

**KONSELING ISLAM DENGAN SHOLAWAT *TIBBIL QULUB* UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA SEORANG ISTRI KORBAN COVID-19 DI WARU SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**Oleh :**

**Nadya Aliya Mawarni**

**NIM. B93217147**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH KOMUNIKASI  
UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021**

# PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Aliya Mawarni

NIM : B93217147

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah :

1. Benar-benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka dan tidak merekayasa hasil orang lain.
2. Saya bersedia menerima sanksi dan menerima berbagai konsekuensi bahkan berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh apabila terbukti pernyataan yang saya buat tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini,

Surabaya, Januari 2021

Yang membuat  
pernyataan



Nadya Aliya Mawarni

NIM. B93217147

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nadya Aliya Mawarni  
NIM : B93217147  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul :Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, Januari 2021

Dosen Pembimbing



**Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil.I**

**NIP. 196303031992032002**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh

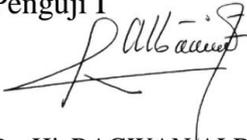
**Nadya Aliya Mawarni**

**B93217147**

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 05 Februari 2021

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Hj. RAGWAN ALBAAR, M.Fil.I

NIP. 196303031992032002

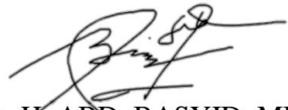
Penguji III



MOHAMAD THOHIR, M.Pd.I

NIP. 197905172009011907

Penguji II



Drs. H. ABD. BASYID, MM

NIP. 196009011990031002

Penguji IV



Dr. AGUS SANTOSO, S.Ag. M.Pd

NIP. 197008251998031002

Surabaya, Februari 2020

Dekan,



Dr. ABDUL HALIM, M. Ag.

NIP. 196307251991031003



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nadya Aliya Mawarni  
NIM : B93217147  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : muktiali40r@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 :

**KONSELING ISLAM DENGAN SHOLAWAT *TIBBIL QULUB* UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN PADA SEORANG ISTRI KORBAN COVID-19 DI  
WARU SIDOARJO**

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, 01 Maret 2021

Penulis

  
Nadya Aliya Mawarni

## ABSTRAK

Nadya Aliya Mawarni, NIM. B93217147, 2021. *Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan hasil dari *Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub* untuk mengatasi kecemasan pada seorang istri korban Covid-19 di Waru, Sidoarjo.

Untuk mendeskripsikan persoalan tersebut, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, dan analisisnya deskriptif komparatif.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa Proses *Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub* menggunakan langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau treatment, evaluasi dan follow up. Konselor dan memberikan waktu kepada konseli untuk membaca dan menghafalkan serta memahami makna yang terkandung pada terapi sholawat *Thibbil Qulub*. Konselor mencontohkan cara membaca sholawat *Tibbil Qullub* yang benar. Selain itu Konselor menyiapkan media sound agar konseli dapat memahami nadanya dan juga dapat di nyanyikan. Konselor meminta konseli membaca sholawat tersebut sebanyak 7 kali dan sambil menutup mata supaya dapat meresapi maknanya. dengan menggunakan solawat *tibbill qulub* sangat efektif mengatasi kecemasan pada seorang istri korban covid-19. Dengan terapi tersebut konseli sudah bisa berjalan aktifitas seperti biasanya, menghilangkan fikiran-fikiran negatif akibat covid-19 dan dapat meningkatkan spiritualitas konseli .dan selalu bereserah diri kepada Allah SWT.

**Kata Kunci :** *Konseling Islam, Sholawat Tibbil Qulub, Kecemasan, Covid-19.*

## ABSTRACT

Nadya Aliya Mawarni, NIM. B93217147, 2021. Islamic Counseling with Tibbil Qulub Prayers to Overcome Anxiety in the Wife of a Covid-19 Victim in Waru Sidoarjo.

This study aims to determine the process and results of Islamic Counseling with Sholawat Tibbil Qulub to overcome anxiety in the wife of a Covid-19 victim in Waru, Sidoarjo.

To describe this problem, the researcher used a qualitative method with the type of case study research, and the analysis was comparative descriptive.

Based on the results of the study, it is concluded that the Islamic Counseling Process with Sholawat Tibbil Qulub uses the steps of problem identification, diagnosis, prognosis, therapy or treatment, evaluation and follow-up. Counselors and give the counselee time to read and memorize and understand the meaning contained in Thibbil Qulub prayer therapy. The counselor gave an example of how to read the correct Tibbil Qullub prayer. In addition, the counselor prepares a media sound so that the counselee can understand the tone and can also sing it. The counselor asks the counselee to read the sholawat 7 times and close his eyes so that he can absorb the meaning. by using the tibbill qulub solawat is very effective in overcoming anxiety in a wife of a Covid-19 victim. With this therapy, the counselee is able to carry out activities as usual, eliminate negative thoughts due to Covid-19 and can increase the spirituality of the counselee and always surrender to Allah SWT.

**Keywords** : *Islamic Counseling, Sholawat Tibbil Qulub, Anxiety, Covid-19.*

## مستخلص البحث

نادية علياء مورني ، نيم. B93217147، 2021. استشارة الإسلامية باستخدام صلوات طب القلوب للتغلب على القلق زوجة إحدى ضحايا فيروس كورونا في واروسيدوارجو .

تهدف هذه الدراسة إلى التحديد العملية و النتائج من استشارة الإسلامية باستخدام صلوات طب القلوب للتغلب على القلق زوجة إحدى ضحايا فيروس كورونا في وارو، سيدوارجو .

لوصف هذه المشكلة، استخدمت الباحثة المنهج النوعي بدراسة الحالة وتحليل وصف المقارن

و تدل نتائج هذه الدراسة على أن استشارة الإسلامية باستخدام صلوات طب القلوب للتغلب على القلق زوجة إحدى ضحايا فيروس كورونا بتصميم قراءة صلوات طب القلوب .

بناء على نتائج الدراسة ، استنتج أن عملية الاستشارة الإسلامية مع صلاحيات طيبيل القلوب تستخدم خطوات تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج أو العلاج والتقييم والمتابعة. يمنح المستشارون وقتاً للقراءة والحفظ وفهم المعنى الوارد في علاج صلاة طب القلوب. أعطى المستشار مثلاً على كيفية قراءة صلاة التبيل الصحيحة. بالإضافة إلى ذلك ، يعد المستشار صوتاً إعلامياً حتى يتمكن المستشار من فهم النعمة ويمكنه أيضاً غنائها. يطلب المستشار من المستشار قراءة الشلاوات 7 مرات وإغلاق عينيه حتى يتمكن من استيعاب المعنى. باستخدام صلاة طب القلوب فعال للغاية في التغلب على القلق لدى زوجة ضحية فيروس كورونا . مع هذا العلاج ، يكون المستشار قادراً على تنفيذ الأنشطة كالمعتاد ، والقضاء على الأفكار السلبية بسبب فيروس كورونا ويمكنه تحسين روحانية المستشار والاستسلام دائماً لله سبحانه وتعالى.

**الكلمات الأساسية:** إستشارة الإسلامية، صلوات طب القلوب ، القلق ، فيروس كورونا

# DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Konsep	
1. Konseling Islam .....	8
2. Shalawat Tibbil Qulub .....	8
3. Kecemasan .....	9
4. Covid-19 .....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Kerangka Teoritik	
1. Konseling Islam	
a. Definisi Konseling Islam .....	12
b. Tujuan Konseling Islam.....	13
c. Fungsi Konseling Islam .....	15
d. Metode Konseling Islam.....	15
e. Langkah-Langkah Konseling Islam.....	18
2. Sholawat Tibbil Qulub	

a.	Definisi Sholawat.....	19
b.	Dalil-dalil yang disyaratkan Sholawat .....	21
c.	Definisi Sholawat Tibbil Qulub .....	22
d.	Faidah Membaca Solawat Thibbil Qulub .....	23
e.	Manfaat Membaca Sholawat Tibbil Qulub Dengan Bernyanyi Bagi Psikologis .....	25
f.		
3.	Kecemasan	
a.	Definisi Kecemasan .....	27
b.	Macam-macam Kecemasan .....	28
c.	Jenis-jenis Kecemasan .....	29
d.	Penyebab Kecemasan.....	31
e.	Gejala Kecemasan.....	33
f.	Aspek-Aspek Kecemasan .....	34
g.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	34
4.	Covid-19	
a.	Definisi Covid-19.....	35
b.	Gejala Covid-19.....	36
c.	Dampak Covid-19.....	38
B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	
1.	Pendekatan Penelitian .....	42
2.	Jenis Penelitian.....	43
B.	Sasaran dan Lokasi Penelitian	
1.	Sasaran Penelitian .....	43
2.	Lokasi Penelitian.....	44
C.	Jenis dan Sumber Data	
1.	Jenis Data .....	45
2.	Sumber Data.....	45
D.	Tahap-tahap Penelitian	
1.	Tahap Pra Lapangan .....	47
2.	Tahap Pelaksanaan / Proses Lapangan .....	48
E.	Teknik Pengumpulan Data	

1. Teknik Observasi .....	49
2. Teknik Wawancara .....	49
3. Teknik Dokumentasi.....	50
F. Teknik Validitas Data .....	51
G. Teknik Analisis Data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	53
2. Deskripsi Konselor dan Konseli .....	54
3. Deskripsi Masalah Konseli .....	59
B. Penyajian Data	
1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.....	60
a. Identifikasi Masalah.....	61
b. Diagnosa .....	66
c. Prognosa.....	68
d. <i>Treatment</i> .....	68
e. <i>Evaluasi Follow Up</i> .....	74
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.....	76
C. Pembahasan Analisis dan Hasil Penelitian	
1. Perspektif Teori	
a. Analisis Proses Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.....	77
b. Analisis Hasil Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.....	86
2. Perspektif Keislaman.....	89

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

1. Proses Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo..... 91
2. Hasil Akhir Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo..... 92

### **B. Saran dan Rekomendasi..... 92**

### **C. Keterbatasan Penelitian..... 93**

### **DAFTAR PUSTAKA ..... 95**

### **Lampiran..... 101**



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Tahapan Konseling Islam dengan Sholawat Tibbil Qullub.....	71
Tabel 4.2 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan .	78
Tabel 4.3 Perbandingan hasil proses konseling Islam dengansholawat ThibbilQulub sebelum dan sesudah diberikan konseling .....	88



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Proses Konseling.....	123
Gambar 1.2 Pemberian Terapi Sholawat <i>Tibbil Qulub</i> ...	123



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Saat ini dunia sedang berada dalam status waspada dengan adanya penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. Coronaviruses (CoV) adalah virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu, batuk, demam tinggi hingga penyakit yang lebih berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). Penyakit yang disebabkan oleh virus corona, atau dikenal dengan COVID-19, adalah virus jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019.<sup>2</sup>

Virus corona ini pertama kali muncul dan menyerang manusia di provinsi Wuhan, China. Awal kemunculan virus ini diduga merupakan penyakit pneumonia yang mempunyai gejala serupa sakit flu pada umumnya. Gejala tersebut di antaranya batuk, demam, letih, sesak napas, dan kurangnya nafsu makan. Tapi berbeda dengan influenza, virus corona ini dapat berkembang dengan sangat cepat hingga mengakibatkan infeksi parah pada paru-paru manusia. Hal seperti itu dapat menyerang pasien yang mempunyai penyakit atau masalah kesehatan sebelumnya, apalagi virus ini sangat mudah menyerang ke manusia apabila imun badan kita kurang.

Dikarenakan penyebaran virus corona yang sangat cepat inilah, pada tanggal 11 Maret 2020 Organisasi Kesehatan

---

<sup>2</sup> World Health Organization. Coronavirus. Retrieved from World Health Organization 2019. <https://www.who.int/healthtopics/coronavirus>. Diakses tanggal 15 September Pukul 10.02

Dunia (WHO) menetapkan virus corona ini sebagai pandemi. Status pandemi secara global atau mendunia ini menandakan bahwa hampir seluruh negara terdampak virus ini.<sup>3</sup> Virus ini tidak bisa dianggap remeh karena sangat banyak menimbulkan korban dari yang ringan hingga berat yaitu kematian. Setiap hari angka kematian karena virus korona terus bertambah hingga membuat masyarakat begitu cemas karena virus ini.

Sebenarnya kecemasan merupakan kondisi dimana psikologis seseorang yang sedang merasakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan dan terus menerus mengenai sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi pada dirinya.<sup>4</sup> Rasa cemas ini dapat mengganggu kehidupan seseorang karena dapat menimbulkan gejala seperti sesak nafas, jantung berdetak kencang dan berkeringat. Semua orang sekarang pasti sedang merasakan cemas dengan adanya virus ini, apalagi sudah banyak korban berjatuhan akibat terserang virus covid-19 yang sekarang sedang menjadi pandemi global, seharusnya setiap orang mempunyai cara untuk mengatasi rasa cemas tersebut supaya tidak berlarut-larut berada di rasa cemas tersebut dengan cara melakukan hal-hal positif di rumah seperti olahraga, makan makanan yang bergizi, minum vitamin dan berjemur di pagi hari supaya badan tetap fit dan sehat sehingga virus covid-19 tidak mudah masuk ke dalam tubuh kita.

---

<sup>3</sup> R Widiyani. *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini*, 2020. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4943950/latar-belakang-virus-corona-perkembangan-hingga-isu-terkini> Diakses tanggal 15 September Pukul 10.04

<sup>4</sup> Feist, J. & Gregory J. Feist. *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika : 2010

Seperti kasus yang dialami pada seorang perempuan di Waru Sidoarjo yang ditinggal suaminya untuk selama-lamanya karena sang suami telah di nyatakan meninggal akibat Covid-19 pada tanggal 20 Juni 2020 yang sedang menjadi pandemi saat ini. Sang istri merasa cemas akan segala hal, karena setelah sang suami meninggal dunia akibat Covid-19 sang istri menjalani tes rapid yang ternyata hasil yang di dapat adalah positif yang membuat wanita paruh bayah tersebut harus isolasi mandiri di dalam rumah selama dua minggu. Setelah dua minggu sang istri tersebut menjalani tes swab lagi yang beruntungnya hasilnya negatif, namun perasaan cemas tersebut masih ada dalam dirinya. Dari takutnya virus tersebut masih ada dalam dirinya dan menulari orang-orang sekitar, hingga stigma atau tanggapan masyarakat sekitar tentangnya.

Karena cemas yang sedang di alami membuat klien menjadi pribadi yang tertutup setelah kejadian itu, klien memutuskan untuk tidak sering keluar rumah, bahkan ia tidak penah semangat dalam menjalankan aktifitas sehari-harinya, padahal sebenarnya oleh dokter sudah di izinkan untuk beraktifitas seperti biasanya dengan tetap menaati protokol kesehatan, Bahkan untuk makan pun klien sangat tidak nafsu. Biasanya emosi klien juga tidak bisa stabil dan sering marah-marah kepada anaknya. Setiap malam klien susah tidur dan seing menangis sendiri karena cemas memikirkan hal ini. Cemas akan tertularnya lagi virus Covid-19 hingga cemas akan stigma negatif masyarakat terhadap dirinya dan anak-anaknya yang belumpasti mereka melakukan itu. Konseli takut jika masyarakat menjahui dirinya dan anak-anaknya sehingga membuat konseli selalu merasa was-was dan jantung berdetak kencang apabila mendengar beritatentang covid-19. Sebenarnya banyak cara untuk mengatasi sebuah kecemasan

seperti menyibukkan diri dengan membaca buku atau beraktifitas.

Akan tetapi hal tersebut masih sangat kurang dalam mengurangi rasa cemas. Sebenarnya ada cara mudah dan mempunyai banyak manfaat yang dapat dilakukan dalam upaya mengatasi kecemasan, yaitu dengan diberikan konseling islam. Apalagi cara ini sangat dianjurkan untuk klien dalam menghadapi kecemasan terhadap covid-19, dengan selalu mengingat Allah SWT sebagai upaya agar konseli lebih percaya dan yakin semua ujian dan musibah itu datang atas seizin Allah SWT begitu pula dengan wabah covid-19 saat ini.

Konseling Islami merupakan kegiatan memberikan arahan, hikmah dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seorang klien harus mampu mengembangkan potensi pikiran, jiwa, iman, dan keyakinannya serta dapat mengatasi permasalahannya. kehidupan dan kehidupan yang baik dan benar secara mandiri berparadigmatik dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi. Dengan demikian dapat dipahami bahwa tidak ada perbedaan dalam proses pemberian bantuan kepada individu, tetapi dalam penyuluhan Islam konsep tersebut bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits.<sup>5</sup> Bershalawat dan membaca ayat suci Al-Quran juga termasuk dalam konseling islam, karena dengan membaca shalawat dan ayat suci Al-Quran dapat menangkan hati dan perasaan dari segala macam kecemasan atau ketakutan yang sedang dialami.

