



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR
UNTUK MENGURANGI *ANXIETY DISORDER* PADA
SEORANG REMAJA SAAT PANDEMI *COVID-19* DI
DESA PASINAN LEMAH PUTIH GRESIK**

SKRIPSI

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

Oleh :

Dinda Maulidia Wahyu Isnani
NIM. B03218016

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillaahirrohmaanirrahim

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini, Saya :

Nama : Dinda Maulidia Wahyu Isnani

Nim : B03218016

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Pasinan Lemah Putih 03/01

Wringinanom Gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi yang berjudul “Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi *Anxiety Disorder* Pada Seorang Remaja Saat Pandemi *Covid-19* Di Desa Pasinan Lemah Putih Gresik” ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Gresik, 28 Desember 2021

Yang telah menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Rupiah meter stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METER TEMPEL' and '10000'. The signature is a cursive script that reads 'Dinda Maulidia Wahyu Isnani'.

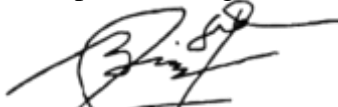
Dinda Maulidia Wahyu Isnani
NIM. B03218016

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya skripsi dibawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing :

Nama : Dinda Maulidia Wahyu Isnani
Nim : B03218016
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi *Anxiety Disorder* Pada Seorang Remaja Saat Pandemi *Covid-19* Di Desa Pasinan Lemah Putih Gresik

Blitar, 28 Desember 2021
Telah diperiksa dan disetujui oleh :
Dosen pembimbing,



Drs. Abd. Basyid, MM.
NIP. 196009011990031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR
UNTUK MENGURANGI *ANXIETY DISORDER* PADA
SEORANG REMAJA SAAT PANDEMI *COVID-19* DI
DESA PASINAN LEMAH PUTIH GRESIK**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

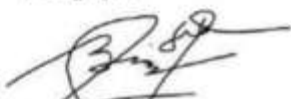
Dinda Maulidia Wahyu Isnani

Nim. B03218016

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 12 Januari 2022

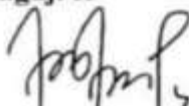
Tim Penguji

Penguji I



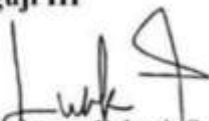
Drs. Abd. Basvid, MM.
NIP. 196009011990031002

Penguji II



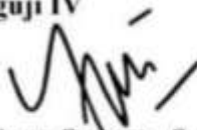
Mohamad Thohir, M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007

Penguji III



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

Penguji IV



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



Surabaya, 12 Januari 2022

Dekan,



Dr. 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 : DINDA MAULIDIA WAHYU ISNANI
NIM : B03218016
Fakultas/Jurusan : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : dindacs14@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI ANXIETY DISORDER PADA SEORANG REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19 DI DESA PASINAN LEMAH PUTIH GRESIK

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau 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, 04 Februari 2022

Penulis

(Dinda Maulidia Wahyu Isnani)

ABSTRAK

Dinda Maulidia Wahyu Isnani, B03218016, 2021. Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi *Anxiety Disorder* Pada Seorang Remaja Saat Pandemi Covid-19 Di Desa Pasinan Lemah Putih Gresik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses munculnya permasalahan *Anxiety Disorder* (Gangguan Kecemasan) pada seorang remaja saat pandemi *Covid-19*, mengetahui pola pelaksanaan Terapi Dzikir untuk mengurangi gangguan kecemasan yang ada pada konseli, dan mengetahui dampak pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi gangguan kecemasan. Menurut Sadock kecemasan adalah suatu respon tubuh terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan dianggap sebagai hal yang normal terjadi pada saat perubahan pengalaman baru atau pada saat menemukan jati diri atau kuantitas diri dan arti hidup. Dzikir merupakan kegiatan religi dengan tujuan untuk mengingat Allah SWT. Ingat tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan zat, sifat dan perbuatan-Nya lalu berserah diri kepada-Nya sehingga tidak ada lagi rasa takut dalam menghadapi segala macam cobaan hidup.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Hasil akhir dalam penelitian ini dapat dikatakan berhasil setelah melihat perubahan konseli dari *stress*, suka mengurung diri, sering menangis, *overthinking*, gangguan jam tidur, dan susah berkonsentrasi menjadi lebih relaks dalam menjalani hidup, mulai terbuka dengan orang sekitar, jarang menangis, kebiasaan berpikiran negatif berkurang, bisa tidur nyenyak dan jam tidur mulai normal.

Kata kunci : Konseling Islam, Dzikir, Gangguan Kecemasan

ABSTRACT

Dinda Maulidia Wahyu Isnani, B03218016, 2021. *Islamic Counseling With Dhikr Therapy to Reduce Anxiety Disorder in A Teenager During the Covid-19 Pandemic in Pasinan Lemah Putih Village, Gresik.*

This study aims to determine the process of the emergence of Anxiety Disorder problems in a teenager during the Covid-19 pandemic, to find out the pattern of implementing Dhikr Therapy to reduce anxiety disorders that exist in counselees, and to determine the impact of implementing Islamic Counseling Guidance with Dhikr Therapy to reduce disorders. worry. According to Sadock, anxiety is a body's response to certain threatening situations, and is considered a normal thing to occur when new experiences change or when finding identity or self-quantity and meaning in life. Dhikr is a religious activity with the aim of remembering Allah SWT. Remember not just mentioning Allah's name in the mouth but the dhikr in question is remembering His substance, nature and actions and then surrendering to Him so that there is no more fear in facing all kinds of trials of life.

This research uses qualitative research methods and case study research types. The final results in this study can be said to be successful after seeing the change in the counselee from stress, likes to lock himself up, often cry, overthinking, sleep disturbances, and difficulty concentrating to being more relaxed in living life, starting to open up with people around, rarely crying, negative thinking habits reduced, can sleep well and sleep hours began to normal.

Keywords: *Islamic Counseling, Dhikr, Anxiety Disorders*

نبذة مختصرة

الاستشارة .2021، B03218016، Dinda Maulidia Wahyu Isnani ، الإسلامية بعلاج الذكر لتقليل اضطرابات القلق لدى مراهق أثناء جائحة كوفيد -19 في قرية باسينان ليما بوتيه ، غريسيك .

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عملية ظهور مشاكل اضطراب القلق لدى المراهق خلال جائحة كوفيد -19 ، لمعرفة نمط تطبيق علاج الذكر للحد من اضطرابات القلق الموجودة لدى المستشارين ، ولتحديد أثر تطبيق العلاج الإسلامي . الإرشاد الإرشادي بعلاج الذكر لتقليل الاضطرابات .. القلق. وفقاً لصدوق ، القلق هو استجابة الجسم لبعض المواقف المهددة ، ويعتبر أمراً طبيعياً يحدث عندما تتغير التجارب الجديدة أو عند العثور على الهوية أو الكمية الذاتية والمعنى في الحياة . الذكر هو نشاط ديني بهدف ذكر الله سبحانه وتعالى . تذكر أنه ليس فقط ذكر اسم الله في الفم ، ولكن الذكر المعني هو تذكر جوهره وطبيعته وأفعاله ثم الاستسلام له حتى لا يخشى بعد مواجهة كل أنواع الحياة .

يستخدم هذا البحث طرق البحث النوعية وأنواع أبحاث دراسات الحالة . يمكن القول أن النتائج النهائية في هذه الدراسة كانت ناجحة بعد رؤية التغيير في المستشار من الإجهاد ، يحب حبس نفسه ، غالباً البكاء ، الإفراط في التفكير ، اضطرابات النوم ، وصعوبة التركيز على أن يكون أكثر استرخاءً في الحياة المعيشية ، والبدء في الانفتاح حتى مع الناس من حولك ، ونادراً ما يكون ، وتقل عادات التفكير السلبي ، ويمكن أن ينام جيداً وتبدأ ساعات النوم إلى طبيعتها .

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الشرعي ، الذكر ، اضطرابات القلق

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
نبذة مختصرة.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. Konseling Islam	16
B. Terapi Dzikir	20
C. Kecemasan (Anxiety Disorder).....	32
D. Dzikir Dalam Mengurangi Anxiety Disorder	39

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	45
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Metode Penelitian	48
B. Tahap-Tahap Penelitian	49
C. Jenis dan Sumber Data	52
D. Teknik Pengumpulan Data.....	53
E. Teknik Analisis Data.....	54
F. Teknik Validitas Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	57
B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	67
C. Pembahasan Hasil Penelitian	92
BAB V PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran.....	101
C. Keterbatasan Penelitian.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini Indonesia sedang mengalami pandemi akibat *Covid-19*. Pandemi *Covid-19* merupakan peristiwa menyebarnya Corona virus (*Orthocoronavirinae*) yang berasal dari Wuhan China yang penyebarannya dapat menular melalui percikan air liur yang dihasilkan dari penderita saat batuk, bersin, atau menghembuskan nafas. Saat ini pemerintah sedang memberlakukan *lockdown* serta PPKM (pembatasan pelaksanaan kegiatan masyarakat) dan proses belajar mengajar pun diberlakukan secara daring. Di Indonesia terdapat 4,27 jt kasus *Covid-19* dan 144 rb orang diantaranya meninggal dunia akibat *Covid-19* dan kebanyakan orang-orang yang positif *Covid-19* meninggal di Rumah sakit. Sehingga hal tersebut mengakibatkan tingkat gangguan kecemasan pada masyarakat meningkat.

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap peristiwa atau situasi-situasi tertentu yang sangat menekan dan berpengaruh pada kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul dengan sendirinya atau bergabung dengan gejala-gejala gangguan emosi lainnya.² Karakteristik utama gangguan kecemasan biasanya berupa rasa gelisah dan takut berlebihan yang berlangsung secara terus menerus dan susah untuk dikendalikan. Gejala gangguan kecemasan tersebut meliputi kesulitan untuk beristirahat, kesulitan dalam

² Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor 2003), 10.

berkonsentrasi, perasaan tegang berlebihan, dan gangguan tidur atau biasa disebut *insomnia*.³

Dalam kehidupan manusia rasa cemas merupakan perasaan yang sifatnya umum dimana seseorang akan merasakan perasaan takut yang tidak jelas yang didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu akan merasa tidak nyaman dan gelisah, atau mungkin memiliki firasat buruk akan tertimpa malapetaka atau bencana padahal ia tidak mengerti mengapa perasaan mengancam itu terjadi. Rasa cemas juga merupakan suatu perasaan yang menimpa hampir setiap individu pada waktu tertentu dalam hidupnya.

Sikap yang diperlihatkan oleh konseli ketika merasa cemas adalah munculnya rasa gelisah yang berlebihan, karena pada dasarnya ia adalah seseorang yang memiliki tingkat kekhawatiran tinggi atau biasa disebut dengan *Overthinking*. Ia juga merasa jam tidurnya sangat kacau bahkan sering kali ia tidak dapat tidur dengan nyenyak. Konseli juga sangat susah berkonsentrasi sehingga susah nyambung untuk diajak berbicara, ia sering kali mengutarakan perasaan cemasnya secara berulang-ulang “*aku takut terjangkit wabah covid seperti Alm. ayahku yang telah pergi lebih dulu*”.

Kondisi konseli sebelum adanya Covid dan saat adanya covid sangat berbeda, ia yang awalnya seorang pribadi yang sangat humoris, periang, dan selalu tersenyum saat bertemu orang lain berubah menjadi pribadi yang tertutup, *overthinking* dan selalu cemas takut terserang virus ini. Kecemasan tersebut berupa perasaan was-was, kesulitan untuk beristirahat,

³ Carole Wade & Carol Tavis, Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2 (Jakarta: Erlangga, 2007), 330.

kesulitan dalam berkonsentrasi, perasaan tegang berlebihan, dan gangguan tidur atau biasa disebut insomnia. Konseli selalu merasa takut dan was was jika berinteraksi dengan orang lain walaupun itu dengan keluarganya sendiri. Ia merasa pandemi *Covid-19* ini sangat mematikan karena ayahnya sendiri telah menjadi korban ganasnya virus ini. Ia juga merasa tegang dan gelisah saat berada diluar rumah terutama di tempat keramaian. Terkadang dalam benaknya juga muncul perasaan kesal terhadap virus ini karena sudah merenggut nyawa ayahnya dan berpikir kapan pandemi *Covid-19* ini hilang dari permukaan bumi. Bahkan ia tidak mau melakukan vaksin karena ia berpikir akan sia-sia. Karena menurutnya vaksin merupakan hal yang tidak berguna, ia takut cairan dalam vaksin adalah cairan untuk suntik mati.

Ada banyak masalah yang menjadi faktor pendorong munculnya gangguan kecemasan pada seorang remaja saat pandemi *Covid-19* di Desa Pasinan Lemah Putih, diantaranya yaitu susahya melakukan kegiatan diluar rumah karena adanya PPKM (pembatasan pelaksanaan kegiatan masyarakat) yang tidak diketahui kapan akan berakhir. Perasaan bosan yang kerap muncul pada remaja karena tidak dapat bertemu dengan teman-teman sebaya. Rasa takut terhadap wabah virus *Covid* karena penderitanya semakin hari semakin meningkat. Adanya kesulitan ekonomi saat pandemi sehingga orang tua mengharuskan ia untuk mencari kegiatan yang lebih produktif supaya dapat membantu perekonomian keluarga.

Kecemasan dapat diartikan sebagai perwujudan diri dari berbagai proses emosi yang sedang bercampur aduk ketika seseorang atau individu mengalami tekanan

perasaan dan pertentangan batin. Perasaan cemas merupakan reaksi pertama yang muncul pada seseorang ketika sedang mengalami hal-hal yang tidak terencana. Di Indonesia terdapat 16 juta penduduk, dan 6% penduduknya mengalami gangguan mental emosional, termasuk kecemasan.⁴ Jika kecemasan tidak ditangani dengan baik dan tepat dapat menyebabkan depresi dan akan mengganggu kehidupan pribadi atau sosial pada seseorang.⁵

Dalam Al-Qur'an sendiri tidak ada penjelasan secara spesifik tentang kecemasan, namun dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah yang memiliki makna yang menyerupai, di dalam Al-Qur'an membahasnya dengan berbagai lafadz. Seperti firman Allah SWT pada Surah Al-Ma'arij ayat 19-25 :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ خَرُوعًا (٢٠)
وَ إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ
عَلَى صَلَاتِهِمْ دَأَبٌ مِّمَّنْ (٢٣) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ
(٢٤) لِّلسَّائِلِ وَالْمُحْرَوِمِ (٢٥)

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya*” (Qs. Al-Ma'arij [70] : 19-25).⁶

⁴ Nurlina & Nursyamsi, *Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre dan post operasi*, Jurnal Kesehatan Panrita Husada | Vol. 4 No.1, Maret 2019, 19.

⁵ *Ibid.*

⁶ Al-Qurr'an, Al-Ma'arij : 19-25

Dimana surah diatas menjelaskan bahwa keinginan manusia dalam meraih segala sesuatu yang dilekatkan kepada Allah SWT pada diri manusia, dan bukan keinginan untuk meraih kebaikan yang berkaitan dengan diri sendiri atau orang lain sehingga menjadikan manusia mudah goyah dan bimbang yang akan menciptakan sifat *hala'* atau munculnya rasa gelisah karena keinginan yang meluap dan menggebu.⁷

Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan kegiatan konseling Islam dengan terapi Dzikir. Konseling merupakan kegiatan tatap muka yang dilakukan secara rahasia dan tertutup penuh dengan sikap pemberian dan perimaan kesempatan dari konselor kepada konseli. Dengan pengetahuan serta kemampuan dari konselor dapat membantu kliennya dalam menyelesaikan masalah-masalahnya⁸. Dalam penelitian ini penulis menggunakan konseling individu dimana konseli diberikan pemahaman dan pengertian tentang dirinya dan lingkungannya. Pemahaman tersebut akan sangat berguna untuk masa depan konseli.

Konseling islam adalah proses pemberian bantuan konselor kepada konseli dalam memecahkan masalah sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits sehingga konseli mampu menggunakan potensi tersebut untuk hidup selaras dengan ketentuan dari Allah SWT⁹. Pentingnya bimbingan dan konseling islam terhadap kecemasan mahasiswa karena bimbingan dan konseling islam memiliki peran penting terhadap pemberian

⁷ Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), 8,

⁸ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), 8

⁹ Pudji Rahmawati, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), 6

proses bantuan kepada individu yang mengalami gangguan kecemasan serta pemberian bimbingan konseling islam dapat memberikan pelajaran dan pedoman hidup kepada individu, dan seharusnya individu tersebut mengembangkan potensi akal, pikiran, kejiwaan, keimanan serta keyakinan agar dapat menghadapi problematika kehidupan dengan baik sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits.¹⁰

Dalam Islam segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan sudah diatur dengan rapi oleh Allah SWT. semua yang dibutuhkan oleh manusia sudah diatur dalam ajaran islam termasuk jodoh, rezeki, dan umur. Maka kita sebagai umat Islam wajib untuk berbaik sangka (husnuzan) kepada Allah SWT, dengan berbaik sangka kepada Allah SWT maka Allah SWT akan memberi kebaikan kepadamu. Rasulullah SAW bersabda :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي

Artinya : “*Sesungguhnya Allah berkata: Aku sesuai prasangka hambaku padaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya*” [HR. Muslim]¹¹.

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ
أَكْذَبُ الْحَدِيثِ

¹⁰ Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 97.

¹¹ Ahmad, *Sifat-sifat Mulia: Mujahadah, Annafsi, Husnuzan dan Ukhuwah*, 20 juli 2021 <https://www.gramedia.com/literasi/sifat-mulia/>.

Artinya : *“Jauhkanlah dirimu dari prasangka buruk, karena sesungguhnya prasangka itu adalah perkataan yang paling dusta”* [HR. Bukhori]¹²

Secara fisiologis konseling Islam dengan terapi dzikir (mengingat Allah SWT) dapat menyebabkan otak akan bekerja dengan baik. Ketika otak mendapatkan ransangan positif maka otak akan menghasilkan zat *endorphin*, zat tersebut memiliki peran dalam membantu mengurangi rasa sakit saat memicu perasaan positif dan akan memberikan rasa nyaman serta ketenangan terhadap individu tersebut.

Dzikir merupakan kegiatan religi dengan tujuan untuk mengingat Allah SWT. Ingat tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan zat, sifat dan perbuatan-Nya lalu berserah diri kepada-Nya sehingga tidak ada lagi rasa takut dalam menghadapi segala macam cobaan hidup.¹³ Didalam dzikir ada beberapa unsur spiritual, ketika pikiran dipusatkan pada sang pencipta maka akan menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya melahirkan sebuah harapan, ketenangan sehingga kekebalan tubuh meningkat. kondisi ini tidak terlepas dari sistem kerja hormon yang mengatur sistem kerja irama kehidupan manusia. Allah SWT berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

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

¹² *Ibid.*

¹³ Febrianti, Wulandari, *Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress*, (Surabaya; Digilib Uinsa 2013), 10.

