



**“KONSELING QUR’ANI UNTUK MENGATASI
KECEMASAN HUBUNGAN KERJA SEORANG
KARYAWAN INDUSTRI PADA PT. PERHUTANI
WAHANA INDUSTRI DRIYOREJO, GRESIK”**

PROPOSAL SKRIPSI

Oleh:

Denada Eka Purwandhani (NIM. B73219074)

Dosen Pembimbing

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.

(NIP. 195902051986032004)

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

2022

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Denada Eka Purwandhani

NIM : B73219074

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Ds. Tenaru, Kecamatan Driyorejo,
Kabupaten Gresik.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini belum pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan menggunakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, maka saya akan bersedia menanggung segala konsekuensinya hukum yang terjadi.

Gresik, 4 Januari 2023

Yang bertanda tangan

Denada
METERAI TEMPEL
D89F0AKX092671135 4

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Denada Eka Purwandhani
NIM : B73219074
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Qur'ani dalam Mengatasi Kecemasan Hubungan Kerja Seorang Karyawan Industri PT. Perhutani Wahana Industri

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, Oktober 2022

Menyetujui Pembimbing,



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.

NIP. 195902051986032004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Qur'ani Untuk Mengatasi Kecemasan Hubungan Kerja Seorang Karyawan Industri pada PT. Perhutani Wahana Industri Driyorejo Gresik.

SKRIPSI

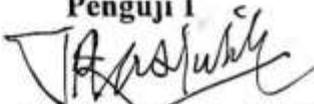
Disusun Oleh:

Denada Eka Purwandhani (B73219074)

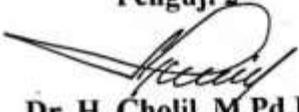
Telah diuji, dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu

Pada tanggal 20 Januari 2023

Penguji 1


Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

Penguji 2


Dr. H. Cholil, M.Pd.I.

Penguji 3


Dra. Psi. Mierrina, M. Si

Penguji 4


Amriana, M.Pd

Dekan,




Moh. Churul Arif, S.Ag., M.Fil.I

NIP: 197110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8433300
E-Mail: perpustakaan@uinby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : DENADA EKA PURWANDHANI.....
NIM : B73219074.....
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM.....
E-mail address : denadackal14@gmail.com.....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif atas karya ilmiah:
 Berkripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....) yang berjudul: "KONSELING QUR'ANI UNTUK MENGATASI KECEMASAN HUBUNGAN KERJA SEORANG KARYAWAN INDUSTRI PADA PT. PERHUTANI WAHANA INDUSTRI DRIYOREJO, GRESIK"

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif 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, 9 Juni 2023

Penulis

(DENADA EKA PURWANDHANI)

ABSTRAK

Denada Eka Purwandhani, B73219074, 2022, *Konseling Qur'ani dalam Mengatasi Kecemasan Hubungan Kerja Seorang Karyawan Industri PT. Perhutani Wahana Industri*

Rumusan masalah dalam penelitian ini 1)Apakah penyebab timbulnya Kecemasan pada karyawan industri PT. Perhutani Wahana Industri? 2)Bagaimana proses pelaksanaan konseling qurani pada Karyawan Industri PT. Perhutani Wahana Industri? 3)Bagaimana hasil pelaksanaan konseling qurani pada Karyawan Industri PT. Perhutani Wahana Industri? Tujuan penelitian : menjawab pertanyaan dengan menggunakan penelitian kualitatif komparatif. Adapun proses konseling Qur'ani serta penjelasan terkait konselor melaksanakan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis selanjutnya melaksanakan Tahap treatment serta melaksanakan evaluasi. Hal ini peneliti melihat dampak pada konseli terkait permasalahan kecemasan pada karyawan, masalah kecemasan yang terjadi pada karyawan industri ini memiliki indikator fisiologis, emosional dan intelektual. Setelah melaksanakan proses tersebut konselor melakukan hasil penelitian dengan menunjukkan dampak perubahan yang baik pada diri konseli.

Kata Kunci : Konseling Qur'ani, Kecemasan, Karyawan

ABSTRACT

Denada Eka Purwandhani, B73219074, 2022, Qur'anic Counseling in Overcoming Work Relations Anxiety of an Industrial Employee of PT. Perhutani Wahana Industri

The formulation of the problem in this study 1) What are the causes of anxiety in industrial employees at PT. Perhutani Wahana Industri? 2) How is the process of implementing quranic counseling to Industrial Employees of PT. Perhutani Wahana Industri? 3) What are the results of the implementation of Quranic counseling for Industrial Employees of PT. Perhutani Wahana Industri? Research objective: to answer questions using comparative qualitative research. As for the Qur'anic counseling process and explanations related to the counselor carry out problem identification, diagnosis, prognosis then carry out the treatment phase and carry out evaluation. In this case, researchers see the impact on counselees related to anxiety problems in employees, anxiety problems that occur in industrial employees have physiological, emotional and intellectual indicators. After carrying out this process the counselor conducts research results by showing the impact of good changes on the counselee.

Keywords: Qur'anic Counseling, Anxiety, Employees

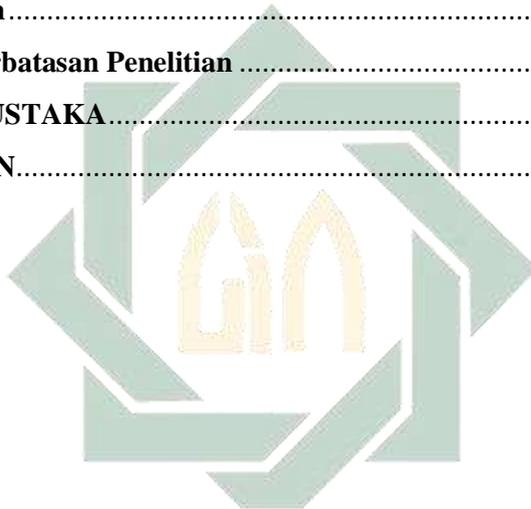
DAFTAR ISI

JUDUL	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	Error!
Bookmark not defined.	
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
BAB I	15
PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang	15
B. Rumusan Masalah	24
C. Tujuan Penelitian	24
D. Manfaat Penelitian	25
E. Definisi Konsep	26
F. Sistematika Pembahasan	35
BAB II	38

KAJIAN TEORITIK	38
A. Konseling Qur’ani	38
1. Pengertian Konseling Qur’ani	38
2. Tujuan Konseling Qur’ani	40
3. Unsur-Unsur Konseling Qur’ani	41
4. Metode yang digunakan dalam Konseling Qur’ani	44
B. Kecemasan	46
1. Pengertian Kecemasan	46
2. Macam-Macam Kecemasan	50
3. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kecemasan	52
4. Tingkat Kecemasan	53
C. Karyawan	57
1. Pengertian karyawan	57
2. Fungsi dan peran Karyawan	58
3. Kewajiban Karyawan	59
4. Komunikasi Karyawan	60
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	63
BAB III	67
METODE PENELITIAN	67

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	67
B.	Sasaran Penelitian.....	68
C.	Jenis dan Sumber Data	68
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	71
E.	Teknik Pengumpulan Data	74
F.	Teknik Keabsahan Data.....	77
G.	Teknik Analisis Data.....	80
BAB IV	82
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		82
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	82
1.	Deskripsi Konselor	83
2.	Deskripsi Konseli.....	84
3.	Deskripsi Masalah Konseli.....	87
B.	Penyajian Data.....	89
1.	Deskripsi Faktor Penyebab kecemasan pada karyawan industri PT. Perhutani Wahana Industri.....	89
2.	Proses pelaksanaan konseling Qur’ani dalam mengatasi kecemasan hubungan kerja seorang karyawan industri PT. Perhutani Wahana Industri... 107	
3.	Hasil Pelaksanaan Terapi Al-Qur’an sebagai petunjuk dalam mengatasi kecemasan seorang karyawan industri PT. Perhutani Wahana Industri... 123	

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis data).....	126
BAB V.....	133
PENUTUP.....	133
A. Kesimpulan.....	133
B. Saran.....	134
C. Keterbatasan Penelitian.....	135
DATAR PUSTAKA.....	136
LAMPIRAN.....	140



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Karyawan adalah sumber daya manusia atau penduduk yang mana bekerja di suatu instansi baik dari pemerintahan maupun swasta (bisnis). Menurut Ndaraha, sumberdaya manusia (*human resources*) adalah penduduk yang siap, mau dan mampu memberikan sumbangan terhadap pencapaian tujuan organisasi atau *The people who are ready, wiling, and able to contribute*¹. Karyawan merupakan suatu sumberdaya manusia yang baik yang mana sangat penting bagi perusahaan. Karyawan juga mempunyai bakat serta tenaga dan kreativitas yang dibutuhkan oleh perusahaan baik perusahaan dibawah naungan pemerintahan maupun swasta. Bagi karyawan dalam perusahaan membuat harapan yang dapat menghasilkan uang. Masyarakat Indonesia lebih menghargai seseorang yang bekerja dari pada tidak bekerja. Karyawan juga memiliki fasilitas yang baik pada perusahaan dari berbagai macam fasilitas yang terbentuk dalam susunan yang rapi.