Teknik terapeutik yang digunakan oleh konselor telah meningkat seiring waktu. Dalam penelitian ini peneliti

---

<sup>5</sup> Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru : 2001). Hal 137

menggunakan literatur atau bacaan doa *Thibbil Qulub*. Pembacaan sholawat termasuk kegiatan keagamaan yang rutin dilakukan, diantaranya yaitu sholawat *nariyah*, sholawat *tibbil qulub*, sholawat *saiyidul istighfar*. Salawat adalah dzikir terbesar di hadapan Allah SWT dan akan mendapat tempat khusus di sisi-Nya. Karena itu, orang yang berdoa di atas Nabi Muhammad akan merasa lebih dekat dengan Tuhan dan termasuk orang yang berwibawa di hadapan Tuhan.<sup>6</sup> Seperti Sholawat Tibbil Qulub, ini adalah doa yang bertujuan untuk menenangkan hati dan pikiran. Bisa dinyanyikan saat hati gelisah, was-was atau sedang dalam amarah. Selain itu Sholawat Tibbil Qulub juga bisa dibaca saat badan sedang sakit. Membaca sholawat merupakan bentuk kecintaan umat Islam kepada Nabi Muhammad. Sholawat juga menjadi harapan dan doa umat Islam agar suatu saat mereka mendapat syafaat dari Nabi Muhammad. Seperti Sholawat Tibbil Qulub, amalan yang diyakini sebagai doa agar diberikan kesehatan dan jauh dari segala macam penyakit hati.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا، وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ  
وَشِفَائِهَا، وَنُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

*Allohumma Sholli 'ala sayyidinaa muhammadin thibbil qulubi wa dawa ihaa wa 'afiyatil abdaani wa syifaa ihaa wa nuuril abshoori wa dhiyaa ihaa wa 'alaa aalihi wa shohbihi wa sallim*

Artinya: “Ya Allah limpahkan rahmat kepada junjungan kami nabi Muhammad Saw, sebagai obat hati dan penyembuhnya, penyehat badan dan kesembuhannya, sebagai

---

<sup>6</sup> Mansur, Aliman. *Muslimah Bahagia Dunia Akhirat*, (Yogyakarta: Araska, 2016), Hal 35.

penyinar penglihatan mata beserta cahayanya dan semoga rahmat tercurah limpahkan kepada para sahabat beserta keluarganya.”<sup>7</sup>Doa ini bisa dibacakan saat hati sedang tidak baik, gelisah atau cemas. Jika dipraktikkan secara istiqomah (terus menerus), itu bukan hanya penangkal kecemasan hati.

Melalui penyuluhan Islam dengan sholawat tibbon qulub dapat digunakan sebagai metode dalam mengatasi kecemasan pandemi Covid-19. Membaca shalawat *tibbon qulub* dapat dilakukan dalam waktu yang singkat setelah shalat jamaah dimulai dengan dzikir, dilakukan secara konsisten dan gih.

Berdasarkan hasil penjelasan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbon Qulub* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo”**.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbon Qulub* untuk mengatasi kecemasan pada seorang istri korban Covid-19 di Waru, Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbon Qulub* untuk mengatasi kecemasan pada seorang istri korban Covid-19 di Waru, Sidoarjo?

---

<sup>7</sup> Fajar bahrudin Achmad. *Bacaan Sholawat Tibbon Qulub, Amalan Penawar Penyakit Hati dan Jasmani*.  
<https://jateng.tribunnews.com/2019/03/25/bacaan-sholawat-tibbon-qulub-amalan-penawar-penyakit-hati-dan-jasmani?page=2> diakses tanggal 19 Agustus 2020 Pukul 13.19.

### C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana proses dari Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* untuk mengatasi kecemasan pada seorang istri korban Covid-19 di Waru, Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui bagaimana hasil dari Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* untuk mengatasi kecemasan pada seorang istri korban Covid-19 di Waru, Sidoarjo.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti, guna lebih menambah pengetahuan dan pengalaman dalam berbagai alternatif penanganan perkara, khususnya bagi mahasiswa yang berkecimpung di dunia Bimbingan Konseling Islam.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Untuk Universitas

Hasil penelitian ini akan menjadi bahan rujukan sekaligus pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

##### b. Untuk Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi konselor dalam melakukan penyuluhan islam dengan ssolawatt *tibbil qulub* sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan pada klien.

##### c. Untuk Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan menambah khasanah keilmuan konseling. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman pengembangan dalam menulis karya ilmiah

dan memberikan jawaban atas permasalahan yang diteliti sehingga dapat diterapkan pada orang lain.

d. Untuk Komunitas

Hasil penelitian ini diharapkan mampu bagi masyarakat untuk mengaplikasikan penyuluhan islam dengan shalawat *tibbil qulub* dalam kehidupan sehari-hari, guna meredakan kecemasan dan menciptakan perilaku yang lebih baik.

## E. Definisi Konsep

### 1. Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, terus menerus, dan sistematis kepada setiap individu agar dapat mengembangkan potensi atau fitrah keagamaan yang optimal dengan menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadits Nabi ke dalam dirinya, sehingga dia bisa hidup rukun dan sesuai dengan petunjuk Alquran dan Hadist.<sup>8</sup>

### 2. Sholawat *Tibbil Qulub*

Terdapat kandungan tawassul kepada junjungan Nabi kita Nabi Muhammad SAW didalam Sholawat Tibbil Qulub atau Sholawat Syifa merupakan Sholat Thibbiyah yang terkenal dan mempunyai penawar atau obat. Sholawat ini isinya diumpamakan sebagai kesehatan jasmani dan

---

<sup>8</sup> Samsul Munir Amin. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010. Hal 23

rohani bagi segala tubuh dan segala penawarnya, cahaya bagi segala mata dan sinarnya, makanan dan santapan bagi segala ruh.<sup>9</sup>

### 3. Kecemasan

Gambaran umum tentang kecemasan adalah "merasa tertekan dan gelisah, dan berpikir dengan bingung dengan banyak penyesalan". Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, sehingga badan terasa menggigil, mengeluarkan banyak keringat, jantung berdebar kencang, perut terasa mual, badan terasa lemas, kemampuan memproduksi menurun, sehingga banyak manusia yang kabur ke dalam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.<sup>10</sup>

### 4. Covid-19

Virus Corona atau Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernafasan yang menyebabkan gangguan pada sistem pernafasan, pneumonia akut, hingga kematian. Menurut Kementerian Kesehatan RI, virus corona atau Covid-19 adalah "bagian dari keluarga besar virus corona yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan, pada manusia biasanya menyebabkan infeksi saluran pernafasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit

---

<sup>9</sup> Nisa Mutia Sari. *Bacaan Sholawat Tibbil Qulub, Doa Terhindar dari Berbagai Macam Penyakit*. <https://hot.liputan6.com/read/4193461/bacaan-sholawat-tibbil-qulub-doa-terhindar-dari-berbagai-macam-penyakit> . Diakses tanggal 15 September 2020 pukul 12.03

<sup>10</sup> Said Az-zahroni, Musfir. *Konseling Terapi*. (Jakarta: Gema Insani, 2005), Hal. 512

serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan pernafasan akut yang parah Syndrome / Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS), jenis baru virus korona yang telah ditemukan pada manusia sejak wabah terjadi di China, dan telah menyebabkan Penyakit Coronavirus-2019 (COVID-19).”<sup>11</sup>

## F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dibuatnya suatu pembahasan yang sistematis semata-mata untuk memudahkan pembaca mengetahui uraian tulisan dalam penelitian ini. Pembahasan sistematis dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 bab yang masing-masing bab berisi:

**Bab I Pendahuluan**, merupakan bab awal yang membahas tentang latar belakang masalah dan alasan pengangkatan masalah tersebut untuk dijadikan objek penelitian. Bab ini berisi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat teoritis dan praktis penelitian, definisi konsep, dan pembahasan sistematis.

**Bab II Kajian Teoritis**, merupakan bagian yang membahas dan menekankan pada landasan teori yang menjadi fokus serta memperkuat penelitian sebelumnya dan penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Bab ini berisi: kerangka teori secara umum dan perspektif Islam yang meliputi penyuluhan Islam, *sholawattibbil qulub*, kecemasan, Covid-19, dan penelitian terkait sebelumnya.

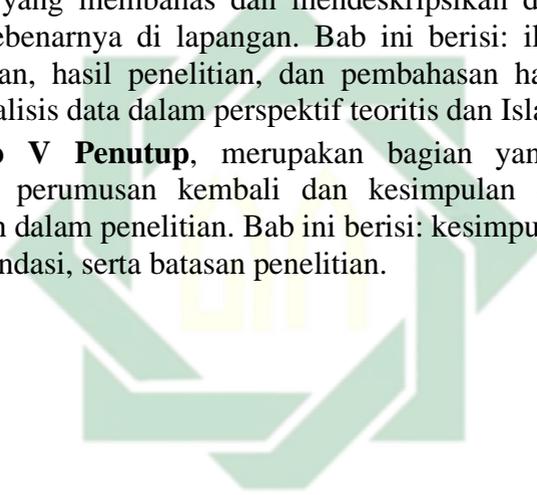
---

<sup>11</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Apakah Coronavirus atau Covid-19?”, Situs Rsmi Kemenkes. [https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/tanya-jawab-coronavirus-diseasecovid-19-qna-update-6-maret-2020/#.Xna\\_ogzBIU](https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/tanya-jawab-coronavirus-diseasecovid-19-qna-update-6-maret-2020/#.Xna_ogzBIU) (26 Agustus 2020)

**Bab III Metode Penelitian**, merupakan bagian yang membahas tentang metode atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini. Bab ini berisi: pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

**Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**, merupakan bagian yang membahas dan mendeskripsikan data penelitian yang sebenarnya di lapangan. Bab ini berisi: ikhtisar subjek penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian atau analisis data dalam perspektif teoritis dan Islam.

**Bab V Penutup**, merupakan bagian yang membahas tentang perumusan kembali dan kesimpulan dari rumusan masalah dalam penelitian. Bab ini berisi: kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta batasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

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

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

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

Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, terus menerus dan sistematis kepada setiap individu sehingga dapat mengembangkan potensi atau fitrah keagamaan secara optimal dengan menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Alqur'an dan hadits Nabi Muhammad SAW ke dalam dirinya, sehingga dia bisa hidup rukun dan sesuai dengan tuntutan Alquran dan hadits.<sup>12</sup> Jika internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Alqur'an dan hadits telah tercapai dan sifat religius telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah SWT, dengan manusia dan alam semesta sebagai perwujudan perannya sebagai khalifah pada bumi. itu juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT. Dan di dalam

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>12</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2013), Hal 23

firman Allah Surah An-Nisa ayat 36 yaitu:

﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ  
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ  
بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ  
مُخْتَلًا فَخُورًا﴾

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapak, karibkerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri”<sup>13</sup>

Dengan demikian penyuluhan dalam bidang Islam merupakan kegiatan dakwah Islam karena dakwah yang diarahkan adalah memberikan tuntunan kepada umat Islam agar benar-benar mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup di fid dunia wal di akhirat.<sup>14</sup>

## b. Tujuan Konseling Islam

Konseling Islam memiliki tujuan tertentu yang dapat dinyatakan sebagai berikut:

---

<sup>13</sup> Al-Qur'an An-Nisa : 35

<sup>14</sup> Masdar Helmy, *Dakwah Dalam Alam Pembangunan*, (Semarang : Toha Putra, 1973), Jilid I Hal 18.

- 1) Menghasilkan perubahan, peningkatan, kesehatan, serta kebersihan mental dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (muthmainnah), memiliki sikap dermawan (radhiyah), dan mendapatkan pencerahan dengan petunjuk ilahi (mardhiyah).
- 2) Menghasilkan perubahan, peningkatan, dan kesusilaan dalam berperilaku yang dapat memberikan manfaat, baik bagi diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, serta lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- 3) Menumbuhkan kecerdasan (emosi) pada diri individu sehingga muncul dan berkembang toleransi, solidaritas, bantuan dan kasih sayang.
- 4) Membangkitkan kecerdasan spiritual dalam diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk menaati Tuhannya, ketulusan untuk mematuhi semua perintah-Nya, dan ketekunan dalam menerima ujian-Nya.
- 5) Menghasilkan potensi ketuhanan, sehingga dengan potensi tersebut individu dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan baik, serta dapat memberikan manfaat dan keamanan lingkungan dalam berbagi aspek kehidupan.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Ibid, Samsul Munir Amin, Hal 43

### **c. Fungsi Konseling Islam**

Fungsi Konseling Islam terbagi menjadi 3, yaitu:

- 1) Fungsi preventif yaitu mencegah timbulnya masalah bagi seseorang.
- 2) Fungsi Preventif dan Perkembangan, yaitu menjaga agar kondisi yang baik tidak berubah menjadi buruk kembali dan mengembangkan kondisi yang sudah baik menjadi lebih baik.
- 3) Fungsi Kuratif dan Korektif, yaitu menyelesaikan atau mengatasi masalah yang sedang dihadapi seseorang. Namun gambaran seperti yang tergambar pada citra diri di atas pada pandangan telah mencerminkan semua fungsi tersebut, karena Fungsi Preventif dan Perkembangan serta Fungsi Preventif juga hanya berbeda sasaran, dalam hal ini Preventif dan Perkembangan ditujukan kepada individu yang pernah mengalami masalah dan menyelesaikannya.<sup>16</sup>

### **d. Metode Konseling Islam**

Metode konseling Islam mengacu pada membantu seseorang menjalani proses konseling, memberikan petunjuk tentang apa yang harus dilakukan atau tidak. Ada tiga metode yang dapat digunakan dalam kegiatan konseling, yaitu sebagai berikut:<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Aunur Rahima Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta : UUI Press Yogyakarta, 2001), Hal 3

<sup>17</sup> Ibid, Samsul Munir Amin, Hal 77-79

## 1) Metode Non-Arah

Cara ini sebenarnya didasarkan pada beberapa keyakinan dasar tentang manusia, diantaranya bahwa manusia mempunyai hak untuk menentukan hidupnya sendiri, bahwa manusia mempunyai kekuatan yang kuat untuk mengembangkan diri, pada hakikatnya bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri, manusia bertindak berdasarkan pandangan subjektif terhadap dirinya sendiri (konsep diri). Bantuan dari konselor terutama terdiri dari menciptakan situasi interaksi / komunikasi yang memfasilitasi ekspresi perasaan dan pikiran konseli serta refleksi diri dari konseli. Konselor mencoba menciptakan situasi seperti itu dengan:

- a) Menerima konseli apa adanya, dengan semua yang dirasakan dan dipikirkan. Konsellee diberi kebebasan untuk mengatakan apapun.
- b) Mencerminkan kembali kepada konseli segala perasaan dan pikiran yang telah diungkapkan, sehingga konseli akan lebih memahami dirinya sendiri. Dengan demikian konselor harus merasakan apa yang dialami konseli.
- c) Membantu konseli dengan pertanyaan dan ajakan untuk tetap fokus pada refleksi diri.

Jadi jelas bahwa cara memberikan bantuan dengan cara ini adalah “tidak memimpin, tidak mengarahkan” (tidak mengisi pikiran konseli dengan pertimbangan baru), tetapi hanya

memfasilitasi refleksi diri dalam suasana komunikasi yang penuh pengertian dan kehangatan bersama.

## 2) Metode Arahkan

Metode ini merupakan metode dimana konselor membantu konseli dalam mengatasi masalah dengan menggali kekuatan berpikirnya, perilaku yang mungkin terlalu dilandasi perasaan dan dorongan impulsif harus diganti dengan perilaku yang lebih rasional. Ada beberapa tahapan dalam cara ini yaitu sebagai berikut:

- a) Membantu konseli dalam merumuskan dan membatasi masalah yang dihadapi.
- b) Memikirkan jenis data yang dibutuhkan terkait dengan masalah konseli. Sebagian data diperoleh sendiri oleh konseli.
- c) Menyampaikan hasil diagnosis kepada konseli dan bersama-sama mencari solusi terbaik.
- d) Membantu konseli mengatasi kesulitan baru yang mungkin timbul di kemudian hari ketika mulai melaksanakan apa yang ditentukan dalam wawancara konseling (tindak lanjut).

Banyak konselor yang memandang metode ini sebagai metode terbaik untuk diberikan kepada konseli. Karena minimnya pengalaman hidup dan minimnya pengambilan kebijakan, mudah mendorong mereka untuk menentukan

sikap atau tindakan yang tidak tepat atau tidak cocok untuknya.

### 3) Metode Pilihan

Metode pilihan adalah metode yang sedikit banyak memadukan unsur-unsur metode direktif dan metode non direktif. Pada umumnya konselor menggabungkan sedemikian rupa sehingga pada awal proses konseling cenderung lebih memilih metode non-arahan dengan menekankan pada keluwesan konseli dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya, dan setelah itu berperan lebih aktif dalam menyalurkan aliran pemikiran konseli.

