



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik
Self Talk Dan Dzikir Untuk Mengurangi
Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa
Semester Akhir Di Jombang**

Skripsi

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

Oleh :

Reza Milenia Fendi
NIM : B73218110

Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Ampel
Surabaya
2022

LEMBAR OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirraanirahiim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Reza Milenia Fendi

NIM : B73218110

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Jl. Gus Dur Gg. Keluarga No. 68

Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten
Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar – benar karangan saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
- 3) Apabila dkemudian hari terbukti dan dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung konsekuensi hukum yang berlaku.

Jombang, 18 Januari 2022

Yang menyatakan



Reza Milenia Fendi

B73218110

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Reza Milenia Fendi
NIM : B73218110
Jurusan : Bimbingan dan
Konseling Islam
Judul : Bimbingan Konseling
Islam dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir Untuk
Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswi
Semester Akhir di Jombang

Skripsi telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Jombang, 18 Januari 2022
Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing,



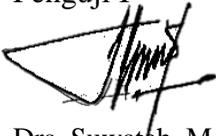
Drs. Suwatah, M.Si
196412152014111002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI
Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self*
Talk dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan
Pada Seorang Mahasiswi Semester Akhir di
Jombang
SKRIPSI

Disusun oleh :
Reza Milenia Fendi
NIM B73218110

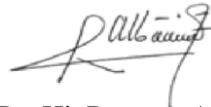
Telah diujikan dan dinyatakan lulus daa ujian skripsi
Sarjana Strata Satu (S1) pada tanggal

Penguji I



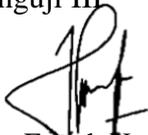
Drs. Suwatah, M. Si
NIP.196412152014111002

Penguji II



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil. I
NIP.196303031992032002

Penguji III



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

Penguji IV



Dr. Anis Bachtiar M. Fil. I
NIP.196912192009011002

Surabaya, 01 Februari 2022
Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M. Ag
NIP.1963072519910331003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Reza Milemia Fendi
NIM : B73218110
Fakultas/Jurusan : FDK/BKI
E-mail address : rezamilemia330@gmail.com

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

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

Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dan Dzikir untuk Mengurangi

Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir di Jombang

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 07 Juli 2022

Penulis

(Reza Milemia Fendi)

ABSTRAK

Reza Milenia Fendi, NIM. B73218110, Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir di Jombang.

Fokus Penelitian: Bagaimana proses dan hasil pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir di Jombang. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, dan menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir untuk mengurangi kecemasan akibat tugas semester akhir pada mahasiswa melalui Identifikasi, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, Evaluasi dan *Follow Up*. *Treatment* menggunakan *Written Self Talk* dan *Mirror Talk* serta Dzikir istighfar, hauqalah, dan do'a dzun nun. Hasilnya telah ada perubahan yaitu berkurangnya *overthinking* konseli, dapat mengendalikan pikiran negatifnya, tidurnya mulai teratur, serta konseli menjadi lebih tenang dan tidak sensitive.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling Islam, *Self Talk*, Dzikir, Kecemasan

ABSTRACT

Reza Millennia Fendi, NIM. B73218110, Islamic Counseling Guidance with Self Talk and Dhikr Techniques to Reduce Anxiety in Final Semester Students in Jombang.

Research Focus: How is the process and results of implementing Islamic Counseling Guidance with Self Talk and Dhikr Techniques to Reduce Anxiety in Final Semester Students in Jombang. The researcher uses a qualitative approach with the type of case study research, and uses a comparative descriptive analysis technique.

In this study it can be concluded that the process of implementing Islamic Counseling Guidance with Self Talk and Dhikr Techniques to reduce anxiety due to final semester assignments on students through Identification, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluation and Follow Up. Treatment uses Written Self Talk and Mirror Talk as well as istighfar dhikr, hauqalah, and prayer dzun nun. The result has been a change, namely the client's overthinking is reduced, she can control her negative thoughts, her sleep begins to be regular, and the counselee becomes calmer and less sensitive.

Keywords: Islamic Counseling Guidance, *Self Talk*, Dhikr, Anxiety.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
LEMBAR OTENTITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	11
C. TUJUAN PENELITIAN	11
D. MANFAAT PENELITIAN	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis.....	12
E. DEFINISI KONSEP.....	12

1.	Bimbingan Konseling Islam	12
2.	<i>Self Talk</i>	14
3.	Dzikir	15
4.	Kecemasan	16
F.	SISTEMATIKA PEMBAHASAN.....	17
BAB II	20
KAJIAN TEORITIK	20
A.	KERANGKA TEORITIK	20
1.	Bimbingan Konseling Islam	20
2.	<i>Self Talk</i>	37
3.	Terapi Dzikir.....	46
4.	Kecemasan	57
BAB III	65
METODE PENELITIAN	65
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	65
B.	Objek Penelitian dan Lokasi Penelitian	66
C.	Jenis dan Sumber Data	66
D.	Tahap – tahap Penelitian	69
E.	Tahap Pengumpulan Data	71
F.	Tahap Validitas Data	72
G.	Tahap Analisis Data.....	74
BAB IV	76
HASIL DAN PEMBAHASAN	76

A.	Deskripsi Umum Subjek Penelitian	76
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	76
2.	Deskripsi Konselor dan Konseli	78
3.	Deskripsi Masalah	82
B.	Penyajian Data.....	86
1.	Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Talk</i> dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswi Semester Akhir di Jombang	86
2.	Deskripsi Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Talk</i> dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir di Jombang	108
C.	Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian	114
1.	Prespektif Teori	114
2.	Prespektif Islam	120
BAB V	123
PENUTUP	123
A.	KESIMPULAN	123
B.	SARAN	124
C.	KETERBATASAN PENELITIAN	125

DAFTAR PUSTAKA	126
LAMPIRAN	130



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Perilaku Konseli Pra Bimbingan	85
Tabel 4. 2 Perilaku Konseli Pasca Bimbingan	110
Tabel 4. 3 Analisis Data Teori dan Data Empiris.	114
Tabel 4. 4 Perilaku Sesudah Dan Sebelum Konseling	119



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	130
Gambar 2 Surat Izin Penelitian dari Kepala Desa	131
Gambar 3 Berita Acara Seminar Proposal	132
Gambar 4 Menuliskan Pemikiran Negatif dalam Diri Konseli	133
Gambar 5 Hasil Writing Self Talk	133
Gambar 6 Awal Proses Konseling	134
Gambar 7 Pemberian Treatment	134
Gambar 8 Akhir Proses Konseling.....	134
Gambar 9 Wawancara dengan Teman Kost Konseli	135
Gambar 10 Wawancara dengan Saudara Konseli	135

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pada umumnya setiap orang pernah mengalami gangguan psikologis, salah satu gangguan psikologis yang dialami oleh manusia adalah kecemasan. Kecemasan ialah perasaan khawatir jika dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stress, yang dapat didefinisikan dengan ketegangan otot, dan keringat di telapak tangan.² Kecemasan sering terjadi ketika dihadapkan dalam situasi yang membuat tidak nyaman. Kecemasan pada umumnya memiliki rasa khawatir yang berlebihan. Setiap orang memiliki rasa kecemasan yang berbeda, reaksi yang ditunjukkan oleh setiap orang pun juga berbeda. Perasaan cemas dapat bersifat normal jika dalam situasi yang menegangkan misalnya berbicara di depan banyak orang, mengerjakan ujian.

Menurut Rathus, kecemasan ialah keadaan psikologis yang ditandai dengan kemurungan, keresahan, kegelisahan dan ancaman yang datang dari lingkungan sekitarnya. Sementara menurut Zakiyah Derajat, kecemasan adalah indikasi dari berbagai macam emosi yang tercampur dan terjadi ketika seseorang mengalami paksaan perasaan dan terjadinya pertentangan batin. Sedangkan menurut Nawangsari, kecemasan yakni sebuah keadaan yang tidak nyaman meliputi rasa waswas, risau, gelisah, tidak menyukai hal yang bersifat subjektif, dan

² Pamela J. Brink, dan Marilyn J. Wood, *Langkah Dasar dalam Perencanaan Riset Keperawatan*, Katalog Dalam Terbitan (KDT), hal. 82

timbul karena perasaan tidak aman akibat bahaya yang diduga akan benar – benar terjadi.³

Dari definisi di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan tersebut masih bisa dikatakan normal karena rasa cemas tersebut hanya bersifat sementara dan tidak mengganggu sktivitas selanjutnya. Kecemasan yang dikatakan sebagai indikator penyakit psikologis yakni jika rasa cemas menjadi berlebihan, menguras tenaga dan pikiran, serta mengganggu aktivitas sehari – hari. Kecemasan dapat muncul dikarenakan beberapa permasalahan seperti deadline yang semakin dekat, pekerjaan, kecemasan sosial, kecemasan akademik.

Perasaan khawatir yang berlebihan dapat berdampak negative dalam aktivitas yang dilakukan sehari – hari. Ketika aktivitas sehari – hari terganggu maka secara tidak langsung akan berdampak pada tekanan psikologis seseorang, begitu juga dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan jika dibiarkan begitu saja tanpa ada penanganan akan berdampak pada psikologis seseorang. Oleh karena itu perlu dilakukan pendampingan khusus agar gangguan kecemasan tersebut tidak menjadi kecemasan yang berat.

Pada saat ini di masa pandemic Covid -19 yang mengharuskan orang – orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah saja karena untuk memutus rantai penyebaran virus Covid -19.

³ Arief Budi Wicaksono, M. Saufi, Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika, *Seminar Nasional, Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY* Yogyakarta, 9 November 2013, hal. 90

Pendidikan di dalam dunia perkuliahan pun juga dialihkan menjadi kuliah daring (*online*). Kuliah daring dapat memicu kecemasan pada mahasiswi akibat banyaknya tugas dan deadline yang mepet. Ketika dikejar oleh deadline dan tugas yang dikerjakan belum selesai dapat menyebabkan hati tidak tenang, berfikiran negative, dan insomnia. Hal ini dapat memicu gangguan kecemasan.

Kecemasan pada mahasiswi banyak terjadi, terutama pada mahasiswi semester akhir. Karena mereka harus memikirkan banyak hal seperti, KKN, tugas kuliah, PPL, skripsi, dan lain – lain. Pada umumnya kecemasan ditandai dengan denyut jantung yang berdetak sangat cepat, tangan berkeringat, keringat dingin, khawatir yang berlebihan, nervous. Seseorang mengalami kecemasan apabila menghadapi sesuatu yang membahayakan dirinya seperti mahasiswi semester akhir yang merasa salah jurusan, laporan KKN yang belum selesai, belum menemukan judul untuk skripsi, proposal magang, dosen pembimbing yang susah untuk ditemui, terikat dengan organisasi sehingga tidak bisa membagi waktu antara kuliah dengan organisasi. Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami reaksi psikologis dan juga reaksi psikologis. Kebanyakan orang mencari bantuan professional ketika sedang mengalami kecemasan.⁴

Berdasarkan uraian di atas, keadaan tersebut juga sama seperti yang dialami oleh konseli. Hasil wawancara tanggal 11 Agustus 2021, peneliti

⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), hal. 77

melakukan wawancara dengan konseli yang akan menjadi subjek dalam penelitian ini. Konseli bernama Melati (nama samaran). Melati adalah seorang remaja yang memiliki masalah kecemasan di semester akhir. Wawancara dilakukan di rumah konseli. Setelah melakukan wawancara dan assessment, melati menceritakan tentang kecemasannya yang berkaitan dengan masalah perkuliahan di semester akhir ini. Berdasarkan cerita yang konseli sampaikan, konseli merasa cemas ketika memiliki banyak tugas dari dosen. Konseli berfikir jika itu tidak akan selesai dan konseli akan dimarahi oleh dosen tersebut. Sementara itu, konseli belum mencoba untuk mengerjakan tetapi merasa cemas terlebih dahulu. Ketika konseli mengerjakan tugas tersebut, konseli tetap merasa cemas. Sehingga konseli mengalami mimpi buruk karena tugasnya belum selesai. Kuliah online juga memengaruhi kecemasan konseli karena semakin banyak tugas yang didapat tetapi manajemen waktunya sangat buruk. Konseli mengalami banyak perubahan buruk yang dialaminya seperti konseli tidak seceria dulu, sering murung. Hal ini dikarenakan konseli cemas dengan tugas yang belum selesai dan berfikir negative.⁵

Kecemasan yang dialami oleh konseli berawal dari semester enam karena di semester tersebut konseli masih ada mata kuliah tetapi juga bersamaan dengan magang. Konseli berfikir bahwa konseli tidak sanggup jika harus melakukan secara bersamaan.

⁵ Hasil Wawancara Bersama Melati, 11 Agustus 2021, Jombang

Konseli selalu berfikiran negative sebelum melakukan sesuatu. Menurut konseli, keadaan tersebut seperti mengancam konseli sehingga konseli merasa tidak tenang dan cemas dengan keadaan tersebut. Dampak dari kecemasan yang dialami konseli ada tiga yakni overthinking, mudah tersinggung, dan menutup diri. Konseli mengalami overthinking cenderung memikirkan hal hal negative yang akan mengancam dirinya. Hal ini membuat konseli ketika malam sulit tidur, mimpi buruk, dan pola tidur tidak teratur. Kebiasaan ini membuat kesehatan konseli jadi terganggu karena pola tidur yang tidak teratur setiap malam. Kemudian mudah tersinggung.

Ketika orang lain membicarakan tentang konseli meskipun hal sepele, konseli merasa tersinggung. Ketika konseli banyak fikiran tentang tugas, konseli menjadi mudah tersinggung. Hal ini disebabkan karena konseli terlalu mencemaskan tentang tugas yang konseli dapatkan dari perkuliahan. Konseli menutup diri dengan lingkungan sekitar. Konseli keluar jika ia sedang benar – benar butuh. Konseli tidak pernah mengikuti kegiatan yang ada di sekitar rumahnya. Konseli keluar jika sahabatnya mengajak keluar konseli. Konseli tidak pernah menceritakan kepada siapa – siapa tentang masalah yang dialaminya sekarang. Konseli meraa baik – baik saja ketika di depan banyak orang. Konseli merasa lebih baik ia menutup diri dari pada ia harus keluar

rumah karena merasa banyak pikiran tetapi konseli tidak mau menceritakan kepada siapapun.⁶

Dari permasalahan konseli tersebut, peneliti membantu konseli untuk mengurangi masalah yang sedang dialaminya sekarang. Melihat bahwa konseli sudah menginjak di semester akhir yang harus berfikir lebih keras dari pada semester sebelumnya karena harus berjuang untuk menyelesaikan skripsi. Jika konseli masih mengalami kecemasan seperti halnya di atas, maka hal itu dapat membuat konseli semakin banyak dampak buruk yang dialami oleh konseli.

Para ahli psikologi membedakan rasa takut yang datang ketika ada bahaya atau ancaman di depan mata dengan stress yang timbul karena adanya tekanan atau ancaman yang datang dari hal lain seperti tenggat waktu tugas yang sudah mepet, penyakit, dan intimidasi dari orang lain.⁷ Kecemasan adalah perasaan yang timbul dari perasaan yang abstrak atau yang belum tentu terjadi. Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang berlebihan.⁸ Munculnya kecemasan berawal dari penumpukan rasa khawatir, kekhawatiran tersebut dibiarkan berlarut – larut sehingga perasaan ini berubah menjadi kecemasan. Hal ini seperti yang dirasakan oleh konseli yang mengalami kecemasan ketika memiliki banyak tugas yang belum selesai padahal masih ada banyak waktu untuk menyelesaikannya.

⁶ Hasil Wawancara Bersama Melati, 11 Agustus 2021, Jombang

⁷ Angeline dan Vida Simon, *Kecemasan*, (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2020), hal. 8

⁸ Angeline dan Vida Simon, *Kecemasan*, hal. 9

Konseli selalu berfikir negative, sehingga konseli mengalami insomnia, terkadang konseli juga mengalami mimpi buruk karena tugasnya belum selesai. Oleh sebab itu untuk mengatasi rasa kecemasan tersebut, penelitian ini akan menggunakan terapi *Self Talk* dan Dzikir.

Menurut Vygotsky *Self talk* muncul ketika anak – anak berusia 3 sampai 7 tahun yang memunculkan berbicara pada diri sendiri. *Self talk* berkembang sebagai bentuk internalisasi percakapan egosentris seseorang yang menjadi pemikiran yang tidak terungkap secara verbal.⁹ Terapi *Self talk* merupakan terapi yang sangat penting untuk diri sendiri karena terapi ini dapat mengurangi pikiran – pikiran negatif yang membuat kita menjadi khawatir dengan kemampuan yang dimiliki sehingga kekhawatiran tersebut menjadi kecemasan. Terapi *Self talk* ini dilakukan dengan cara berbicara dengan diri sendiri yang diungkapkan secara batin maupun diungkapkan secara langsung.

Menurut Judy Ho seorang ahli klinis dan forensic menjelaskan *Self talk* adalah berbicara mengenai hal – hal positif terhadap diri sendiri dan memperlakukan diri sendiri dengan baik dan penuh kasih sayang.¹⁰ Sesungguhnya *Self talk* sudah

⁹ Adi Atmoko, dkk, *Pelatihan Wicara Diri (Self Talk) dalam Konseling*, (Malang: Wineka Media, 2018), hal. 76

seringkali dilakukan oleh setiap orang, akan tetapi terkadang banyak orang yang tidak menyadari bahwa yang dilakukan itu adalah *Self Talk*. Terapi *Self Talk* digunakan untuk merubah pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan berbicara kepada diri sendiri. Pemikiran yang irasional membuat rasa khawatir yang awalnya biasa menjadi khawatir yang berlebihan, hal ini membuat rasa tersebut yang menimbulkan terjadinya kecemasan.

Self Talk adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyangkal pikiran yang tidak masuk akal dan mengembangkan pikiran menjadi lebih sehat yang menjadikan *Self Talk* menjadi lebih positif. *Self Talk* terdapat dua macam yakni *Self Talk* positif dan *Self Talk* negative. *Self Talk* positif digunakan untuk mendorong dan tetap memotivasi keinginan dan tujuan yang hendak dicapai. *Self Talk* negative seringkali bersifat self-defeating dan mencegah untuk menuju hal yang lebih baik serta didukung dengan perasaan pesimis dan juga kekhawatiran yang berlebihan atau kecemasan.¹¹ Dalam hal ini peneliti mengajak konseli untuk menumbuhkan self talk

¹⁰ Astutik Yuni, *Pengertian, Manfaat, dan Cara Melakukan Positive Self Talk*, Meramuda, <https://meramuda.com/relationship-tips/pengertian-manfaat-dan-cara-melakukan-positive-self-talk/#:~:text=Judy%20Ho%2C%20PhD%20seorang%20ahli,self-talk%20di%20berbagai%20kesempatan>, (diakses pada tanggal 19 Agustus 2021, 18.32)

¹¹ Mariya Manna, *Teknik Self Talk untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia dengan Gangguan Cemas Menyeluruh*, (Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019), hal. 118

positif diiringi dengan dzikir agar dapat mengurangi kecemasan dalam diri konseli.