*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Qs. Ar-Ra’d [13] : 28).*¹⁴

Dari ayat tersebut dapat dijelaskan bahwa Dzikir merupakan obat hati yang bersumber langsung dari Tuhan. Dalam hal ini dzikir berperan sebagai kehidupan yang mampu menenangkan gejolak hati.¹⁵ Berdzikir kepada Allah merupakan sunnah yang sangat mulia. Dzikir memiliki peringkat doa yang paling tinggi diantara doa-doa yang lainnya, karena dalam dzikir tersimpan berbagai keutamaan serta manfaat yang sangat besar bagi kehidupan manusia. Bahkan dengan berdzikir kualitas diri kita akan meningkat dihadapan Allah SWT. Menurut Chodjim Dzikir atau *Dzakara* memiliki arti mengingat, mengisi, atau menuang. Bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.¹⁶ Dzikir menurut terminologi merupakan suatu amalan yang melalui ucapan dengan bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Dzikir termasuk dalam suatu rangka dari rangkaian iman dan islam yang memiliki keistimewaan dari Al-Qur’an dan Hadits. Hal tersebut sudah dibuktikan dengan banyaknya ayat-ayat Al-Qur’an dan hadits Nabi yang membahas tentang masalah ini.¹⁷

Dalam islam sendiri seperti yang kita ketahui bahwasanya segala penyakit turunya dari Allah dan obat penangkalnya pun dari Allah, maka seharusnya

¹⁴ Al-Qur’an, Ar-Ra’d : 28

¹⁵ Asyatin, kamila, Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan, Vol. 4 No. 1 Juli 2020, 41.

¹⁶ Ahmad Chodjim, Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), 181.

¹⁷ Al-Fandi, Samsul Munir Amin dan Haryanto, Energi Dzikir, (Jakarta:Amzah 2008), 13.

konseli selalu husnuzan kepada Allah karena dalam Asmaul husna Allah memiliki sifat *Qudrat* dan *Irodat* yaitu maha berkuasa dan dan berkehendak, serta alasan konselor memakai terapi islam adalah salah satu dasar hukum islam sendiri adalah Al-Qur'an dan nama lain dari Al-Qur'an sendiri adalah *Asy-syifa* yang berarti sebagai obat penyembuh segala penyakit.

Dengan demikian berdasarkan fenomena permasalahan yang telah diuraikan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengangkat sebuah judul “**Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi *Anxiety Disorder* Pada Seorang Remaja Saat Pandemi *Covid-19* Di Desa Pasinan Lemah Putih Gresik**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pola konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi *anxiety disorder* pada seorang remaja saat pandemi *covid-19* di Desa Pasinan Lemah Putih?
2. Bagaimana perubahan perilaku kecemasan pada seorang remaja saat pandemi *covid-19* pasca menjalani konseling Islam dengan terapi dzikir di Desa Pasinan Lemah Putih?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pola konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi *anxiety disorder* pada seorang remaja saat pandemi *covid-19* di Desa Pasinan Lemah Putih

2. Untuk mengetahui perubahan perilaku kecemasan pada seorang remaja saat pandemi *covid-19* pasca menjalani konseling Islam dengan terapi dzikir di Desa Pasinan Lemah Putih

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan wawasan ilmu serta memperluas pemikiran pembaca dan dapat dijadikan sumber referensi bagi mahasiswa khususnya dalam bidang bimbingan konseling Islam dengan terapi Dzikir.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi peneliti
Hasil penelitian ini diharap dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman baru bagi peneliti dan diharapkan juga peneliti dapat memberikan bantuan bagi mahasiswa ataupun orang lain diluar sana yang merasakan hal yang sama dengan narasumber.
 - b. Universitas
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau referensi bagi mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian selanjutnya.

E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini, peneliti akan menjelaskan definisi konsep yang berisikan keterangan secara rinci pada bagian yang perlu untuk dijelaskan. Dengan tujuan untuk menghindari kesalah pahaman tentang makna istilah serta mempermudah pembaca

dalam pemahaman dari pada judul yang diteliti yaitu Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi *Anxiety disorder* pada seorang remaja saat pandemi *covid-19* di Desa Pasinan Lemah Putih Gresik.

1. Konseling Islam

Konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli melalui bimbingan dan nasihat untuk membuat pilihan atau keputusan dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Keputusan konseli harus berdasarkan ajaran Al-Qur'an, Hadits, Sunnah Nabi SAW, dan *ijma'* para ulama. Manusia yang memiliki kelemahan dalam membuat keputusan atau membuat pilihan sendiri secara sadar dan terbuka namun tidak keluar dari jalan yang diridhai oleh Allah SWT.¹⁸ Peran konselor dalam proses konseling Islam yaitu bertugas membantu serta membimbing konseli untuk menyelesaikan permasalahannya. Tidak berarti setiap konselor dapat menyelesaikan masalah konselinya, namun semua itu tergantung pada keinginan serta kemauan konseli dalam menyelesaikan permasalahannya.

Sejarah konseling Islam atau biasa disebut dengan Hisbah, yang berarti menyuruh konseli untuk melakukan perbuatan baik yang telah lama ia tinggalkan, dan mencegah perbuatan buruk serta mungkar yang jelas sering dilakukan oleh konseli, serta mendamaikan konseli yang bermusuhan.¹⁹ Konsep konseling Islam memiliki bermacam

¹⁸ Aziz Salleh, *Asas Kaunseling Islam*, (Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn. Bhd, 1993), 12

¹⁹ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Depok : Kencana, 2017), 10.

metode dan kekhususan pengaruh dalam jiwa. Seorang konselor akan dianggap profesional jika ia dapat memilih metode yang sesuai dengan keadaan konseli serta tetap perpegang teguh pada Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW. Konselor juga harus bisa mengambil contoh model segala sesuatu yang telah diterapkan oleh Rasulullah SAW.²⁰

2. Terapi Dzikir

Dzikir merupakan kegiatan religi dengan tujuan untuk mengingat Allah SWT. Ingat tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan zat, sifat dan perbuatan-Nya lalu berserah diri kepada-Nya sehingga tidak ada lagi rasa takut dalam menghadapi segala macam cobaan hidup.²¹ Para sufi percaya bahwa dengan berdzikir serta memberikan percikan illahi dalam diri kita, maka kita akan berada dalam ketenangan hidup. Karena kalimat-kalimat dzikir akan memberikan ketenangan serta keindahan percikan tuhan pada diri kita.

Berdzikir dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, selain berdzikir dengan lisan dan ucapan kita juga dapat melakukan dzikir dalam pikiran, dzikir dengan qalbu, atau berdzikir dengan amal perbuatan. Ada beberapa lafadz dzikir yang berasal dari dalam Al-Qur'an dan hadits yang dapat kita amalkan, diantaranya: *Alhamdulillah, Laa ila*

²⁰ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 37.

²¹ Febrianti, Wulandari, *Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress*, (Surabaya; Digilib Uinsa 2013), 10.

*ha illaallah, La hawla wala quwwata illa billah.*²² Dzikir juga memiliki banyak manfaat terutama pada masa pandemi seperti ini. Manfaat berdzikir menurut Amin Syukur, diantaranya : dzikir mampu menenangkan hati, dzikir memantabkan iman, dzikir sebagai terapi jiwa, dzikir juga dapat menghindarkan kita dari marabahaya dunia.²³

3. Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*)

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap peristiwa atau situasi-situasi tertentu yang sangat menekan dan berpengaruh pada kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul dengan sendirinya atau bergabung dengan gejala-gejala gangguan emosi lainnya.²⁴ Karakteristik utama gangguan kecemasan biasanya berupa rasa gelisah dan takut yang berlebihan serta berlangsung secara terus menerus dan susah untuk dikendalikan. Gejala gangguan kecemasan tersebut meliputi kesulitan untuk beristirahat, kesulitan dalam berkonsentrasi, perasaan tegang berlebihan, dan gangguan tidur atau biasa disebut insomnia.²⁵

Cemas atau *anxiety neurosis* merupakan bentuk neurosa dengan gejala yang paling sering terlihat adalah ketakutan yang terus menerus dan tidak diketahui penyebabkan, penderita akan merasakan

²² M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung : Pustaka Setia, 2004), hlm 88.

²³ Amin Syukur dan Fathimah Utsman, *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH) LEMBKOTA*, (Semarang: CV. Bima Sakti, 2006), hlm 36.

²⁴ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor 2003), 10.

²⁵ Carole Wade & Carol Tavris, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2007), 330.

ketakutan terhadap bahaya yang seolah-olah mengancam jiwa, namun sebenarnya tidak nyata dan hanya ada dalam perasaan serta pikiran penderita. Kecemasan juga memiliki segi kesadaran yang dapat diperlihatkan melalui rasa ketakutan, terkejut, tidak berdaya, rasa bersalah, merasa terancam dan sebagainya, sehingga kecemasan masuk dalam kategori gangguan atau penyakit jiwa.²⁶

F. Sistematika Pembahasan

Bab pertama. Dalam bab pertama berisikan pendahuluan yang meliputi : Latar belakang masalah, Rumusan masalah, Tujuan penelitian, Manfaat penelitian, Definisi konsep, dan Sistematika pembahasan.

Bab Kedua. Dalam bab kedua berisikan Tinjauan Pustaka yang meliputi : Kerangka dan penjelasan tentang Konseling islam, Terapi dzikir, dan kecemasan (*Anxiety disorder*).

Bab ketiga. Dalam bab ketiga berisikan Penyajian data yang meliputi : pendekatan dan jenis penelitian, tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

Bab keempat. Dalam bab keempat berisikan tentang penyajian data yang meliputi : Deskripsi umum, Deskripsi proses penelitian dan Deskripsi hasil penelitian. Analisa data meliputi analisa proses penelitian dan analisa hasil penelitian.

²⁶ Fatma Laili Khoirun Nida, Dzikir sebagai psikoterapi gangguan kecemasan terhadap lansia, Jurnal : Bimbingan konseling islam, Vol. 5, No. 1, Juni 2014, 137.

Bab kelima. Dalam bab kelima berisikan Penutup yang meliputi : Kesimpulan Penelitian dan Saran.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling Islam

1. Pengertian konseling Islam

Konseling merupakan kegiatan tatap muka yang dilakukan secara rahasia dan sangat tertutup diikuti dengan sikap pemberian dan penerimaan antara konselor dengan konseli untuk tujuan menyelesaikan masalah yang dialami konseli.²⁷

Menurut Thohari Musnamar konseling Islam merupakan pemberian bantuan terhadap individu melalui kemampuannya sebagai makhluk Allah SWT untuk hidup yang selaras dengan ketentuan petunjuk Allah SWT.²⁸ Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz-Dzakky konseling Islam adalah sesuatu aktivitas pemberian bimbingan Islami serta pedoman hidup kepada individu (klien) sebagaimana seharusnya mereka dapat mengembangkan potensi, akal pikiran, jiwa serta keyakinannya untuk dapat memulai hidup dengan lebih baik secara mandiri yang sesuai dengan paradigma Al-Qur'an dan Hadits.

2. Sejarah konseling Islam

Awal munculnya konseling keagamaan diikuti dengan lahirnya pelembagaan konseling di sekolah dan di masyarakat. Perkembangan konseling keagamaan di masyarakat digunakan sesuai dengan kebutuhan manusianya, baik dalam segi mental

²⁷ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), 8

²⁸ Fuad anwar, *Landasan bimbingan konseling islam*, (Yogyakarta: Deepublish 2019), 17.

ataupun fisik dalam hal menciptakan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Demikian juga di agama Islam terlahirlah konseling Islam, menurut Ahmad Mubarak konseling Islam dalam sejarah dapat disebut dengan *Hisbah* yang artinya menyuruh seseorang untuk melakukan perbuatan baik untuk mencegah perbuatan mungkar, dan juga mendamaikan konseli yang sedang bermusuhan.²⁹

Pada zaman Rasulullah SAW konseling Islam dipraktikkan melalui dakwah dan dalam pertolongan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh para Sahabat dapat dikatakan sebagai bentuk konseling karena adanya interaksi antara Rasulullah SAW (konselor) dengan Sahabat (konseli). Seperti yang telah dijelaskan bahwa Rasulullah SAW adalah penasihat yang terbaik. Allah SWT berfirman :³⁰

أَبْلَغُكُمْ رَسُولَ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ

Artinya : “*Aku menyampaikan kepadamu amanat Tuhanku dan pemberi nasihat yang terpercaya kepada kamu*” (QS. Al-A’raf [7]: 68).³¹

3. Tujuan konseling Islam

Dalam perkembangan kehidupan manusia, konseling Islam memiliki manfaat yang sangat besar bagi kehidupan. Konseling islam mampu memberikan dampak positif bagi setiap individu.

²⁹ Abdul Basyid, *Konseling islam*, (Jakarta : prenada media 2017),10.

³⁰ Agus Santoso, *Konseling Spiritual* (Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017), 84

³¹ Al-Qur’an, *Al-A’raf: 68*

Konseling islam juga dapat membantu mengembangkan segi positif yang dimiliki setiap individu sehingga hal tersebut mampu membantu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh individu tersebut.

Adapun tujuan khusus dari konseling Islam diantaranya, membantu konseli menyelesaikan masalahnya, memfungsikan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehingga mampu memberikan manfaat bagi banyak orang, membantu konseli untuk mengembangkan situasi buruk menjadi baik dan mempertahankan situasi baik agar tetap baik.

Konseling Islam merupakan suatu kegiatan membantu seseorang (klien) untuk memahami tentang dirinya agar memiliki sikap kesadaran sehingga dapat membentuk perilaku positif, seperti :

- a. Mampu memahami dan menerima keadaan dirinya
- b. Mampu menciptakan kehidupan yang fungsional untuk keluarga dan orang sekitar
- c. Mampu memandang positif serta dapat mengambil hikmah setiap musibah yang menimpanya
- d. Memiliki kesadaran akan jati dirinya sebagai makhluk Tuhan.
- e. Memiliki kebiasaan yang baik, seperti tidak telat saat mengerjakan kewajiban-kewajibannya.

4. Dasar-dasar konseling Islam

Sumber pedoman hidup manusia yang pertama adalah Al-qur'an dan yang kedua adalah Hadits, karena di dalam keduanya terdapat keaslian bukti untuk sebuah rujukan yang mampu mengimplementasikan hukum syariat Islam, maka dari itu konseling Islam memilih Al-Qur'an dan Hadits sebagai pedoman pelaksanaan konseling Islam. Menurut Somayya Abdullah dalam mencapai harapan konseling Islam yang sesuai maka yang dapat kita lakukan ialah mengeksplorasi Al-Qur'an dan Hadits supaya dapat menemukan suatu terapi yang dapat dikembangkan menjadi sebuah pendekatan konseling Islam.³²

5. Metode konseling Islam

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah awal yang dilakukan konselor untuk mengidentifikasi kasus dan gejala yang muncul pada diri konselor. dalam langkah ini konselor memperhatikan hal-hal yang akan ditindaklanjuti dan mendapat bimbingan terlebih dahulu.

b. Diagnosis

Diagnosa adalah suatu langkah dalam menentukan suatu masalah yang tampak pada konseli dan latar belakangnya dengan mengumpulkan data melalui studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data.

³² Agus Santoso, *Konseling Spiritual* (Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017), 82.

c. Prognosis

Prognosis merupakan langkah dalam menentukan jenis terapi yang akan digunakan untuk memecahkan masalah konseli. Langkah ini ditentukan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.

d. Terapi

Dalam hal ini terapi adalah pelaksanaan bantuan atau bimbingan konseling kepada konseli dengan menggunakan teknik yang sesuai dengan permasalahan konseli.

e. Evaluasi

Evaluasi merupakan langkah terakhir dalam kegiatan konseling. Dalam langkah ini konselor memberikan penilaian terhadap ukuran yang dicapai konseli selama kegiatan. Ukuran keberhasilan, terlihat dari kemajuan perilaku konseli berkembang ke arah yang positif.

B. Terapi Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Dzikir berasal dari kata *Dzakar* yang memiliki arti mengingat, menuangi, mengisi. Dzikir bagi orang yang melakukannya berarti mencoba mengisi dan memenuhi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci yang bertujuan untuk mengingat Allah SWT. Menurut Solihin dan Rosihin Anwar dalam kamus tasawuf Dzikir merupakan prinsip awal bagi seseorang yang berjalan menuju kebaikan (suluk) dengan suatu kalimat atau kata yang digunakan untuk memusatkan pikiran kepada Allah SWT.³³

³³ Solihin dan Rosihin Anwar, Kamus Tasawuf, (Bandung, Remaja Rosda Karya, 2002), 36.

Dzikir menurut syariat Islam adalah menyebut nama Allah SWT dan mengingat-Nya dalam setiap keadaan dengan tujuan untuk menjalin ikatan batin antara hamba dengan sang Khalik sehingga jiwa merasa dekat dan selalu diawasi oleh-Nya. Dengan sering melakukan Dzikir dapat meningkatkan iman seseorang, serta terjalinnya kedekatan dengan Allah SWT. Dalam Islam setiap muslim diperintahkan untuk berdzikir sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk mengingat Allah. Seperti firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya : “*Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya*” (Qs. Al-Ahzab [33] : 41).³⁴

Dzikir dipercaya dapat mengurangi ketegangan pada saat gangguan kecemasan mulai muncul dan dzikir akan mendatangkan ketenangan dalam jiwa. Setiap bacaan dzikir memiliki makna yang dalam dan mampu mencegah timbulnya stress. Individu yang memiliki kemampuan spiritual tinggi serta memiliki keyakinan yang kuat terhadap Allah SWT, maka keyakinan tersebut akan memberikan kekuatan untuk mengontrol diri sehingga individu mampu memaknai secara positif setiap peristiwa yang tidak menyenangkan dalam hidupnya dan menyakini bahwa semua yang terjadi di alam semesta ini adalah kehendak tuhan.

³⁴ Al-Qur'an, *Al-Ahzab* : 41.

2. Syarat-syarat Dzikir

Salah satu ibadah yang ringan dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah berdzikir. Orang yang berdzikir seharusnya selalu memiliki wudhu yang sempurna. Ketika berdzikir harus diawali dengan niat yang kuat dan melakukannya dengan hati yang tulus (ikhlas) sehingga orang-orang yang melakukannya dapat meraih cahaya dzikir dalam batin dan hati mereka menjadi hidup dengan cahaya dzikir tersebut. Namun ada beberapa syarat serta adab dalam berdzikir yang sering terlupakan, diantaranya :

- a. Duduk atau berada ditempat yang suci
- b. Berada dalam keadaan suci mulai dari mengenakan pakaian bersih dan menggunakan wewangian.
- c. Dzikir sangat baik dilakukan dalam segala macam kondisi, kecuali dalam posisi duduk ketika sedang membuang hajat, berijma, dan ketika berdiri hendak menunaikan sholat.
- d. Melakukan dengan ikhlas dan khusyu
- e. Menguatkan harapan serta berserah diri kepada Tuhan dan tidak berputus asa
- f. Tidak mengerjakan amalan sunnah (berdzikir) ketika belum melaksanakan amalan wajib (sholat, puasa, zakat)
- g. Membaca sesuai lafadz dan tidak boleh merubah huruf serta pengucapan
- h. Memahami makna bacaan dzikir
- i.

3. Macam-macam Dzikir

Dzikir dapat dilakukan dengan berbagai cara. Ada empat klasifikasi bentuk atau jenis dzikir, hal ini di dasarkan pada aktivitas seperti apa yang akan

digunakan untuk berdzikir atau mengingat Allah SWT.³⁵

a. Dzikir lisan

Dzikir lisan merupakan kegiatan berdzikir yang dilakukan dengan cara mengucapkan dan merenungkan lafadz-lafadz dzikir yang berasal dari Al-Qur'an dan Hadist. Dzikir dengan lisan dianjurkan menggunakan suara yang pelan dan lembut. Adapun suatu hal yang harus diperhatikan saat melakukan dzikir, yaitu berniat untuk mencari ridho, cinta dan ma'rifat dari Allah SWT dengan cara mendekatkan diri kepadanya.