## e. Langkah-langkah Konseling Islam

Dalam konseling Islam ada langkah-langkahnya, sebagai berikut:

### 1) Identifikasi Masalah

Langkah awal ini dilakukan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berguna untuk mengetahui kasus dan gejala yang terlihat. Konselor dalam langkah ini mencatat kasus-kasus yang perlu dirawat dan memilih kasus mana yang akan menerima perawatan terlebih dahulu.

### 2) Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah untuk menentukan masalah dan latar belakangnya. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengumpulkan data dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan

data. Setelah data terkumpul maka ditentukan permasalahan yang dihadapi dan latar belakangnya.

3) Prognosis

Langkah ini untuk menentukan jenis terapi apa yang digunakan untuk membantu konseli mengatasi masalahnya.

4) Perawatan atau Terapi

Konselor dan konseli secara bersama-sama menjalankan proses terapi untuk meringankan beban permasalahan konseli, terutama mengenai keputusan yang diambilnya.

5) Tindak Lanjut atau Evaluasi

Setelah konselor dan konseli melakukan terapi untuk mencari dan mencari solusi atas permasalahan konseli, tahap evaluasi ini merupakan penilaian terhadap keputusan yang diambil konseli baik dari segi kekuatan maupun kelemahannya. Tahapan ini juga sebagai tindak lanjut untuk mengetahui tingkat keberhasilan konseling yang telah berlangsung. Disini konselor mengawasi dan mengamati konseli agar konseli tidak terjerumus ke dalam masalah lain.<sup>18</sup>

## 2. Sholawat *Tibbil Qulub*

### a. Definisi Shalawat

Secara bahasa, shalawat berarti melakukan doa. Kata ini merupakan satu unsur dengan kata "shalat". Itu

---

<sup>18</sup> Djumhur dan Moh.Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), Hal. 104-106.

juga berarti mengingat, mengingat, ucapan, refleksi, cinta, berkah, dan pujian. Menurut istilah tersebut adalah:

- 1) Salawat Allah swt kepada Rasulullah SAW berupa rahmat dan kemuliaan.
- 2) Salawat dari Malaikat kepada Nabi Muhammad SAW berupa permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah SWT bagi Nabi Muhammad SAW.
- 3) Salawat orang beriman adalah permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah SWT bagi Nabi Muhammad SAW.<sup>19</sup>

Sholawat adalah bentuk jamak dari shalat yang artinya sholat atau panggilan kepada Allah SWT.<sup>20</sup> Makna sholawat bisa dilihat dari pelakunya. Jika bersumber dari Allah SWT, artinya memberi rahmat kepada makhluknya. Sholawat dari malaikat artinya memberi pengampunan. Sedangkan sholawat dari mukmin berarti doa agar Allah SWT memberikan rahmat dan kemakmuran kepada Nabi Muhammad dan keluarganya. Sholawat juga berarti doa, baik untuk diri sendiri, untuk banyak orang, atau untuk kepentingan bersama. Padahal sholawat sebagai ibadah adalah pernyataan hambanya berserah diri kepada Allah SWT, dan mengharapkan pahala dari-Nya seperti yang dijanjikan Nabi Muhammad SAW. Bahwa orang yang mendoakannya akan mendapat pahala yang besar. Oleh

---

<sup>19</sup> Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah saw*, (Jakarta: PT. Serambi Distribusi, 2016), Hal 7.

<sup>20</sup> M. Fauzi Rachman, *150 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizania, 2013), Hal 173.

karena itu, berdoa kepada Nabi Muhammad SAW sangat dianjurkan, karena memiliki banyak keistimewaan. Allah dan para malaikat juga berdoa padanya.<sup>21</sup>

#### b. Dalil-dalil yang disyaratkan Sholawat

Adapun dalil-dalil yang di anjurkan untuk bersholawat kepada kepada Nabi SAW. Sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.”<sup>22</sup>

Ayat ini tidak hanya menunjukkan kemuliaan Rasulullah SAW, tetapi juga menunjukkan keistimewaan shalat kepadanya. Ayat ini juga menjadi dalil naqli yang melandasi legalitas shalat sebagai ibadah yang tidak boleh diabaikan oleh umat Islam.

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'anhu, bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ عَشْرًا

---

<sup>21</sup> Abdul Aziz Sa'du, *Jangan Remehkan Amalan-amalan Ringan*, (Yogyakarta: Sabil, 2015), Hal. 42-43.

<sup>22</sup> Al-Quran al-Ahzab : 56

“Barangsiapa yang mengucapkan sholawat kepadaku satu kali, maka Allah mengucapkan sholawat kepadanya 10 kali.” (HR. Muslim no. 408)

**c. Definisi Sholawat *Thibbil Qulub***

Sholawat Syifa *Thibbil Qulub* merupakan Sholawat Thibbiyah yang terkenal dan memiliki kelebihan sebagai penawar atau obat, karena di dalam bacaan tersebut terdapat kandungan tawasul kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Yang diibaratkan kegiatan jasmani dan rohani yang sehat untuk seluruh tubuh dan segala penawarnya, cahaya untuk semua mata dan sinar, makanan dan minuman untuk semua roh. Di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang mengandung kata syifa, termasuk di dalam surat Yunus ayat 57 :

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

“Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”<sup>23</sup>

Sholat *Thibbil Qulub* merupakan salah satu sholawat khusus yang memiliki banyak keutamaan. Sholawat *Thibbil Qulub* atau Sholawat Syifa

---

<sup>23</sup> Al-Qur'an. Yunus : 57

disebut juga dengan Sholawat Nuril Absor, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, memiliki banyak manfaat. Sholawat *Thibbil Qulub* dikhususkan untuk mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik dhoir atau penyakit jasmani dan rohani atau hati. Keutamaan sholawat *Thibbil Qulub* adalah jika seseorang membacanya terus menerus, dia akan mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ  
وَشِفَائِهَا وَنُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

*“Ya Allah, limpahkanlah sholawat kepada junjungan kami Muhammad yang tidak lain adalah penyembuh hati dan obatnya, dia memberikan badan dan mengobatinya, dia adalah cahaya mata hati dan sinarnya, dia menjadikan jasad kuat. Limpahkanlah sholawat kepada keluarganya dan para sahabatnya.”<sup>24</sup>*

#### **d. Faidah Membaca Solawat *Thibbil Qulub***

Ada beberapa faedah membaca sholawat *tibbil Qulub* yang sudah dibuktikan kemujarabannya oleh banyak orang, diantaranya yaitu<sup>25</sup>:

---

<sup>24</sup> Fuad SN, *Shalluu Alan Nabi*, (Jakarta Selatan: Tuross Pustaka, 2018), Hal. 109-110.

<sup>25</sup> Ahmad Alfajri. *Mengenal Keutamaan Sholawat Thibbil Qulub*. <https://ahmadalfajri.com/mengenal-keutamaan-sholawat-thibbil-qulub/>  
Dikases tanggal 30 Agustus 2020. Pukul 15.50 WIB

1) Menyembuhkan Sakit Perut

Caranya: Membaca shalawat *tibbil qulub* sebanyak 7 kali. Dan setelah membaca setiap tiupkan ke gelas yang berisi air. Kemudian airnya diminum ke orang yang sakit atau bisa langsung dioleskan ke perut.

2) Tehindar dari rasa boring

Caranya: Bacalah sholawat *tibbil Qulub* sebanyak-banyaknya. Banyak ulama yang membaca sholawat *tibbil Qulub* menggunakan Irama yang merdu. Jangankan membaca sholawat *tibbil Qulub* mendengar orang lain membacakannya saja, sudah membuat perasaan senang.

3) Menghindari dari berbagai macam penyakit

Caranya: jadikan sholawat *tibbil qulub* bacaan rutin setiap 5 kali sholat fardhu. Diterangkan dalam kumpulan dzikir Majmu'ah Maqruat Yaumiyah wa Usbu'iyah<sup>26</sup>:

صلوات طب القلوب منيكا مجرب كاغكى أنجاي كصحاتان

بدان لن دادوس تومبا سدايا فياكييت ظاهر أتاوي باطن

“Shalawat Tibbil Qulub ini teruji (berfaedah) untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjadi obat segala penyakit dzahir ataupun batin” (KH Muhammad bin Abdullah Faqih, Majmu'ah Maqruat Yaumiyah wa Usbu'iyah)

---

<sup>26</sup> Malnu Almuawanah. *Shalawat Tibbil Qulub (Obat Penyembuh Hati)*. <https://almuawanah.com/shalawat-tibbil-qulub/> Dikases tanggal 30 Agustus 2020. Pukul 16.09 WIB

#### **e. Manfaat Membaca Sholawat Tibbil Qulub Dengan Bernyanyi Bagi Psikologis**

Dengan bernyanyi atau berkegiatan yang bisa menghasilkan musik dapat meningkatkan struktur molekuler dalam tubuh. Saat sedang bernyanyi atau berkegiatan yang dapat menghasilkan musik tubuh menghasilkan getaran pada sebuah gelombang panjang molekuler yang stabil, sedangkan dengan bernyanyi atau musik memiliki frekuensinya sendiri yang dapat bergetar ataupun berlawanan dengan ritme tubuh kita. Ketika keduanya menghasilkan getaran pada frekuensi yang sama, maka akan terasa sama dan selaras, dapat didengar dengan baik, menjadi lebih sadar. Pengaruh kekuatan bernyanyi atau kegiatan yang dapat menghasilkan musik pada tubuh dan pikiran manusia :<sup>27</sup>

- 1) meningkatkan energi muskuler
- 2) meningkatkan energi molekuler
- 3) mempengaruhi detak jantung
- 4) mengubah metabolisme
- 5) mengurangi rasa stress dan sakit
- 6) mempercepat penyembuhan dan pengembalian kondisi tubuh pada pasien operasi
- 7) menghilangkan kelelahan
- 8) membantu pelepasan emosi
- 9) menstimuli kreatifitas, sensitifitas, dan pemikiran.

---

<sup>27</sup> Eric Jensen, *Brain Base Learning; Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak, Cara Baru dalam Pengajaran dan Pelatihan*, terj. Narulita Yusron, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2008). Hal 379

Ada banyak sekali manfaat dari terapi bernyanyi atau kegiatan yang berhubungan dengan musik, menurut para pakar terapi, musik memiliki beberapa manfaat utama, yaitu:

- 1) Relaksasi. Mengistirahatkan Tubuh dan Pikiran. Manfaat pasti yang bisa dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih energik dan pikiran lebih segar. Terapi musik memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi total. Dalam keadaan relaksasi sempurna (istirahat), semua sel dalam tubuh akan mengalami reproduksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh seimbang dan pikiran menjadi segar.
- 2) Meningkatkan Kecerdasan. Efek terapi musik yang dapat meningkatkan kecerdasan seseorang disebut Efek Mozart. Ini telah diteliti secara ilmiah oleh Frances Rauscher et al dari University of California. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa selama dalam kandungan dan masa bayi adalah waktu terbaik untuk merangsang otak anak menjadi pintar. Hal ini dikarenakan otak anak sedang dalam proses pembentukannya sehingga sangat baik untuk mendapatkan stimulasi yang positif. Saat ibu hamil sering mendengarkan terapi musik, janin dalam kandungannya pun ikut mendengarkan. Otak janin juga akan dirangsang untuk belajar dari dalam kandungan. Hal ini agar suatu saat nanti bayi akan memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang dibesarkan tanpa dikenalkan dengan musik.
- 3) Meningkatkan Motivasi. Motivasi adalah sesuatu yang hanya bisa lahir dengan perasaan dan suasana hati tertentu. Jika ada motivasi akan muncul semangat dan semua kegiatan bisa dilakukan. Begitu pula sebaliknya,

jika motivasi dibelenggu, maka semangat akan menjadi lemah, lemah, tidak ada tenaga untuk beraktivitas. Dari hasil penelitian, ternyata jenis musik tertentu dapat meningkatkan motivasi, semangat dan energi seseorang.

- 4) Pengembangan Diri. Musik sangat berpengaruh pada perkembangan diri seseorang. Musik yang didengarkan seseorang juga dapat menentukan kualitas pribadi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengalami masalah perasaan cenderung mendengarkan musik yang sesuai dengan perasaannya. Misalnya, orang yang pernah putus, mendengarkan musik atau lagu tentang putus cinta atau sakit hati. Dan akibatnya, masalahnya semakin parah. Dengan mengubah jenis musik yang Anda dengarkan menjadi musik motivasi, dalam beberapa hari masalah perasaan bisa hilang dengan sendirinya atau berkurang banyak. Seseorang dapat memiliki kepribadian yang diinginkan dengan mendengarkan jenis musik yang tepat.

### **3. Kecemasan**

#### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan mengacu pada keadaan emosi yang berlawanan atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan gairah atau rangsangan fisiologis (reaksi fisiologis tubuh). Kecemasan adalah sejenis ketakutan akan sesuatu yang tidak jelas, yang belum tersebar atau tersebar, dan memiliki ciri-ciri yang

mempengaruhi seseorang.<sup>28</sup> Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang bersifat fisiologis rangsangan, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan menyeluruh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>29</sup>

Jika kita mengkhawatirkan sesuatu yang jelas terlihat, misalnya harimau atau orang gila yang mengamuk, maka itu disebut ketakutan. Jadi sesuatu yang menakutkan sudah jelas, sedangkan kecemasan tidak didefinisikan secara jelas dalam istilah mood. Kecemasan (anxietas) diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang campur aduk, terjadi ketika seseorang mengalami tekanan atau ketegangan (stress), seperti perasaan (frustasi) dan konflik batin.<sup>30</sup>

## **b. Macam-macam Kecemasan**

Berikut adalah beberapa jenis gangguan kecemasan:<sup>31</sup>

- a) Gangguan panik, yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau rasa panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan kejadian luar biasa.

---

<sup>28</sup> Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali. 1986. Hal 139.

<sup>29</sup> Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga : 2005. Hal 163.

<sup>30</sup> Prasetyono, Dwi Sunar. *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: ORYZA. 2007. Hal 11.

<sup>31</sup> Wisnu Haruman. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia 2013. Hal 23

- b) Fobia adalah pernyataan perasaan cemas atau takut akan sesuatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
- c) Obsesif-kompulsif, yaitu pikiran yang secara patologis muncul terus-menerus dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh dorongan berulang-ulang.
- d) Kecemasan Mengambang Bebas adalah gangguan kecemasan umum yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan dan kronis.

### c. Jenis-jenis Kecemasan

Tingkat kecemasan yang dialami oleh individu ada 4 yaitu ringan, sedang, berat dan panic.<sup>32</sup>

#### 1) Kecemasan ringan

Berkaitan dengan ketegangan yang dialami setiap hari, dan menyebabkan kewaspadaan dan meningkatkan bidang persepsi. Dapat memotivasi untuk belajar dan menghasilkan kreativitas.

- a) Respon fisiologis: Sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, gejala ringan pada perut, wajah berkerut dan bibir gemetar.
- b) Respon kognitif: bidang persepsi luas, mampu menerima rangsangan kompleks, berkonsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.

---

<sup>32</sup> Gail W Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC 2007.  
Hal 32

- c) Respon perilaku dan emosional: tidak bisa duduk diam, tangan gemetar halus, suara kadang naik.

## 2) Kecemasan Sedang

Memungkinkan individu untuk fokus pada apa yang penting dan mengesampingkan orang lain. kecemasan ini mempersempit bidang persepsi. Dengan demikian, individu mengalami perhatian yang tidak selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

- a) Respon fisiologis: sering sesak nafas, denyut nadi ekstra sistol dan peningkatan tekanan darah, mulut kering, anoreksia, diare / konstipasi, gelisah.
- b) Respon kognitif: bidang persepsi menyempit, rangsangan eksternal tidak dapat diterima, fokus pada apa yang menjadi perhatian mereka.
- c) Respon perilaku dan emosional: gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), banyak bicara dan lebih cepat, merasa tidak nyaman.

## 3) Kecemasan Berat

Area resepsionis sangat sempit. Cenderung fokus pada sesuatu yang detail dan spesifik dan tidak memikirkan hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu membutuhkan banyak arahan untuk fokus pada area lain.

- a) Respon fisiologis: sering sesak nafas, peningkatan nadi dan tekanan darah, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur.

b) Respon kognitif: bidang perseptual sangat sempit, tidak mampu memecahkan masalah  
Respon perilaku dan emosional: meningkatnya perasaan terancam, verbalisasi cepat, pemblokiran.

#### 4) Panik

Ini ada hubungannya dengan ketakutan, dan teror. Rinciannya dipecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami kepanikan tidak mampu melakukan sesuatu bahkan dengan arahan. Kepanikan meliputi disorganisasi kepribadian dan menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan hilangnya pemikiran rasional.

a) Respon fisiologis: sesak napas, perasaan tercekik dan jantung berdebar, nyeri dada, pucat, hipotensi.

b) Respon kognitif: bidang persepsi menyempit, tidak bisa berpikir lagi.

c) Respon perilaku dan emosional: agitasi, tantrum dan amarah, ketakutan, teriakan, pemblokiran, persepsi kacau.