¹ Ndaraha dalam M. Ma'ruf Abdullah, Manajemen Sumber Daya Manusia, Op Cit, h. 2

Namun banyaknya karyawan memerlukan dukungan dari karyawan lainnya. Dukungan tersebut sangat berguna bagi mental sesama karyawan.

Beberapa karyawan merasa bahwa yang paling utama masuk dalam dunia kerja yaitu memiliki teman yang baik serta teman yang saling mendukung dalam pekerjaan. Karyawan membutuhkan teman untuk menjalin hubungan yang baik dengan karyawan yang lain dan dapat menjadikan suatu pengalaman serta contoh bagi orang lain. Namun beberapa orang dalam hubungan pekerjaan antar teman sangat diperlukan, akan tetapi banyak karyawan yang merasa bahwa mereka merugi dengan masalah pertemanan di perusahaan. Bahkan seseorang memiliki trauma akan kejadian dalam hubungan pekerjaan. Dengan adanya trauma yang pernah dialami berbagai orang, adapun karyawan yang cemas akan hubungan pekerjaan, diantaranya kecemasan yang bersifat subyektif, tidak menyenangkan, menakutkan, dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya serta seringkali disertai gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu

akibat peningkatan otonomik². Menurut Kholil Lur Rochman juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketengangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari tidak mampu mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman³. Hubungan pekerjaan dalam dunia perusahaan semakin menakutkan adanya tindakan bullying atau tindakan kekerasan dari hal tersebut setiap orang baru yang masuk dijadikan oleh karyawan lama musuh maupun seseorang yang sangat asing. Dengan hubungan kerja yang tidak baik maka akan mempengaruhi kejiwaan atau gangguan psikis dari karyawan. Individu yang mengalami akan mengakibatkan ketakutan serta adanya tekanan bagi individu yang menjadi korban. Tidak hanya itu tekanan tersebut akan membuat individu sangat canggung dan merasa bahwa dirinya tidak layak berteman dengan mereka yang sudah lama jauh bekerja pada perusahaan tersebut. Dalam kehidupan modern manusia akan cenderung lebih memiliki permasalahan terhadap kecemasan maupun trauma akan lingkungan dapat mengganggu mereka yang menjadi korban dan

² Suwanto, *“Implementasi Metode Bayesien Dalam Menentukan Kecemasan Pada HARS* . 2015. h. 1

³ Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*. (Purwokerto Fajar : Media Press, 2010). H.104

merasa bahwa hal tersebut juga dapat mengganggu kerjanya. Segala macam bentuk kecemasan yang pada dasarnya merupakan suatu masalah psikologis yang sangat berbahaya bagi kehidupan dan kecemasan juga merupakan suatu hal yang membekas hingga memerlukan waktu yang lama untuk pemulihan. Dalam permasalahan karyawan yang cemas terlihat dalam hubungan kerja sangatlah jelas seperti karyawan merasa mendapatkan tekanan terhadap teman maupun tekanan dalam masalah pekerjaan yang berlangsung secara bersamaan.

Dengan hal tersebut Peneliti melakukan assessment terhadap konseli yang merupakan orang yang mengalami kecemasan dalam hubungan pertemanan dalam dunia pekerjaan. Berdasarkan hal tersebut Ditemukan indikasi pertama bahwa konseli sering merasa tidak stabil dalam kerja dan merasa seperti asing dalam hubungan pekerjaan⁴. Adanya hal tersebut konseli sering mengalami kecemasan dengan terlihat dengan gejala sulit berkonsentrasi, adapun hasil assesment dilakukan saat wawancara dengan konseli. Adapun wawancara dilakukan guna mengetahui kondisi konseli, konseli terlihat tremor saat menjelaskan jawaban-jawaban dari

⁴ Observasi september 2022 Penjelasan di Rumah HRD

pertanyaan konselor. Konseli juga merasa bahwa hubungan dengan teman kerjanya membuat konseli tidak nyaman dan menimbulkan pikiran yang tidak rasional seperti pemikiran iri dan dengki yang dirasakan oleh konseli. Konseli juga merasa Emosinya lebih tidak terkontrol dengan keluarganya dalam kegiatan yang membuat konseli mudah marah dalam keluarga. Konseli juga merasa bahwa konseli lebih sensitive akan pertemanan. Adanya pikiran yang tidak rasional serta emosi konseli tidak terkontrol disebabkan faktor internal dari individu yang mana terdapat pada pengalaman pada masalah konseli sehingga konseli mendapatkan kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain.

Indikasi kedua dari konseli cemas jika membahas tentang masalah pertemanan yang ada di perusahaan konseli merasa bahwa pertemanan di perusahaan rumit dan membuat konseli lebih pendiam dengan teman perusahaan⁵. Konseli merasa bahwa hal tersebut sangat mempengaruhi kerjanya. Hal tersebut membuat konseli menjadi susah berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan kerjanya. Sejak saat itu konseli

⁵ Observasi September 2022 Penjelasan di Rumah Konseli

menyadari bahwa permasalahan yang dialami mengganggu pikirannya.

Indikasi ketiga yaitu konseli lebih cenderung melampiaskan amarahnya dengan keluarga secara tidak sadar⁶. Disisi lain konseli juga merasa bahwa apapun yang dilampiaskan oleh amarahnya merupakan suatu hal yang membuat konseli tenang. Konseli menyadari perilakunya ketika konseli sadar dan cenderung merasa bersalah dengan tiba-tiba keluar dan mencari kesenangan tanpa teman maupun saudara dan keluarga.

Terkait dengan kecemasan yang dialami konseli salah satu upaya dalam mengatasi kecemasan yang dialami konseli yaitu dengan lebih memikirkan hal yang baik serta tidak perlu cemas akan pertemanan dalam perusahaan. Upaya yang dilakukan saat mengatasi kecemasan dalam dunia pekerjaan yaitu dengan dianjurkan menjalani kehidupan dengan baik seperti terdapat pada bacaan Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 164 dan Surah Ar-Ra'd ayat 28. Hal tersebut merupakan suatu anjuran yang mengkaitkan pelaksanaan konseling Qur'ani dengan kepribadian serta riwayat konseli. Konseling

⁶ Observasi September 2022 di rumah Konseli bersama Signifikan Others

Qur'ani sendiri merupakan upaya untuk membantu individu dalam mengembalikan fitrah dan belajar mengembangkan fitrah melalui akal sehat, iman yang kuat dan juga karunia yang dilimpahkan oleh Allah.

Al-Qur'an merupakan Bahasa yang diambil dari kata: *وقرانا- قراءة- يقرأ - اقر* yang berarti sesuatu yang dibaca. Memiliki suatu makna yang mana mengarah kepada umat muslim agar dapat mampu membaca dan mendalami Al-Qur'an. Alquran juga bentuk mashdar dari *القراءة* dikatakan mashdar karena memiliki arti dari menghimpun dan mengumpulkan. Dengan demikian Alquran menghimpun beberapa huruf, kata, dan kalimat secara tertib sehingga tersusun rapi dan benar⁷. Dan juga Alquran mempunyai arti menumpulkan dan menghimpun qira'ah berarti menghimpun huruf-huruf dan kata-kata satu dengan yang lain dalam suatu ucapan yang tersusun rapih. Quran pada mulanya seperti qira'ah, yaitu mashdar dari kata qara'a, qira'atan, qur'anah.

