



**PENERAPAN TERAPI SAYYIDUL ISTIGHFAR UNTUK
MENANGANI GANGGUAN KECEMASAN AKIBAT
PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA DI DESA
GRESIKAN KECAMATAN KRIAN SIDOARJO**

Skripsi

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

Oleh:

Annisa Nurhaliza

B73218075

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Annisa Nurhaliza
NIM : B73218075
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Ds. Gresikan RT/09 RW/02, Kec. Krian, Kab.Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo adalah murni merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain, dan skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga perguruan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 03 Februari 2022

Yang Menyatakan



Annisa Nurhaliza
NIM. B73218075

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Annisa Nurhaliza

NIM : B73218075

**Judul : Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk
Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-
19 Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian
Sidoarjo**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 03 Februari 2020

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Sri Astutik', with a horizontal line underneath.

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

195902051986032004

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani
Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi *Covid-19* Pada
Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo**
SKRIPSI

Disusun Oleh

Annisa Nurhaliza

B73218075

Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal, 04 Februari 2022

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji III



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

Penguji II



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

Penguji IV



Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes.
NIP. 196703251994032002

Surabaya, 04 Februari 2022



D. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Annisa Nurhaliza
NIM : B73218075
Fakultas/Jurusan : Dakwah/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : annisanurhaliza1999@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 :

PENERAPAN TERAPI SAYYIDUL ISTIGHFAR UNTUK MENANGANI GANGGUAN KECEMASAN AKIBAT PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA DI DESA GRESIKAN KECAMATAN KRIAN 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,

Penulis



(Annisa Nurhaliza)

ABSTRAK

Annisa Nurhaliza, NIM B73218075, 2022. Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi *Covid-19* Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo.

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selanjutnya, data di lapangan dianalisis dengan membandingkan proses sebelum dan sesudah treatment dengan terapi *sayyidul istighfar*, sehingga peneliti dapat melihat perubahan konseli dengan treatment yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penerapan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani gangguan kecemasan akibat pandemi *covid-19* pada remaja di Desa Gresikan.

Hasil penelitian dengan menggunakan terapi *sayyidul istighfar* memberikan perubahan pada perilaku kecemasan akibat *covid-19*. Dalam penelitian ini dikatakan berhasil dikarenakan adanya perubahan gejala-gejala perilaku konseli yang timbul sebesar 80%, merupakan perbedaan yang cukup signifikan mengenai perilaku konseli sebelum dan sesudah pemberian terapi.

Kata kunci: Terapi *Sayyidul Istighfar*, Gangguan Kecemasan

ABSTRACT

Annisa Nurhaliza, NIM B73218075, 2022. Application of Sayyidul Istighfar Therapy to Treat Anxiety Disorders Due to the Covid-19 Pandemic in Adolescents in Gresik Village, Krian Sidoarjo District.

The researcher used descriptive qualitative research. Data collection techniques in the form of interviews, observation, and documentation. Furthermore, the data in the field were analyzed by comparing the process before and after treatment with Sayyidul Istighfar therapy, so that researchers could see changes in the counselee with the treatment used. This study aims to determine the process of applying sayyidul istighfar therapy to treat anxiety disorders due to the covid-19 pandemic in adolescents in Gresik Village.

The results of the study using Sayyidul Istighfar therapy provided changes in anxiety behavior due to Covid-19. In this study, it is said to be successful because of the change in the counselee's behavioral symptoms that arise by 80%, which is a significant difference regarding the counselee's behavior before and after therapy.

Keywords: Sayyidul Istighfar Therapy, Anxiety Disorders

نبذة مختصرة

، 2022. تطبيق عال ج سيدول اسنغفر لعال ج B73218075 أنيسة نورهاليزا ، نيم اضطرابات القلق بسبب جائحة كوفيد-19 لدى المراهقين في قرية جريسيك ، مقاطعة كريان سيدوارجو.

استخدم الباحث البحث الوصفي النوعي. نُظِّمَت جمع البيانات في شكل مقابلات وملاحظة وثائق. عالوة على ذلك ، تم تحليل البيانات الميدانية من خلال مقارنة العملية قبل وبعد العال ج بعال ج سيدول اسنغفر ، حتى يتمكن الباحثون من رؤية التغيرات في المسئشار مع العال ج المسخدم. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عملية لعال ج اضطرابات القلق الناتجة عن جائحة كوفيد-19 استطبيق عال ج سيدول 19 لدى المراهقين في قرية جريسيك.

فقدت نتائج الدراسة باستخدام عال ج سيدول اسنغفر تغيرات ني سلوك القلق. في هذه الدراسة ، قبل إنها كانت ناجحة بسبب التغير في Covid-19 بسبب الأعراض السلوكية للمسئشار التي تظهر بنسبة 80% ، وهو فرق كبير نهما يتعلق بسلوك المسئشار قبل العال ج وبعد.

الكلمات المفتاحية: عال ج سيدول اسنغفر ، اضطرابات القلق

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

Cover.....	
Lembar Persetujuan Pembimbing	i
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Motto.....	iiii
Halaman Persembahan.....	iv
Pernyataan Otentisitas Skripsi	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xvii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep	8
1. Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i>	9
2. Gangguan Kecemasan.....	10
F. Sistematika Pembahasan	11

BAB II : KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik.....	12
---------------------------	----

1. Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i>	12
a) Pengertian <i>Sayyidul Istighfar</i>	12
b) Manfaat <i>Sayyidul Istighfar</i>	18
2. Gangguan Kecemasan.....	24
a) Pengertian Kecemasan	24
b) Macam-macam gangguan Kecemasan	25
c) Ciri-ciri Gangguan Kecemasan.....	27
d) Aspek-aspek dalam Kecemasan.....	28
e) Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan.....	29
3. <i>Sayyidul Istighfar</i> untuk menangani gangguan kecemasan... ..	29
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	31

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	35
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Validitas Data.....	40
G. Teknik Analisis Data	41

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	44
--	----

1. Deskripsi Lokasi Penelitian	44
2. Deskripsi Konselor.....	45
3. Deskripsi Konseli	47
4. Deskripsi Masalah.....	52
B. Penyajian Data.....	53
1. Proses Penerapan Terapi <i>Sayyidul Istighfar</i> untuk Menangani Gangguan Kecemasan akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo.	53
2. Hasil Penerapan Terapi Sayyidul Istighfar untuk Menangani Gangguan Kecemasan akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo	84
 <u>BAB V : PENUTUP</u>	
A. Simpulan.....	92
B. Rekomendasi	91
C. Keterbatasan Penelitian	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

4.1 Identitas Konselor.	45
4.2 Identitas Konseli	48
4.3 Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah proses terapi.	84
4.4 Perbandingan Kondisi Konseli Senbelum dan Sesudah Proses Terapi.....	85
4.5 Presentase Keberhasilan Proses Terapi.....	87
4.6 Presentase Perilaku Positif dan Negatif Konseli.....	1.14



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Covid-19 adalah virus yang menyebar dengan cepat ke seluruh dunia sejak awal 2020 dan berasal dari Wuhan, China. Virus ini menyebabkan sindrom pernapasan akut. *Covid-19* memiliki indikasi pada sistem pernapasan manusia. Virus ini memiliki indikasi lebih kuat daripada *influenza*. *Covid-19* juga mempunyai efek lebih tinggi pada SARS yang mencapai angka 2,3%. Karena kasus pandemi terkait virus ini menjadi umum, orang harus mengisolasi diri dalam kondisi ketidakpastian karena tidak ada penyembuhan yang dirasa cocok untuk melawan virus covid ini, sehingga masalah pandemi yang diakibatkan karena virus menular menimbulkan gangguan seperti kecemasan.²

Kebijakan penanggulangan *covid-19* berindikasi pada kehidupan. Penanggulangan menyasar pada gangguan kecemasan. Penelitian sudah dilakukan di dunia. Penelitian tersebut menginformasikan gangguan kecemasan menimbulkan masalah selama pandemi *Covid-19*. Gangguan kecemasan 3,117 cenderung lebih beresiko terjadi pada pendidikan menengah ke bawah dibandingkan pendidikan tinggi di Indonesia dalam penelitian tersebut. Kondisi itu dipengaruhi karena orang berpendidikan tinggi bisa mencari berita akurat sehingga dapat membuatnya tenang. Tak hanya itu, mereka juga dapat mudah pelan-pelan ketika memutuskan pilihan dan

² Finka Nur Indira, "Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Bagi Penderita Obsessive Compulsive Disorder (Ocd) Di Tengah Pandemi Covid-19" *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 23 No 1.

menyeleksi berbagai pendapat. Sedangkan mereka yang berpendidikan menengah kebawah lebih mencari informasi tanpa memilih sebelumnya dan mempercayai informasi tanpa tahu keabsahannya. Mereka juga tidak mempertimbangkan dalam mengambil pilihan, tidak memikirkan apa yang akan terjadi setelahnya. Hal tersebut yang menyebabkan Pendidikan menengah kebawah cenderung mengalami kecemasan.³

Pakar ilmu kejiwaan Octaviani Ranakusuma mengatakan usia yang mudah mendapatkan gangguan mental atau kejiwaan yakni usia remaja. Menurut Risdas 2018 dikatakan gangguan mental atau kejiwaan yakni stress, cemas, dan depresi melonjak saat usia remaja. Dikarenakan saat usia remaja terjadi banyak tekanan dan mengakibatkan gangguan-gangguan lain. Ketika usia remaja mulai memperoleh tekanan, maka dari itu remaja sering melibatkan diri dalam aktivitas yang membahayakan keselamatan dan kesehatan. Pada usia remaja juga mulai mengalami perubahan emosi dalam dirinya yang juga dapat memicu kecemasan.⁴

Fenomena tersebut juga terjadi pada remaja di Gresik Kecamatan Krian Sidoarjo, remaja tersebut mengalami gangguan kecemasan akibat covid. Konselor dan konseli sebelumnya sudah saling mengenal. Awal mulanya terjadi saat *Covid-19* datang di Indonesia, berita-berita di media sosial pun sering memberitakan bahayanya virus *covid* ini. Angka kematian dan orang yang positif *covid* pun melonjak secara drastis. Selain

³ <http://news.unair.ac.id/2020/10/23/gangguan-kecemasan-masyarakat-indonesia-selama-pandemi-covid-19/> di akses pada tanggal 23 desember, pukul 17.00

⁴ <https://www.antaranews.com/berita/2415953/pakar-psikologi-sebut-usia-remaja-rentan-mengalami-masalah-kejiwaan> di akses pada tanggal 23 desember pukul 17.00

itu, banyaknya tetangga yang terkena virus *covid* dan harus menjalani isolasi mandiri, tetangga konseli pun beberapa ada yang meninggal dikarenakan virus ini. Hal inilah yang menyebabkan kekhawatiran tinggi yang dialami oleh konseli. Konseli merasa hal yang paling mendasar yang bisa konseli lakukan adalah menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan dan memakai hand sanitizier sesering mungkin. Dikarenakan sabun di rumah konseli adalah sabun batang, akhirnya konseli mencuci tangannya dengan cara yang tak biasa yakni mengerok sabun batang untuk mengambil lapisan dalam dari sabun untuk cuci tangan. Konseli beralasan bahwa konseli ragu akan kebersihan tangannya apabila mencuci tangan dengan lapisan luar sabun batang. Konseli pun kerap dimarahi oleh ibunya dikarenakan membuang-buang sabun. Tak hanya itu, apabila konseli di haruskan pergi keluar rumah, maka konseli wajib membawa handsanitizier. Konseli akan menyemprotkan handsanitizier sesering mungkin. Menurut konseli, konseli bisa membersihkan tangannya kurang lebih 20 kali dalam sehari. Dalam sekali cuci tangan, konseli bisa membersihkan sampai 3 kali. Konseli melakukan hal tersebut dikarenakan merasa tangannya selalu kotor, merasa tangannya banyak kuman dan virus yang akan membuat dirinya terjangkit virus *Covid-19*.

Menurut sutejo, kecemasan adalah sesuatu yang membuat takut akan munculnya hal yang dikarenakan oleh sikap was-was dan sinyal yang menolok seseorang untuk bersiap mengambil kegiatan menghadapi ancaman. Tuntutan, persaingan, dan tantangan yang muncul dalam hidup dapat berdampak pada kesehatan

mental dan fisik seseorang.⁵ Sedangkan menurut kholil lur rochman, kecemasan merupakan suatu hal terjadi ketakutan psikologis yang mengkhawatirkan sebagai respon global dari ketidakbisaan menyelesaikan suatu gangguan atau tidak munculnya rasa aman.⁶

Menurut Gunarso, kecemasan atau anxietas adalah rasa kegelisahan, ketakutan yang bersifat abstrak. Dampak kegelisahan terhadap tergapainya pendewasaan, yakni problem genting dalam pertumbuhan kepribadian.⁷ Sedangkan Kegelisahan adalah perasaan kecemasan, ketakutan atau frustrasi. Seseorang yang mempunyai kecemasan yang berlebihan maka seseorang tersebut tidak bisa memaksimalkan kehebatannya.⁸ Gail W. Stuart, menjelaskan kegelisahan adalah kekhawatiran yang abstrak dan meluas, yang berhubungan dengan rasa tidak jelas.⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 03 September 2021 di Desa Gresikan terdapat remaja yang berinisial FIA yang berusia 17 tahun mengalami kecemasan akibat Covid-19.¹⁰ Indikasi ciri fisik terlihat ketika konseli mengalami kegelisahan dan kegugupan, sehingga berakibat konseli mencari

⁵ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada media Group, 2015), h. 84.