#### d. Penyebab Kecemasan

Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan rasa cemas yaitu:<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Wihartati, Wening. *Modul Psikologi Abnormal*. Semarang: 2011. Hal 66.

### 1) Lingkungan Hidup

Lingkungan atau lingkungan tempat Anda tinggal memengaruhi cara Anda berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Ini karena pengalaman dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Kecemasan secara alami muncul jika kita merasa tidak aman dengan lingkungan kita.

### 2) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi ketika individu tidak dapat menemukan solusi atas perasaan dalam hubungan pribadi ketika kita menekan perasaan marah atau frustrasi untuk waktu yang lama.

### 3) Penyebab fisik

Pikiran dan tubuh berinteraksi satu sama lain dan dapat menyebabkan kecemasan. Ini biasanya terjadi dalam kondisi seperti saat menghadapi Ujian Nasional, interaksi remaja, pidato, dan penyakit. Selama ini perubahan perasaan sering terjadi dan dapat menyebabkan kecemasan.

### 4) Keturunan

Kecemasan biasa terjadi pada keluarga tertentu, tetapi ini bukanlah penyebab utama kecemasan.

Dari sudut pandang psikoanalitik, Freud menyebutkan tiga macam penyebab kecemasan. Pertama, kecemasan bisa disebabkan oleh ancaman dari dunia luar. Kedua, kecemasan bisa disebabkan oleh konflik internal atas ekspresi impuls "id". Ketiga, kecemasan juga dapat disebabkan karena "superego" tidak efektif dalam mengekang "ego" dan akan terjadi perilaku yang tidak dapat diterima. Ahli teori humanistik berpendapat bahwa kecemasan disebabkan oleh perbedaan antara diri saat ini dan diri

ideal (diri saat ini versus diri ideal).Psikodinamik berpendapat bahwa kecemasan disebabkan oleh konflik yang tidak terpecahkan.<sup>34</sup>

**e. Gejala Kecemasan**

Sedangkan gejala kecemasan yaitu<sup>35</sup>:

1) Gejala fisik

Jari tangan atau telapak tangan berkeringat dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdebar kencang, keringat dingin di sekitar tubuh, kehilangan nafsu makan, gelisah saat tidur, sering sakit kepala, sesak napas, dan sebagainya.

2) Gejala psikologis

Kesulitan berkonsentrasi, rendah diri, tidak berdaya, kurang percaya diri, gelisah, selalu merasa cemas, ingin lari dari kenyataan dan sebagainya. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi Ujian Nasional terdapat gejala-gejala yang meliputi; gejala fisik (telapak tangan berkeringat dingin, sesak nafas, nafsu makan kurang, pusing, dll) dan gejala psikis (sulit berkonsentrasi, rendah diri, selalu merasa gelisah, dan sebagainya).

---

<sup>34</sup> Semiun OFM, Yustinus, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius.2006. Hal 352.

<sup>35</sup> Prasetyono, Dwi Sunar. *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: ORYZA. 2007. Hal 45.

#### **f. Aspek-aspek Kecemasan**

Deffenbacher dan Hazaleus mengatakan bahwa sumber kecemasan meliputi yang berikut ini.

- 1) Khawatir adalah pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa dia lebih jernih dari teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (imotuality) sebagai reaksi terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan ketegangan.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interferensi) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena berfikir rasional tentang tugas tersebut.<sup>36</sup>

#### **g. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Adler dan Rodman mengemukakan bahwa ada dua faktor penyebab kecemasan yaitu pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran irasional.

- 1) Pengalaman negatif di masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan di masa lalu mengenai kejadian yang dapat terlewatkan lagi di masa depan, jika individu menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya gagal dalam ujian. Ini merupakan pengalaman umum

---

<sup>36</sup> Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media 2009. Hal 143

yang menyebabkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

2) Pikiran irasional

Psikolog berpendapat bahwa kecemasan bukanlah hasil dari suatu peristiwa, melainkan keyakinan atau keyakinan tentang peristiwa itu yang menyebabkan kecemasan.<sup>37</sup>

#### 4. Covid-19

##### a. Definisi Covid-19

Virus korona termasuk biota superdomain, virus kingdom. Virus Corona adalah kelompok virus terbesar dalam ordo Nidovirales. Semua virus dalam urutan Nidovirales adalah virus RNA sense positif yang tidak beregumentasi. Virus Corona termasuk dalam famili Coronaviridae, sub famili Coronavirinae, genus Betacoronavirus, subgenus Sarbecovirus. Virus awalnya disortir ke dalam kelompok berdasarkan serologi tetapi sekarang berdasarkan pengelompokan filogenetik. Lebih lanjut dijelaskan bahwa subgenus Sarbecovirus meliputi Bat-SL-CoV, SARS-CoV dan 2019-nCoV. BatSL-CoV awalnya ditemukan di Zhejiang, Yunan, Guizhou, Guangxi, Shaanxi dan Hubei, Cina.<sup>38</sup>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam situs resminya telah menjelaskan secara detail apa saja

---

<sup>37</sup> Adler dan Rodman. *Psychological Testing*. Sixth Edition. New York: Mcmillan Publishing Company 1991. Inc.

<sup>38</sup> Fehr AR and Perlman S. *Coronaviruses: An Overview of Their Replication and Pathogenesis*. *Methods Mol Biol*. 2015;1282:1-23. doi: 10.1007/978-1-4939-2438-7\_1

yang perlu diketahui tentang COVID-19. Tertulis bahwa COVID-19 atau yang biasa kita kenal dengan coronavirus termasuk dalam keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan hingga berat, seperti flu dan penyakit lain, seperti SARS-Cov atau Severe Acute Respiratory Syndrome yang berasal dari China dan MERS-Cov maupun Middle East Respiratory Syndrome yang berasal dari Timur Tengah.<sup>39</sup>

Virus Corona atau Heavy Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernafasan. Penyakit akibat infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona dapat menyebabkan gangguan pada sistem pernafasan, pneumonia akut, bahkan kematian.

#### **b. Gejala Covid-19**

Beberapa penyakit penyerta (comorbidities) pada MERS-CoV antara lain diabetes, penyakit ginjal kronik, jantung kronik, hipertensi, dan penyakit paru kronik. Gejala yang timbul dari penyakit MERS-CoV pada manusia antara lain:<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012900002/Kesiapsiagaan-menghadapi-Infeksi-NovelCoronavirus.html> pada 26 Agustus 2020 pukul 19.57.

<sup>40</sup> R. W. Kartika, M. Maria, H. Mohamad, M. Shazwan, N. Ayuni, and M. Aiman, "Pengelolaan dan Pencegahan Middle East Respiratory Syndrome (MERS)," vol. 44, no. 4, pp. 2015–2018, 2017.

- 1) Gejala awal mirip dengan flu, nyeri otot, lesu, gangguan pencernaan, radang tenggorokan dan gejala nonspesifik lainnya.
- 2) Demam 38 derajat Celcius.
- 3) Batuk dan sesak napas.
- 4) Sesak napas bisa terjadi belakangan. Gejala biasanya muncul 2-10 hari setelah terpapar, tetapi hingga 13 hari juga telah dilaporkan. Pada kebanyakan kasus gejala biasanya muncul 2-3 hari.
- 5) Kematian terjadi karena komplikasi serius yang terjadi seperti Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS) dengan gagal multi organ, gagal ginjal dan pneumonia berat.

Namun, tidak semua gejala tersebut akan terjadi pada semua orang. Seperti gangguan pencernaan dan gagal ginjal, hanya sedikit orang yang mengalaminya. Virus ini akan menyerang penderita yang memiliki kekebalan rendah. Mereka seperti orang tua, orang yang mudah lelah, anak kecil, dan orang yang sedang dalam perjalanan. Masa inkubasi dari virus hingga menyebabkan penyakit adalah 2-14 hari. Sehingga tidak menutup kemungkinan seseorang tertular virus MERS-CoV di Timur Tengah dan kemudian muncul gejala baru ketika sudah kembali ke negara asalnya.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> A. Rahmasari et al., "*Makalah Penyakit MERS,*" pp. 1–15, 2014.

### c. Dampak Covid-19

Dampak virus corona dibagi menjadi 3:<sup>42</sup>

#### 1) Lingkungan Alam

Penerapan *physical distancing* yang mengharuskan seseorang tinggal di rumah banyak berpengaruh pada kondisi alam. Kegiatan ekonomi dan transportasi yang dibatasi juga berdampak pada lingkungan. Kegiatan ini telah menyebabkan penurunan emisi karbon secara tiba-tiba.

Dibandingkan tahun lalu, tingkat polusi di New York telah berkurang hampir 50% karena langkah-langkah yang diambil untuk menahan penyebaran virus. Di Cina, emisi turun 25% pada awal tahun karena orang-orang diperintahkan untuk tinggal di rumah dan banyak pabrik tutup. Penggunaan batu bara di negara itu juga mengalami penurunan sebesar 40% di enam pembangkit listrik terbesar di China sejak kuartal terakhir tahun 2019.

Bahkan menurut Kementerian Ekologi dan Lingkungan China, kualitas udara di negara tersebut mengalami peningkatan sebesar 11,4% dibandingkan waktu yang sama tahun lalu. Di Eropa, citra satelit menunjukkan emisi nitrogen dioksida (NO<sub>2</sub>) memudar di Italia utara. Ini juga terjadi di Spanyol dan Inggris.

---

<sup>42</sup> Berita Hari Ini. *Dampak Virus Corona Bagi Lingkungan Sosial, Ekonomi Hingga Alam*. <https://kumparan.com/berita-hari-ini/dampak-virus-corona-bagi-lingkungan-sosial-ekonomi-hingga-alam-1t7qNLhBsbK/full> Diakses tanggal 09 Januari 2020 Pukul 13.09

Penurunan emisi gas karbon juga dipengaruhi oleh penurunan tarif transportasi. Seperti yang diungkapkan oleh Kimberly Nicholas, peneliti ilmu keberlanjutan di Lund University di Swedia.

Dia mengatakan langkah-langkah untuk mengurangi penyebaran virus, seperti jarak fisik dan memotong perjalanan yang tidak perlu, telah mengurangi kontribusi emisi gas di dunia. Dimana transportasi telah menyumbang 72% emisi gas rumah kaca.

## 2) Lingkungan Sosial

Pandemi global COVID-19 juga telah mengubah lingkungan sosial masyarakat. Adanya wabah ini membuat semua elemen bekerja sama untuk menanggulangi virus corona. Di Indonesia sendiri sudah banyak sekali dukungan atau donasi, mulai dari selebritis, pebisnis, hingga masyarakat umum.

Dukungan dan gerakan jarak fisik juga mengubah kebiasaan hidup masyarakat. Dengan menjaga jarak antar individu, kita terbentuk dengan kebiasaan lebih menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri dan orang lain. Pandemi ini juga telah mengubah pola pikir masyarakat untuk hidup sehat.

## 3) Lingkungan Ekonomi

Dana Moneter Internasional (IMF) menyatakan ekonomi dan keuangan global saat ini sedang mengalami krisis akibat pandemi virus corona. Pasalnya, pendorong utama pergerakan ekonomi, yakni konsumsi rumah tangga, belakangan ini terus melambat.

Tak hanya di sektor konsumsi rumah tangga, virus corona juga menyerang pasar saham. Investor di seluruh dunia khawatir penyebaran virus corona akan merusak pertumbuhan ekonomi dan tindakan pemerintah bahkan tidak bisa menghentikan penurunan tersebut.

Di Indonesia, Indeks Harga Saham Gabungan (IHSG) anjlok hingga 24 persen. Sedangkan nilai tukar rupiah mengalami pelemahan sebesar 5,41 persen dalam 6 bulan terakhir akibat arus keluar dana asing.

Menurut Asian Development Bank (ADB), sebanyak 38,5 persen surat utang pemerintah Indonesia dipegang oleh investor asing, lebih tinggi dibandingkan negara Asia lainnya. Jika terjadi aksi jual secara bersamaan, tentunya hal ini memiliki risiko krisis ekonomi yang tinggi.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Firman Faradisi. 2012. Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol V No 2.

Penelitian di atas secara garis besar membahas tentang efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi, persamaan pada penelitian tersebut adalah sama-sama menangani kecemasan. Perbedaannya terletak pada terapi yang digunakan, dimana penelitian terdahulu menggunakan terapi murotal dan terapi musik klasik sedangkan penelitian sekarang menggunakan terapi shalawat tibbil qulub.

2. Dina Mutiah Larasati. 2017. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri Tim Muara Enim Unyted. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian di atas secara garis besar membahas tentang pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal, persamaan pada penelitian tersebut adalah sama sama menangani kecemasan. Perbedaannya terletak pada terapi yang digunakan, dimana penelitian terdahulu menggunakan terapi music sedangkan penelitian sekarang menggunakan terapi shalawat tibbil qulub.

3. Ismiatun Khasanah. 2015. Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penelitian di atas secara garis besar membahas tentang pengaruh melakukan dzikir asmaul husna terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, persamaan pada penelitian tersebut adalah sama sama menangani kecemasan. Perbedaannya terletak pada terapi yang digunakan, dimana penelitian terdahulu menggunakan dzikir asmaul husna sedangkan penelitian sekarang menggunakan terapi shalawat tibbil qulub.

# BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

#### 1. Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan pendekatan alamiah untuk menemukan pemahaman atau pemahaman tentang fenomena dalam suasana khusus.<sup>43</sup> Peneliti harus terjun ke lapangan sebagai alat atau instrumen pengumpul data untuk memperoleh data. Penelitian kualitatif adalah penelitian untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian dengan cara penggambaran berupa kata-kata dan bahasa dalam konteks alam yang khusus dan dengan memanfaatkannya sebagai metode alamiah.<sup>44</sup>

Sedangkan menurut Bogdan dan Taylor, penelitian kualitatif merupakan tahapan penelitian yang menghasilkan data yang menggambarkan bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati yang diarahkan pada ruang dan individu secara keseluruhan.<sup>45</sup> Agar penelitiannya natural, harus sesuai dengan latar

---

<sup>43</sup> Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), Hal. 2.

<sup>44</sup> Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), Hal. 5.

<sup>45</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hal 6.

belakang dan data yang diperoleh secara lengkap dan peneliti tidak boleh merekayasa hasilnya.

Penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penelitian kualitatif adalah memahami fakta-fakta dalam suatu situasi atau latar situasi dengan mendeskripsikan setting menggunakan kata-kata dan bahasa. Dengan metode kualitatif alami dan diperoleh peserta penelitian di lingkungan atau terlibat langsung di lapangan

## **2. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah metode penelitian ilmu sosial. Secara umum studi kasus lebih baik dalam menggunakan pertanyaan yang berkaitan dengan bagaimana atau mengapa, jika peneliti memiliki sedikit kesempatan untuk mengontrol suatu peristiwa yang akan diamati dan jika fokus penelitian adalah pada peristiwa terkini dalam kehidupan nyata.<sup>46</sup>

## **B. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

### **1. Sasaran Penelitian**

Karena penelitian merupakan studi kasus, maka penelitian ini dilakukan secara intensif, detail dan mendalam pada suatu organisme, institusi atau gejala tertentu..<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Robert K. Yin, *Studi Kasus Desain dan Metode*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), Hal. 1

<sup>47</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, Hal. 157.

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang wanita paruh baya yang mengalami kecemasan akibat Covid-19 yang telah merenggut nyawa suaminya dan virus itu ada dalam dirinya. Perempuan paruh baya ini merupakan salah satu guru SD di Waru Sidoarjo. Akibat kecemasan yang dialaminya, konseli menjadi orang yang suka mengurung diri di rumah, emosi labil, pikiran negatif dan rasa spiritualitas yang menurun.

## **2. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini terletak di Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Tepatnya disinilah kediaman konseli yaitu di dusun Tambaksari RT 04 RW 02, Desa Tambakrejo Waru Sidoarjo.

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

Subjek penelitian adalah informan. Informan adalah orang-orang yang terlibat dan memiliki banyak pengalaman dalam setting penelitian. Informan yang memberikan informasi tentang situasi dan latar belakang kondisi (lokasi atau tempat) penelitian dengan sukarela memberikan informasi tentang sikap, bangunan, proses dan budaya. Informan akan memudahkan dalam memperoleh data penelitian. Informan dalam penelitian ini:

1. Tetangga
2. Kakak
3. Anak

Subjek penelitian ini menggunakan teknik purposive sample, teknik purposive sample yaitu mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari berbagai sumber dan struktur guna mendapatkan penjelasan dalam konteks yang

unik. Menjelajahi informasi yang menjadi dasar desain dan teori yang muncul. Mencari subjek berdasarkan tujuan penelitian dengan memperoleh data penelitian.