Al-Qur'an istilah yang merupakan firman Allah SWT yang mana disampaikan dalam malaikat jibril yang dikirimkan kepada Nabi

⁷ Anshori, *Ulumul Quran (kaidah-kaidah Memahami Al-Qu'an.*(Jakarta: Rajawali Press, 2013). H. 17

Muhammad SAW dan diterima oleh umat Islam yang ada di dunia dari generasi dan sesuai tanpa adanya perubahan sedikitpun. Al-Qur'an dinyatakan bahwa memiliki sifat kalam nafsi dimana berada pada baitul Izzah, hal tersebut bermuatan makna muhkamat yang menjadi rujukan atau tempat kembalinya ayat-ayat mutasyabihat. Al-Qur'an membantu individu untuk siap membentuk diri dari mulai kecemasan yang diperoleh sampai akhirnya dapat mampu mengatasi permasalahan individu. Banyaknya membaca Al-qur'an dapat membuat pikiran serta hati akan menjadi tenang.

Secara rinci terapi konseling qur'ani memiliki beberapa tahapan yaitu yang pertama, berwudhu terlebih dahulu dimana berwudhu menyucikan diri dari hadas kecil dan hadas besar, yang kedua yaitu mengambil tempat dimana tempat tersebut nyaman bagi konseli. Yang ketiga yaitu membaca istighfar 7 kali, yang keempat yaitu membaca taawudz atau basmallah, yang kelima yaitu menceritakan kisah-kisah suri tauladan yang mana sama persis dengan permasalahan konseli, ke enam membaca surah yang telah ditentukan konselor untuk konseli dengan mengatasi kecemasan yaitu Surah Ali-Imran Ayat 164 serta Ar-Ra'd ayat 28.

Permasalahan yang sejenis dengan penyelesaiannya yang pertama yaitu penelitian *“Penerapan healing dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada seorang lansia dipanti tresna werdha hargo dedali Surabaya”* Oleh Naimatul Mardiyah dalam penelitiannya membahas tentang orang lansia yang mengalami kecemasan dengan melakukan penelitian kualitatif dengan membantu lansia yang mengalami penurunan psikis. Penelitian selanjutnya *“Terapi Qur’ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan”* Oleh Mas’udi dalam penelitian ini peneliti membahas tentang analisis pemikiran dari Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas Al-Qur’an yang mana bagi penyembuhan gangguan kejiwaan. Penelitian yang selanjutnya *“Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur’ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah”* Oleh Zulkifli Dkk, peneliti membahas tentang layanan bimbingan dan konseling Qur’ani dalam menumbuhkan kesadaran beragama bagi peserta didik sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, penulis menarik hipotesis bahwa terapi konseling Qur’ani dapat diaplikasikan untuk mengatasi kecemasan pada konseli. Terapi Qur’ani dapat membantu konseli untuk dapat membantu

meredakan kecemasan dan dapat merubah konseli untuk menjadi tenang dalam menghadapi permasalahan. Dengan begitu konseli dapat lebih baik dalam mendekati diri kepada Allah SWT dengan membaca surah yang ada pada Al-Qur'an dan membuat pandangan yang baik bagi diri konseli. Beberapa uraian tersebut peneliti tertarik dalam melakukan penelitian dengan Judul ***“Konseling Qur’ani dalam Mengatasi Kecemasan Hubungan Kerja Seorang Karyawan Industri PT. Perhutani Wahana Industri”***.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah penyebab timbulnya Kecemasan pada karyawan industri PT. Perhutani Wahana Industri?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling qurani pada Karyawan Industri PT. Perhutani Wahana Industri?
3. Bagaimana hasil pelaksanaan konseling qurani pada Karyawan Industri PT. Perhutani Wahana Industri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, peneliti memberikan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses Kecemasan pada karyawan industry PT. Perhutani Wahana Industri.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling qur'ani.
3. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling qur'ani.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti yaitu untuk melihat bagaimana proses terapi yang menggunakan penerapan Qur'ani dalam konseling kepada seorang individu yang mengalami kecemasan akan hubungan kerja dan mampu memberikan manfaat teoritis maupun praktis bagi pembaca serta peneliti yang lain :

1. Aspek Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mampu memberikan manfaat sebagai bahan kajian keilmuan serta wawasan yang luas bagi para peneliti untuk dapat mengetahui bagaimana cara menurunkan kecemasan dengan menggunakan Konseling Qur'ani kepada seorang karyawan Industri. Dengan hal tersebut kecemasan dalam dunia kerja dapat teratasi dengan adanya Konseling Qur'ani dengan beberapa tahapan yang sesuai.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penelitian Selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu konselor maupun peneliti yang lain dalam menangani individu pada karyawan yang lain agar dapat mampu meyakinkan terapi maupun teknik konseling.

b. Bagi Mahasiswa
Penelitian ini dapat menjadikan contoh konkret dalam pengaplikasian penerapan terapi Qur'ani untuk menurunkan kecemasan terhadap karyawan industri.

c. Bagi Karyawan
Penelitian ini dapat menjadikan contoh untuk mengatasi permasalahan yang sama terhadap karyawan dan juga sebagai contoh guna konseling Qur'an bermanfaat bagi karyawan.

d. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan menjadikan salah satu media yang dapat mampu meningkatkan kepercayaan dan keyakinan terhadap individu.

E. Definisi Konsep

Untuk mengindari kesalah pahaman terhadap pengertian dan istilah, sekaligus untuk

mempermudah pembaca dalam memahami isi dari pembahasan, maka peneliti akan menguraikan secara rinci serta jelas sesuai dengan redaksional agar mudah dalam memahami dan dapat diterima. Defini konsep merupakan sebuah kerangka pembahasan yang lebih mengarah dan relevan dengan penelitian.

1. Konseling Qur'ani

Konseling Qur'ani merupakan suatu metode konseling yang diterapkan dalam menyelesaikan masalah dengan menggunakan pendekatan yang berlandaskan Al-Qur'an⁸. Dengan hal itu penelitian yang digunakan oleh para ilmuwan guna menyarankan serta memecahkan permasalahan yang terjadi pada diri manusia yaitu dengan mendengarkan serta membaca beberapa ayat Al-Qur'an sesuai dengan permasalahan yang terjadi pada diri manusia sesuai dengan firman Allah yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an yaitu Al-Isra' ayat 82 yang berbunyi:

وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَحِزُّونَ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

⁸ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur'ani*, (Bantul Yogyakarta : Multi Presindo 2014). h. 16

Artinya : "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian⁹." (QS. Al-Isra' 17: Ayat 82)

Adapun penunjang surah lain guna adanya suatu treatment yang dilaksanakan dalam proses konseling yaitu Surah Luqman ayat 18-19

dan surah Ali Imran ayat 133-134. Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an merupakan sebuah petunjuk yang nyata yang mana berguna bagi seluruh umat muslim, serta menjadikan sebuah pedoman untuk kehidupan manusia seutuhnya. Dengan Al-Qur'an umat muslim akan mengerti bahwa Al-Qur'an tidak hanya dibaca melainkan dipahami setiap ayatnya. Sebagai obat penawar dalam mengatasi setiap permasalahan umat muslim. Maka dari itu umat manusia dan juga para konselor islam hendaklah mampu dalam mengamalkan beberapa ayat Al-Qur'an dan memberikan

⁹ Al-qur'an Terjemahan

terapis-terapis yang sesuai dengan permasalahan klien. Memberikan contoh yang treatment yang mampu diambil secara langsung dalam ayat Al-Qur'an, sehingga tidak hanya dengan beberapa teori umum, melainkan perpaduan yang nyata dari teori Qur'ani yang menjadikan hubungan baik dari perasaan, pikiran serta, perilaku manusia untuk dapat menyatukan hubungan baik dengan Allah SWT. Konseling Qur'ani dapat dilakukan sendiri maupun berkelompok, serta dapat dilakukan dengan bimbingan triner maupun tanpa bimbingan. Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam konseling Qur'ani antara lain :

- a. Tahap dan proses membersihkan segala aktivitas yang nampak dan menimbulkan berbagai tindakan dari yang tidak patut dicontoh sebagaimana yang diisyaratkan dalam kata al-mau'idhah. Tahap ini berupaya memberikan contoh yang baik bagi Konseli dan juga bagi seseorang yang mengalami Kecemasan serta permasalahan yang lain.