⁶ Irda Sari (2020), "Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Reviuw", *Jurnal Kesehatan*, edisi 12 volume 1

⁷ Annisa, D.F. (2016). Konsep Kecemasan hal 94

⁸ Ulfiah, "METODE ZIKIR SEBAGAI UPAYA KELUARGA DALAM MENGHADAPI KECEMASAN PANDEMI COVID-19", *Jurnal Kesehatan*, vol 1 no 3

⁹ Irda Sari (2020), "Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Reviuw", *Jurnal Kesehatan*, edisi 12 volume 1

¹⁰ Hasil Wawancara dengan FIA pada tanggal 03 September 2021

berita covid setiap malam yang menyebabkan dirinya takut tertular saat keluar rumah dan konseli merasa takut bersalaman dengan orang lain sehingga konseli berulang kali menyemprotkan handsanitizier. Selanjutnya yaitu indikasi ciri behavior yang terlihat ketika konseli tidak bergaul dengan orang sekitar, karena konseli mengharuskan dirinya higienis dengan cara mencuci tangan sebanyak 20 kali dalam sehari dan menyemprotkan handsanitizier sesering mungkin, sehingga konseli menjadi pribadi yang introver dan mendapati kesepian. Selanjutnya yaitu indikasi ciri kognitif yang terlihat ketika konseli merasa takut akan kematian, sehingga konseli selalu begadang untuk mencari berita kematian covid yang menyebabkan overthinking dan sulit fokus dalam melakukan aktivitas, sehingga menyebabkan konseli sering melamun dan membuat pikirannya tidak tenang.

Berdasarkan wawancara yang didapatkan, bahwa remaja yang mengalami kecemasan akibat covid dengan gejala yang nampak pada konseli berupa: mencuci tangan 20 kali dalam sehari, tidur larut malam karena mencari berita covid dan takut bersalaman dengan orang lain. Hal tersebut dikuatkan dengan pendapat Sutejo, kecemasan adalah sesuatu yang membuat takut akan munculnya hal yang dikarenakan oleh sikap was-was dan sinyal yang menolong seseorang untuk siap mengambil tindakan terhadap ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan dan masalah yang muncul dalam kehidupan dapat memberikan petunjuk kesehatan fisik dan mental.¹¹

¹¹ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada media Group, 2015), h. 84.

Oleh sebab itu, dalam menyelesaikan masalah ini dipilihlah salah satu dari terapi keislaman yakni terapi *sayyidul istighfar*. Terapi *Sayyidul Istighfar* ialah salah satu *King of Istighfar* atau bacaan istighfar yang paling utama selain “*asstaghfirullah*”. *Sayyidul istighfar* merupakan pengakuan atau ikrar bahwa Allah adalah Tuhan yang disembah dan tak ada Tuhan selain Engkau. Manusia mengakui bahwa Engkau (Allah) yang telah menciptakanku sebagai manusia dan aku adalah hambaMu.¹² Khasiat membaca istighfar yang bisa didapatkan berupa terhindar dari tekanan kehidupan dan juga keluh kesah.¹³ Dzikir menawarkan hasil dan nilai yang tinggi bagi orang yang mempraktekannya secara konsisten. Dimana sedikitnya membuat hati dan perasaan yang melafadzkannya menjadi tenang dan damai. Umat Islam menggunakan Terapi *Sayyidul istighfar* untuk meminta pengampunan dari jiwa yang tidak murni menjadi jiwa yang murni, dimulai dengan amalan, kehidupan, keyakinan dan bacaan taawudz, basmalah dan syahadat.

Dari yang telah dibahas diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja di Desa Gresik Kecamatan Krian Sidoarjo”. Peneliti memiliki hipotesis, bahwa terapi *sayyidul istighfar* dapat mengendalikan perilaku kecemasan akibat pandemi covid19 pada remaja.

¹² Muhammad S & Abu Ridho, *Doa dan Dzikir Sehari-hari*, (Jakarta: Lentera, 1996), hal. 37.

¹³ Abdul Aziz Sa’ud, *Jangan Remehkan Amalan- Amalan Ringan!*, (Yogyakarta: Sabil, 2015), hal.

B. Rumusan Masalah

Dari judul penelitian yang telah ditetapkan peneliti, yaitu: **“Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi *Covid-19* Pada Remaja di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo”**. Maka dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi *Covid-19* Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo?
2. Bagaimana Hasil Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi *Covid-19* Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui proses Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi *Covid-19* Pada Remaja di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui Hasil Dari Proses Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi *Covid-19* Pada Remaja di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Secara Teoritis

Peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini akan memajukan pengetahuan dan mengajarkan hal-hal baru kepada pembaca terkhusus mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Secara Praktis

Dalam ranah praktis, mungkin banyak individu di luar sana yang juga merasakan hal serupa dengan konseli dalam penelitian ini. Dengan adanya penelitian ini bisa mengkontekstualisasikan teori ke dalam kegiatan nyata. Harapan tertingginya tentu bisa diaplikasikan dan dipakai dalam proses pemberian pertolongan dalam kasus serupa yang berhubungan.

E. Definisi Konsep

Untuk membatasi penelitian ini sehingga tidak menimbulkan kesalahpahaman dalam memahami konteks penelitian, maka peneliti memberikan beberapa definisi konsep pada penelitian ini

1. Terapi *Sayyidul Istighfar*

Istighfar jika didasarkan secara bahasa, berasal dari kata kerja bahasa Arab “*istighfara*” bermakna permohonan. Jadi Istighfar ialah permohonan ampun kepada Tuhan atas dosa dan kesalahan yang telah dilakukan.¹⁴ Bacaan istighfar sangat disarankan oleh Rasulullah SAW sehingga selalu dibaca dan diterapkan supaya kita selalu ingat kepada Allah SWT ketika akan melakukan

¹⁴ Hani Sa’ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: AMZAH, 2011), cet. 1, hal. 13.

perbuatan yang tidak diperbolehkan oleh-Nya. Ibnu Taimiyyah berkata, “istighfar dalam bahasa Arab mempunyai makna *maghfirah*, dan kata *maghfirah* bermakna perlindungan dari keburukan dosa”.¹⁵ Istighfar adalah bentuk pertobatan dengan meminta maaf atas segala dosa dan kesalahan yang telah diperbuat. Kita tidak dapat menghindari membuat kesalahan karena setiap orang yang hidup di dunia ini telah melakukannya. Kesalahan dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti gagal memenuhi kewajiban atau terlibat dalam perilaku terlarang, baik dilakukan secara sadar atau tidak.¹⁶

Sebagaimana yang disampaikan oleh Syaddad Ibn Aus r.a., bahwa Rasulullah Saw bersabda, “*Puncak istighfar itu ialah ucapan seorang hamba*”. Diketahui bahwa bacaan *sayyidul istighfar* termasuk dalam kategori bacaan istighfar yang panjang,

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَتَعَبَدُ
لَكَ، وَأَتَأَعْلَى عَهْدِكَ
، وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ
أَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ
يَأْخُذَ بِي ذُنُوبِي إِنَّكَ الْغَفُورُ الْكَرِيمُ

Artinya: “Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau yang

¹⁵ M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 163.

¹⁶ Abdul Aziz Sa'du, *Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!*, (Yogyakarta: Sabil, 2015), hal. 37.

menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu. Aku menetapi perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku, aku mengakui nikmat-Mu kepadaku, dan aku mengakui dosaku kepada-Mu, maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang mengampuni dosa selain Engkau.”¹⁷

Peneliti memakai terapi *sayyidul istighfar* dikarenakan terapi ini dipercaya untuk mengatasi kecemasan dan kegelisahan dalam diri, mereduksi pikiran-pikiran negatif, dan memperkuat kepercayaan pada Allah SWT bahwa hanya Allah SWT tempat kita bergantung.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu rasa gelisah akan munculnya sesuatu yang dikarenakan oleh sikap was-was akan malapetaka dan bentuk sinyal yang membantu seseorang untuk bersiap mengambil perilaku menghadapi ancaman. Efek dari tuntutan persaingan dan masalah hidup dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Salah satu indikasi psikologis yaitu anxiety atau kecemasan.¹⁸ Ciri utama gangguan kecemasan biasanya adalah kecemasan dan ketakutan berlebihan yang menetap dan sulit dikendalikan. Gejala gangguan kecemasan antara lain sulit istirahat, sulit berkonsentrasi, perasaan

¹⁷ Muhammad S & Abu Ridho, *Doa dan Dzikir Sehari-hari*, (Jakarta: Lentera, 1996), hal. 37.

¹⁸ Jarnawi, “Mengelola Cemas ditengah Pandem Corona” *J.-Taujih* no.1 2020

tegang berlebihan, dan sulit tidur, yang juga dikenal sebagai insomnia.¹⁹

F. Sistematika Pembahasan

Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

BAB 1 Pendahuluan. Bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II Tinjauan Pustaka. Pada tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yakni meliputi terapi sayyidul istighfar dan gangguan *kecemasan*. Pada bagian terapi sayyidul istighfar akan dijelaskan tentang pengertian, tujuan dan manfaat. Kemudian pada bagian gangguan *kecemasan* akan dijelaskan tentang pengertian, penyebab, dan gejala. Pada bab ini juga akan diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan. Meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Dalam bab ini membahas tentang penyajian data yang menjelaskan terkait proses penerapan terapi sayyidul istighfar dalam menangani gangguan *kecemasan* dan

¹⁹ Carole Wade & Carol Tavis, Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2 (Jakarta: Erlangga, 2007), hal 330.

hasilnya. Pembahasan ini ditinjau dari perspektif teori dan perspektif islam.

BAB V Penutup. Bab penutup merupakan bab terakhir dalam skripsi yang berisi kesimpulan dan saran serta keterbatasan penulis selama melakukan penelitian



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Terapi *Sayyidul Istighfar*

a. Pengertian *Sayyidul Istighfar*

Nabi Muhammad SAW menganjurkan umatnya untuk selalu beristighfar, dan bacaan istigh

far yang sering beliau baca pada pagi dan malam yaitu *sayyidul istighfar*, karena *sayyidul istighfar* adalah induk dari istighfar.

Istighfar secara bahasa berasal dari kata kerja "*istighfara*" yaitu dalam bahasa Arab termasuk fi'il berkategori *thalbiyyah* atau permohonan. Sehingga, istighfar adalah permohonan ampunan kepada Tuhan atas dosa dan kekhilafan.²⁰ Oleh karena itulah dinamakan *sayyidul Istighfar* yang memiliki makna berupa permohonan ampun dan sikap merendahkan diri dihadapan Allah SWT, yang tidak ada di dalam hadits-hadits taubat lainnya.

Imam ath-Thibiy *rahimahullah* berucap: "Karena

doa ini mengandung makna-makna taubat secara menyeluruh maka dipakailah istilah *sayyid*, yang pada asalnya, *sayyid* itu artinya induk atau pimpinan yang dituju dalam semua keperluan dan semua urusan kembali

²⁰ Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: AMZAH, 2011), cet 1, hal. 13.

kepada-Nya.” Menurut Ibnu Taimiyah, istighfar setara dengan kata Arab maghfirah, yang menunjukkan perlindungan dari kejahatan dosa. Mengapa begitu? Karena Sayyidul Istighfar merupakan bagian dari Dzikir yang harus dibaca dan dilafalkan secara terus menerus.²¹

Dzikir yang artinya "mengingat", "mengingat saat lupa", dan "menyebut dan menghadirkan Allah dalam hati, pikiran, dan lisan agar tidak lupa" adalah beberapa arti dari kata Arab "dzikir", yang juga mengacu pada jiwa yang memampukan seseorang untuk melindungi apa yang dimilikinya dari ilmu. Dzikir didefinisikan oleh Al-Qur'an dan keagungan karena hal itu akan menghasilkan kemegahan dunia dan akhirat.²²

Dzikir memberikan ganjaran berupa hasil dan nilai yang tinggi bagi orang yang mengamalkannya secara rutin. Sedapat mungkin, buatlah hati dan perasaan yang mengindikasikan menjadi tenang dan tenteram.

Adapun keutamaan dzikir menurut Basri ialah:

- 1) Merupakan amalan yang paling disukai oleh Allah SWT
- 2) Mendapat perlindungan dari Allah SWT atas hal-hal buruk yang bisa menimpa diri sendiri

²¹ Hasan Hammim, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), hal. 13.

²² M. Basri, *Penuntun Dzikir dan Doa Berdasarkan Sunnah Nabi SAW*, (Surakarta: Indiva Pers, 2008), hal. 20.

- 3) Melindungi diri dari gangguan setan, sebagaimana banteng yang dapat melindungi kita dari musuh
- 4) Menentramkan hati
- 5) Menenangkan hati dalam keadaan apapun
- 6) Mempermudah dan menambah rezeki atas izin Allah SWT
- 7) Menyelamatkan diri dari berbagai hambatan hidup
- 8) Mendapat penghargaan dari Allah SWT dan para malaikat.²³

Ada banyak cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, seperti sholat lima waktu, membaca Al-Qur'an, bersedekah, dzikir, dan tindakan serupa lainnya. Allah SWT juga tidak membatasi kemampuan umatnya untuk mendekatkan diri kepada -Nya dengan terus menerus mengumpulkan pahala, mensyukuri semua yang telah Tuhan berikan, dan melakukan kesalahan atas dosa yang dilakukan; biarlah ini menjadi alasan kita untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT, memohon ampun melalui bacaan dzikir dan Istighfar yang dianjurkan oleh Rasulullah:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَتَابَعْتُكَ

²³ M. Basri, *Penuntun Dzikir dan Doa Berdasarkan Sunnah Nabi SAW*, (Surakarta: Indiva Pers, 2008), hal. 27.