## 1. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga jenis data yang digunakan adalah deskriptif sebagai penjelasan dari suatu penelitian atau informasi yang diperoleh. Jenis data yang dibutuhkan adalah:

### a. Data Primer

Data primer adalah data asli atau data utama yang diperoleh dengan cara dikumpulkan langsung di lapangan oleh peneliti. Jadi data primer ini diperoleh dari perilaku konseli, kegiatan lapangan, latar belakang masalah, dan kondisi konseli.<sup>48</sup>

### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tersedia yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari sumber yang ada. Kemudian data sekunder ini diperoleh dari kondisi lingkungan konseli, kondisi keluarga konseli, serta data wawancara dengan masyarakat sekitar konseli..<sup>49</sup>

## 2. Sumber Data

Sumber data adalah subjek darimana data tersebut berasal. Dalam penelitian ini sumber data berupa kata-kata atau kalimat tertulis, tindakan atau lisan dari objek utama dan objek pendukung penelitian. Jenis data yang dibutuhkan adalah:

---

<sup>48</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya..*, Hal. 82.

<sup>49</sup> *Ibid.*

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh dari objeknya sendiri, dalam penelitian ini istri korban Covid-19 yang mengalami kecemasan. Sumber data penting diperoleh dari responden yang berjumlah 1 subjek dan 2 informan (anak pertama dan anak kedua) dengan tujuan untuk mencari dan menggali informasi tentang kasus fobia yang dialami oleh konseli. Termasuk dari sumber referensi guna memperkuat terapi yang sesuai dengan teori, sekaligus sebagai pijakan dalam sebuah penelitian. Jadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah:

1) Verbatim

Penelitian ini menggunakan sumber datanya secara verbatim, oleh karena itu peneliti membuat narasi dari wawancara konseling yang dilakukan oleh subjek penelitian yang dianggap perlu untuk mengumpulkan data. Narasi wawancara konseling dibuat untuk 2 sampai 3 kali pertemuan selama sesi wawancara konseling. Narasi wawancara diharapkan dapat memberikan data atau informasi tentang subjek penelitian.

2) Catatan konseling

Peneliti membuat catatan konseling dengan mencatat semua aktivitas yang sebenarnya terjadi di lapangan penelitian. Catatan konseling ini bertujuan untuk

melihat kondisi subjek sebelum konseling, aktivitas yang dilakukan pada saat wawancara konseling, tugas yang diberikan selama konseling dan kondisi subjek setelah konseling.

3) Foto

Foto merupakan bukti yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, tetapi sangat mendukung kondisi objektif selama penelitian. Foto-foto yang dapat dijadikan bukti antara lain: foto skringing subjek dan pelaksanaan proses konseling.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari objek lingkungan, seperti dari tetangga dan teman konseli, tujuannya untuk mengetahui informasi tentang konseli dan untuk mengetahui bagaimana subjek berinteraksi dengan lingkungan dan keluarganya. Data sekunder juga berfungsi sebagai data tambahan yang valid dari berbagai informasi yang diterima peneliti.

## D. Tahap-Tahap Penelitian

Terdapat 3 tahapan dipenelitian kualitatif , yaitu:<sup>50</sup>

### 1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap ini peneliti akan menjalankan langkah-langkah sebelum terjun ke lapangan :

---

<sup>50</sup> Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Hal 125.

a. Siapkan desain penelitian.

b. Pilih bidang penelitian.

Pemilihan penelitian lapangan perlu dilakukan agar sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti dengan lapangan.

c. Perizinan

d. Menjelajahi dan menilai lapangan.

Dalam hal ini peneliti melakukan orientasi lapangan dengan cara mengamati dan menilai.

e. Pilih dan manfaatkan informan.

Dalam memilih dan memanfaatkan informan, peneliti memanfaatkan informasi yang berkaitan dengan kecemasan.

f. Siapkan peralatan penelitian.

Tidak hanya mempersiapkan fisik, tetapi juga melengkapi kebutuhan penelitian. Dalam hal ini seperti alat tulis, perekam suara, dan kamera.

g. Tentang etika penelitian.

## **2. Tahap Pelaksanaan/Proses Lapangan**

Pada tahap ini peneliti harus memahami penelitian, mempersiapkan diri untuk terjun langsung ke lapangan, menciptakan keakraban dan mengumpulkan data di lapangan. Peneliti memperdalam materi pelajaran yang diteliti dengan mengumpulkan data dari observasi dan wawancara yang akan dilakukan.

Pada tahap ini konselor sudah memiliki pegangan datanya untuk terjun langsung ke lapangan, sehingga memudahkan peneliti mendapatkan data dan menjalin keakraban dengan konseli, melakukan observasi dan wawancara selama proses pemberian bantuan kepada

konseli untuk mengatasi kecemasan dengan Sholawat Thibbil Qulub.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara, yaitu:

### **1. Observasi**

Observasi adalah mengamati kejadian langsung yang dilakukan oleh peneliti. Pengamatan memiliki ciri khas yang tidak terbatas pada manusia, tetapi juga pada objek lain.<sup>51</sup>

Dalam penelitian ini peneliti datang dan mengamati secara langsung bagaimana klien yang mengalami kecemasan dan membawa peralatan yang akan digunakan seperti alat tulis, kamera, perekam suara, dan beberapa peralatan lainnya. Peneliti akan mengamati segala sesuatu yang terjadi pada saat observasi. Termasuk tentang bagaimana kehidupan sehari-hari, kondisi keluarga, kondisi teman dekat.

### **2. Wawancara**

Wawancara adalah percakapan dengan tujuan tertentu. Pembicaraan dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (pewawancara) yang mengajukan pertanyaan dan pihak yang diwawancarai (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Tujuan melakukan wawancara, antara lain: mengkonstruksi orang, peristiwa,

---

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal. 145.

organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, perhatian, dan sebagainya.<sup>52</sup>

Wawancara dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menggali data tentang fokus masalah yang dijadikan penelitian. Tekniknya dilakukan dengan wawancara langsung dengan klien yang mengalami kecemasan.

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan wawancara dengan klien yang mengalami kecemasan untuk mengeksplorasi perasaannya sebelum dan sesudah terapi, menanyakan kepada mereka tentang bagaimana dampak orang disekitar tujuan membantu peneliti mengumpulkan data.

### **3. Dokumentasi**

Dokumen adalah catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumen bisa berupa tulisan, gambar, atau karya monumental seseorang. Dokumen berupa tulisan misalnya diari, riwayat hidup, cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen berupa gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen berupa karya misalnya karya seni yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.<sup>53</sup>

Dalam penelitian ini dilakukan dokumentasi untuk mendapatkan data yang menjadi data pendukung dalam penelitian lapangan. Untuk melengkapi datanya, peneliti juga menggunakan banyak informan untuk mendapatkan tambahan data tentang penelitian yang dilakukan.

---

<sup>52</sup> *Ibid.* Lexy. J. Moleong. Hal. 186.

<sup>53</sup> *Ibid.* Sugiyono. Hal. 240.

## F. Teknik Validitas Data

Dalam menentukan keabsahan data perlu dilakukan pemeriksaan. Penerapan teknik inspeksi didasarkan pada derajat kepercayaan (credibility), transferability (transferability), dependability (ketergantungan), dan kepastian (confirmability).<sup>54</sup> Teknik yang digunakan peneliti dalam keabsahan data adalah uji kredibilitas yang dilakukan dengan penyuluhan partisipasi, ketekunan observasi, dan triangulasi.

### 1. Perpanjangan Partisipasi.

Partisipasi peneliti dalam penelitian sangat menentukan dalam pengumpulan data. Partisipasi peneliti tidak hanya dilakukan dalam waktu yang singkat, tetapi membutuhkan kepesertaan yang lebih luas.

### 2. Kegigihan Pengamatan.

Ketekunan dalam belajar sangat dibutuhkan untuk pengamatan yang lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara ini, kepastian data dan urutan kejadian dapat terekam secara pasti dan sistematis. Peneliti berusaha meningkatkan ketekunan dengan membaca literatur hasil penelitian atau referensi yang mendukung peneliti.

### 3. Triangulasi

Triangulasi dalam uji kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Dengan triangulasi, peneliti dapat

---

<sup>54</sup> *Ibid.* Lexy. J. Moleong, Hal. 324.

mengecek ulang temuannya dengan membandingkannya dengan sumber, metode, dan teori.<sup>55</sup>

## **G. Teknik Analisis Data**

Tahap analisis data dilakukan dengan mengacu pada langkah-langkah menurut Miles dan Huberman (1992) dengan pola metode perbandingan dengan membandingkan keragaman sikap siswa, sehingga langkah-langkah yang akan digunakan dimodifikasi yaitu sebagai berikut:

### **1. Reduksi Data**

Tahapan ini dilakukan dengan menyeleksi data-data penting yang akan dianggap perlu dalam penelitian. Pilih dan gambarkan kecemasan.

### **2. Penyajian Data**

Data hasil wawancara yang terdokumentasi akan diolah dan dianalisis secara deskriptif mengenai semua kegiatan selama penelitian selama di lapangan agar mudah dipahami. Penyajian data akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan pekerjaan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami sehingga memudahkan untuk menarik kesimpulan.

### **3. Gambar Kesimpulan dan Verifikasi**

Langkah terakhir dalam proses analisis data dalam penelitian ini adalah menarik kesimpulan / verifikasi data penelitian yang dilakukan sejak pengumpulan data di lapangan dan setelah penelitian lapangan

---

<sup>55</sup> Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), Hal. 74.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Subyek Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Peneliti menyajikan gambaran lokasi yang dijadikan objek penelitian, karena dengan gambaran lokasi penelitian sangat diperlukan untuk mendapatkan data penelitian secara umum. Oleh karena itu penulis menuliskan dengan jelas letak geografis dari Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. Hal tersebut sangat membantu peneliti dalam meneliti dan memahami permasalahan yang dihadapi konseli.

Dengan gambaran letak geografis objek penelitian maka dapat sangat membantu peneliti dalam mengetahui kondisi lingkungan konseli mulai dari kondisi lingkungan di lingkungan konseli hingga hubungan sosial masyarakat sekitar konseli. Hal ini membuat peneliti mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan masyarakat dan keluarga konseli tentunya terkait dengan permasalahan yang dihadapi konseli saat ini.

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Waru. Waru adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Sidoarjo, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Kecamatan ini berbatasan dengan kota Surabaya, dan di kecamatan ini terdapat terminal Surabaya, terminal bus terbesar di Indonesia. Di sisi utara kecamatan ini terdapat Bundaran Waru yang merupakan pintu gerbang utama Kota Surabaya dari arah barat daya (Mojokerto / Madiun / Kediri / Solo / Yogyakarta) dan dari

selatan (Malang / Banyuwangi).<sup>56</sup> Dikecamatan Waru terdapat beberapa desa yaitu : Berbek, Bungurasih, Janti, Kedungrejo, Kepuhkiriman, Kureksari, Medaeng, Ngingas, Pepelegi, Tambakoso, Tambarejo, Tambaksawah, Tambaksumur, Tropodo, Wadungasri,dan Wedoro.

## 2. Deskripsi Konselor dan Konseli

### a. Deskripsi Konselor

Seorang konselor dalam bahasa Inggris disebut konselor atau helper adalah petugas khusus yang mumpuni di bidang konseling (konseling). Konselor tidak lepas dari kata menolong. Konselor mengacu pada orang tersebut, sedangkan Membantu mengacu pada profesinya atau bidang pekerjaannya. Jadi konselor adalah seseorang yang memiliki keahlian di bidang jasa konseling atau sebagai tenaga profesional.<sup>57</sup>

Identitas konselor sebagai berikut:

#### 1) Biodata Konselor

Nama	: Nadya Aliya Mawarni
TTL	: Sidoarjo, 01 Nopember 1998
Alamat	:Tambaksari RT.04 RW.02, Waru, Sidoarjo
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Status	: Belum Menikah

---

<sup>56</sup> WIKIPEDIA. Waru, Sidoarjo. diakses di [https://id.wikipedia.org/wiki/Waru,\\_Sidoarjo](https://id.wikipedia.org/wiki/Waru,_Sidoarjo) Pada tanggal 30 Desember 2020 Pukul 10.33

<sup>57</sup> Hartono, *Psikologi konseling Edisi Revisi* (Cet. I; Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), Hal 50.

Pendidikan : Mahasiswa UIN Sunan Ampel  
Surabaya

2) Riwayat Pendidikan

TK : TK Darma Wanita

SD : SDN Tambak Rejo II

SMP : SMP Islam Zainuddin Ngeni

SMA : SMAN 1 Waru

3) Pengalaman Konselor

Pengalaman dalam proses konseling yang dilakukan konselor, konselor telah mengikuti beberapa kursus diantaranya konseling rumah sakit, konseling sekolah, konseling pesantren, psikologi klinis, terapi islami dan lain-lain. Konselor juga melakukan praktik konseling kelompok bagi calon pengantin di salah satu KUA di Banyuwangi dan beberapa kali melakukan praktik konseling individu baik online maupun offline. Serta melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Klinik Konseling Islam (KKI) UIN Sunan Ampel Surabaya. Serta melakukan kunjungan dan berinteraksi langsung dengan santri di Pondok Pesantren Modern Junwangi Al-Amanah. Beberapa pengalaman yang didapat konselor dapat digunakan sebagai pedoman dan pengetahuan dalam memberikan konseling. Dan tentunya sebagai ilmu tambahan untuk memberikan layanan konseling.

b. Deskripsi Konseli

1) Data Diri Konseli

Konseli adalah seseorang yang memerlukan bantuan baik motifasi atau saran untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

a) Biodata Konselor

Nama : Wati (Nama Samaran)  
TTL : Sidoarjo, 11 Juni 1975  
Alamat : Tambaksari RT.04 RW.02,  
Waru, Sidoarjo  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status : Cerai Mati  
Status : Guru

2) Latar Belakang Konseli

a. Latar Belakang Kepribadian Konseli

Konseli dalam penelitian ini bernama Wati, perempuan paruh baya dengan usia 45 tahun. Ia bertempat tinggal di Tambaksari RT. 04 RW.02 Waru Sidoarjo. Sehari-hari bu Wati dikenal sebagai seorang yang pandai dan ramah, ia berprofesi sebagai guru di salah satu sd di Waru. Beliau terkenal dengan ketegasan dan kedisiplinan dalam mengajar murid-muridnya.

Dilingkungannya, konseli juga dikenal sebagai pribadi yang rajin. Rajin sholat berjamaah di masjid bersama suami dan anak-anaknya. Sikap ramahnya membuat para tetangga kagum, karena siapapun yang bertemu dengannya pasti di sapa walaupun hanya dengan senyum. Para tetangga yang mempunyai anak dan ingin les di Bu Wati tidak dikenakan biaya seikhlasnya, hal itu sudah menunjukkan kalau beliau adalah sosok yang baik hati sekali.<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> Hasil Observasi tetangga Konseli di rumahnya pada tanggal 01 Desember 2020

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli tinggal bersama suami dan dua anak laki-laki yang sudah dewasa. Anak laki-laki pertama bu Wati berusia 25 tahun dan yang ke dua berusia 20 tahun. Namun setelah sang suami meninggal dunia, ia hanya tinggal bersama ke dua anak laki-lakinya saja. Sebelum meninggal sang suami baru saja pensiun dari jabatannya menjadi anggota angkatan darat. Maka tidak heran keluarganya sangat mengidolakan sang ayah dan merasa sangat kehilangan pada saat kepala keluarganya meninggalkannya dan anak-anaknya untuk selama-lamanya.

Keluarga konseli terbilang sangat harmonis karena hampir tidak pernah ada percekocan antar anggota keluarga dan setiap sang ayah pulang dari dinas selalu menyempatkan untuk berkumpul bersama.<sup>59</sup>

c. Latar Belakang Keagamaan Konseli

Konseli beragama Islam dan selalu mengenakan hijab saat keluar rumah. Saat mengajar, konseli juga selalu menerapkan kedisiplinan, beribadah dan berdoa kepada murid-muridnya. Dan ia selalu menyempatkan sholat berjamaah di masjid saat maghrib dan isya'. Tak lupa ia selalu menasehati anak-

---

<sup>59</sup> Hasil Observasi terhadap anak pertama Konseli di rumahnya pada tanggal 04 Desember 2020.

anaknya untuk selalu taat beribadah dan mengaji.<sup>60</sup>

d. Latar Belakang Lingkungan Konseli

Konseli tinggal di gang buntu, dusun tambak tambaksari Rt 04 Rw 02, desa tambakrejo Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Dapat kita ketahui bahwa lingkungan dapat mempengaruhi kepribadian dan perilaku manusia. Bu Wati tinggal di gang yang padat penduduk dimana konseli sendiri tinggal di rumah paling pojok dalam gang.

