya maupun lingkungannya.<sup>26</sup>

d. Tahapan-Tahapan Konseling

Adapun beberapa tahapan yang dilakukan dalam proses konseling ini, antara lain:

1) Identifikasi masalah

Langkah yang diambil oleh konselor untuk mengetahui dan memahami masalah serta gejala yang nampak pada diri konseli melalui wawancara dan observasi.

2) Diagnosis

Tahapan proses konseling untuk menetapkan masalah yang sedang dialami oleh konseli.

3) Prognosis

Langkah konseling untuk menentukan jenis bantuan atau treatment apa yang akan diberikan kepada konseli.

4) Treatment

Tahapan konseling dalam memberikan bantuan kepada konseli berdasarkan prognosis yang telah dilakukan.

---

<sup>26</sup> Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Bandung: Rosdakarya: 2005, 16-17

## 5) Evaluasi dan follow up

Tahapan konseling untuk mengetahui sejauh mana treatment ini berhasil dilakukan dan untuk melihat perubahan ataupun perkembangan yang sudah terjadi pada diri konseli.

## 2. Teknik Desensitisasi Sistematis

### a. Definisi Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menghapus tingkah laku negatif dimana juga menyertakan pemunculan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan tersebut.<sup>27</sup> Brammer & Shostrom menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah suatu metode untuk mengurangi keresponsifan emosional terhadap rangsangan yang menakutkan atau tidak menyenangkan dengan mengenalkan suatu kondisi yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.<sup>28</sup> Selain itu, Sulaiman Zein berpendapat bahwa desensitisasi sistematis merupakan teknik

---

<sup>27</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 208

<sup>28</sup> Ferlysta Ayu Febbyanti, “*Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013*”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2013.

konseling behavioral yang berfokus pada pemberian bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dalam keadaan rileks.<sup>29</sup> Sedangkan menurut Wolpe menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri konseli.<sup>30</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah sebuah teknik untuk membantu individu untuk mengurangi keresponsifan emosional yang tidak menyenangkan dengan cara menenangkan diri dari ketegangan supaya berada dalam keadaan rileks dan mampu mengontrol diri. Jika stimulus yang membangkitkan respon negatif dipasangkan dengan respon rileks maka akan berkembang suatu pertalian baru antara keduanya. Dimana stimulus yang membangkitkan respon negatif tersebut

---

<sup>29</sup> Putu Agus Semara Putra Giri, “*Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 21 No. 1, April 2020.

<sup>30</sup> Raudah Zaimah Dalimunthe, Rahmawati, “*Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2018.



pada akhirnya akan hilang secara perlahan.<sup>31</sup>

Teknik ini juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. Konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit respon negatif yang dibayangkan atau divisualisasikan.<sup>32</sup>

b. Tujuan Teknik Desensitisasi Sistematis

Berikut beberapa tujuan teknik desensitisasi sistematis adalah :

- 1) Teknik ini bertujuan untuk melatih konseli untuk menghapus respon negatif secara perlahan.
- 2) Mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan diri individu ataupun masalah sosial.<sup>33</sup>

c. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis dapat menghilangkan respon-respon negatif yang tidak dikehendaki secara bertahap dan perlahan. Selain itu, teknik ini biasanya digunakan untuk mengurangi

---

<sup>31</sup> Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), 121

<sup>32</sup> Abdullah, *Konseling & Psikoterapi*, (Surabaya: Jaudar Press, 2017), 67

<sup>33</sup> Lutfi Fauzan, *Konseptual tentang Desensitisasi Sistematis*, 2009, diakses pada 03 oktober 2020 dari <https://www.google.com/amp/s/lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/31/konseptual-tentang-desensitisasi-sistematis/amp/>

perilaku maladaptif individu seperti phobia yang juga dapat diterapkan pada masalah lainnya. Dimana melalui teknik ini konseli mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat membuat konseli merasa lebih santai, tenang, dan nyaman.

d. Tahapan Teknik Desensitisasi Sistematis

Dalam pelaksanaan teknik ini terdapat beberapa tahapan yang terdiri dari<sup>34</sup>:

- 1) Mengidentifikasi rangsangan yang menjadi pemicu stress. Terapis bekerjasama dengan konseli untuk menyusun secara bertingkat dari suatu kondisi yang paling membuatnya stress hingga kondisi yang paling kurang membuatnya stress.
- 2) Konseli dilatih untuk melakukan relaksasi, seperti mengatur pernapasan secara berkala atau membayangkan konseli berada di suatu tempat atau yang dapat membuatnya rileks. Hal ini dimaksudkan supaya konseli merasa santai, nyaman, dan tenang. Tahapan desensitisasi sistematis dapat dilanjutkan ketika konseli sudah

---

<sup>34</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 209-210

mampu mengontrol dirinya dan menjadi rileks.

3) Selanjutnya konselor meminta konseli untuk tetap berada dalam keadaan rileks sembari menutup mata. Disinilah konselor mulai masuk dengan membuat situasi atau keadaan dimana konseli diminta untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi tersebut. Kemudian konseli mulai menghadirkan situasi yang membuatnya stress dari yang paling rendah. Sesi ini dapat diakhiri sementara, jika konseli mulai menunjukkan ketidaknyamanannya. Tahapan ini dapat dimulai kembali dari tahap relaksasi.

4) Apabila konseli tetap berada dalam keadaan santai dan rileks ketika konselor memasukkan situasi yang paling membuat konseli merasa stress maka teknik ini dapat dikatakan selesai.

### 3. Stress

#### a. Definisi Stress

Stress sendiri merupakan suatu keadaan ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang baik secara mental maupun batin yang disebabkan oleh perasaan

tertekan.<sup>35</sup> Hal ini dikarenakan adanya stimulus berat dan berkepanjangan akibat suatu kejadian besar datang dalam kehidupan sehari-hari yang membuat individu tidak bisa lagi menghadapinya sehingga memicu terjadinya stress. Menurut Andrew adalah stress merupakan suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional dan perilaku.<sup>36</sup> Serupa dengan Andrew, pendapat lain menurut Hans Selye bahwa stress sebenarnya ialah gangguan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang di tempatkan padanya.<sup>37</sup>

Menurut Taylor stress merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai dengan beberapa perubahan fisik, psikis, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah ataupun menyesuaikan diri terhadap kondisi yang menyebabkan stress.<sup>38</sup> Sutherland dan Cooper juga

---

<sup>35</sup> Fitri Eka Wulandari, 2013, *Hubungan Antara Tingkatan Stress dan Tingkatan Insomnia Mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, jurnal undip, 8

<sup>36</sup> Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stress*, (Jakarta: Buana Ilmu Populer, 2005), 1

<sup>37</sup> John Santrock, *Life-Span Development Edisi 5- Jilid II*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 129

<sup>38</sup> Taylor, *Health Psycology*, (New York: McGraw Hill, 2003), hal 179

berpendapat bahwa stress adalah suatu pengalaman yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak hanya tampak dalam lingkungan.<sup>39</sup> Sedangkan Maramis menyatakan bahwa stress ialah ketika individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya akibat segala masalah atau tuntutan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang tidak diinginkannya.<sup>40</sup>

Stress merupakan suatu keadaan dimana kondisi tubuh terganggu akibat adanya tekanan psikologis dalam diri individu tersebut.<sup>41</sup> Menurut Ivancevich, dkk mengatakan bahwa stress adalah suatu respon yang dipengaruhi oleh proses psikologis karena adanya situasi atau peristiwa yang mengakibatkan ketegangan psikologis dan fisik terhadap seseorang.<sup>42</sup> Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stress merupakan bentuk kondisi internal pada seseorang yang berpotensi

---

<sup>39</sup> Ibid, 110

<sup>40</sup> Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga Press, 1994), 134

<sup>41</sup> Chandra M Lisabe, “Pelaksanaan Konseling Rasional Emotif Terapi (RET) Dalam Mengatasi Stress Peserta Didik Di Smp Negeri 2 Luwuk Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai”, *Jurnal Ilmu Pendidikan* Volume 4 Nomor 7 Maret, 2020.

<sup>42</sup> Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi, “Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Di masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah”, *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* Volume 4 Nomor 3 Maret, 2020.

mengancam dirinya jika individu bersangkutan kurang mampu mengatasi tuntutan-tuntutan dari lingkungan sekitarnya.<sup>43</sup> Sedangkan Robbins berpendapat bahwa pengalaman stres terjadi karena adanya tuntutan baik secara internal maupun eksternal.<sup>44</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu kondisi yang mengakibatkan ketegangan psikologis atau fisik terhadap individu karena adanya tuntutan dan tekanan baik secara internal maupun eksternal. Stress memiliki sifat universal. Dimana semua orang dapat merasakannya walaupun cara pengungkapannya berbeda. Sesuai dengan karakteristik individu, maka responnya berbeda-beda setiap orang. Seseorang yang mengalami stress dapat mengalami perubahan-perubahan yang terjadi.

#### b. Kriteria Stress

Menurut Priyoto stress dibagi menjadi tiga tingkatan, yakni :

##### 1) Stress Rendah

Stress rendah merupakan stress yang dialami setiap orang secara

---

<sup>43</sup> Ingrid Karli dan Irwanto, "*Penyusunan Konseling Sfbt Untuk Mengatasi Stress Kerja Terhadap Perawat Gerontik Di Panti X*", Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya, 2017.

<sup>44</sup> Lina Herlina, "*Kondisi Dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita PT 'SGS'*", Jurnal Psiko-Edukasi, Oktober 2019.

teratur. Dimana kondisi ini hanya berlangsung selama beberapa menit atau beberapa jam saja. Stress rendah juga tidak menampilkan gejala yang berlebihan. Namun, stress tingkat ini dapat memacu individu untuk berpikir dan berusaha lebih baik dalam menghadapi masalah yang dialaminya. Sehingga stress rendah berguna bagi setiap individu.

Ciri-ciri stress rendah, seperti terlalu banyak tidur, semangat meningkat, energi meningkat, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan, dan sebagainya.