وَأَتَا عَلِيَّ عَهْدَكَ ،
وَوَعْدَكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّمَا صَنَعْتُ
أَبْنُوهُ لَكَ بِبِعْثِكَ عَلَيَّ
وَأَبْنُوهُ بِدَلِّي فَأَغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَقْفِرُ الذَّنْبَ إِلَّا
أَنْتَ

Artinya: “Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau yang menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu. Aku menepati perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku, aku mengakui nikmat-Mu kepadaku, dan aku mengakui dosaku kepada-Mu, maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang mengampuni dosa selain Engkau.”²⁴

Faedah dari membaca Sayyidul Istighfar sangat banyak dan sangat baik bagi individu. Mereka termasuk perlindungan terhadap kejahatan dunia ini dan keselamatan dari mereka di akhirat. Sesungguhnya Allah SWT maha baik dalam segala hal.

Seseorang pernah mengeluh tentang kekeringan di daerahnya kepada tabi'i al-Hasan Al-Basri. Al-Hasan menasehatkan: “Beristighfarlah kepada Allah SWT”, orang lain datang mengadukan kefakiran yang menyimpannya. Al-Hasan menasehatkan: “Beristighfarlah kepada Allah SWT”, datang orang yang selanjutnya berkata:

²⁴ Muhammad S & Abu Ridho, *Doa dan Dzikir Seharian-hari*, (Jakarta: Lentera, 1996), hal. 37.

“Doakan saya agar saya dapat memiliki anak”, Al-Hasan berkata: “Beristighfarlah kepada Allah”.²⁵

Kejadian tersebut di atas mengajarkan kita bahwa setiap tantangan yang kita hadapi adalah ujian dari Allah SWT, dan apapun tantangannya, solusinya selalu istighfar kepada Allah SWT. sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Nuh ayat 10-12 yang berbunyi:

(يُرْسِلُ ۙ) فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا
(وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ ۙ) السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا
(ۙ) وَيَجْعَلَ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلَ لَكُمْ أَنْهَارًا

Artinya: “Maka aku (Nuh) berkata: Beristighfarlah (mohon ampunlah) kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun. Niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan⁸ harta dan anak-anakmu, dan mengadakan⁸ untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai.”²⁶

Ketika manusia membaca sayyidul istighfar dari lubuk hati terdalamnya dengan penuh pemaknaan dan perasaan, yakni bukan hanya lisannya saja yang mengucapkan melainkan seluruh jiwanya ikut bergetar karenanya, maka disitulah letak manfaat yang bisa didapatkan. Semakin tinggi rasa pemaknaan bahwa Allah

²⁵ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*, (Probolinggo: Pustaka Hudaya, 2011), hal. 37.

²⁶ Al-Qur'an, *An-Nuh* : 10-12

SWT adalah yang maha pengampun dan penerima maaf, maka disitulah keutamaan dari amalan yang diamalkan didapatkan.

b. Manfaat Sayyidul Istighfar

Sebagai bagian dari amalan yang dicintai Allah, *sayyidul istighfar* tentu memiliki banyak keutamaan. Sebagaimana keutamaan yang ada pada dzikir yang disunnahkan nabi SAW, dimana mengamalkan dzikir tersebut dapat menambah energy untuk beraktivitas.

Saat kita mendalami dan mengamalkan Sayyidul Istighfar, Allah SWT melindungi kita dimanapun kita berada. Jika kita membacaknya di pagi hari, kita akan terlindungi sampai sore hari, dan jika kita membacaknya di malam hari, kita akan terlindungi sampai pagi hari. Sebagai mana hadist dibawah ini yang berbunyi:

مَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مَوْقِفًا بِهَا ، فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ
أَنْ يُمْسِيَ ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ ، وَمَنْ قَالَهَا مِنَ
الَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ ، فَهُوَ مِنْ
أَهْلِ الْجَنَّةِ

Artinya: “Barangsiapa yang membacanya di waktu pagi dengan penuh keyakinan, kemudian meninggal sebelum datangnya waktu malam, maka dia akan masuk kedalam surga. Barangsiapa yang membacanya di waktu malam hari dengan penuh keyakinan dan meninggal

sebelum datangnya pagi, maka dia akan masuk kedalam surga.” (HR. Bukhari).²⁷

Meyakini bahwa Allah SWT adalah yang maha pemberi maaf dan penerima taubat, merupakan dasar yang harus dilakukan dalam mengamalkan *Sayyidul istighfar* sehingga individu dapat memperoleh keutamaannya secara maksimal.

Sebagaimana yang telah diketahui, bahwa *sayyidul istighfar* memiliki banyak keutamaan yang berlimpah yang membawa banyak kebaikan dalam kehidupan, banyaknya manfaat tersebut tercermin dalam setiap makna bacaan pada setiap kalimatnya. Terdapat makna yang ada didalamnya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Ikrar tauhid: *Ya Allah, Engkaulah Tuhanku, tidak ada Tuhan lain selain Engkau.*
- 2) Penerimaan:
 - a) Sebagai hamba Allah
 - b) Banyaknya nikmat yang diberikan oleh Allah kepada hambanya
 - c) Dosa-dosa yang telah kita lakukan
 - d) Hanya Allah SWT yang mampu menghapus segala dosa dan kesalahan hamba-Nya
- 3) Meminta perlindungan kepada Allah dari akibat perbuatan kita.
- 4) Berusahalah untuk selalu berada di jalan ketaatan kepada Allah SWT: *Saya akan melakukan yang terbaik untuk memenuhi komitmen kita dengan kemampuan terbaik*

²⁷ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*, (Probolingo: Pustaka Hudaya, 2011), hal. 47.

saya. Perjanjian dengan Tuhan berarti menaati semua perintah dan meninggalkan semua larangan. Itulah teror yang sesungguhnya.

- 5) Poin-poin sebelumnya adalah tawassul (kalimat pertama untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT), tetapi permohonan utamanya adalah: *maka ampunilah aku* (Ya Allah).²⁸

Menurut Ibnu Abi Jamrah rahimahullah, nama Sayyidul Istighfar berasal dari kumpulan makna indah dan lafadz yang baik dan baik. Dalam hadits ini terdapat:

- 1) Pengakuan terhadap *Luluhiyah* Allah dan ibadah hanya kepada Allah *Azza wa Jalla*.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ رَبِّي

“Ya Allah Engkau adalah Rabbku...”

Pada kalimat diatas merupakan bentuk pengakuan bahwa Allah SWT adalah tuhan semesta raya yang tiada duanya. Hanya Allah SWT yang maha pencipta, maha memiliki, maha pemberi rizqi dan yang mengatur seluruh jagad raya.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

“...tiada Ilah yang berhak disembah selain Engkau...”

Yakni hanya Allah SWT, tempat seluruh umat menyembah dan hanya kepada

²⁸ Abu Ustman Kharisman, *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*, (Probolingo: Pustaka Hudaya, 2011), hal. 48.

2) Pengakuan bahwa Allah Azza wa Jalla adalah satu-satu-Nya yang Maha Pencipta.

“...Engkau telah menciptakan aku, dan aku adalah hamba-Mu...”

3) Penerimaan bahwa Allah SWT telah memberikan janji kepada hamba-Nya. Janji yang dibuat oleh Tuhan untuk umatnya.

“...aku menetapi perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku...”

<http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/>

Kata "janji-Mu", yang mengacu pada
pahala dan pahala oleh Allah SWT atas apa

yang dituntut, menjanjikan surga dan pahala yang sangat besar.

- 4) Berlindung dari keburukan yang telah diperbuat hamba kepada dirinya.

أَعِزُّونَ نَفْسَكُمْ مِنْ شَرِّ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

“...aku berlindung kepada-Mu dari keburukan perbuatanku...”

Ayat ini tentang memohon perlindungan kepada Allah SWT dari penyakit dosa dan amoralitas. Ini adalah bukti bahwa Allah SWT menghukum yang terburuk dari yang terburuk berupa adzab.

- 5) Menisbatkan semua nikmat kepada Allah SAW yang telah mengadakan semua nikmat ini.

أَشْكُرُكَ يَا رَبِّ الْعَالَمِينَ

“...aku akui nikmat-Mu kepadaku...”

Sebagai manusia, mustahil bagi kita untuk bisa menghitung jumlah kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT. Allah adalah dzat yang maha pemberi yang mencakup segala yang ada di bumi dan langit. Taka da satupun yang lepas dari karuniannya. Oleh karena itu, sebagai manusia, tugas kita adalah untuk selalu bersyukur atas segala yang telah diberikan oleh Allah SWT. Semakin tinggi rasa syukur kita, insyallah Allah akan menambah kenikmatan yang kita dapatkan.

- 6) Menisbatkan dosa kepada diri seorang hamba.

وَأَعْتَبُكَ يَا رَبِّ الْعَالَمِينَ

“...aku mengakui dosaku kepada-Mu...”

Allah SWT menyukai individu yang bertaubat, mengakui segala dosanya, tidak bertanggung jawab, meninggalkan komitmen, dan tidak melakukan amoralitas atau perbuatan kriminal.

- 7) Keinginan dan harapan dia agar diampuni dosa-dosanya oleh Allah SWT.

اَلَا غُفْرٰلِيْ

“...ampunilah dosaku...”

Percayalah bahwa Allah maha penyayang dan maha pengampun. Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah memohon ampun kepada Allah Azza wa Jalla segera setelah dia melakukan dosa.

- 8) Pengakuannya bahwa tidak ada yang dapat mengampuni dosa selain Allah SWT.

لَا إِلٰهَ إِلَّا اَنْتَ
وَغُفْرٰ

“...karena tidak ada yang dapat mengampuni dosa selain Engkau Ya Allah.”

Pengakuan hamba bahwasanya tidak ada yang dapat mengampuni semua dosa-dosa kecuali hanya Allah SWT.²⁹

2. Gangguan Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Dalam kehidupan manusia, rasa takut adalah sesuatu yang sering kali terjadi. Ketakutan dianggap sebagai komponen alami dari

²⁹ Hasan Bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: AQWAM, 2008), hal. 24-25.

keberadaan. Kecemasan adalah perasaan umum yang sering hadir bersamaan dengan ketakutan, rendahnya rasa percaya diri yang asal usul dan bentuknya tidak diketahui.³⁰ Kecemasan adalah perasaan abstrak dari ketegangan psikologis yang mengarah pada respons umum ketakutan ketika seseorang tidak dapat mengatasi masalah atau merasa terancam. Sentimen seperti itu seringkali tidak menyenangkan dan menunjukkan indikator yang tidak menguntungkan, disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis..³¹ Kecemasan, menurut Sadock, adalah konsekuensi fisik dari beberapa peristiwa normal yang berbahaya dan dirasakan yang terjadi selama perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau tak terduga, dan pencarian identitas, harga diri, dan tujuan hidup.³²

Kecemasan, menurut Nevid Jeffrey, merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan rangsangan fisiologis, emosi tegang yang berlebihan, dan kekhawatiran akan terjadinya sesuatu yang tidak menyenangkan.³³ Kecemasan adalah suasana hati seperti kekhawatiran yang disertai dengan kemampuan untuk memengaruhi perilaku, baik perilaku negatif yang menyimpang

³⁰ Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama 2005), 66

³¹ Kholil Lur Rochman, *kesehatan mental*, (Purwokerto: Fajar media press 2010), 104

³² Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (Jakarta : UI-Press 2007), 73.

³³ Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus, dan Greene, Beverly, *Psikologi Abnormal, Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia, Edisi Kelima Jilid 1*, (Jakarta: Penerbit Erlangga 2005), 163.

maupun aktivitas positif. Gangguan kecemasan adalah salah satu penyakit mental yang paling sering dan dianggap normal; Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan dan sulit untuk diatur, hal itu dapat mengganggu kehidupan seseorang dan menyebabkan gangguan jiwa.

b. Macam-macam gangguan kecemasan

Gangguan kecemasan memiliki beberapa macam, diantaranya:

(a) Kecemasan sosial

Kecemasan sosial adalah gangguan kecemasan yang berhubungan dengan kehidupan sosial individu. Kecemasan ini menyangkut kecemasan akan diri sendiri atas orang lain seperti kurang percaya diri, minder, dan percaya bahwa orang lain selalu memandang dirinya negative. Hal ini kemudian memunculkan rasa cemas tak beralasan dan membuat individu semakin menarik diri dari kehidupan sosialnya karena takut dianggap bodoh dan memalukan.³⁴

(b) Kecemasan umum

Kecemasan umum merupakan kategori kecemasan tingkat rendah yang muncul karena adanya rasa khawatir yang berlebihan terhadap aktivitas yang tidak mengancam. Tanda-tanda seorang individu

³⁴ Adib asrori, *Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial*, Vol. 03 No. 01 Januari 2015, 90.

mengalami kecemasan jenis ini ialah mudah tersinggung, ketegangan otot, dan sulit tidur atau insomnia.

(c) Kecemasan realistis

Ketakutan realistis, atau biasa disebut dengan ketakutan objektif, adalah ketakutan yang datang karena adanya ancaman yang mendorong individu keluar dari zona nyamannya.

(d) Kecemasan moral

Sumber dari kecemasan ini ialah adanya perasaan bersalah akibat melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma yang ada.

(e) Kecemasan neurotis

Kegelisahan ini adalah ketakutan yang timbul apabila dorongan menjadi tidak terkawal dan memaksa seseorang melakukan sesuatu yang berisiko.