Tetangga konseli merupakan orang-orang yang sangat ramah dan sering mengutamakan gotong royong. Setiap kali ada tetangga yang kesusahan atau saat sedang butuh pertolongan, mereka saling gotong royong untuk membantu. Meskipun konseli dan anak-anak konseli tidak mempunyai saudara lagi di tempat tinggalnya karena sebenarnya konseli dan keluarga adalah orang perantauan, namun mereka merasa mempunyai keluarga disana karena tetangga-tetangga sekitar selalu baik kepada konseli dan keluarganya apalagi saat konseli dan anaknya dalam masa isolasi mandiri, warga sekitar selalu mengirimkan makanan 3 kali sehari selama 12 hari dan membantu konseli memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Warga juga membantu konseli

---

<sup>60</sup> Hasil Observasi terhadap anak ke dua Konseli di rumahnya pada tanggal 05 Desember 2020.

dalam mengurus pemakaman hingga pengajian suaminya.<sup>61</sup>

### **3. Deskripsi Masalah Konseli**

Dalam penelitian ini, objek penelitian adalah seorang perempuan paruh baya yang mempunyai dua anak laki-laki dewasa. Yang pertama berusia 25 tahun dan yang ke dua sudah menginjak usia 20 tahun. Klien telah ditinggalkan suaminya berpulang ke Rahmatullah akibat teridentifikasi terkena virus Covid-19, padahal awalnya sang suami berobat untuk penyakit jantung yang dideritanya, namun virus itu ada saat sang suami menjalani rawat inap dirumah sakit. Ia bernama Wati (samaran) yang telah menginjak usia 45 tahun. Beliau berprofesi sebagai salah satu guru SD di Waru, Sidoarjo.

Setelah semeninggalnya suaminya tersebut, klien merasakan cemas yang begitu tinggi, cemas yang ia alami sangat mengganggu dirinya. Apalagi setelah kejadian itu klien dan anak pertamanya juga sempat terserang virus Covid-19 setelah test yang dijalaninya. Sehingga hal tersebut menambah tingkat kecemasan klien. Namun setelah isolasi mandiri selama 14 hari di dalam rumah, klien sembuh dari virus tersebut dibuktikan dengan test kembali.<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup> Hasil Observasi terhadap Konseli di rumahnya pada tanggal 01 Desember 2020

<sup>62</sup> Hasil Observasi terhadap Konseli di rumahnya pada tanggal 01 Desember 2020

Karena hal ini kesehatannya sempat menurun akibat terlalu banyak berfikir negatif dan nafsu makannya kurang, dari takutnya ia juga terindikasi tertular virus Covid-19 bahkan hingga cemas akan stigma negatif masyarakat sekitar terhadap dirinya. Sehingga harus memaksa ia untuk tidak keluar rumah. Padahal menurut dokter ia sudah diperbolehkan untuk beraktifitas seperti biasanya, namun tetap harus mematuhi protokol kesehatan. Rasa cemas yang berlebihan itu sangat mengganggu kehidupannya. Penelitian ini bertujuan supaya dengan adanya Konseling islam menggunakan sholawat *Tibbil Qulub* dapat mengatasi kecemasan dengan mudah dan efektif.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Proses Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.**

Dalam pembelajaran ini konselor menyesuaikan dengan jadwal konseli. Karena konseli adalah ibu rumah tangga dan harus mengajar secara online. Jadi peneliti harus menyesuaikan kapan konseli memiliki waktu luang. Peneliti juga membuat kesepakatan tentang jadwal konseling, batas waktu konseling dan tempat pelaksanaan konseling.

Konselor dan konseli menyetujui proses konseling dilakukan pada hari Minggu selama 1 setengah jam dari pukul 09.00 - 10.30. Karena pada hari itu konseli memiliki banyak waktu luang dan waktu luang untuk mengajar secara online. Kemudian untuk kesepakatan tempat konseling yang akan dilakukan disepakati berada di rumah konseli, mengingat konseli masih cemas jika berada di luar rumah dan selama proses penyuluhan masih menganut tata

cara kesehatan, seperti mencuci tangan sebelum masuk rumah, memakai hand sanitizer dan tentunya memakai masker.

Layanan konseling dalam hal ini menggunakan layanan konseling Islami dengan Sholawat tibtill qullub untuk mengatasi kecemasan pada istri korban Covid-19 di Waru Sidoarjo juga bertujuan untuk meningkatkan spiritualitas konseli. Untuk mendapatkan data konseli, konselor melakukan wawancara dan observasi.

Sebelum melakukan penelitian konselor melakukan langkah-langkah dalam penyuluhan islami sebagai berikut:

**a. Identifikasi Masalah**

Pada tahap ini peneliti memperdalam penelitian dan informasi tentang klien. Pada tahap ini konseli mendapatkan informasi melalui wawancara dan observasi langsung. Dalam proses wawancara, ditemukan seorang perempuan paruh baya bernama Wati (nama samaran) berusia 45 tahun. Konselee dikenal karena keramahannya.<sup>63</sup> Kliennya adalah seorang guru SD di salah satu sekolah di Waru. Disiplin merupakan ciri khas konseli yang mulai merasa begitu tinggi setelah suaminya meninggal karena terindikasi virus Covid-19 dan setelah suaminya meninggal ternyata klien juga memiliki indikasi virus yang mewajibkan klien dan klien. Anak pertama klien harus diisolasi sendiri di rumah selama 14 hari, namun untungnya klien dan anak pertama klien telah dinyatakan sembuh dari Covid-19.

---

<sup>63</sup> Hasil Observasi terhadap tetangga Konseli di rumahnya pada tanggal 04 Desember 2020

Tapi perasaan cemas itu masih ada di dalam diri klien, membuat klien menjadi pribadi yang tertutup setelah kejadian itu, klien memutuskan untuk tidak sering keluar rumah, bahkan ia tidak pernah semangat dalam menjalankan aktifitas sehari-harinya, padahal sebenarnya oleh dokter sudah di izinkan untuk beraktifitas seperti biasanya dengan tetap menaati protokol kesehatan, Bahkan untuk makan pun klien sangat tidak nafsu. Biasanya emosi klien juga tidak bisa stabil dan sering marah-marah kepada anaknya. Setiap malam klien susah tidur dan seing menangis sendiri karena cemas memikirkan hal ini. Cemas akan tertularnya lagi virus Covid-19 hingga cemas akan stigma negatif masyarakat terhadap dirinya dan anak-anaknya yang belumpasti mereka melakukan itu. Konseli takut jika masyarakat menjahui dirinya dan anak-anaknya sehingga membuat konseli selalu merasa was-was dan jantung berdetak kencang apabila mendengar berita tentang covid-19.<sup>64</sup>

Peneliti juga sempat mengamati kegiatan konseli sehari-hari selama di rumah, dari setelah sholat subuh biasanya konseli langsung bergegas untuk berbelanja untuk keperluan memasak setelah itu pukul 07.00 hingga pukul 12.00 konseli mengajar siswa-siswinya dan setelah mengajar konseli memilih untuk beristirahat dan malam nya di lanjutkan untuk mengerjakan tugas sekolah atau mengoreksi tugas para muridnya. Dan, konseli selalu menyempatkan untuk sholat berjamaah pada waktu Maghrib dan Isya'. Selain itu peneliti juga

---

<sup>64</sup> Hasil Observasi terhadap Konseli di rumahnya pada tanggal 01 Desember 2020

mengamati lingkungan sekitar tempat tinggal konseli, menurut tetangga konseli, konseli adalah seorang yang giat dan disiplin karena selain menjadi ibu rumah tangga, konseli juga seorang yang pekerja keras dengan menjadi seorang guru sejak kurang lebih 20 tahun yang lalu. Namun setelah kejadian itu menurut pengamatan saya dan menurut para tetangga konseli, konseli jarang keluar rumah dan sering mengurung diri.<sup>65</sup>

Identifikasi masalah dalam penelitian ini menitikberatkan pada gejala yang dialami oleh konseli dan untuk menggali data dan informasi tentang konseli, konselor melakukan wawancara dan observasi dengan konseli, anak konseli dan tetangga konseli. Informasi dan data yang diperoleh dari sumber tersebut akan dijelaskan oleh konselor sebagai berikut:

1) Data bersumber dari konseli

Sejak suaminya meninggal dengan indikasi virus covid-19 yang telah menjadi pandemi di seluruh dunia dan ia juga telah menjalani isolasi mandiri karena ia juga diindikasikan oleh virus covid-19 yang untungnya konseli dapat melawan virus tersebut dan akhirnya sembuh, setelah itu. insiden itu konseli sangat tertutup. Karena konselor adalah tetangga konseli maka ia tahu betul bagaimana konseli dan konselor juga sangat mengenal konseli sehingga memudahkan penelitian.

Setelah mendekati konseli, sedikit demi sedikit konseli menceritakan bagaimana dia bisa merasa

---

<sup>65</sup> Hasil Observasi terhadap tetangga Konseli di rumahnya dan hasil observasi peneliti pada tanggal 04 Desember 2020

takut dan cemas tentang virus covid-19. Konseli bercerita bahwa berawal dari sang suami yang sedang menjalani pengobatan karena penyakit jantungnya yang harus memaksa suami konseli menjalani rawat inap di salah satu rumah sakit islam di Surabaya. Setiap hari konseli dan dua anaknya bergantian menjaga suami atau ayahnya. Namun setelah memasuki 2 minggu perawatan, sang suami tidak menunjukkan tanda-tanda semakin membaik, tapi keadaan sang suami bisa dibilang semakin memburuk. Konseli berkata bahwa sebelum sang suami meninggal dunia, sang suami sempat mengalami sesak nafas yang membuat sang suami harus di isolasi di ruang tertentu untuk di test SWAB melihat apakah ada tanda-tanda terserangnya virus covid-19. Namun sayangnya ternyata sang suami benar-benar terserang virus covid-19, karena virus tersebut dengan mudah dan gampang menyerang seseorang yang mempunyai imun lemah apalagi dalam keadaan sakit. Akhirnya konseli dan dua anaknya juga harus menjalani test karena sempat menjaga sang suami atau ayahnya saat dirumah sakit. Setelah hasil test keluar yang menunjukkan bahwa ternyata konseli dan anak pertamanya menunjukkan hasil reaktif, konseli sangat takut dan cemas. Sehingga membuat konseli harus mengisolasi dirinya dan anaknya di rumah karena konseli dan anaknya termasuk dalam Orang Tanpa Gejala (OTG)

sehingga dokter menyarankan untuk isolasi mandiri saja di rumah.

Namun setelah 3 hari sang suami di katakan positif dari virus covid-19, sang suami meninggalkan konseli dan kedua anaknya untuk selama-lamanya yang membuat konseli sangat drop karena selain ia tidak bisa melihat sang suami untuk terakhir kalinya, ia juga tidak bisa mengantarkan sang suami di peristirahatan terakhirnya. Hal itu sangat membuat konseli sangat terpukul.

Setelah dua minggu menjalani isolasi mandiri, konseli dan anaknya melakukan test yang ke dua dan beruntungnya ia dan anaknya dinyatakan sembuh dari virus covid-19. Namun setelah kejadian itu, konseli mengaku bahwa ia benar-benar sangat cemas dan takut tertular lagi virus tersebut yang membuatnya mengambil keputusan untuk tidak ingin keluar rumah dan mengurungkan diri di dalam rumah. Rasa cemas dan rasa terpukul karena kehilangan suaminya membuat konseli tidak memperhatikan kesehatan dan pola makannya. Bahkan konseli cemas akan stigma negatif masyarakat tentangnya.

- 1) Data yang didapatkan dari anak dan tetangga konseli

Informasi dari sang anak, konseli berubah menjadi pribadi yang tertutup dan suka mengurung diri di dalam kamar setelah sang ayah meninggal dunia dan setelah sempat terinfeksi virus covid-19. Padahal sebelum kejadian tersebut

konseli dikenal pribadi yang selalu semangat dan giat dalam beraktifitas menjadi ibu rumah tangga yang baik dan menjadi guru yang selalu disiplin terhadap murid-muridnya. Bahkan sering konseli tidak menyiapkan makanan untuk anak-anaknya seperti dulu. Emosi konseli juga biasanya tidak bisa stabil dan sering memarahi anak-anaknya hingga sering menangis di dalam kamar.

Dan menurut tetangga konseli, konseli jarang sekali keluar rumah. Keluar pun biasanya hanya untuk berjemur diri di teras, dan setelah itu konseli memilih masuk kedalam rumah. Karena biasanya konseli setiap pagi selalu berbelanja sayurnamun sekarang tidak pernah, membuat tetangga menjadi bertanya-bertanya dan khawatir dengan keadaan konseli saat ini. Setiap tetangga menyapa dan mempersilahkan untuk mampir, konseli hanya menjawab sapaan dari jauh dan menolak untuk mampir. Pandangan tetangga sekitar terhadap konsel, konseli merupakan pribadi yang ramah dan suka memberi. Menurut mereka konseli sangat rajin sekali untuk pergi berjamaah di masjid jika sedang tidak ada jadwal mengajar. Namun sekarang hampir tidak pernah, bahkan tetangga konseli juga sangat khawatir dengan keadaan konseli.

## **b. Diagnosis**

Dengan melakukan wawancara dan observasi kepada konseli dan lingkungan sekitar konseli konselor telah mendapatkan hasil dari identifikasi masalah pada

tahap pertama. Maka dari itu dapat diketahui penyebab kecemasan klien yaitu:

- 1) Konseli masih belum bisa percaya diri untuk tetap beraktifitas di luar rumah seperti biasanya dengan mengenakan protokol kesehatan, sehingga membuat konseli selalu mengurung diri didalam rumah.
- 2) Akibat rasa cemas dan was-was yang di alami konseli membuat konseli tidak memperhatikan pola makan konseli yang tidak teratur dan dapat mempengaruhi kesehatannya.
- 3) Konseli merasa was-was dan jantung berdetak kencang karena takutnya konseli tertular virus covid-19 lagi yang dulu sempat ada di dalam tubuhnya bahkan telah merenggut nyawa suaminya dan apabila mendengarkan berita tentang covid-19.
- 4) Konseli yang selalu berfikiran negatif terhadap sesuatu yang belum pasti. Sehingga membuat konseli khawatir jika mendapatkan stigma negatif dan di jauhi oleh masyarakat sekitar karena dirinya yang sempat berstatus ODP (Orang Dalam Pengawasan). Hal tersebut juga di akibatkan karena rasa spiritualitas konseli yang kurang membuat konseli tidak dapat bersikap tenang dan seharusnya memilih berserah diri kepada Allah SWT.
- 5) Emosi konseli sering tidak stabil sehingga sering marah-marah tanpa sebab.
- 6) Konseli tidak semangat dalam menjalankan aktivitasnya.
- 7) Konseli sering tiba-tiba menangis tanpa ada sebab karena masih belum bisa mengatasi kecemasannya dan sering teringat kejadian yang yang pernah menimpa dirinya dan keluarganya.

### c. **Prognosis**

Setelah konselor menentukan masalah yang dialami konseli, langkah selanjutnya adalah menentukan jenis bantuan yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menentukan jenis terapi yang cocok untuk diberikan kepada konseli, sehingga konselor dapat menyelesaikan masalah konseli secara tuntas dalam proses konseling. Melihat permasalahan konseli dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyebab kecemasan pada konseli, konselor memberikan terapi shalat Thibbil Qulub. Karena menurut konseli terapi ini cocok untuk mengatasi masalah konseli yang bertujuan untuk menenangkan konseli agar lebih tenang dan dekat dengan Tuhan. Dengan cara demikian konseli akan menjaga kesibukan hatinya untuk mengingat Allah sehingga konseli senantiasa semangat menjalani hidupnya dan pikiran negatif dalam diri konseli akan hilang dan berubah menjadi pikiran positif dan akan membuat konseli bangkit untuk selalu bersyukur kepada Allah. SWT.

### d. **Treatment/Terapi**

Setelah merencanakan jenis bantuan untuk menyelesaikan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah pelaksanaan bantuan apa yang ditentukan pada langkah prognosis. Proses dimana pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor untuk konseli yang mengalami problem dalam hidupnya dan belum menemukan jalankeluarnya disebut dengan *treatment*. Terapi atau pengobatan ini sangat penting, karena terapi atau pengobatan ini digunakan untuk

mengetahui sejauh mana seorang konselor dapat membantu menyelesaikan masalah konseli. Adapun arti dari Sholawat Tibbil Qulub yang dapat sangat membantu mengatasi kecemasan.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

*Allohumma Sholli 'ala sayyidinaa muhammadin*

Ya Allah, berikanlah rahmat kepada baginda kami Nabi Muhammad.

طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا

*Thibbil qulubi wa dawa ihaa*

Berkat beliau (Nabi Muhammad SAW) Engkau menyembuhkan hati. Kecemasan berasal dari hati yang tidak tenang karena suatu hal, di ayat ini dapat bermakna untuk menenangkan hati yang tidak tenang atau cemas.

وَ عَافِيَةِ الْأَبْدَانِ وَشِفَائِهَا

*Wa 'afiyatil abdaani wa syifaa ihaa*

Dan menyehatkan tubuh serta menjadi penawar. Ayat ini bermakna permohonan agar sehat jasmani dan rohani, karena salah satu penyebab konseli cemas adalah takutnya konseli terserang penyakit yaitu virus Covid-19. Maka dengan ayat ini dapat dijadikan permohonan kesehatan.