- b. Membersihkan perilaku psikologis dari berbagai kerusakan akidah dan berbagai prangai yang tercela sebagaimana diisyaratkan dalam ayat syifa' lima al-shudur. Adanya pembersihan ini dapat mampu membantu konseli dalam upaya mengembalikan diri terhadap fitrah yang jauh lebih baik serta ketaqwaannya.
- c. Menghiasi jiwa dengan akidah yang benar dan akhlak terpuji. Hal ini tidak bisa didapatkan kecuali hidayah. Adanya akidah yang benar serta khlak yang baik maka seseorang dapat mampu diberikan hidaya oleh Allah dengan cara mampu bersyukur serta mampu menerima keadaan.
- d. Pemusatan terhadap cahaya rahmat ilahiah dengan jiwa yang sempurna dan siap menerima kesempurnaan lahir dan batin¹⁰. Dengan adanya jiwa yang baik serta pemilihan tujuan baik untuk maka Allah akan

¹⁰[file:///C:/Users/Adhitya%20Dhany/Downloads/BAB%20II%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Adhitya%20Dhany/Downloads/BAB%20II%20(2).pdf) diakses pada tanggal 3 Januari 2023

memberikan suatu petunjuk pada setiap manusia yang mampu mensyukuri keadaan secara lahir dan batin.

Selain itu ada salah satu cara konseling Qur'ani yang mana sudah dibuktikan melalui penelitian dimana menggunakan tata cara yang baik dan benar : Langkah pertama perkenalan dan pembinaan hubungan baik antara konselor dengan konseli, Langkah kedua konselor dan konseli mensucikan diri dengan berwudhu, Berniat dan berdoa meminta petunjuk kepada Allah SWT melalui Al-Qur'an atas permasalahan yang dihadapi, Membaca Al-Qur'an, dimulai dari halaman awal, satu hari minimal satu lembar Al-Qur'an. Hal ini dilakukan guna memberikan energi positif terhadap konseli dan memberikan ketenangan, Diskusi mengenai kondisi diri, tentang kesiapan mental dan juga mendalami beberapa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan petunjuk serta petunjuk penyembuhan dari segala permasalahan yang sedang dilalui¹¹.

¹¹ Ibid

2. Kecemasan

Kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan fisiologi dalam tubuh manusia¹². Pada kecemasan terdapat rasa takut yang memiliki kaitannya dengan aksi, seperti halnya. Memperingatkan kejadian dalam bahaya, dan sering bersangkutan dengan kejadian yang pernah dialaminya. Kecemasan juga merupakan suatu reaksi yang sesungguhnya menjadikan manusia dalam bencana. Rasa takut yang dialami sangat berlebihan. Namun pada seseorang yang memiliki kecemasan yang berlebihan akan merasa bahwa apa yang akan dilakukan membuat seseorang menjadi tidak terkendali baik dari perilaku, pemikiran dan perasaan. Penyebab utama yang dialami gangguan kecemasan yaitu pikiran yang tidak rasional, perasaan yang membuat takut, serta perilaku yang aneh dan tampak.

Tekanan kecemasan yang dialami klien atau orang lain berdampak terhadap tekanan perasaan atau jiwa. Tidak hanya itu, ada dua macam akibat terjadinya kecemasan yaitu, yang pertama, ditemukannya dampak dari

¹² Savitri Ramalah, *Kecemasan (Bagaimana Mengatasi Penyebabnya)*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003). H.6

aspek fisiologis yang terjadi pada konseli, adapun aspek emosional dan juga aspek intelektual. Dari permasalahan kecemasan yang dialami oleh konseli maka dapat terlihat bahwa kecemasan tersebut masuk pada kategori neurotis, hal tersebut sesuai dengan adanya suatu perasaan negatif yang disebabkan oleh rasa bersalah, serta konflik emosional yang berkesinambungan menjadi frustrasi-frustrasi serta ketegangan batin.

Pada keadaan kecemasan terdapat sifat akut (sebentar saja) atau menahun (dialami dalam jangka waktu yang lama) wajar bagi seseorang mengalami permasalahan gangguan kecemasan secara terlihat maupun tidak terlihat. Dalam kondisi konseli, konseli merasa bahwa keadaan cemas yang menyimpannya sering terjadi dalam keadaan tertentu, namun pada saat ini dan akhir-akhir ini kondisi konseli tidak kunjung menurun saat mengalami kecemasan seperti halnya indikasi yang ditemukan, adanya emosi yang jarang dikontrol saat berada dirumah, dengan pemikiran yang kacau konseli juga nampak cemas ketika berbicara dengan orang lain atau teman sepekerjaannya. Cenderung mengurung diri jika terjadi masalah, selalu panik jika

memikirkan permasalahan yang dihadapi dengan raut wajah tegang serta berkeringat.

3. Karyawan

Karyawan merupakan kekayaan dalam suatu perusahaan. Aktivitas perusahaan tidak dapat berjalan apabila tanpa adanya keikutsertaan karyawan. Karyawan perusahaan bertanggung jawab dalam menjelaskan tindakan dalam perusahaan kepada khalayk yang memiliki peran terbesar dalam organisasi. Adapun peran karyawan yang menjadi kemampuan dalam menciptakan perusahaan yang baik dan terpercaya. Sebagai karyawan harus memiliki kemampuan serta pengalaman yang menjadi tanggung jawab lebih terhadap publiknya. Adapun salah satu tugas yang harus diketahui oleh karyawan yaitu memberikan suatu solusi terhadap permasalahan hubungan dengan publiknya.

Terciptanya karyawan yang baik perusahaan akan memiliki pedoman khusus atau kewajiban khusus yang dimiliki oleh karyawan yaitu adanya pelaksanaan pekerjaan dengan baik, kepatuhan pada aturan perusahaan, menciptakan ketenagakerjaan. Dengan itu komunikasi karyawan akan terjalin dengan baik sesuai harapan yang ada pada perusahaan, adapun peran

komunikasi menjadi penting bagi karyawan yang man menjadikan suatu proses interaksi pada publiknya. Komunikasi yang baik akan menjadikan penghubung antara organisasi dengan publiknya. Tidak hanya itu komunikasi juga terbagi menjadi dua yaitu komunikasi eksternal dan internal.

Komunikasi eksternal yaitu suatu pertukaran informasi terhadap manajemen dengan publik eksternalnya. Sedangkan komunikasi internal yaitu menunjukkan pertukaran informasi antara organisasi dan publik internalnya yaitu karyawan. Adapun komunikasi internal tersebut menjadikan pengaruh pada penyampaian pesan terhadap publiknya.

F. Sistematika Pembahasan.

Untuk dapat memahami serta menyelesaikan penelitian yang akan dilakukan, penulis membagi penelitian menjadi beberapa bab. Sistematika pembahasan yang digunakan adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, Pada bab satu ini, berisikan mengenai latar belakang dari penelitian yang akan dilakukan adanya suatu indikasi dari permasalahan kecemasan. Mencakup juga rumusan masalah penelitian yang merupakan inti

dari penelitian yang akan dilakukan tidak hanya proses terjadinya kecemasan pada konseli dan juga beberapa proses pelaksanaan yang dilakukan oleh konselor dan konseli. Kemudian terdapat pula Rumusan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan juga sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teoritik, Pada Bab ini berisi kerangka teori yang berisi penjelasan konseptual terkait dengan tema penelitian kecemasan dengan konseling Qur'ani, teori yang digunakan dan skematisasi teori atau alur berpikir penelitian berdasarkan teori. Kemudian ada juga penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Dalam kajian teoritik Konseling Qur'ani terdapat beberapa sub yaitu penjelasan pengertian Konseling Qur'ani, Tujuan Konseling Qur'ani, Unsur-Unsur Konseling Qur'ani, Metode yang digunakan dalam Konseling Qur'ani. dan selanjutnya kajian teoritik tentang kecemasan yang meliputi beberapa sub bab yaitu, pengertian kecemasan, macam-macam kecemasan, Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dan yang terakhir penelitian terdahulu dan tabel analisis studi kasus tindak lanjut..

Bab III Metode Penelitian yang telah dilakukan oleh konselor, Pada bab ini berisi

tentang pendekatan dan jenis penelitian dalam pendekatan terdiri atas penelitian kualitatif studi kasus Restrospektif, lokasi penelitian yang dilakukan yaitu dengan berada pada lokasi rumah konseli, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik keabsahan data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan, Pada bab ini berisi tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, pembahasan hasil penelitian (analisis data) yang mencakup perspektif teori dan perspektif islam.

Bab V Penutup, Pada bab ini berisi simpulan, dan saran.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Qur'ani

1. Pengertian Konseling Qur'ani

Konseling Qur'ani adalah salah satu metode konseling Islam yang dapat diterapkan atau diaplikasikan dalam menyelesaikan suatu permasalahan manusia dengan menggunakan pendekatan yang berlandaskan Al-Qur'an¹³. Nilai-nilai agama yang dianut oleh umat muslim merupakan salah satu yang perlu dipertimbangkan oleh konselor guna membantu klien mengatasi permasalahan yang ada, dimana hal tersebut merupakan Layanan Konseling yang bertujuan mencapai proses konseling menjadi terlaksana dan efektif.