Dzikir lisan merupakan dzikir yang tingkatannya rendah dan poin pahala yang didapatkan dari dzikir lisan memiliki nilai yang kecil diantara macam dzikir yang lainnya. Namun berdzikir dengan cara apapun akan tetap mendapatkan pahala dari Allah, selama saat melakukannya kita hanya mengharap ridha Allah SWT dan tidak memiliki tujuan lain seperti mengharapkan pujian dari orang lain.

b. Dzikir aqli/pikiran (*Tafakkur*)

Dzikir pikiran merupakan kegiatan dzikir yang dilakukan tidak hanya dengan mengucapnya baik didalam hati maupun lisan namun juga memikirkan makna dari lafadz-lafadz dzikir tersebut serta

³⁵ Al-Fandi, Samsul Munir Amin dan Haryanto, *Energi Dzikir*, (Jakarta:Amzah 2008), 21-22.

merenungkan keesaan atau kekuasaan Allah SWT.

Menurut Fakhurrazy dzikir terdiri atas tiga macam. Pertama memikirkan dan merenungkan berbagai lafadz-lafadz dzikir yang berupa dalil tentang zat dan sifat Allah, dengan harapan akan mendapatkan jawaban atas kekeliruan dalam pemahaman dalil tersebut. Kedua memikirkan serta merenungi dalil yang menjelaskan tentang kewajiban yang diperintah oleh-Nya serta larangan-larangan dan ancaman-Nya. Ketiga memikirkan dan merenungkan seluruh kekuasaan serta rahasia berbagai macam ciptaan Allah SWT.³⁶

c. Dzikir qalbu

Dzikir qalbu atau dzikir dengan hati merupakan dzikir yang menghadirkan keagungan serta sifat-sifat tuhan dalam diri seseorang, memikirkan kenikmatan, keutamaan, memikirkan seluruh aturan-Nya. Jika seseorang hatinya berdzikir ia akan menyadari bahwa Allah SWT maha melihat lagi maha mengetahui segala sesuatu yang diperbuat oleh hambanya sehingga ia akan dijauhkan dari kelalaian atas perintah Tuhan dan akan selalu menjauhi segala larangan-Nya.³⁷ Dzikir qalbu harus dilakukan dengan kesadaran akan kehadiran Allah SWT yang

³⁶ Fakhurrazy, *Tafsir kabir wa mafatih al-ghaib*, (Baerut, darul Fikr, 1985), jilid 2 cetak ke-3, 158.

³⁷ Annisul muttaqin, Skripsi : *Praktik dzikir sufi tarekat maulawiyah dalam perspektif hukum*, (Jakarta : Uin syarif hidayatullah 2011), 19.

dekat dengan detak irama jantung, dan dilakukan secara tersembunyi tanpa adanya suara.

Dzikir dari hati akan memberikan dampak positif dalam hidup seseorang dan akan mengakibatkan kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya semakin besar dan akhirnya merasa seakan setiap anggota tubuhnya adalah sebuah hati yang ingat akan Tuhan. Dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ
وَيَذْكُرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا
خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya : *“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.”* (Qs. Al-imran [3] : 191)³⁸

d. Dzikir ruhy (roh)

Dzikir ruhy memiliki tingkatan yang paling tinggi diantara macam dzikir lainnya. Dzikir ruhy merupakan kembalinya fitrah atau asal kejadian saat berada didalam

³⁸ Al-Qur'an, Al-Imran : 191.

arwah, menyaksikan serta membuktikan wujud makrifahnya.³⁹

4. Jenis-jenis bacaan Dzikir

a. Tahmid (*Al-hamdulillah*)

Lafad *Alhamdulillah* memiliki arti “segala puji bagi Allah”. Dengan mengucapkan *Alhamdulillah* sudah termasuk perbuatan yang terpuji karena hal tersebut menyimpulkan bahwa segala perbuatan yang dilakukan merupakan sumber dari Allah SWT. Dengan melakukan dzikir dan melafalkan kalimat tahmid dapat memberikan perasaan tenang dan akan senantiasa merasa selalu ada dalam lindungan Allah SWT.

b. Tasbih (*Subhanaallah*)

Subhanaallah memiliki arti “maha suci Allah”. Dengan mengucapkan kalimat *Subhanaallah* berarti kita sebagai manusia mengakui bahwa tidak ada sifat atau kekuasaan tuhan yang tidak sempurna dan tercela. Maha suci yang dimaksud merupakan maha suci dari segala sifat suci dan tidak ada yang mampu menandinginya. Dengan membaca kalimat tasbih akan membantu kita dari pikiran-pikiran negatif terhadap dunia dan seisinya termasuk pikiran negatif terhadap diri sendiri.

³⁹ Ahmad Bangun Nasution, Rayani Hanum Siregar, *Akhlaq Tasawuf* (Jakarta: Rajawali Pers, 2003), 76-77.

- c. Takbir (*Allahu akbar*)
Lafadz *Allahu akbar* memiliki arti “Allah maha besar”. Ketika seseorang mengucap takbir dengan sikap yang sesuai dengan ucapannya dengan itu berarti manusia itu menggantungkan hidupnya kepada sang pencipta dan ia akan senantiasa melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya karena dalam dirinya telah tertanam rasa takut kepada sang pencipta Allah SWT.
- d. Tahlil (*Laa ilaha illa Allah*)
Laa ilaha illa Allah memiliki arti “tiada tuhan selain Allah”. Para ulama telah menegaskan bahwa lafadz tahlil menyatakan bahwa tiada tuhan selain Allah untuk disembah. Jika seorang muslim telah mengucapkan *Laa ilaha illa Allah* maka ia telah berjanji bahwa tidak ada tuhan selain Allah. Pelafalan kalimat tahlil dapat memberikan ketenangan dan ketentraman bagi yang mengamalkan. Ketenangan serta ketentraman tersebut lahir apabila seseorang yang mengamalkan dalam keadaan sadar dan percaya bahwa Allah SWT adalah satu-satunya penguasa.
- e. Basmalah (*Bismillahirrahmani ar-rahim*)
Kalimat *Bismillahirrahmani ar-rahim* memiliki arti yaitu “dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang”. Dimana seseorang yang mengamalkan lafadz basmalah sebelum melakukan sesuatu maka ia akan mendapatkan perasaan tenang dan tertram karena segala

sesuatu yang dimulai karena Allah SWT dan atas izin Allah maka hal tersebut tidak akan menimbulkan dampak negatif terhadap dirinya maupun sekitarnya.

f. Istighfar (*Astagfirulah*)

Lafadz *Astagfirulah* memiliki arti syaitu “aku memohon ampun kepada Allah” . Dengan mengucapkan kalimat istighfar maka Allah SWT akan mengampuni segala dosa yang telah kita perbuat dengan syarat dilakukan dalam keadaan sadar akan segala kesalahan yang telah diperbuat dan berjanji tidak akan mengulanginya lagi, serta meminta maaf juga kepada orang-orang yang telah terlukai hatinya.⁴⁰ Lafadz *Astagfirulah* menunjukkan bahwa magfirah Allah SWT sangatlah luas. Allah tidak hanya menutupi aib serta apa yang dirahasiakan oleh manusia, namun juga menutupi sekian banyak peristiwa masalah yang pernah kita lalui.

g. Hawqalah (*La hawla wala quwwata illa billah*)

Lafadz hawqalah memiki arti yaitu “tiada daya dan upaya melainkan kekuatan dari Allah SWT”.⁴¹ lafadz tersebut mengandung makna bahwa tidak ada kemampuan bagi manusia untuk mencegah segala sesuatu bencana atau hal lain yang terasa tidak enak dan mengganjai dihati, dan tidak terwujud untuk mendatangkan suatu hal yang positif kecuali

⁴⁰ Quraish Shihab, Wawasan Al-Quran Tentang Doa Dan Dzikir, (Tangerang: Lentera Hati,2018), 76.

⁴¹ M. Sholihin, Terapi Sufistik, (Bandung : Pustaka Setia, 2004), 88.

bersumber dari Allah SWT. Manusia tidak akan memiliki kekuatan dan kemampuan untuk melalui rasa kecewa dan gembira tanpa anugerah dari Allah.

Lafadz hawqalah mengajarkan kita bahawa sebagai hamba kita harus menanamkan dalam hati bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah kekuasaan Allah SWT sehingga manusia selalu ingat untuk tidak bersedih saat kecewa dan tidak terlalu gembira saat mencapai keberhasilan karena semuanya berasal atas kekuasaan Allah SWT.⁴²

5. Keutamaan membaca Dzikir

Waktu berdzikir yang baik adalah di pagi hari sebelum terbit matahari, sesudah mengerjakan kewajiban sholat dzuhur, sesudah selesai mengerjakan sholat ashar, sebelum tenggelamnya matahari, waktu petang, ketika tenggelamnya matahari, ketika bangun tidur dan tenggelamnya bintang, dan sesudah menjalankan shalat-shalat wajib.⁴³ Pada sebuah hadits yang di riwayatkan oleh HR. Bukhori menjelaskan bahwa Rasulullah SAW bersabda : “Barangsiapa mengucapkan dzikir ini di siang hari dalam keadaan penuh keyakinan, lalu ia mati pada hari tersebut sebelum sore hari, maka ia termasuk penghuni surga. Dan barangsiapa yang mengucapkannya di malam hari dalam keadaan

⁴² Quraisy Shihab, Wacana Al-Qur'an tentang Do'a Dan Zikir, (Tangerang :Lentera Hati, 2018), 76.

⁴³ Trisiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Maliki Press, 2008), 333-335 .

penuh keyakinan, lalu ia mati sebelum shubuh, maka ia termasuk penghuni surga" (HR. Bukhori).⁴⁴

Dari Ibi Hurairah ra sesungguhnya Nabi saw bersabda: "Tidakkah kalian mau jika aku memberitahukan kepada kalian tentang amal perbuatan yang paling baik dan paling suci di sisi Tuhan kalian serta derajat kalian yang paling tinggi, juga lebih baik bagi kalian dari pada menginfakkan emas dan perak, dan lebih baik bagi kalian dari pada bertemu musuh lalu kalian membunuh mereka dan mereka membunuh kalian?". Maka para shahabat berkata: Kami mau wahai Rasulullah? Rasulullah saw bersabda: Berdzikir kepada Allah Azza Wa Jalla".⁴⁵ Allah SWT berfirman dalam surah An-Nisa ayat 103 :

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya : *"Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sungguh, salat itu adalah kewajiban yang*

⁴⁴ Brilio net, 4 macam dzikir yang memiliki nilai keutamaan tinggi, Dipublikasikan 10.21, 30/04, <https://today.line.me> .

⁴⁵ Amin Abdullah Asy-Syaqawy, *Keutamaan Berdzikir*, (Indonesia; islam house 2009), 4.

*ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (QS. An Nisa [4] : 103).*⁴⁶

6. Manfaat Dzikir

a. Meningkatkan iman

Ingat kepada Allah SWT melalui dzikir dapat meningkatkan iman seseorang. Manusia akan merasa terawasi oleh siapa dan apa yang melihatnya sehingga ia akan selalu teringat oleh Allah SWT dan secara otomatis akan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

b. Menentramkan hati

Jika seseorang mengalami kesulitan, kegelisahan serta kesusahan maka dianjurkan untk berdzikir, dengan berdzikir hati akan menjadi tenang dan damai. Melalui kedamaian dzikir, jiwa akan dipenuhi dengan emosi yang positif sehingga hidup menjadi lebih optimis.

c. Menghilangkan rasa takut

Dengan berdzikir dan mengingat Allah SWT dalam setiap perbuatannya, akan menciptakan keteguhan dalam diri manusia sehingga secara perlahan-lahan ketakutan dalam jiwa manusia akan hilang.

d. Memberikan keberuntungan

Berdzikir dapat mendatangkan keberuntungan, dalam hal ini keberuntungan dapat diartikan sebagai datangnya kemudahan serta jalan yang terang ketika jiwa manusia merasa kesulitan dan mulai putus asa. Dengan berdzikir manusia akan mampu melewati segala

⁴⁶ Imam Al-Ghozali, *Ihya' Ulumuddin*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 107

macam cobaan hidup yang diberikan oleh Allah SWT dengan tawakal dan sabar.⁴⁷

e. Membersihkan hati

Menurut Zuhri berdzikir dapat membersihkan hati dari kotoran yang disebabkan oleh dosa dan lalai, dengan berdzikir akan menghidupkan qalbu yang mati.⁴⁸

f. Mengontrol perilaku

Menurut Anshori dzikir dapat mengontrol perilaku jika seseorang melupakan Allah SWT tanpa sadar akan berbuat maksiat, namun jika ingat kepada sang Khalik kedadaran dalam diri manusia sebagai hamba akan muncul kembali.⁴⁹

C. Kecemasan (*Anxiety Disorder*)

1. Definisi Kecemasan

Dalam kehidupan manusia kecemasan merupakan hal yang biasa terjadi. Pada dasarnya kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan. kecemasan merupakan suatu perasaan yang bersifat umum biasanya disertai dengan rasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal usul dan juga wujudnya.⁵⁰

Kecemasan merupakan perasaan subjektif terjadinya ketegangan mental sehingga munculnya

⁴⁷ Widuri Nur Anggraeni, Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 6 No. 1, Juni 2014, 86-87.

⁴⁸ Syafudin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri*. (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), 150-151.

⁴⁹ Afif anshori, *zikir demi kedamaian jiwa*, (Yogyakarta: pustaka pelajar 2005), 33.

⁵⁰ Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama 2005), 66.

reaksi umum yang berupa kegelisahan dari ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan atau merasa terancam. Perasaan yang tidak tentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan dan akan memberikan dampak negatif yang disertai perubahan fisiologi dan psikologi.⁵¹ Menurut Sadock kecemasan adalah suatu respon tubuh terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan dianggap sebagai hal yang normal terjadi pada saat perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau pengalaman yang belum pernah dilakukan, serta pada saat menemukan jati diri atau kuantitas diri dan arti hidup.⁵²

Menurut Nevid Jeffrey kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan keterangsangan fisiologi, perasaan tenang yang berlebihan, dan rasa khawatir pada sesuatu buruk yang akan terjadi.⁵³ Kecemasan juga merupakan rasa khawatir yang disertai oleh kekuatan dalam menggerakkan suatu perilaku, baik perilaku negatif dan menyimpang maupun perilaku positif. Gangguan kecemasan termasuk gangguan psikolog yang paling sering ditemukan dan dianggap normal, namun jika kecemasan sudah berlebihan dan susah untuk di kendalikan maka dapat menghambat fungsi seseorang dalam menjalani kehidupan dapat menyebabkan gangguan jiwa.

⁵¹ Kholil Lur Rochman, *kesehatan mental*, (Purwokerto: Fajar media press 2010), 104

⁵² Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (Jakarta : UI-Press 2007), 73.

⁵³ Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus, dan Greene, Beverly, *Psikologi Abnormal*, Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia, Edisi Kelima Jilid 1, (Jakarta: Penerbit Erlangga 2005), 163.

2. Macam-macam gangguan kecemasan

Dalam dunia psikologi gangguan kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis, di antaranya :

a. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang sering terjadi pada seseorang yang tidak percaya diri, namun penderita gangguan ini diagnosis nya sangat jarang ditegakkan sehingga terapinya pun juga jarang diberikan. Orang yang menderita gangguan kecemasan ini akan selalu memiliki pemikiran negatif terhadap analisis orang lain, yang pada akhirnya menyebabkan rasa khawatir berlebihan. Penderita kecemasan sosial ini akan cenderung berfikir bahwa setiap hal yang dilakukan akan sangat memalukan dan terlihat tolol.⁵⁴

b. Kecemasan umum

Kecemasan umum termasuk dalam gangguan kecemasan tingkat rendah, gangguan ini biasanya terjadi akibat munculnya rasa khawatir berlebihan pada suatu kegiatan tanpa adanya ancaman, individu yang mengalami gangguan kecemasan ini biasanya ditandai oleh munculnya rasa gelisah, rasa mudah tersinggung, ketegangan otot, serta gangguan tidur atau insomnia.

⁵⁴ Adib asrori, *Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial*, Vol. 03 No. 01 Januari 2015, 90.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik atau biasa disebut dengan kecemasan obyektif merupakan kecemasan yang disebabkan oleh suatu bahaya-bahaya dari luar zona nyaman manusia.

d. Kecemasan moral

Kecemasan ini merupakan kecemasan yang ditimbulkan oleh perasaan yang merasa berdosa atau merasa bersalah ketika melakukan sesuatu dan sebaliknya individu akan memikirkan kembali jika akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan moral.

e. Kecemasan neurotis

Kecemasan ini merupakan kecemasan yang terjadi ketika instink tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan seseorang akan berbuat sesuatu yang membahayakan.

f. Kecemasan fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu kecemasan yang muncul akibat pertanyaan tentang jati diri seseorang, pertanyaan tersebut berupa, siapa dirimu, untuk apa kamu hidup, apa yang kamu lakukan untuk hidupmu kedepannya. Kecemasan seperti ini bisa disebut dengan kecemasan eksistensial dimana hal tersebut memiliki peran fundamental bagi kehidupan manusia.⁵⁵

⁵⁵ Mustamir pedak, metode supernol menaklukkan stress, (Jakarta: Hikmah publishing 2009),30.

3. Ciri-ciri kecemasan

Berikut merupakan ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, Dkk:⁵⁶

- a) Merasa gelisah dan gugup
- b) Bagian anggota tubuh bergetar terutama pada telapak tangan
- c) Mengeluarkan keringat dingin
- d) Bagian mulut dan kerongkongan terasa kering
- e) Sulit berbicara
- f) Sulit mengatur nafas
- g) Jantung berdegup dengan kencang
- h) Ketika berbicara suara bergetar
- i) Merasakan dingin pada seluruh anggota tubuh terutama pada telapak tangan
- j) Punggung dan leher terasa kaku
- k) Merasa mual atau munculnya rasa ingin buang air kecil/besar
- l) Wajah memerah
- m) Munculnya perilaku menghindari dan terguncang
- n) Merasa khawatir yang berlebihan
- o) Munculnya perasaan terganggu dan ketakutan terhadap sesuatu yang belum terjadi

4. Aspek-aspek dalam kecemasan

Nevid, Rathus dkk menjelaskan bahwa aspek-aspek kecemasan dibagi menjadi tiga, yaitu :⁵⁷

- a. Kecemasan dalam aspek fisik

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dapat dilihat melalui kondisi fisiknya. Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa gelisah, gugup,

⁵⁶ Umniyah saleh, Tesis: *Anxiety disorder*, (Universitas Hasanudin 2019), 4

⁵⁷ Nevid J.S, Rathus S.A, Green B, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1, (Jakarta: Erlangga 2003), 2.

tangan dan anggota tubuh lainnya gemetar, leher terasa tercekik, dahi mengkerut, kekencangan pori-pori pada bagian perut dan dada, keluarnya keringat, telapak tangan basah, merasa pening atau pusing, dan jantung yang berdegup dengan kencang.

b. Kecemasan dalam aspek *Behavior*

Orang yang sedang mengalami kecemasan dapat dilihat melalui perilaku individu yang cenderung memperlihatkan perilaku gelisah dan menghindar.

c. Kecemasan dalam aspek Kognitif

Kecemasan yang muncul biasanya ditandai dengan munculnya ciri-ciri kognitif seperti, perasaan khawatir, ketakutan yang berlebihan dan susah dikendalikan tentang masa depan, memikirkan hal yang belum tentu akan terjadi secara berulang-ulang, perasaan yang campur aduk sehingga pikiran menjadi kebingungan, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan berpikir bahwa segala sesuatu yang akan terjadi ada sesuatu yang buruk.