وَأَنْوَارِ الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا

*Wa nuuril abshoori wa dhiyaa ihaa*

Dan Mengaruniai cahaya penglihatan serta memberikan kesembuhan penyakit. Ayat ini merupakan bentuk tawashul kepada Nabi agar mata hati ataupun mata nyata kita ditunjukkan jalan yang lurus yang menyinari, dan dijauhkan segala suatu yang dapat menimbulkan sesuatu yang negatif seperti kecemasan dan kegelisahan serta dapat disembuhkan dari segalamacam penyakit.

وَعَلَىٰ آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

*Wa 'alaa aalihi wa shohbihi wa sallim*

Dan karuniakanlah rahmat kesejahteraan atas keluarga dan sahabat beliau (Nabi Muhammad SAW). Ayat ini bermakna permohonan keselamatan bagi keluarga dan orang-orang sekitar. Ayat ini bermakna permohonan agar sehat jasmani dan rohani, karena salah satu penyebab konseli cemas adalah takutnya konseli terserang penyakit yaitu virus Covid-19. Maka dengan ayat ini dapat dijadikan permohonan kesehatan.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**Tabel 4.1**  
**Tahapan Konseling Islam dengan Sholawat *Tibbil Qullub***



Pada tahap ini hal yang paling penting adalah menggunakan protokol kesehatan baik konseli maupun konselor yaitu tetap dengan memakai masker, sebelum masuk kerumah konseli, konselor mencuci tangan terlebih dahulu, memakai handsanitizer, menghindari

jabat tangan atau bersentuhan dan tidak berada di ruangan tertutup karena pelaksanaan konseling ini dilaksanakan pada saat dalam keadaan masih pandemi. Dan yang paling penting penelitian ini juga di laksanakan setelah konseli sekeluarga dan konselor bebas dari Covid-19 dan tidak ada tanda-tanda terindikasi Covid-19. Pelaksanaan konseling dilaksanakan tepatnya setelah 2 bulan kejadian yang membuat konseli cemas.

Pada tanggal 13 Desember 2020 pukul 09.00 konselor mengarahkan konseli untuk mengawali konseling dengan berwudhu supaya pada saat terlaksananya terapi hingga selesai, konseli selalu dalam keadaan suci dan merasa lebih tenang. Berikutnya tahap kedua dari konseling pastinya dengan membaca Surat Al-Fatihah konselor mengajak konseli untuk membaca Al-Fatihah supaya dilancarkan dalam proses konseling hingga akhir. Setelah itu proses konseling dilanjutkan dengan percakapan ringan seperti menanyakan kabar. Awalnya konseli enggan menceritakan apa yang sedang konseli rasakan karena merasa trauma dengan kejadian dulu yang membuat ia menjadi pribadi yang cemas, namun setelah konselor meyakinkan konseli dengan jaminan rahasianya akan terjaga dan menawarkan bantuan kepada konseli supaya dapat mengatasi kecemasannya tersebut dengan menggunakan konseling islam melalui terapi sholat *Tibbil Qulub*, konseli akhirnya mau menceritakan kejadian yang membuat ia terus

merasa cemas dengan adanya virus Covid-19. Setelah konseli menceritakan semua hal yang membuat ia cemas, konselor memberikan arahan tentang cara pencegahan penularan virus Covid-19 dan sedikit motivasi kepada konseli supaya konseli lebih faham dan dapat bertujuan untuk menjalin kedekatan dan keakraban dengan konseli terlebih dahulu guna kelancaran proses konseling.

Memasuki proses terapi, Konselor mengarahkan konseli untuk duduk nyaman mungkin dan melakukan refleksi diri dengan mengatur nafas hingga rileks. Setelah dirasa sudah nyaman dan rileks, konselor mulai memberikan terapi sholat *Tibbil Qulub* dengan memberikan waktu kepada konseli terlebih dahulu untuk membaca dan memahami makna yang terkandung dalam sholat tersebut, selain konselor mencontohkan bagaimana bacaan sholat *Tibbil Qulub* yang benar, konselor juga menyiapkan media sound agar konseli dapat memahami nadanya dan juga dapat di nyanyikan. Setelah memberikan waktu untuk konseli memahami makna sholat tersebut, untuk memudahkan konseli. Konselor meminta konseli membaca sholat tersebut sebanyak 7 kali dan sambil menutup mata supaya dapat meresapi maknanya. Konselor juga menyarankan kepada konseli untuk membaca sholat *Tibbil Qulub* ini setiap hari dan dijadikan sebagai doa dan dzikir setiap setelah sholat fardhu, saat konseli merasa

keseharian, merasa cemas atau was-was, dan merasa tidak tenang. Sholawat tersebut bisa dibaca untuk menenangkan hati konseli.

Tahap terakhir dalam proses konseling ini adalah evaluasi/pemantapan dimana konselor mengulas kembali tentang apa yang harus dilakukan konseli saat menghadapi kecemasannya tersebut konselor juga memotivasi kembali konseli agar konseli merasa lebih tenang. Konselor juga menanyakan kembali perbandingan perasaan konseli sebelum dan setelah melakukan konseling dan melihat bagaimana perubahan terjadi pada konseli selama proses konseling.

**e. Follow Up**

Tahapan ini merupakan tahapan terakhir dari tahapan penyuluhan dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan shalawat *Thibbil Qulub* ini. Selanjutnya konselor mengumpulkan data secara berkesinambungan mengenai perilaku dan peningkatan sikap spiritual konseli setelah memberikan terapi sholat *Thibbil Qulub* melalui wawancara dengan konseli, anak konseli dan tetangga konseli, dan diperkuat dengan observasi lebih lanjut selama berada di lokasi rumah konseli. Perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses konseling dengan terapi sholat *Thibbil Qulub* berdampak sangat baik, konseli sudah mulai bersemangat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari,

dapat mengontrol kecemasannya dan konseli juga berpikir lebih positif.<sup>66</sup>

Dari hasil analisis proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Sholawat Tibbil Qulub untuk Mengatasi Kecemasan pada Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo yang dilakukan oleh konselor dengan langkah-langkah untuk mengidentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau pengobatan. , dan evaluasi atau tindak lanjut.

Dalam penelitian ini konselor menentukan masalah yang dialami konseli yaitu kecemasan yang ada pada diri konseli. Sehingga konselor bertujuan untuk mengatasi kecemasan konseli melalui shalawat Thibbil Qulub agar konseli dapat lebih semangat dalam menjalankan aktivitasnya, dapat bersosialisasi dengan tetangga sekitar, menghilangkan pikiran negatif tentang stigma negatif masyarakat terhadap masalah tersebut dan selalu patuh Allah SWT atas semua masalah yang dihadapinya. Berdasarkan perbandingan data teoritis dan data lapangan yang diperoleh dari proses penyuluhan didapatkan kesesuaian dan persamaan yang menyebabkan terjadinya proses penyuluhan Islam dengan shalawat Thibbil Qulub.

---

<sup>66</sup> Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 13 Desember 2020 pukul 09.00-10.30.

## **2. Hasil Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.**

Peneliti memperoleh hasil berupa perubahan perasaan dan perilaku konseli saat merasakan cemas. Hal ini sesuai dengan tujuan awal konseling yang telah disetujui oleh konselor dan konseli, yaitu fokus untuk mengatasi kecemasan yang sedang di rasakan konseli. Adapun tujuan lain dari proses konseling ini yaitu supaya konseli lebih bisa mengendalikan dirinya saat berhadapan dengan rasa cemasnya.

Setelah konselor menentukan terapi sholat Thibbil Qulub untuk mengatasi kecemasan konseli, konselor berharap sedikit demi sedikit dapat merubah pola pikir dan perilaku konseli ke arah yang lebih positif. Kecemasan yang muncul sebelum terapi adalah kecemasan karena trauma dengan virus Covid-19 yang mengakibatkan nafsu makan kurang, emosi tidak stabil, jarang keluar rumah untuk bersosialisasi dengan tetangga, takut konseli menerima stigma negatif masyarakat, pikiran negatif yang selalu menghantui konseli. Saya khawatir konseli akan tertular lagi virus Covid-19 dan akibat kecemasan yang berlebihan ini membuat klien lupa bahwa ada Allah SWT, yang adalah segalanya.

Hasil yang diperoleh setelah melakukan kegiatan konseling ini adalah konseli sudah mulai dapat mengendalikan dirinya sendiri saat berhadapan dengan rasa cemasnya, dengan bersholawat konseli mengatakan bahwa perasaannya jauh lebih tenang sehingga ia dapat menjalankan aktifitas seperti biasanya, dapat mengurangi kebiasaan buruknya yaitu selalu berfikir negatif tentang pandangan atau stigma negatif masyarakat terhadap dirinya

dan yang paling penting, konseli lebih berserah diri kepada Allah SWT tentang virus yang menjadi pandemi saat ini namun tetap melaksanakan protokol kesehatan. Meskipun rasa was-was nya belum bisa hilang sepenuhnya, konseli tetap ingin berusaha keluar dari rasa cemasnya yang membuat ia menjadi pribadi yang pesimis untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi.<sup>67</sup>

## **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Perspektif Teoritis**

#### **a. Analisis Proses Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.**

Dalam analisis data ini merupakan hasil atau informasi yang diperoleh dalam penelitian tentang “Konseling Islam dengan Sholawat Tibbil Qulub untuk Mengatasi Kecemasan pada Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo” yang dilakukan oleh pembimbing dalam penelitian ini dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau pengobatan, evaluasi atau tindak lanjut. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif sehingga peneliti membandingkan data teori dengan data di lapangan.

---

<sup>67</sup> Hasil Konseling dengan Konseli di Ruang Tamu Rumahnya pada 13 Desember 2020 pukul 09.00-10.30.

**Tabel 4.2**  
**Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan**

No	Data Teori	Data Lapangan
1	<p>Identifikasi masalah merupakan langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber mengenai latar belakang konseli dan masalah konseli sehingga konselor dapat mengenali dan memahami kasus atau masalah beserta gejala-gejala yang muncul pada konseli.</p>	<p>Pada tahap ini peneliti memperdalam penelitian dan informasi tentang klien. Pada tahap ini konseli mendapatkan informasi melalui wawancara dan observasi langsung. Dalam proses wawancara, ditemukan seorang perempuan paruh baya bernama Wati (nama samaran) berusia 45 tahun. Konsele terkenal dengan keramahannya, kliennya adalah seorang guru SD di salah satu sekolah di Waru. Disiplin merupakan ciri khas konseli yang mulai merasa begitu tinggi setelah suaminya meninggal karena terindikasi virus Covid-19 dan setelah suaminya meninggal ternyata klien juga memiliki indikasi virus yang mewajibkan klien dan klien. Anak pertama klien harus diisolasi sendiri di rumah selama 14 hari, namun untungnya klien dan anak pertama klien telah dinyatakan</p>

		<p>sembuh dari Covid-19. Tapi perasaan cemas itu masih ada di dalam diri klien, membuat klien menjadi pribadi yang tertutup setelah kejadian itu, klien memutuskan untuk tidak sering keluar rumah, bahkan ia meninggalkan aktifitas sehari-harinya, padahal sebenarnya oleh dokter sudah di izinkan untuk beraktifitas seperti biasanya dengan tetap menaati protokol kesehatan. Bahkan untuk makan pun klien sangat tidak nafsu. Biasanya emosi klien juga tidak bisa stabil dan sering marah-marah kepada anaknya. Setiap malam klien susah tidur karena cemas memikirkan hal ini. Cemas akan tertularnya lagi virus Covid-19 hingga cemas akan stigma negatif masyarakat terhadap dirinya dan anak-anaknya. Konseli takut jika masyarakat menjahui dirinya dan anak-anaknya.</p>
2	<p>Diagnosis Masalah Tentukan masalah yang</p>	<p>Setelah mendapatkan hasil dari identifikasi masalah yang telah dilakukan oleh konselor pada tahap pertama dengan</p>

	<p>dihadapi konseli dan faktor-faktor yang melatarbelakangi masalah konseli tersebut, sehingga dapat disimpulkan gejala-gejala yang dialami konseli dalam kasus masalah tersebut.</p>	<p>melakukan wawancara dan observasi kepada konseli dan lingkungan sekitar konseli. Maka dapat diketahui penyebab kecemasan klien yaitu: Takutnya konseli tertular virus covid-19 lagi yang dulu sempat ada di dalam tubuhnya bahkan telah merenggut nyawa suaminya. Konseli masih belum bisa percaya diri untuk tetap beraktifitas di luar rumah seperti biasanya dengan mengenakan protokol kesehatan, sehingga membuat konseli selalu mengurung diri didalam rumah. Akibat rasa cemas dan was-was yang di alami konseli membuat konseli tidak memperhatikan pola makan konseli yang tidak teratur dan dapat mempengaruhi kesehatannya. Konseli merasa was-was dan jantung berdetak kencang karena takutnya konseli tertular virus covid-19 lagi yang dulu sempat ada di dalam tubuhnya bahkan telah merenggut nyawa suaminya dan apabila mendengarkan</p>
--	---	--

		<p>berita tentang covid-19. Konseli yang selalu berfikiran negatif terhadap sesuatu yang belum pasti. Sehingga membuat konseli khawatir jika mendapatkan stigma negatif dan di jauhi oleh masyarakat sekitar karena dirinya yang sempat berstatus ODP (Orang Dalam Pengawasan). Hal tersebut juga di akibatkan karena rasa spiritualitas konseli yang kurang membuat konseli tidak dapat bersikap tenang dan seharusnya memilih berserah diri kepada Allah SWT. Emosi konseli sering tidak stabil sehingga sering marah-maraha tanpa sebab. Konseli tidak semangat dalam menjalankan aktivitasnya. Konseli sering tiba-tiba menangis tanpa ada sebab karena masih belum bisa mengatasi kecemasannya dan sering teringat kejadian yang pernah menimpa dirinya dan keluarganya.</p>
3	<p>Prognosa Tentukan jenis bantuan atau terapi yang</p>	<p>Setelah konselor menentukan masalah yang dialami konseli, langkah selanjutnya adalah menentukan jenis bantuan</p>

	<p>sesuai dengan masalah konseli. Langkah ini ditentukan berdasarkan kesimpulan dari identifikasi masalah dan diagnosis yang peneliti simpulkan sebelumnya.</p>	<p>yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menentukan jenis terapi yang cocok untuk diberikan kepada konseli, sehingga konselor dapat menyelesaikan masalah konseli secara tuntas dalam proses konseling. Melihat permasalahan konseli dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyebab kecemasan pada konseli, konselor memberikan terapi shalawat Thibbil Qulub. Karena menurut konseli terapi ini cocok untuk mengatasi masalah konseli yang bertujuan untuk menenangkan konseli agar lebih tenang dan dekat dengan Tuhan. Dengan cara demikian konseli akan menjaga kesibukan hatinya untuk mengingat Allah sehingga konseli senantiasa semangat menjalani hidupnya dan pikiran negatif dalam diri konseli akan hilang dan berubah menjadi pikiran positif dan akan membuat konseli bangkit untuk selalu</p>
--	---	--

		bersyukur kepada Allah SWT.
4	Treatment Langkah pengaplikasian bantuan yang telah diputuskan adalah menggunakan teknik reinforcement.	Adapun terapi yang dilakukan oleh konselor dalam proses pelaksanaan konseling melalui beberapa tahapan, pada penelitian tahap pertama konselor diawali dengan mengarahkan konseli untuk mengambil air wudhu, sehingga pada saat terapi dilakukan konseli sudah dalam keadaan sehat. keadaan suci dan merasa lebih tenang. Tahap kedua konseli mengajak konseli membaca alfatihah agar dapat dilakukan dalam proses konseling. Tahap ketiga memberikan motivasi kepada konseli. Motivasi ini merupakan inisiasi konseling dengan tujuan meningkatkan kedekatan dan keakraban dengan konseli. Kemudian pada tahap keempat konselor mengarahkan konseli untuk duduk dengan nyaman dan melakukan refleksi diri dengan mengatur pernapasan agar rileks. Kelima, konselor mulai memberikan terapi shalat Thibbil Qulub dengan memberikan waktu kepada

		<p>konseli untuk membaca dan menyanyi serta memahami makna yang terkandung dalam shalat tersebut melalui media bluetooth sound. Setelah memberikan waktu kepada konseli untuk memahami arti dari doa tersebut, untuk memudahkan konseli. Konselor meminta konseli membaca sholawat setiap hari dan menggunakannya sebagai shalat dan dzikir setelah setiap shalat fardhu, ketika konseli merasa kesepian, merasa cemas atau cemas, dan merasa tidak nyaman. Doa bisa dibacakan untuk menenangkan hati konseli. Keenam, penguatan, dimana konselor melakukan konseling dan memotivasi kembali serta melihat bagaimana perubahan terjadi pada konseli selama proses konseling.</p>
5	<p>Follow up Mengetahui sejauh mana langkah terapeutik yang diambil dalam mencapai hasil.</p>	<p>Tahapan ini merupakan tahapan terakhir dari tahapan penyuluhan dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan shalawat Thibbil Qulub ini. Selanjutnya konselor</p>

		<p>mengumpulkan data secara berkesinambungan mengenai perilaku dan peningkatan sikap spiritual konseli setelah memberikan terapi sholawat Thibbil Qulub melalui wawancara dengan konseli, anak konseli dan tetangga konseli, dan diperkuat dengan observasi lebih lanjut selama berada di lokasi rumah konseli. Perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses konseling dengan terapi sholawat Thibbil Qulub berdampak sangat baik, konseli sudah mulai bersemangat kembali untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari, mau bergaul dengan tetangga sekitar, dan tentunya lebih berserah diri kepada Tuhan Yang Esa dan Hanya.</p>
--	--	--

Dari hasil tabel analisis perbandingan di atas dapat dikatakan bahwa konselor menetapkan permasalahan yang dialami konseli adalah kecemasan akibat covid-19. Sehingga konselor memberikan terapi shalawat *tibbil qulub* untuk mengatasi kecemasan konseli. Dengan pemberian terapi shalawat *tibbil qulub*

tidak hanya dapat mengatasi kecemasan pada diri konseli, namun juga dapat meningkatkan spiritualitas konseli, sehingga konseli juga lebih bisa berserah diri kepada Allah SWT. Dan pastinya dengan sholat *tibbil qulub* ini juga dapat menenangkan diri konseli sehingga konseli dapat menjalankan aktifitas seperti biasanya dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif padadirinya konseli. Maka berdasarkan perbandingan data teori dan data lapangan yang dihimpun dalam proses konseling diperoleh kesesuaian persamaan yang sudah mengarah pada proses bimbingan konseling Islam dengan sholat *Thibbil Qulub*.