Menurut Bishop nilai-nilai agama penting untuk dipertimbangkan oleh konselor dalam proses konseling agar proses konseling terlaksana secara efektif¹⁴. Menurut Budiharto Konseling Qur'ani merupakan proses dengan berpedoman pada firman Allah SWT dalam Al-Qur'an. Konseling Qur'ani tidak semata-mata hanya

¹³ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. (Yogyakarta: Multi Persindo, 2014), h. 16

¹⁴ Bishop, *Nilai-Nilai agama dalam pertimbangan*.

proses pendekatan saja melainkan sebuah proses penelitian yang sesuai dengan pemaparan Ridwan yaitu: proses memfasilitasi individu untuk mentadabburi Al-Qur'an dan Munajat dengannya, yakni merenungkan dan mencerna ayat-ayat Al-Qur'an dengan tujuan untuk memahaminya, sehingga dapat diraih dari petunjuk dan Rahmat Allah, dan dengan itu maka individu sembuh dari masalah atau penyakitnya. Dengan begitu akan meningkatkan kualitas spiritual klien, dengan menyingkap penghalang atau masalahnya yang akan datang¹⁵.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an merupakan Mukjizat yang diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai petunjuk bagi umat muslim untuk dapat membedakan antara perkara yang hak dan perkara yang batil. Tidak hanya itu Al-Qur'an merupakan kitab yang sangat sempurna untuk penawar. Sebagai obat penawar yang sempurna dari setiap ayat-ayat Al-Qur'an merupakan sebuah alasan yang tepat untuk umat muslim menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman. Dengan adanya Kitab Suci Al-Qur'an konseling akan berjalan sesuai syariat agama islam dan

¹⁵ Ridwan, *Konseling dan Terapi Qur'ani*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar 2018). h. 66

menjadikan media yang jelas sesuai dengan perintah Allah, sebagai treatment antara hubungan manusia dengan Allah SWT. hal tersebut merupakan sebuah rujukan pertama bagi Konselor sebagai bukti bahwa Al-Qur'an sebagai petunjuk yang nyata.

2. Tujuan Konseling Qur'ani

Tujuan dalam konseling Qur'ani adalah menyembuhkan penyakit yang berada di dalam dada manusia¹⁶. Proses bimbingan, konseling antara lain dibesarkan dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an pada surah Yunus Ayat 57 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : "Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman¹⁷." (QS. Yunus 10: Ayat 57)

¹⁶ Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. (Yogyakarta: Multi Persindo, 2014). h. 41

¹⁷ Al-Qur'an Terjemahan

Ada lima hal yang perlu diketahui dalam tujuan proses konseling Qur'ani dimana berupa petunjuk, himmah, penyembuhan, cahaya, dan ruh. Hal ini perlu diketahui sebab melalui konseling dalam ayat-ayat Al-Qur'an merupakan sebuah petunjuk yang sangat sempurna. Al-Qur'an dalam proses konseling merupakan bantuan untuk memfasilitasi umat muslim atau klien yang menghadapi suatu permasalahan dalam perjalanan kehidupannya sehari-hari.

3. Unsur-Unsur Konseling Qur'ani

Langkah-langkah proses bimbingan konseling diantaranya di dasarkan pada QS. Yunus ayat 57 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : Wahai manusia sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman¹⁸.

¹⁸ Al-Qur'an Terjemahan

Adanya ayat diatas menegaskan adanya empat fungsi Al-Qur'an yaitu, pengajaran, obat, petunjuk dan rahmat. Yang dibentangkan secara bertahap dan sesuai dengan Al-Qur'an. Tahap yang dilakukan guna menjadikan objek atau konseli mendapatkan suatu bimbingan kejalan yang benar sesuai dengan fitrahnya.

Dengan hal itu tidak dengan hanya mengetahui objek yang akan disembuhkan melalui konseling Qur'ani tetapi ada juga hal ang perlu dilihat oleh konselor dalam proses Konseling Qur'ani dimana teori konseling secara umum memiliki delapan keterampilan yaitu, tuning in, mendengar aktif, empati, memahami, menggali, menyimpulkan, memberi tantangan, dan negosiasi¹⁹. Didalam konseling Qur'ani juga memiliki keterampilan dalam penerapan konseling menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai Rujukan yaitu antara lain : Empati, Klarifikasi, Fasilitasi, menyimpulkan, dan Negosiasi.

¹⁹ Egan, *"The Skilled Helper a Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping"*. (CA: Brooks, 2010). h. 125

Unsur-unsur dalam pendekatan psikologi dan konseling Qur'ani, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh konselor :

- a. Konselor harus muslim. Karena pada dasarnya konselor yang beragama muslim dapat membantu dengan menggunakan pedoman Al-Qur'an sebagai penyembuhan akan permasalahan pada klien. Berdasarkan hal tersebut adapun syarat yang harus dimiliki antara lain : (a). Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, (b). Sifat yang dimiliki konselor yaitu kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, kreatif, dan Ramah²⁰.
- b. Konseli adalah individu yang akan diberi bantuan kepada konselor atas permintaan dari klien tidak hanya itu, klien juga harus memiliki beberapa sikap dan sifat sebagai berikut sesuai dengan kartini kartono : (a) terbuka, dengan terbuka klien akan melaksanakan proses konseling sesuai dengan jalannya dan segala sesuatu yang ada dalam diri klien tidak disembunyikan agar mampu menggapai kesuksesan proses konseling, (b) sikap percaya, dalam sikap percaya ini klien diminta untuk dapat mampu percaya kepada konselor agar bahwa permasalahan yang dihadapi oleh konselor

²⁰ Sofyan S Willis, "*Konseling Individual Teori dan Praktek*", (Bandung: Alfabeta,2010). H 111

akan tetap rahasia dan tidak dibocorkan kepada siapapun itu, (c) bersikap jujur, seorang klien harus mampu bersikap jujur atas masalah yang dihadapi yang artinya jujur dalam mengemukakan data dengan benar, jujur akan masalah yang dialami, (d) bertanggung jawab, tanggung jawab seorang klien harus mampu mengatasi masalahnya sendiri dengan itu kesuksesan proses konseling dapat dicapai²¹. Sehingga dalam keputusan tersebut tidak ada unsur keterpaksaan melainkan usaha yang ada pada diri klien.

4. Metode yang digunakan dalam Konseling Qur'ani

Metode dalam Konseling Qur'ani merupakan kadungan dari beberapa ayat-ayat Al-Qur'an yang akan dijadikan sebagai treatment yang pas dan sesuai dengan permasalahan Kecemasan pada klien. Adapun metode yang akan digunakan dalam treatment konseling Qur'ani. Dalam menunjang metode yang akan digunakan peneliti posisi dalam metode yang akan dilihat sesuai dengan ajaran yang telah ditentukan yaitu dilihat pada dua sisi :

²¹ Imam Sayuti Farid, “*Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah.*”, (Surabaya: Bagian Penerbitan Fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997), h.14

- a. Dilihat dari Al-Qur'an yang mana sebagai rujukan untuk membantu serta mengembangkan potensi individu dan juga membantu menyelesaikan problematika yang dihadapi oleh individu, sehingga mendapatkan bimbingan dan konseling Qur'ani sebagai rujukan atau area, setting, dan tema konseling²². Hal ini disebabkan karena sesuatu yang dilaksanakan dengan cara konseling Al-Qur'an semua menuju pada rujukan dan sesuai atas permasalahan yang akan dihadapi oleh konseli dan dibantu dengan konselor.
- b. Dilihat dari metode Al-Qur'an memiliki pandangan mengenai hubungan hidup mengenai manusia yang paling komprehensif, tujuan konseling, definisi konseling, tata hubungan akan konselor dengan konseli. Yang mana Qur'an merupakan sebuah peran penting dari salah satu model konseling dengan tema khusus dalam ruang lingkup kehidupan umat muslim.

²² Anwar, "*Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish. h. 22

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Setiap manusia sering mengalami kecemasan, pada dasarnya kecemasan atau kegelisahan merupakan hal yang sangat wajar bila terjadi pada manusia. Kecemasan juga salah satu bagian dari kehidupan manusia yang mana kehidupan selalu memiliki perasaan cemas secara tiba-tiba. Kecemasan juga merupakan sesuatu yang menimpa orang disaat situasi dan kondisi apapun. Kecemasan juga suatu hal reaksi yang normal dalam situasi yang menekan pada kehidupan seseorang.