5. Faktor-faktor terjadinya kecemasan

Ada beberapa faktor terjadinya kecemasan, diantaranya :

a. Faktor pikiran yang tidak rasional

- 1) Selalu berpikiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi
- 2) Selalu menuntut kesempurnaan karena memiliki standar kehidupan yang cukup tinggi

3) Generalisasi yang tidak tepat dan berlebihan.

b. Usia

Tahap perkembangan manusia dapat mempengaruhi dinamika kecemasan seseorang.

c. Lingkungan

Kondisi lingkungan juga termasuk faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang baik internal maupun eksternal. Lingkungan yang aman dan kondusif dapat menurunkan resiko kecemasan pada penghuninya.

d. Pengalaman

Pengalaman yang buruk pada seseorang akan mengakibatkan kecemasan dimasa depan, namun dengan pengalaman juga seseorang mampu menyelesaikan masalah psikisnya termasuk gangguan kecemasan.

6. Cara mengatasi kecemasan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan terapi Dzikir untuk mengurangi gangguan kecemasan, karena kecemasan merupakan perasaan gelisah, dan takut terhadap hal yang belum tentu terjadi, hal tersebut termasuk dalam perilaku berperasangka buruk. Dalam Islam berperasangka buruk bukanlah perilaku orang yang beriman.

Dalam sebuah hadits riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda :*“Sesungguhnya Allah berkata: Aku sesuai prasangka hambaku padaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya.*

Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya” [HR. Muslim]⁵⁸.

D. Dzikir Dalam Mengurangi *Anxiety Disorder*

Terapi dzikir merupakan metode penyembuhan yang dilakukan berdasarkan ajaran-ajaran tasawuf yang bersumber langsung dari Rasulullah SAW. Terapi dzikir merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mirip dengan meditasi. Metode terapi dzikir pertama kali diajarkan kepada sahabat dan diterapkan oleh para sufi, yang kemudian disebut dengan sufi healing. Terapi sufi healing pertama kali di mulai dengan tahap *Al-bidaya* (pemula), yang kemudian dilanjutkan dengan beberapa tahap, yang pertama *Takhalli* (pengosongan jiwa), kedua *Tahalli* (pengisian jiwa dengan sesuatu yang mulia), ketiga *Tajalli* (menemukan apa yang di cari serta menerapkannya dalam kehidupan), dan yang terakhir *Wushul* (pencapaian), *Ihsan* (perbuatan baik), *Fana* (tidak kekal).

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia dapat melakukan aktivitas dengan nyaman dan banyak berbuat kebaikan dengan memberikan manfaat bagi orang lain. Sedangkan manusia adalah makhluk yang kompleks yang terdiri dari unsur fisik, psikis, sosial dan spiritual. Maka ketika seseorang mengalami penyakit, tentunya harus dilakukan pemeriksaan dan penyembuhan secara menyeluruh. Akal yang waras ada pada badan yang sehat dan badan yang sehat terdapat pada orang yang bermoral akal yang waras.⁵⁹

⁵⁸ Ahmad, *Sifat-sifat Mulia: Mujahadah, Annafsi, Husnuzan dan Ukhuwah*, 20 juli 2021 <https://www.gamedia.com/literasi/sifat-mulia/>

⁵⁹ Arman Yurisaldi Saleh, *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf* (Jakarta: Zaman, 2010), 17.

Manusia sehat menurut Islam, dari Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Majelis Ulama Nasional tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan jasmani, mental dan sosial yang dimiliki oleh manusia sebagai anugerah Tuhan yang harus disyukuri dengan cara melatih dan memelihara tuntunan-Nya.⁶⁰ Islam memandang kesehatan itu adalah nikmat besar Allah yang diberikan pada hambaNya, karenanya rasulullah SAW bersabda: “*Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang*”. (HR. Bukhari no. 6412, dari Ibnu ‘Abbas).⁶¹ Sedangkan manusia tidak sehat menurut Islam adalah manusia yang senantiasa mengabaikan perintah-Nya dan tidak menjauhi larangan-Nya.

Adapun beberapa macam-macam kesahatan dalam diri manusia, diantaranya :

1. Kesehatan Jasmani

Sehat jamani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan.⁶²

2. Kesehatan Jiwa

Menuru Zakiah Derajat kesehatan jiwa adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan jiwa dan gejala-gejala penyakit jiwa, yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi kesesuaian fungsi-fungsi jiwa

⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur’an* (Bandung: Mizan, 1998), 182.

⁶¹ Abu Hajr Mohammd Said Baisuni zaglul (Darul Kitab Ilmiah, volume 9, Bairut), 83.

⁶² Amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono: Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir* (Semarang: Syifa Press, 2006), 29.

(tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga.⁶³

3. Kesehatan Sosial

Kesehatan sosial merupakan upaya mengatasi masalah sanitasi yang mengganggu kesehatan. Kegiatan yang mendukung tercapainya kesehatan sosial antara lain; kebersihan pakaian, kualitas makanan, perbaikan kualitas dan sistem sanitasi.

Dalam Islam setiap muslim diperintahkan untuk berdzikir sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk mengingat Allah. Seperti firman Allah SWT :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Qs. Ar-Ra’d [13] : 28).

Pelaksanaan terapi dzikir pada sesi pertama ialah pengurangan gangguan kecemasan akibat pandemi covid-19. Langkah awal pelaksanaan dzikir yang akan digunakan oleh penulis dalam menyelesaikan permasalahan konseli dalam mengurangi kecemasan agar konseli mampu mengelolah *coping stress* yang muncul pada dirinya, sehingga konseli dapat lebih terbuka dengan orang sekitar dan mengurangi kebiasaan menangnya. Pertama, diawali dengan konselor memberikan arahan kepada konseli untuk mensucikan diri terlebih dahulu dengan cara berwudhu. Setelah mensucikan diri konselor mengarahkan kepada konseli

⁶³ *Ibid*

untuk memilih tempat duduk yang nyaman dan suci, karena syarat hendak berdzikir yaitu diwajibkan dalam keadaan suci dari hadast. Suci yang dimaksud dalam pelaksanaa dzikir ini tidak hanya tubuh yang ada dalam keadaan suci namun tempat untuk melakukan dzikir juga harus dalam keadaan suci dan bersih.

Langkah selanjutnya setelah konseli sudah merasa nyaman, maka konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang permasalahan yang konseli hadapi yaitu *Anxiety Disorder* (Gangguan Kecemasan) yang mengakibatkan konseli merasakan *stress* dan *overthinking*. *Stress* merupakan keadaan dimana seseorang merasakan beban dalam pikiran akibat konflik yang muncul dalam kehidupannya, sehingga munculnya beberapa gejala diantaranya, suasana hati berubah-ubah, merasa tidak berguna, tidak dapat berkonsentrasi hingga tampak bingung. Sedangkan *overthinking* merupakan keadaan dimana seseorang selalu berpikiran negatif dan biasanya *overthinking* muncul di malam hari sehingga menyebabkan gangguan jam tidur.

Tahap selanjutnya, setelah berdiskusi dan konseli sudah memahami permasalahan yang sedang dihadapinya, maka konselor memberikan pengarahan kepada konseli untuk merelekskan diri. Dengan tubuh yang rileks akan membantu seseorang untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam melaksanakan sesuatu. Setelah konseli sudah merasa rileks nyaman dan dapat berkonsentrasi dengan baik selanjutnya konselor mengajak konseli untuk menguatkan harapan sehingga konseli mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan merubah pikiraan tersebut menjadi pikiran yang positif. dengan berpikiran positif pandangan akan lebih terbuka dalam menerima kenyataan hidup, dan dengan

berpikiran positif hidup akan berkembang menjadi lebih baik.

Setelah konseli sudah merasa nyaman dan mampu berpikir dengan logis, langkah selanjutnya yaitu konselor memberikan pengertian kepada konseli tentang macam-macam lafadz dzikir beserta artinya agar konseli lebih memahami makna lafadz dzikir yang diucapkan. Dengan memahami makna dari perbuatan yang dilakukan akan membuat konseli lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan sesuatu. Setelah konseli merasa paham konselor mengajak konseli untuk membaca dzikir bersama-sama.

Kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua, langkah awal yang akan digunakan oleh konselor untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya dengan tujuan supaya konseli mampu mengelolah pikiran negatif menjadi positif, sehingga konseli mampu mengatur jam tidurnya dan dapat berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan atau berkomunikasi dengan orang lain. Yaitu diawali dengan konselor memberikan arahan kepada konseli untuk mensucikan diri terlebih dahulu dengan cara berwudhu. Setelah mensucikan diri konselor mengarahkan kepada konseli untuk memilih tempat duduk yang nyaman dan suci, karena syarat hendak berdzikir yaitu diwajibkan dalam keadaan suci dari hadast. Suci yang dimaksud dalam pelaksanaan dzikir ini tidak hanya tubuh yang ada dalam keadaan suci namun tempat untuk melakukan dzikir juga harus dalam keadaan suci dan bersih.

Langkah selanjutnya setelah konseli sudah merasa nyaman, maka konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang permasalahan yang konseli hadapi yaitu *Anxiety Disorder* (Gangguan Kecemasan) yang mengakibatkan konseli merasakan *stress* dan

overthinking. *Stress* merupakan keadaan dimana seseorang merasakan beban dalam pikiran akibat konflik yang muncul dalam kehidupannya, sehingga munculnya beberapa gejala diantaranya, suasana hati berubah-ubah, merasa tidak berguna, tidak dapat berkonsentrasi hingga tampak bingung. Sedangkan *overthinking* merupakan keadaan dimana seseorang selalu berpikiran negatif dan biasanya *overthinking* muncul dimalam hari sehingga menyebabkan gangguan jam tidur.

Kemudian, setelah berdiskusi dan konseli sudah memahami permasalahan yang sedang dihadapinya, maka konselor memberikan pengarahan kepada konseli untuk merelekskan diri. Dengan tubuh yang rileks akan membantu seseorang untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam melaksanakan sesuatu. Setelah konseli sudah merasa rileks nyaman dan dapat berkonsentrasi dengan baik selanjutnya konselor mengajak konseli untuk menguatkan harapan sehingga konseli mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan merubah pikiraan tersebut menjadi pikiran yang positif. dengan berpikiran positif pandangan akan lebih terbuka dalam menerima kenyataan hidup, dan dengan berpikiran positif hidup akan berkembang menjadi lebih baik.

Setelah konseli sudah merasa nyaman dan mampu berpikir dengan logis, langkah selanjutnya yaitu konselor memberikan pengertian kepada konseli tentang macam-mcam lafadz dzikir beserta artinya agar konseli lebih memahami makna lafadz dzikir yang diucapkan. Dengan memahami makna dari perbuatan yang dilakukan akan membuat konseli lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan sesuatu. Setelah konseli merasa paham konselor mengajak

konseli untuk membaca dzikir bersama-sama. Dengan melakukan dzikir dan berdoa secara tidak langsung akan menumbuhkan sugesti pada diri manusia dan akan membuat seseorang melakukan perbuatan yang sesuai dengan apa yang diharapkan, dan dipercayai dalam doanya. Dalam terapi dzikir terdapat kekuatan spiritual yang mampu menumbuhkan rasa optimis dan percaya diri pada seseorang yang melakukan.

Jika dilihat dari perspektif psikologi orang yang berdzikir adalah orang yang jauh akan gangguan atau goncang jiwa, karna dengan berdzikir super ego akan dapat mengontrol setiap perilaku manusia. Jika manusia merasa stress akibat kecemasan dan kemarahan akan berdampak langsung pada kesehatan jasmani dan rohaninya , maka dari itu dengan berdzikir dapat memberikan autosugesti terhadap diri sendiri dan dapat mempengaruhi rangsangan kepercayaan yang muncul dari dalam diri sehingga dapat memberikan efek positif terhadap pikiran serta tindakannya. Dapat di simpulkan bahwa setiap problem yang ada pada diri manusia dapat di atasi dengan berdzikir sebab berdzikir dapat menjadi alat penyeimbang bagi rohani manusia.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi Dan Solusinya Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan.

Oleh : ERWIN RAFINI

Tahun : 2020

Isi penelitian :

▪ **Persamaan**

Dalam hal ini peneliti sama-sama membahas tentang kecemasan dan pembahasannya sama-

sama berada di lingkup bimbingan konseling Islam

▪ **Perbedaan**

Subjek penelitian yang dibahas oleh peneliti terdahulu berupa kecemasan yang disebabkan oleh tugas akhir atau skripsi pada mahasiswa. Sedangkan peneliti membahas tentang gangguan kecemasan yang terjadi pada remaja yang disebabkan oleh pandemi *Covid-19*. Peneliti terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif.

2. Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro.

Oleh : ANGGI RISKA RAMADHANTI

Tahun : 2021

Isi penelitian :

▪ **Persamaan**

Dalam penelitian ini peneliti sama-sama menggunakan terapi dzikir dalam mengatasi gangguan kecemasan pada seseorang dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

▪ **Perbedaan**

Pada penelitian terdahulu peneliti menggunakan subjek seorang remaja yang mengalami kecemasan karena selalu dibandingkan dengan kakak-kakanya sedangkan peneliti menggunakan subjek seorang remaja yang mengalami gangguan kecemasan akibat *covid-19*.

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

Oleh : FARIDHA AZIZAH

Tahun : 2021

Isi penelitian :

▪ **Persamaan**

Dalam penelitian ini peneliti sama-sama menggunakan terapi dzikir untuk mengatasi beberapa masalah akibat *Covid-19* dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.

▪ **Perbedaan**

Dalam penelitian terdahulu peneliti menggunakan terapi dzikir untuk mengatasi *Adjustment disorder* pada seorang istri yang suaminya dikarantina karena positif *covid-19* sedangkan peneliti menggunakan terapi dzikir untuk mengatasi *Anxiety disorder* pada seorang remaja akibat pandemi *covid-19* yang mengakibatkan ayahnya meninggal.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Pendekatan & Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk memperoleh data yang akan digunakan dan dapat berfungsi untuk kegunaan lain. Dalam penelitian ini konselor menggunakan pendekatan kualitatif sebagai metode penelitian. Pengertian metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang mengamati data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari orang-orang dan pelaku⁶⁴. Menurut Creswell metode kualitatif merupakan suatu pendekatan guna mengeksplorasi dan memahami suatu gejala dengan cara mewawancarai partisipan dengan mengajukan pertanyaan yang umum dan meluas.⁶⁵

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus, yaitu salah satu bagian teknik penelitian yang mencakup suatu metode deskriptif. Jenis penelitian studi kasus berkonsentrasi pada suatu kasus yang intens dan detail. Subjek yang digunakan dalam studi kasus dapat difokuskan pada satu orang saja, misalnya satu lembaga, tokoh, satu keluarga, satu peristiwa/fenomena ataupun satu kelompok manusia. Dalam studi kasus yang perlu diperhatikan adalah semua aspek yang ada dalam penelitian,

⁶⁴ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya,2017), 5.

⁶⁵ Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010), 7.

termasuk masalah yang melatarbelakangi terjadinya peristiwa, perkembangan dan perubahan.⁶⁶

2. Sasaran & Lokasi Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja bernama ARF (disamarkan) yang mengalami gangguan kecemasan akibat pandemi *covid-19*. Konseli merupakan mahasiswa aktif di sebuah Universitas Negeri di Surabaya. Konselor tertarik melakukan penelitian ini karena kecemasan merupakan peristiwa yang normal terjadi pada setiap manusia, namun jika kecemasan berlebihan dapat mengganggu kejiwaan seseorang. Konselor ingin membantu konseli untuk mengurangi gangguan kecemasan tersebut dengan cara selalu mengingat Allah SWT dalam setiap hidupnya.

B. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra-Lapangan

Dalam tahap pra-lapangan ada beberapa tahap yang akan dilakukan oleh peneliti, diantaranya:

a. Menyusun rencana

Dalam menyusun rencana penelitian konselor terlebih dahulu harus memahami permasalahan yang akan di temui dan menetapkan teknik apa yang akan digunakan, setelah itu konselor membuat latar belakang masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data-data yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian.

⁶⁶ Fadjarul Hakam Chozin, "Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah", (Surabaya; Alpha Grafika, 1997), 61-62.

b. Memilih lapangan penelitian

Dalam penentuan lapangan penelitian hal yang harus dilakukan konselor adalah mempelajari dan mendalami fokus serta rumusan masalah penelitian. Dengan begitu konselor dapat menyesuaikan masalah yang terjadi dengan kesesuaian yang ada di lapangan.

c. Survey lapangan

Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengenal unsur lingkungan sosial, fisik, dan keadaan alam. Dengan melakukan peninjauan dan penilaian ini konselor dapat mempersiapkan diri, mental, maupun kebutuhan yang diperlukan dalam penelitian. Dengan hasil penilaian lapangan konselor dapat mendapatkan latar belakang dari permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dalam survey lapangan konselor harus memahami terlebih dahulu tentang adat, sejarah, kebudayaan, agama dan pandangan hidup konseli dilingkungannya. Konselor juga harus bisa menyesuaikan dengan keadaan lingkungan tempat konseli.

d. Mengurus perizinan penelitian

Peneliti hendak menyiapkan berkas-berkas perizinan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan penelitian. Peneliti mengurus surat izin kepada Dekan dan Ketua Prodi BKI untuk terjun langsung ke lapangan yaitu Desa Pasinan Lemah Putih Gresik.

e. Etika penelitian

Dalam penelitian kualitatif instrument digunakan sebagai alat pengumpulan data. Yang mana konselor melakukan wawancara terhadap konseli dan signifikan other, dokumentasi dan sebagainya. Oleh karena itu konselor harus berhadap dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekitar konseli. Maka etika sangat di butuhkan dalam pelaksanaan pengumpulan data. Peneliti harus memahami kebudayaan serta adat istiadat lokasi penelitian dan bersikap sopan santun dalam tutur kata maupun perbuatan.

2. Tahap Kerja Lapangan

Sebelum melakukan penelitian konselor harus memahami latar belakang penelitian serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi mental maupun fisik. Saat memasuki lingkungan konseli, konselor harus bisa menjalin hubungan yang baik dengan konseli dan juga signifikan other yang akan di wawancarai. Agar tidak terjadi kecanggungan dan mempermudah konselor dalam penggalian informasi dan pengumpulan data.⁶⁷

Konselor menggali informasi dari signifikan other yaitu orang tua konseli, saudara, tetangga, dan juga teman terdekat konseli. Setelah mengumpulkan data konselor menyajikan data dengan mendeskripsikan proses dari konseling Islam dengan terapi Dzikir untuk mengurangi *anxiety*

⁶⁷ Lexi J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bnadung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 127.

disorder pada seorang remaja saat pandemi *covid-19* di Desa Pasinan Lemah Putih, Gresik.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, maka jenis data yang digunakan adalah data yang tidak ada statistik atau angka di dalamnya. Dan data yang diperoleh dalam bentuk kata verbal. Maka data yang dibutuhkan adalah :

a. Data primer

Data Primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang membutuhkannya.⁶⁸ Maka data primer dapat diperoleh dari perilaku konseli, kegiatan lapangan, latar belakang masalah, dan keadaan dari konseli.

b. Data skunder

Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Data yang diperoleh dari lingkungan konseli, seperti kondisi dari keluarga konseli dan kondisi dari lingkungan konseli. Dan data yang diperoleh dari orang lain untuk melengkapi data primer⁶⁹.