### 2) Stress Sedang

Stress sedang merupakan stressor yang berlangsung dari beberapa jam sampai beberapa hari. Biasanya stress sedang terjadi karena adanya situasi yang tidak mampu terselesaikan, keluarga yang sakit, atau ketidakhadiran dari anggota keluarga. Ciri-ciri stress sedang, yakni menjadi sulit tidur, perasaan kacau, ketegangan otot, dan sakit perut serta sakit fisik lainnya.

### 3) Stress Tinggi

Stress tinggi merupakan stressor yang berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Dimana

individu mengalami kondisi dan situasi yang lama karena tidak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Biasanya disebabkan karena berpisah dengan keluarga, anggota keluarga terkena penyakit kronis, kehilangan orang tersayang, dan sebagainya.

Ciri-ciri dari stress ini, yaitu memiliki pikiran yang negatif, perasaan takut yang berlebihan, sering merasa lelah, sulit melakukan aktivitas, gangguan hubungan sosial, dan tidak mampu melakukan pekerjaan yang sederhana.<sup>45</sup>

Stress memang tidak asing lagi di telinga kita. Sehingga jika dikaitkan dengan penelitian ini, konseli berada pada tingkat stress yang tinggi. Hal ini pun didukung dimana konseli mengalami stress yang terjadi selama beberapa minggu dan atau selama kurang lebih satu bulan.

#### c. Gejala Umum Stress

Menurut Rice (dalam Safari, 2009) terdapat lima jenis gejala stress yang meliputi :

##### 1) Gejala Fisiologis

---

<sup>45</sup> Priyoto, *Konsep Managemen Stress*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014).



Gejala ini berupa suatu keluhan yang terjadi secara fisik, seperti sakit kepala, sakit perut, maag, sembelit, diare, sakit pinggang, ketegangan pada beberapa otot tubuh, tekanan darah tinggi, kelelahan, perubahan nafsu makan, dan sulit tidur.

2) Gejala Emosional

Gejala ini berupa keluhan seperti gelisah, cemas, takut, gugup, mudah marah, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.

3) Gejala Kognitif

Gejala ini berupa keluhan yang terjadi pada kognisi seperti susah konsentrasi, kesulitan membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.

4) Gejala Interpersonal

Biasanya berupa sikap tak peduli pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah menyalahkan orang lain.

5) Gejala Organisasional

Yakni seperti menurunnya produktivitas dalam kehidupan sehari-hari.<sup>46</sup>

d. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stress

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang stress. Faktor-faktor tersebut biasanya disebut juga dengan stressor. Stressor merupakan suatu stimulus yang mengawali atau menciptakan suatu perubahan. Stressor sendiri terbagi menjadi, yaitu stressor internal dan eksternal.

Potter & Perry mengatakan bahwa stressor internal berasal dari dalam diri seseorang seperti kondisi fisik atau kondisi emosional. Sedangkan stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan lingkungan sekitar baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial budaya. Santrock menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stress terdiri dari :

- 1) Masalah yang terlalu berat untuk dipukul sehingga dapat menimbulkan konflik dan perasaan frustrasi.

Dalam hal ini dapat menimbulkan suatu perasaan yang tidak berdaya

---

<sup>46</sup> Dhicky Zakaria, "Tingkat Stress Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi", *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 2017, 3

pada diri individu. Sehingga individu tidak lagi mempunyai harapan yang disebabkan oleh stress akibat masalah yang berat tersebut dan membuatnya mengalami reaksi yang berlebih pada fisik sekaligus emosionalnya.

## 2) Faktor Kepribadian

Setiap individu memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda-beda. Dalam hal ini, ada tipe kepribadian yang cenderung mengalami stress. Salah satunya seperti karakteristik kepribadian yang memiliki emosional yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan sifat yang bermusuhan.

## 3) Faktor Kognitif

Dimana dalam hal ini tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Hal ini menggambarkan interpretasi individu bahwa sesuatu yang menimbulkan stress sebagai sesuatu yang mengancam dan berbahaya bagi dirinya. Keyakinan mereka dalam

menghadapi kejadian tersebut juga sangat berpengaruh.<sup>47</sup>

e. Dampak Stress

Pada umumnya, ketika individu mengalami stress maka ia akan kesulitan dalam manajemen kehidupannya. Kecemasan dan sistem syaraf menjadi tidak terkendali ketika individu mengalami stress. Selain itu, individu akan mengalami depresi yang dimana selanjutnya dapat berdampak pada fungsi fisiologis tubuh akibat stress yang berkepanjangan.

Penyakit secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Dalam hal ini dapat ditarik garis besar bahwa dampak stress dapat menimpa pada kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.<sup>48</sup>

**B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi. 2020. Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Di masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah.

---

<sup>47</sup> Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, “Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi”, *Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 2016, 13-14

<sup>48</sup> Sukadiyanto, “Stress dan Cara Mengurangnya”, *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, vol. 29 no. 1, 2010, 60

Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Volume 4  
Nomor 3 Maret.

- a) Persamaan : Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian di atas adalah permasalahan yang diangkat yaitu untuk mengatasi stress di masa pandemi Covid-19.
  - b) Perbedaan : Pada penelitian terdahulu metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Sedangkan pada penelitian di atas metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif.
2. Sherien Sekar Dwi Ananda, Nurliana Cipta Apsari. 2020. Mengatasi Stress pada Remaja saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk. Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial FISIP UNPAD.
- a) Persamaan : Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian di atas adalah permasalahan yang diangkat yaitu untuk mengatasi stress di masa pandemi Covid-19. Juga sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.
  - b) Perbedaan : Pada penelitian terdahulu teknik yang digunakan adalah teknik self talk. Sedangkan pada penelitian di atas teknik yang digunakan adalah teknik desensitisasi sistematis.
3. Ferlysta Ayu Febbyanti. 2013. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk

Mengurangi Kecemasan Siswa pada saat Presentasi bagi Siswa Kelas X di SMK NEGERI 1 METRO Tahun Ajaran 2012/2013. Jurnal Bimbingan dan Konseling.

a) Persamaan : Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian di atas adalah menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam menangani permasalahan yang diangkat.

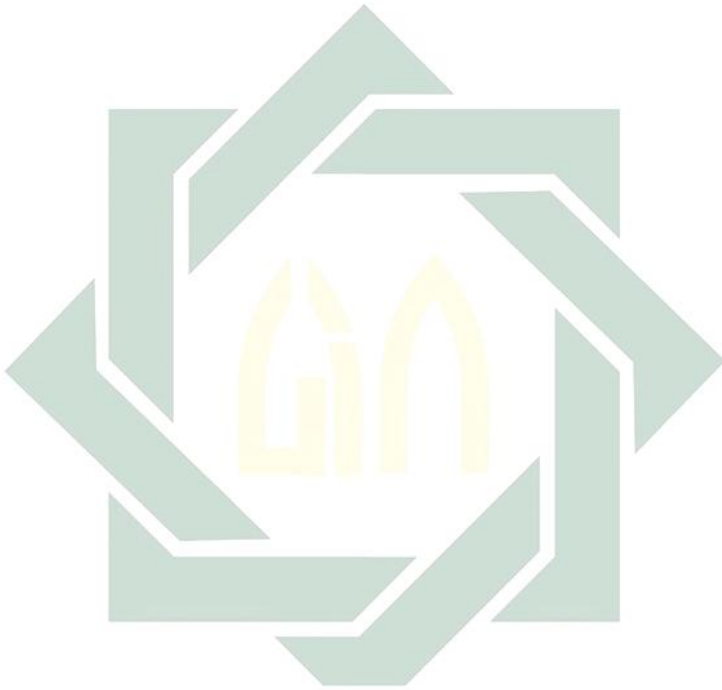
b) Perbedaan : Pada penelitian terdahulu permasalahan yang diangkat ialah untuk mengurangi kecemasan pada siswa saat presentasi. Sedangkan pada penelitian di atas permasalahan yang diangkat ialah untuk mengatasi stress.

4. Raudah Zaimah Dalimunthe, Rahmawati. 2018. Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

a) Persamaan : Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian di atas adalah menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam menangani permasalahan stress.

b) Perbedaan : Pada penelitian metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Sedangkan pada

penelitian di atas metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisa fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, persepsi pemikiran orang secara individu ataupun kelompok. Penelitian ini menghasilkan data yang menjelaskan secara rinci berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan yang dapat diamati.<sup>49</sup> Bersifat subjektif, lebih memberikan gambaran yang diteliti atau dianalisis secara jelas sesuai dengan fakta lapangan. Peneliti menggunakan metode ini untuk memperoleh data yang akurat dan lebih mendalam.

#### B. Lokasi Penelitian

Seorang istri yang mengalami stress akibat suaminya terpapar COVID-19 merupakan sasaran dalam penelitian ini. Lokasi yang menjadi objek penelitian bertempat di Desa Tanjungsari, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo. Tempat ini dipilih dengan penuh pertimbangan karena letaknya yang strategis. Dimana lokasi ini merupakan tempat tinggal konseli dan konseli

---

<sup>49</sup> Lexy J, Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 5



lebih banyak menghabiskan waktunya di lingkungan rumahnya. Dimana hal inilah yang memicu stress pada konseli.

### **C. Jenis dan Sumber Data**

Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan berupa deskriptif sebagai penjelasan dan gambaran dari suatu penelitian atau informasi yang didapat oleh peneliti. Adapun jenis data yang digunakan dalam metode kualitatif ini adalah data primer dan data sekunder.

#### **1. Data Primer**

Data primer adalah data yang diambil oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya dari sumber pertama.<sup>50</sup> Data primer diperoleh dari penyebab konseli mengalami stress, tingkah laku konseli, interaksi konseli dengan orang lain, keadaan konseli, serta peneliti juga mencari referensi yang terkait.