(f) Kecemasan fundamental

Kecemasan mendasar adalah ketakutan yang muncul dari pertanyaan tentang identitas seseorang. Pertanyaan-pertanyaan ini adalah: Siapa Anda, untuk apa Anda hidup, apa yang Anda lakukan untuk kehidupan masa depan Anda? Kecemasan seperti ini bisa disebut sebagai kecemasan eksistensial, dimana ia memainkan peran mendasar dalam kehidupan manusia.³⁵

c. Ciri-ciri Kecemasan

³⁵ Mustamir pedak, *metode supernal menaklukkan stress*, (Jakarta: Hikmah publishing 2009),30.

Ciri-ciri kecemasan menurut Nevid dkk, diantaranya adalah sebagai berikut:

- (a) Gejala fisik kecemasan termasuk agitasi, ketakutan, dan anggota badan gemetar atau gemetar, rasa mencekik di tenggorokan, mengkerut di dahi, mengeluarkan keringat, pusing, susah berkata-kata, susah bernapas, anggota tubuh menjadi panas dingin, dll.
- (b) Ciri behavioral dari kecemasan yakni sikap menjauh, sikap dependen.
- (c) Komponen kognitif kecemasan adalah kekhawatiran tentang berbagai hal, sensasi teror yang meresahkan tentang apa yang akan terjadi kedepannya, dan keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi tanpa alasan yang jelas.³⁶

d. Aspek-aspek dalam kecemasan

Stuart membentuk kecemasan (anxiety) dalam tiga bentuk yakni:

- (a) Sikap, yaitu gelisah, bergetar, keceptatan dalam berbicara, kurang brifing, menjauh, menghindari masalah, was-was, kaku fisik, dan lain-lain.
- (b) Kognitif, yakni sulit fokus, kurang perhatian, hilang ingatan, kurang ide, malas-malasan, bingung, was-was, linglung, mimpi buruk, dan lain-lain.
- (c) Afektif, berupa terburu buru, tegang, gelisah, ketidaknyamanan, gugup, was-was,

³⁶ Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus, dan Greene, Beverly, *Psikologi Abnormal, Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia, Edisi Kelima Jilid 2*, (Jakarta: Penerbit Erlangga 2006), 155

ketakutan, kekhawatiran, tidak bisa merasakan, bersalah, memalukan, dan lain-lain.³⁷

e. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan

Iyus menjelaskan macam-macam hal yang menyebabkan kecemasan individu seperti

- (a) Umur dan pertumbuhannya, hal ini memegang fungsi yang penting pada seseorang, apabila beda umur maka berbeda juga pertumbuhannya, dikarenakan itu bisa mengakibatkan macam-macam kecemasan pada individu.
- (b) Lingkungan, ini adalah situasi di sekitar umat manusia. Pengaruh lingkungan dapat mempengaruhi sikap internal dan eksternal. Tingkat kecemasan individu dapat dikurangi ketika lingkungan yang stabil diperkenalkan.
- (c) Pengetahuan dan pengalaman, dengan dua hal tersebut seseorang bisa dengan mudah menyelesaikan problem mental, termasuk kecemasan.
- (d) Fungsi keluarga, keluarga yang memberikan penekanan yang tinggi terhadap pencapaian anak-anaknya dibidang pekerjaan dapat memunculkan rasa cemas terhadap anaknya ketika sedang mencari kerja.³⁸

³⁷ Annisa, D., dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia)" *Jurnal Konselor Universitas Padang*, vol 1, no 1

³⁸ Saifudin, M. dan Kholidin, M. N. "Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Rahul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan", *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan* vol 7, no 3

3. *Sayyidul Istighfar* untuk Menangani Gangguan Kecemasan

Remaja berusia 17 tahun yang mengalami kecemasan akibat covid dengan gejala yang nampak pada konseli berupa: mencuci tangan 20 kali dalam sehari, tidur larut malam karena mencari berita covid dan takut bersalaman dengan orang lain. Hal tersebut dikuatkan dengan pendapat Sutejo, kecemasan adalah sesuatu yang membuat takut akan munculnya hal yang dikarenakan oleh sikap was-was dan sinyal yang menolok seseorang untuk bersiap mengambil kegiatan menghadapi ancaman.³⁹

Indikasi fisik yang terjadi pada konseli yaitu mengalami kegelisahan dan kegugupan, sehingga berakibat konseli mencari berita covid setiap malam yang menyebabkan dirinya takut tertular saat keluar rumah dan konseli merasa takut bersalaman dengan orang lain sehingga konseli berulang kali menyemprotkan handsanitizier. Peneliti menargetkan konseli mengurangi perilaku mencari berita tentang covid dan mengurangi perilaku menyemprotkan handsanitizier.

Indikasi ciri behavior yang terjadi pada konseli yaitu menarik diri dari lingkungan, karena konseli mengharuskan dirinya higienis dengan cara mencuci tangan sebanyak 20 kali dalam sehari dan menyemprotkan handsanitizier sesering mungkin, sehingga konseli menjadi pribadi yang introver dan

³⁹ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada media Group, 2015), h. 84

mendapati kesepian. Peneliti menargetkan konseli mengurangi intensitas mencuci tangan dan tidak lagi menarik diri dari lingkungan.

Indikasi ciri kognitif yang terjadi yaitu ketika konseli merasa takut akan kematian, sehingga konseli selalu begadang untuk mencari berita kematian covid yang menyebabkan overthinking dan sulit fokus dalam melakukan aktivitas, sehingga menyebabkan konseli sering melamun dan membuat pikirannya tidak tenang. Peneliti menargetkan konseli mengurangi mencari berita tentang covid dan memfokuskan kembali pikiran konseli agar mudah dalam beraktivitas.

Berdasarkan target-target yang sudah dibuat, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan terapi islam yakni terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani kecemasan pada konseli. Terapi tersebut berupa membaca basmalah dan syahadat, setelah itu membaca serta menghayati ayat dan makna *sayyidul istighfar*, setelah itu dilanjutkan muhasabah untuk menyadarkan konseli perilaku-perilaku buruk yang ia alami.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Shaleha, Nikmatus. 2019. Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Mengatasi Self Esteem (Studi Kasus Seorang Perempuan Di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan). Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya. Isi Penelitian: Dalam penelitian yang dikaji oleh Nikmatus Shaleha ini menjelaskan mengenai remaja yang memiliki self esteem yang rendah, serta menggunakan terapi

sayyidul istighfar untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki objek penelitian tersebut.

- a) Persamaan: penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan sama-sama menerapkan terapi sayyidul istighfar dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.
 - b) Perbedaan: Nikmatus Shaleha menggunakan Terapi Sayyidul Istighfar untuk menyelesaikan masalah terkait self esteem remaja perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan, sedangkan peneliti menggunakan Terapi Sayyidul Istighfar guna Mengatasi Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo.
2. Erwin Rafini .2020. *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi Dan Solusinya Dalam Prespektif Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- a) Isi Penelitian: Pada penelitian yang dilakukan oleh Erwin Rafini ini memaparkan mengenai kecemasan yang terjadi pada mahasiswa ketika sedang mengerjakan tugas akhirnya.
 - b) Persamaan: Penelitian oleh Moh. Mizan Anshori dan milik peneliti sama-sama meneliti tentang kecemasan.
 - c) Perbedaan: Moh. Mizan Anshori dalam penelitiannya memakai metode kuantitatif, sedangkan peneliti memakai metode kualitatif.
3. Octaviyana Purwanto Putri. 2020. *Konseling Islam Dengan Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Menangani*

Rasa Bersalah Pada Remaja Pelaku Seks Pranikah Di Desa Cemengkalang Sidoarjo. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.

- a) Isi Penelitian: Pada penelitian ini dijelaskan tentang seorang remaja yang merasa bersalah akibat melakukan seks sebelum menikah.
- b) Persamaan: Dalam penelitian ini, Octaviyana Purwanto Putrdan dan peneliti memakai terapi *sayyidul istighfar* untuk mengatasi permasalahan yang dimiliki objek.
- c) Perbedaan: Perbedaan kedua penelitian ini terdapat pada fokus kajiannya, dimana Octaviyana Purwanto Putri mengangkat topik tentang rasa bersalah remaja yang melakukan seks pranika, sedangkan peneliti mengangkat kasus Gangguan *Obsessiv Compulsive Disorder* Akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Desa Gresik Kecamatan Sidoarjo

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam suatu penelitian, pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti guna menemukan suatu fakta dan bahan penelitian yang sudah ada, kemudian dilakukan uji validitas yang mungkin kebenarannya masih disebut dengan metode penelitian.⁴⁰ Harapannya dilakukan penelitian ini adalah dapat menemukan, mengembangkan, menggali data dan kemudian menguji kebenaran data tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode berupa:

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan metode yang memakai cara-cara yang bersifat deskriptif atau berupa penggambaran suatu kondisi dalam bentuk paragraf guna memaparkan hasil temuan yang ada selama proses penelitian secara ilmiah.⁴¹

Tujuan digunakannya metode ini ialah guna memperoleh hasil yang lebih objektif berdasarkan fenomena yang ada serta dapat mendapatkan informasi secara lebih masif dari berbagai sumber dan sudut pandang.⁴² Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan dengan menggunakan terapi *sayyidul istighfar*

⁴⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 120.

⁴¹ Lexy. J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6.

⁴² Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012) hal. 52

untuk mengendalikan gangguan kecemasan pandemi covid-19.

Sedangkan jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah deskripsi komparatif. Menurut Mohajan dan Haradhan, menyatakan penelitian tersebut mengkaji tindakan dan perilaku individu dalam interaksi, sehingga subyek mampu beradaptasi. Kemudian perilaku sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan, agar interver mengetahui perubahan.⁴³ Dalam penggunaannya berupa pelibatan dengan berbagai sumber. Sumber mengetahui latar belakang dan informasi subyek. Sumber memberikan informasi secara rinci.⁴⁴ Peneliti melakukan penggalian data mengenai subyek yang berupa penyebab, akibat, dan penanganan.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

1. Sasaran

Konseli dalam penelitian ini adalah FIA (nama samaran), siswi SMA kelas 2, yang bertempat tinggal di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo. Konseli memiliki gangguan kecemasan akibat pandemi covid 19.

2. Lokasi Penelitian

Berada di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan jenis data non statistik yang disebut data deskriptif, yang mencakup

⁴³ Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Quanta* Vol. 2, No. 2, Th. 2018, hal. 85

⁴⁴ Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Quanta* Vol. 2, No. 2, Th. 2018, hal. 85

informasi dan interpretasi dari temuan penelitian yang telah didapatkan. Jenis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data Primer

Data primer adalah informasi unik yang diperoleh dari sumber primer. Data primer dalam penelitian ini adalah mengenai sikap konselor, prosedur konseling, dan hasil terbaru dalam pelaksanaan konseling. Selanjutnya peneliti mengolah mengobservasi bacaan dan informasi dari informan lain yang diperoleh dari wawancara.

2. Data Sekunder

Data sekunder berfungsi untuk melengkapi data asli dari sumber primer.⁴⁵ Didapatkan dari tempat penelitian, habitat konseli, dan sikap keseharian konseli. Peneliti mencari informasi menggunakan metode wawancara serta observasi.

Sumber data pada penelitian ini yakni tempat dimana data itu diperoleh. Konselor memperoleh berita dari sumber data untuk memperoleh penjelasan.⁴⁶ Sumber data yang dikatakan yakni sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah informasi istimewa yang dikumpulkan langsung dari informan. Data primer ini didapatkan dari konseli yang bernama

⁴⁵ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), Hal. 76

⁴⁶ imi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2006)

FIA (samaran) dan 3 orang informan (ibu, teman, pacar).

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder, yaitu data yang berasal dari pengukuran yang digunakan untuk mendukung dan menyempurnakan data tersebut.⁴⁷ Sumber data sekunder sebagai penyempurna dalam observasi berasal dari internet, dll.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan tahapan-tahapan penelitian sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Lapangan

Peneliti mengatur komponen desain penelitian, memilih topik penelitian, dan menyiapkan alat dan masalah kerja lapangan. Peneliti memilih penelitian tentang seorang remaja yang mengalami gangguan kecemasan akibat pandemi *Covid-19* di desa gresikan kecamatan krian sidoarjo. Sebelum melakukan kerja lapangan, peneliti menghabiskan waktu sekitar satu minggu untuk mengamati konselor untuk memastikan perilaku cemas yang mereka tunjukkan. Setelah dilakukan cukup pengamatan, konselor mempersiapkan data pendukung penelitian yang diperlukan di lokasi penelitian seperti pegangan wawancara, pembacaan yang akan meningkatkan penggunaan treatment di lapangan, dan tugas-tugas lain yang diperlukan selama proses tersebut nantinya untuk mendapatkan laporan tentang subjek tersebut,

⁴⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2006),

penjelasan keseluruhan serta penjelasan yang berhubungan.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Di tahap ini, peneliti terjun ke lapangan untuk melakukan penggalian data sejalan dengan rencana penelitian yang sebelumnya dipaparkan pada bagian latar belakang. Pada tahap ini pula peneliti membangun hubungan dengan subjek sekaligus dengan informan-informan lain yang berhubungan dengan subjek guna mengetahui lebih dalam terkait permasalahan yang hendak digali.

Adapun informan yang berhubungan dengan subjek diantaranya yakni keluarga, teman, maupun pacar subjek.

3. Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data sebelum memasuki lapangan, selama ada di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Akan tetapi, kebanyakan analisis data yang dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data di lapangan, dari pada setelah selesai pengumpulan data.⁴⁸

Para peneliti menggunakan analisis data deskriptif komparatif untuk menilai keadaan konselor sebelum dan sesudah menerima terapi sayyidul istighfar dalam penelitian ini

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang paling krusial untuk mengumpulkan data di lapangan yang memenuhi tujuan penelitian adalah melalui prosedur pengumpulan data.⁴⁹ Teknik

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 336.

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 308.

pengumpulan data penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan cara-cara tertentu diantaranya:

1. Observasi

Observasi adalah aktivitas mengamati suatu gejala atau objek secara mendalam dalam *setting* natural atau tanpa adanya manipulasi.⁵⁰ Tujuan dilakukannya observasi adalah untuk mendapat informasi terkait gejala atau objek yang diamati serta guna melengkapi penggalan dari suatu data yang dicari melalui wawancara.⁵¹

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mendalam baik dari segi biologis maupun psikologis. Adapun unsur terpenting dalam observasi itu sendiri adalah pengamatan dan ingatan. Secara umum, pengamatan tentang perilaku manusia, proses pekerjaan, dan gejala alami dilakukan dalam penelitian.⁵²

Data yang dikumpulkan melalui observasi dalam penelitian ini adalah perilaku konselor sebelum dan sesudah proses penyampaian pengobatan, serta perubahan emosi dan pemikiran konselor.

2. Wawancara

Wawancara merupakan pembicaraan dalam dua orang atau lebih dari itu. Wawancara dapat menggali informasi dengan maksud terselubung, baik secara terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi.⁵³ Wawancara hendaknya dilakukan dengan

⁵⁰ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007), hal. 158

⁵¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2015), hal.145

⁵³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 186

menggunakan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti serta dapat dilaksanakan dalam suasana yang santai dan tidak tertata. Terdapat dua teknik dalam wawancara yakni secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Dalam wawancara terstruktur, peneliti menyiapkan daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber. Sedangkan wawancara tidak terstruktur dilakukan secara fleksibel ketika berada dilapangan.

Penelitian ini melakukan wawancara untuk menggali informasi konseli, yakni FIA (nama samaran) terkait kebiasaan, kondisi, dan indikasi yang dirasakannya.

3. Dokumentasi

Menurut Haris, dokumentasi merupakan kompilasi data dari berbagai instrumen sekunder, gambar, catatan, dan dokumen-dokumen bahan penelitian.⁵⁴ Peneliti melakukan dokumentasi saat bersama subjek dan informan dengan persetujuan. Dokumentasi dilakukan untuk mendukung kebenaran data dan sumber tambahan penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Dalam penelitian kualitatif, metode validasi data, disebut juga validasi data, memutuskan valid tidaknya suatu penelitian. Peneliti menentukan keakuratan data dengan membandingkan apa yang sebenarnya dialami dengan apa yang diberitakan peneliti menggunakan metode validasi data. Karena data tidak memiliki kesamaan dengan data yang sebenarnya terjadi pada item yang disediakan peneliti, maka data tersebut dianggap valid.

⁵⁴ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 123

Dalam menentukan validitas atau keabsahan data, diperlukan yang namanya teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas jumlah kriteria tertentu.⁵⁵ Maka dari itu, peneliti melakukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Melakukan Cek Ulang (*Re-checking*)

Cek ulang berguna untuk meninjau kembali data-data yang telah diperoleh apakah sudah sesuai sehingga dapat memperkecil peluang kesalahan atau munculnya data yang kurang valid. Cek Ulang biasanya dilakukan pada pertengahan pelaksanaan penelitian.⁵⁶

2. Triangulasi

Triangulasi adalah verifikasi ulang data dari sumber dengan cara yang berbeda dan pada waktu yang berbeda.⁵⁷ Untuk mengurangi jumlah data yang kurang dapat diandalkan, informasi yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi digabung, kemudian dilakukan perbandingan, dan ditinjau kembali.

Di sini peneliti menggunakan triangulasi sumber data yakni menggali informasi dan memastikan kebenaran informasi melalui wawancara dan observasi terhadap narasumber lain seperti orang terdekat konseli (keluarga, teman, dan pacar konseli)

G. Teknik Analisis Data

⁵⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 324.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 271.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 372.

Analisis data adalah suatu tahapan yang ditempuh guna mengambil dan mengumpulkan data yang diperoleh dari hasil penggalan data seperti wawancara, observasi dan dokumentasi secara sistematis, lalu diorganisasikan ke dalam kategori-kategori, diubah menjadi unit-unit, kemudian disintesis, disusun menjadi template, dan diseleksi. Yang mana akan digunakan dan dipelajari, yang pada akhirnya mengarah pada kesimpulan yang mudah dipahami.⁵⁸

Sejalan dengan maksud penelitian ini, yakni untuk membandingkan suatu kondisi ataupun keadaan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan, maka teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif komparatif, yakni menjelaskan tentang perbandingan antara dua kondisi atau gejala dari objek yang diteliti.

Analisis deskriptif komparatif dilakukan guna mencari perbedaan signifikan antara variable yang sama pada sampel yang berbeda maupun variable yang berbeda pada sampel yang sama. Oleh karena itu, teknik komparatif ini dapat dikatakan menganalisis persamaan dan perbedaan dengan cara membandingkan hasil penelitian tanpa memandang apakah peneliti berhubungan dengan subjek atau subjek penelitian.

Dalam pelaksanaan penelitiannya sendiri, peneliti akan menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses penerapan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19 di desa

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 335.

gresikan kabupaten sidoarjo, dengan memakai teknik analisis deskriptif.

2. Untuk mengetahui hasil akhir dari proses penerapan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19 di desa gresikan kabupaten sidoarjo, dengan menggunakan deskriptif komparatif yakni membandingkan kondisi konseli, sebelum dan sesudah terapi dilakukan. Apakah ada perbedaan atau perubahan perilaku yang lebih baik, atau justru lebih buruk.

Dalam menentukan tingkat keberhasilan dari proses terapi yang dilakukan, berikut ini adalah standar presentase kualitatif yang menjadi acuan dalam penelitian ini:

- a) 75% - 100% : Berhasil
- b) 56% - 74% : Cukup berhasil
- c) 40% - 55% : Kurang berhasil
- d) < 39% : Tidak berhasil⁵⁹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1988), hal. 246.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a) Profil Desa Gresikan

Di kesempatan ini, peneliti berbicara singkat tentang lokasi subjek penelitian. Lokasi yang dipilih peneliti adalah tempat tinggal konseli bersama orang tua dan saudara kandungnya. Lokasi tersebut dipilih bukan hanya karena dekat dengan rumah peneliti, tetapi juga karena konseli merasa nyaman melakukan penelitian di rumah. Desa Gresikan merupakan desa yang bersih, warga yang ramah, juga lokasinya yang dekat dengan pusat perbelanjaan dikarenakan Desa Gresikan yang lokasinya dekat dengan pasar tradisional dan mall, akses kemana pun juga tidaklah sulit.⁶⁰

b) Kondisi Sosial dan Ekonomi

Masyarakat desa gresikan mayoritas suka tersenyum dan terbuka. Meskipun ada juga sebagian masyarakat yang tidak ingin diganggu. Tetapi, apabila untuk masyarakat sesama desa gresikan, masyarakat tersebut memiliki jawa rasa persaudaraan yang kental. Terbukti dengan perilaku ibu-ibu warga desa gresikan apabila ada hajatan pernikahan, beliau sangat tulus untuk membantu, disini istilah kata namanya rewang.

Keadaan ekonomi di desa gresikan dirasa cukup dan lumayan. Sebagian besar mata pencaharian

⁶⁰ Hasil wawancara dengan salah satu anggota karang taruna pada tanggal 01 Oktober 2021

warga desa gresikan ialah sebagai buruh pabrik dan pedagang. Mereka banyak membuka warung kelontong.⁶¹

c) **Keagamaan**

Setiap dua minggu, di desa gresikan memiliki kegiatan keagamaan yang biasa dilakukan yakni istighosah dan pembacaan diba'. Kegiatan ini berlangsung dengan cara digilir dari rumah ke rumah bagi warga yang ikut serta dalam kegiatan tersebut. Tak hanya itu, mereka juga mengadakan tahlilan bersama ketika ada warga yang meninggal dunia.⁶²

2. Deskripsi Konselor

Konselor ialah seseorang yang berperan sebagai pendamping yang memberi arahan kepada konseli sehingga dapat menyelesaikan masalahnya. Orang yang bertindak sebagai konselor dalam penelitian ini ialah mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Dibawah ini merupakan rincian data diri konselor yang akan melakukan terapi dalam penelitian yang akan dilakukan.

a. **Identitas Konselor**

⁶¹ Hasil wawancara dengan salah satu anggota karang taruna pada tanggal 01 Oktober 2021

⁶² Hasil wawancara dengan salah satu anggota karang taruna pada tanggal 01 Oktober 2021

Tabel 4.1
Biodata Konselor

Nama	Annisa Nurhaliza
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 23 Desember 1999
Alamat	Desa Gresikan RT 09 RW 02, Kec. Krian, Kab. Sidoarjo
Agama	Islam
Status	Mahasiswa/Belum menikah
Semester	7 (Tujuh)
Riwayat Pendidika n	1. TK Dharma Wanita 2. SDN Krian 04 3. SMPN 02 Krian 4. SMAN 01 Wonoayu
Email	annisanurhaliza1999@gmail.com
No telfon	085233718829

b. Pengalaman Konselor

Konselor merupakan seorang mahasiswi semester 7 UIN Sunan Ampel Surabaya yang memiliki pengalaman diantaranya yakni, dalam mata kuliahnya ada yang diwajibkan untuk turun lapangan untuk melakukan praktik konseling.

Selain itu, konselor juga turut serta dalam kegiatan KKN yang diadakan oleh UIN Sunan Ampel Surabaya, di Desa Jati Alun-Alun, Kecamatan Prambon, Jawa Timur selama kurun waktu 2 bulan. Melalui kegiatan tersebut, konselor mendapat pelajaran berharga mengenai interaksi serta kehidupan warga sekitar. Melakukan

pendekatan dengan warga beserta perangkat desa sekitar

Pengalaman lain yang juga dimiliki konselor ialah melakukan praktik langsung di MtsN 02 Sidoarjo dalam kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL). Melalui program tersebut, konselor dapat menambah pengalamannya serta ilmu-ilmu baru yang dapat menunjang kemampuan dirinya. Konselor berinteraksi secara langsung dengan guru-guru dan murid disana. Konselor melakukan konseling dengan beberapa murid istimewa. Disana konselor menangani sebanyak 31 murid, baik itu konseling individu maupun kelompok. Konselor belajar banyak dalam kegiatan PPL tersebut bahwa, setiap manusia dilahirkan berbeda-beda dan tidak dapat disamakan satu dengan yang lainnya. Maka dari itu yang menjadikan manusia sebagai individu yang unik memiliki banyak sifat, karakteristik, serta kepribadian yang berbeda-beda. Sebagai konselor pun, diharuskan dapat memahami, menghormati, dan menerima perbedaan tersebut, tidak semata-mata *menjudge* orang lain, guna menunjang kelancaran proses konseling.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan salah satu teman di organisasi desa yaitu Karang Taruna. Konseli merupakan sosok yang membutuhkan bantuan dalam memecahkan permasalahan dalam dirinya. Untuk

itu, peneliti mengajukan diri untuk menolong konseli.

Adapun identitas konseli sebagai berikut:

a. Identitas Konseli

Tabel 4.2
Biodata Konseli

Nama	FIA
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 12 November 2004
Alamat	Desa Gresikan RT 08 RW 02, Kec. Krian, Kab. Sidoarjo
Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Status	Pelajar/Belum Menikah
Usia	17 Tahun
Riwayat Pendidikan	TK Wachid Hasyim, SDN Krian 04, SMPN 01 Krian, SMAN 01 Krian
Hobi	Nonton Drama Korea
Cita-cita	Desainer ⁶³

b. Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak ke 2 dari 3 bersaudara. Kakak laki-lakinya sedang berkuliah (Semester 3) dan adik perempuannya yang masih duduk di bangku PAUD. Konseli tinggal di Desa Gresikan bersama orang tuanya. Kondisi keluarga konseli dapat digolongkan dalam keluarga yang harmonis. Kedua orang tua konseli

hampir tidak pernah bertengkar dan selalu menunjukkan kasih sayangnya terhadap anak-anaknya yakni konseli dan 2 saudaranya.⁶³

Konseli sendiri lebih dekat dengan ibunya dibandingkan dengan ayahnya dikarenakan ayahnya merupakan ayah tiri konseli. Ayah kandung konseli sudah lama meninggal saat konseli masih duduk di bangku taman kanak-kanak.

Meskipun begitu konseli sudah merasa nyaman dan menerima ayah baru nya tersebut dikarenakan konseli sendiri juga merindukan sosok ayah dikehidupannya. Menurut konselor, keluarga konseli tergolong keluarga yang harmonis dan hampir tidak pernah ada pertengkaran di dalamnya. Seluruh anggota keluarga konseli rukun dan penuh kasih sayang.

c. Latar Belakang Keagamaan

Orang tua konseli merupakan orang yang sangat memperhatikan pergaulan dan aktivitas anak-anaknya termasuk hal-hal yang bersangkutan dengan keagamaan.