Gangguan kecemasan juga merupakan sebuah kondisi yang mengarah pada gangguan psikologis yang mencakup beberapa ketegangan pada motorik seperti halnya, melakukan aktivitas tidak tenang terganggu dengan cara memulai tidur, perasaan yang tidak enak dan sebagainya. Dalam definisi lain, kecemasan merupakan alam perasaan yang ditandai dengan rasa ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam sehingga dapat berkelanjutan, tidak hanya itu gangguan ini merupakan nilai dari realitas kepribadian masih

tetap utuh dengan perilaku yang dapat terganggu dengan batas-batas yang normal²³.

Menurut Kholil Lur Rochman, kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari tidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman²⁴.

Dalam teori kecemasan diungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, Kecemasan suatu pengalaman subjektif yang mengganggu konseli yang akan menimbulkan khawatir atau tegang berupa cemas, dan emosi yang akan dialami oleh konseli atau individu²⁵. Hal tersebut berupa suatu keadaan yang berupa emosi yang kurang menyenangkan dan dialami oleh setiap individu. Sementara Lazarus membedakan bahwa cemas menurut penyebabnya menjadi dua.

a. State Anxiety

²³ Dadang Hawari, “ *Manajemen Stress, Cemas, dan Depres*, (Jakarta: FK UI, 2001), h. 19

²⁴ Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*. (Purwokerto Fajar : Media Press), 2010. H.104

²⁵ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S., “*Teori-Teori Psikologi*”. (Yogyakarta: Arruzz Media) 2009. h. 142

State Anxiety adalah suatu reaksi yang emosional yang bersifat dan akan muncul dalam situasi tertentu seperti saat melakukan kegiatan yang menurut konseli atau individu sebuah ancaman bagi dirinya seperti, mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Dalam situasi ini, perasaan subjektif dapat ditentukan.

b. Trait Anxiety

Trait Anxiety adalah disposisi yang dikatakan cemas karena adanya timbul menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasi suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan kepada kepribadian yang demikian²⁶.

Kecemasan merupakan suatu keadaan tertentu yang menghadapi situasi yang tidak pasti terhadap kemampuan dalam mencapai atau menghadapi berupa tes, emosi, serta keadaan yang kurang menyenangkan. Berdasarkan pendapat diatas maka kesimpulannya yaitu kecemasan merupakan pengamalan yang mana berypa kekhawatiran serta ketegangan dalam perasaan cemas, tegang, dan

²⁶ Lazarus, RS. *Paterns of Adjustment*. Tokyo :McGraw-Hill, Kofakusha Ltd. 1976. h.

emosi yang dialami seseorang. Adapun Aspek-Aspek dalam Kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan sumber penyebab kecemasan, meliputi :

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan suatu pikiran yang muncul secara negative dan bersifat buruk yang menimbulkan perasaan yang tidak sesuai dengan diri individu seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelas dibandingkan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) merupakan sebuah raksi terhadap diri individu yang mana akan ada rangsangan pada saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generate interference*) suatu hal yang menimbulkan kecenderungan yang dialami oleh individu atau konseli yang memiliki tekanan pikiran sehingga pemikiran konseli terlalu rasional menanggapi tugas yang diberikan²⁷.

Dimensi emosional dapat merujuk pada reaksi yang merupakan reaksi sistem saraf fisiologis dan otonom yang timbul dari situasi atau objek

²⁷ Ghuftron, M.NUr & Risnawati S. Rini. 2009. Op. Cit.

tertentu. Perasaan tidak menyenangkan dan reaksi emosional terhadap hal-hal yang buruk menyebabkan hal-hal yang akan menimbulkan peningkatan ketegangan, jantung berdebar-debar, badan berkeringat, dan badan gemetar saat melakukan sesuatu. Kecemasan juga merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri sendiri dan juga lingkungan sekitar. Perasaan negatif juga memungkinkan kegagalan dan konsekuensinya seperti tidak adanya harapan.

2. Macam-Macam Kecemasan

Macam-macam kecemasan menurut Kartono yaitu ada 3 :

- a. Kecemasan super-ego, yaitu kecemasan yang mengenai diri sendiri, Misalnya cemas akan sakit, mati, ditertawai orang, dihukum, dimarahi, dan sebagainya.
- b. Kecemasan neurotis, yaitu kecemasan yang erat kaitanya dengan perasaan pelarian diri yang negatif yang banyak disebabkan oleh rasa bersalah dan berdosa, serta konflik emosional yang seruid dan kronis dan berkesinambungan, frustasi-frustasi dan ketegangan batin.

- c. Kecemasan psikotis, yaitu kecemasan karena merasa terancam hidupnya, kacau balau dan kebingungan yang hebat yang disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis²⁸.

Dijelaskan juga indikator menurut Shah membagi kecemasan menjadi tiga komponen :

1. Komponen fisik atau fisiologis, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2. Emosional seperti panic dan takut.
3. Mental atau kognitif intelektual, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidak teraturan dalam berfikir, dan bingung.

Selain itu ada tiga komponen yang mengarahkan pada kecemasan menghadapi ujian tes yaitu adanya kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*emosionallity*), dan gangguan dan

²⁸ Kartini Kartono, *Pantologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), hlm 139

hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated*)²⁹.

3. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kecemasan

Penyebab kecemasan terdiri dari beberapa faktor yaitu adanya faktor internal dan eksternal yaitu :

a. Faktor internal

Kecemasan yang berasal dari dalam individu, misalnya: perasaan yang tidak mampu, tidak percaya diri, perasaan bersalah, dan rendah diri. Faktor-faktor ini berasal dari pikiran-pikiran yang tidak rasional.

b. Faktor eksternal

Kecemasan yang berasal dari luar individu yang berupa penolakan sosial, adanya kritikan dari orang lain serta beban dan tugas yang berlebihan, atau keadaan yang mengancam dirinya³⁰.

Adapun pendapat orang lain menurut Adler dan Rodman mengenai kecemasan yaitu

²⁹ Shah, K. Reducing the Anxiety. Office technology Lab-T-10. Email: Kash@Taft.Org 2000.

³⁰ M. Izzudin Taufik, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. (Jakarta: Gema Insani 2006) hlm 507

pengalaman yang negative pada masalah dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negative pada masa lalu

Pengalaman negative yang dialami konseli ialah pengalaman yang buruk mengenai peristiwa atau kejadian yang dapat terulang lagi pada masa yang akan mendatang. Jika individu atau konseli menghadapi situasi atau kejadian tersebut yang sama dengan masalahnya dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes atau ujian. Hal ini merupakan suatu pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itu yang menjadi penyebab kecemasan³¹.

4. Tingkat Kecemasan

Kecemasan juga memiliki beberapa unsur yang merugikan dan kecemasan akan bertahan sebagaimana kecemasan akan ditangani oleh

³¹ Adler dan Rodman: 1991. *Psychological Testing*. Sixth Edition. New York: Memilllan Publishing Company. Inc

seseorang yang bersangkutan. Dengan itu kecemasan memiliki tingkat yaitu:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan ini adalah suatu sensasi atau perasaan bahwa ada sesuatu yang tidak beres menimpa pada dirinya. Pada gejala kecemasan ringan terdapat persepsi perhatian yang meningkat, waspada, ingin tahu, mengulang pertanyaan, kecenderungan untuk tidur.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang adalah suatu perasaan yang mengganggu karena ada sesuatu yang pasti salah dan orangnya gugup dan tidak dapat tenang. Gejala yang muncul diantaranya sulit untuk berkonsentrasi, peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung, tremor dan gemetar.

c. Kecemasan berat atau panik

Kecemasan berat yaitu suatu kemampuan berpikir yang sangat kurang dan mekanisme dalam tubuh akan terganggu tanpa disadari. Gejala ini akan membuat individu menjadi sulit berkonsentrasi, belajar mudah terganggu, komunikasi sulit dipahami, sakit kepala, mual,

pusing, perasaan mau pingsan³². Adapun tabel Analisis Teori dibuat guna mengetahui Permasalahan Konseli dengan menggunakan Treatment Konseling Qur'ani.