#### **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data dari berbagai sumber ketika di lapangan yang diambil dari sumber kedua guna melengkapai data primer.<sup>51</sup> Data sekunder diperoleh dari melakukan wawancara serta observasi ke

---

<sup>50</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19

<sup>51</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128

lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga dan teman-temannya. Hal ini bertujuan untuk melengkapi data primer.

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

##### **1. Tahap Pra Lapangan**

Pada tahap ini peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih subjek dan lokasi penelitian, serta menyiapkan segala hal yang dibutuhkan ketika di lapangan.

##### **2. Tahap Pekerjaan Lapangan**

Dalam tahapan ini, konselor menjalin hubungan yang baik sekaligus membangun kepercayaan dengan konseli beserta lingkungannya, kemudian melakukan wawancara mendalam dengan konseli. Selain itu, peneliti mencari informasi tentang konseli kepada significant other konseli baik dari teman maupun orang-orang terdekatnya. Serta melakukan observasi mengenai perilaku konseli.

##### **3. Tahap Analisis Data**

Pada tahap ini peneliti mendapatkan data dari lapangan kemudian peneliti melakukan penyajian data dengan mendeskripsikan atau menjelaskan proses serta hasil analisis data konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Observasi

Menurut Supardi observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala seorang individu yang sedang diselidiki.<sup>52</sup> Observasi merupakan dasar bagi berbagai teknik yang dilakukan hanya dengan cara mengamati dan tidak melakukan percakapan dengan individu yang sedang diamati. Sehingga peneliti dapat mengamati berbagai perilaku atau perubahan yang terjadi (tampak) yang ditunjukkan oleh individu sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.<sup>53</sup>

Dapat diartikan bahwa teknik ini adalah sebuah teknik yang dilakukan oleh seorang konselor untuk mengamati segala hal yang dilakukan oleh konseli sekaligus menggali data-data yang mendukung proses penelitian.

### 2. Wawancara

---

<sup>52</sup> Supardi, *Metodologi Penelitian*, (Mataram : Yayasan Cerdas Press, 2006).

<sup>53</sup> Mohamad Thohir, *Appraisal dalam Bimbingan dan Konseling : Teknik Non Tes*, 40

Wawancara merupakan salah satu teknik yang juga digunakan dalam pengumpulan data penelitian kualitatif. Menurut Sugiono wawancara adalah pertemuan dua orang melalui interaksi tanya jawab untuk bertukar suatu informasi atau ide sehingga dapat memberikan kesan makna dalam suatu topik tertentu. Hal ini juga bertujuan agar peneliti mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang konseli dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi yang tidak mungkin bisa ditemukan melalui observasi.<sup>54</sup> Secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara konselor dengan narasumber (orang yang diwawancarai) melalui komunikasi secara langsung.<sup>55</sup>

Jadi, dalam teknik wawancara ini konselor menggali data-data yang dibutuhkan tidak hanya dari konseli melainkan juga dari significant other.

### 3. Dokumentasi

---

<sup>54</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfa Beta, 2009), 77

<sup>55</sup> Iryana, Riski Kawasati, *Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*, Jurnal Ekonomi Syariah STAIN Sorong.

Dokumentasi merupakan salah satu teknik untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber-sumber informasi yang didapatkan peneliti. Data tersebut biasanya berupa tulisan atau catatan, foto, video, ataupun rekaman ketika melakukan sesi konseling.

#### **F. Teknik Validitas Data**

Teknik ini merupakan faktor yang menentukan sumber data yang didapat valid atau tidak dalam penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dari berbagai sumber yang didapatkan dari berbagai cara dan waktu.<sup>56</sup> Teknik ini dibagi menjadi empat, yaitu :

1. Triangulasi data

Dalam hal ini peneliti menggunakan berbagai sumber data yang diperoleh. Data yang diperoleh oleh peneliti seperti dokumen hasil observasi, hasil wawancara dengan narasumber utama, dan hasil dari mewawancarai beberapa sumber yang memiliki sudut pandang yang berbeda. Hal ini dimaksudkan agar peneliti mendapatkan kevalidan data.

2. Triangulasi pengamat

Dalam hal ini perlu adanya pengamat dari luar peneliti yang turut serta memeriksa hasil

---

<sup>56</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 369

pengumpulan data. Dalam penelitian ini, dosen pembimbing memiliki peranan penting bagi peneliti. Dimana dosen pembimbing yang bertindak sebagai pengamat untuk memberi koreksi, memberi saran, dan masukan kepada peneliti.

### 3. Triangulasi teori

Peneliti memastikan bahwa data yang dikumpulkan memenuhi syarat dengan berbagai teori yang berbeda. Teori yang ada telah dijelaskan di BAB II dengan tujuan dipergunakan untuk menguji terkumpulnya data yang telah dikumpulkan oleh peneliti.

### 4. Triangulasi metode

Dalam hal ini peneliti menggunakan berbagai metode untuk meneliti suatu fenomena atau masalah seperti wawancara dan metode observasi.<sup>57</sup> Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

## **G. Teknik Analisis Data**

Data yang telah terkumpul selama penelitian, maka data tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Teknik ini digunakan untuk menentukan, menafsirkan, menggambarkan, menjelaskan, serta menguraikan data yang bersifat kualitatif. Analisis data

---

<sup>57</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), 24.

deskriptif kualitatif, yaitu dengan menunjukkan bukti-bukti yang ada sehingga dapat mendeskripsikan makna atau fenomena yang diperoleh peneliti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif. Teknik analisis deskriptif komperatif adalah sebuah teknik analisis data dengan cara mengumpulkan data kemudian dibandingkan antara teori dan praktik yang ada di lapangan. Teknik ini bertujuan untuk mencari jawaban secara mendasar mengenai sebab akibat munculnya fenomena atau masalah tersebut.<sup>58</sup> Selain itu, teknik ini juga bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek sebelum dan sesudah melakukan konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis.

---

<sup>58</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), 245.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

##### 1. Deskripsi Konseli

###### a. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan individu yang sedang membutuhkan bantuan dalam memecahkan dan menyelesaikan permasalahan hidup yang dialaminya. Dalam penelitian ini proses konseling dilakukan secara individu, tidak berkelompok. Sedangkan sasaran dalam penelitian ini adalah seorang istri yang mengalami stress.

Konseli adalah seorang istri yang bernama TA (nama disamarkan). Konseli lahir di Mojokerto, 20 Juni 1972. Saat ini konseli berusia 48 tahun. Beliau merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Dimana sekarang ini beliau tinggal di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo bersama suami dan anak bungsunya. Pekerjaan konseli adalah seorang pedagang sayur. Beliau berjualan sayur di depan rumahnya. Selain itu, konseli memiliki riwayat penyakit asma.<sup>59</sup>

TA merupakan seorang wanita yang mandiri dan cenderung blak-blakan ketika berbicara dengan orang lain.

---

<sup>59</sup> Wawancara dengan TA pada tanggal 15 Oktober 2020



Sifatnya yang seperti itu membuatnya mudah sekali untuk bersosialisasi dengan banyak orang. Walaupun begitu jika ada masalah yang menyangkut keluarganya beliau akan cenderung menjadi pendiam dari biasanya.<sup>60</sup>

Selain itu, konseli adalah seorang ibu yang penyayang terhadap anak-anaknya. Namun, beliau juga merupakan seseorang yang cerewet. Hal ini dibuktikan ketika peneliti melakukan wawancara dengan anak bungsunya.

*“Ibuk itu sayang sama saya, Mbak. Cuman ya gitu cerewetnya itu loh. Kadang kalau ibuk marah-marah ya malah saya tinggal pergi. Tapi walaupun gitu, kalo ada apa-apa ya saya tetep larinya ke ibuk, Mbak. Heheh...”<sup>61</sup>*

Tetangga sekitar juga mengatakan bahwa konseli merupakan seseorang yang baik hati walaupun cara bicaranya blak-blakan. TA melakukan aktivitas sehari-harinya sebagai pedagang sayur. Walaupun ia bekerja, ia tak pernah lupa akan kewajibannya sebagai seorang istri juga seorang ibu. TA juga merupakan tipe wanita yang penakut dan sering berpikiran negatif. Hal ini dibuktikan ketika TA

---

<sup>60</sup> Wawancara dan observasi pada TA tanggal 15 Oktober 2020

<sup>61</sup> Wawancara dengan anak bungsu TA tanggal 17 Oktober 2020

menceritakan akan kegelisahannya di masa pandemi ini dan ketika suaminya terpapar COVID-19.<sup>62</sup>

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

TA merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Sebelum menikah dulu, beliau dan adik laki-laknya saling bahu membahu bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Saat ini beliau memiliki suami bernama SU (nama disamarkan) yang berusia 52 tahun, bekerja sebagai karyawan di suatu pabrik. Juga anak pertama yakni laki-laki berusia 25 tahun yang baru saja menikah dan anak terakhir yakni perempuan berusia 16 tahun yang masih bersekolah di bangku Sekolah Menengah Atas. Keluarga kecil ini merupakan keluarga yang sederhana. Hal ini dibuktikan ketika peneliti berkunjung ke rumah konseli.

Konseli bercerita bahwa mereka saling memberi dukungan satu sama lain ketika terjadi suatu permasalahan dan saling berbagi suka maupun duka. Mereka akan menjadi sosok yang terbuka satu sama lain dalam lingkup keluarga kecil ini. Hal inilah yang membuat konseli merasa bahwa hubungannya dengan keluarga kecilnya cukup harmonis.

c. Latar Belakang Lingkungan Konseli

---

<sup>62</sup> Observasi pada TA tanggal 20 Oktober 2020

Lingkungan merupakan tempat yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian seseorang. Hal ini juga berlaku pada kepribadian konseli. Dengan sifat konseli yang blak-blakan dan mudah berteman dengan siapapun membuat konseli dengan cepat menerima informasi apapun yang berada di lingkungannya.