Dzikir secara bahasa artinya mengingat. Secara istilah dzikir ialah mendekatkan diri kepada Allah dengan senantiasa mengingat-Nya melalui kalimat Thayibah. Ketika seseorang sedang mengalami kegelisahan, galau, cemas hendaklah berdzikir agar selalu mengingat Allah agar hati menjadi tenang dan tentram. Menurut Lailatul Mubarochah dalam skripsinya adapun ayat Al – Qur’an Q.S Ar – Ra’du ayat 28 yang menjelaskan tentang kondisi batin menjadi tenang ketika mengucapkan dzikir ialah sebagai berikut :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S Ar – Ra’du ayat 28)¹² Dari hadis di atas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang mengalami kegelisahan hati hendaknya mengucapkan dzikir agar hati menjadi tenang.

Terapi dzikir yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 bacaan yakni *istighfar*, *hauqalah*, *do’a dzun nun*. Di dalam dzikir tersebut terdapat bacaan pujian untuk Allah, hal ini dilakukan semata

¹² Lailatul Mubarochah, *Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani Kecanduan Rokok Pada Seorang Remaja Di Desa Kajeksan, Tulangan, Sidoarjo, Skripsi*, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020, hal. 5

– mata sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT agar dapat mengurangi gangguan psikis yani kecemasan dalam diri konseli dan harapan diterapkannya dzikir tersebut ialah supaya kecemasan yang dialami konseli sedikit demi sedikit berkurang karena setiap hari selalu mengingat Allah SWT. Adapun implementasi dzikir yang diberikan untuk konseli yakni yakni *istighfar*, *hauqalah*, *do'a dzun nun*.

Dzikir menurut Imam Ghazali ialah ingatlah hanya dengan mengingat Allah SWT, dengan begitu hati menjadi tenang. Sedangkan menurut Abdullah al-Anshari dzikir adalah mengingat Allah supaya terhindar dari melupakan dan lupa. Menurut pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa ketika kita mengingat Allah dengan membaca kalimat – kalimat thayyibah, hati akan menjadi tenang dan tentram. Ketika hati merasa gelisah, sedih, bimbang, cemas, bisa jadi kita sedang jauh dari Allah sehingga didatangkan perasaan gelisah, cemas, bimbang, agar kita senantiasa mengingat Allah melalui dzikir. Dalam hal ini peneliti mengajak konseli untuk menumbuhkan self talk positif diiringi dengan dzikir agar dapat mengurangi kecemasan dalam diri konseli. Dzikir yang digunakan peneliti untuk terapi ialah dzikir yang dilakukan setelah shalat isya' meliputi yakni *istighfar*, *hauqalah*, *do'a dzun nun*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai masalah yang dialami konseli yakni masalah kecemasan. Peneliti juga ingin mengetahui apakah teknik *Self Talk* dan dzikir dapat membantu konseli mengurangi

kecemasan yang dialami oleh mahasiswi semester akhir. Maka dari itu peneliti membuat penelitian yang dituliskan dalam skripsi yang berjudul **“Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswi Semester Akhir di Jombang”**

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang menjadi objek penelitian dan menjadi bahan pembahasan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswi Semester Akhir di Jombang?
2. Bagaimana Hasil dari Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswi Semester Akhir di Jombang?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswi Semester Akhir di Jombang.
2. Untuk mengetahui Hasil dari Proses Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Talk* dan

Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswi Semester Akhir di Jombang.

D. MANFAAT PENELITIAN

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap agar penelitian ini memberikan manfaat sebagai sumber informasi dan sarana pengembangan wawasan baru, bagi pembaca dan khususnya mahasiswi Bimbingan Konseling Islam. Selain itu, peneliti juga berharap agar nantinya dapat menjadi rujukan baru dengan adanya penemuan penelitian di lapangan dalam ilmu pengetahuan tentang cara mengurangi kecemasan pada seorang mahasiswi semester akhir.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian yang berjudul Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswi Semester Akhir di Jombang dapat bermanfaat bagi masyarakat umum yang mengalami masalah serupa serta hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan mengenai kasus yang sama.

E. DEFINISI KONSEP

1. Bimbingan Konseling Islam

Menurut Syamsu Munir, bimbingan konseling islam ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terencana, berkelanjutan, dan runtut kepada individu agar dapat memperluas pengetahuan beragama secara baik

dengan mengimplementasikan nilai – nilai yang terdapat pada Al- Qur'an dan Hadis. Sementara itu menurut Aunur Rahim Faqih, bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar dapat hidup seimbang dengan ketentuan dan arahan dari Allah, sehingga dapat hidup bahagia dan tentram.¹³ Menurut pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam yakni proses pemberian bantuan kepada individu dengan menerapkan nilai – nilai yang terkandung dalam Al – Qur'an dan hadis, agar dapat menyeimbangkan dengan ketentuan dari Allah sehingga hidup menjadi lebih baik dan tentram baik di dunia maupun di akhirat.

Bimbingan dan konseling islam merupakan proses dimana pertemuan diantara dua pihak yakni konselor dan konseli dengan tujuan konselor ingin membantu untuk memecahkan atau menyelesaikan masalah, dan konseli bertujuan untuk menceritakan permasalahan yang dialami dengan menjadikan Al- Qur'an dan Hadis sebagai pedoman agar konseli dapat membenahi masalahnya dan menyadari keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT.¹⁴ Konseling Islam memiliki peran yang penting dalam kegiatan dakwah, yakni sebagai sarana bidang keilmuan untuk melakukan dakwah dengan mengutamakan

¹³ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Sleman: CV Budi Utama, 2019), hal. 15-16

¹⁴ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 20

mad'u yang bermasalah atau mad'u yang memiliki gangguan kejiwaan. Oleh sebab itu, di dalam dakwah konseling Islam disebut dengan dakwah fardhiyah atau dakwah secara perorangan atau empat mata dengan tujuan mengajak mad'u untuk senantiasa belajar menjadi lebih baik dan diridhai Allah SWT.¹⁵

2. *Self Talk*

Menurut Yusuf A dan Haslinda, *self talk* merupakan pembicaraan yang terjadi dalam diri individu. *Self talk* dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakuka seseorang terhadap dirinya dengan cara berteriak maupun berbicara secara normal kepada diri sendiri dengan mengucpkan kalimat – kalimat positif yang berguna sebagai penguat serta motivasi untuk diri sendiri.¹⁶ Jadi, dapat disimpulkan bahwa *self talk* sebenarnya sudah sering dilakukan oleh individu dalam sehari – hari, namun terkadang individu tersebut tidak menyadari bahwa ia melakukan *self talk*.

Menurut Marian Fatimah AN dalam skripsinya mengemukakan bahwa *self talk* ialah salah satu terapi kognitif yang dilakukan untuk merubah pemikiran irasional seseorang secara verbal maupun non verbal yang diucapkan

¹⁵ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017), hal. 15

¹⁶ Nur Wahyuni, *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar*, *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, hal. 3

dengan lantang maupun di dalam hati.¹⁷ Menurut John William *self talk* adalah salah satu aktivitas komunikasi individu ketika tidak sedang berkomunikasi dengan individu lain, maka ia akan berkomunikasi dengan diri sendiri melalui kata, batin, dan rasa.¹⁸ Terapi *self talk* dapat mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan berbicara dengan diri sendiri menggunakan kalimat – kalimat positif.

3. Dzikir

Menurut Bahjad, dzikir ialah mengucapkan secara lisan secara berulang – ulang dan satu tingkatan diatas dzikir lisan ialah dengan menghadirkan Allah di dalam hati. Dzikir dapat dijadikan sebagai alat untuk menyeimbangkan jiwa dan raga manusia. Karena dengan melakukan dzikir seraya mengingat Allah SWT, dan menghadirkan Allah dalam setiap ingatan hati akan menjadi tenang dan tentram. Melalui dzikir superego yang terdapat pada diri manusia

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁷ Marian Fatimah AN, *Evektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stress Remaja, Skripsi*, Prodi Psikologi Fakultas psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 31

¹⁸ Syafrianto Tambunan, *SelfTalk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)*, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Volume 1 Nomor 1, Juni 2019, hal. 96

akan berguna sebagai alat penyeimbang akan bekerja secara baik.¹⁹

Dzikir kepada Allah SWT ialah ibadah sunnah yang sangat mulia dihadapan-Nya. Karena berdzikir merupakan do'a yang paling paling tinggi tingkatannya. Di dalam dzikir terdapat keutamaan dan manfaat yang besar di dalam kehidupan manusia. Kualitas diri dihadapan Allah tergantung dan dipengaruhi dengan kapasitas dan nilai dzikir kepada-Nya.²⁰ Bacaan dzikir merupakan bacaan yang terdiri dari kalimat thayyibah. Kalimat thayyibah merupakan kalimat – kalimat pujian untuk Allah SWT dan seseorang yang mengucapkan dzikir akan diberikan ketenangan hati oleh Allah SWT.

4. Kecemasan

Menurut Sarwono kecemasan ialah keadaan takut dan khawatir terhadap objek yang tidak dapat dipastikan dan alasannya pun tidak terlalu jelas. Kecemasan lebih sering dikatakan sebagai indikasi kepribadian yang “was – was”. Kecemasan merupakan sikap khawatir secara berlebihan

¹⁹ Febrianti Wulandari, *Efektifitas Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Stress. Undergraduate Thesis*, UIN Sunan Ampel Surabaya 2013, hal. 10

²⁰ Febrianti Wulandari, *Efektifitas Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Stress. Undergraduate thesis*, UIN Sunan Ampel Surabaya 2013, hal. 11

terhadap sesuatu hal yang mengancam individu tersebut yang belum pasti terjadi.²¹

Dalam jurnal yang ditulis oleh Aditya Dedy Nugraha, dijelaskan bahwa di dalam Al – Qur'an dijelaskan bahwa setiap manusia akan diuji akan ketakutan²², berikut firman Allah dalam QS. Al – Baqoroh ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْعَمَلِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾²³

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Allah akan menguji hamba-Nya dengan ketakutan, dan Allah memberikan sebuah kabar gembira untuk orang – orang yang sabar ketika menghadapi ujian tersebut.

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Untuk mempermudah memahami apa yang ada didalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab sebagai berikut:

²¹ Aditya Dedy Nugraha, *Memahaman Kecemasan: Prespektif Psikologi Islam, Jurnal Indonesia Psikologi Islam*, Volume 2. Number 1, June 2020, hal. 5

²² Aditya Dedy Nugraha, *Memahaman Kecemasan: Prespektif Psikologi Islam, Jurnal Indonesia Psikologi Islam*, Volume 2. Number 1, June 2020, hal. 5

²³ Al – Qur'an, QS. Al Baqarah: 155

BAB 1 PENDAHULUAN

Dalam bab ini disajikan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan pendahuluan diantaranya latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yaitu meliputi pengertian, tujuan, fungsi, asas, unsur Bimbingan Konseling Islam. Pengertian, hakikat, struktur, bentuk, manfaat, langkah – langkah Teknik *Self Talk*. Pengertian, macam dan bentuk, keutamaan, manfaat, bacaan dzikir untuk terapi, teknik dalam Dzikir. Pengertian, ciri – ciri, jenis – jenis, tingkatan, faktor penyebab, Kecemasan. Dalam bab ini juga diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab ini menjelaskan terkait metode penelitian dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap penelitian, tahap pengumpulan data, tahap validitas data, dan tahap analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Peneliti menjelaskan tentang hasil dan pembahasan terkait terapi yang diberikan saat proses konseling.

BAB V PENUTUP

Berisi tentang akhir dari pembahasan penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. KERANGKA TEORITIK

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan merupakan arti dari istilah bahasa Inggris yakni “*guidance*” yang berasal dari kata kerja yakni *to guide* yang berarti menunjukkan, memberi petunjuk, menuntun orang lain menjadi lebih baik untuk sekarang dan di masa yang akan datang.²⁴ Menurut Shretzer & Stone bimbingan ialah proses memberikan bantuan kepada individu untuk mengerti dirinya dan dunianya.²⁵ Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris yakni *counseling* dari kata *to couns* yang berarti memberikan nasihat atau arahan kepada individu secara tatap muka atau *face to face*. Pengertian konseling dalam bahasa Indonesia dikenal dengan penyuluhan.²⁶ Menurut Langgulang konseling ialah kegiatan

²⁴ Baidi Bukhori, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, *Jurnal Konseling Religi*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014, hal. 8

²⁵ Baidi Bukhori, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 9

²⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015), hal. 11

yang bertujuan untuk membantu seseorang yang mengalami masalah sosial dan belum sampai pada tingkat psikologis, akal agar terhindar dari masalah psikologis.²⁷

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling ialah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli (konselor) terhadap individu yang memiliki masalah (konseli) dengan memberi arahan dan nasehat yang bertujuan untuk menyadarkan individu tersebut tentang dirinya dan tentang dunianya. Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu dengan tujuan supaya kehidupan spiritualnya selalu sejalan dengan petunjuk Allah SWT, sehingga mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.²⁸ Bimbingan konseling Islam dapat juga diartikan sebagai pemberian bantuan terhadap seseorang supaya dapat meningkatkan rasa komitmen dalam beragama serta menambah kesadaran sebagai khalifah Allah swt, serta mewujudkan kedamaian hidup secara

²⁷ Baidi Bukhori, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 10

²⁸ Marzuqi Ageng Prasetya, *Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah*, *Jurnal ADDIN*, Vol. 8, No. 2, Agustus 2014, hal 417

jasmani dan rohani serta kebahagiaan di dunia dan di akhirat.²⁹

Berdasarkan pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Bimbingan konseling Islam ialah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada konseli dengan memberikan arahan serta nasehat dengan menjadikan Al – Qur’an dan hadis sebagai pedoman untuk hidup lebih baik.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan umum bimbingan dan konseling Islam secara tersirat ialah merealisasikan tujuan individu supaya menjadi manusia seutuhnya dan mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Tujuan bimbingan dan konseling yang di kemukaan

Tujuan umum bimbingan konseling Islam untuk membentuk individu menyadari jati diri sebagai seorang makhluk dan hamba Allah SWTserta mampu menerapkan amal shaleh untuk mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat. Tujuan konseling Islam ialah sebagai berikut:

²⁹ Nur Gufron & Rini Risnawati, *Teori – teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar – Ruzz Media, 2010), hal. 214

- 1) Mempunyai kesadaran terhadap hakikat dirinya sebagai makhluk Allah.
- 2) Mempunyai kesadaran terhadap tanggung jawab dirinya sebagai khalifah Allah.
- 3) Menyadari kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.
- 4) Memiliki kebiasaan hidup yang baik seperti makan teratur, tidur teratur, memanfaatkan waktu luang dengan baik.
- 5) Menciptakan keluarga yang harmonis.
- 6) Memiliki komitmen mengamalkan ibadah yang bersifat *hablumminallah* dan *hablumminannas*.
- 7) Memiliki kebiasaan belajar atau bekerja secara positif.³⁰

Tujuan khusus bimbingan dan konseling Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Sebagai bentuk perubahan, perbaikan, kesehatan jiwa dan mental supaya jiwa menjadi tenang dan mudah menerima dan mendapatkan hidayah dari Tuhannya.
- 2) Sebagai bentuk perbaikan tingkah laku yang dapat memberikan sebuah manfaat baik untuk dirinya sendiri, keluarga, lingkungan sosial dan alam sekitar.

³⁰ Nur Gufron & Rini Risnawati, *Teori – teori Psikologi*, hal. 215 – 217

- 3) Untuk memunculkan kecerdasan emosi pada seseorang sehingga timbul rasa kasih sayang, toleransi, dan rasa simpati terhadap sesama.
- 4) Untuk memunculkan kecerdasan spiritual yang menimbulkan rasa beriman, bertaqwa kepada Tuhannya.
- 5) Untuk memunculkan kekuatan ilahiah sehingga individu tersebut dapat menjalani hidup sebagai khilafah dengan baik dan benar.³¹

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa tujuan bimbingan konseling Islam ialah mengembalikan individu kepada kodratnya sebagai makhluk Allah SWT. Manusia hidup di dunia adalah untuk beribadah. Beribadah kepada Allah, dan beribadah atau berhubungan baik kepada sesama manusia seperti menolong orang lain, bertingkah laku yang baik. Seorang konselor dengan ikhlas hati membantu konseli untuk menyadarkan jati diri seseorang supaya dapat hidup menjadi lebih baik dan mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

³¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 43

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Penerapan bimbingan dan konseling Islam memiliki fungsi yaitu membantu klien agar terhindar dari gangguan yang menghambat kelancaran perkembangan dan pertumbuhan, memecahkan permasalahan klien, mengungkap kenyataan psikologi yang dari klien yang bersangkutan, menyadarkan klien akan kemampuan yang ada pada dirinya.³²

Fungsi utama bimbingan konseling Islam yakni memiliki hubungan dengan kejiwaan individu yang tidak dapat dipisah dengan spiritual. Bimbingan konseling Islam memberikan bimbingan kepada seseorang supaya selalu mengingatkan kewajiban terhadap Al – Qur'an dan hadis yakni dengan membaca dan mengamalkannya. Terkadang seseorang menyalahkan Allah akan musibah yang menimpa seseorang. Sehingga seseorang tersebut menjadi pemarah dan merugikan dirinya dan juga orang yang di sekitarnya. Di sinilah fungsi bimbingan konseling Islam yakni memberikan bimbingan terhadap seseorang melalui penyembuhan mental dengan merubah pola pikir dan sikap serta menyadarkan bahwa Allah tidak akan

³² M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terayon. 1982), hal. 2.

memberikan sebuah ujian di luar batas kemampuan hamba – Nya, dan sabar dalam menghadapi ujian dari Allah swt.³³

Menurut Baidi Bukhori Fungsi bimbingan dan konseling Islam terbagi menjadi empat fungsi, yakni sebagai berikut:

- 1) Fungsi Preventif, menolong seseorang untuk mencegah timbulnya masalah untuk dirinya.
- 2) Fungsi Kuratif atau Korektif, menolong seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- 3) Fungsi Preservatif, menolong seseorang untuk menjaga keadaan yang awalnya tidak baik menjadi lebih baik agar tidak menimbulkan masalah baru yang menjadikan seseorang tersebut menjadi tidak baik.
- 4) Fungsi Developmental atau Pengembangan, menolong seseorang untuk mengembangkan kondisi yang sudah membaik agar menjadi lebih baik lagi dan tidak menyebabkan timbulnya masalah bagi dirinya.³⁴

³³ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 50

³⁴ Baidi Bukhori, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 11

d. Asas – Asas Bimbingan Konseling Islam

Asas diartikan sebagai pijakan, pedoman, pondasi seorang konselor dalam melaksanakan proses konseling. Secara umum asas bimbingan dan konseling Islam dibagi menjadi dua yakni asas bimbingan konseling secara umum dan asas bimbingan konseling islami. Asas bimbingan dan konseling secara umum dibagi menjadi Sembilan, yakni sebagai berikut:

1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan saat proses konseling tidak diperkenankan untuk diberitahukan ke orang lain oleh konselor. Konselor harus menjaga apapun yang dibicarakan oleh konseli.