Sejak kecil hingga SMP, konseli mengaji di TPQ hingga *khatam* Al-Qur'an. Orang tua konseli tidak pernah membiarkannya membolos atau konseli akan dimarahi dan dipukul dengan ranting pohon agar konseli tidak mengulangi perbuatannya lagi. Hal tersebut, dilakukan oleh orang tua konseli

⁶³ Hasil Observasi dan Wawancara Orang Tua dan Klien, pada tanggal 01 Oktober 2021.

dengan tujuan agar konseli memiliki pondasi agama yang kuat dalam menempuh tujuan hidupnya serta dapat mengetahui makna hidupnya. Oleh sebab itu, pembekalan agama perlu dilakukan secara maksimal.⁶⁴

Selain itu, dalam kehidupan bermasyarakat, orang tua konseli juga kerap kali melibatkan konseli untuk ikut serta dalam setiap kegiatan keagamaan seperti istighosah bulanan maupun pengajian. Ini adalah hal yang baik yang dapat memberi kita banyak pelajaran tentang apa yang dilarang dan apa yang disukai Allah SWT.

d. Latar Belakang Lingkungan

Di lingkungan sekitarnya, konseli dikenal sebagai seseorang yang ramah, yang tidak segan untuk menyapa orang-orang disekitarnya. Hal tersebut membuat konseli memiliki kesan yang ceria dan terbuka serta disenangi oleh banyak orang. Selain itu, konseli juga memiliki jiwa penolong yang tinggi. Ia selalu berusaha menolong orang-orang disekitarnya selama ia bisa membantunya, tidak peduli dengan imbalan yang ada.⁶⁵

e. Latar Belakang Ekonomi

Dalam segi ekonomi, konseli termasuk dalam keluarga yang berkecukupan, tidak kekurangan tapi juga tidak termasuk golongan atas. Ayah konseli bekerja di kantor samsat, sedangkan ibu konseli berjualan

⁶⁴ Hasil Wawancara dengan Klien pada tanggal 05 Oktober 2021.

⁶⁵ Hasil Wawancara dengan Tetangga Klien pada tanggal 11 Oktober 2021.

masakan jawa di pinggir jalan. Dalam silsilah keluarga besarnya, keluarga konseli dominan bekerja sebagai pedagang.⁶⁶

f. Kegiatan sehari-hari konseli

Dalam aktivitas sehari-hari, konseli kerap kali membantu dalam hal pekerjaan rumah. Selain itu, konseli juga merupakan seorang pelajar kelas 2 SMA, konseli bersekolah di SMAN 1 Krian. Konseli juga mengikuti ekstrakurik

uler badminton di sekolahnya, ekstra tersebut dilakukan tiap hari sabtu mulai pukul 8 pagi sampai 11 siang.⁶⁷

4. Deskripsi Masalah

Konselor dan konseli sebelumnya sudah saling mengenal. Awal mulanya terjadi saat Covid-19 datang di Indonesia, berita-berita di media sosial pun sering memberitakan bahaya nya virus covid ini. Angka kematian dan orang yang positif covid pun melonjak secara drastis. Selain itu, banyaknya tetangga yang terkena virus covid dan harus menjalani isolasi mandiri, tetangga konseli pun beberapa ada yang meninggal dikarenakan virus ini. Hal inilah yang menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan secara berlebihan yang dialami oleh konseli. Konseli merasa hal yang paling mendasar yang bisa konseli lakukan adalah menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan dan memakai hand sanitizier sesering mungkin. Dikarenakan sabun di rumah konseli adalah sabun batang, akhirnya konseli mencuci tangannya

⁶⁶ Hasil Wawancara dengan Klien pada tanggal 05 Oktober 2021

⁶⁷ Hasil Wawancara dengan Klien pada tanggal 05 Oktober 2021

dengan cara yang tak biasa yakni mengerok sabun batang untuk mengambil lapisan dalam dari sabun untuk cuci tangan. Konseli beralasan bahwa konseli ragu akan kebersihan tangannya apabila mencuci tangan dengan lapisan luar sabun batang. Konseli pun kerap dimarahi oleh ibunya dikarenakan membuang-buang sabun. Tak hanya itu, apabila konseli diharuskan pergi keluar rumah, maka konseli wajib membawa handsanitizier. Konseli akan menyemprotkan handsanitizier sesering mungkin. Konseli melakukan hal tersebut dikarenakan merasa tangannya selalu kotor, merasa tangannya banyak kuman dan virus yang akan membuat dirinya terjangkit virus *Covid-19*.

Konseli merasa tidak tenang dan selalu cemas, seperti ada dorongan yang membuatnya harus membersihkan tangannya berulang kali, akibatnya tangan konseli menjadi iritasi dan kasar, kebiasaan tersebut jelas sangat merugikan konseli. Konseli merasa kegiatannya merasa terhambat, hati menjadi tidak tenang, selalu was-was. Konseli juga sering mencari informasi tentang *covid* di media sosial pada malam hari sebelum tidur, konseli sering tidur sangat larut malam hanya untuk melamun dan mencari informasi. Konseli juga merasa gugup dan takut ketika hendak bersalaman dengan orang lain, karena itu konseli akhirnya menarik diri dari lingkungan.⁶⁸

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Pada

⁶⁸ Hasil Wawancara dengan Klien pada tanggal 05 Oktober 2021

Remaja di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo

a. Pertemuan I

Yang dilakukan konselor dalam peretemuan pertama ialah menjelaskan maksud dan kedatangannya kepada konseli, konselor menjelaskan bahwa kedatangannya disini ialah ingin melakukan penelitan terhadap konseli, selain itu juga konselor meminta izin kepada konseli untuk membantu permasalahan yang dialaminya berdasarkan observasi konselor selama penelitian berlangsung.⁶⁹

b. Pertemuan II

Pada pertemuan ini, dilakukan *assessment* pada konseli untuk mendapatkan data seputar permasalahan konseli secara lebih rinci dan menyeluruh, berikut hasil *Assesment* :

1) Identifikasi Masalah

Peneliti mengumpulkan data melalui proses wawancara dengan ibu, teman, dan pacar konseli. Peneliti juga melakukan proses konseling kepada konseli. Dari proses juga melakukan proses konseling kepada konseli. Dari proses tersebut peneliti mendapati, bahwa dalam permasalahan ini ditemukan indikasi-indikasi kecemasan yang muncul dalam diri konseli. Kecemasan muncul dikarenakan ketakutan konseli akan terjangkitnya virus covid. Indikasi ciri fisik terlihat ketika konseli mengalami kegelisahan dan kegugupan, sehingga berakibat konseli mencari berita covid setiap

⁶⁹ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 03 September 2021

malam yang menyebabkan dirinya takut tertular saat keluar rumah dan konseli merasa takut bersalaman dengan orang lain sehingga konseli berulang kali menyemprotkan handsanitizier. Selanjutnya yaitu indikasi ciri behavior yang terlihat ketika konseli menarik diri dari lingkungan, karena konseli mengharuskan dirinya higienis dengan cara mencuci tangan sebanyak 20 kali dalam sehari dan menyemprotkan handsanitizier sesering mungkin, sehingga konseli menjadi pribadi yang introver dan mendapati kesepian. Selanjutnya yaitu indikasi ciri kognitif yang terlihat ketika konseli merasa takut akan kematian, sehingga konseli selalu begadang untuk mencari berita kematian covid yang menyebabkan overthinking dan sulit fokus dalam melakukan aktivitas, sehingga menyebabkan konseli sering melamun dan membuat pikirannya tidak tenang.⁷⁰

2) Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah terhadap konseli, selanjutnya yakni diagnosis. Berdasarkan identifikasi masalah hal tersebut selaras dengan pendapat Nevid. S. Jefferey, sebagaimana ciri-ciri kecemasan berupa individu mendapati kegelisahan pada dirinya, individu mendapati kegugupan pada dirinya, individu memiliki perilaku menghindar, individu memiliki perilaku yang

⁷⁰ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 05 Oktober 2021

melekat yang menjadi ciri khas dalam dirinya, individu memiliki perilaku terguncang, individu merasa khawatir tentang sesuatu, individu mempunyai kepercayaan bahwa akan terjadi sesuatu hal yang buruk menimpa dirinya tanpa kejelasan.

3) Prognosis

Setelah melakukan tahap diagnosis, hal yang perlu dilakukan selanjutnya ialah menentukan teknik terapi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Dalam tahap ini, digunakan *treatment* atau terapi *sayyidul istighfar*. *Sayyidul Istighfar* yang merupakan induk dari *istighfar* yang memiliki segudang manfaat yang terkandung pada makna bacaannya guna mencapai kebaikan dalam hidup. Salah satunya ialah dapat membuat hati menjadi tenang. Karna manfaatnya inilah yang membuat *sayyidul istighfar* dapat digunakan menjadi Terapi. Salah satunya yakni penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* untuk menangani kecemasan karena yang sudah telah diketahui bahwa kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan atau kegelisahan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Maka dari itu dengan manfaat terapi *sayyidul istighfar*, diharapkan orang yang menerapkan terapi ini dapat membuat dirinya senantiasa tenang.

Selanjutnya diawali dengan tahap pengenalan terapi *sayyidul istighfar*, ada tahap ini konselor menjelaskan kepada konseli tentang terapi *sayyidul istighfar*,

manfaat terapi *sayyidul istighfar*, dan menjelaskan bagaimana alur proses terapi *sayyidul istighfar* yakni diawali dengan berwudhu, pembacaan basmalah, syahadat, selanjutnya pembacaan serta penghayatan ayat dan makna *sayyidul istighfar*.

Terapi islami ini dipilih oleh konselor dengan harapan dapat mengubah pemikiran konselor menjadi lebih rasional bahwa ada Allah SWT yang dapat diandalkan, serta membuat konselor lebih tenang secara fisik dan emosional serta menjadikannya pribadi yang lebih baik.

c.

Pertemuan III

4) *Treatment*

Pada pertemuan ketiga ini telah masuk pada tahap pelaksanaan terapi *sayyidul istighfar*. Sesi **pertama** berfokus pada masalah kecemasan akibat Covid-19. Tahap pertama dalam menerapkan terapi ini adalah memperbaiki indikasi masalah gangguan kecemasan yang dihadapi pasien berupa ciri fisik yakni ketika konseli mengalami kegelisahan dan kegugupan, sehingga berakibat konseli mencari berita covid setiap malam yang menyebabkan dirinya takut tertular saat keluar rumah dan konseli merasa takut bersalaman dengan orang lain sehingga konseli berulang kali menyemprotkan handsanitizier.

Hal pertama yang dilakukan konselor pada langkah awal ini ialah meresume

permasalahan yang terjadi dan mengarahkan konseli agar berwudhu supaya konseli merasa fresh dan tenang. Setelah berwudhu, konselor mengarahkan konseli untuk duduk bersila senyaman mungkin. Hal tersebut dilakukan agar dalam proses terapi, konseli merasa rileks dan nyaman sehingga konseli dapat melakukan proses terapi semaksimal mungkin.

Ketika konseli telah nyaman dengan dirinya, barulah konselor melanjutkan pada tahap selanjutnya yakni mulai mendiskusikan rasa cemas yang di alami konseli. Indikasi kecemasan yang muncul dari dalam diri konseli yakni ciri fisik yang membuat konseli mengalami kegelisahan dan kegugupan, sehingga berakibat konseli mencari berita covid setiap malam yang menyebabkan dirinya takut tertular saat keluar rumah dan konseli merasa takut bersalaman dengan orang lain sehingga konseli berulang kali menyemprotkan handsanitizier, tentunya hal itu akan mengganggu keberlangsungan hidup konseli sehari-hari. Tujuan berdiskusi disini ialah menghindari kesalahpahaman antara konseli dan konselor terhadap masalah yang dikaji.

Lalu, ketika konseli telah memahami hal yang telah didiskusikan, maka konselor kemudian memberikan motivasi kepada konseli bahwa *“sebenarnya yang bisa membunuh kamu itu bukan covid, tapi rasa*

ketakutan dan kepanikan yang ada dalam dirimu” dengan kalimat tersebut diharapkan dapat menghilangkan rasa gelisah dan takut sehingga mampu merubah perilaku perilaku fisik yang nampak dalam diri konseli.

Setelah konseli sudah mampu berfikir secara logis, langkah selanjutnya yaitu konselor mengarahkan konseli untuk membaca basmalah dan syahadat untuk menguatkan keimanan dalam diri konseli. Setelah itu konselor menuntun konseli untuk membaca ayat dan arti *sayyidul istighfar* secara perlahan.

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّيْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ ،

“Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau”

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ
وَالْعِزَّةُ لِلّٰهِ الْكَبِيْرِ
وَالْحَقُّ لِلّٰهِ

“...Engkau yang menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu”

وَاَنْزَلْنَا اِلَيْكَ الْكِتٰبَ
وَالْحِكْمَ وَنَزَّلْنَا مِنْ بَيْنِ يَدَيْنَا
الْحَقَّ وَالْحَقَّ

وَوَعَدْنَا الْمَلَائِكَةَ
بِالْحَقِّ وَالْحَقَّ
وَالْحَقَّ

“...akumenetapi perjanjian-Mu dan janji-Mu sesuai dengan kemampuanku”

اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ ،

*“...aku berlindung kepada-Mu dari keburukan
perbuatanku,”*

أَبُوؤ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ

“...aku mengakui nikmat-Mu kepadaku,”

وَأَبُوؤ بِذَنْبِي فَأَغْفِرْ لِي

“...dan aku mengakui dosaku kepada-Mu,”

فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

“...maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang mengampuni dosa selain Engkau.”