Lingkungan di sekitar konseli mayoritas orang-orangnya ramah. Namun, hal negatif dari lingkungan konseli adalah bahwa beberapa di antaranya suka berghibah. Hal inilah yang membuat konseli merasa tak nyaman. Apalagi saat ini dunia sedang dilanda pandemi COVID-19 sehingga banyak orang yang membicarakan hal tersebut. Terkadang omongan mereka yang membicarakan tentang pandemi ini terdengar oleh konseli sehingga membuatnya takut dan mulai berpikiran negatif.<sup>63</sup>

## 2. Deskripsi Masalah Konseli

Kehidupan manusia tak pernah luput dari sebuah permasalahan. Hal ini sudah tak asing lagi terdengar bahkan sudah menjadi bagian dari hidup. Berbagai masalah yang perlu dihadapi oleh setiap individu mulai dari masalah pribadi, keluarga, sosial, dan lain sebagainya. Masalah adalah sesuatu yang

---

<sup>63</sup> Hasil observasi di Dusun Kempreg, Desa Tanjungsari pada tanggal 22 Oktober 2020

harus diselesaikan. Masalah juga diartikan sebagai ujian dari Allah SWT dimana kita sebagai makhluk-Nya harus mampu melaluinya dengan ikhlas dan sabar. Walaupun setiap problematika yang dihadapi oleh individu berbeda-beda kadarnya.

Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang signifikan pada setiap orang. Hal ini pun juga dirasakan oleh konseli. TA bercerita bahwa ketika mendengar berita mengenai terus bertambahnya pasien positif COVID-19 membuat suasana hatinya menjadi gelisah dan tidak tenang. Konseli menjadi semakin tertekan ketika mengetahui bahwa suaminya harus melakukan karantina mandiri karena terpapar COVID-19.

Mengetahui hal ini membuat konseli merasa cemas dan takut jika terjadi sesuatu kepada suaminya. TA merasa tertekan dengan kondisi ini. Hal ini membuat konseli merasa pusing dan sulit untuk tidur. Ia mulai memikirkan hal-hal negatif yang belum tentu terjadi pada suaminya. Selain itu, konseli mendengar desas-desus dari lingkungan sekitarnya bahwa jika ada salah satu warga yang terpapar COVID-19 maka semua keluarganya wajib diisolasi mandiri tanpa terkecuali. Walaupun dalam hal ini konseli dan anaknya dinyatakan negatif COVID-19.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Wawancara dengan TA pada tanggal 20 Oktober 2020

Hal inilah yang membuat konseli semakin tertekan. Hingga akhirnya TA memutuskan untuk menutup diri dari lingkungan sekitarnya selama kurang lebih satu bulan lamanya.

## **B. Penyajian Data**

1. Proses Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo
  - a. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data sekaligus informasi secara lengkap mengenai masalah yang dialami oleh TA. Wawancara ini dilakukan dengan diri TA sendiri, anak bungsunya, dan tetangga TA.

Menurut TA mulai mengalami stress berlebihan ketika ia melihat berita dimana pasien positif COVID-19 bertambah secara signifikan setiap harinya. Selain itu, ia sering mendengar desas-desus tetangga yang selalu membicarakan tentang virus tersebut. Menurutnya ia menjadi takut dan cemas. Pikirannya menjadi tak karuan dan sering sakit kepala karena memikirkan hal tersebut. TA semakin merasa tertekan ketika mengetahui bahwa suaminya terpapar positif COVID-19. Mengetahui

hal tersebut sontak membuat TA merasa sangat sedih. Ia sangat takut dan cemas dengan keadaan suaminya. TA merasa terganggu dengan perasaan tertekan yang ia alami. Beberapa kali ia jatuh sakit karena memikirkan keadaan suaminya yang sedang melakukan isolasi mandiri.

Selain itu, konseli menceritakan bahwa ia tidak keluar rumah selama hampir satu bulan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Walaupun hasil test rapid dirinya dan anaknya dinyatakan negatif. Hal ini dikarenakan ia menjadi tidak percaya diri karena suaminya terpapar virus corona. Konseli mengaku bahwa hatinya seringkali gelisah dan tidak tenang. Ia akan merasa tenang saat dirinya sholat. Namun, ketika ia selesai sholat beberapa menit setelahnya hatinya kembali menjadi gelisah dan tidak tenang.

Tetangga di sekitar konseli tak terlalu peduli dengan apa yang sebenarnya dialami oleh konseli. Karena konseli bercerita bahwa ia tidak terlalu dekat dengan tetangganya. Konseli juga mengatakan bahwa jika menceritakan masalah ini pada tetangganya ia takut akan asumsi tetangga terhadap keluarganya yang kemudian mengucilkannya.<sup>65</sup> Dilihat

---

<sup>65</sup> Wawancara dengan TA pada tanggal 23 Oktober 2020

dari kondisi lingkungan konseli yang suka berhibah. Namun, tanpa bercerita pun informasi mengenai suaminya yang positif COVID-19 sudah menyebar di lingkungan sekitarnya. Hal inilah yang membuat konseli merasa tertekan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anak bungsu konseli, diperoleh informasi jika selama pandemi COVID-19 ini mulai menjadi pendiam. Selain itu, konseli sering melamun ketika mengetahui suaminya dinyatakan positif COVID-19. Konseli juga tidak bekerja selama hampir satu bulan. Konseli sering menghabiskan waktunya di kamarnya. Jika tidak, ia akan menjenguk suaminya yang sedang karantina mandiri. Pernah suatu hari anaknya melihat konseli menangis sendirian di kamarnya setelah pulang dari menjenguk suaminya.

*“Saat itu ibuk kelihatan sedih banget, Mbak. Dia diam-diam nangis sendirian di kamar. Saya cuman bisa ngintip di pintu kamarnya. Saya khawatir sama ibu tapi saya engga tahu harus ngapain. Ya saya cuman bilang ke ibuk gini, “Sabar buk... ayah pasti sembuh.” Hanya itu yang bisa saya bilang, Mbak...”<sup>66</sup>*

---

<sup>66</sup> Wawancara kepada anak bungsu konseli pada tanggal 25 Oktober 2020

Kekhawatiran anak bungsu membuat konseli merasa bersalah. Apalagi ketika beberapa kali konseli jatuh sakit karena tekanan darahnya tinggi. Dokter juga mengatakan bahwa konseli tidak boleh terlalu stress dan banyak pikiran. Hal ini pun membuat konseli berharap supaya tidak stress dan mampu mengontrol pikirannya.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa tetangga di lingkungan sekitar konseli yaitu U dan R, didapatkan informasi bahwa konseli adalah seseorang yang sangat blak-blakan ketika berbicara. Walaupun terkadang ucapannya cukup pedas sehingga bagi beberapa orang yang belum terlalu mengenal konseli akan merasa sakit hati. Menurut pendapatnya konseli merupakan seorang yang baik dan ramah. Selain itu, konseli adalah seseorang yang suka membantu ketika melihat tetangganya kesusahan. Peneliti tidak mendapatkan cukup banyak informasi tentang konseli. Namun, U sebagai tetangga terdekat mengatakan bahwa akhir-akhir ini konseli tidak bekerja dan jarang keluar rumah ketika suaminya dinyatakan positif COVID-19.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Hasil wawancara terhadap tetangga konseli pada tanggal 22 Oktober 2020



Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap TA, pada pertemuan pertama ia terlihat sedang membersihkan rumahnya. Awalnya TA kaget dengan kedatangan peneliti. Namun, peneliti mencoba menjelaskan maksud dan tujuannya kepada TA. Hingga akhirnya TA mau bercerita dengan peneliti apa permasalahan yang sedang ia alami. Saat membicarakan sesuatu hal yang berhubungan dengan era pandemi ini, TA mulai merasa tidak nyaman dan ia menangis ketika bercerita tentang kondisi suaminya. Beberapa kali peneliti bertemu dengan TA dan beberapa kali juga ia menangis ketika bercerita. Terlihat sekali bahwa konseli merasa sangat sedih dan bingung harus seperti apa. Hal ini juga didukung ketika konseli jatuh sakit karena terlalu stress dan banyak pikiran.

b. **Diagnosis**

Adapun data yang diperoleh oleh peneliti ketika melakukan wawancara kepada konseli dengan beberapa sumber dan hasil observasi, maka peneliti mendiagnosa masalah yang dialami oleh konseli yaitu konseli mengalami stress karena adanya wabah COVID-19. Konseli merasa semakin stress ketika suaminya terpapar virus corona. Adapun berbagai gejala yang muncul ketika konseli merasa

tertekan dan membuatnya stress berlebihan adalah :

- 1) Ketika konseli mulai berpikiran yang tidak-tidak jika suaminya meninggal karena terpapar Covid-19.
- 2) Ketika konseli merasa takut, cemas, dan gelisah karena melihat berita tentang bertambahnya pasien Covid-19 setiap harinya.
- 3) Ketika konseli mulai menutup diri dari lingkungan sekitarnya.
- 4) Konseli mengalami sakit kepala dan sakit fisik lainnya.

c. Prognosis

Berdasarkan diagnosis yang peneliti lakukan terhadap TA, pada tahap ini peneliti memberikan alternatif pemecahan masalah dengan melakukan konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis yang bertujuan untuk mengatasi stress konseli yang cukup berlebihan atau berada pada stress tingkat tinggi.

Berikut tahapan konseling yang akan dilakukan:

Gambar 4.1

Tahapan Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

**Identifikasi Pemicu yang  
Menimbulkan Stress**

Dalam tahap ini konseli diminta untuk menuliskan kejadian apa saja yang dapat membuatnya stress. Setelah itu, konselor dan konseli bekerjasama untuk mengurutkan kejadian tersebut dari yang membuatnya stress ringan sampai yang paling membuatnya stress berlebih.

### **Relaksasi**

Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk rileks dengan keadaan yang membuatnya santai dan nyaman. Berikut tahapan relaksasi :

- 1.) Konseli diminta untuk mencari posisi ternyamannya.
- 2.) Setelah itu konseli diminta untuk mengatur nafas pelan-pelan.
- 3.) Ketika konseli mulai merasakan nyaman, konseli diminta untuk menutup mata agar lebih fokus.
- 4.) Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk membayangkan situasi yang membuatnya nyaman dan tenang.