Konseling Qur'ani dalam Mengatasi Kecemasan Hubungan Kerja Seorang Karyawan Industri PT. Perhutani Wahana Industri

A. Faktor Internal

1. Pengaruh Pikiran yang tidak Rasional Terhadap Kemampuan tidak percaya diri.

B. Faktor Eksternal (Pengaruh Terhadap keadaan Penolakan)

1. Adanya Penolakan terhadap Kritikan Orang lain

2. Terancam akibat Teman

3. tidak nyaman dalam dunia pekerjaan

C. Gejala yang terlihat

1. Kecemasan Sedang yang membuat Konseli Sulit Berkonsentrasi saat berbicara, gemetar, nafas tidak teratur.

³² Mery, *Kesehatan Mental Psikiatri*, (Jakarta: EGC, 2016) Hlm 99

1. Mengucap istighfar sebanyak tiga kali sembari menyerahkan semuanya kepada Allah SWT.
2. Membaca Al-Fatihah serta menghayati tiap lantunan ayat yang dibaca serta dimaknai dengan mendalam dan menjadikan Allah satu-satunya sebagai tempat mencari pertolongan.
3. mencurahkan isi hati kepada Allah SWT dan mengungkapkan permasalahan yang ada pada hidupnya.
4. membuka Al-Qur'an dan menunjuk secara random atau secara ayat yang sesuai dengan permasalahannya.
5. mamaknai ayat yang telah ditunjuk dengan dibantu triner menangkap makna jawaban dari Allah dan dikaitan dengan permasalahan yang terjadi pada dirinya.



1. konseli lebih tenang dalam menghadapi situasi
2. konseli lebih dapat mengontrol emosi
- 3 dapat mengendalikan tremor

C. Karyawan

1. Pengertian karyawan

Menurut Undang-Undang Nomor 14 tahun 1969 mengenai tenaga kerja pasal 1 bahwa tenaga kerja adalah tiap orang yang mampu melakukan pekerjaan baik dalam maupun di luar hubungan kerja guna menghasilkan jasa serta barang untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Berdasarkan ketentuan pada pasal 1 angka 2 UU No. 13 Tahun 2003, tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang atau jasa, baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat³³.

Karyawan juga merupakan kekayaan dalam suatu perusahaan. Aktivitas tersebut dilakukan karyawan guna menjadikan suatu pekerjaan menjadi kepentingan dengan organisasi atau perusahaan tersebut dengan menggunakan sistem komunikasi. Karyawan juga memiliki tugas dengan publik, adapun karyawan diberikan perhatian lebih sesuai dengan apa yang sudah ditetapkan oleh perusahaan. Karyawan juga

³³ Wijayanti, Martina "Analisis Hubungan Auditor-Klien: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Auditor Switching di Indonesia". Skripsi S1 Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro, Semarang 2010. H 1

menjadi saluran arus bolak-balik antara organisasi dan khalayak. Karena pada dasarnya khalayak ini dibagi menjadi dua yaitu khalayak internal dan eksternal. Khalayak internal merupakan khalayak yang terlibat secara langsung pada pekerjaan internal organisasi itu sendiri, sedangkan khalayak eksternal yaitu berada pada luar organisasi misal pada masyarakat sekitar, konsumen, investor. Setiap organisasi juga memiliki khalayak yang dikhususkan bagi perusahaan yaitu senantiasa menjalin komunikasi baik internal dan eksternal.

2. Fungsi dan peran Karyawan

Karyawan pada perusahaan memiliki fungsi dan peranan yang harus dilaksanakan diantaranya : melaksanakan pekerjaan sesuai dengan tugas dan perintah yang diberikan, menjaga ketertiban dan keamanan lingkungan perusahaan, bertanggung jawab atas hasil produksi, menciptakan ketenagakerjaan diperusahaan³⁴.

Sebagai karyawan juga harus memiliki pengalaman serta kemampuan tinggi dan menjaga tanggung jawabnya terutama yang secara

³⁴ Soedarjadi, *Hak dan Kewajiban Pekerja-Pengusaha*, Yogyakarta: Pustaka Yustisia 2009. H 15

langsung berhubungan dengan publiknya. Tugas karyawan juga memberikan suatu solusi dalam penyelesaian masalah hubungan dengan publiknya. Seperti hubungan antara dokter dengan pasien yang mana manajemen akan bertindak pasif dalam menerima atau mempercayai apa yang disarankan oleh karyawan.

3. Kewajiban Karyawan

Dalam perusahaan karyawan juga memiliki kewajiban yang harus dijalankan, seperti:

- a. Melaksanakan pekerjaan dengan baik. Seorang karyawan harus memiliki dedikasi yang baik dengan bertanggung jawab lebih atas apa yang seharusnya dikerjakan seperti adanya tugas yang seharusnya dikerjakan dengan mengesampingkan masalah pribadi dan melaksanakan pekerjaan dengan suatu kewajiban yang pada akhirnya dapat menghasilkan hasil produksi yang optimal.
- b. Kepatuhan pada Aturan Perusahaan Setiap perusahaan memiliki aturan serta kewajiban dalam masing-masing

pihak . adanya aturan serta kewajiban tersebut harus ditaati dan dipatuhi agar tidak menimbulkan masalah dalam dunia kerja diperusahaan.

c. Menciptakan ketenaga kerjaan

Indikator ini merupakan suatu penunjang hubungan internal dengan perusahaan dengan ini karyawan akan menjalin hubungan yang baik dalam suatu lingkup perusahaan.

Dari ketiga kewajiban yang harus dimiliki karyawan diharapkan agar karyawan dapat mampu menjalankan tugas dengan sebaik mungkin untuk menciptakan tujuan dan hasil yang optimal.

4. Komunikasi Karyawan

Peran komunikasi bagi kehidupan sehari-hari sangatlah penting guna bersifat *persuasif, edukatif, dan informatif*. Karena pada dasarnya interaksi dilakukan dengan komunikasi. Adapun kaitannya dengan tugas karyawan yaitu sarana dalam berhubungan secara langsung dengan publiknya. Sarana komunikasi sangat penting dalam penyampaian pesan agar dapat tercapainya

tujuan serta pengertian bersama publik sebagai khalayak.

Hal ini jelas seorang karyawan harus mempunyai keterampilan dalam menguasai aspek-aspek komunikasi, yaitu :

- a. *Source*, yaitu individu atau pejabat humas yang berinisiatif sebagai sumber atau penyampaian pesan-pesan.
- b. *Message*, yaitu suatu gagasan dan ide yang berupa pesan, informasi, pengetahuan, ajakan, bujukan atau ungkapan yang bersifat pendidikan dan emosi lain sebagainya.
- c. *Chanel*, berupa media, sarana atau saluran yang dipergunakan oleh komunikator dalam mekanisme penyampaian pesan-pesan kepada khalayaknya.
- d. *Effect*, suatu dampak yang terjadi dalam proses penyampaian pesan-pesan tersebut, dan dapat berakibat positif dan negatif dalam menyangkut tanggapan dari hasil komunikasi.

Kebutuhan akan komunikasi karyawan antara organisasi dan publiknya sangat dipentingkan guna menjadikan penghubung. Adanya informasi yang dibutuhkan publik maka karyawan harus mampu memberikan informasi secara luas dan mendetail, sehingga karyawan dapat menargetkan pesan-pesan dengan penuh tanggung jawab.

Kemampuan komunikasi juga suatu kebutuhan seorang karyawan dengan pelanggannya, karena dengan adanya komunikasi pelayanan menjadikan suatu keefektifan yang muncul dalam informan yang baik dan sesuai dengan target.

Komunikasi dalam perusahaan juga terbagi menjadi dua yaitu komunikasi eksternal dan komunikasi internal. Komunikasi eksternal yaitu suatu pertukaran informasi manajemen dengan publiknya salah satunya pelanggan. Adapun faktor internal yaitu pertukaran informasi anatara organisasi dengan publik yaitu karyawan. Komunikasi internal berfungsi untuk mengetahui apa yang dipikirkan oleh karyawan. Penyampaian pesan berbeda-beda tergantung pada latar

belakang sikap dan pengalaman masing-masing. Komunikasi akan efektif apabila memiliki :

- a. Adanya keterbukaan manajemen dengan perusahaan terhadap karyawannya.
- b. Saling menghormati dan menghargai, baik sebagai pimpinan maupun sebagai bawahan.
- c. Adanya kesadaran diri dari perusahaan akan arti pentingnya komunikasi timbal balik terhadap karyawan.
- d. Keberadaan seorang humas yang berpengalaman sebagai komunikator dan mediator.

Komunikasi pada karyawan sangatlah penting, karena faktor yang mempengaruhi pada kepuasan pelanggan yang paling besar yaitu karyawan.