2) Asas Kesukarelaan

Konseli dan konselor harus sama – sama memiliki hati yang ikhlas dan rela saat proses konseling. Konseli ikhlas untuk menceritakan masalahnya dengan konselor, konselor pun harus ikhlas untuk membantu konseli.

3) Asas Keterbukaan

Saat proses konseling diharapkan konseli untuk terbuka dengan konselor tentang apa yang sedang dialaminya, begitu juga dengan konselor harus terbuka

juga dan tidak ada yang ditutup – tutupi dari konseli.

4) Asas Kekinian

Masalah yang diselesaikan atau dipecahkan ialah masalah yang dihadapi di saat sekarang.

5) Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk menjadikan konseli mandiri dan mampu mengenal dirinya sendiri, dapat mengambil keputusan dari dan untuk dirinya sendiri. Konselor hanyalah sebagai perantara untuk menyadarkan konseli tersebut.

6) Asas Kedinamisan

Proses konseling yang dilakukan menghendaki adanya perubahan pada diri konseli untuk menjadi lebih baik.

7) Asas Kenormatifan

Proses konseling tidak boleh melanggar atau menyimpang dengan norma – norma yang berlaku dan kebiasaan yang dilakukan sehari – hari seperti tradisi, adat, budaya spiritual konseli.

8) Asas Keahlian

Proses bimbingan dan konseling dilakukan dengan orang yang ahli dalam bidang konseling dan dilakukan secara sistematis dengan menggunakan tata cara, teknik, dan alat yang layak digunakan.

9) Asas Alih Tangan

Asas alih tangan adalah apabila konselor sudah mengeluarkan segala upaya dan usahanya untuk membantu konseli tetapi konseli belum terbantu dikarenakan ada hal yang memang sudah bukan ranah dari seorang konselor. Oleh karena itu, konselor dapat mengirimkan individu kepada pihak yang lebih ahli dalam bidang yang sesuai dengan masalah yang dialami konseli.³⁵

Berdasarkan paparan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa bimbingan dan konseling secara umum memiliki asas yang dimaksudkan di sini adalah pedoman untuk konselor, agar dalam proses konseling yang dilakukan berjalan dengan baik dan tidak ada pihak yang dirugikan. Dalam bimbingan dan konseling Islam juga terdapat asas – asas konseling. Menurut Aswadi terdapat Lima belas asas bimbingan dan konseling Islam, yakni sebagai berikut:

1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Tujuan akhir yang hendak dicapai adalah membantu klien atau orang yang dibimbing mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat yang senantiasa di dambakan oleh setiap muslim. Hal ini

³⁵ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal. 53 – 54

sesuai dengan doa yang selalu dimohonkan setiap hamba.

2) Asas Fitrah

Sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling dalam Islam yaitu untuk membantu klien mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya sebagai insan yang beragama.

3) Asas Lillahita'alah

Proses bimbingan dan konseling Islam dilakukan semata – mata karena Allah SWT, konselor menolong dengan sepenuh hati dan ikhlas tanpa pamrih. Konseli juga harus ikhlas sepenuh hati untuk menerima bantuan dari konselor.

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia dengan kodratnya tidak dapat luput dari kesalahan, oleh karena itu layanan konseling Islam dilakukan tidak hanya digunakan untuk menghadapi masalah saat ini saja tetapi juga bermanfaat untuk konseli di kehidupan yang akan datang dengan mengikuti petunjuk Allah dan Rasul.

5) Asas Keseimbangan Ruhaniyah

Asas keseimbangan ruhaniyah ialah keseimbangan rohani yang menunjukkan sikap yang ada di dalam diri manusia antara perkara kepentingan dunia yang juga menjadi kebutuhan akhirat, keduanya harus seimbang supaya tidak berat sebelah.

6) Asas Kemajuan Individu

Proses bimbingan dan konseling Islam memandang individu memiliki hak, perbedaan dengan individu lain dan memiliki kebebasan tersendiri sebagai konsekuensi dari haknya.

7) Asas Sosialitas Manusia

Dalam bimbingan konseling Islam sosialitas manusia juga diperhatikan, hak individu juga diakui oleh tanggung jawab sosial. Dalam asas ini berguna untuk menghormati individu dalam lingkup sosial maupun menyadarkan individu dalam menghargai lingkungannya.

8) Asas Khalifah

Manusia harus memelihara keseimbangan sebagai khalifah sebab permasalahan kehidupan seringkali muncul dari ketidak seimbangan yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Manusia diciptakan Allah sebagai khalifah di bumi, oleh karena itu penting dalam melihat aspek tersebut dalam layanan bimbingan dan konseling Islam.

9) Asas Keselarasan dan Keadilan

Keselaras dan keadilan yaitu dengan proses konseling ini diharapkan manusia dapat memperoleh keadilan yang pernah hilang dalam hidupnya secara jasmani dan rohani serta memperoleh keadilan dimata sosial.

10) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan konseling Islam menolong konseli untuk memelihara, mengembangkan, memelihara, dan menyempurnakan akhlak yang kurang baik menjadi lebih baik.

11) Asas Kasih Sayang

Kasih sayang antar sesama manusia dianjurkan oleh Allah, demikian pada proses konseling antara konselor dan konseli harus saling menyayangi supaya hubungan kepercayaan menjadi lebih erat.

12) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Pada proses konseling perlu melakukan sebuah hubungan kepercayaan, akan tetapi sebuah hubungan tersebut tidak akan berjalan baik – baik saja jika kedua pihak tidak saling menghargai dan menghormati. Oleh karena itu, dalam asas ini dianjurkan untuk saling menghargai antara konselor dan konseli sebagai sesama makhluk Allah SWT.

13) Asas Musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan musyawarah. Maksudnya ialah pengambilan keputusan saat menyelesaikan masalah harus dilakukan secara musyawarah dan tidak ada pihak yang dirugikan serta selalu sejalan dengan perintah Allah SWT.

14) Asas Keahlian

Bimbingan dan konseling Islam harus dilakukan dengan orang yang ahli dalam bidang konseling yakni konselor. Asas keahlian pada konselor yang mengacu pada kualitas konselor yang dilihat dari pendidikan serta pengalaman konselor tersebut. Oleh karena itu seorang konselor yang ahli dapat menguasai teori dan teknik dalam konseling.

15) Asas Ketauhidan

Layanan konseling islami harus dijalankan sesuai dengan ketauhidan Yang Maha Esa, dan harus berawal dari dasar individu yang mentauhidkan Allah dengan hakikat sebagai agama tauhid.³⁶

e. Unsur – unsur Bimbingan

Konseling Islam

Dalam bimbingan dan konseling Islam terdapat tiga unsur, di antaranya:

1) Konselor

Konselor adalah seseorang yang mempunyai kemampuan dalam melakukan konseling sesuai dengan profesinya. Tugas konselor pada umumnya ialah upaya memberikan bantuan berupa bimbingan kepada konseli dengan tujuan supaya konseli mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri. Tugas ini dapat dilakukan oleh semua

³⁶ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, hal. 55 – 66

orang yang berprofesi sebagai konselor. Sebagai seorang konselor merupakan sebuah pekerjaan yang mulia, bagi konselor Muslim bisa menambahkan karakter yang menurutnya perlu ada pada saat proses konseling, yang terpenting dalam upaya konselor memberikan bantuan kepada konseli harus dengan hati yang ikhlas tidak hanya karena itu sebuah pekerjaan tetapi juga diniatkan sebagai ibadah untuk menolong seseorang supaya bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Pada saat proses konseling berlangsung, konselor harus menciptakan suasana yang kondusif, tenang, supaya proses konseling berjalan dengan baik. Konselor harus dapat menerima segala macam latar belakang dari konseli.³⁷

Konselor harus membangun hubungan kepada konseli agar konseli memilikirasa percaya kepada konselor. Sehingga konseli dengan terbuka untuk menyampaikan masalahnya. Sebagai seseorang yang diteladani, konselor menjadi acuan atau contoh dalam berbagai hal untuk konseli. Oleh karena itu seorang konselor harus berperilaku baik.

³⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 260

2) Konseli

Konseli ialah orang yang mendapatkan pelayanan konseling. Konseli adalah seseorang yang mengalami permasalahan tetapi tidak menemukan jalan keluar untuk menyelesaikannya. Seseorang yang membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya ialah konselor.

3) Masalah

Menurut W.S Winkell masalah ialah sebuah kondisi yang menyumbat, mempersulit, dan menghalangi seseorang dalam mencapai sebuah tujuan.³⁸

f. Langkah – langkah Bimbingan Konseling Islam

Proses bimbingan dan konseling Islam memiliki lima langkah yang harus dilaksanakan, antara lain sebagai berikut:

1) Identifikasi Masalah

Langkah pertama yang harus dilakukan oleh konselor ialah identifikasi masalah untuk mengetahui secara mendalam tentang kehidupan konseli, gejala – gejala yang nampak dalam diri

³⁸ Nasihatul Ummah, *Konseling Islam dengan Pendekatan Behaviour untuk Mengatasi Pergaulan Bebas Akibat Brokenhome pada Remaja di Desa Margomulyo Kecamatan Kerek Tuban, Skripsi*, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, hal. 34 – 36

konseli. Langkah ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara, analisis data.

2) Diagnose

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

Langkah prognosa ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa.

4) Terapi (*Treatment*)

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam prognosa. Pada penerapan terapi ini memerlukan waktu yang cukup lama untuk merealisasikan terapi tersebut.

5) Evaluasi dan *Follow up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Jika

konseli sudah berhasil dalam penerapan terapi untuk menyelesaikan masalahnya, akan tetapi konselor harus tetap melakukan pengawasan untuk konseli dalam jangka waktu yang cukup lama.³⁹

2. *Self Talk*

a. **Pengertian *Self Talk***

Self talk merupakan salah satu teknik dari teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*. *Self talk* atau berbicara dengan diri sendiri adalah sesuatu yang jarang dibahas tetapi efek dari *self talk* sangat besar untuk individu. *Self talk* merupakan ujung dari permasalahan psikologis, dari situlah kebiasaan, karakter, dan keyakinan seseorang dapat terbentuk. Apabila seseorang memiliki *self talk* positif dalam dirinya, maka orang tersebut akan sulit dipengaruhi oleh hal – hal yang negatif.⁴⁰

Manusia adalah makhluk yang uni, manusia cenderung memiliki pemikiran yang irrasional dan rasional. Ketika seseorang memiliki pemikiran yang rasional, maka manusia dapat menuju kebahagiaan dan menjadi manusia yang

³⁹ I Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 104-106

⁴⁰ Dita Iswari dan Nurul Hartini, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*, *Jurnal Unair*, vol. 7, no. 3, 2005, hal. 14

efektif dan kompeten. Akan tetapi sebaliknya, jika manusia berfikir irrasional dan bertingkah laku yang tidak semestinya, maka menjadi manusia yang tidak efektif, tidak puas, tidak bisa menghargai diri sendiri dan cenderung menyalahkan diri sendiri.⁴¹

Self talk merupakan istilah yang awal mula dikemukakan oleh Joel Chue, seorang penulis buku *Unlocking Your Real Potentials*. Menurut Joel Chue ketika seseorang hendak beraktivitas di pagi hari sebaiknya berkata dengan diri sendiri terlebih dahulu. Berkata dengan diri sendiri secara positif seperti kita hari ini hendak berikir positif, kita hari ini akan melakukan hal yang positif, berkata positif, sehingga dapat mencapai hal – hal yang positif pula.⁴²

Sebenarnya *self talk* telah dilakukan oleh setiap individu, tetapi setiap individu tidak pernah menyadari bahwa kegiatan yang dilakukannya adalah *self talk*. *Self talk* memiliki 2 macam yakni *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negative atau irrasional. Setiap melakukan *self talk* memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku dan pikiran seseorang. *Self talk*

⁴¹ Latipin, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2013) hal. 74

⁴² Jim Rohn, *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positif Self Talk Therapy*, (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), hal. 14

positif dapat membuat hidup menjadi lebih baik dan kegiatan yang dilakukan juga menjadi positif. *Self talk* negative dapat menyebabkan timbul rangsangan fisiologis substansial, akibatnya dapat menimbulkan kecemasan, depresi, marah merasa bersalah, merasa tidak berharga.⁴³

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan kegiatan yang berbicara dengan diri sendiri yang dilakukan dengan pemikiran dan perkataan yang positif. Sebelum melakukan aktivitas seperti hendak melakukan presentasi di depan kelas perlu memberika dorongan positif untuk diri sendiri agar tidak grogi dalam melakukan presentasi dan semua dapat berjalan dengan lancar. Terkadang *self talk* memang sangat penting untuk dilakukan supaya kita terhindar dari perilaku dan pemikiran yang irrasional. Perilaku *self talk* juga pasti membawa dampak positif untuk individu tersebut ketika dilakukan dengan hal positif pula.

b. Hakikat Self Talk

Self talk merupakan salah satu langkah yang digunakan untuk mengubah tingkah laku seseorang dengan

⁴³ Hartini, *Bimbingan Konseng Islam dengan Teknik Self Talk dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorag Remaja di Desa Pilangsari Kalitudo Bojonegoro*, hal. 40

mengurangi hambatan dalam menghadapi masa depan. *Self talk* merupakan kata – kata atau kalimat yang diucapkan untuk diri sendiri. Kata – atau kalimat tersebut dapat mengundang pernyataan yang emosional. Seseorang dapat mengalami kecemasan, *nervous*, dan kecil hati tergantung pada pernyataan yang dikatan dalam diri sendiri.⁴⁴

Beberapa ahli menyebutkan *self talk* dengan nama lain yang berbeda – beda, yaitu *inner monologue* (monolog batin), *inner dialogue* (dialog batin), *inner speech* (pembicaraan batin), *self verbalizing* (verbalisasi diri), dan berbicara dengan diri sendiri. *Self talk* merupakan kemampuan untuk berbicara hal positif kepada diri sendiri. *Self talk* memiliki pengaruh besar untuk diri sendiri termasuk dalam perilaku seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain atau di lingkungan sekitar. *Self talk* juga muncul saat proses konseling berlangsung. *Self talk* dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan tindakan antara konselor dan konseli. *Self talk* terkadang muncul pada diri konselor saat proses konseling berlangsung, agar

⁴⁴ Irene Maya Simon, dkk, *Paket Pelatihan Coping Self-Talk bagi Calon Konselor*, Jurnal Pendidikan, Vol. 5, No. 4, Bln April, 2020, hal. 560

dapat membangun hubungan yang baik dengan konseli.⁴⁵

c. Struktur Self Talk

1. *Silent Talk*: Dalam istilah bahasa Inggris *silent talk* memiliki arti berbicara dengan diam. Hanya ada individu itu sendiri, pikiran, dan hati yang berinteraksi.
2. *Question Suggestion*: saran pertanyaan.
3. *Verbalization*: verbalisasi
4. *Self Tape*: pita diri
5. *Mirror Talk*: berkaca diri
6. *Written Self Talk*: menulis percakapan diri.
7. *Partner Talk*: berbicara bersama lawan.
8. *Self-Conversation*: berdialog dengan diri sendiri.⁴⁶

d. Bentuk – bentuk Self Talk

1. Self Talk Positif

Self talk positif ialah alat yang kuat untuk merubah alur secara mentah, sehingga dapat mencapai kesempatan – kesempatan dengan kekuatan dan percaya diri. Seseorang

⁴⁵ Hartini, *Bimbingan Konseng Islam dengan Teknik Self Talk dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorag Remaja di Desa Pilangsari Kalitudo Bojonegoro*, hal. 41

⁴⁶ Jim Rohn, *Dahsyatnya Terapi Positif Self Talk Therapy*, (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), hal. 37

dapat memilih pengoptimalan kejadian yang ada pada diri individu tersebut, memilih *self talk* negative atau *self talk* positif. Pilihan yang dipilih akan menentukan arah kehidupan. Pernyataan positif dapat mendorong dan membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan yang dialami. Karena dengan komunikasi interpersonal adanya keterkaitan internal secara aktif melalui proses simbolik dari pesan – pesan yang diterima. Individu menjadi seorang pengirim sekaligus penerima pesan dan memberikan umpan balik bagi individu tersebut dalam proses internal yang berkelanjutan.⁴⁷

Self talk positif merupakan berbicara dengan diri sendiri dengan menggunakan ungkapan – ungkapan yang positif. Anda ditentukan oleh *self talk* Anda. Ungkapan tersebut dapat berupa motivasi, dorongan, semangat yang ditujukan untuk diri sendiri sebagai pencipta suasana dan tindakan yang positif pula. Ketika seseorang dihadapkan dalam sebuah kondisi yang menekan batin seorang tersebut, hal yang dapat dilakukan adalah *self talk* positif. Karena *self*

⁴⁷ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hal. 63

talk positif dapat merubah pikiran, tingkah laku, *mind set* seseorang menjadi lebih baik.

2. **Self Talk Negatif**

Self talk negatif selalu ada pada pemikiran setiap orang. Seseorang yang selalu menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam melakukan sesuatu dapat berdampak negatif dalam diri seseorang.⁴⁸

Self talk negative ialah berdialog dengan diri sendiri dengan kata – kata negatif yang dapat menurunkan kepercayaan diri seseorang. *Self talk* negative lebih sering diterapkan individu yakni menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam melakukan sesuatu. Hal ini juga dapat berdampak negative untuk diri sendiri seperti stress, *overthinking*, depresi. *Self talk* negative dapat membuat seseorang selalu “tidak oke” dalam melakukan segala hal. *Self talk* negative harus dihindari supaya individu tidak menjadi seseorang yang pesimis.