### **Visualisasi Sajjian Adegan yang Menimbulkan Stress**

Konselor meminta konseli untuk menampilkan adegan-adegan mulai dari yang membuatnya stress ringan sampai

adegan yang paling membuatnya stress berlebihan

### **Follow Up**

Konselor melakukan prosesi tindak lanjut atas perasaan dan perubahan yang dialami konseli

#### d. Treatment

##### 1.) Identifikasi Pemicu Stress

Dalam mengawali proses konseling, konselor dan konseli terlebih dahulu melakukan kesepakatan untuk menyusun tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling ini. Tujuan konseling yang ingin dicapai perlu disesuaikan dengan informasi yang didapat oleh konselor dari konseli. Tujuan yang disepakati oleh konselor dan konseli dalam konseling ini adalah sampai konseli mampu menurunkan stress berlebihan. Dimana konseli mampu berada dalam suasana hati yang tenang dan mampu mengontrol stress yang dialaminya. Sehingga tidak ada lagi beban ataupun perasaan tertekan di dalam dirinya untuk menjalani aktivitas sehari-harinya.

Setelah itu, konselor meminta konseli untuk menjelaskan kembali situasi yang membuatnya stress.

Konseli mengatakan bahwa ia paling merasa tertekan ketika suaminya dinyatakan positif COVID-19. Kemudian konseli diminta untuk menuliskan kejadian apa saja yang membuatnya merasa tertekan sehingga menimbulkan stress pada dirinya.

Konseli mengikuti instruksi dari konselor dengan menuliskan beberapa kejadian situasi yang membuatnya tertekan. Kejadian yang ditulis konseli hingga membuatnya merasa stress ialah ketika suaminya dinyatakan positif COVID-19, ketika ia melihat berita di TV mengenai bertambahnya pasien positif COVID-19 secara signifikan, ketika konseli menutup diri dari lingkungan sekitarnya, serta adanya sakit kepala dan sakit fisik lainnya yang mengganggu aktivitasnya. Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk mengurutkan apa yang ia tulis dari yang membuatnya stress ringan sampai yang paling membuatnya stress berlebihan.

Dibantu dengan konselor, konseli mengurutkan setiap kejadian dengan memberikan nilai antara 1-10. Dimana nilai paling tinggilah yang membuat konseli merasa paling tertekan sehingga membuatnya stress.

Setelahnya, konselor bersama konseli mulai mengurutkan situasi yang membuat stress sampai yang paling membuat stress berlebih. Dimana konseli menulis kembali situasi tersebut yang diberi nilai sesuai urutannya.<sup>68</sup>

## 2.) Relaksasi

Tahap kedua ini, konselor memberikan instruksi kepada konseli untuk rileks, dan berada dalam keadaan yang membuatnya tenang dan nyaman.

a.) Konseli diminta untuk mencari posisi ternyaman.

Pertama-tama, konseli diminta untuk duduk dengan santai dan rileks. Dimana konseli mencari posisi ternyamannya ialah duduk dengan santai di sofa ruang tamu miliknya kemudian menyandarkan punggungnya. Setelah konseli merasa nyaman, konselor menjelaskan kepada konseli bahwa relaksasi ini bertujuan untuk membuatnya agar lebih santai dan rileks sebelum masuk dalam tahapan teknik desentisasi sistematis.

---

<sup>68</sup> Hasil konseling dengan TA di rumahnya pada tanggal 10 November 2020

Ketika konseli mampu memahami hal tersebut, konselor meminta konseli untuk menempatkan dirinya di posisi senyaman mungkin.

- b.) Konseli diminta untuk mengatur nafas.

Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk mengatur pernapasannya. Konselor meminta konseli untuk menarik nafas panjang dan menghembuskannya secara perlahan. Hal ini dilakukan beberapa kali. Dimana tujuannya supaya konseli merasa lebih nyaman, santai, dan rileks.

- c.) Ketika konseli mulai merasa nyaman, konseli diminta untuk menutup mata agar lebih fokus.

Selanjutnya jika konseli sudah berada dalam posisi rileks, maka konselor meminta konseli untuk memejamkan mata. Hal ini bertujuan agar konseli menjadi lebih fokus untuk masuk ke dalam tahapan berikutnya.

- d.) Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk membayangkan situasi yang membuatnya nyaman dan tenang.

Pada tahapan ini konselor meminta konseli untuk

membayangkan berada di posisi yang membuatnya tenang dan nyaman. Konseli berada di sebuah bukit yang luas dengan pohon-pohon rindang yang menjulang tinggi, terdengar suara-suara burung berkicau dengan merdunya, serta hembusan angin yang menyejukan. Dimana terdapat dirinya dan keluarganya sedang berpiknik sembari melihat pemandangan indah yang terbentang luas di depannya. Ditemani udara yang sangat menyegarkan layaknya berada di sebuah pedesaan yang masih sangat alami. Kemudian konseli menjadi semakin rileks dari sebelumnya.<sup>69</sup>

Konseling berikutnya, konseli diminta untuk melakukan hal yang sama, yaitu melakukan relaksasi lagi. Ketika konseli berhasil tetap berada pada posisi santai dan rileks, barulah konselor lanjut pada tahapan selanjutnya. Yaitu, tahap visualisasi sajian adegan yang memicu timbulnya stress.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 20 November 2020

<sup>70</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 25 November 2020



### 3.) Visualisasi Sajian Adegan yang Menimbulkan Stress

#### a.) Pertemuan pertama

Pada tahapan ini, konselor menjelaskan kepada konseli bahwa tahap selanjutnya ialah membayangkan adegan yang menimbulkan stress. Dimana adegan ini telah dibuat ketika konseli mengidentifikasi kejadian yang membuatnya stress. Konselor memberikan intruksi kepada konseli untuk mengangkat tangannya jika ia merasa takut dan tidak sanggup untuk melanjutkan. Kemudian konselor akan mengatakan “berhenti”, maka konseli harus berhenti membayangkannya. Ketika konselor berkata “hapus”, maka konseli harus menghapuskan adegan yang dibayangkannya. Jika konselor mengatakan “selesai”, maka konseli diperbolehkan membuka mata dan sesi konseling dapat diakhiri.

Selanjutnya, konselor meminta konseli yang berada pada tahapan relaksasi untuk tetap santai dan rileks sembari memejamkan mata. Kemudian, konselor menginstruksikan kepada konseli

untuk membayangkan kondisi pertama yang membuatnya stress sesuai dengan skor yang paling rendah. Yakni, ketika konseli harus mulai menutup diri mendengar tetangga yang bergosip tentang COVID-19.

Konselor : *“Bayangkan sekarang ibu berada di tempat yang tak jauh dari para tetangga yang sedang bergosip. Ibu mendengar bahwa mereka berbicara untuk tidak dekat-dekat dengan keluarga orang yang positif COVID-19 karena takut tertular virus corona.”*

Belum selesai konselor memberi instruksi untuk membayangkan situasi lebih jauh, konseli langsung mengangkat tangannya dan membuka matanya.

Konseli : *“Bisa diakhiri sekarang, Mbak? Saya masih belum siap dan merasa tidak nyaman.”*

Mendengar penuturan konseli seperti itu, sesi konseling pun diakhiri dan akan dilanjutkan pada

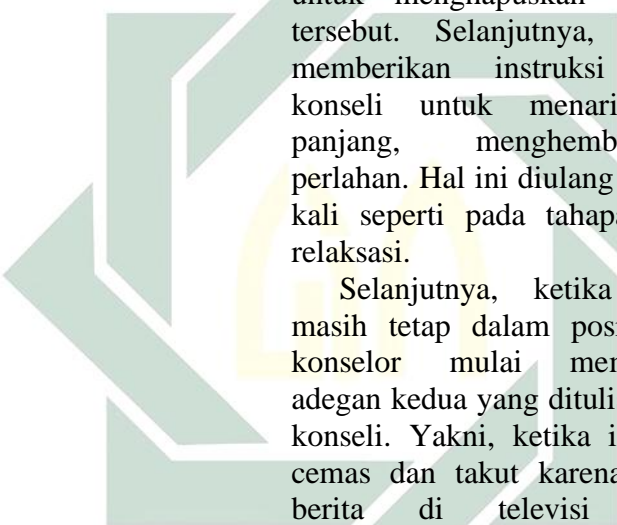
pertemuan selanjutnya.<sup>71</sup> Disinilah konselor memberikan pengertian kepada konseli bahwa apa yang dikatakan oleh para tetangganya adalah hal yang wajar. Memang pandemi ini merupakan ancaman bagi setiap orang. Wajar bahwa mereka juga merasa takut dan bersikap antisipasi. Hanya saja mereka juga harus sadar untuk selalu menerapkan protokol kesehatan agar tidak tertular virus corona. Namun, konseli masih merasa tertekan akan hal tersebut.

b.) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua, pertamanya konselor meminta konseli untuk melakukan terapi relaksasi seperti pertemuan sebelumnya. Setelah konseli berada dalam keadaan rileks, maka konselor mulai melanjutkan ke tahapan visualisasi. Pada pertemuan kali ini, konseli masih diminta untuk membayangkan situasi pada pertemuan sebelumnya. Dimana ketika konseli menutup diri karena mendengar para tetangganya yang bergosip tentang COVID-19.

---

<sup>71</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 25 November 2020



Konseli masih tetap berada dalam posisi rileks dan tidak ada tanda-tanda ia gelisah. Awalnya konseli mengerutkan dahinya kurang lebih selama 5 detik. Kemudian ia kembali rileks dan tenang. Konselor meminta konseli untuk menghapuskan bayangan tersebut. Selanjutnya, konselor memberikan instruksi kepada konseli untuk menarik nafas panjang, menghembuskannya perlahan. Hal ini diulang beberapa kali seperti pada tahapan terapi relaksasi.