⁶⁸ Iqbal Hasan, *Analisi Data Penelitian Dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19.

⁶⁹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: UNAIR, 2001), 128.

2. Sumber data

Untuk bisa mendapatkan data penelitian, maka peneliti harus mendapatkan keterangan dari konseli, yang dimaksud dari sumber data adalah subyek dari mana didapatkan.

- a. Sumber data primer adalah sumber utama yang memberikan informasi dan data mengenai masalah yang sedang diteliti melalui observasi dan wawancara, dalam hal ini adalah konseli.
- b. Sumber data sekunder adalah sumber kedua atau penguat yang memberikan informasi dan data mengenai masalah yang sedang diteliti melalui observasi dan wawancara, dalam hal ini adalah ibu konseli.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan suatu kegiatan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan cara pengamatan secara langsung terhadap keadaan subjek. Observasi dapat dilakukan dalam keadaan yang sebenar-benarnya maupun dalam keadaan khusus.⁷⁰

Menurut Darlington observasi merupakan cara yang efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan orang dalam konteks tertentu, pola rutinitas, pola interaksi dari kehidupan mereka sehari-hari.⁷¹ Dari observasi tersebut peneliti mencari informasi tentang keadaan konseli dan mencari informasi

⁷⁰ Winarno Surahmad, *Dasar-Dasar Dan Teknik Research Metode Ilmiah*, (Bandung: Tarsiti, 1990), 62.

⁷¹ Anggita, Albi & Setiawan, Johan, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 110.

tentang apa saja kegiatan yang dilakukan konseli sehingga konseli mengalami gangguan kecemasan

2. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan dengan maksud dan tujuan tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (peneliti) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (partisipan) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. dari metode wawancara ini peneliti dapat menggali data dari konseli, dan data yang digali adalah data primer dari konseli langsung dan data sekunder dari orang lain. Dan data yang diambil dari wawancara meliputi identitas, proses terapi, latar belakang.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan perlengkapan untuk mengumpulkan informasi pada suatu penelitian, biasanya berupa foto kegiatan wawancara, foto lokasi penelitian pada saat observasi, video/rekaman dll. Fungsi dari dokumentasi merupakan bukti yang dapat dijadikan sumber penelitian yang bersifat akurat dan dapat dipercaya.

E. Teknik Analisis Data

Setelah selesai mengumpulkan data, maka hasil data tersebut dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif guna memecahkan suatu masalah yang sedang diteliti. Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan manajemen data mentah yang belum tersusun yang berasal dari data kuesioner kualitatif, wawancara kualitatif, observasi kualitatif, data sekunder, refleksi tertulis, dan catatan lapangan ke

dalam unit-unit bermakna yang tersusun menjadi satu kesatuan hasil penelitian.⁷²

Dalam penelitian ini untuk menganalisis data peneliti menggunakan dua macam teknik. *Pertama*, teknik Teknik analisis deskriptif yakni usaha mendeskripsikan dan menginterpretasi apa yang ada.⁷³ *Kedua*, menggunakan deskriptif komparatif yaitu penggambaran suatu objek yang telah dianalisis dan difokuskan pada pengamatan pelaksanaan proses konseling Islam dengan terapi dzikir dalam mengatasi *Anxiety disorder* pada seorang remaja. Kemudian peneliti melakukan perbandingan antara teori yang ada dengan pelaksanaan kegiatan konseling dilapangan. Keberhasilan konseling dapat dilihat melalui perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan proses bimbingan konseling Islam.

F. Teknik Validitas Data

1. Perpanjang Pengamatan

Memperpanjang waktu dalam penelitian merupakan salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Waktu yang panjang dalam penelitian juga diperlukan untuk menumbuhkan kepercayaan antara peneliti dengan partisipan.⁷⁴

2. Meningkatkan Ketekunan

Ketekunan sangat dibutuhkan dalam kesuksesan kegiatan penelitian, peneliti hendaknya

⁷² Fattah Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), 123-124

⁷³ Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Jakarta: CAPS, 2014). 179.

⁷⁴ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 200.

mempersiapkan bekal untuk pelaksanaan penelitian dengan cara membaca beberapa referensi dari buku, jurnal, dokumentasi mengenai data yang akan diteliti. Kemudian melakukan cek ulang untuk menghindari kesalahan-kesalahan dalam penelitian dan memastikan apakah data yang diperoleh sudah valid atau belum valid. Jika data sudah valid maka perpanjang waktu bisa diakhiri.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang menggunakan sesuatu di luar data dengan tujuan pengecekan atau sebagai perbandingan dengan data tersebut.⁷⁵ Triangulasi digunakan untuk menentukan keabsahan data dengan cara mengkaji data yang diperoleh melalui berbagai macam sumber dan metode. Triangulasi sumber merupakan suatu kegiatan membandingkan pengetahuan umum dengan situasi penelitian yang sebenarnya terjadi. Sedangkan triangulasi metode merupakan kegiatan membandingkan data hasil pengamatan saat penelitian dengan hasil wawancara.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), 330.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Lemah Putih, Kelurahan Pasinan Lemah Putih, Kecamatan Wringinanom, Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur. Desa ini terletak di Gresik Selatan berbatasan antara Gresik-Mojokerto, Gresik-Sidoarjo dan Gresik-Surabaya. *Lemah putih* berasal dari bahasa jawa yang memiliki arti pasir/tanah putih. Kata tokoh setempat alasan desa ini diberi nama Pasinan Lemah Putih karena pada zaman dahulu tetua merasakan bahwa tanah di desa ini memiliki rasa asin dan berwarna putih.

Desa Pasinan Lemah Putih terletak di wilayah paling selatan Kabupaten Gresik dan berbatasan langsung dengan Kabupaten Sidoarjo. Secara geografis, Desa Pasinan Lemahputih terletak pada: Koordinat: Luas Luas: 322 Ha. Batas wilayah sebelah utara berbatasan dengan Desa Karangandong, batas wilayah sebelah timur berbatasan dengan Desa Legundi. Batas wilayah sebelah selatan berbatasan dengan Desa Pathuk Pulo. Batas wilayah sebelah barat berbatasan dengan Desa Wates Tanjung.

Desa Pasinan Lemah Putih di huni oleh 6.186 kepala dengan jumlah KK sebanyak 1.644. Di Desa Pasinan Lemah Putih mayoritas penduduknya beragama Islam. Sarana dan prasarana keagamaan yang ada di Pasinan Lemah Putih yaitu 3 Masjid, 20 musholla, dan 5 TPQ. Sarana pendidikan di Desa Pasinan Lemah Putih yaitu 3 sekolah dasar, dan 1

sekolah menengah pertama. Sarana kesehatan di Desa Pasinan Lemah Putih yaitu hanya ada 1 posko kesehatan yang terletak di Balai Desa Pasinan Lemah Putih dengan 1 unit apotik dan 1 unit posyandu balita atau manula.

Lokasi Desa Pasinan Lemah Putih



2. Deskripsi Konselor

a. Biodata Konselor

Dalam kegiatan konseling konselor merupakan bagian yang penting bagi konseli, tugas konselor dalam kegiatan konseling merupakan membantu dan mendampingi konseli

dalam menyelesaikan suatu problem yang sedang dialami. Dalam penelitian ini konselor merupakan seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Berikut biodata konselor :

Nama : Dinda Maulidia Wahyu Isnani

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal

Lahir : Gresik, 14 Juni 2000

Anak : Ke-2 dari 2 bersaudara

Berat Badan : 51 Kg

Tinggi Badan : 159 Cm

Alamat : Pasinan Lemah Putih 03/01,
Wringinanom, Gresik

Agama : Islam

Pendidikan : - MI Darul Ulum Lemah Putih
- SMP Al-Azhar Benowo
- SMP Raden Paku
Wringinanom
- SMAN 1 Driyorejo

b. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman, konselor pernah menempuh mata kuliah Keterampilan Komunikasi Konseling dan berhasil lulus dengan nilai A. Dalam mata kuliah tersebut konselor diberikan tugas untuk melakukan kegiatan konseling secara langsung dengan teman-teman kelompok. Kemudian pada semester tujuh konselor melaksanakan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) dan magang di Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Kependudukan Provinsi Jawa Timur (DP3AK). Saat konselor magang konselor

diberikan tugas oleh dosen pamong untuk mengikuti proses konseling anak yang sedang mengalami trauma akibat KDRT dan konselor juga pernah mengikuti proses konseling dengan perempuan korban pelecehan. Dengan begitu konselor mampu mengambil beberapa pelajaran dalam konseling seperti bagaimana cara menghadapi anak kecil, bagaimana cara berbicara yang sopan dengan klien, bagaimana cara mendapatkan kepercayaan dari klien, dan hal-hal yang diperlukan dalam kegiatan konseling lainnya.

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Dalam kegiatan konseling data pribadi seorang klien sangatlah rahasia, dan kita sebagai konselor wajib untuk menyimpan rahasia tersebut. ARF merupakan nama samaran untuk partisipan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini. ARF merupakan seorang mahasiswa semester 5 di salah satu Universitas ternama di Surabaya. Ia lahir pada tanggal 10 Februari 2000 di kota Sidoarjo. Ia merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara. Kakak perempuannya sudah berkeluarga dan adiknya masih berumur 15 tahun. Konseli merupakan anak yatim karena ditinggal oleh ayahnya akibat *Covid-19*. Dan sekarang konseli tinggal bersama ibu dan adiknya. Konseli berhasil menyelesaikan pendidikan SMA nya di SMAN 1 Driyorejo pada tahun 2018 dan baru melanjutkan kuliah pada tahun 2019.

Nama : ARF (nama samaran)
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal
Lahir : Sidoarjo, 10 Februari 2000
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswa dan *Part-time Job*

b. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, ia memiliki kakak perempuan yang sudah berkeluarga dan adik yang masih berumur 15 tahun. Sebelum *covid-19* konseli memiliki keluarga yang utuh dan harmonis. Ayahnya bekerja sebagai pengrajin meubel dan ibunya sebagai pedagang Mie ayam. Namun setelah adanya *covid-19* konseli ditinggal oleh ayahnya yang dipanggil terlebih dahulu oleh sang pencipta. Selain menjadi mahasiswa konseli juga memiliki pekerjaan sampingan yaitu sebagai penjaga angkringan jogja karena mau tidak mau ia harus membantu perekonomian keluarga.

c. Kepribadian Konseli

Menurut peneliti dan orang-orang terdekat konseli merupakan seorang yang ceria, humoris dan selalu semangat dalam melaksanakan segala sesuatu. Ia merupakan seorang pribadi yang ramah sehingga dengan mudah ia akrab dengan orang yang baru dikenal. Hal tersebut terlihat ketika ia sedang berinteraksi dengan orang yang sebelumnya tidak kenal sama sekali. Konseli juga termasuk orang yang aktif dalam berorganisasi, baik

organisasi kampus, maupun organisasi masyarakat. Ia mengikuti banyak macam lembaga kemasyarakatan seperti karangtaruna dan IPPNU.

4. Deskripsi Masalah Konseli

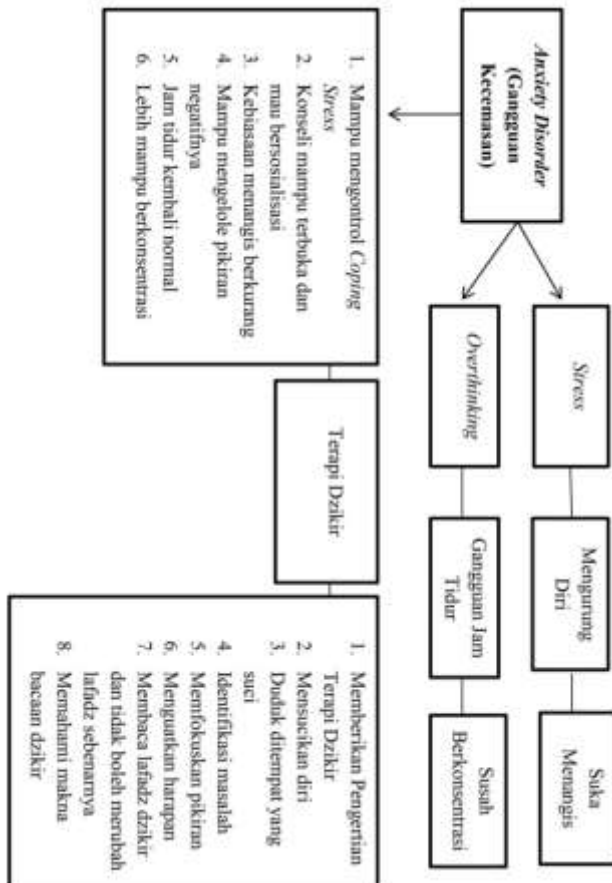
Seorang remaja yang mengurung diri selama sehari-hari. Hal itu terjadi karena cinta pertamanya pergi yaitu ayahnya yang meninggal dunia akibat *Covid-19*, lelaki pertama yang ia cintai di dunia ini telah dipanggil lebih dahulu oleh sang kuasa. Keadaan tersebut membuatnya sangat terpukul dan kesulitan, karena semenjak ayahnya meninggal ia berserta ibu dan adiknya harus terus melanjutkan hidup dengan keadaan perekonomian yang seadanya.

Konseli mengurung dirinya di dalam kamar dan tidak berhenti menangis karena ia merasa belum siap kehilangan sesosok ayah dalam hidupnya. Konseli merasa hidupnya tidak adil dan merasa kenapa harus ayahnya. Akibat dari kejadian tersebut konseli dan keluarga harus di karantina selama kurang lebih 2 minggu dan keluarga di haruskan untuk melakukan vaksin namun konseli merasa hal itu tidak ada gunanya. Konseli berpikiran bahwa semua yang terjadi karena kesalahan dari pihak rumah sakit. Ia berpikir bahwa ayahnya meninggal karena di suntik mati oleh pihak rumah sakit. Sehingga konseli enggan untuk melakukan vaksin.

Setelah beberapa hari karantina konseli dan keluarga mulai beraktifitas kembali, untuk melanjutkan hidup. Ibunya bekerja sebagai pedagang mie ayam, dan ia mau tidak maupun harus membantu perekonomian keluarga, karena

adiknya harus meneruskan sekolah SMA dan ia harus menyelesaikan pendidikannya karena itu adalah impian ayahnya yaitu anaknya menjadi sarjana.

5. Deskripsi Pola Konseling



Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap peristiwa atau situasi-situasi tertentu yang sangat menekan dan berpengaruh pada kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul dengan sendirinya atau bergabung dengan gejala-gejala gangguan emosi lainnya. Karakteristik utama gangguan kecemasan biasanya berupa rasa gelisah dan takut berlebihan yang berlangsung secara terus menerus dan susah untuk dikendalikan. Gejala gangguan kecemasan tersebut meliputi *Stress* dan *Overthinking* sehingga membuat penderitanya kesulitan untuk beristirahat, kesulitan dalam berkonsentrasi, perasaan tegang berlebihan, dan gangguan tidur.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan terapi Dzikir dalam mengurangi *Anxiety Disorder* pada remaja akibat pandemi *Covid-19*. Dzikir merupakan kegiatan religi dengan tujuan untuk mengingat Allah SWT. Ingat tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan zat, sifat dan perbuatan-Nya lalu berserah diri kepada-Nya sehingga tidak ada lagi rasa takut dalam menghadapi segala macam cobaan hidup. Didalam dzikir ada beberapa unsur spiritual, ketika pikiran dipusatkan pada sang pencipta maka akan menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya melahirkan sebuah harapan, ketenangan sehingga kekebalan tubuh meningkat.

Pola terapi Dzikir yang akan diberikan kepada konseli diawali dengan konselor memberikan arahan kepada konseli untuk mensucikan diri terlebih dahulu dengan cara

berwudhu, agar konseli merasa fresh dan segar sehingga konseli menjadi tenang. Setelah mensucikan diri konselor mengarahkan kepada konseli untuk memilih tempat duduk yang nyaman dan suci, karena syarat hendak berdzikir yaitu diwajibkan dalam keadaan suci dari hadast. Suci yang dimaksud dalam pelaksanaan dzikir ini tidak hanya tubuh yang ada dalam keadaan suci namun tempat untuk melakukan dzikir juga harus dalam keadaan suci dan bersih. Hal tersebut dilakukan supaya konseli dapat merasa relaks dan nyaman sehingga konseli mampu mengeluarkan segala uneg-uneg nya tanpa ada hal yang ditutupi dan proses konseling pun berjalan dengan lancar.

Langkah selanjutnya setelah konseli sudah merasa nyaman, maka konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang permasalahan yang konseli hadapi yaitu *Anxiety Disorder* (Gangguan Kecemasan). setelah berdiskusi dan konseli sudah memahami permasalahan yang sedang dihadapinya, maka konselor memberikan pengarahan kepada konseli untuk merilekskan diri. Dengan tubuh yang rileks akan membantu seseorang untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam melaksanakan sesuatu. Setelah konseli sudah merasa rileks nyaman dan dapat berkonsentrasi dengan baik selanjutnya konselor memberikan motivasi kepada konseli, selanjutnya konselor memberikan pengertian kepada konseli tentang macam-macam lafadz dzikir beserta artinya agar konseli lebih memahami makna lafadz dzikir yang diucapkan. Dengan memahami makna dari perbuatan yang dilakukan akan membuat konseli lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan sesuatu. Setelah konseli merasa

paham konselor mengajak konseli untuk membaca dzikir bersama-sama. Lafadz Dzikir yang dibaca adalah Tasbih (*Subhanaallah*), Tahlil (*Laa ilaha illa Allah*). Takbir (*Allahuakbar*). Yang masing-masing dibaca sebanyak 33x .

Pemberian terapi Dzikir ini diharapkan dapat mencapai target yang diinginkan yaitu mengurangi gangguan kecemasan pada diri konseli. Sehingga konseli mampu mengatasi *Stress* menjadi lebih rileks dan santai dalam menjalani hidup. Yang awalnya konseli mengurung diri dan suka menangis diharapkan setelah diberikan terapi Dzikir konseli tidak lagi mengurung diri dan juga mau bersosialisasi, dan kebiasaan menangis konseli berkurang. Konseli yang awalnya susah tidur akibat *overthinking* diharapkan mampu menjadi pribadi yang ikhlas dan lebih semangat dalam menjalani hidupnya sehingga konseli mampu merubah pikiran negatifnya menjadi pikiran yang rasional dan positif sehingga konseli bisa tidur dengan nyenyak.