Setelah membaca *sayyidul istighfar* bersama, konseli diberikan tugas untuk dikerjakan di rumah supaya membaca *sayyidul istighfar* rutin setelah sholat sambil direkam dan memberikan hasil rekaman audio tersebut saat pertemuan selanjutnya. Konselor mengakhiri sesi ini dan menentukan janji temu selanjutnya.⁷¹

d. Pertemuan IV

Kegiatan terapi *sayyidul istighfar* pada **sesi kedua** menangani gangguan kecemasan akibat Covid-19. Dalam pelaksanaan terapi sesi kedua ini dimaksudkan untuk menyelesaikan indikasi masalah dari gangguan kecemasan yang dirasakan oleh konseli berupa indikasi ciri behavior yang terlihat ketika konseli menarik diri

⁷¹ Pelaksanaan terapi sesi pertama dengan konseli pada tanggal 23 Oktober 2021

dari lingkungan, karena konseli mengharuskan dirinya higienis dengan cara mencuci tangan sebanyak 20 kali dalam sehari dan menyemprotkan handsanitizier sesering mungkin, sehingga konseli menjadi pribadi yang introver dan mendapati kesepian.

Hal pertama yang dilakukan konselor pada langkah awal ini ialah meresmikan permasalahan yang terjadi dan mengarahkan konseli agar berwudhu supaya konseli merasa fresh dan tenang. Setelah berwudhu, konselor mengarahkan konseli untuk duduk bersila nyaman mungkin. Hal tersebut dilakukan agar dalam proses terapi, konseli merasa rileks dan nyaman sehingga konseli dapat melakukan proses terapi semaksimal mungkin.

Ketika konseli telah nyaman dengan dirinya, barulah konselor melanjutkan pada tahap selanjutnya yakni mulai mendiskusikan rasa cemas yang dialami konseli. Indikasi kecemasan yang muncul dari dalam diri konseli yakni ciri behavior yang terlihat ketika konseli menarik diri dari lingkungan, karena konseli mengharuskan dirinya higienis dengan cara mencuci tangan sebanyak 20 kali dalam sehari dan menyemprotkan handsanitizier sesering mungkin, sehingga konseli menjadi pribadi yang introver dan mendapati kesepian, tentunya hal itu akan mengganggu keberlangsungan hidup konseli sehari-hari. Tujuan berdiskusi disini ialah menghindari kesalahpahaman antara konseli dan konselor terhadap masalah yang dikaji.

Lalu, ketika konseli telah memahami hal yang telah didiskusikan, maka konselor kemudian memberikan motivasi kepada konseli bahwa *“kamu tidak perlu menyendiri menghindari orang disekitarmu, kamu dapat meringkankan bebanmu dengan berbagi cerita dengan terdekatmu”* dengan kalimat tersebut diharapkan dapat menghilangkan kebiasaan buruk dan tidak lagi menarik diri dari lingkungan yang membuatnya menjadi kesepian.

Setelah konseli sudah mampu berfikir secara logis, langkah selanjutnya yaitu konselor mengarahkan konseli untuk membaca basmalah dan syahadat untuk menguatkan keimanan dalam diri konseli. Setelah itu konselor menuntun konseli untuk membaca ayat dan arti *sayyidul istighfar* secara perlahan.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ،

“Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau”

لِحَاجَتِي

وَأَنَا عَبْدُكَ

adalah hamba-Mu”

وَأَنَا عَبْدُكَ
ع

وَوَدَّ
د مَا
ع

ع

*“...akumenetapi perjanjian-Mu dan janji-Mu
sesuai dengan kemampuanku”*

أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ ،

*“...aku berlindung kepada-Mu dari keburukan
perbuatanku,”*

أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ

“...aku mengakui nikmat-Mu kepadaku,”

وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي

“...dan aku mengakui dosaku kepada-Mu,”

فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

*“...maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang
mengampuni dosa selain Engkau.”*

Setelah membaca *sayyidul istighfar* bersama, konseli diberikan tugas untuk dikerjakan di rumah supaya membaca *sayyidul istighfar* rutin setelah sholat dan membacanya saat sebelum tidur sambil direkam dan memberikan hasil rekaman audio tersebut saat pertemuan selanjutnya. Konselor mengakhiri sesi ini dan menentukan janji temu selanjutnya.⁷²

e. Pertemuan ke V

⁷² Pelaksanaan terapi sesi kedua dengan konseli pada tanggal 24 oktober 2021

Kegiatan terapi *sayyidul istighfar* pada **sesi yang ketiga** menangani gangguan kecemasan akibat Covid-19. guna menyelesaikan indikasi masalah dari gangguan kecemasan yang dirasakan konseli berupa indikasi ciri kognitif yang terlihat ketika konseli merasa takut akan kematian, sehingga konseli selalu begadang untuk mencari berita kematian covid yang menyebabkan overthinking dan sulit fokus dalam melakukan aktivitas, sehingga menyebabkan konseli sering melamun dan membuat pikirannya tidak tenang.

Hal pertama yang dilakukan konselor pada langkah awal ini ialah meresmume permasalahan yang terjadi dan mengarahkan konseli agar berwudhu supaya konseli merasa fresh dan tenang. Setelah berwudhu, konselor mengarahkan konseli untuk duduk bersila senyaman mungkin. Hal tersebut dilakukan agar dalam proses terapi, konseli merasa rileks dan nyaman sehingga konseli dapat melakukan proses terapi semaksimal mungkin.

Ketika konseli telah nyaman dengan dirinya, barulah konselor melanjutkan pada tahap selanjutnya yakni mulai mendiskusikan rasa cemas yang di alami konseli. Indikasi kecemasan yang muncul dari dalam diri konseli yakni ciri kognitif yang terlihat ketika konseli merasa takut akan kematian, sehingga konseli selalu begadang untuk mencari berita kematian covid yang menyebabkan overthinking dan sulit fokus dalam melakukan aktivitas, sehingga menyebabkan

konseli sering melamun dan membuat pikirannya tidak tenang. Tujuan berdiskusi disini ialah menghindari kesalahpahaman antara konseli dan konselor terhadap masalah yang dikaji.

Lalu, ketika konseli telah memahami hal yang telah didiskusikan, maka konselor kemudian memberikan motivasi kepada konseli bahwa *“kamu adalah apa yang kamu pikirkan, jika kamu berfikiran buruk maka hal itu yang mungkin bisa saja terjadi padamu”* dengan kalimat tersebut diharapkan dapat menghilangkan fikiran-fikiran buruk yang ada pada konseli, dengan berfikiran buruk tentu akan konseli akan semakin menjadi cemas.

Setelah konseli sudah mampu berfikir secara logis, langkah selanjutnya yaitu konselor mengarahkan konseli untuk membaca basmalah dan syahadat untuk menguatkan keimanan dalam diri konseli. Setelah itu konselor menuntun konseli untuk membaca ayat dan arti *sayyidul istighfar* secara perlahan.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ،

“Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Tuhan selain Engkau”

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ،
وَاعْبُدْكَ ،
وَأَسْأَلُكَ
الْغُفْرَانَ

“...Engkau yang menciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu”

أَسْأَلُكَ الْغُفْرَانَ

وَأَنَّا

وَوَدَّ مَا ۞ لَّسْ ظَنَّتْ
د مَا ۞
ع

*“...akumenetapi perjanjian-Mu dan janji-Mu
sesuai dengan kemampuanku”*

أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ ،

*“...aku berlindung kepada-Mu dari keburukan
perbuatanku,”*

أُبِوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ

“...aku mengakui nikmat-Mu kepadaku,”

وَأُبِوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي

“...dan aku mengakui dosaku kepada-Mu,”

فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

*“...maka ampunilah aku. Sebab tidak ada yang
mengampuni dosa selain Engkau.”*

Setelah membaca sayyidul istighfar bersama, konseli diberikan tugas untuk dikerjakan di rumah supaya membaca sayyidul istighfar rutin setelah sholat sambil direkam dan memberikan hasil rekaman audio tersebut saat pertemuan selanjutnya. Konselor mengakhiri sesi ini dan menentukan janji temu selanjutnya.⁷³

f. Pertemuan VII

5) Evaluasi

⁷³ Penerapan terapi sesi ketiga pada tanggal 25 oktober 2021

Tahap ini merupakan tahap dimana konselor dan konseli bersama-sama menilai tingkat keberhasilan dari terapi yang dilakukan melalui terapi *sayyidul istighfar* dalam menangani gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19. Konselor menjelaskan kepada konseli terkait hal-hal apa saja yang telah dicapai oleh konseli serta melakukan observasi lebih lanjut untuk mengetahui perkembangan konseli.

Pertama-tama konselor bertanya bagaimana perasaan konseli setelah diberikannya terapi *sayyidul istighfar* dan mengaplikasikannya setelah sholat dan sebelum tidur. Menurut pengakuannya, konseli merasa sudah lebih tenang. Setelah itu, konselor memberikan beberapa pernyataan kembali yang sebelumnya sudah diisi konseli saat sebelum dilakukannya proses terapi.⁷⁴

6) *Follow up*

Konselor menindak lanjuti kondisi konseli setelah dilakukannya proses terapi. Adapun tujuan diadakannya tahap ini yaitu untuk mengetahui seperti apa perubahan konseli setelah proses terapi dilakukan. Bentuk tindak lanjut ini dapat berupa pertemuan langsung dengan konseli maupun mengumpulkan data dari sumber yang berkaitan langsung dengan konseli seperti

⁷⁴ Hasil wawancara (evaluasi) pada tanggal 26 Oktober 2021

keluarga, sahabat dan orang-orang terdekat konseli lainnya.

Hasil yang didapat dari proses *follow up* ini diketahui bahwa konseli nampak terus memperbaiki dirinya. Konseli juga nampak lebih tenang dan pribadinya yang ceria telah kembali. Konseli juga sering tersenyum. Walau terkadang menurut informan masih membahas tentang covid. Sebelumnya konseli merasa selalu cemas, merasa tangannya selalu kotor, hati tidak tenang, lupa bahwa ada Allah yang selalu menolongnya.⁷⁵

2. Analisis Hasil Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Di Desa Gresikan Kabupaten Sidoarjo

Dalam analisis hasil penerapan terapi *sayyidul istighfar* untuk mengatasi gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19 di desa gresikan kecamatan krian sidoarjo. Berikut pemaparan data yang menunjukkan kondisi sebelum dan sesudah konseling diterapkan,

Tabel 4.3
Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah
Proses Terapi

No	Pernyataan	Sebelum konseling			Setelah konseling		
		A	B	C	A	B	C

⁷⁵ Hasil wawancara (follow up) dengan konseli pada tanggal 30 oktober 2021

1.	Saya sulit fokus dalam mengerjakan sesuatu		√				√
2.	Saya mencari informasi tentang covid di media social	√				√	
3.	Saya begadang setiap malam		√				√
4.	Saya membahas covid bersama keluarga saya	√				√	
5.	Saya mencuci tangan tanpa alasan	√					√
6.	Saya merasa tangan saya selalu kotor	√					√
7.	Saya membersihkan tangan kurang lebih 20x sehari	√					√
8.	Saya melamun ketika sendirian di dalam kamar		√				√
9.	Saya memilih tetap di rumah karena takut covid 19		√				√
10.	Saya khawatir ketika bersalaman dengan orang lain	√					√

Keterangan:

A = Sering

B = Jarang

C = Tidak pernah

Tabel 4.4
Deskripsi Kondisi Konseli Sebelum dan
Sesudah Proses Terapi

No.	Kondisi Sebelum Konseling	Kondisi Sesudah Konseling
-----	------------------------------	------------------------------

1.	Konseli sulit fokus saat sedang mengerjakan sesuatu	Konseli sudah lebih fokus dalam mengerjakan sesuatu
2.	Konseli sering mencari informasi tentang covid di media sosial	Konseli sudah jarang mencari informasi tentang covid di media sosial
3.	Konseli tidur larut malam walaupun jarang	Konseli sudah tidur lebih awal dan tidak pernah begadang
4.	Konseli sering membahas covid dengan keluarganya	Konseli sudah jarang membahas covid bersama keluarganya
5.	Konseli sering mencuci tangan tanpa alasan	Konseli sudah tidak pernah membersihkan tangannya tanpa alasan
6.	Konseli merasa tangannya selalu kotor	Konseli tidak lagi merasa tangannya selalu kotor
7.	Konseli merasa membersihkan tangannya kurang lebih 20x dalam sehari	Konseli sudah berusaha mengurangi insentitas membersihkan tangannya dibawah 20x dalam sehari.
8.	Konseli melamun saat di dalam kamar walaupun jarang	Konseli sudah tidak pernah melamun dalam kamar
9.	Konseli jarang keluar rumah apabila tidak ada kepentingan	Konseli sudah berani keluar rumah
10.	Konseli merasa khawatir ketika bersalaman dengan orang lain	Konseli sudah tidak merasa khawatir ketika bersalaman dengan orang lain

Berdasarkan hasil yang dipaparkan dalam tabel, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap maupun perilaku konseli antara sebelum dan sesudah diberikan terapi. Hal tersebut nampak dalam kecenderungan konseli yang sebelumnya selalu membersihkan tangannya, selalu murung melamun dan tidur larut menjadi tenang, ceria, dan membersihkan tangan sesuai kebutuhan. Selanjutnya, peneliti melakukan perhitungan presentase kualitatif guna mengetahui seberapa besar tingkat keberhasilan yang dicapai melalui konseling yang dilakukan. Berikut adalah standar presentase keberhasilan dalam tiap kategorinya.⁷⁶

- a) 75% - 100% : Berhasil
- b) 56% - 74% : Cukup berhasil
- c) 40% - 55% : Kurang berhasil
- d) < 39% : Tidak berhasil

$$\text{Perilaku} = \frac{\text{Skor perlakuan}}{\text{Jumlah pernyataan}} \times 100\% = \text{Hasil presentase}$$

Untuk lebih jelasnya, berikut ini adalah perhitungan persentase perubahan sikap dan perilaku konseli pada setiap indikator antara sebelum dan sesudah diberikan terapi,

Tabel 4.5
Persentase Keberhasilan Proses Terapi

Ket.	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
A	$\frac{6}{10} \times 100\% = 60\%$	$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\%$

⁷⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1988), hal. 246.