Selanjutnya, ketika konseli masih tetap dalam posisi rileks konselor mulai memasukkan adegan kedua yang dituliskan oleh konseli. Yakni, ketika ia merasa cemas dan takut karena melihat berita di televisi tentang bertambahnya pasien positif COVID-19 setiap harinya. Konselor meminta konseli untuk membayangkan adegan tersebut dengan tetap memejamkan matanya. Konseli mengerutkan dahinya hingga waktu berjalan 10 detik ia mengangkat tangannya. Kemudian konselor berkata

“berhenti” dan konseli membuka matanya.


Ketika konseli membuka matanya, ia menghela napas panjang. Kemudian konselor memberikan pemahaman kepada konseli bahwa jangan hanya melihat berita dalam satu sudut pandang saja. Konselor mengatakan kepada konseli bahwa walaupun banyak yang terinfeksi virus corona. Mereka yang terinfeksi virus ini juga dapat sembuh. Konselor memperlihatkan berita kepada konseli tentang data pasien yang positif dan pasien yang sembuh. Dimana jika data tersebut dibandingkan banyak pasien yang dapat sembuh dari virus corona. Dimana konselor menegaskan kembali agar tidak perlu cemas dan takut, asalkan kita tetap mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan.<sup>72</sup>

c.) Pertemuan ketiga

Pertemuan selanjutnya, sama seperti pertemuan sebelumnya dimana konselor memulai dengan terapi relaksasi terlebih dahulu. Ketika konseli

---

<sup>72</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 30 November 2020



sudah dalam posisi rileks, konselor memulai tahapan visualisasi nomor dua dimana konseli masih belum berhasil melakukannya. Konseli diberi waktu sejenak untuk membayangkan situasi tersebut. Hingga durasi 20 detik konseli tidak menunjukkan reaksi apapun dengan mengangkat tangannya sebagai tanda. Konselor pun berkata “hapuskan”.

Kemudian konselor memberikan instruksi kepada konseli untuk menarik nafas panjang dan menghembuskannya perlahan. Hal ini bertujuan supaya konseli kembali dalam keadaan lebih rileks lagi. Konselor melanjutkan ke daftar selanjutnya. Dimana situasi ini adalah situasi yang sangat membuat konseli merasa stress. Yakni, ketika suaminya dinyatakan positif COVID-19 dan harus melakukan karantina mandiri. Konseli mengerutkan dahinya dan tiba-tiba mengeluarkan air mata. Hal ini membuat konseli langsung membuka matanya.

Konseli : *“Saya engga kuat, Mbak. Saya takut kalau terjadi sesuatu*

*dengan suami saya.” (menunjukkan raut wajah sedih)*

Konselor : *“Inshaallah, suami ibu akan baik-baik saja. Selalu berdoa nggeh bu... semoga suaminya cepat sembuh dan bisa bareng-bareng lagi sama njenengan sama anaknya juga.”*

Konseli : *“Aamiin, Mbak. Untuk hari ini sudah dulu ya, Mbak. Saya mau mempersiapkan diri dulu.”*

Konselor : *“Enggeh engga papa, Bu. Njenengan tenangkan diri dulu, nanti dua hari lagi saya kesini lagi nggeh?”*

Konseli : *“Iya makasih, Mbak.”<sup>73</sup>*

d.) Pertemuan keempat

Pada pertemuan berikutnya, seperti sebelumnya konselor meminta konseli untuk melakukan relaksasi seperti biasanya kemudian mulai membayangkan situasi yang sebelumnya gagal. Kali ini konselor menyarankan konseli untuk menghadirkan Allah dalam situasi tersebut. Konseli mulai

---

<sup>73</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 02 Desember 2020

mengerutkan dahinya dan beberapa kali ia mengucapkan istighfar.

Konselor memberikan instruksi kepada konseli untuk mengangkat tangannya jika merasa takut dan tidak kuat. Hingga durasi 15 detik kemudian, konseli mengangkat tangannya. Konselor mengatakan “berhenti” kemudian konseli membuka matanya.

Konselor : *“Bagaimana perasaan ibu sekarang?”*

Konseli : *“Saya masih merasa sedikit takut dan tidak tenang, Mbak. Tapi hari ini saya merasa lebih baik dari yang kemarin.”*

Konselor : *“Alhamdulillah, Bu. Ada perkembangan nggeh...”*

Konseli : *“Alhamdulillah sedikit demi sedikit saya sudah mulai bisa menerima semuanya, Mbak. Pelan-pelan hati saya mulai tenang, tidak gelisah lagi.”* (konseli tersenyum)

Sesi konseling hari ini pun diakhiri dengan konselor meminta konseli untuk menarik napas



panjang dan menghembuskannya perlahan. Diulang selama tiga kali. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa relaksasi ini dapat melemaskan otot-ototnya yang tegang dan mampu membuatnya dalam keadaan rileks.<sup>74</sup>

e.) Pertemuan kelima

Pertemuan selanjutnya, seperti biasa konselor meminta konseli untuk melakukan relaksasi. Dimana konseli diminta untuk lebih rileks dan santai, juga kembali menghadirkan Allah dalam situasi yang akan dibayangkan. Sesuai prosedur yang dilakukan sebelumnya, setelah konseli berada dalam posisi rileks dilanjutkan dengan membayangkan situasi yang dibayangkan sebelumnya. Dimana konseli masih belum berhasil melakukannya.

Konseli nampak mengerutkan dahinya dan mulutnya beberapa kali mengucapkan istighfar. Hingga durasi 30 detik kemudian, tidak ada respon apapun dari konseli. Konselor pun berkata “berhenti” kemudian berkata

---

<sup>74</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 04 Desember 2020

“hapuskan”. Kemudian konselor kembali berkata “selesai”.

Konselor : *“Bagaimana dengan hari ini, Bu?”*

Konseli : (konseli tersenyum) *alhamdulillah, lebih baik dari sebelumnya, Mbak.”*<sup>75</sup>

Dari proses konseling yang telah dilakukan sudah mulai terlihat perubahan yang terjadi pada diri konseli. Hal ini diungkapkan juga oleh konseli dan anak bungsunya yang mulai mencoba ikhlas dan sabar dalam menghadapi cobaan ini. Meskipun hanya beberapa yang nampak berubah namun perlahan-lahan konseli sudah terlihat lebih baik daripada sebelumnya.

#### e. Evaluasi

Pada treatment terapi relaksasi, setelah konseli melakukan tahapan relaksasi konselor bertanya tentang apa yang dirasakan oleh konseli. Konseli mengatakan bahwa ia merasa lebih rileks dan begitu nyaman. Namun, ketika mulai memasuki tahapan visualisasi adegan

---

<sup>75</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 06 Desember 2020

konseli masih merasa takut dan tidak nyaman. Hal ini dikarenakan konseli merasa belum siap untuk membayangkan adegan tersebut.<sup>76</sup>

Pertemuan selanjutnya, ketika konseli membayangkan adegan pada daftar pertama ia mengatakan mulai nyaman dan lebih tenang dari proses konseling sebelumnya. Akan tetapi, pada saat masuk sajian adegan pada daftar kedua konseli mengangkat tangannya. Konseli merasa sedikit takut dan masih gelisah sehingga sulit untuk mengontrol dirinya walaupun ia sudah berusaha untuk melawan.<sup>77</sup>

Pada pertemuan berikutnya, konseli sudah merasa lebih tenang dan rileks daripada hari sebelumnya. Pada pertemuan kali ini konseli sudah mampu menghapuskan adegan pada daftar kedua. Namun, ketika memasuki visualisasi adegan pada daftar ketiga konseli langsung mengangkat tangan dan membuka matanya. Konseli mengatakan bahwa ia masih tidak sanggup untuk membayangkan adegan tersebut. Hal ini juga didukung ketika konseli meneteskan air mata dan menampakkan raut wajah sedih.<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 25 November 2020

<sup>77</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 30 November 2020

<sup>78</sup> Hasil konseling dengan TA pada tanggal 02 Desember 2020

Pertemuan selanjutnya, konseli merasa lebih tenang dari sebelumnya. Namun, pada pertemuan kali ini konselor meminta konseli untuk menghadirkan Allah dalam proses membayangkan adegan daftar ketiga. Konseli merasa lebih tenang dari sebelumnya walaupun pada akhirnya mengangkat tangannya karena masih merasa sedikit takut. Konseli juga mengatakan bahwa ia berusaha untuk melawannya walaupun akhirnya masih tidak sanggup untuk melawan. Selanjutnya, sedikit demi sedikit konseli mulai dapat menerima semuanya. Konseli merasa bahwa ia lebih nyaman dan santai ketika melihat suaminya dan segala hal yang berkaitan dengan COVID-19.

Disini walau konseli masih merasa sedikit takut dan cemas, konselor tetap memberikan penguatan kepadanya. Didukung dengan beberapa fakta mengenai hal-hal yang berkaitan dengan COVID-19. Ketika konseli merasa stress karena takut, cemas, ataupun hatinya gelisah konselor meminta konseli untuk melakukan relaksasi dan selalu menghadirkan Allah dalam setiap kegiatannya.

f. Follow Up

Setelah melakukan proses treatment dan evaluasi, peneliti melakukan tindak lanjut kepada konseli. Dimana peneliti

kembali menemui konseli untuk menanyakan perasaan dan perubahan apa saja yang terjadi pada konseli setelah mendapatkan treatment. Konseli mengatakan bahwa ia menjadi jauh lebih baik setelahnya. Yang awalnya ia merasa takut, cemas, dan hatinya gelisah secara perlahan ia merasa lebih nyaman walaupun masih sedikit takut. Kemudian konseli juga mengatakan bahwa ia sudah jarang merasa sakit kepala dan sulit tidur. Tubuhnya juga merasa lebih baik dari sebelum-belumnya. Konseli juga bercerita bahwa ia jauh menjadi lebih baik dan tenang ketika setelah hasil swab kelima kalinya, suaminya dinyatakan negatif COVID-19.<sup>79</sup>

Tak hanya itu, peneliti juga mewawancarai anak bungsunya terkait perubahan konseli. Anak bungsunya mengatakan bahwa konseli sudah mulai bersikap seperti biasanya.