⁴⁸ Ayu Isti Parbandari, *Cara Mengatasi Negative Self Talk dengan Mudah, Kurangi Resiko Stress Hingga Depresi*, <https://www.merdeka.com/jateng/cara-mengatasi-negative-self-talk-dengan-mudah-kurangi-risiko-stres-hingga-depresi-klm.html?page=3>, diakses pada 14 September 2021, pukul 14:23

e. Manfaat Self Talk

Berfikir positif merupakan sikap mental yang memasukkan pikiran, kata, dan gambaran yang dapat membangun perkembangan pemikiran individu. Berfikir positif juga dapat menghadirkan suasana kebahagiaan, kesehatan mental, dan hati yang bahagia. Apapun yang dipikirkan dan dilakukan diharapkan dapat mewujudkan perubahan positif dalam diri sendiri. Berpikir positif akan mewujudkan hasil yang baik dan menguntungkan diri sendiri.⁴⁹ Jadi, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self talk* merupakan bagian dari berpikir positif yang dapat menumbuhkan perubahan yang lebih baik dan dapat menjadi keuntungan untuk diri sendiri.

Antonis Hatzigeorgiardin mengemukakan bahwa segala sesuatu yang dikatakan oleh diri sendiri untuk diri sendiri akan lebih mengena, menunjukkan, mengevaluasi tindakan yang dilakukan. Jadi apapun yang dikatakan oleh diri sendiri merupakan kalimat yang positif, maka perilaku atau tindakan yang muncul juga menjadi positif. semakin positif yang dikatakan,

⁴⁹ U. Adil Samadani, *The Power Of Belief* (Yogyakarta :Graha Ilmu, 2013) hal. 89

maka akan semakin positif juga perilaku yang muncul.⁵⁰

f. Langkah – langkah Self Talk

Menurut Felix Rifaldi, self talk adalah bagian dari Terapi Rasional Emotif, tata cara kerja *self talk* tidak berbeda jauh dengan langkah terapi rasional emotif. Langkah – langkah self talk ialah sebagai berikut: a) Konseli dibantu untuk menemukan dan menyadari self talk negative yang ada pada dirinya. b) Konseli diberikan dorongan untuk mengubah self talk negative menjadi self talk positif atau rasional. Hal ini diharapkan konseli dapat menjadi pribadi yang lebih positif.

Langkah – langkah terapi self talk ialah sebagai berikut: a) konselor membantu konseli untuk menemukan situasi yang dapat menimbulkan pikiran negative, b) konselor membantu konseli untuk mengumpulkan pernyataan – pernyataan negative pada diri konseli, c) konselor membantu konseli untuk mengubah *self talk* negative menjadi *self*

⁵⁰ Merry Reviliana, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020, Skripsi*, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019, Hal. 45

talk positif, d) pernyataan – pernyataan positif diulang – ulang setiap hari.⁵¹

3. Terapi Dzikir

a. Pengertian Terapi dzikir

Beberapa studi menegaskan bahwa terapi dzikir dapat menyeimbangkan gangguan perasaan seseorang. Terapi adalah upaya untuk menyembuhkan individu yang memiliki masalah psikologis. Terapi juga dapat menanggulangi masalah – masalah dengan tujuan mengembalikan kepada yang lebih baik. Dzikir menurut bahasa adalah mengingat, menurut istilah dzikir adalah membahasi lidah untuk menyebut pujian – pujian Allah SWT.

Dalam hal ini dzikir berarti dapat menenangkan hati dan jiwa individu yang sedang mengalami ketidaktenangan hati. Sebagaimana ahli dokter jiwa meyakini bahwa penyakit jiwa dapat disembuhkan dengan cepat memakai pendekatan keagamaan, yakni dengan meningkatkan keimanan kepada Tuhan dan dengan kondisi inilah timbul kepercayaan

⁵¹ Felix Rifaldi, *Pengaruh Latihan Imagery Relaxion Dan Self Talk Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan 3 Points Shoot Atlet Putra Bola Basket*, Tesis, FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2021, Hal. 24

bahwa Tuhan adalah salah satu penyembuh terbaik dari penyakit hati.⁵²

Dzikir dapat membantu individu membentuk pandangan selain ketakutan yaitu kepercayaan bahwa apapun masalahnya akan dapat dihadapi secara baik dengan pertolongan dari Allah. Umat Islam percaya bahwa dengan melakukan dzikir dapat menyembuhkan penyakit hati.⁵³

b. Macam dan Bentuk Dzikir

Dzikir merupakan ibadah yang sangat ringan dan mudah untuk dikerjakan karena melakukannya tidak terdapat rukun dan syarat tertentu. Dzikir dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tidak terbatas ruang dan waktu. Dzikir ialah mengingat Allah SWT jadi kita bisa selalu mengingat Allah dalam situasi dan kondisi apapun.

Dengan demikian dzikir kepada Allah diuraikan menjadi empat macam, hal ini berdasarkan

⁵² Samsul Munir Amin, Haryanto AL-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hal. 87

⁵³ Puti Febrina Niko, Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil, *Jurnal ISLAMIKA*, Vol. 01, No. 01, 2018), hal. 26

pada aktivitas yang dilakukan untuk mengingat Allah swt. Berikut macam – macam dzikir ialah sebagai berikut:

1) Dzikir pikir (Tafakkur)

Menurut Al – Qur'an manusia adalah makhluk paling baik, paling mulia derajatnya dan paling sempurna yang diciptakan Allah SWT. Sebagai makhluk yang paling sempurna, Allah memberikan anugerah dengan memiliki berbagai potensi. Salah satu potensi yang dimiliki manusia adalah potensi kecerdasan untuk berpikir.

Sebagai manusia yang diberikan akal untuk berfikir. Memanfaatkan pikiran untuk memikirkan tentang tanda – tanda kekuasaan Allah yang ada di alam semesta, memikirkan tentang diri kita, membaca Al – Qur'an sampai mentadabburkan hingga merasuk ke dalam hati ialah bentuk dari dzikir kepada Allah.

2) Dzikir Lisan atau Ucapan

Dzikir lisan ialah dzikir atau mengingat Allah yang diucapkan dengan lisan dan dapat di dengar. Dzikir yang diucapkan dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua jenis yakni dzikir dengan suara berbisik (*hams*) dan dzikir yang dilakukan dengan suara keras dan bersama – sama (*jahr*). Dzikir dengan lisan ialah

salah satu cara yang baik untuk orang yang ingin mengawali istiqomah berdzikir, karena dzikir tersebut dapat didengar oleh individu tersebut sehingga dapat menolong untuk menghilangkan serta menghapus sesuatu yang mengganggu dirinya.

Dalam pandangan lain dzikir dengan lisan yang diucapkan secara lantang bahkan terlalu lantang juga memiliki efek yang negative. Hal ini dikarenakan dapat mengurangi kekhusyu'an dalam berdzikir. Selain itu, dzikir dengan suara yang lantang juga dapat mengundang sifat riya' bagi individu yang tidak dapat menjaga niat dan hatinya dengan baik. Jadi, jika dikhawatirkan dapat mengurangi kekhusyu'an sebaiknya dzikir diucapkan dengan berbisik (hams).

3) Dzikir Hati atau Dzikir Qalbu

Dzikir hati ialah mengingat Allah yang dilakukan dengan hati. Maksudnya ialah dilakukan dengan ingatan hati. Dzikir dengan hati dapat dinilai dzikir yang sangat baik karena dapat meningkatkan kekhusyu'an dalam berdzikir dan terhindar dari bahaya riya'. Hati merupakan struktur psikis manusia yang harus dijaga supaya tidak mudah terserang

penyakit bahkan sampai mati, karena pada hakikatnya hati dengan mudah dapat terserang penyakit dan mati. Hati menjadi rusak jika tidak diimbangi dengan dzikir atau mengingat Allah SWT.

Dzikir merupakan salah satu ibadah yang dapat menentukan hidup dan matinya hati manusia. Oleh karena itu, semakin rajin melakukan dzikir semakin sehat hati tersebut. Akan tetapi jika tidak pernah dzikir hati tersebut menjadi sakit dan mati. Ibarat tubuh manusia semakin banyak mengkonsumsi makanan sehat semakin sehat pula tubuh tersebut, begitu juga sebaliknya jika tidak mengkonsumsi makanan sehat tubuh tersebut akan terserang penyakit dan mati. Dengan demikian, berdzikir kepada Allah dengan hati merupakan kebutuhan atau asupan yang sangat penting untuk hati manusia.

4) Dzikir Amal Perbuatan

Dzikir amal ialah aktivitas baik yang dilakukan dan dapat mengantarkan untuk mengingat Allah SWT. Dzikir amaliah merupakan dzikir yang dilakukan dengan melaksanakan aktivitas yang baik lalu dari aktivitas tersebut kita mengingat Allah. Misalnya belajar agama, sholat,

mengaji, mendengarkan dakwah, dll. Singkatnya dzikir amal adalah wujud dari manusia yang menempatkan Allah SWT yang Maha Tunggal dan sebagai tujuan akhir hidup dan tujuan dari perbuatan yang dilakukan.⁵⁴

c. Keutamaan Terapi Dzikir

Beribadah kepada Allah SWT merupakan ibadah Sunnah yang sangat tinggi derajatnya. Dzikir merupakan do'a tertinggi yang di dalamnya tersimpan banyak manfaat untuk individu. Kualitas diri seseorang dihadapan Allah SWT tergantung kualitas dzikir kita. Allah berfirman pada Q.S Al – A'raf ayat 205:

وَأذْكَرَ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً
وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya: Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dengan tidak mengeraskan suara di waktu pagi dan petang, dan janganlah

⁵⁴ Samsul Munir Amin, Haryanto AL-Fandi, *Energi Dzikir*, hal. 87

kamu termasuk orang – orang yang lalai.⁵⁵

Dari ayat di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa kita sebagai manusia harus menjalankan ibadah kepada Allah sebagai kewajiban sebagai umat Muslim. Ibadah tersebut meliputi shalat 5 waktu, membaca Al – Qur’an, dan berdzikir kepada Allah SWT. Karena berdzikir kepada Allah adalah ibadah Sunnah yang paling tinggi nilainya dihadapan Allah.

d. Manfaat Terapi Dzikir

Dzikir merupakan sebuah makanan untuk hati dan jiwa. Jika dzikir hilang dari diri seseorang, ibadrat badan yang kosong dari makanan atau lapar. Menurut Abdul Mujib terdapat dua manfaat dzikir sebagai terapi ialah sebagai berikut: Pertama, dzikir dapat membalikkan kesadaran seseorang yang telah hilang, karena dzikir dapat menumbuhkan seseorang untuk mengingat sesuatu yang terpendam dalam hati. Dzikir dapat mengingatkan dan meyakinkan manusia bahwa yang menyembuhkan hati hanyalah Allah SWT sehingga

⁵⁵ Samsul Munir Amin, Haryanto AL-Fandi, *Energi Dzikir*, hal. 22

semata – mata dengan dzikir mampu mensugesti sebagai penyembuhan hati manusia. Kedua, dengan melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi, karena relaksasi merupakan suatu bentuk terapi dengan mengantarkan seseorang kepada ketenangan dan beristirahat serta pengurangan tekanan psikologis.⁵⁶

Dzikir menurut Al – Jauziyah memiliki manfaat yakni salah satunya ialah sebagai makanan hati dan jiwa, membersihkan hati manusia dari hal – hal yang kotor dan mengandung ketenangan hati karena selalu mengingat Allah SWT. Suatu majelis dzikir mengatakan bahwa dzikir membawa manfaat untuk seseorang yakni dikelilingi malaikat, digugurkan dosanya diganti dengan pahala, dan dilindungi oleh Allah SWT.⁵⁷

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵⁶Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuasa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 237

⁵⁷ Ridha Sucinindyasputeri, dkk, *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi*, *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vo. 8, No. 1, Juli 2017, hal. 32 – 33

e. **Bacaan Dzikir untuk Terapi**

Terapi dzikir dalam penelitian ini digunakan untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Dzikir adalah mengingat Allah SWT dengan mengucapkan kalimat – kalimat pujian untuk Allah. Dzikir yang digunakan peneliti untuk terapi dzikir pada penelitian ini ialah yakni

a) *Istighfar*

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ (Saya mohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung). Konselor mengajak konseli untuk membaca istighfar sebanyak 100x sebagai permohonan ampun kepada Allah SWT. Ibn al- Qayyim mengatakan bahwa istigfar dianggap dapat mereduksi rasa ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati salah satunya untuk mnghapus dosa yang telah diperbuat dan menyesali apa yang terjadi dan tidak mengulangi dikemudian hari. Cara menghilangkannya adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya.⁵⁸

Bacaan istighfar atau meminta ampun kepada Allah. Bahkan Nabi saw, meskipun dosa-dosanya sudah

⁵⁸ Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*, (Malang; UIN Maliki Press, 2011), hal. 236.

diampuni oleh Allah, masih senantiasa mengulang bacaan istighfar. Setiap hari beliau tak pernah melewatkan membaca istighfar, dan menganjurkan kepada umatnya untuk senantiasa membacanya setiap hari.

Disebutkan dalam beberapa riwayat bahwa Nabi saw, membaca istighfar 100 kali dalam sehari. Al-Imam al-Thabrani meriwayatkan sebuah hadis dari Ibn Umar, dia berkata bahwa Nabi saw bersabda: *Artinya : "Tidak Pernah waktu pagi saya lewati kecuali saya membaca istighfar 100 kali"*.

Dalam riwayat al-Imam Muslim, Ahmad dari al-Muzanni al-Aghar, dan al-Nasa'i dari Abu Hurairah, keduanya berkata: *Artinya; "Sesungguhnya Nabi Saw, mengumpulkan manusia dan beliau berseru, "Wahai manusia, tobatlah kalian kepada Allah. Sesungguhnya saya bertobat kepada Allah dalam sehari sebanyak 100 kali."*⁵⁹

b) *Hauqalah:*

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

(Tiada daya dan kekuatan selain dari Allah yang Maha Tinggi lagi Maha

⁵⁹ Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*, (Malang; UIN Maliki Press, 2011), hal. 237.

Agung). Konselor mengajak konseli untuk membaca dzikir hauqalah sebanyak 7x supaya konseli selalu ingat bahwa tidak ada kekuatan dan pertolongan selain dari Allah SWT.

Berdasarkan hadits riwayat Ahmad dari Abdullah bin ‘Amr radhiyallahu’anhun dan dinilai sahih oleh al-Hakim dan adz-Dzahaby Rasulullah saw bersabda yang artinya “*Tidaklah seorang di muka bumi mengucapkan la ilaha illallah, Allahu akbar, subhanallah, alhamdulillah dan la haula wa la quwwata illah billah; melainkan dosa-dosanya akan diampuni, walaupun lebih banyak dibanding buih di lautan*”⁶⁰

c) *Do’a dzun nun* atau do’a nabi Yunus

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ

الظَّالِمِينَ (Tidak ada Tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau (ya Allah), Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk di antara orang-orang yang berbuat zalim/aniaya). Konselor mengajak konseli untuk membaca dzikir tersebut sebanyak 7x, karena dzikir ini

⁶⁰ Zaprul Khan, *Islam yang Santun dan Ramah, Toleran, dan Menyejukkan*, (Jakarta: Gramedia, 2017), hal. 197

merupakan kesaksian tauhid kepada Allah dan pengakuan dosa atas perbuatan diri sendiri dan kembali ke jalan yang benar.⁶¹

f. Teknik Berdzikir

Berdzikir adalah salah satu cara berinteraksi kepada Allah. Sehingga semua perintah Allah dilaksanakan, menghindari semua larangan-Nya. Dan menjadikan Allah sebagai tempat berkhidmat dengan mengingat-Nya. Oleh sebab itu, seorang hamba dapat mengestimasikan segala kehidupan hanya untuk berkhidmat kepada Allah, supaya ketika hidup diakhirat nanti akan memperoleh keridhoan dan kebahagiaan dari Allah SWT. Dengan berdzikir kepada Allah juga dapat meluluhkan hati, agar tidak keras hatinya.⁶²

4. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan terkait dengan perasaan khawatir berupa perasaan cemas dan tegang yang

⁶¹ Amru Khaled, *The Power of Dzikir*, (Jakarta : AMZAH, 2007) 42-48.

⁶² Fuad Kauman, *35 Karakter Munafiq*. (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999), hal. 151.

dialami oleh individu. Kecemasan ialah suatu kondisi tertentu (*state anxiety*), yakni menghadapi situasi yang tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi sebuah peristiwa. Oleh karena itu kecemasan dapat berupa emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu dan kecemasan bukan sesuatu hal yang terus menerus melekat pada diri individu.⁶³

Kecemasan yang diteliti oleh peneliti ialah kecemasan mahasiswa semester akhir. Semester akhir adalah dijadikan pertaruhan oleh mahasiswa. Karena semester akhir harus menyelesaikan tugas lapangan secara bersamaan seperti Kuliah Kerja Nyata (KKN), Magang, Penelitian Skripsi. Hal ini terkadang membuat mahasiswa menjadi merasa cemas. Kekhawatiran mahasiswa yang berlebihan karena melaksanakan tugas yang dilakukan secara bersamaan.

Menurut Rathus, kecemasan ialah keadaan psikologis yang ditandai dengan kemurungan, keresahan, kegelisahan dan ancaman yang datang dari lingkungan sekitarnya.

⁶³ Nur Gufon & Rini Risnawati, *Teori – teori Psikologi*, hal. 141

Sementara menurut Zakiyah Derajat, kecemasan adalah indikasi dari berbagai macam emosi yang tercampur dan terjadi ketika seseorang mengalami paksaan perasaan dan terjadinya pertentangan batin. Sedangkan menurut Nawangsari, kecemasan yakni sebuah keadaan yang tidak nyaman meliputi rasa waswas, risau, gelisah, tidak menyukai hal yang bersifat subjektif, dan timbul karena perasaan tidak aman akibat bahaya yang diduga akan benar – benar terjadi.⁶⁴

b. Ciri – ciri Kecemasan

Adapun ciri – ciri kecemasan antara lain :

- 1) Ciri Fisik dari Kecemasan : Rasa gelisah, gugup, cemas, khawatir, tangan gemetar, tubuh mengeluarkan banyak keringat, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, suara yang terbata - bata, merasa mudah marah atau sensitif.
- 2) Ciri Behavioral:

⁶⁴ Arief Budi Wicaksono, M. Saufi, *Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika, Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY* Yogyakarta, 9 November 2013, hal. 90

Menghindar, menarik diri dari keramaian, menyendiri, dan lain sebagainya.

3) Ciri Kognitif:

Mengkhawatirkan sesuatu termasuk hal yang sepele, overthinking, takut tidak bisa mengatasi masalah susah fokus atau konsentrasi.⁶⁵

c. Jenis – jenis Kecemasan

Menurut Spilberger, menjelaskan dalam dua bentuk kecemasan adalah sebagai berikut:

1) *Trait Anxiety*, yaitu adanya rasa kacau dan rasa takut yang ada pada diri individu terhadap kondisi yang sebenarnya tidak begitu berbahaya.