Dalam pelaksanaan konseling ini konselor menggunakan Teknik Direktif konseling karena dalam penerapan direktif memiliki persamaan dengan penerapan terapi dzikir pada penelitian ini. Letak persamaan tersebut berada pada konselor yang bertugas memberikan instruksi pada konseli selama proses pelaksanaan konseling berlangsung. Konseling direktif sering disebut sebagai konseling faktor sifat yang menekankan pemahaman diri melalui tes psikologis dan penerapan pemahaman itu bertujuan untuk memecahkan berbagai masalah yang dihadapi oleh konseli. Konselor secara sadar melakukan strukturalisasi dalam proses konseling dan berusaha mempengaruhi arah perkembangan

konseli dan kesejahteraan konseli itu sendiri. Konseling direktif menghargai kemampuan manusia untuk berpikir rasional dan memandang masalah konseli sebagai masalah yang harus dipecahkan dengan menggunakan kemampuan itu sendiri. Konseling direktif adalah konselor yang mengambil peran penting dan berusaha memberikan arahan yang tepat dalam memecahkan masalah selama proses kegiatan konseling berlangsung. Dalam hal ini konselor menjadi pusat dalam pemecahan masalah. Penerapan konseling direktif ini merupakan metode untuk mengurangi gangguan kecemasan pada remaja akibat pandemi Covid-19.

Hubungan konselor dan konseli adalah konselor berperan sebagai terapis dan konseli berperan sebagai pasien. Konselor bertugas sebagai penanggung jawab dalam proses konseling dengan cara mendorong berkembangnya potensi klien sehingga mampu bekerja secara efektif, produktif dan menjadi pribadi yang mandiri. Selain itu, tujuan konseling bagi klien adalah untuk mencapai kehidupan yang efektif bagi keluarga, masyarakat, dan bangsanya. Sedangkan tugas konseli hanya bersedia mengikuti seluruh rangkaian proses kegiatan konseling.

B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi *Anxiety Disorder* pada seorang remaja saat pandemi *covid-19* di Desa Pasinan Lemah Putih

Dalam penelitian ini pelaksanaan bimbingan konseling yang dilakukan oleh konselor adalah bimbingan konseling Islam dengan terapi dzikir,

dengan tujuan agar konseli lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan konseli mampu menerima keadaannya, serta percaya bahwa semua yang terjadi didunia ini adalah kehendak Allah SWT. Sehingga perasaan cemas, gelisah, berpikiran negatif, kesulitan tidur dan berkonsentrasi yang sedang konseli rasakan akan berkurang, sehingga konseli mampu menjadi pribadi yang kuat dan lapang dada untuk menerima keadaan yang sedang ia alami. Seperti firman Allah SWT :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Qs. Ar-Ra’d [13] : 28).⁷⁶

Pada penelitian ini konselor menggunakan konseling individu dimana konseli diberikan pemahaman dan pengertian tentang dirinya dan lingkungannya. Sebelum melaksanakan proses terapi, konselor dan konseli membuat kesepakatan waktu dan tempat yang akan digunakan untuk melaksanakan kegiatan konseling. Agar pelaksanaan konseling bisa berjalan dengan lancar, nyaman dan tanpa paksaan konselor memberikan hak penuh kepada konseli untuk menentukan waktu dan tempat yang akan digunakan untuk melaksanakan kegiatan konseling. Hasil kesepakatan antara konselor dan konseli dalam menentukan waktu proses pemberian terapi, yaitu dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan yang

⁷⁶ Al-Qur’an, Qs. Ar-ra’d : 28

ditempuh dalam waktu kurang lebih 7 minggu dan tempat proses pelaksanaan pemberian terapi dilaksanakan sesuai dengan situasi dan kondisi.

a. Pertemuan I

Pada pertemuan satu tahapan pertama yang dilakukan konselor adalah pemberian report yang dimulai dengan konselor menjelaskan kepada konseli niat kedatangannya, konselor menjelaskan bahwa kedatangannya bermaksud untuk melakukan penelitian, dan konselor meminta izin kepada konseli untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahan yang sedang ia hadapi berdasarkan hasil pengamatan konselor terhadap konseli selama penelitian dimulai.

Setelah konseli memberikan izin dan bersedia mengikuti kegiatan konseling, kemudian konselor menjelaskan sedikit hasil dari pengamatan konselor terhadap konseli. konselor menjelaskan kepada konseli bahwa ditemukan indikasi gangguan kecemasan pada diri konseli. Selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk mendiskusikan aturan-aturan konseling dengan menekankan asas kerahasiaan.

Agar kegiatan konseling tidak membosankan konselor memberikan Ice breaking kepada konseli guna membangun kepercayaan antara konseli dan pendekatan antara konselor dengan konseli. Pada sesi ini konselor mengajak konseli untuk bermain "*tanya jawab tanya*" peraturan mainnya ketika konselor bertanya maka konseli tidak boleh menjawab dengan jawaban melainkan

menjawab dengan bertanya balik, begitupun seterusnya. Jika salah satu menjawab dengan jawaban maka ia dinyatakan kalah. Setelah selesai bermain konselor mengakhiri sesi konseling dan membuat janji dengan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

b. Pertemuan II

Pada tahap ini konselor melakukan *Assesment* terhadap konseli guna menggali informasi yang lebih dalam agar data yang diperoleh lebih valid, berikut hasil *Assesment* :

1) Identifikasi Masalah

Penelitian ini berdasarkan peristiwa duka yang menimpa konseli, ketika peneliti mendengar kabar duka bahwa ayah konseli telah meninggal dunia. Saat itu peneliti belum bisa berkunjung kerumah konseli karena konseli beserta keluarga sedang dalam keadaan karantina mandiri selama 2 minggu. Namun, kakak konseli memberikan kabar kepada peneliti bahwa adiknya (konseli) terlihat sangat terpukul, ia mengurung diri dan menangis di kamar selama berhari-hari. Setelah 2 minggu berlalu peneliti berkunjung ke rumah konseli dengan niatan untuk takziah namun konseli masih terlihat tampak murung dan tidak memiliki semangat untuk melanjutkan hidup. Pada saat itu peneliti mencoba untuk menjadikan konseli agar tetap sabar dan kuat menghadapi cobaan yang

sedang menyimpannya. Lalu konseli pun menceritakan tentang kejadian yang terjadi. Ternyata pada saat kejadian konseli belum sempat bertemu dengan ayahnya karena ayahnya sedang berada di ruang ICU dan dalam keadaan positif *Covid-19*, ia hanya bisa bertemu dengan ayahnya melalui Video Call. Selama kurang lebih 5 hari di rumah sakit konseli mendapatkan telpon dari pihak rumah sakit untuk segera datang ke rumah sakit karena ayahnya butuh tindakan operasi *transpalasi plasma covid* dan pihak rumah sakit membutuhkan tandatangan dari pihak keluarga, dan akhirnya yang bertandatangan adalah si konseli. Namun satu hari setelah tandatangan pihak rumah sakit kembali menelpon dan memberikan kabar bahwa ayah konseli kejang dan tidak sadarkan diri. Setelah konseli dan ibunya ke sana ternyata ayahnya sudah tidak terselamatkan dan dinyatakan meninggal dalam keadaan positif *Covid-19*. Setelah kejadian itu konseli menyalahkan dirinya karena ia menyesal telah melakukan tandatangan tersebut. Ia merasa bahwa tandatangan tersebut merupakan suatu persetujuan dari pihak rumah sakit untuk menyuntik mati ayahnya.

Sebenarnya dari kejadian tersebut peneliti tidak berniat untuk menjadikan konseli sebagai subjek

penelitian, namun setelah beberapa bulan setelah kejadian tersebut konseli menjadi pribadi yang berbeda. Adanya perubahan sikap yang signifikan pada diri konseli. Ia yang awalnya seorang humoris, periang, semangat dan selalu tersenyum saat bertemu orang lain berubah menjadi seorang pribadi yang tertutup, selalu berpikiran negatif dan selalu merasakan cemas dan was-was akan virus *Covid-19* sampai ia tidak mau di vaksin karena menurutnya vaksin merupakan cairan pembunuh karena kebanyakan orang merasakan demam tinggi setelah vaksin. Jadi peneliti memutuskan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi dengan bimbingan konseling Islam menggunakan terapi Dzikir.

2) Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah terhadap konseli, maka konselor dapat mengambil kesimpulan terhadap konseli, bahwa di temukan indikasi dari masalah yang muncul pada diri konseli yaitu gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*). Kecemasan tersebut muncul dan menyebabkan *stress* pada diri konseli, sehingga hal tersebut membuat konseli ingin menangis dan mengurung diri, ketika *stress* otak manusia akan menumbuhkan pikiran-pikiran yang

negatif dan timbulnya rasa ragu terhadap diri sendiri, sehingga konseli menjadi seseorang yang *overthinking*. Ketika otak terus menerus bekerja dan fokus memikirkan masalah saat malam hari, dapat mengganggu kualitas tidur konseli dan konseli akan merasakan gangguan jam tidur. Ketika kualitas tidur konseli berkurang tubuh akan terus merasakan lelah dan hal tersebut mengakibatkan pikiran menjadi susah berkonsentrasi.

3) Prognosis

Setelah melalui tahap diagnosis dan konselor menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli. Langkah selanjutnya adalah menentukan jenis terapi yang akan digunakan dalam kegiatan konseling. Dalam tahap prognosis, rencana *treatment* atau terapi yang akan digunakan yakni terapi Dzikir. Dzikir merupakan kegiatan religi dengan tujuan untuk mengingat Allah SWT. Ingat tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan zat, sifat dan perbuatan-Nya lalu berserah diri kepada-Nya sehingga tidak ada lagi rasa takut dalam menghadapi segala macam cobaan hidup.⁷⁷ Yang diawali dengan pengenalan terapi Dzikir,

⁷⁷ Febrianti, Wulandari, *Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress*, (Surabaya; Digilib Uinsa 2013), 10.

pada tahap ini konselor menjelaskan kepada konseli tentang terapi dzikir, manfaat terapi Dzikir, apa saja bacaan-bacaan Dzikir, dan menjelaskan bagaimana pola dan proses pelaksanaan konseling ini akan berlangsung. Setelah mengenalkan jenis terapi yang akan digunakan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan refleksi, konselor memberikan pengarahan kepada konseli untuk mensucikan diri dan kemudian memilih tempat duduk yang nyaman. Selanjutnya pelaksanaan terapi, konselor memilih terapi Dzikir dengan bacaan, Tasbih (*Subhanaallah*), Tahlil (*Laa ilaha illa Allah*) Takbir (*Allahuakbar*). Alasan konselor menggunakan terapi Dzikir karena dengan berdzikir manusia akan selalu ingat dengan Allah SWT. Sehingga membantu kita lepas dari pikiran-pikiran negatif terhadap dunia dan seisinya termasuk pikiran negatif terhadap diri sendiri. Dan dengan berdzikir dapat memberikan autosugesti terhadap diri sendiri yang dapat mempengaruhi rangsangan kepercayaan yang muncul dari dalam diri sehingga dapat memberikan efek positif terhadap pikiran serta tindakan.

c. Pertemuan III

Pada pertemuan ketiga ini merupakan pelaksanaan terapi dzikir untuk **sesi pertama** pengurangan gangguan kecemasan (*Anxiety*)

Disorder) akibat pandemi *covid-19*. Langkah awal pelaksanaan terapi dzikir ini bertujuan untuk menyelesaikan dampak permasalahan dari gangguan kecemasan yang dialami oleh konseli yaitu *coping stress* agar konseli mampu mengelolah *coping stress* yang muncul pada dirinya. *Stress* didefinisikan sebagai tuntutan eksternal pada seseorang, seperti benda-benda di lingkungan atau sesuatu yang secara objektif berbahaya. *Stress* juga bisa didefinisikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang datang dari luar diri sendiri. Indikasi *stress* yang dialami oleh konseli yaitu dirinya merasa tertekan dengan keadaannya setelah ditinggal oleh ayahnya, sehingga banyak tuntutan-tuntutan kebutuhan hidup yang harus ia penuhi.

Langkah pertama, diawali dengan konselor *mereview* kembali permasalahan yang sedang dialami oleh konseli kemudian konselor memberikan arahan kepada konseli untuk mensucikan diri terlebih dahulu dengan cara berwudhu, agar konseli merasa fresh dan segar sehingga konseli menjadi tenang. Setelah mensucikan diri konselor mengarahkan kepada konseli untuk memilih tempat duduk yang nyaman dan suci, karena syarat hendak berdzikir yaitu diwajibkan dalam keadaan suci dari hadast. Suci yang dimaksud dalam pelaksanaan dzikir ini tidak hanya tubuh yang ada dalam keadaan suci namun tempat untuk melakukan dzikir juga harus dalam keadaan suci dan bersih. Hal tersebut dilakukan supaya konseli dapat merasa relaks dan nyaman

sehingga konseli mampu mengeluarkan segala uneg-uneg nya tanpa ada hal yang ditutupi dan proses konseling pun berjalan dengan lancar.

Langkah selanjutnya setelah konseli sudah merasa nyaman, maka konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang permasalahan yang konseli hadapi yaitu *Anxiety Disorder* (Gangguan Kecemasan) yang mengakibatkan konseli merasakan *stress*. *Stress* merupakan keadaan dimana seseorang merasakan beban dalam pikiran akibat konflik yang muncul dalam kehidupannya, sehingga munculnya beberapa gejala diantaranya, suasana hati berubah-ubah, merasa tidak berguna, tidak dapat berkonsentrasi hingga tampak bingung. Berdiskusi dilakukan dengan tujuan menghindari kesalah pahaman antara konselor dan konseli mengenai permasalahan yang sedang dihadapi konseli.

Tahap selanjutnya, setelah berdiskusi dan konseli sudah memahami permasalahan yang sedang dihadapinya, maka konselor memberikan pengarahan kepada konseli untuk merilekskan diri. Dengan tubuh yang rileks akan membantu seseorang untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam melaksanakan sesuatu. Setelah konseli sudah merasa rileks nyaman dan dapat berkonsentrasi dengan baik selanjutnya konselor memberikan motivasi kepada konseli bahwa “*Sesungguhnya, bukan berat nya beban hidup yang menjadikan kita tertekan, tetapi lemahnya sikap kita terhadap diri sendiri yang menjadikan semuanya terasa berat*” dengan kalimat tersebut konselor mengajak konseli

untuk menguatkan harapan sehingga konseli mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan merubah pikiran tersebut menjadi pikiran yang positif. Karena dengan berpikiran positif pandangan akan lebih terbuka dalam menerima kenyataan hidup, dan dengan berpikiran positif hidup akan berkembang menjadi lebih baik.

Setelah konseli sudah merasa nyaman dan mampu berpikir dengan logis, langkah selanjutnya yaitu konselor memberikan pengertian kepada konseli tentang macam-macam lafadz dzikir beserta artinya agar konseli lebih memahami makna lafadz dzikir yang diucapkan. Dengan memahami makna dari perbuatan yang dilakukan akan membuat konseli lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan sesuatu. Setelah konseli merasa paham konselor mengajak konseli untuk membaca dzikir bersama-sama. Lafadz Dzikir yang dibaca adalah Tasbih (*Subhanaallah*), Tahlil (*Laa ilaha illa Allah*). Takbir (*Allahuakbar*). Yang masing-masing dibaca sebanyak 33x .

وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ هَلَّلَ مِائَةً وَسَبَّحَ مِائَةً
وَكَبَّرَ فَإِنَّهُ خَيْرٌ مِنْ عَشْرِ رِقَابٍ يُعْتَقُهَا وَسَبْعَ بَدَنَاتٍ
يُنْحَرُهَا

Artinya : “Nabi SAW bersabda : Siapa yang membaca tahlil seratus kali, tasbih seratus kali, dan takbir seratus kali maka itu lebih baik dari

pada sepuluh budak yang dimerdekan dan tujuh unta yang disembelih” [HR. Bukhori].⁷⁸

Setelah membaca Dzikir bersama, konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mengamalkan Dzikir tersebut secara rutin setiap selesai sholat 5 waktu dan sebisanya konseli merekam dan memberikan hasil audio tersebut kepada konselor. Dan konselor pun mengkhiri konseling pada sesi ini dan membuat janji untuk proses konseling selanjutnya.

d. Pertemuan IV

Pelaksanaan terapi dzikir pada **sesi kedua** ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengelola perilaku mengurung diri dan menghilangkan kebiasaan menangis, sehingga konseli mampu menjadi pribadi yang lebih terbuka dan konseli mampu mengurangi kebiasaan menangisnya. Indikasi perilaku mengurung diri dan kebiasaan menangis yang dialami konseli yaitu tidak mau keluar kamar dan bersosialisasi dengan orang sekitar, dan setelah kepergian ayahnya hampir setiap malam konseli menangis. Semua emosi yang dirasakan oleh konseli ia luapkan melalui tangisannya.

Pertama, konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli saat melakukan terapi dzikir. Konseli merasa lebih tenang hatinya, *stress* yang dialami konseli mulai berkurang dan konseli mulai berfikir bahwa

⁷⁸ <https://bincangsyariah.com/khazanah/hadis-hadis-keutamaan-bacaan-tasbih/> , di akses pada 18 Desember 2021, 22:05 .

semua akan baik-baik saja. Konseli menyadari bahwa semua makhluk hidup akan kembali kepada Penciptanya dan kita sebagai hamba-Nya hanya bisa berserah diri.

Namun konseli mengatakan bahwa masih ada perasaan yang mengganjal dalam dirinya. Konselor bertanya kepada konseli *“perasaan seperti apa yang masih mengganggu pikiranmu”*. Konseli menjelaskan bahwa ia merasa hidup ini tidak adil konseli berpikir kenapa harus ayahnya yang meninggal lebih dulu, kenapa tidak orang lain saja atau tidak aku (konseli) saja. Setelah berbagi cerita mengenai perasaan konseli, maka konselor memberikan arahan kepada konseli untuk mensucikan diri terlebih dahulu dengan cara berwudhu, agar konseli merasa fresh dan segar sehingga konseli menjadi tenang. Setelah mensucikan diri konselor mengarahkan kepada konseli untuk memilih tempat duduk yang nyaman dan suci, karena syarat hendak berdzikir yaitu diwajibkan dalam keadaan suci dari hadast. Suci yang dimaksud dalam pelaksanaan dzikir ini tidak hanya tubuh yang ada dalam keadaan suci namun tempat untuk melakukan dzikir juga harus dalam keadaan suci dan bersih. Hal tersebut dilakukan supaya konseli dapat merasa relaks dan nyaman sehingga konseli mampu mengeluarkan segala uneg-uneg nya tanpa ada hal yang ditutupi dan proses konseling pun berjalan dengan lancar.

Langkah selanjutnya setelah konseli sudah merasa nyaman, maka konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang permasalahan

yang konseli hadapi yaitu *Anxiety Disorder* (Gangguan Kecemasan) yang mengakibatkan konseli mengurung diri dan menangis. Mengurung diri merupakan keadaan dimana seseorang yang sangat menghindari kontak sosial dan dapat memberikan dampak negatif salah satunya adalah merasa kesepian.

Setelah berdiskusi selanjutnya, konselor memberikan motivasi kepada konseli "*lihatlah matahari dan senja, ia mengajarkan kita bahwa setiap ada pertemuan yang hangat terdapat sebuah perpisahan yang indah*". Dengan kata-kata tersebut konselor menguatkan konseli dan mengajak konseli untuk senantiasa berpikiran positif. Konselor menggiring perasaan tidak adil yang dirasakan konseli menjadi perasaan ikhlas karena pada dasarnya kita adalah milik Allah dan kepada-Nya lah kita kembali.