*“Alhamdulillah, Mbak. Ibu sudah mulai kembali seperti biasa. Sekarang ibu juga jarang menangis. Biasanya wajahnya murung tapi sekarang ya sudah kayak biasanya kalau di rumah. Apalagi ketika dua hari yang lalu ayah dinyatakan*

---

<sup>79</sup> Hasil follow up dengan TA pada tanggal 10 Desember 2020

*sembuh dari corona, disitu ibu kelihatan bahagia sekali.*"<sup>80</sup>

Kemudian peneliti mencoba mewawancarai tetangga konseli. Menurutnya konseli sudah kembali bekerja sebagai pedagang sayur di depan rumahnya sejak seminggu yang lalu.

*"Waktu awal-awal sih memang masih sedikit pendiam dari biasanya, Mbak. Mungkin TA minder kali ya? Takut kena omongan orang-orang. Tapi ya setelahnya semuanya bersikap seperti biasanya kok, Mbak. Walaupun beberapa hari dagangannya sepi. Tapi setelah orang-orang tahu kalau suaminya sudah sembuh ya orang-orang mulai belanja lagi disana."*<sup>81</sup>

## 2. Hasil Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Stress pada Istri Pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo

Setelah serangkaian tahapan konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress dilaksanakan dengan baik. Maka hasil penelitian yang diperoleh

---

<sup>80</sup> Hasil follow up dengan anak bungsu konseli pada tanggal 10 Desember 2020

<sup>81</sup> Hasil follow up dengan tetangga konseli pada tanggal 10 Desember 2020

adalah perubahan yang dirasakan konseli ketika mengatasi stress yang dialaminya. Berdasarkan kesepakatan yang dibuat oleh konselor dan konseli, tujuan konseling ini yaitu untuk mengatasi stress konseli karena suaminya dinyatakan positif COVID-19.

Ketika sebelum melakukan konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis ini, konseli memiliki gejala yang menunjukkan bahwa ia mengalami stress akibat pandemi COVID-19. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti sebelum konseling. Gejala stress yang dialami konseli yaitu merasa takut, cemas, hati tidak tenang dan gelisah, sering sakit kepala, sulit tidur, tekanan darah tinggi, perasaan kacau, melamun secara berlebihan, sedih, dan minder.

Adapun hasil yang diperoleh dari hasil konseling ini adalah konseli mulai merasa lebih nyaman dan tenang dari sebelumnya walaupun masih ada sedikit rasa takut dan cemas. Beberapa gejala stress yang konseli alami perlahan-lahan mulai mengalami perubahan yang signifikan seiring berjalannya waktu. Konseli sudah bersikap seperti biasanya. Sikap yang ia tunjukkan di kehidupan sehari-harinya. Konseli yang selama satu bulan lebih tidak bekerja, kini ia sudah memberanikan dirinya untuk bekerja kembali sebagai pedagang sayur. Walaupun awalnya ia masih sedikit minder sehingga

masih sedikit pendiam kini sudah mulai membuka dirinya kembali dengan lingkungan sekitarnya.<sup>82</sup>

## C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

### 1. Perspektif Teori

Sesuai penjelasan pada BAB III, penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif yakni membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling. Proses analisis data yang dilakukan peneliti dimulai dari mengumpulkan data dari segala sumber. Selanjutnya, seluruh data dikelola sehingga menemukan kesimpulan hasil selama proses konseling berlangsung.

Berikut merupakan analisis data selama proses konseling. Adapun tahapan konseling yang dilakukan oleh konselor, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan follow up. Analisis data ini juga dilakukan untuk membandingkan teori dan praktik di lapangan.

Berikut ini adalah perbandingan antara teori yang digunakan dengan praktik di lapangan sebagai berikut:

Tabel 4.1  
Perbandingan Tahapan Konseling  
Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan

---

<sup>82</sup> Hasil follow up pada tanggal 10 Desember 2020



No.	Teori	Praktik Lapangan
1.	<p><b>Identifikasi Masalah</b> yakni langkah untuk mengetahui dan memahami masalah serta gejala yang nampak pada diri konseli melalui wawancara dan observasi.</p>	<p>Dimana konselor melakukan tahapan identifikasi masalah yang dialami konseli ketika awal proses konseling. Adapun hasil yang diperoleh bahwa selama pandemi COVID-19 ini konseli sering merasa takut, cemas, hati tidak tenang dan gelisah, sering sakit kepala, sulit tidur, tekanan darah tinggi, perasaan kacau, melamun secara berlebihan, sedih, dan minder.</p>
2.	<p><b>Diagnosis</b> yaitu langkah konseling untuk menetapkan masalah yang sedang dialami konseli</p>	<p>Berangkat dari identifikasi masalah, konselor melakukan diagnosis masalah konseli yaitu bahwa konseli mengalami stress akibat adanya pandemi COVID-19. Selain itu, hal yang paling membuatnya stress ialah ketika suaminya dinyatakan</p>

		positif COVID-19. Dengan berbagai gejala stress yang nampak pada konseli dimana hal itu mempengaruhi fisik dan psikis konseli.
3.	<b>Prognosis</b> yaitu langkah konseling untuk menentukan jenis bantuan atau treatment apa yang akan diberikan kepada konseli.	Berdasarkan hasil diagnosis di atas, maka dalam hal ini konselor menentukan untuk menggunakan terapi relaksasi dengan teknik desensitisasi untuk mengatasi stress yang dialami konseli.
4.	<b>Treatment</b> merupakan langkah konseling dalam memberikan bantuan kepada konseli berdasarkan prognosis yang telah dilakukan.	Treatment ini dilakukan di rumah konseli. Treatment yang digunakan ialah konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis. Tahapan yang digunakan dalam treatment ini yaitu identifikasi pemicu stress, relaksasi, visualisasi sajian adegan, dan follow up.
5.	<b>Evaluasi dan Follow Up</b> yaitu langkah	Upaya yang dilakukan konselor adalah

	<p>konseling untuk mengetahui sejauh mana treatment ini berhasil dilakukan dan perubahan yang sudah terjadi pada diri konseli.</p>	<p>melakukan wawancara kembali dengan konseli, anak bungsu konseli, dan tetangga konseli. Hal ini bertujuan untuk melihat perkembangan dan perubahan yang terjadi kepada konseli baik sebelum terapi maupun sesudah terapi.</p>
--	--	---

Berikut analisis hasil penelitian yang dilakukan kepada seorang istri yang mengalami stress adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2

Daftar Pemicu Stress Sebelum Dilakukan Treatment

<b>No.</b>	<b>Daftar Pemicu Stress</b>	<b>Skor</b>
1.	Ketika suami dinyatakan positif COVID-19	10
2.	Ketika melihat berita bertambahnya pasien positif COVID-19	8
3.	Ketika mendengar tetangga yang bergosip tentang COVID-19	5

Daftar di atas diambil berdasarkan apa yang ditulis konseli pada tahap treatment identifikasi pemicu stress. Konselor pun meminta konseli untuk menuliskan kembali skor pada daftar yang telah ditulis setelah melakukan proses konseling. Adapun daftarnya sebagai berikut:

Tabel 4.3

Daftar Pemicu Stress Setelah Dilakukan Treatment

No.	Daftar Pemicu Stress	Skor
1.	Ketika suami dinyatakan positif COVID-19	6
2.	Ketika melihat berita bertambahnya pasien positif COVID-19	5
3.	Ketika mendengar tetangga yang bergosip tentang COVID-19	2

Dari tabel di atas dapat dilihat perubahan yang terjadi pada diri konseli. Dimana konseli sudah mulai berubah setelah melakukan proses konseling. Hal ini pun dapat dilihat dari skor yang awalnya tinggi sudah mulai menurun. Selain itu, berdasarkan hasil tindak lanjut yang dilakukan konselor, konseli sudah mulai menunjukkan perubahan secara signifikan.

Konseli secara perlahan mulai mampu mengatasi stress yang dialaminya. Hal inipun didukung ketika suaminya akhirnya dinyatakan sembuh dari Covid-19. Dimana suaminya harus menjalani tiga kali test rapid dan dua kali test swab. Adapun data yang diperoleh oleh peneliti mengenai jadwal test yang dilakukan oleh suami konseli sebagai berikut:

Tabel 4.4

Data Suami Konseli Ketika Melakukan Test Rapid dan Swab Covid-19

<b>Tanggal</b>	<b>Test yang Dilakukan</b>	<b>Hasil</b>
01 Oktober 2020	Rapid	Positif
20 Oktober 2020	Rapid	Positif
10 November 2020	Rapid	Positif
24 November 2020	Swab	Positif
08 Desember 2020	Swab	Negatif

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa suami konseli membutuhkan waktu kurang lebih dua bulan untuk sembuh dari Covid-19.

Namun, ketika konseli mengetahui suaminya dinyatakan sembuh konseli merasa senang dan bersyukur. Sehingga hal ini pun juga berdampak pada stress yang dialami konseli.

## 2. Perspektif Islam

Istilah stress memang sudah tidak asing lagi bagi kita. Setiap individu pasti pernah mengalami hal tersebut. Stress dapat terjadi ketika individu merasa tertekan karena tidak bisa mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Menurut pandangan islam, stress dapat dikategorikan sebagai ujian hidup. Ujian hidup, cobaan, maupun permasalahan yang terjadi pada diri manusia merupakan karunia dari Allah SWT. Dimana permasalahan tersebut dapat mengundang stress dan tekanan negatif pada diri manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-21 :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ  
الْخَيْرُ مَنُوعًا .

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah. Apabila dia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir.*” (QS. Al-Ma'arij: 19-21)<sup>83</sup>

---

<sup>83</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 2005

Dari ayat di atas menjelaskan bahwa ketika manusia dihadapkan oleh suatu ujian hidup, maka manusia akan berkeluh kesah. Dimana hal ini menjelaskan bahwa manusia tidak mampu untuk menghadapi problematika hidup yang dialaminya. Sehingga tekanan yang dirasakan oleh manusia selalu dipandang negatif sampai akhirnya mengundang rasa sakit baginya.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالنِّسْبِ وَالنِّسْبِ وَالنِّسْبِ .