**b. Analisis Hasil Konseling Islam Dengan Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.**

Pada tahap ini menjelaskan hasil proses Penyuluhan Islam dengan Sholawat Thibbil Qulub untuk mengatasi kecemasan pada istri korban Covid-19 di Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Tingkat keberhasilan yang diambil didasarkan pada proses konseling yang telah dilakukan, apakah ada perubahan atau tidak pada konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling sebelumnya.

Kegiatan penyuluhan islami ini membantu konseli dalam mengatasi kecemasannya yang memiliki berbagai dampak seperti menurunnya kesehatan fisik akibat pola makan yang tidak teratur, emosi yang tidak stabil dan pikiran negatif yang muncul dengan menyelesaikan masalah konseli melalui shalat Thibbil

Qulub. Hal terpenting adalah membantu konseli mengatasi kecemasannya. serta dapat meningkatkan rasa spiritualitas sehingga konseli semakin tabah dan sabar jika mendapat ujian dari Allah SWT dan lebih bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dan tujuan lain dari konseling ini adalah meyakinkan konseli untuk selalu berpikir positif bahwa Tuhan telah memberikan penawar atau obat untuk segala macam penyakit dan melindungi umat-Nya dari segala macam cobaan.

Setelah konselor menjalin konseling islami dengan Sholawat Thibbil Qulub untuk mengatasi kecemasan yang dialami konseli, konselor berharap konseli dapat secara bertahap mengatasi kecemasan yang ia hadapi akibat Covid-19. Sikap yang muncul sebelum konseling seringkali konseli memilih mengurung diri di rumah. Konselee yang tidak mengatur pola makannya sehingga kesehatannya menurun, konseli yang selalu merasa cemas dan memiliki detak jantung yang berdebar kencang saat kecemasan datang, emosi konseli seringkali tidak stabil sehingga sering marah atau menangis tiba-tiba, selalu berpikiran negatif tentang sesuatu, dan tidak antusias dalam menjalankan aktivitas. Sikap konseli yang muncul akibat kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
Perbandingan hasil proses Konseling Islam  
dengan Sholawat *Thibbil Qulub* sebelum dan sesudah  
diberikan konseling

No	Sikap yang terlihat	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		S	KK	TP	S	KK	TP
1	Mengurung diri di dalam rumah.	✓					✓
2	Pola makan konseli yang tidak teratur.		✓				✓
3	Konseli merasa was-was dan jantung berdetak kencang.	✓				✓	
4	Emosi konseli sering tidak stabil sehingga sering marah-marah tanpa sebab.		✓				✓
5	Konseli selalu berfikir negatif terhadap sesuatu yang belum pasti.		✓				✓
6	Konseli tidak semangat dalam menjalankan aktivitasnya.	✓					✓
7	Tiba-tiba menangis tidak ada sebab.		✓				✓

Keterangan :

S : Sering

KK : Kadang-Kadang

TP : Tidak Pernah

Dari tabel perbandingan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Konseling Islam dengan menggunakan Sholawat *Tibbil Qulub* untuk mengatasi kecemasan pada seorang istri korban Covid-19 di Waru, Sidoarjo mengalami perubahan perilaku dan sikap. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti dengan konseli, tetangga, dan anak konseli. Anak konseli juga menceritakan bahwa sekarang konseli sudah mau melakukan aktivitas seperti biasanya namun tetap dengan mematuhi protokol kesehatan. Saat peneliti berkunjung kerumah konseli, konseli sudah terlihat lebih tenang dan sudah mau bersosialisasi dengan tetangga sekitar dengan tetap menjaga jarak. Sang anak bercerita kalau konseli setiap hari selalu membawa handsanitizer kemana-mana dan juga selalu membawakannya di tas.

## 2. Perspektif Keislaman

Dalam penelitian ini konselor menyarankan kepada konseli untuk selalu membaca sholawat *tibbil qulub*. Saat setelah sholat maupun saat rasa cemas itu datang. Karena begitu banyak manfaat dari membaca sholawat *tibbil qulub* ini diantaranya adalah dapat menjadi obat dan dapat menyembuhkan macam-macam penyakit yang berasal dari batin atau hati maupun dhohir atau badaniyah.

Sholawat *Syifa Thibbil Qulub* sendiri merupakan sholawat Thibbiyah yang terkenal dan memiliki kelebihan sebagai penawar atau obat, karena dalam bacaan tersebut terdapat kandungan tawasul kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. Yang mana diumpamakan sebagai keafiatan sehat jasmani dan rohani bagi segala tubuh dan segala penawarnya, cahaya bagi segala mata dan sinarnya, makanan dan santapan bagi segala ruh. Di dalam Al-Qur'an ada beberapa ayat yang memuat kata syifa diantaranya dalam surat Yunus ayat 57:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ  
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

*“Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”*<sup>68</sup>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>68</sup> Al-Qur'an. Yunus : 57

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

#### **1. Proses Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo**

Proses Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* menggunakan langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau treatment, evaluasi dan follow up. Sebelum memberikan terapi sholawat *Thibbil Qulub*, Konselor mengawali dengan mengarahkan konseli untuk mengambil air wudhu, kemudian membaca Al-fatihah supaya dilancarkan dalam proses konseling berlangsung. Konselor mengarahkan konseli duduk dengan nyaman dan melakukan refleksi diri dengan mengatur pernafasan hingga rileks. Konselor memulai memberikan terapi sholawat *Thibbil Qulub* dan memberikan waktu kepada konseli untuk membaca dan menghafalkan serta memahami makna yang terkandung pada sholawat tersebut. Konselor mencontohkan cara membaca sholawat *Tibbil Qullub* yang benar. Selain itu Konselor menyiapkan media sound agar konseli dapat memahami nadanya dan juga dapat di nyanyikan. Konselor meminta konseli membaca sholawat tersebut sebanyak 7 kali dan sambil menutup mata supaya dapat meresapi maknanya. Konselor juga menyarankan kepada konseli untuk membaca sholawat *Tibbil Qulub* ini setiap hari dan dijadikan sebagai doa dan dzikir setiap setelah sholat fardhu, saat konseli merasa kesepian, merasa cemas atau was-was, dan merasa tidak tenang. Sholawat tersebut bisa dibaca untuk menenangkan hati konseli.

## **2. Hasil Akhir Konseling Islam Dengan Sholawat *Tibbil Qulub* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Korban Covid-19 di Waru Sidoarjo.**

Setelah beberapa tahap terlaksananya proses konseling dan penerapan membaca sholawat *tibbil qulub* pada konseli. Terlihat perubahan pada konseli berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, yang mula nya konseli mengalami kecemasan akibat covid-19 sekarang konseli mulai lebih tenang dan kebiasaan mengurung diri didalam rumah karena takut terpapar virus covid-19 apalagi tentang stigma negatif terhadap dirinya karena sempat terpapar virus covid-19, emosi konseli yang tidak stabil sehingga membuat konseli sering marah-marah dan menangis tanpa sebab, tidak memperhatikan pola makan yang mempengaruhi kesehatannya, konseli yang merasa cemas dan berfikiran negatif membuat jantung konseli berdegub kencang saat mengetahui berita covid, konseli yang tidak menerima takdir atau mengeluh pada Allah tentang meninggalnya suaminya. Sehingga setelah dilaksanakannya konseling, konseli mulai bisa membiasakan diri dengan keadaan sekarang dan mulai semangat dalam menjalankan aktifitas. Konseli juga lebih bisa mengatasi kecemasannya diawali dengan konseli mulai berani keluar meskipun tetap harus sangat mematuhi protokol kesehatan, berfikir lebih positif, terbiasa dengan keadaan sekarang, tawakal dan selalu berserah diri kepada Allah SWT.

### **B. Saran Dan Rekomendasi**

Adapun saran dan rekomendasi dari hasil kegiatan konseling islam dengan sholawat *tibbil qulub* untuk mengatasi

kecemasan yang di alami oleh istri korban covid 19 di Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo adalah sebagai beriku :

1. Bagi Konselor

Konselor sebaiknya lebih menambah wawasan dengan membaca jurnal, buku ataupun media lainnya guna menambah pengetahuan untuk dapat diterapkan pada kehidupan nyata dan dapat membantu konseli menyelesaikan masalah. Dan konselor juga harus memperbanyak melakukan praktek konseling agar lebih terbiasa dan menambah pengalaman konselor supaya bisa menangani berbagai macam kasus yang akan di hadapi.

2. Bagi Konseli

Kecemasan adalah hal yang wajar di rasakan oleh manusia, akan tetapi jika cemas itu menimbulkan sisi negatif bagi diri kita itu akan sangat membahayakan. Lebih baik mempunyai jiwa yang tenang dan selalu berfikir positif dan pastinya selalu berserah diri kepada Allah SWT dengan cara tawakal. Maka dari itu kita di sarankan untuk selalu membaca shalawat, karena sholawat ini mempunyai berbagai macam manfaat salah satunya adalah penyejuk atau penenang hati.

3. Bagi Pembaca dan Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan akan dapat menjadi acuan atau referensi untuk melaksanakan kegiatan konseling islam dengan sholawat *tibbil qulub* di kemudian hari. Dan bisa dijadikan pelajaran bagi kita semua.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sangat sadar jikalau pada penulisan penelitian yang berbentuk skripsi ini masih belum sempurna dan terdapat banyak kurangnya dari segi penulisan ataupun kata-kata yang

dipergunakan. Berikut beberapa hal yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan penelitian, yakni :

1. Pelaksanakan penelitian yang bersamaan dengan adanya pandemi covid-19 yang belum berakhir membuat peniliti harus bisa menjaga jarak dengan konseli maupun sumber lainnya yang membuat penelitian kurang maximal karena adanya jarak.
2. Adanya keterbatasan waktu yang membuat konseling dilaksanakan menunggu jika konselor dan konseli mempunyai waktu luang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Fajar Bahruddin. *Bacaan Sholawat Tibbil Qulub, Amalan Penawar Penyakit Hati dan Jasmani*.  
<https://jateng.tribunnews.com/2019/03/25/bacaan-sholawat-tibbil-qulub-amalan-penawar-penyakit-hati-dan-jasmani?page=2>
- A. Rahmasari et al., (2014) “*Makalah Penyakit MERS,*” pp. 1–15.
- Adz-Dzaky, M. (2001). Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Alfajri, Ahmad. *Mengenal Keutamaan Sholawat Tibbil Qulub*.  
<https://ahmadalfajri.com/mengenal-keutamaan-sholawat-tibbil-qulub/>
- Almuawanah.Malnu.*Shalawat Tibbil Qulub (Obat Penyembuh Hati)*.<https://almuawanah.com/shalawat-tibbil-qulub/>
- Adler dan Rodman.(1991). *Psychological Testing*.Sixth Edition. New York: Mcmillan Publishing Company. Inc.
- Amin, Samsul Munir. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*.Jakarta : Amzah.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Berita Hari Ini. *Dampak Virus Corona Bagi Lingkungan Sosial, Ekonomi Hingga Alam*. [https://kumparan.com/berita-hari-  
ini/dampak-virus-corona-bagi-lingkungan-sosial-ekonomi-  
hingga-alam-1t7qNLhBsbK/full](https://kumparan.com/berita-hari-ini/dampak-virus-corona-bagi-lingkungan-sosial-ekonomi-hingga-alam-1t7qNLhBsbK/full)

Clerq, Linda De. (1994). *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta: PT Grasindo.

Djumhur dan Moh.Surya. (1975).*Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Bandung: CV. Ilmu.

Faqih, Aunur Rahima. (2001). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta : UUI Press Yogyakarta.

Feist, J. & Gregory J. Feist.(2010). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Fehr AR and Perlman S. *Coronaviruses: An Overview of Their Replication and Pathogenesis*. *Methods Mol Biol*. 2015;1282:1-23. doi: 10.1007/978-1-4939-2438-7\_1

Fuad SN. (2018). *Shalluu Alan Nabiy*. Jakarta Selatan: Turos Pustaka.

Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini.(2009). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.

Hartono. (2012). *Psikologi konseling Edisi Revisi (Cet. I; Jakarta: Kencana Prenada Media Group)*

Haruman.Wisnu.(2013).*Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Anggar Sebelum MenghadapiPertandingan*.Skripsi. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Hasan, M. Iqbal. (2002). *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Helmy, Masdar. (1973). *Dakwah Dalam Alam Pembangunan*.Semarang : Toha Putra. Jilid I.

Jensen. Eric. (2008). *Brain Base Learning; Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak, Cara Baru dalam Pengajaran dan Pelatihan*, terj. Narulita Yusron. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Lexy. J. Moleong. (2015). *Metode Peneltian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kamaluddin. (2016). *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah saw*. Jakarta: PT. Serambi Distribusi.

Kartono, Kartini. (1986). *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kesiap siagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus*, diakses dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012900002/Kesiapsiagaan-menghadapi-Infeksi-NovelCoronavirus.html>

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, “*Apakah Coronavirus atau Covid-19?*”, Situs Resmi Kemenkes. [https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/tanya-jawab-coronavirus-disease-covid-19-qna-update-6-maret-2020/#.Xna\\_ogzBIU](https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/tanya-jawab-coronavirus-disease-covid-19-qna-update-6-maret-2020/#.Xna_ogzBIU) .

Mansur, Aliman. (2016). *Muslimah Bahagia Dunia Akhirat*, Yogyakarta: Araska.

Nevid, Jeffrey dkk.(2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Prasetyono, Dwi Sunar. (2007). *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: ORYZA.

Rachman, M. Fauzi. (2013). *150 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, Bandung: Mizania.

Rahmatullah, Muhammad Arifin Ali. (2016). *Kitab Lengkap Shalat, Zikir, Shalawat dan Do'a Terpopuler Sepanjang Masa*. Yogyakarta: Sabil.

R. W. Kartika, M. Maria, H. Mohamad, M. Shazwan, N. Ayuni, and M. Aiman. (2017). “*Pengelolaan dan Pencegahan Middle East Respiratory Syndrome (MERS)*,” vol. 44, no. 4, pp. 2015–2018.

Robert K. Yin. (2008). *Studi Kasus Desain dan Metode*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sari, Nisa Mutia. *Bacaan Sholawat Tibbil Qulub, Doa Terhindar dari Berbagai Macam Penyakit*. <https://hot.liputan6.com/read/4193461/bacaan-sholawat-tibbil-qulub-doa-terhindar-dari-berbagai-macam-penyakit> .

Sa'du, Abdul Aziz. (2015). *Jangan Remehkan Amalan-amalan Ringan*, Yogyakarta: Sabil.

Said Az-zahroni, Musfir. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.

Semiun OFM, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.

Stuart, Gail W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tohirin, (2012). *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Widiyani. (2020). *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini*. Retrieved from detikNews: <https://news.detik.com/berita/d-4943950/latar-belakang-virus-corona-perkembangan-hingga-isu-terkini>

Wihartati, Wening. (2011). *Modul Psikologi Abnormal*. Semarang.

WIKIPEDIA. *Waru*, *Sidoarjo*. diakses di  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Waru,\\_Sidoarjo](https://id.wikipedia.org/wiki/Waru,_Sidoarjo)

World Health Organization.(2019). *Coronavirus*. Retrieved from  
*World Health Organization*  
[:https://www.who.int/healthtopics/coronavirus](https://www.who.int/healthtopics/coronavirus)



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A