Langkah selanjutnya setelah pikiran dan perasaan negatif konseli mulai memudar. Konselor mengajak konseli untuk berdzikir bersama-sama dengan membaca dzikir Tasbih (*Subhanaallah*), Tahlil (*Laa ilaha illa Allah*), Takbir (*Allahuakbar*) yang masing-masing dibaca sebanyak 33x. Setelah membaca dzikir dan konseli merasa cukup tenang maka konselor mengakhiri sesi konseling dan menentukan jadwal untuk sesi konseling selanjutnya.

e. Pertemuan V

Pelaksanaan terapi dzikir pada **sesi ketiga** ialah pengurangan gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*) akibat pandemi *covid-19*. Pada pelaksanaan terapi dzikir ini bertujuan

untuk menyelesaikan permasalahan konseli yaitu *Overthinking* yang muncul pada dirinya. Indikasi *Overthinking* yang dialami konseli yaitu ia merasa takut tidak dapat melanjutkan hidupnya tanpa sosok kehadiran ayah. Yang ada dalam pikirannya hanya ada sisi negatif kehidupan.

Pada pertemuan ini pertama, konselor meminta hasil dari tugas yang telah diberikan oleh konselor, kemudian konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan terapi dzikir sesuai dengan arahan yang telah diberikan oleh konselor. Konseli merasa hatinya cukup tenang dan kebiasaan tiba-tiba menangis sudah mulai berkurang. Ia merasa lebih tenang jika ia menangis dalam sujudnya, namun konseli belum mampu mengelolah pikiran negatifnya, ia masih merasa khawatir dengan kehidupannya setelah ditinggal oleh ayahnya.

Selanjutnya, konselor memberikan arahan kepada konseli untuk mensucikan diri terlebih dahulu dengan cara berwudhu, agar konseli merasa fresh dan segar sehingga konseli menjadi tenang. Setelah mensucikan diri konselor mengarahkan kepada konseli untuk memilih tempat duduk yang nyaman dan suci, karena syarat hendak berdzikir yaitu diwajibkan dalam keadaan suci dari hadast. Suci yang dimaksud dalam pelaksanaan dzikir ini tidak hanya tubuh yang ada dalam keadaan suci namun tempat untuk melakukan dzikir juga harus dalam keadaan suci dan bersih. Hal tersebut dilakukan supaya konseli dapat merasa relaks dan nyaman sehingga konseli mampu

mengeluarkan segala uneg-uneg nya tanpa ada hal yang ditutupi dan proses konseling pun berjalan dengan lancar.

Langkah selanjutnya setelah konseli sudah merasa nyaman, maka konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang dampak permasalahan dari *Anxiety Disorder* (Gangguan Kecemasan) yang dialami konseli yaitu *Overthinking*. Dalam hal ini konselor memberikan pengertian kepada konseli tentang *Overthinking* dan dampaknya. *Overthinking* merupakan suatu keadaan dimana seseorang berpikir secara berlebihan. Berpikir secara berlebihan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, contohnya mengenai pertimbangan tanpa henti ketika membuat keputusan dan kemudian mempertanyakan keputusan tersebut. Pemikiran “bagaimana jika” (*what ifs*) dan “seharusnya” (*shoulds*) sering mendominasi pikiran mereka yang *overthinking* seolah-olah ada juri tak terlihat yang siap menghakimi keputusan mereka. *Overthinking* juga dapat mengakibatkan dampak negatif pada diri diantaranya adalah susah tidur, dan susah untuk berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan. Dampak lain dari *Overthinking* dapat menyebabkan seseorang mengalami suatu kecemasan. Pada kenyataannya hampir setiap individu mengalami suatu kecemasan tanpa terkecuali. Dengan tingkatan yang berbeda-beda, ada yang ringan, sedang bahkan berat. Kecemasan atau yang juga sering disebut *anxiety disorder* merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.

Setelah konseli sudah paham akan masalah yang sedang ia hadapi selanjutnya konselor memberikan motivasi dan semangat kepada konseli “*kamu adalah apa yang kamu pikirkan*”. Jika konseli berpikir berlebihan takut hal lain akan terjadi dan membuat konseli semakin cemas. Sebagai hamba Allah lebih baik kita berusaha melakukan yang terbaik dalam segala sesuatu, karena Allah SWT melihat bagaimana usaha hambanya. Kita harus selalu mengingat Allah bersama hambanya, dan berprasangka baik atas apa yang terjadi, karena Allah sesuai prasangka hambanya. Dalam sebuah hadits riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda: “*Sesungguhnya Allah berkata: Aku sesuai prasangka hambaku padaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya*” [HR. Muslim]⁷⁹.

Langkah selanjutnya setelah pikiran dan perasaan negatif berkurang dan konseli merasa lebih tenang. Konselor mengajak konseli untuk berdzikir bersama-sama dengan membaca dzikir Tasbih (*Subhanaallah*), Tahlil (*Laa ilaha illa Allah*). Takbir (*Allahuakbar*) yang masing-masing dibaca sebanyak 33x. Setelah membaca dzikir dan konseli merasa cukup maka konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mengamalkan Dzikir tersebut secara rutin setiap selesai sholat 5 waktu dan sebelum tidur

⁷⁹ Ahmad, *Sifat-sifat Mulia: Mujahadah, Annafsi, Husnuzan dan Ukhuwah*, 20 juli 2021 <https://www.gramedia.com/literasi/sifat-mulia/>

sampai konseli tertidur sebisanya konseli merekam dan memberikan hasil audio tersebut kepada konselor. Setelah itu konselor mengakhiri sesi konseling dan menentukan jadwal untuk sesi konseling selanjutnya.

f. Pertemuan VI

Pelaksanaan terapi dzikir pada sesi **keempat** ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengelolah gangguan jam tidur yang ia alami sehingga menyebabkan konseli susah untuk berkonsentrasi. Pertama, konselor menanyakan kabar konseli dan meminta tugas rumah yang diberikan oleh konselor. Konseli menjelaskan selama konseli mengaplikasikan terapi Dzikir setelah sholat ia merasa tenang dan perlahan indikasi kecemasan yang dialaminya berkurang. Namun akibat dari *Overthinking* konseli merasa susah tidur sehingga jam tidur konseli berantakan. Gangguan jam tidur atau insomnia merupakan keluhan sulit untuk masuk tidur atau sulit mempertahankan tidur (sering terbangun saat tidur) dan bangun terlalu awal serta tetapi merasa badan tidak segar meskipun sudah tidur. Ketika kualitas tidur konseli berkurang tubuh akan terus merasakan lelah dan hal tersebut mengakibatkan pikiran menjadi susah berkonsentrasi.

Kemudian konselor bertanya kepada konseli “apakah konseli sudah melaksanakan tugas yang telah diberikan yaitu membaca dzikir Tasbih (*Subhanaallah*), Tahlil (*Laa ilaha illa Allah*), Takbir (*Allahuakbar*). Yang masing-masing dibaca sebanyak 33x sebelum tidur?” .

Konseli menjawab “sudah namun pikiran saya masih tidak karuan”. Setelah berbagi cerita konselor memberikan arahan kepada konseli untuk mensucikan diri terlebih dahulu dengan cara berwudhu, agar konseli merasa fresh dan segar sehingga konseli menjadi tenang. Setelah mensucikan diri konselor mengarahkan kepada konseli untuk memilih tempat duduk yang nyaman dan suci, karena syarat hendak berdzikir yaitu diwajibkan dalam keadaan suci dari hadast. Suci yang dimaksud dalam pelaksanaan dzikir ini tidak hanya tubuh yang ada dalam keadaan suci namun tempat untuk melakukan dzikir juga harus dalam keadaan suci dan bersih. Hal tersebut dilakukan supaya konseli dapat merasa relaks dan nyaman sehingga konseli mampu mengeluarkan segala uneg-uneg nya tanpa ada hal yang ditutupi dan proses konseling pun berjalan dengan lancar.

Langkah selanjutnya setelah konseli sudah merasa nyaman, maka konselor mengajak konseli untuk berdiskusi tentang permasalahan yang sedang konseli hadapi yaitu sudah tidur sehingga mengakibatkan gangguan jam tidur dan konseli menjadi tidak bisa berkonsentrasi, karena ketika kualitas tidur konseli berkurang tubuh akan terus merasakan lelah dan hal tersebut mengakibatkan pikiran menjadi susah berkonsentrasi.

Setelah berdiskusi dan konseli sudah paham mengenai permasalahan yang sedang ia hadapi, tahap selanjutnya konselor mengajak konseli untuk berdzikir bersama-sama dengan membaca dzikir Tasbih (*Subhanaallah*) , Tahlil

(*Laa ilaha illa Allah*). Takbir (*Allahuakbar*) yang masing-masing dibaca sebanyak 33x. Setelah membaca dzikir dan konseli merasa cukup maka konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mengamalkan Dzikir tersebut secara rutin setiap selesai sholat 5 waktu dan sebelum tidur sampai konseli tertidur sebisanya konseli merekam dan memberikan hasil audio tersebut kepada konselor. Setelah itu konselor mengakhiri sesi konseling dan menentukan jadwal untuk sesi konseling selanjutnya.

g. Pertemuan VII

Pada pertemuan ini konselor membahas tentang sejauh mana keberhasilan terapi Dzikir dalam mengurangi *Anxiety Disorder* akibat pandemi *Covid-19*. Dalam hal ini konselor memberikan evaluasi terhadap pencapaian konseli selama proses terapi Dzikir dilaksanakan. Untuk menindak lanjuti masalah ini konselor melakukan observasi terhadap perkembangan konseli. Sesudah konselor melakukan proses terapi serta membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klonseli.

Pertama, Konselor menanyakan bagaimana perasaannya setelah mengaplikasikan Dzikir sesudah sholat dan sebelum tidur selama kegiatan konseli berlangsung. Konseli menjelaskan bahwa kesulitan tidur yang ia alami sudah berkurang. Konseli merasa tidurnya lebih nyenyak dan jam tidurnya kembali normal. Kemudian konselor

menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca melakukan terapi dan konselor juga melakukan pengamatan serta memperhatikan perubahan tingkah laku yang dihadapi oleh konseli. Konseli menjelaskan bahwa ia sudah tidak menangis lagi, ia menyesal telah bertingkah seperti itu karena ia merasa jika ia seperti itu terus menerus perjalanan ayahnya untuk ke surga akan berat ia bertekad untuk berubah dan menjadi manusia yang lebih baik lagi agar ayah dan ibunya bangga kepadanya.

Menurut pengamatan konselor terhadap konseli, konseli sudah memiliki banyak perubahan dalam dirinya yang awalnya konseli merasa sangat *Stress* menjadi lebih rileks dan santai dalam menjalani hidup. Yang awalnya konseli mengurung diri dan suka menangis setelah diberikan terapi konseli tidak lagi mengurung diri dan juga mau bersosialisasi, kebiasaan menangis konseli berkurang. Konseli yang awalnya merasa sangat was-was terhadap *Covid-19* sekarang sudah mau untuk melakukan vaksin. Konseli yang awalnya susah tidur akibat *overthinking* kini berubah pun menjadi pribadi yang ikhlas dan lebih semangat dalam menjalani hidupnya dan konseli mampu merubah pikiran negatifnya menjadi pikiran yang rasional dan positif sehingga konseli bisa tidur dengan nyenyak. Setelah tahap evaluasi dilakukan konselor mengakhiri sesi pertemuan ini dan konselor mengucapkan banyak terimakasih kepada konseli karena konseli sudah bersedia mengikuti proses konseling yang konselor berikan.

2. Deskripsi perubahan perilaku kecemasan pada seorang remaja saat pandemi *covid-19* pasca menjalani konseling Islam dengan terapi dzikir di Desa Pasinan Lemah Putih

Berhasil atau tidaknya proses konseling ditentukan oleh konseli itu sendiri, adanya niat dari konseli untuk sembuh atau tidak. Konselor di sini berperan dalam membantu konseli dan mendorong konseli untuk mengurangi gangguan kecemasan yang dialami oleh konseli melalui penggunaan terapi Dzikir. Adapun tahapan-tahapan dalam terapi dzikir yang konselor berikan kepada konseli, yang pertama memberikan refleksi kepada konseli dengan cara mengajak konseli untuk berwudhu agar konseli merasa fresh dan segar sehingga konseli menjadi tenang. Kemudian konselor mengarahkan kepada konseli memilih tempat duduk yang nyaman guna konseli dapat merasa relaks dan nyaman sehingga konseli mampu mengeluarkan segala uneg-uneg nya tanpa ada hal yang ditutupi dan proses konseling pun berjalan dengan lancar.

Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai *Anxiety Disorder* guna menghindari kesalah pahaman antara konselor dan konseli mengenai permasalahan yang sedang dihadapi konseli. setelah itu konselor memberikan pengarahan kepada konseli untuk merelekskan diri, memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi dengan tujuan agar konseli mampu berkonsentrasi saat proses konseling dilaksanakan. Ketika konseli sudah bisa berkonsentrasi konselor mengajak konseli untuk menguatkan harapan dengan berpikiran positif agar konseli mampu mengambil

sisi positif dari sebuah kejadian yang sedang menimpanya, dan tidak terus merasa terpuruk dengan kondisi yang sedang ia jalani saat ini.

Setelah itu konselor mengajak konseli untuk membaca dzikir bersama-sama guna mengurangi gangguan kecemasan yang sedang dialami oleh konseli. Adapun dampak-dampak yang muncul dari gangguan kecemasan yang dialami oleh konseli. Indikasi gangguan kecemasan yang pertama muncul pada konseli adalah *Stress* yang menyebabkan konseli mengurung diri dan sering menangis. Indikasi kedua dari gangguan kecemasan yang dialami konseli adalah *Overthinking* yang menyebabkan konseli kesulitan tidur dan jam tidur konseli menjadi berantakan hal tersebut menjadikan konseli susah untuk berkonsentrasi.

Untuk melihat perkembangan diri konseli, konselor telah melakukan beberapa pertemuan dan mendapatkan hasil dari proses konseling tersebut. Berikut merupakan tabel perbandingan sebelum dan sesudah melakukan proses konseling.

Tabel 4.1 perbandingan

No.	Sebelum Melakukan Terapi	Sesudah Melakukan Terapi
1.	Stress dan tertekan	Stress berkurang
2.	Mengurung diri di dalam kamar	Lebih terbuka berbaur dengan orang terdekat
3.	Pendam dan jarang ngobrol dengan orang sekitar	Mulai terbuka dan mau berbagi keluh kesah
4.	Tidak percaya orang lain	Mulai terbuka dengan orang baru
5.	Merasa hidupnya	Lebih bersyukur

	tidak adil karena ayahnya pergi lebih dulu (meninggal)	
6.	Menyalahkan diri sendiri akibat kematian ayahnya	Sudah mampu menerima kenyataan
7.	Suka menangis hampir setiap malam	Kebiasaan menangis berkurang
8.	Selalu berpikiran negatif terhadap kehidupan setelah ditinggal oleh ayahnya	Lebih optimis dan mencoba berpikir positif
9.	Kehilangan semangat hidup	Lebih semangat dalam menjalani hidup
10.	<i>Overthinking</i>	<i>Overthinking</i> berkurang dan Lebih mempercayakan semua kepada Allah SWT. namun dalam situasi tertentu <i>Overthinking</i> muncul lagi.
11.	Gangguan jam tidur	Jam tidur mulai teratur
12.	Merasa cemas dan ketakutan akan virus <i>Covid-19</i>	Rasa cemas berkurang namun masih ada sedikit perasaan was-was
13.	Kesulitan tidur dan beristirahat	Tidur lebih nyenyak
14.	Tidak bisa berkonsentrasi	lebih berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu
15.	Ragu dan tidak	Mulai percaya diri

	percaya diri terhadap kemampuan dirinya	
--	---	--

Dampak yang terlihat pada konseli setelah pemberian terapi *pertama* Konseli merasa lebih tenang hatinya, indikasi-indikasi *stress* yang dialami konseli mulai berkurang dan konseli mulai berfikir bahwa semua akan baik-baik saja. Konseli menyadari bahwa semua makhluk hidup akan kembali kepada Penciptanya dan kita sebagai hamba-Nya hanya bisa berserah diri. Namun konseli mengatakan bahwa masih ada perasaan yang mengganjal dalam dirinya. Konseli menjelaskan bahwa ia merasa hidup ini tidak adil konseli berpikir kenapa harus ayahnya yang meninggal lebih dulu, kenapa tidak orang lain saja atau tidak aku (konseli) saja.

Dampak yang terlihat pada konseli setelah pemberian terapi *kedua* Konseli merasa hatinya cukup tenang dan kebiasaan tiba-tiba menangis sudah mulai berkurang. Ia merasa lebih tenang jika ia menangis dalam sujudnya, namun konseli belum mampu mengelolah pikiran negatifnya, ia masih merasa khawatir dengan kehidupannya setelah ditinggal oleh ayahnya.

Dampak yang terlihat pada konseli setelah pemberian terapi *ketiga* Konseli menjelaskan selama konseli mengaplikasikan terapi Dzikir setelah sholat ia merasa tenang dan perlahan indikasi kecemasan yang dialaminya berkurang. Namun akibat dari *Overthinking* konseli merasa susah tidur sehingga jam tidur konseli berantakan.

Dampak yang terlihat pada konseli setelah pemberian terapi *keempat* Konseli menjelaskan bahwa kesulitan tidur yang ia alami sudah berkurang. Konseli merasa tidurnya lebih nyenyak dan jam tidurnya kembali normal. Kemudian konselor menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca melakukan terapi dan konselor juga melakukan pengamatan serta memperhatikan perubahan tingkah laku yang dihadapi oleh konseli. Konseli menjelaskan bahwa ia sudah tidak menangis lagi, ia menyesal telah bertingkah seperti itu karena ia merasa jika ia seperti itu terus menerus perjalanan ayahnya untuk ke surga akan berat ia bertekad untuk berubah dan menjadi manusia yang lebih baik lagi agar ayah dan ibunya bangga kepadanya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Prespektif Teori

Setelah selesai mengumpulkan data, maka hasil data tersebut dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif guna memecahkan suatu masalah yang sedang diteliti. Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan manajemen data mentah yang belum tersusun yang berasal dari data kuesioner kualitatif, wawancara kualitatif, observasi kualitatif, data sekunder, refleksi tertulis, dan catatan lapangan ke dalam unit-unit bermakna yang tersusun menjadi satu kesatuan hasil penelitian.⁸⁰ Dalam penelitian ini untuk menganalisis data peneliti menggunakan dua macam teknik. *Pertama,*

⁸⁰ Fattah Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), 123-124

teknik Teknik analisis deskriptif yakni usaha mendeskripsikan dan menginterpretasi apa yang ada.⁸¹ *Kedua*, menggunakan deskriptif komparatif yaitu penggambaran suatu objek yang telah dianalisis dan difokuskan pada pengamatan pelaksanaan proses konseling Islam dengan terapi dzikir dalam mengatasi *Anxiety disorder* pada seorang remaja.