2) *State Anxiety*, yaitu kondisi yang penuh emosi dan bersifat sementara yang ada pada individu dengan perasaan genting, dan takut yang dirasakan secara sadar dan bersifat personal.⁶⁶

Sementara itu menurut Freud membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yakni sebagai berikut:

⁶⁵ Jeffrey S. Navid dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima*, (Jakarta: Erlangga,2003), 164

⁶⁶ Dona Fitri Anisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, *Konselor*, Vol. 5, No. 2, Juli 2016, hal. 95

- 1) Kecemasan Neurosis, yaitu kecemasan akibat bahaya yang tidak diketahui penyebabnya.
- 2) Kecemasan Moral, yaitu kecemasan yang disebabkan oleh kegagalan yang diyakini sbenar secara moral.
- 3) Kecemasan Realistik, yaitu kecemasan yang disebabkan akan bahaya – bahaya nyata yang akan terjadi di dunia luar.⁶⁷

d. Tingkatan Kecemasan

Kecemasan yang dialami seseorang terdapat empat jenis, yakni :

- 1) Kecemasan Ringan, ialah rasa takut yang dirasakan setiap hari seperti waspada terhadap bahaya atau kemungkinan buruk.
- 2) Kecemasan Sedang, ialah seseorang yang hanya berpusat pada pemikirannya saja yang dijadikan pusat perhatian sehingga terjadi pengecilan pemikiran ketika berada di lapangan.
- 3) Kecemasan Berat, ialah Individu yang mengalami pemikiran sempit. Seseorang yang mengalami kecemasan merasa

⁶⁷ Dona Fitri Anisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, hal. 95

sulit fokus pada hal – hal yang spesifik.

- 4) Panik, ialah seseorang yang mengalami kehilangan kekangan atau kendali karena kehilangan kontrol diri sehingga tidak bisa melakukan apa – apa sekalipun perintah dari seseorang.⁶⁸

e. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Adler dan Rodman dalam bukunya Nur Ghufro dan Rini Risnawati mengemukakan bahwa kecemasan bisa terjadi karena dua faktor yakni sebagai berikut:

- 1) Pengalaman Negatif di Masa Lalu

Pengalaman yang dimaksud di sini ialah pengalaman pahit yang tidak menyenangkan di masa lalu yang bisa terulang kembali di masa yang akan datang. Hal tersebut merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan. Contohnya ketika siswa menghadapi ujian atau tes untuk masuk ke jenjang sekolah selanjutnya.

- 2) Pikiran Yang Tidak Rasional

⁶⁸ Annisa Andalusia Istiqhfarin, *Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Di Uin Sunan Ampel Surabaya*, hal. 29

Menurut Adler dan Rodman dalam bukunya Nur Ghufroon dan Rini Risnawati memberi daftar kepercayaan atau keyakinan merupakan sebuah contoh dari kecemasan yang memiliki pikiran tidak rasional atau pemikiran yang keliru. Ada beberapa contoh pemikiran yang tidak irasional yakni kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, generalisasi yang tidak tepat.

Faktor yang menyebabkan kecemasan secara umum ialah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat spiritual yang rendah, pesimis, takut dengan kegagalan, pengalaman negative di masa lalu, pikiran tidak rasional. Sedangkan faktor eksternal ialah tidak mendapatkan dukungan sosial.⁶⁹

Menurut Aditya dalam jurnalnya disebutkan bahwa penyebab kecemasan ada tiga, yakni:

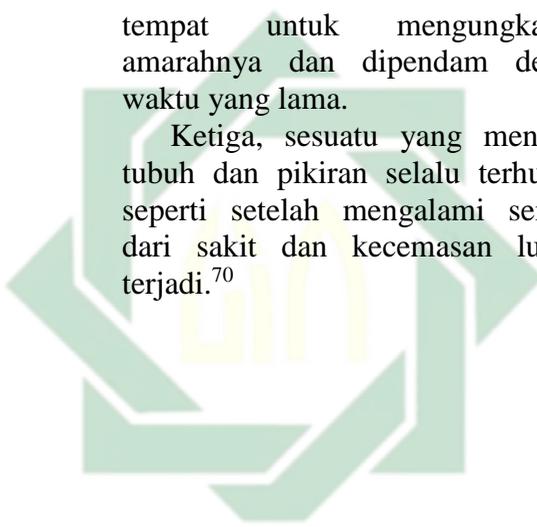
Pertama, lingkungan tempat tinggal yang memberi warna terhadap diri sendiri dan orang lain. Hal ini terkadang biasanya disebabkan oleh orang terdekat dan mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan

⁶⁹ Nur Ghufroon & Rini Risnawati, *Teori – teori Psikologi*, hal. 145 – 147

sehingga membuat individu tersebut merasa tidak percaya diri dengan lingkungannya.

Kedua, perasaan yang dipendam lama dan tidak diungkapkan. Kecemasan dapat berakibat karena individu tersebut tidak menemukan tempat untuk mengungkapkan amarahnya dan dipendam dengan waktu yang lama.

Ketiga, sesuatu yang mengenai tubuh dan pikiran selalu terhubung seperti setelah mengalami sembuh dari sakit dan kecemasan lumrah terjadi.⁷⁰



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁰ Aditya Dedy Nugraha, *Memahami Kecemasan: Prespektif Psikologi Islam*, hal. 7 – 8

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kualitatif karena metode kualitatif memiliki tujuan dapat memperoleh data yang mengandung arti secara lebih mendalam. Arti yang dimaksud ialah data pasti yang sebenarnya. Data pasti adalah nilai dari data yang nampak. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode baru, karena popularitasnya belum lama dan proses penelitiannya bersifat tidak terstruktur.⁷¹

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif karena peneliti ingin melihat bagaimana konseling Islam dengan teknik self talk dan dzikir dapat menurunkan kecemasan mahasiswa semester akhir. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah salah satu metode penelitian yang mencakup ilmu sosial. Dalam riset yang menggunakan metode ini, dilakukan pemeriksaan longitudinal yang mendalam terhadap suatu keadaan atau kejadian yang disebut sebagai kasus dengan menggunakan cara-cara yang sistematis dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan wawancara tidak

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm, 205-206.

terstruktur. Dengan penelitian studi kasus, peneliti secara alamiah tanpa manipulasi dengan mempelajari secara terperinci dan mendalam agar kecemasan yang dialami konseli dapat menurun.⁷²

B. Objek Penelitian dan Lokasi Penelitian

1. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah individu yang dimintai keterangan yang bertujuan untuk membantu proses penelitian. Dalam penelitian ini objek penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kelurahan Sambong Dukuh Jombang. Lokasi penelitian lebih tepatnya berada di Jl. Tanjung RT. 06 RW. 06 Dsn. Sariloyo Ds. Sambong Dukuh Kec/Kab. Jombang.⁷³

C. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang non statistik, data tersebut nantinya diperoleh dalam bentuk

⁷²Adjeng Aprinna Larasati, *Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Inferiority Feelings Pada Mahasiswa Psikologi Uin Sunan Ampel Surabaya*, skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, hal. 61

⁷³ Hasil wawancara peneliti pada tanggal 13 Oktober 2021.

verbal. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah:

1) Data Primer

Data Primer adalah data yang diambil dari sumber utama. Data sumber utama adalah data latar belakang konseli, perilaku konseli, dan dampak yang dialami oleh konseli kedepannya.⁷⁴ Data primer pada penelitian ini, diperoleh langsung dari melalui wawancara, teks hasil wawancara (verbatim), observasi terhadap konseli, catatan selama proses konseling, dan dokumentasi proses konseling berlangsung. Data primer yang diperoleh oleh peneliti adalah berupa kepribadian konseli yang pendiam dan berfikir bahwa tugasnya belum selesai dan ia akan melewati batas pengumpulan. Dampak dari kecemasan yang dialami konseli adalah insomnia, sensitive, tertutup.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan dari sumber kedua seperti keluarga, teman, dan lain-lain untuk melengkapi data primer.⁷⁵ Data ini

⁷⁴ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hlm. 128

⁷⁵ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya Universitas Airlangga, 2001), hal. 128

diperoleh dengan cara mendengarkan, mengamati apa yang dibicarakan oleh orang sekitar dan teman – temannya mengenai kondisi konseli. Data sekunder diperoleh dari deskripsi gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan penelitian, perilaku keseharian konseli.

b. Sumber Data

Sumber data ialah sumber data pertama yang digunakan untuk mendapatkan keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud dengan sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh.⁷⁶

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh secara langsung dari konseli serta pendampingan yang dilakukan konselor. Sumber data primer adalah sumber utama yang digunakan untuk memperoleh data.⁷⁷ Sumber data primer berasal dari konseli yang bernama Melati (nama disamarkan).

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari orang lain sebagai pendukung untuk melengkapi data yang diperoleh dari data primer. Sumber ini dapat diperoleh dari orang disekitarnya seperti

⁷⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hal. 129.

⁷⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : CV. Alfabeta, 2009), hal. 62-63

orang tua, teman, saudara, dan tetangga klien. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah diambil dari saudara dan teman kost konseli.

D. Tahap – tahap Penelitian

Dalam tahap penelitian ini, peneliti menggunakan tiga tahapan. Adapun tiga tahapan tersebut antara lain :

a. Tahap Pra Lapangan

Tahapan ini digunakan untuk menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian dan persoalan lapangan, semua itu digunakan peneliti untuk memperoleh deskripsi secara global tentang objek penelitian yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya. Terdapat enam tahap kegiatan yang harus dilakukan dengan satu pertimbangan yang perlu difahami, yakni etika penelitian lapangan.

1) Menyusun Tahapan Penelitian

Peneliti membuat susunan rencana penelitian tentang apa yang akan diteliti ketika sudah ada di lapangan. Dalam hal ini, untuk dapat menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu harus memahami fenomena yang terjadi dilapangan, yakni permasalahan tentang kecemasan pada mahasiswa semester akhir di desa Sambong, Kec. Jombang. Untuk selanjutnya, fenomena tersebut dibuat latar

belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat perencanaan data – data yang diperlukan sewaktu penelitian.

2) Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah di Dusun Sariloyo Desa Sambong, Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

3) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Untuk menjaga keaslian data hingga sampai di penyajian, maka dibutuhkan beberapa perlengkapan sebagai penunjang. Diantaranya adalah pedoman wawancara, alat perekam, HP, dan kamera.

4) Menilai Keadaan Lingkungan

Dalam hal ini peneliti berusaha mengenali berbagai unsur yang ada pada lokasi penelitian. Kemudian, peneliti mulai mengumpulkan data yang ada dilapangan.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang dibutuhkan selama penelitian bisa di dapatkan dari informan. Informan adalah pihak yang membantu memberi informasi terkait dengan fenomena yang tengah diteliti. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang mengalami kecemasan dan juga *signifikan other* atau orang terdekat dari konseli.

6) Persoalan Etika Penelitian

Pada dasarnya etika penelitian adalah apapun yang menyangkut hubungan baik

dengan konseli atau dengan lingkungannya. Dalam hal ini, peneliti menjaga sikap yang baik dan sopan ketika melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli yakni di Dusun Sariloyo Desa Sambong Jombang.

b. Tahap Pengerjaan Lapangan

Pada tahap pekerjaan lapangan, di tahap awal peneliti memahami situasi dan kondisi lapangan penelitian. Menyesuaikan penampilan serta cara berperilaku peneliti yang sesuai dengan norma – norma, dan nilai – nilai dalam penelitian. Sehingga peneliti bisa menjalin hubungan yang baik dengan subjek – subjek penelitian, sehingga memudahkan peneliti untuk mempermudah melakukan penelitian dan menggali data yang valid.

E. Tahap Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara terstruktur terhadap gejala yang nampak pada objek penelitian. Dalam observasi ini peneliti menggunakan teknik observasi partisipan. Yang dimaksud dengan observasi partisipan adalah peneliti terlibat dan melakukan pendekatan secara langsung dengan objek.⁷⁸

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan RND*, (Bandung : Alfabeta 2012), Hal. 227

Pada penelitian kali ini peneliti mengobservasi mahasiswa semester akhir yang memiliki kecemasan di dusun Sariloyo Jombang, dan mengamati tingkah laku maupun kepribadian dari subyek penelitian.

b. Wawancara

Wawancara adalah salah satu proses untuk memperoleh keterangan dalam suatu penelitian dengan melakukan dialog dengan tatap muka secara langsung antara peneliti dan informan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.⁷⁹

Dalam melakukan penelitian ini wawancara tidak dilakukan secara runtut melainkan peneliti menggunakan wawancara tidak struktur agar lebih bebas dalam menggali informasi yang mendalam lagi pada mahasiswa semester akhir yang mengalami kecemasan di Dusun Sariloyo Jombang.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung menuju pada subjek, tetapi mengambil data dari dokumen yang ada seperti : surat izin penelitian, foto proses konseling.

F. Tahap Validitas Data

Teknik validitas data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantaban keabsahan

⁷⁹ Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, Hal. 133

data. Indikator dalam penelitian ini untuk menentukan validitas data adalah:

a. Perpanjangan keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti di lokasi penelitian.⁸⁰ Dalam konteks ini, dalam upaya menggali data atau informasi yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, peneliti ikut serta dengan informan utama dalam upaya menggali informasi yang berkaitan dengan fokus penelitian.

b. Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan data direkam secara pasti dan sistematis.

c. Triangulasi Data

Triangulasi merupakan pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu. Peneliti memeriksa data – data yang diperoleh dengan subyek peneliti, baik melalui wawancara maupun pengamatan, kemudian data tersebut

⁸⁰ Prof. Dr. Lexy J. Moleong, M.A, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT remaja rosdakarya,2005), hal.327

dibandingkan dengan data yang ada di luar sumber lain sehingga keabsahan data bisa dipertanggungjawabkan. Dalam menguji keabsahan data melalui triangulasi ini, peneliti memfokuskan pada penggalian data melalui pihak-pihak yang terkait dengan konseli yaitu orang tua, adik, dan sahabat konseli. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dengan jelas latar belakang kehidupan konseli, faktor yang membentuk diri konseli dan bagaimana konseli dapat menyelesaikan permasalahan yang hadapinya.

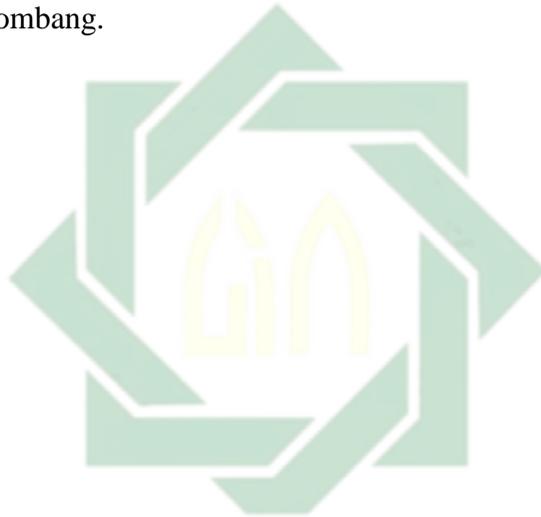
G. Tahap Analisis Data

Setelah data yang cari terkumpul, tahap selanjutnya yaitu analisis data. Pada tahap ini merupakan sebuah usaha yang dilakukan dengan metode mencari data lalu mengumpulkan kemudian menentukan pola apa yang cocok dan di organisasikan. Hasil yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode kualitatif. Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, maka langkah selanjutnya yaitu peneliti menganalisis menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, yakni penelitian yang membandingkan keberadaan satu variable atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda.⁸¹

Untuk menganalisis konseling islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi

⁸¹ Moleong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), Hal. 131

kecemasan pada seorang mahasiswa semester akhir di Jombang, dengan membandingkan secara langsung proses konseling islam secara teori dan apa yang ada di lapangan, serta membandingkan perilaku konseli antara sebelum dan sesudah menerima konseling islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan di Jombang.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Sambong Dukuh merupakan salah satu desa yang bertempat di Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Kabupaten Jombang merupakan daerah yang terletak di wilayah Jawa Timur Indonesia. Luas wilayah Kabupaten Jombang diketahui 1.159,5 km². Penduduk Kabupaten Jombang berjumlah sekitar 1 juta jiwa. Kabupaten Jombang merupakan salah satu kota santri karena dikelilingi oleh pondok pesantren besar dan para pendiri nahdhotul 'ulama berasal dari Jombang. Dari arah Timur terdapat pondok pesantren Darul Ulum atau biasa disebut pondok Rejoso, dari arah selatan terdapat pondok Tebu Ireng, dari arah barat terdapat pondok pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar dan dari arah utara terdapat pondok pesantren Bahrul Ulum Tambakberas.

Secara administratif Kabupaten Jombang memiliki batas wilayah sebelah utara berbatasan dengan Kabupaten Lamongan, sebelah selatan Kabupaten Kediri, sebelah timur Kabupaten Mojokerto, sebelah Barat Kabupaten Nganjuk. Adapun wisata yang dapat dikunjungi di Kabupaten Jombang adalah makam Gus Dur, KH. Hasyim Asya'ri Tebu Ireng, makam mbak KH. Wahab Hasbullah Tambak Beras,

makam mbah Sayyid Sulaiman yang ada di desa Betek. Tidak hanya wisata religi saja, tetapi juga terdapat wisata yang ada di Wonosalam. Di Wonosalam terdapat banyak wisata seperti, KANSA, café, dan biasanya setiap tahun terdapat pesta durian di Wonosalam. Penduduk Kabupaten Jombang adalah bekerja sebagai karyawan swasta, sedangkan sisanya ialah petani, PNS, POLRI, TNI, dan Wiraswasta.

Lokasi Sambong Dukuh sangat strategis tempatnya karena berdekatan dengan jalan raya provinsi, pasar besar, yang berada di Kecamatan Jombang. Batas wilayah desa Sambong sebelah utara berbatasan dengan desa Tambak Rejo, sebelah Timur desa Candimulyo, sebelah selatan Desa Jagalan, sebelah barat Desa Kauman. Adapun lokasi penelitian yang akan dilakukan ialah berada di Desa Sambong Dukuh lebih tepatnya di Jl. Tanjung RT. 06 RW. 06 Dsn. Sariloyo Ds. Sambong Dukuh Kec/Kab. Jombang. Mayoritas penduduk di Desa Sambong Dukuh adalah beragama Islam dan berprofesi sebagai karyawan swasta, pedagang, PNS. Di desa Sambong Dukuh terdapat banyak sekolah terutama Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidiyah dan juga terdapat Pondok Pesantren yang bernama Pondok Pesantren Salafiyah Darul Muttaqin. Di dalam pondok tersebut terdapat sekolah dari SD/MI hingga SMA/MA.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a) Deskripsi Konselor

Konselor merupakan individu yang memiliki kemampuan menolong konseli yang memiliki masalah dengan menasehatinya dalam proses konseling, membantu meningkatkan kemampuan yang dimiliki konseli. Dalam penelitian ini yang menjadi konselor ialah peneliti sendiri. Peneliti atau konselor berusaha untuk menolong dan membimbing konseli dalam menghadapi permasalahan.