Artinya : *“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”* (QS. Al-Baqarah: 155)<sup>84</sup>

Berbagai cobaan dan ujian yang menimpa kehidupan manusia perlulah disikapi secara positif. Stress terjadi karena adanya perubahan secara tiba-tiba dalam kehidupan manusia sehingga menyebabkan tekanan tersendiri bagi setiap individu. Namun, ayat di atas menjelaskan bahwa ketika kita memandang

---

<sup>84</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 2005

tekanan yang menyebabkan stress sebagai hal yang positif tentu akan menghasilkan hasil yang baik pula.

Apabila kita menyikapi setiap permasalahan yang ada dengan sabar, maka permasalahan tersebut akan mendatangkan kesan yang baik. Dalam islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah SWT. Sebagai manusia tak perlu terlalu cemas ataupun takut dalam menghadapi permasalahan yang ada. Karena sejatinya, segala hal yang kita miliki di dunia ini berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya.<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> Hasan, Aliah B, Purwakania, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 88



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Adapun tahapan konseling yang dilakukan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan follow up. Dalam proses pemberian bantuan, konselor menggunakan konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis. Tahapan terapi ini antara lain, mengidentifikasi pemicu timbulnya stress pada konseli, kemudian dilanjutkan dengan relaksasi, lalu masuk pada tahap visualisasi sajian adegan yang menyebabkan stress, dan tahap follow up.
2. Hasil dari proses konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress pada istri pasien Covid-19 di Desa Tanjungsari, Taman, Sidoarjo dapat dikatakan berhasil. Konseli mengalami perubahan pada dirinya. Hal ini didukung dari hasil perubahan konseli yang ditulis dalam

daftar pemicu stress pada tahapan identifikasi pemicu stress. Dimana konselor membandingkan skor daftar tersebut ketika konseli belum melakukan treatment dengan konseli setelah melakukan treatment. Selain itu, dapat juga dilihat dari hasil follow up yang didapatkan peneliti dari beberapa sumber yang diwawancari bahwa konseli menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dan secara perlahan konseli mampu mengatasi stress yang dialaminya.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran kepada :

### **1. Konselor**

Untuk ke depannya, konselor akan membantu lebih banyak orang, membimbing, serta mendampingi orang-orang yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan masalahnya. Diharapkan bagi konselor untuk selalu meningkatkan kemampuan keterampilan konselingnya. Akan lebih baik lagi didukung dengan menambah banyak wawasannya melalui buku ataupun referensi lainnya. Hal ini bertujuan agar ketika konselor melakukan konseling dapat meningkatkan pengalamannya dan mendapatkan hasil yang memuaskan ketika melakukan proses konseling.

## 2. Konseli

Takut dan cemas terhadap situasi yang tiba-tiba terjadi memanglah wajar. Namun, apabila hal tersebut mempengaruhi fisik dan psikis sehingga melebihi batas wajar maka itu bukanlah hal yang baik. Alangkah baiknya konseli untuk lebih memperbanyak ibadah dan senantiasa mendekatkan diri pada Allah SWT.

## 3. Pembaca

Peneliti berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pihak-pihak yang membutuhkan untuk ke depannya. Terkhusus mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

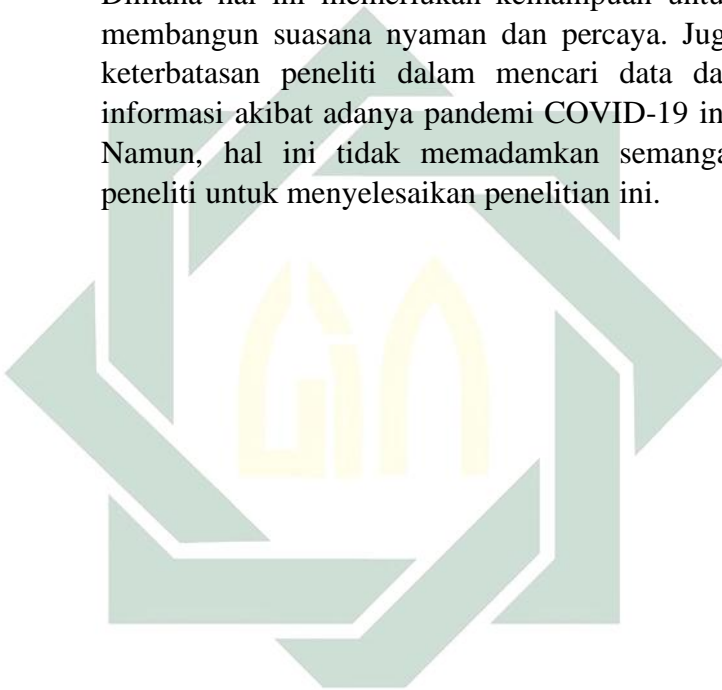
## 4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti berharap pada penelitian selanjutnya untuk melakukan pengkajian lebih dalam lagi. Hal ini bertujuan agar dapat menyempurnakan penelitian ini sehingga dapat meminimalisir adanya kekurangan dalam proses penelitian ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki proses dan hasil yang dapat dikembangkan lebih luas lagi. Baik secara teori serta teknik dan proses berlangsungnya konseling sehingga dapat mengurangi adanya keterbatasan dalam proses penelitian. Adapun keterbatasan yang dialami oleh

peneliti yaitu konseli merupakan seorang istri dan usianya lebih tua daripada peneliti. Sehingga untuk menggali data dan informasi diperlukan cara yang sesuai agar konseli mau bercerita. Dimana hal ini memerlukan kemampuan untuk membangun suasana nyaman dan percaya. Juga keterbatasan peneliti dalam mencari data dan informasi akibat adanya pandemi COVID-19 ini. Namun, hal ini tidak memadamkan semangat peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2017. *Konseling & Psikoterapi*. Surabaya: Jaudar Press.
- Abidin, Zaenal. 2009. “*Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi*”. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, vol 3 no 1.
- Al-Qu’ran, surat al-ahzab, ayat : 21.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Broto, Henricus Dimas Frandi Cahyo. 2016. “*Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi*”. Skripsi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Cahyaningsih, Ardiani Wahyu. 2016. “*Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta*”. Skripsi Prodi Ilmu Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah.
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi, Trans. Kartini Kartono*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Faqih, Ainur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jakarta: UII Press.
- Fauzan, Lutfi. 2009. *Konseptual tentang Desensitisasi Sistematis*. diakses pada 03 oktober 2020 dari <https://www.google.com/amp/s/lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/31/konseptual-tentang-desensitisasi-sistematis/amp/>

- Febbyanti, Ferlysta Ayu. 2013. “*Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013*”. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Giri, Putu Agus Semara Putra. 2020. “*Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis*”. Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 21 No. 1.
- Goliszek, Andrew. 2005. *60 Second Manajemen Stress*. Jakarta: Buana Ilmu Populer.
- Hadits dari Abu Hurairah RA.
- Hasan, dkk. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika.
- Herlina, Lina. 2019. “*Kondisi Dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita Pt ‘SGS’*”. Jurnal Psiko-Edukasi.
- Iryana, Riski Kawasati. “*Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif*”. Jurnal Ekonomi Syariah STAIN Sorong.
- J, Lexy, Moelong. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Karli, Ingrid dan Irwanto. 2017. “*Penyusunan Konseling Sfbt Untuk Mengatasi Stress Kerja Terhadap Perawat Gerontik Di Panti X*”. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya.
- Kustanti, Erviana dan Arif Widodo. 2008. “*Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa*

- Daerah Surakarta*". Jurnal Ilmu Keperawatan, vol. 1 no. 3.
- Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi. 2020. "*Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Di masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah*". Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Volume 4 Nomor 3.
- Lisabe, Chandra M. 2020. "*Pelaksanaan Konseling Rasional Emotif Terapi (RET) Dalam Mengatasi Stress Peserta Didik Di Smp Negeri 2 Luwuk Kecamatan Luwuk Kabupaten Banggai*". Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 4 Nomor 7.
- Maramis. 1994. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press.
- Mubarok, Achmad. 2000. *Al-Irsyad An-Nafsy : Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwisata.
- Muslim, Moh. 2020. "*Managemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19*". Jurnal Managemen Bisnis.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Jakarta: UII Press.
- Mustika, Desfi Dian, Yusmansyah, Ranni Rahmayanthi. "*Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi SBMPTN*". Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.
- Nurman, Muhammad. 2017. "*Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau*

- Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017*". Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Volume 1 Nomor 2.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, Raudah Zaimah Dalimunthe. 2018. "Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa". Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- RI, Departemen Agama. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- Rofiq, Arif Ainur. 2017. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- Santrock, John. 2003. *Life-Span Development Edisi 5-Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Setianingrum, Agustina Ari, Yusmansyah, dan Shinta Mayasari. "Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi". Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
- Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- Suharso dan Ana Retnoningsih. 2013. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Sukadiyanto. 2010. "Stress dan Cara Mengurangnya". Jurnal Cakrawala Pendidikan, vol. 29 no. 1.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.



- Supardi. 2006. *Metodologi Penelitian*. Mataram : Yayasan Cerdas Press.
- Sutarjo, IPT.Edi, Dewi Arum WMP, Ni. Kt. Suarni. 2014. “Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Undiksha*, vol. 2 no. 1.
- Taylor. 2003. *Health Psychology*. New York: McGraw Hill.
- Thohir, Mohamad. *Appraisal dalam Bimbingan dan Konseling : Teknik Non Tes*.
- Wulandari, F. E. 2013. “Hubungan Antara Tingkatan Stress dan Tingkatan Insomnia Mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”. *Jurnal Universitas Diponegoro*.
- Yusuf, Syamsu. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Bandung: Rosdakarya.
- Zakaria, Dhicky. 2017. “Tingkat Stress Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi”. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.