Kemudian peneliti melakukan perbandingan antara teori yang ada dengan pelaksanaan kegiatan konseling dilapangan. Keberhasilan konseling dapat dilihat melalui perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan proses bimbingan konseling Islam. Untuk diketahui temuan dilapangan tentang tingkah laku yang dilakukan oleh Subjek dalam menghadapi permasalahan *Anxiety Disorder* (Gangguan kecemasan) saat pandemi *Covid-19*. Seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Ada beberapa dampak yang ditemukan pada konseli akibat *Anxiety Disorder* (Gangguan kecemasan). Berdasarkan dampak tersebut konselor melakukan proses konseling dengan tahapan-tahapan yang sesuai dengan proses pelaksanaan terapi Dzikir.

Menurut Sadock kecemasan adalah suatu respon tubuh terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan dianggap sebagai hal yang normal terjadi pada saat perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau pengalaman yang belum pernah dilakukan, serta pada saat menemukan jati diri atau kuantitas diri dan arti hidup.⁸² Dalam hal ini selaras dengan

⁸¹ Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Jakarta: CAPS, 2014). 179.

⁸² Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (Jakarta : UI-Press 2007), 73.

tujuan penelitian ini guna mengurangi gangguan kecemasan yang dialami oleh konseli menggunakan terapi Dzikir dimana terapi Dzikir mampu memberikan ketentraman jiwa bagi hidup manusia. Terapi Dzikir juga menjadi lebih efektif dikarenakan adanya unsur atau aspek utama yang salah satunya yaitu ikhlas. Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit (fisik maupun psikis) dengan sepenuh hati. Ikhlas juga memiliki arti tidak mengeluh atas musibah yang sedang diterima. Sebab yang sebenarnya membuat seseorang semakin sakit adalah perasaan tidak mau menerima rasa sakit atau masalah yang sedang dihadapi.⁸³

Pada dampak pertama dari *Anxiety Disorder*, ditemukan indikasi *stress* pada konseli sebelum konseli melakukan terapi, konseli merasa *stress* akibat masalah-masalah kehidupan yang menimpanya ia merasa sangat tertekan dan tidak dapat menerima kenyataan bahwa ayahnya sudah meninggal. Dampak yang terlihat pada konseli setelah pemberian terapi *pertama* Konseli merasa lebih tenang hatinya, indikasi-indikasi *stress* yang dialami konseli mulai berkurang dan konseli mulai berfikir bahwa semua akan baik-baik saja. Konseli menyadari bahwa semua makhluk hidup akan kembali kepada Penciptanya dan kita sebagai hamba-Nya hanya bisa berserah diri.

Pada dampak kedua dari *Anxiety Disorder* sebelum melakukan terapi, ditemukan kebiasaan konseli mengurung diri dan sering menangis ia

⁸³ Qalami A F, Ringkasan ihya' ulumudin, (Surabaya; Gita media press 2003), 16.

merasa bahwa masih ada perasaan yang mengganjal dalam dirinya. Konseli menjelaskan bahwa ia merasa hidup ini tidak adil konseli berpikir kenapa harus ayahnya yang meninggal lebih dulu, kenapa tidak orang lain saja atau tidak aku (konseli) saja. Dampak yang terlihat pada konseli setelah pemberian terapi *kedua* Konseli merasa hatinya cukup tenang dan kebiasaan tiba-tiba menangis sudah mulai berkurang. Ia merasa lebih tenang jika ia menangis dalam sujudnya, namun konseli belum mampu mengelolah pikiran negatifnya, ia masih merasa khawatir dengan kehidupannya setelah ditinggal oleh ayahnya.

Pada dampak ketiga dari *Anxiety Disorder* sebelum melakukan terapi, ditemukan indikasi *Overthinking* pada diri konseli. Konseli selalu berpikiran negatif dan memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Dampak yang terlihat pada konseli setelah pemberian terapi *ketiga* Konseli menjelaskan selama konseli mengaplikasikan terapi Dzikir setelah sholat ia merasa tenang dan perlahan indikasi kecemasan yang dialaminya berkurang. Konseli mulai merubah pikiran negatifnya menjadi pikiran positif dan rasional.

Pada dampak keempat dari *Anxiety Disorder* sebelum melakukan terapi, konseli merasa susah tidur sehingga jam tidur konseli berantakan, karena kualitas tidur konseli berkurang konseli menjadi susah untuk berkonsentrasi. Dampak yang terlihat pada konseli setelah pemberian terapi *keempat* Konseli menjelaskan bahwa kesulitan tidur yang ia alami sudah berkurang. Konseli merasa tidurnya lebih nyenyak dan jam tidurnya kembali normal sehingga kualitas konsentrasi konseli meningkat.

2. Kajian Keislaman

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri-ciri yang kadang muncul secara fisiologis, ada perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir mengeluh akan terjadi sesuatu yang buruk.⁸⁴ Kecemasan tersebut merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak pada tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan yang berseberangan dengan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya (Qs. Al-Fajr [89] : 27-30) :

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧)
ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨)
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩)
وَادْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku” Qs. Al-Fajr [89] : 27-30.⁸⁵

Menurut Nevid, Rathus & Greene, kecemasan sangat berhubungan dengan masa depan karena kecemasan merupakan kondisi emosi kekhawatiran dan ketakutan individu terhadap situasi yang akan

⁸⁴ J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, Psikologi Abnormal, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2003), 163.

⁸⁵ Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahnya., 594.

datang.⁸⁶ Apabila Kecemasan menghadapi masa depan sudah timbul pada individu yang dapat mempengaruhi kognisi, sikap dan perilakunya. Kecemasan masa depan pada tingkat kognitif, kecemasan menghadapi masa depan dapat mengarah pada penurunan harapan individu terhadap hasil positif dari tindakannya, sehingga mengurangi keberhasilan. Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya juga hanya menggantungkan hubungan sosial untuk membantu menjamin masa depannya.⁸⁷

Dalam Al-Qur'an sendiri tidak ada penjelasan secara spesifik tentang kecemasan, namun dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah yang memiliki makna yang menyerupai, di dalam Al-Qur'an membahasnya dengan berbagai lafadz. Seperti firman Allah SWT pada Surah Al-Ma'arij ayat 19-25 :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠)
 وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ
 عَلَى صَلَاتِهِمْ دَأَىٰ يَمُورًا (٢٣) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ
 (٢٤) لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (٢٥)

Artinya : *“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang*

⁸⁶ J. S. Nevid, S. A. Rathus dan B. Grenee, Psikologi Abnormal., 163.

⁸⁷ Zaleski Z. Future anxiety; concept, measurement and preliminary research. Personality and Individual differences (Elsevier, 1996), 165-174.

mereka itu tetap mengerjakan shalatnya” (Qs. Al-Ma’arij [70] : 19-25).⁸⁸

Dimana surah diatas menjelaskan bahwa keinginan manusia dalam meraih segala sesuatu yang dilekatkan kepada Allah SWT pada diri manusia, dan bukan keinginan untuk meraih kebaikan yang berkaitan dengan diri sendiri atau orang lain sehingga menjadikan manusia mudah goyah dan bimbang yang akan menciptakan sifat *hala’* atau munculnya rasa gelisah karena keinginan yang meluap dan menggebu.

Di dalam al-Qur’an ada beberapa term yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai kecemasan, diantaranya sebagai berikut :

1. *Khauf* (Ketakutan)

Secara bahasa *khauf* adalah takut, kecemasan, kebimbangan; dapat juga diartikan sebagai faza’ yang artinya khawatir⁸⁹. *Khauf* berarti kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang, atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan.⁹⁰

2. *Yahzan* (Susah)

Yahzan terambil dari akar kata *hazn*, atau *huzn* yang berarti sedih lawan bahagia, kesulitan, sengsara.⁹¹ Sedih merupakan lawan dari kemudahan, atau dapat juga diartikan dengan kurangnya kebahagiaan. Sedih adalah kondisi hati tidak tenang berkaitan dengan masa

⁸⁸ Al-Qurr’an, Al-Ma’arij : 19-25

⁸⁹ Ibnu Manzur, Lisan al-‘Arab (Kairo: Dar al-Ma’arif, 1119), 1290

⁹⁰ Abi al-Qasim al-Husain bin Muh}ammad “al-Raghib al-Asfahani”, Al-Mufradat al Lafaz al-Qur’an, (Damaskus: Dar al-Qalam, 2009), 303.

⁹¹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Tafsirnya, Jilid 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), 89.

lampau. Kerasnya kehidupan dan kerasnya hati seseorang yang menjadikannya kegelisahan, kesengsaran dan duka.⁹²

3. *Daiq* (Kesempitan Jiwa)

Daiq terambil dari kata *daiqa*, yang memiliki arti sempit, ragu dalam hati.⁹³ Kesempitan jiwa yang dimaksudkan disini adalah perasaan gunda gulana atau keraguan yang ada dalam hati seorang manusia.

4. *Halu'a* (Gelisah)

Kata *halu'a* terambil dari kata *hala'* yang berarti cepat gelisah. Dalam pendapat lain diartikan ragu ragu, cemas, resah, kurang sabar dan berkeinginan meluap-luap semacam rakus. Meluapnya nafsu inilah yang membuat manusia goyah dan goyah ketika ditimpa keburukan dan enggan memberikan kebaikan itu ketika mendapatkannya dan mendahulukan dirinya di atas orang lain, kecuali dia menilai bahwa memberi itu mengundang datangnya kebaikan dan manfaat yang lebih besar bagi dirinya. Dengan demikian, mengadu ketika ditimpa keburukan dan kikir ketika mencapai kebaikan dan rezeki adalah hasil ciptaannya yang mengandung sifat *hala'*, yaitu gelisah dan ingin meluap.

⁹² Abi al-Qasim al-Husain bin Muhammad "al-Raghib al-Asfahani", Al Mufradat al Lafaz al-Qur'an, 231.

⁹³ Ibnu Manzur, Lisan al-'Arab., 2627.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini pola penerapan konseling Islam dengan Terapi Dzikir yang digunakan dalam mengurangi *Anxiety Disorder* yaitu teknik konseling direktif dengan hubungan konselor sebagai terapis dan konseli sebagai klien. Proses pemberian terapi Dzikir diawali dengan memberikan relaksasi kepada konseli, kemudian mengarahkan konseli untuk mencari tempat duduk yang nyaman, lalu mengajak konseli berdiskusi mengenai permasalahan yang sedang dihadapi, kemudian konseli memberikan motivasi kepada konseli. Selanjutnya mengajak konseli berdzikir bersama-sama dengan mendalami makna dari lafadz Dzikir yang dibaca, kemudian diakhiri dengan pemberian tugas rumah.

Adapun perubahan perilaku yang dialami oleh konseli setelah pemberian terapi dzikir. Berdasarkan pengamatan konselor terhadap konseli, konseli sudah memiliki banyak perubahan dalam dirinya yang awalnya konseli merasa sangat *Stress* menjadi lebih rileks dan santai dalam menjalani hidup. Yang awalnya konseli mengurung diri dan suka menangis setelah diberikan terapi konseli tidak lagi mengurung diri dan juga mau bersosialisasi, kebiasaan menangis konseli berkurang. Konseli yang awalnya merasa sangat was was terhadap *Covid-19* sekarang sudah mau untuk melakukan vaksin. Konseli yang awalnya susah tidur akibat *overthinking* kini berubah pun menjadi pribadi yang ikhlas dan lebih semangat dalam menjalani hidupnya dan konseli mampu merubah pikiran negatifnya menjadi pikiran yang rasional dan positif sehingga konseli bisa tidur dengan nyenyak.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Diharapkan konselor dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan yang baik dalam teori dan teknik konseling baik teori dan teknik umum maupun teori dan teknik konseling Islam, sehingga konselor dapat lebih maksimal dalam menangani berbagai jenis masalah pada beberapa konseli lain dimasa depan. Selain itu konselor juga harus mempelajari keterampilan berkomunikasi dalam konseling karena hal tersebut merupakan aspek utama dalam pemberian terapi konseling.

2. Bagi Konseli

Diharapkan konseli lebih terbuka dalam menilai dan melihat kehidupannya agar konseli mampu menerima keadaan dirinya dengan ikhlas. Konseli juga diharapkan untuk dapat tetap melaksanakan terapi secara mandiri dan selalu mendekati diri kepada Allah SWT tidak hanya saat sedang mengalami gangguan kecemasan saja, namun pada situasi apapun sehingga konseli mampu mengambil hikmah dan pelajaran hidup dari permasalahan yang pernah dialaminya.

3. Bagi Pembaca

Diharapkan penelitian yang dilakukan oleh konselor dapat menjadi pengetahuan baru bagi pembaca tentang terapi dalam bimbingan konseling Islam. Penulis berharap pembaca dapat mengambil sisi positif dari penelitian ini dan juga diharapkan penelitian ini dapat menjadi pusat informasi tentang cara mengurangi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) sehingga dapat dijadikan sebagai referensi terkait dalam penelitian selanjutnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Di masa pandemi *Covid-19* seperti ini, kegiatan penelitian dibatasi karena adanya beberapa protokol kesehatan yang harus dipatuhi, seperti kewajiban memakai masker yang membuat konselor sedikit kewalahan dalam membaca ekspresi konseli. Dan juga *Mood* konseli yang berubah-ubah sehingga menjadi penghambat kelangsungan proses konseling.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hajr Mohammd Said Baisuni zaglul. Darul Kitab Ilmiah, volume 9. Bairut.
- Ahmad. *Sifat-sifat Mulia: Mujahadah, Annafsi, Husnuzan dan Ukhuwah*.
- Al-Fandi, Haryanto., dan Samsul Munir Amin. 2008. *Energi Dzikir*. Jakarta: Amzah.
- Al-Ghozali, Imam. 2003. *Ihya" Ulumuddin*. Surabaya: Gitamedia Press.
- Al-Qasim, Abi al-Husain bin Muhammad. 2009. "*Al-Raghib al-Asfahani*", *Al- Mufradat al Lafaz al-Qur"*an. Damaskus: Dar al-Qalam.
- Al-Qur'an. *Al-A'raf*: 68
- Al-Qur'an. *Al-Ahzab* : 41.
- Al-Qur'an. *Al-Ma'arij* : 19-25
- Al-Qur'an. *Al-Ma'arij* : 19-25.
- Al-Qur'an. *Ar-Ra'd* : 28.
- Amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari. 2006. *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Hariyono:Menguak Pengobatan Penyakit dengan Terapi Dzikir*. Semarang: Syifa Press
- Anggita, Albi., dan Johan Setiawan. 2018. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Anggraeni, Widuri Nur. 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*. Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 No. 1, 86-87.
- Anshori, Afif. 2005. *zikir demi kedamaian jiwa*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Anwar, Fuad. 2019. *Landasan bimbingan konseling islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ardani, Trisiadi Ardi. 2008. *Psikiatri Islam*. Malang: UIN Maliki Press.

- Arman Yurisaldi Saleh. 2010. *Berdzikir Untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Zaman
- Asrori, Adib. 2015. *Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial*, Vol. 03 No. 01, 90.
- Asy-Syaqawy, Amin Abdullah. 2009. *Keutamaan Berdzikir*. Indonesia: Islam house.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Depok: Kencana.
- Basyid, Abdul. 2017. *Konseling islam*. Jakarta : prenada media.
- Brilio net. *4 macam dzikir yang memiliki nilai keutamaan tinggi*. <https://today.line.me> Dipublikasikan 10.21, 30/04
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: UNAIR.
- Chodjim, Ahmad. 2003. *Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Chozin, Fadjrul Hakam. 1997. *“Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah”*. Surabaya; Alpha Grafika.
- Departemen Agama RI. 2011. *Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid 1*. Jakarta: Widya Cahaya.
- Departemen Agama RI. *Mushaf Al-Azhar: Al-Qur'an dan Terjemahnya*.
- Donsu, Jenita DT. 2017. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta; Pustaka Baru Press.
- Erhamwilda. 2009. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fahrurrazy. 1985. *Tafsir kabir wa mafatih al-ghaib*. Baerut. Darul Fikr.
- Fauziah, Fitri., dan Julianty Widuri. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia. Jakarta : UI-Press.
- Gunarsa, Singgih D. 2002. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Penelitian Kulitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisi Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika.
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- <https://bincangsyariah.com/khazanah/hadis-hadis-keutamaan-bacaan-tasbih/>, di akses pada 18 Desember 2021, 22:05.
- <https://www.gramedia.com/literasi/sifat-mulia/>. (diakses tanggal 20 juli 2021)
- Kamila, Asyatin. 2020. *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan*. Vol 4 No. 1.
- M. Quraish Shihab. 1998. *Wawasan al-Qur'an*. Bandung: Mizan
- Manzur, Ibnu. 1119. *Lisan Al-Arab*. Kairo: Dar al-Ma'arif.
- Moleong, Lexi J. 2014. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Muttaqin, Annisul. 2011. *Skripsi : Praktik dzikir sufi tarekat maulawiyah dalam perspektif hukum*. Jakarta : Uin syarif hidayatullah.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer. A., Rathus, dan Beverly Greene. 205. *Psikologi Abnormal, Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia, Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nida, Fatma Laili Khoirun. 2014. *Dzikir sebagai psikoterapi gangguan kecemasan terhadap lansia*. Jurnal : Bimbingan konseling islam, Vol. 5, No. 1.
- Novitasari, Intan. 2012. *"Pengaruh insomnia terhadap terjadinya gangguan pola aktivitas dan rendahnya prestasi akademik pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang"*. Skripsi. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.

- Nurlina, dan Nursyamsi. 2019. *Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre dan post operasi*. Jurnal Kesehatan Panrita Husada Vol. 4 No.1.
- Opping, Thomas. 2019. *Psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*. <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-tostop.html>. diakses pada tanggal 18 September 2020.
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stress*. Jakarta: Hikmah publishing.
- Qalami, A. F. 2003. *Ringkasan ihya' ulumudin*. Surabaya: Gita media press.
- Rahmawati, Pudji. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Surabaya : Dakwah Digital Press.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *kesehatan mental*. Purwokerto: Fajar media press.
- Saleh, Umniyah. 2019. Tesis: *Anxiety disorder*. Universitas Hasanudin.
- Salleh, Aziz. 1993. *Asas Kaunseling Islam*. Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributor Sdn. Bhd.
- Santoso, Agus. 2017. *Konseling Spiritual*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Semiawan, Conny R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.
- Shihab, Quraish. 2018. *Wawasan Al-Quran Tentang Doa Dan Dzikir*. Tangerang: Lentera Hati.
- Sholihin, M. 2004. *Terapi Sufistik*. Bandung : Pustaka Setia.
- Singgih D. Gunarsa. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Gunung Mulia
- Solihin, M., dan Rosihin Anwar. 2002. *Kamus Tasawuf*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS.

- Surahmad, Winarno. 1990. *Dasar-Dasar Dan Teknik Research Metode Ilmiah*. Bandung: Tarsiti.
- Syukur, Amin., dan Fathimah Utsman. 2006. *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH) LEMBKOTA*. Semarang: CV. Bima Sakti.
- W.S. Winkel, dan M.M. Sri Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. 2004. Yogyakarta: Media Abadi
- Wade, Carole., dan Carol Tavris. 2007. *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Wiramihardja, Sutardjo. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Wulandari, Febrianti. 2013. *Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress*. Surabaya: Digilib Uinsa.
- Yusuf, Syamsu., dan Juntika Nurihsan. 2010. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Zaleski, Z. 1996. *Future anxiet; concept, measurement adn preliminary reseach. Personality and Individual differences*. 165-174. Elsevier.
- Zuhri, Syafudin. 2000. *Menuju Kesucian Diri*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A