Adapun biodata konselor yaitu :

Nama : Reza Milenia Fendi
TTL : Jombang, 24 Februari 2000
Alamat : Jl. KH. Abdurrahman Wahid
Gg. Keluarga No. 68, RT 003/
RW 005 Dusun Sidobayan
Desa Candimulyo Kec/Kab.
Jombang

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Status : Belum Menikah

Pendidikan: Mahasiswa Semester 7

Bimbingan dan Konseling

Islam Universitas Islam Negeri

Sunan Ampel Surabaya

Riwayat Pendidikan

TK : TK Muslimat 4 Nidhomiyah
Candimulyo Jombang

SD : MI Nidhomiyah Candimulyo
Jombang

SMP : MTsN 1 Jombang

SMA : MAN 1 Jombang

Terdapat beberapa mata kuliah yang membahas Bimbingan dan Konseling Islam yang sudah konselor tempuh selama kuliah di UINSA diantaranya : Tafsir BKI, Hadis BKI, Teori dan Teknik Konseling, Keterampilan Komunikasi Konseling, Konseling Profetik, Mikro dan Makro Konseling, Keluarga Sakinah, Bimbingan dan Konseling Islam, Modifikasi Konseling, Metode Penelitian Konseling, Medi BKI, Konseling dan Psikoterapi Appraisal Konseling, Konseling Sekolah dan Madrasah, Konseling Spiritual, Konseling Karir dan Industri, Konseling Rumah Sakit. Konseling pernah melakukan pengabdian masyarakat di Janjang Wulung Pasuruan, PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di KUA Kecamatan Jombang, serta penelitian untuk KKN (Kuliah Kerja Nyata) berbasis riset di Griya Permata Meri Mojokerto.

b) Deskripsi Konseli

1) Identitas Konseli

Nama : Melati (nama samara)

TTL : Jombang, 11 Januari
2000

Alamat : Jl. Tanjung RT. 06

RW. 06 Dsn. Sariloyo
Ds. Sambong Dukuh
Kec/Kab. Jombang.

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

2) Latar Belakang Keluarga

Melati merupakan anak pertama dari dua bersaudara, Melati memiliki adik perempuan yang masih duduk di bangku SMA kelas 3 di MAN 1 Jombang dan tinggal di asramah sekolah karena memiliki prestasi akademik yakni olimpiade. Ayahnya bekerja serabutan seadanya pekerjaan dilakukan dan ibunya bekerja membantu tetangganya yang produksi petis. Sejak kecil konseli sudah ditinggal bekerja oleh kedua orang tuanya. Ketika ibunya bekerja konseli selalu ikut, tetapi ketika konseli sekolah ia bersama neneknya yang selalu menemani konseli. Jadi konseli sudah terbiasa ditinggal bekerja oleh kedua orang tuanya. Orang tua konseli bekerja dari pagi hingga sore hari. Melati dan adiknya di rumah bersama neneknya, ketika adiknya belum sekolah dia ikut ibunya bekerja. Melati memiliki waktu dengan keluarga ketika malam hari. Oleh karena itu, konseli jarang untuk

bercerita kepada orang tuanya tentang permasalahan yang dihadapi.

3) Latar Belakang Pendidikan

Melati merupakan alumni MI Al – Azhar Sambong Dukuh, MTsN 1 Jombang, dan MAN 1 Jombang. Saat ini Melati melanjutkan pendidikan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan sudah semester 7. Melati mengambil program studi Sejarah Peradaban Islam. Melati dari sekolah suka dengan pelajaran SKI (Sejarah Kebudayaan Islam). Jadi sekarang Melati sangat nyaman di program studi tersebut karena sesuai dengan kemampuannya. Sekarang Melati tinggal menyelesaikan skripsi saja karena sudah tidak ada mata kuliah yang harus diambil. Konseli sekarang masih menunggu informan untuk penelitian konseli.

4) Latar Belakang Ekonomi

Ayah konseli bekerja serabutan. Apapun pekerjaannya asalkan halal dilakukan demi untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Ibu konseli bekerja membantu tetangganya untuk produksi petis. Keluarga konseli merupakan keluarga yang sederhana. Meskipun tergolong menengah ke bawah, tetapi kebutuhan yang ada di

keluarga konseli selalu tercukupi dan masih bisa untuk membiayai pendidikan Melati dan adiknya.

5) Latar Belakang Sosial

Konseli merupakan pribadi yang pendiam dan tertutup. Hal ini dibuktikan dengan konseli tidak terlalu mengenal tetangganya yang lumayan jauh dari rumahnya. Konseli jarang bahkan tidak pernah keluar rumah jika tidak ada yang mengajaknya keluar. Konseli biasanya keluar bersama sahabatnya yang rumahnya lumayan dekat dengan konseli sekaligus teman dari MI. Konseli tidak memiliki teman yang seumuran dengannya di sekitar rumahnya. Oleh karena itu konseli jarang keluar rumah kecuali dengan sahabatnya dan teman sekolah/kampusnya. Konseli memiliki kepribadian yang cenderung tertutup karena konseli merasa tidak memiliki teman dan lebih baik jika konseli di rumah bermain *handphone*.

3. Deskripsi Masalah

Latar belakang masalah yang dialami konseli kecemasan di semester akhir. Konseli merasa cemas ketika memiliki banyak tugas dari dosen. Konseli berfikir jika itu tidak akan selesai dan konseli akan dimarahi oleh dosen tersebut. Sementara itu, konseli belum

mencoba untuk mengerjakan tetapi merasa cemas terlebih dahulu. Ketika konseli mengerjakan tugas tersebut, konseli tetap merasa cemas. Sehingga konseli mengalami mimpi buruk karena tugasnya belum selesai. Kuliah online juga memengaruhi kecemasan konseli karena semakin banyak tugas yang didapat tetapi manajemen waktunya sangat buruk. Konseli mengalami banyak perubahan buruk yang dialaminya seperti konseli tidak seceria dulu, sering murung. Hal ini dikarenakan konseli cemas dengan tugas yang belum selesai dan berfikir negative.

Kecemasan yang dialami oleh konseli berawal dari semester enam karena di semester tersebut konseli masih ada mata kuliah tetapi juga bersamaan dengan magang. Konseli berfikir bahwa ia tidak sanggup jika harus melakukan secara bersamaan. Konseli selalu berfikir negative sebelum melakukan sesuatu. Menurut konseli, keadaan tersebut seperti ancaman konseli sehingga konseli merasa tidak tenang dan cemas dengan keadaan tersebut. Dampak dari kecemasan yang dialami konseli ada tiga yakni *overthinking*, mudah tersinggung, dan menutup diri. Konseli mengalami *overthinking* cenderung memikirkan hal hal negative yang akan mengancam dirinya. Hal ini membuat konseli ketika malam susah tidur, mimpi buruk, dan pola tidur tidak

teratur. Kebiasaan ini membuat kesehatan konseli jadi terganggu karena pola tidur yang tidak teratur setiap malam. Kemudian mudah tersinggung.

Ketika orang lain membicarakan tentang konseli meskipun hal sepele, konseli merasa tersinggung. Ketika konseli banyak pikiran tentang tugas, konseli menjadi mudah tersinggung. Hal ini disebabkan karena konseli terlalu mencemaskan tentang tugas yang konseli dapatkan dari perkuliahan. Konseli menutup diri dengan lingkungan sekitar. Konseli keluar jika ia sedang benar – benar butuh. Konseli tidak pernah mengikuti kegiatan yang ada di sekitar rumahnya. Konseli keluar jika sahabatnya mengajak keluar konseli. Konseli tidak pernah menceritakan kepada siapa – siapa tentang masalah yang dialaminya sekarang. Konseli merasa baik – baik saja ketika di depan banyak orang. Konseli merasa lebih baik ia menutup diri dari pada ia harus keluar rumah karena merasa banyak pikiran tetapi konseli tidak mau menceritakan kepada siapapun.

Dari permasalahan konseli tersebut, peneliti membantu konseli untuk mengurangi masalah yang sedang dialaminya sekarang. Melihat bahwa konseli sudah menginjak di semester akhir yang harus berfikir lebih keras dari pada semester sebelumnya karena harus berjuang untuk menyelesaikan skripsi. Jika konseli masih mengalami kecemasan seperti

halnya di atas, maka hal itu dapat membuat konseli semakin banyak dampak buruk yang dialami oleh konseli.⁸²

Tabel 4. 1 Perilaku Konseli Pra Bimbingan

No	Minggu ke	Perilaku Konseli
1.	Minggu pertama (11 September 2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Suka overthinking - Tidak terbuka (sangat tertutup) - Suka menyendiri - Khawatir - Sulit berbicara dengan konselor - Sensitive atau mudah marah
2.	Minggu kedua (2 September 2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli sering mengalami overthinking - Konseli setiap malam susah tidur - Susah tidur (insomnia) - Menghindar dari keramaian

⁸² Hasil Wawancara Bersama Melati, 11 Agustus 2021, Jombang

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswi Semester Akhir di Jombang

Dalam penelitian ini tahap metode penyajian data menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menghasilkan data deskriptif yang berupa uraian dari tingkah laku konseli yang sudah diamati. Data yang telah diperoleh dari lapangan kemudian dideskriptifkan dengan fokus penelitian Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswi Semester Akhir Dengan Menggunakan Teknik *Self Talk* dan Dzikir.

Proses bimbingan konseling islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswi semester akhir di jombang, sebelum melaksanakan proses konseling, konselor melakukan perjanjian terlebih dahulu kepada konseli untuk dapat saling terbuka dan saling percaya satu sama lain. Hal ini dilakukan supaya pada saat proses konseling berlangsung konseli dan konselor saling mendapatkan kenyamanan, dan diharapkan dapat memudahkan konseli dalam memperoleh perubahan yang lebih baik saat proses konseling.

Penelitian dilakukan sejak bulan September akhir, hal ini dimulai dari mengumpulkan data diri dari konseli melalui

observasi, wawancara dengan konseli, teman konseli, dan saudara konseli. Berikut langkah – langkah konselor dalam melaksanakan proses konseling yakni:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah pertama untuk memulai proses konseling. Konselor menggunakan langkah ini bertujuan untuk mengorek lebih dalam masalah yang dialami konseli. Tidak hanya itu, konselor juga harus memiliki cara untuk membuat konseli nyaman dengan konselor dan proses konseling agar data yang diteliti dapat terpenuhi. Saat konseli sudah mulai nyaman, konseli dapat terbuka dengan sendirinya pada konselor dan merasa bebas untuk mengungkapkan yang menjadi masalah dan beban pikirannya. Berikut adalah data yang diperoleh konselor dari beberapa sumber di antaranya:

1) Data yang bersumber dari konseli

Konselor memberikan pertanyaan lisan kepada konseli mengenai permasalahan yang dialami konseli. Mengapa konseli merasa cemas ketika tugasnya belum selesai padahal *dateline* yang ditentukan oleh dosen masih cukup lama. Dalam wawancara di awal ini yang menjadi sumber primer adalah konseli atau Melati.

Pada awal bertemu sebenarnya konseli tidak mau bercerita tentang permasalahannya, namun setelah beberapa kali konselor mengajak bertemu dengan konseli dan membangun hubungan baik melalui media WhatsApp konseli mulai bisa terbuka dan bersedia untuk menceritakan masalahnya dengan konselor. Akhirnya konseli mau menjawab pertanyaan konselor dengan terbuka. Konseli merasakan kecemasan dengan kuliahnya di semester akhir. Karena di semester akhir konseli harus mengerjakan banyak tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan. Konseli merupakan individu yang ambisius dengan permasalahan akademik. Sehingga ketika konseli belum menyelesaikan tugasnya, konseli selalu merasa cemas dan tidak tenang. Meskipun *dateline* yang ditentukan masih cukup lama tetapi konseli merasa tidak tenang jika tidak menyelesaikannya langsung. Dari sejak dahulu konseli memang ambisius jika berurusan dengan akademik. Pada saat konseli duduk di bangku MTs, ketika bulu LKS sudah dibagikan setiap malam hari konseli selalu mengerjakan soal – soal yang ada di LKS tersebut hingga selesai.

Jadi, ketika ada guru yang memberikan PR (Pekerjaan Rumah), konseli merasa tenang karena sudah menyelesaikannya terlebih dahulu. Oleh karena itu, ketika konseli mendapatkan tugas tetapi belum menyelesaikannya dia merasa cemas dan tidak tenang, apalagi melihat teman – temannya sudah mengumpulkan tugasnya terlebih dahulu. Pada saat ini konseli sedang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Setiap malam konseli sering begadang dan mengalami insomnia karena konseli selalu memikirkan hal – hal yang berlebihan atau *overthinking*. Konseli melakukan penelitian di daerahnya sendiri. Akan tetapi konseli belum bisa menyelesaikannya karena narasumber yang akan konseli wawancara belum bisa ditemui. Konseli seringkali mengeluh karena merasa penelitiannya sangat sulit terutama dengan narasumbernya. Selain itu konseli merasa cemas karena teman – teman konseli sudah ada yang lulus, sedangkan konseli masih belum selesai dan belum sampai setengah pengerjaan karena masih menunggu narasumber yang hendak diwawancarai. Konseli merasa bahwa dirinya tidak

seberuntung teman – temannya yang penelitiannya mudah.

2) Data yang bersumber dari saudara konseli

Selain konselor melakukan pendekatan dan hubungan baik dengan konseli untuk mendapatkan data, konselor juga melakukan wawancara kepada saudara konseli sekaligus memperoleh data terkait permasalahan konseli. Terkait hal ini saudara konseli menjadi sumber data sekunder.

Konselor melakukan penggali data melalui saudara konseli, karena saudara konseli yang mengerti tentang konseli saat di rumah. Menurut penjelasan saudara konseli ketika konselor bertanya kepadanya, semenjak konseli masuk di akhir semester 6, konseli memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan, seperti tugas kuliah, magang, kkn, laporan magang dan kkn. Padahal *dateline* yang diberikan masih cukup lama tetapi konseli merasa cemas ketika tugasnya belum selesai. Akan tetapi tugas – tugas di semester 6 sudah bisa dilewati dengan penuh drama dan akhirnya selesai. Saudara konseli menjelaskan bahwa setelah konseli masuk di semester

akhir sekarang, konseli merasa kecemasan tersebut muncul kembali karena sedang mengerjakan tugas akhir yakni skripsi. Konseli mengambil penelitian di desa dekat rumah konseli. Pada saat awal konseli mengajukan judul dan banyak revisi. Saudara konseli menjelaskan bahwa pada saat itu konseli merasa cemas karena judul yang diajukan belum diterima. Akhirnya konseli menyelesaikan semampunya sehingga konseli dapat acc dari dosen pembimbingnya. Konselor menanyakan tentang keadaan konseli sekarang, saudara menjelaskan bahwa sekarang konseli masih menunggu narasumber yang hendak diwawancarainya. Konseli cemas karena narasumbernya masih sering mengundur petemuan dengan konseli. Oleh karena itu konseli sering merasa cemas dan tidak tenang karena masih belum bisa melanjutkan skripsinya. Saudara konseli juga menjelaskan bahwa konseli tidak pernah keluar rumah dan sering menyendiri di kamar dengan bermain hp. Konseli

keluar hanya ketika butuh, dan diajak oleh teman dekatnya saja.⁸³

3) Data yang bersumber dari teman kos konseli

Selain melakukan wawancara dan membangun hubungan baik dengan saudara konseli, konselor juga melakukan wawancara dan menggali data dengan teman kost konseli. Terkait hal ini teman kost konseli merupakan sumber data sekunder.

Menurut penjelasan dari teman kost konseli, konseli memang anaknya individual, ambisius jika berhubungan dengan akademik. Konseli ketika di kost sering begadang untuk mengerjakan tugas hingga dini hari. Tetapi terkadang konseli juga melihat Drama Korea juga seharian penuh saat tidak ada perkuliahan. Konseli terkadang keras kepala jika diberitahu oleh temannya. Teman kost konseli sering menasehati konseli supaya tidak begadang setiap malam. Tetapi konseli tetap saja begadang. Menurut sepengetahuan teman kost konseli, konseli jarang keluar kost dan lebih sering di kamar menyendiri. Akhir – akhir ini teman

⁸³ Hasil Wawancara kepada saudara konseli, pada tanggal 2 Desember 2021

kost konseli sering keluar dengan konseli untuk mengantar konseli ke tempat penelitian konseli. Teman kost konseli juga menjelaskan bahwa konseli juga sering mengeluh tentang skripsinya tersebut karena konseli merasa bahwa skripsinya sulit, narasumbernya juga sulit ditemui. Menurut penjelasan teman kost konseli, konseli sering menangis karena tugasnya tidak kunjung selesai sedangkan teman – temannya sudah banyak yang selesai. Sekarang konseli juga pernah menangis karena belum bisa melanjutkan skripsinya akibat belum bisa menemui narasumbernya. Konseli merupakan individu yang tertutup, tidak semua temannya tau permasalahan konseli. Konseli hanya cerita dengan orang tertentu saja.⁸⁴

b. Diagnosa

Setelah mendapatkan informasi dari saudara konseli dan juga teman kost konseli terkait permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Konselor dapat mengetahui faktor – faktor yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan di semester akhir. Berikut adalah hasil kesimpulan dari identifikasi

⁸⁴ Hasil wawancara kepada Teman kost konseli, pada tanggal 10 Desember 2021

masalah yang sudah dianalisis oleh konselor.

Yang menjadi penyebab kecemasan di semester akhir seorang mahasiswa:

- 1) Konseli ambisius terhadap pencapaian akademik.
- 2) Konseli selalu merasa bingung dan tidak tenang jika melihat tugas akhir temannya yang sudah selesai.
- 3) Konseli merasa kesulitan dengan penelitian skripsinya karena narasumber yang hendak diwawancarai belum bisa ditemui.
- 4) Konseli takut apabila skripsinya tidak selesai dan tidak dapat lulus tepat waktu

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapatkan konselor dari penggalian dan pengumpulan data tersebut, konseli menetapkan masalah utama konseli yakni kecemasan seorang mahasiswa semester akhir yang disebabkan karena takut apabila skripsinya tidak selesai dan tidak dapat lulus tepat waktu.

c. Prognosa

Berdasarkan kesimpulan dan data yang telah diambil dari indentifikasi masalah serta dignosa, konselor menetapkan bahwa permasalahan konseli yang berkaitan kecemasan konseli akibat takut apabila skripsinya tidak selesai dan

tidak dapat lulus tepat waktu. Selain itu konseli juga merasa kesulitan dengan penelitiannya karena narasumber belum bisa ditemui, sedangkan teman – teman konseli sudah ada yang selesai. Konseli juga mahasiswa yang ambisius, hal ini yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan. Terkait hal ini konselor menetapkan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan masiswa semester akhir supaya konseli dapat mengurangi kecemasannya dan menumuhkan pikiran pikiran positif di dalam diri konseli.