B	$\frac{4}{10} \times 100\% = 40\%$	$\frac{2}{10} \times 100\% = 20\%$
C	$\frac{0}{10} \times 100\% = 0\%$	$\frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$

Keterangan:

A = Sering

B = Jarang

C = Tidak pernah

Presentase perubahan perilaku positif dan negatif yang terus dilakukan konselor setelah prosedur terapi kemudian diklasifikasikan oleh peneliti berdasarkan tabel di atas sebagai berikut.

Tabel 4.6
Persentase Perubahan Perilaku Positif dan
Negatif Konseli

Persentase Perilaku				
Ket.	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
	(+)	(-)	(+)	(-)
A	40%	60%	100%	0%
B	60%	40%	80%	20%
C	0%	100%	80%	20%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa pada perilaku A (perilaku yang sering dilakukan) pada saat sebelum terapi dilakukan, keterangan negatif (-) berada pada hasil persentase 60% dan keterangan positif (+)

sebesar 40%. Sedangkan setelah terapi dilakukan, diketahui bahwa keterangan negatif (-) pada perilaku A sebesar 100% dan keterangan positif (+) sebesar 0%. Dari hal tersebut, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang sangat jelas antara persentase sebelum dan sesudah terapi dilakukan, dimana perilaku negatif menurun tajam dari 60% menjadi 0% dan perilaku positif mengalami kenaikan dari 40% menjadi 100%. Perilaku yang tergolong dalam kategori A ini meliputi sering mencari informasi tentang covid di media sosial, sering membahas berita covid bersama keluarga, dan lain-lain (lihat tabel 1.9).

Kemudian, pada perilaku B (perilaku yang jarang dilakukan) pada saat sebelum terapi dilakukan, keterangan negatif (-) berada pada hasil persentase 40% dan keterangan positif (+) sebesar 60%. Sedangkan setelah terapi dilakukan, diketahui bahwa keterangan negatif (-) pada perilaku A sebesar 20% dan keterangan positif (+) sebesar 80%. Dari hal tersebut, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang sangat jelas antara persentase sebelum dan sesudah terapi dilakukan, dimana perilaku negatif menurun tajam dari 40% menjadi 20% dan perilaku positif mengalami kenaikan dari 60% menjadi 80%. Perilaku yang tergolong dalam kategori B ini meliputi perilaku seperti takut keluar rumah akibat covid, perilaku tersebut baik akan tetapi apabila merasa ketakutan secara berlebihan tentu akan mengganggu kegiatan sehari-hari konseli.

Terakhir, C (perilaku yang tidak pernah dilakukan) pada saat sebelum terapi dilakukan, keterangan negatif (-) berada pada hasil persentase 100% dan keterangan positif (+) sebesar 0%. Sedangkan setelah terapi dilakukan, diketahui bahwa keterangan negatif (-) pada perilaku A sebesar 20% dan keterangan positif (+) sebesar 80%. Dari hal tersebut, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang

sangat jelas antara persentase sebelum dan sesudah terapi dilakukan, dimana perilaku negatif menurun tajam dari 100% menjadi 20% dan perilaku positif mengalami kenaikan dari 0% menjadi 80%. Perilaku yang tergolong dalam kategori C ini meliputi meliputi segala sesuatu yang awalnya takut bersalaman dengan orang lain, kini sudah tenang dan sebagainya. (lihat tabel 1.8)

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa Penerapan Terapi *Sayyidul Istighfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo, menunjukkan keberhasilan pada angka 80% perilaku positif (+). Hal tersebut sejalan dengan target penelitian ini yakni untuk mengubah perilaku yang ‘sering dilakukan’ oleh konseli, menjadi ‘tidak pernah dilakukan’. Indikasi keberhasilan penelitian ini dapat dilihat dari perubahan persentase perilaku positif dari 0% menjadi 80%. Dari kondisi konseli yang terus menerus cemas menjadi lebih stabil secara emosi, tenang, dan memasrahkan segalanya pada Allah SWT.

Untuk merubah perilaku seseorang, tentunya diperlukan sikap yang istiqomah dan yakin bahwa dibalik usaha dalam mengubah perilaku, terdapat pula Allah SWT yang selalu memberi pertolongan kepada hamba-Nya. Merubah perilaku tidak dapat dilakukan dalam sekejap mata melainkan melalui rangkaian proses terapi yang membutuhkan waktu dan pemantauan secara berkelanjutan. Namun, selama ada keyakinan dan kemauan didalam diri individu untuk melakukannya, maka perubahan tersebut akan sangat mungkin terjadi, dari hal yang buruk menjadi baik, serta yang baik menjadi lebih baik.

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti melakukan proses penerapan terapi *sayyidul istighfar*

untuk menangani gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19 pada remaja di desa gresikan kecamatan krian sidoarjo. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *treatment* berupa terapi *sayyidul istighfar* karena dalam permasalahannya, konseli dihantui oleh rasa kecemasan yang berlebihan dikarenakan pandemi Covid-19 sehingga mengakibatkan gangguan kecemasan yakni melakukan perilaku berulang-ulang kali seperti membersihkan tangan lebih dari 20x, selain itu konseli juga melakukan hal-hal yang merugikan seperti sulit fokus, tidur larut malam, mencari berita tentang covid yang malah meningkatkan rasa cemas pada diri konseli. Konseli lupa ada Allah SWT yang dapat menolongnya sehingga ada keinginan untuk memohon ampun kepada Allah SWT dan membenahi dirinya, sesuai dengan arti dalam bacaan *sayyidul istighfar* sendiri, permohonan ampun kepada Allah atas kesalahan yang dilakukan dan mencapai ketenangan dalam dirinya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan Terapi Sayyidul Istighfar untuk mengatasi gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19 di kalangan remaja di Desa Gresikan Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo adalah sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan Terapi Sayyidul Istighfar untuk mengatasi gangguan kecemasan akibat pandemi Covid-19 di kalangan remaja Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo meliputi langkah-langkah penyuluhan sebagai berikut:
 - a) Identifikasi masalah, peneliti mengumpulkan data dari konseli dan beberapa kerabat yang menjadi informan, seperti orang tua konseli, teman-teman yang juga mengetahui masalah yang diteliti peneliti.
 - b) Diagnosis, yaitu penentuan fokus masalah yang sebenarnya dari orang yang meminta nasihat, yaitu gangguan kecemasan.
 - c) Prognosis, yaitu menentukan terapi apa yang akan diberikan kepada konseli untuk membantunya mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Peneliti menerapkan terapi Sayyidul-Isighfar untuk mengatasi permasalahan yang ada.
 - d) Treatment, Pada tahap ini peneliti melakukan terapi atau melakukan proses Terapi Sayyid Isighfar kepada konseli.
 - e) Tindak lanjut, fase ini merupakan fase evaluasi atau monitoring perubahan perilaku konseli pasca terapi Sayyidul-Isighfar.
2. Hasil akhir dari proses pelaksanaan terapi Sayyidul Istighfar untuk mengatasi gangguan kecemasan di Desa

Greskan Kecamatan Krian Sidoarjo mencapai persentase hasil keberhasilan 80% yang dibuktikan dengan perubahan perilaku konseli yang diamati antara sebelum dan sesudah terapi terjadi. Meski ada beberapa indikator yang tidak berubah. Namun, penelitian yang dilakukan dapat dikatakan berhasil.

B. Saran

Sebagai suatu usaha untuk memberikan pertolongan untuk seseorang yang memerlukan bantuan problemnya. Konselor sangat sadar bahwa dalam penelitiannya ini banyak kesalahan, maka dari itu untuk meningkatkan hasil dari penelitian ini, konselor sangat butuh kritik dan saran bagi para pembaca, agar dikemudian hari dapat disempurnakan kembali.

1. Bagi konseli

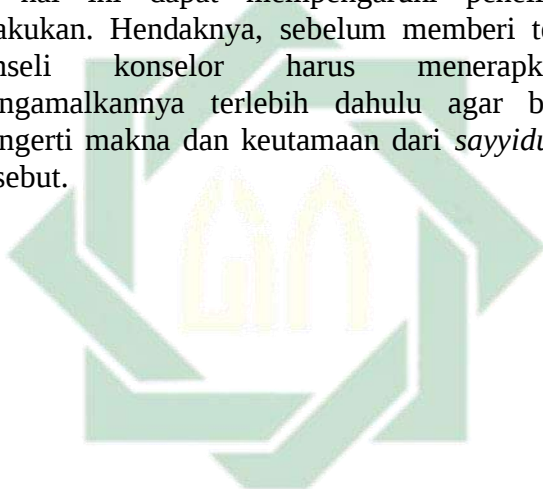
Kehidupan ialah tentang kita bersyuruk dalam pemberian Allah SWT dan bagaimana kita mampu memaknai dan menyukuri setiap langkah-langkah dari peristiwa. Dalam keterpurukan pasti akan ada kebahagiaan dikemudian hari. Tentang bagaimana kita mencari, memaknai suatu problema. Semoga konseli selalu dijauhkan dari hal-hal yang buruk yang mampu mendorong ke arah kenegatifan. Selalu ingat bahwa ada Allah SWT di setiap langkah kita, libatkan Allah SWT selalu dalam dirimu.

2. Bagi pembaca

Semoga penelitian ini bisa menjadi amalan-amalan dan mampu diterapkan di setiap problema yang sama, tak hanya sekedar dibaca saja. Semoga ada ilmu-ilmu yang bermanfaat bagi siapapun yang membacanya. Apabila pembaca juga merupakan ahli dibidang yang sama, semoga penelitian ini dapat disempurnakan, dikoreksi apabila ada kekeliruan dalam penerapan teknik dan sebagainya.

3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah ditulis dengan mengkaji dari berbagai sumber yang relevan dan kredibel, serta dilakukan sesuai dengan kajian ilmiah yang ada. Meski begitu, penelitian ini tentunya masih jauh dari kata sempurna. Keterbatasan peneliti yaitu karena konselor yang jarang mengamalkan *sayyidul istighfar*, maka dari itu hal ini dapat mempengaruhi penelitian yang dilakukan. Hendaknya, sebelum memberi terapi pada konseli konselor harus menerapkan dan mengamalkannya terlebih dahulu agar benar-benar mengerti makna dan keutamaan dari *sayyidul istighfar* tersebut.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrori, Adib. 2015. *Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial*, Vol. 03 No. 01, 90.
- Basri, M. 2008. *Penuntun Dzikir dan Doa Berdasarkan Sunnah Nabi SAW*. Surakarta: Indiva Pers.
- Basyir, Ahmad Azhar. 2000. *Hukum Perkawinan Islam*. Yogyakarta: UI Press.
- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Departemen Agama RI. 2010 *Al-Kalimah Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Fauziah, Fitri., dan Julianty Widuri. 2007. *Psikologi Abnormal Gunarsa, Singgih D. 2002. Psikologi Perawatan*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Ghunaim, Hani Sa'ad. 2011. *Cinta Istighfar* cet. 1. Jakarta: AMZAH.
- Hammam, Hasan. 2013. *Dahsyatnya Terapi Istighfar*. Jakarta: Maghfirah Pustaka.
- Hammam, Hasan Bin Ahmad. 2008. *Terapi dengan Ibadah*. Solo: AQWAM..
- Kharisman, Abu Ustman. 2011. *Sukses Dunia Akhirat dengan Istighfar dan Taubat*. Probolinggo: Pustaka Hudaya.
- M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizania, 2013)

- Nevid, Jeffrey S., Spencer. A., Rathus, dan Beverly Greene. 205. *Psikologi Abnormal, Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia, Edisi Kelima Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Manab, Abdul. 2015. *Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Kalimedia.
- Moleong, Lexy. J. 2015. *Metode Peneltian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rachman, M. Fauzi. 2013. *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*. Bandung: Mizania.
- Rassool, G. Hussein. 2019. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Surabaya : Dakwah Digital Press.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar media press
- S, Muhammad & Abu Ridho. 1996. *Doa dan Dzikir Sehari-hari*. Jakarta: Lentera.
- Sa'du, Abdul Aziz. 2015. *Jangan Remehkan Amalan-Amalan Ringan!*. Yogyakarta: Sabil.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tim Reality. 2008. *Kamus Terbaru Bahasa Indonesia*, Surabaya: Reality Publisher.

Wade, Carole, dan Carol Tavris. 2007. *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

Wiramihardja, Sutardjo. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama

Willis. 1994. *Problema Remaja dan Pemecahannya*. Bandung: PT. Angkasa.

M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizania, 2013)

<http://news.unair.ac.id/2020/10/23/gangguan-kecemasan-masyarakat-indonesia-selama-pandemi-covid-19/> diakses pada tanggal 23 desember pukul 16.03

<https://www.antaranews.com/berita/2415953/pakar-psikologi-sebut-usia-remaja-rentan-mengalami-masalah-kejiwaan> di akses pada tanggal 23 desember pukul 17.00

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A