Adapun jenis bantuan yang diberikan konselor untuk mengurangi kecemasan konseli ialah memberikan konseling Islam berupa pemahaman tentang dzikir dengan menjelaskan manfaat, keistimewaan dzikir dan juga ayat Al – Qur’an sebagai penguat dari anjuran untuk melakukan dzikir tersebut. Selain itu, konselor juga memberikan bantuan teknik *self talk* dengan menjelaskan terlebih dahulu tentang teknik *self talk* lalu menjelaskan macam – macamnya *self talk*. Konseli hendak diberikan terapi *self talk*. Adapun model *self talk* menggunakan *written self talk* (menulis percakapan diri) dan *mirror talk* (berkaca diri). *Written self talk* ini dilakukan dengan konseli membuat

sebuah percakapan atau kata – kata motivasi yang bertujuan untuk mengembalikan pikiran – pikiran positif yang ada pada diri konseli. Contoh kata – kata yang dapat digunakan dalam *Written self talk* ialah “untuk aku, semangat ya jangan menyerah”, “terima kasih aku telah berjuang sampai pada hari ini tetap semangat aku”. *Mirror talk* dilakukan dengan konseli menghadap ke kaca yang cukup besar bisa terlihat wajah dan setengah badan konseli. Lalu di situ konseli berdialog dengan dirinya sendiri di depan kaca. Percakapan yang dibahas adalah percakapan untuk menguatkan konseli dengan tujuan supaya konseli dapat mengurangi kecemasan dan selalu untuk berfikir positif dengan dirinya sendiri bahwa semua akan selesai tepat pada waktunya.

d. Treatment atau Terapi

Treatment atau terapi merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang mendapatkan masalah dan belum menemukan jalan keluar untuk masalahnya. Terkait hal ini, dalam membantu konseli, konselor menggunakan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir. Karena ilmu yang dipelajari konselor selama ini adalah

konseling Islam dengan berdasarkan teori keislaman, oleh karena itu konselor memasukkan nilai – nilai keislaman kepada konseli. Menurut konselor, terapi ini cocok untuk membantu permasalahan konseli, dimana konseli yang selalu tidak tenang dan berfikir yang negative terhadap tugas akhir yang dihadapi dan takut jika konseli tidak dapat lulus tepat waktu karena konseli belum dapat melanjutkan penelitian untuk tugas akhirnya.

Teknik *self talk* dan dzikir ini sebagai bahan pembelajaran pada konseli untuk merubah pikiran negatifnya menjadi positif dan konseli dapat mengurangi kecemasannya. Dalam pemberian terapi ini konseli menerimanya dengan baik dan menceritakan masalahnya kepada konselor dengan keterbukaan. Adapun langkah – langkah pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan.

- 1) Pertama konselor memberikan kertas kosong dan bulpoin kepada konseli yang digunakan untuk menulis dan menemukan *self talk* negative atau pemikiran – pemikiran negative yang ada pada diri konseli. Dalam *treatment* ini konselor menyadarkan dan merubah pemikiran – pemikiran

negative menjadi pemikiran yang positif. Ketika konseli sudah dapat menemukan *self talk* negative yang ada pada dirinya, di situlah konseli dapat merubahnya dengan *self talk* positif. Konselor memberikan waktu selama 2 menit untuk konseli menuliskan *self talk* negative pada konseli. Konseli sudah memahami instruksi yang diberikan oleh konselor, lalu konseli menuliskannya pada kertas kosong tersebut. Konselor menggunakan timer untuk mengingatkan waktu selama 2 menit. Setelah 2 menit konselor meminta konseli untuk membaca di depan konselor. Setelah itu, konselor memberikan beberapa pertanyaan kepada konseli “kapan biasanya muncul perasaan atau pikiran negative seperti ini?”. Konseli menjawab setiap malam hari pemikiran negative atau *self talk* negative ini selalu muncul, hal ini yang menyebabkan konseli sering mengalami insomnia. Konselor menanyakan, apa kegiatan yang konseli lakukan saat *self talk* negative tersebut muncul. Konseli menjelaskan saat konseli sedang sibuk bermain *handphone* dan sendirian di kamar, tiba – tiba *self talk* negative tersebut muncul sampai terkadang konseli

menangis. Pada saat itu terjadi konseli membuka youtube dan melihat video memasak supaya konseli lupa dengan *self talk* negative tersebut.

- 2) Kedua konselor meyakinkan konseli bahwa melawan *self talk* negative dengan *self talk* positif dapat membuat konseli menjadi lebih tenang menjalani semuanya. Selama ini konseli belum pernah melakukan *self talk* positif. Pada konseling ini konselor memberikan *sticky notes* warna warni dan spidol warna hitam kepada konseli. Sebelumnya konselor menjelaskan terlebih dahulu terkait *self talk* positif kepada konseli. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa teknik *self talk* merupakan terapi yang dilakukan dengan berbicara atau melakukan percakapan dengan diri sendiri. *Self talk* yang konselor gunakan ialah *written self talk* (menulis kata – kata atau percakapan dengan diri sendiri) dan *mirror self talk* (berbicara sendiri di depan kaca). Konselor menjelaskan *written self talk*, bahwa yang harus dilakukan konseli yakni konseli menuliskan kalimat positif untuk menyemangati dan memberikan dorongan positif untuk diri sendiri. Contoh kalimatnya ialah “aku harus

semangat menjalani ini semua, tidak boleh menyerah ya aku, *I love my self*' di *sticky notes* yang sudah diberi oleh konselor. Lalu kertas tersebut ditempelkan semua di dalam kamar konseli, dimana pun konseli bisa melihat tulisan tersebut setiap saat agar konseli juga dapat terdorong dengan kalimat – kalimat positif yang dibuat oleh diri sendiri untuk diri sendiri. Jadi ketika self talk negative muncul secara tiba – tiba konseli dapat langsung melihat tulisan tersebut dan konseli dapat bangkit kembali. Konselor menyuruh konseli untuk membuat kalimat positif untuk diri sendiri sebanyak – banyaknya. Konselor memberikan waktu 15 menit untuk konseli membuat kalimat self talk tersebut. Setelah selesai membuat kalimat *self talk*, konselor menyuruh konseli untuk membaca satu per satu dengan menghayati dan mendalami kalimat tersebut supaya dapat tertanam dalam pikiran dan hati konseli. Setelah itu konselor meyakinkan kepada konseli bahwa jika setiap hari, setiap saat membaca kalimat – kalimat positif, pasti pikiran kamu juga ikut positif. Hal ini dapat membuat konseli tenang dalam menjalani kegiatannya sehari – hari

terutama pada saat mengerjakan tugas akhir.

- 3) Ketiga konselor menanyakan terkait perasaan konseli setelah menempelkan *written self talk* di kamarnya. Konseli menjelaskan bahwa perasaannya jadi lebih tenang dan insomnia konseli menjadi lebih berkurang. Konselor melanjutkan langkah selanjutnya yakni mengajarkan konseli *mirror self talk* (berkaca sambil bercakap diri). Sebelumnya, konselor menjelaskan tentang *mirror self talk*. *Mirror self talk* merupakan kegiatan berbicara dengan diri sendiri sambil melihat kaca. Berbicara sendiri dengan tujuan untuk memberikan energi positif untuk diri sendiri supaya dapat mengurangi energi negative dalam diri tersebut. *Mirror self talk* juga dapat dilakukan sebagai bentuk apresiasi atau rasa terima kasih dan juga meminta maaf kepada diri sendiri telah mampu berjuang sampai detik ini. Berbicara di depan kaca dapat dilakukan setiap saat, ataupun sedang gelisah. Konselor juga menjelaskan bahwa kegiatan ini dapat dilakukan sebelum tidur supaya tidur lebih nyenyak karena sudah berterima kasih kepada diri sendiri, meminta maaf

kepada diri sendiri dan juga memberikan semangat serta energy positif kepada diri sendiri. Konseli sudah memahami terkait penjelasan konselor. Kebetulan konseli memiliki kaca yang cukup besar sampai setengah badan konseli terlihat. Konselor memasang kaca tersebut di dinding tempat dilakukannya proses konseling. Konselor menyuruh konseli untuk berdiri di depan kaca sambil melihat diri sendiri dengan penuh cinta, konselor menyuruh konseli untuk relax terlebih dahulu dengan menarik nafas sedalam – dalamnya melalui hidung dan dikeluarkan pelan – pelan melalui mulut, lalu konselor membimbing konseli untuk mulai berbicara dengan diri sendiri yang diawali dengan memaafkan semua kesalahan yang telah dilakukan hari ini dengan penuh ketulusan dan keikhlasan, setelah meminta maaf konselor menyuruh konseli berterima kasih kepada diri - sendiri untuk hari ini, setelah itu konselor menyuruh konseli untuk memberikan semangat dan energy positif kepada diri sendiri. Hal ini dapat membuat konseli menjadi diri sendiri sutohnya dan dapat mengurangi kecemasan yang sedang

dialami konseli. Karena apapun yang terjadi dalam hidup, penyelesaiannya adalah terdapat pada diri sendiri. Orang lain hanya sebagai perantara dan pendorong saja selebihnya kembali ke diri sendiri.

- 4) Keempat konselor melakukan proses konseling kembali satu minggu setelah *treatment mirror talk*. Konselor mengevaluasi sedikit tentang keadaan konseli setelah melakukan *mirror talk*. Konseli sudah merasa cukup baik. Lalu konselor menanyakan kepada konseli “apa kamu tau untuk melengkapi *self talk* kemarin supaya lebih tenang dan lebih baik lagi?” konseli menjawab “tidak tahu”. Konselor menjelaskan bahwa dzikir membuat keadaan ketika sedang gelisah menjadi lebih tenang. Konseli bercerita jika ia sudah jarang berdzikir seperti dulu lagi. Konselor menanyakan jenis dzikir yang sering dilakukan dulu, konseli menjawab jika dzikir yang dilakukan konseli ialah dzikir setelah shalat. Ketika selesai shalat konseli langsung berdoa. Akhirnya konseli menjelaskan tentang terapi dzikir. Dzikir merupakan kegiatan untuk mengingat Allah swt dengan mengucapkan kalimat kalimat Allah

yang baik atau kalimat Thayyibah. Dengan berdzikir maka hati kita menjadi tenang. Setelah konseli memahami penjelasan konselor, konselor meminta konseli untuk memulainya dengan berdzikir setelah shalat fardhu yang pernah dilakukan konseli dulu. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk melakukan dzikir tambahan ketika setelah shalat isya' dan ketika konseli merasa gelisah. Dzikir tambahannya ialah membaca *istighfar*, *hauqalah*, dan *do'a dzun nun*.

Selanjutnya konselor meminta konseli membaca bacaan sesuai arahan konselor. Bacaan yang pertama ialah *istighfar* اسْتَغْفِرُ الله

الْعَظِيمِ Artinya: “Saya mohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung”. Konselor meminta konseli untuk membaca *istighfar* sebanyak 100x. Membaca dengan menghayati artinya memohon ampunan terhadap perbuatan dosa di masa lampau serta meminta perlindungan dari godaan setan supaya tidak melakukan perbuatan dosa lagi.

Setelah itu konselor meminta konseli membaca lafadz *hauqalah*:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (Tiada daya dan kekuatan selain dari Allah yang Maha Tinggi lagi Maha Agung). Lafadz ini dibaca sebanyak 7x, lafadz ini baik dibaca ketika seseorang terjerumus dalam kesulitan. Saat self talk negative konseli muncul, konseli pasti merasa cemas, takut, tidak tenang, dan bingung. Oleh karena itu konselor mengajak konseli untuk membaca kalimat ini agar konseli sadar jika tidak ada kekuatan selain pertolongan dari Allah swt dan manusia hanyalah makhluk yang lemah tanpa ada pertolongan dari Allah swt.

Terakrir, konselor mengajak konseli untuk membaca lafadz do'a dzun nun : لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ : (Tidak ada Tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau (ya Allah), Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk di antara orang-orang yang berbuat zalim/aniaya). Lafadz ini dibaca sebanyak 7x. Dalam lafadz ini memiliki banyak manfaat salah satunya ialah pengakuan tauhid Allah dan pengakuan terhadap dosa, kesalahan, dan kedzaliman yang telah dilakukan. Do'a ini merupakan do'a nabi Yunus ketika masuk dalam perut

ikan paus. Konselor mengajak konseli untuk melafadzkan do'a ini supaya konseli bisa sadar terhadap kesalahan yang telah dilakukan dan kembali kepada kebenaran dan jalan yang benar.

Dengan melafadzkan tiga bacaan dzikir di atas, konseli dapat merasakan ketenangan hati karena pada dasarnya dzikir manfaatnya ialah menenangkan hati setiap hamba. Tiga bacaan dzikri di atas merupakan dzikir yang disukai oleh Rasulullah. Sesungguhnya Allah akan menghapus dosa setiap hamba walaupun sebanyak biji di lautan. Konselor menjelaskan bahwa dzikir di atas dibaca ketika setelah sholat isya' dan setelah dzikir sehari – hari serta dibaca ketika konseli merasa cemas, gelisah, dan tidak tenang. Ketika muncul perasaan cemas pada konseli, langkah awal yang dilakukan konseli sebelum membaca dzikir tersebut ialah merelaksasikan diri konseli dengan cara duduk yang tenang dan nyaman, lalu Tarik nafas sedalam – dalamnya melalui hidung, lalu dikeluarkan pelan – pelan melalui mulut sebanyak 3x, setelah itu membaca tiga bacaan dzikir di atas.

e. Evaluasi dan *Follow up*

Evaluasi adalah langkah dalam menilai keberhasilan saat proses konseling. Pada langkah ini konselor bisa menilai apakah proses konseling yang diberikan berhasil. Menggunakan bimbingan konseling Islam dengan teknik self talk dan dzikir sebagai terapi. Pada langkah ini konselor menanyakan kepada konseli, konseli nyaman atau tidak.

Setelah melalui proses konseling konseli sudah mengalami perubahan. Tetapi perubahan tersebut belum sepenuhnya melekat pada diri konseli. Perubahan pada diri konseli yakni konseli sudah dapat mengurangi insomnianya, meskipun tidak mudah mengurangi insomnia, setelah melakukan proses konseling insomnianya sedikit demi sedikit berkurang. Selain itu konseli juga melatih untuk tidak memikirkan hal – hal yang tidak penting secara berlebihan. Konseli sekarang sudah mulai tidak sensitif dengan orang lain dan lebih bisa untuk diajak bercanda dengan orang – orang di sekitarnya. Konseli juga mulai bergaul atau ngobrol dengan tetangganya di rumah. Selain itu, konseli juga mulai lebih terbuka terutama dengan kedua orang tuanya. Karena konseli sadar bahwa sebenarnya orang tua konseli selalu ada buat konseli tetapi konseli tidak menyadarinya. Setelah melakukan proses konseling ini konseli sudah mulai sering melawan pikiran negative menjadi positif.

Konseli sudah mulai terbuka dan nyaman dengan konseli, sehingga ketika konseli mengalami masalah konseli langsung menghubungi konselor untuk meminta pendapat.

2. Deskripsi Hasil Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dan Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir di Jombang

Sesudah pelaksanaan proses konseling yang dilaksanakan sesuai tahapan, hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir konseli telah mengalami perubahan. Hal ini sesuai dengan hasil *treatment* yang telah dilakukan.

Perubahan yang terjadi pada konseli ialah konseli sudah dapat mengendalikan dirinya untuk tidak berfikir negatif. Konseli sudah dapat mengurangi insomnianya, meskipun tidak mudah mengurangi insomnia, setelah melakukan proses konseling insomnianya sedikit demi sedikit berkurang. Selain itu konseli juga melatih untuk tidak memikirkan hal – hal yang tidak penting secara berlebihan. Konseli sekarang sudah mulai tidak sensitif dengan orang lain dan lebih bisa untuk diajak bercanda dengan orang – orang di sekitarnya. Konseli juga mulai bergaul atau ngobrol dengan tetangganya di rumah. Selain itu, konseli juga

mulai lebih terbuka terutama dengan kedua orang tuanya. Karena konseli sadar bahwa sebenarnya orang tua konseli selalu ada buat konseli tetapi konseli tidak menyadarinya. Setelah melakukan proses konseling ini konseli sudah mulai sering melawan pikiran negative menjadi positif.

Adapun masalah konseli yang berkaitan pikiran – pikiran negative perlahan konseli sudah dapat menguranginya. Konselor memberikan strategi *written self talk* dan *mirror talk* yang hendak dilakukan oleh konseli. *Written self talk* dilakukan oleh konseli dengan menuliskan kata – kata motivasi dari konseli untuk dirinya sendiri. Konselor mengajak konseli untuk menuliskan kata – kata motivasi di atas *sticky notes* yang sudah disediakan oleh konselor. Konselor mencontohkan kalimat motivasi tersebut yang harus ada kata “aku” karena kalimat tersebut untuk diri sendiri. Lalu konselor mengajak konseli untuk melakukan *mirror talk* atau berbicara di depan cermin. Konselor meminta konseli untuk berdiri di depan cermin lalu konseli berbicara dengan dirinya sendiri melalui cermin. Konseli memberikan dorongan positif untuk dirinya sendiri. Dari hasil pelaksanaan konseling tersebut, konseli mendapatkan pengetahuan serta pemahaman yang membuat konseli untuk melawan pikiran negative dengan *self talk* untuk mengurangi kecemasan konseli dan tidak

terlalu memikirkan hal – hal yang berlebihan. Selain itu konselor juga mengajak konseli untuk berdzikir. Karena dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenang dan untuk memperkuat *self talk* konseli. *Self talk* dilakukan untuk berbicara dengan diri sendiri namun diperkuat oleh dzikir dengan berinteraksi dengan Allah melalui bacaan kalimat thayyibah. Setelah proses konseling dilaksanakan, konseli menjadi lebih tenang dan terbuka dengan konselor. Setiap konseli memiliki masalah dan belum menemukan jalan keluarnya konseli meminta pendapat kepada konselor.

Tabel 4. 2 Perilaku Konseli Pasca Bimbingan

No	Minggu ke	Perilaku Konseli
1.	Minggu ketiga (23 September 2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai bercita - Mulai sedikit terbuka - Masih sering overthinking - Masih sering susah tidur
2.	Minggu keempat (30 September)	<ul style="list-style-type: none"> - Masih suka menyendiri - Masih suka melihat Youtube seharian - Masih suka sensitive - Sudah bisa tidur tidak larut malam

		- Lebih terbuka dengan konselor
3.	Minggu kelima (8 Oktober 2021)	- Sering WhatsApp konselor - Sudah sering bercanda dengan orang di sekitarnya - Sudah bisa tidur teratur
4.	Minggu keenam (15 Oktober 2021)	- Masih suka overthinking tapi tidak terlalu - Sudah sering keluar dengan temannya - Mengurangi Youtube an seharian - Belajar memasak
5.	Minggu ketujuh (22 Oktober 2021)	- Sudah jarang overthinking - Tingkat kecemasan sudah mulai menurun - Sudah mulai bisa terbuka dengan orang tuanya - Sering bercanda dengan keluarganya

6.	Minggu kedelapan (29 Oktober 2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Berani telfon dan curhat ke konselor - Sudah terbuka dengan konseli - Terbuka dengan orang tuanya - Mulai mengerjakan penelitiannya karena narasumber sudah ada yang bisa ditemui
7.	Minggu kesembilan (5 November 2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Sering bertukar pendapat - Tidak menyendiri lagi - Tidak overthinking lagi - Menonton Youtube ketika luang untuk melihat resep – resep masakan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

8.	Minggu kesepuluh (25 November 2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli sering melakukan dzikir setiap hari - Konseli melakukan <i>mirror talk</i> setiap sebelum tidur - Sudah yakin jika konseli bisa menyelesaikan skripsinya tepat waktu - Konseli sudah dapat mengurangi kecemasannya
----	-------------------------------------	---

Dari table di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku konseli setelah mendapatkan terapi dari konselor. Terapi yang digunakan ialah *self talk* dan dzikir. Pada awal sebelum diberikan terapi konseli mengalami *overthinking*, susah tidur (*insomnia*), tertutup dengan orang di sekitarnya, sensitif ketika diajak beracanda, berfikir negative, suka menyendiri di kamar, gelisah, khawatir yang berlebihan. Setelah konseli melakukan proses konseling dengan konselor, konseli mengalami banyak perubahan. Perubahan yang dialami konseli yakni konseli tidak *overthinking* lagi, tidur sudah mulai teratur, terbuka dengan orang sekitarnya terutama orang tua, sudah mengurangi berfikir negative, dan konseli sudah dapat mengurangi kecemasannya.

C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian

Berikut ini adalah analisis data terkait proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Jombang. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Setelah melakukan penelitian, setelah itu konselor membuat perbandingan dengan deskripsi dan table berikut ini :

1. Prespektif Teori

Berdasarkan proses konseling terdapat Lima tahapan yang telah dilakukan konselor untuk membantu permasalahan konseli, tahap – tahap tersebut di antaranya, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi dan *follow up*. Dari hasil yang sudah didapatkan lalu konseli membandingkan dengan data antara data teori dan data empiris atau data lapangan. Adapun hasil perbandingannya ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Analisis Data Teori dan Data Empiris

No.	Data Teori	Data Empiris atau Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah merupakan tahap awal untuk melaksanakan proses konseling. Tahapan ini bertujuan untuk	Berdasarkan data yang diperol dari hasil identifikasi masalah, konseli merupakan anak yang pendiam dan tertutup, konseli merasakan

	<p>menggali data konseli dengan melakukan wawancara secara langsung kepada konseli sebagai data primer sedangkan data skunder didapatkan dari saudara konseli dan teman konseli.</p>	<p>kecemasan terhadap tugas – tugas di semester akhir salah satunya yang belum diselesaikan adalah skripsi. Konseli seringkali memikirkan hal – hal negative yang membuat konseli mengalami insomnia. Konseli juga lebih sensitif dan tidak bisa diajak bercanda. Konseli merasa cemas dan takut jika tidak bisa lulus tepat waktu dan menambah semester.</p>
2.	<p>Diagnosis adalah tahap yang digunakan konselor untuk menetapkan masalah yang sedang dialami oleh konseli saat ini.</p>	<p>Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan, konselor mendiagnosis masalah utama konseli dan penyebabnya yaitu kecemasan pada mahasiswa semester akhir, disebabkan karena konseli sulit melakukan penelitiannya dan narasumber sulit untuk ditemui.</p>
3.	<p>Prognosis adalah langkah untuk menetapkan jenis terapi atau konseling yang diberikan untuk konseli.</p>	<p>Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan diagnosis konselor menetapkan bantuan dengan bimbingan konseling Islam</p>

		<p>menggunakan teknik <i>self talk</i> dan dzikir untuk mengurangi kecemasan yang dialami konseli, terdapat dua jenis bantuan yang diberikan untuk konseli yaitu</p> <p>a) <i>Self talk</i> yang disertai nasihat – nasihat yang mengandung unsur keislaman, <i>self talk</i> yang digunakan adalah <i>written self talk</i>, dan <i>mirror talk</i>.</p> <p>b) Dzikir untuk ketenangan hati konseli. Konselor menggunakan dzikir istighfar, hauqalah, dan do'a dzun nun.</p>
4.	<p><i>Treatment/</i> terapi merupakan tahapan untuk memberi bantuan atau konseling yang diberikan oleh konselor untuk konseli.</p>	<p>Pada tahap ini konselor menggunakan bimbingan konseling Islam dengan teknik <i>self talk</i> dan dzikir sebagai terapi untuk konseli.</p> <p>a) <i>Self talk</i> untuk mengurangi pemikiran negatif yang ada pada diri konseli dengan menggunakan <i>written self talk</i> dan <i>mirror talk</i>.</p>

		<p>Dengan menuliskan kalimat positif untuk diri sendiri dan berkaca sambil berbicara kepada diri sendiri yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan konseli dengan memberikan dorongan positif.</p> <p>b) Dzikir untuk memberikan ketenangan kepada konseli ketika pikiran negative tersebut muncul. Konselor menggunakan tiga dzikir yakni istighfar, hauqalah, do'a dzun nun yang dibaca setelah shalat isya' dan ketika merasa cemas, tidak tenang.</p>
5.	<p>Evaluasi dan <i>Follow up</i> adalah langkah akhir dari proses konseling. Tujuan dari tahap ini adalah untuk melihat perkembangan konseli setelah melakukan proses</p>	<p>Pada tahap terakhir, konselor melakukan evaluasi dari proses konseling yang telah dilakukan. Konseli mengalami perubahan dari adanya proses konseling tersebut. Tetapi perubahan yang tersebut terjadi secara</p>

	<p>konseling dengan bimbingan konseling islam dengan teknik <i>self talk</i> dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir.</p>	<p>bertahap. Perubahan yang nampak pada konseli ialah konseli sudah dapat mengurangi <i>overtinkingnya</i> dan konseli dapat mengurangi insomniannya. Konseli sudah dapat mengendalikan pikiran negatinya dengan <i>self talk</i> dan dzikir yang telah konselor ajarkan. Lalu konseli sudah lebih terbuka dengan orang sekitar terutama kepada orang tuanya, dan konseli sudah tidak terlalu sensitifan serta bisa diajak bercanda. Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan proses koneling ini konseli mengalami perubahan.</p>
--	---	--

Berdasarkan perbandingan data teori dengan data di lapangan keseluruhan sama, namun proses konseling di secara langsung di lapangan menampakkan lebih jelas karena disertai dengan masalah secara nyata di lapangan. Konseli tampak jelas perubahannya dapat dilihat dalam data lapangan.

**Tabel 4. 4 Perilaku Sesudah Dan Sebelum
Konseling**

No.	Sebelum dilakukan konseling	Sesudah dilakukan konseling
1.	Memikirkan sesuatu secara berlebihan atau <i>overthinking</i>	Konseli dapat mengurangi untuk tidak memikirkan segala sesuatu dengan berlebihan
2.	Susah tidur atau insomnia	Setelah konseli dapat mengurangi <i>overthinkingnya</i> , konseli juga dapat mengontrol pola tidurnya sehingga tidak mengalami insomnia
4.	Sensitive dengan orang lain dan tidak bisa diajak bercanda	Konseli sudah tidak terlalu sensitive dan bisa diajak bercanda karena pikiran konseli sudah mulai tenang
5.	Sering gelisah karena tugas akhir	Gelisah masih saja terjadi, tetapi perasaan tersebut tidak sesering dan sekuat dulu karena konseli

		dilatih untuk melakukan <i>self talk</i> dan dzikir kepada Allah
6.	Konseli tertutup dengan orang di sekitarnya	Konseli sudah mulai terbuka dengan orang di sekitarnya terutama kepada orang tuanya.

Berdasarkan analisis hasil lapangan, bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan memberikan dampak negative pada konseli yakni konseli sering *overthinking* dan susah tidur, sehingga dengan teknik *self talk* dan dzikir konseli dapat mengurangi kecemasan yang dialaminya.

2. Prespektif Islam

Dalam penelitian ini konselor menggunakan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk membantu mengurangi kecemasan konseli. Dalam hal ini konselor mengerti keadaan konseli yaitu cemas, tidak tenang, dan *overthinking* dengan penelitiannya untuk tugas akhir atau skripsi. Oleh karena itu konselor membantu konseli untuk mengurangi kecemasan tersebut. Adapun dalil yang digunakan konselor yang sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al – Qur’an Surat

Ar – Ra’du ayat 28 dan Al – Ahzab ayat 41 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q. S Ar – Ra’du ayat 28)⁸⁵

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya” (Q.S Al Ahzab ayat 41)

Dari ayat di atas memberikan pesan bahwa sebagai umat Islam dianjurkan untuk berdzikir dan mengingat Allah SWT. Sebab ketika kita berdzikir hati menjadi tenang dan tentram.

Selain itu, konselor juga menggunakan teknik *self talk* untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Konseli merasa cemas karena penelitian konseli yang menurutnya sulit, di dalam Al – Qur’an Surat Al – Insiyiroh ayat 5 dan 6. Dalam Surat ini dijelaskan bahwa Allah

⁸⁵Al Qur’an surat Ar Ra’du : 28

menurunkan beban atau kesulitan kepada umat dan dibalik kesulitan itu ada kemudahan yang dipersiapkan oleh Allah SWT. Surat Al – Insyiroh ayat 5 dan 6 sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: “*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*”⁸⁶



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸⁶ Al Qur'an Surat Al Insyirah : 5 & 6

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis tahapan dan analisis hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Jombang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Jombang menggunakan tahapan sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi atau *follow up*. Dalam pelaksanaan proses konseling, konselor menggunakan teknik *self talk* yang dimana menggunakan *written self talk* dan *mirror talk*. Adapun bentuk terapi dzikir yang digunakan konselor ialah: *Pertama*, konselor menggunakan bacaan dzikir istighfar, *Kedua*, konselor menggunakan bacaan hauqalah, *Ketiga*, konselor menggunakan bacaan dzikir do'a dzun nun.
2. Hasil dari pemberian bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Pelaksanaan konseling yang dilaksanakan konselor membawa perubahan pada konseli. perubahan konseli terlihat

setelah beberapa kali bertemu untuk melakukan konseling, sehingga membuat konseli mulai mengurangi pikiran negative konseli, konseli mulai berusaha untuk tidak menutup diri dan lebih terbuka dengan orang di sekitarnya terutama orang tuanya, tidak sensitif dan bisa diajak bercanda, mengurangi insomnianya, dan konseli juga sudah memulai untuk mengerjakan kembali skripsinya dan konseli sudah bisa melakukan wawancara dengan narasumber.

B. SARAN

Adapun saran dari hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *self talk* dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Jombang ialah sebagai berikut:

1. Saran untuk konselor

Konselor harus banyak lagi melakukan konseling, untuk bisa lebih terbiasa dan pengalaman dalam menghadapi serta menangani segala macam permasalahan. Konselor juga harus menambah wawasan dengan membaca buku, jurnal, ataupun media lain agar menguasai teknik dan tidak ada kekeliruan dalam memberikan *treatment* kepada konseli.

2. Saran untuk konseli

Memikirkan segala macam kegiatan yang dilakukan tidak menjadi sebuah masalah, tetapi jika memikirkannya terlalu berlebihan itu tidak baik. Kesulitan yang ada harus dihadapi agar secepatnya mendapatkan

kemudahan. Allah sudah menggariskan takdir setiap umat Nya. Berpikir negative dapat membuat kita tidak tenang dalam menjalani kehidupan sehari – hari. Oleh karena itu kita harus selalu berpikir positif kepada diri kita sendiri, orang lain, dan terutama kepada Allah SWT.

3. Saran untuk pembaca

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh konselor, sebaiknya peristiwa kecemasan akibat semester akhir ini dapat dijadikan sebagai pelajaran dan juga dapat diambil hikmah untuk kedepannya.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa banyak terdapat kekurangan dari mulai penulisan, maupun kata – kata yang digunakan kurang baik. Konseli dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa umur 21 tahun yang mengalami permasalahan dan butuh konselor untuk membantu menemukan jalan keluar dari masalahnya. Adapun proses menggali data yang telah dilakukan adalah dengan wawancara, observasi, konseli tipe mahasiswa yang sulit menjelaskan kondisinya, jadi konselor harus melakukan pendekatan agar konseli dapat menjelaskan kondisinya dengan secara terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Al – Qur'an, QS. Al Baqarah: 155.
Al Qur'an *Surat Al Insyirah: 5 & 6*
Al Qur'an *Surat Ar Ra'du: 28*
Al Qur'an. *Surat Al –Baqarah: 45*
Amin, Samsul Munir dan Haryanto AL-Fandi. 2008. *Energi Dzikir*. Jakarta: Amzah.
Amin, Samsul Munir. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
AN, Marian Fatimah. 2019. *Evektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stress Remaj*. Skripsi. Prodi Psikologi Fakultas psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.
Angeline dan Vida Simon. 2020. *Kecemasan*. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
Anisa, Dona Fitri dan Ifdil. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjutusia (Lansia)*. *Konselor*. Vol. 5, No. 2, Juli 2016.
Anwar, M. Fuad. 2019. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Sleman: CV Budi Utama.
Arifin, M. 1982. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Golden Terayon.
Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
Atmoko, Adi, dkk. 2018. *Pelatihan Wicara Diri (Self Talk) dalam Konseling*. Malang: Wineka Media.
Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Jakarta: Kencana.
Bukhori, Baidi. *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam, Jurnal Konseling Religi*. Vol. 5, No. 1, Juni 2014.
Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya Universitas Airlangga.
Bungin, H.M. Burhan. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
Corey, Gerald. 2005 *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
Djumhur, I dan Moh. Surya. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu.

- Gufron, Nur & Rini Risnawati. 2010. *Teori – teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar – Ruzz Media
- Hasil Wawancara Bersama Melati, 11 Agustus 2021, Jombang
- Hasil Wawancara Bersama Melati, 11 Agustus 2021, Jombang
- Hasil Wawancara Bersama Melati. 11 Agustus 2021. Jombang
- Hasil wawancara peneliti pada tanggal 13 Oktober 2021.
- Iswari, Dita dan Nurul Hartini. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*. *Jurnal Unair*. vol. 7, no. 3, 2005.
- J. Brink, Pamela dan Marilyn J. Wood. *Langkah Dasar dalam Perencanaan Riset Keperawatan*. Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Kauman, Fuad. 1999. *35 Karakter Munafiq*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Latipin. 2013. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- M.A, Lexy J. Moleong. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT remaja rosdakarya.
- Manna, Mariya. 2019. *Teknik Self Talk untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia dengan Gangguan Cemas Menyeluruh*. Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial.
- Mubarochah, Lailatul. 2020. *Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Menangani Kecanduan Rokok Pada Seorang Remaja Di Desa Kajeksan, Tulangan, Sidoarjo*. Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Muhammad, Su'aib H. 2011. *Pesan Al-Qur'an Jilid Kedua*. Malang; UIN Maliki Press.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. 2001. *Nuansa-Nuasa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nasihatul Ummah. 2021. *Konseling Islam dengan Pendekatan Behaviour untuk Mengatasi Pergaulan Bebas Akibat Brokenhome pada Remaja di Desa Margomulyo Kecamatan Kerek Tuban*. Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Navid, Jeffrey S. dkk. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima*. Jakarta: Erlangga.

- Niko, Puti Febrina. *Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil*. *Jurnal ISLAMIKA*. Vol. 01, No. 01, 2018.
- Nugraha, Aditya Dedy. *Memahaman Kecemasan: Prespektif Psikologi Islam*. *Jurnal Indonesia Psikologi Islam*. Vol. 2, No. 1, Juni 2020.
- Parbandari, Ayu Isti. *Cara Mengatasi Negative Self Talk dengan Mudah, Kurangi Resiko Stress Hingga Depresi*. <https://www.merdeka.com/jateng/cara-mengatasi-negative-self-talk-dengan-mudah-kurangi-risiko-stres-hingga-depresi-klm.html?page=3>, diakses pada 14 September 2021, pukul 14:23
- Prasetya, Marzuqi Ageng. *Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah*. *Jurnal ADDIN*. Vol. 8, No. 2, Agustus 2014.
- Puteri, Ridha Suci Nindyas, dkk. *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi*. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 8, No. 1, Juli 2017
- Rakhmat, Jalaluddin. 1996. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reviliana, Merry. 2019. *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rifaldi, Felix. 2021. *Pengaruh Latihan Imagery Relaxion Dan Self Talk Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan 3 Points Shoot Atlet Putra Bola Basket*. Tesis. FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Rohn, Jim. 2011. *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Samadani, U. Adil. 2013. *The Power of Belief*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Simon, Irene Maya. Dkk. *Paket Pelatihan Coping Self-Talk bagi Calon Konselor*. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 5, No. 4, Bln April, 2020.

- Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dan RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tambunan, Syafrianto. *Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)*. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Volume 1 Nomor 1, Juni 2019.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan: Perdana Publishing).
- Wahyuni, Nur. *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar*. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*.
- Wicaksono, Arief Budi dan M. Saufi. 2013. *Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika*. *Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY Yogyakarta*.
- Wicaksono, Arief Budi dan M. Saufi. *Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika*. *Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY Yogyakarta*, 9 November 2013.
- Wulandari, Febrianti. 2013. *Efektifitas Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Stress*. *Undergraduate Thesis*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Yuni, Astutik. 2021. *Pengertian, Manfaat, dan Cara Melakukan Positive Self Talk*, Meramuda, <https://meramuda.com/relationship-tips/pengertian-manfaat-dan-cara-melakukan-positive-self-talk/#:~:text=Judy%20Ho%2C%20PhD%20seorang%20ahli,self-talk%20di%20berbagai%20kesempatan>. (diakses pada tanggal 19 Agustus. 18.32)
- Zaprul Khan. 2017. *Islam yang Santun, Ramah, Toleran dan Mnyejukkan*. Jakarta: Gramedia