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penerapan *Qur'anic Healing* Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada

Seorang Lanisa Di Panti Tresna Werdha Hargo
Dedali Surabaya.

Penulis : Naimatul Mardiyah
Tahun : 2018

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan penerapan Qur'ani Healling. Jenis penelitian yang digunakan merupakan studi kasus yang mana subyek terakit dengan karakteristik individu atau personal secara keseluruhan. Penelitian ini mengumpulkan data yang erat hubungannya dengan deskripsi klien, proses penerapan qur'ani healling dalam mengatasi kecemasan akan kematian.

Dalam penelitian ini perbedaannya yaitu pada peneliti terdahulu menerapkan quranic healling guna mengatasi kecemasan akan kematian terhadap seorang lansia. Sedangkan penelitian ini peneliti menggunakan ayat yang cocok dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien yang mana akan menurunkan tingkat kecemasan dengan terapi yang pas serta menerapkan ketika permasalahan tersebut terulang kembali oleh klien.

2. Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan.

Penulis : Mas'udi

Tahun : 2017

Dalam penelitian ini peneliti menganalisis pemikiran dari Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas Al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan. Hal ini dilakukan oleh peneliti guna dapat menjelaskan bahwa ayat dalam Al-Qur'an menjadikan terapis yang mengubah pemikiran, kepribadian klien dengan menggunakan metode afektif.

Dalam perbedaan penelitian ini yaitu peneliti terdahulu menggunakan terapi Qur'ani dengan menganalisis pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas Al-Qur'an sebagai penyembuhan Gangguan Kejiwaan sedangkan penelitian ini menggunakan teori-teori yang sesuai dengan keadaan klien dalam permasalahan kecemasan pada pikiran serta perasaan yang disembuhkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an.

3. Analisis Layanan Bimbingan Dan Konseling Qur'ani Dalam Menumbuhkan Kesadaran Beragama Peserta Didik Di Sekolah.

Penulis : Zulkifli A, Nur Sa'adah, Desi Alawiyah

Tahun : 2022

Dalam penelitian ini menjelaskan layanan bimbingan dan konseling Qur'ani dalam menumbuhkan kesadaran beragama bagi peserta

didik sekolah yang mana penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan pada pembahasan mengenai karakteristik peserta didik.

Dalam perbedaan penelitian yang ada pada penelitian ini, keunggulan yang didapatkan dalam penelitian jurnal yaitu adanya penelitian dalam kajian kepustakaan. Sedangkan pada penelitian ini membahas tentang suatu fenomena yang nampak dan jelas dengan adanya studi kasus yang terjadi sesuai dengan konseling qur'ani yang telah diterapkan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah suatu teknik, atau cara dan alat yang digunakan untuk menguji kebenaran dan juga mengembangkan dengan menggunakan metode ilmiah. Untuk itu, adapun penelitian ini menghasilkan penelitian yang baik sesuai dengan penulisan skripsi.

Adapun beberapa metode yang penulis gunakan antara lain Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode Kualitatif. Metode kualitatif yang dilakukan yaitu dengan memahami suatu fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek, dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata atau bahasa, dengan suatu konteks yang alamiah dan memanfaatkan berbagai metode ilmiah³⁵.

Jadi pada pendekatan ini penulis menggunakan pendekatan secara alami dan menyeluruh terkait konseli dengan mendeskripsikan berupa kata-kata dan bahasa yang akan dirumuskan menjadi model, konsep, teori, prinsip dan definisi secara umum.

Sedangkan jenis penelitian yang diambil oleh penulis ialah studi kasus deskriptif komparatif. Studi kasus

³⁵ Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya 2009). Hlm 6

deskriptif komparatif ini merupakan suatu pembelajaran dan perubahan subyek setelah subyek diberikan perlakuan khusus atau kondisi tertentu.

B. Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian adalah Karyawan yang bekerja pada perusahaan PT. Perhutani Wahana Industri Driyorejo Gresik. Konseli bernama Inka Dhea Joshinta. Lokasi penelitian yang dipilih yakni Lokasi penelitian ini bertempat di Dusun Wates, Desa Camgkir, Driyorejo, Gresik. Penelitian dilaksanakan dengan memilih beberapa sasaran penting dalam pelaksanaan konseling yaitu Ibunda Konseli, Kakak Konseli, Staff Perusahaan. Sedangkan saya selaku peneliti merupakan salah satu Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Pada Jenis data yang digunakan pada penelitian ini akan terdapat data yang bersifat non statistik, dalam hal ini data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau bersifat deskriptif bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

a. Data Primer

Yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan yaitu bersumber dari konseli. Data

primer dapat diperoleh berupa gambaran kegiatan sehari-hari seperti perilaku, latar belakang masalah konseli, pandangan konseli terhadap situasi yang dialami konseli, dampak yang akan terjadi dari masalah yang dialami dalam pelaksanaan konseling. Misalnya pada data primer, konselor mendapatkan informasi sesuai dengan data yang diambil langsung di lapangan, seperti lapangan yang dimaksud, yaitu keadaan kedudukan konseli saat berada di rumah atau di luar rumah atau perusahaan yang ditempati untuk bekerja. Data yang diambil lewat wawancara Dengan Staff Perusahaan dan juga Keluarga Konseli, baik dari Ibu, dan kaka Konseli

b. Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer.³⁶ Dalam data sekunder peneliti dapat menemukan data yang berupa gambar lokasi yang akan diteliti, kondisi pada keluarga klien, kondisi pada lingkungan lokasi rumah klien maupun lokasi perusahaan, serta peneliti akan menemukan kondisi dari ekonomi klien baik dari segi ekonomi individu atau klien maupun keluarga klien yang

³⁶ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal 88.

terdiri dari ibu dan kakak klien, serta kehidupan yang dialami dalam sehari-hari klien.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini peneliti memberikan dua jenis sumber data, yaitu sumber data primer dan sekunder. Adapun penjelasannya :

a. Sumber Data Primer

Sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan, dengan menggali informasi klien secara langsung maka peneliti akan melihat data bahwa seorang remaja industry yang sedang mengalami kondisi kecemasan yang ada dalam dirinya. Sumber data yang diperoleh peneliti yaitu melihat kondisi secara langsung saat mulai masuk kerja dan berhubungan langsung dengan karyawan lain dengan cara melihat gerak-gerik saat wawancara kepada Konseli secara langsung.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data yang akan diperoleh dari orang lain sebagaimana untuk melengkapi data dari konseli yang kurang dan akan diperoleh dari sumber data primer.. Sumber ini dapat diperoleh peneliti agar mendapatkan data informan seperti data informan dari keluarga kaka, ibu, serta sahabat dari konseli. Dari hal tersebut peneliti mewawancarai secara

langsung dengan menggunakan beberapa pertanyaan dan beberapa signifikan other secara langsung juga menjawab kondisi dari konseli saat berada dirumah maupun diluar rumah.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Untuk mempermudah dalam melaksanakan penelitian, tahap-tahap yang digunakan peneliti adalah penelitian Kualitatif terdapat 3 tahap yaitu :

a) Tahap Pra Lapangan

1. Menyusun Rancangan Penelitian

Dalam tahap ini penyusunan rancangan peneliti dibuat terlebih dahulu untuk menelaah beberapa fenomena yang terjadi dan dianggap penting oleh peneliti, selanjutnya akan mempelajari beberapa kajian literatur serta penelitian yang mendukung guna membantu penelitian yang relevan dengan model Konseling Qur'ani pada Karyawan yang mengalami permasalahan terhadap Kecemasan.

Dengan itu peneliti akan merumuskan latar belakang, tujuan dan merumuskan masalah serta menyiapkan rancangan yang perlu disiapkan oleh peneliti.

2. Memilih lapangan penelitian

Dalam hal ini peneliti mulai memilih lapangan yang akan diteliti.

3. Mengurus Perizinan

Dalam hal ini peneliti menyiapkan berkas-berkas perizinan yang akan diberikan kepada pihak-pihak yang berwenang untuk memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Dan kemudian melaksanakan penelitian sesuai dengan kaidah ilmiah.

4. Menjajaki dan memilih lapangan

Penjajakan dan penilaian lapangan akan telaksana dengan baik apabila sudah membaca terlebih dahulu keputusan dari warga sekitar terkait kondisi atau tempat untuk memulai melaksanakan penelitian³⁷.

5. Memilih dan memanfaatkan informan

Informan dalam penelitian adalah orang yang memberikan berbagai macam informasi terkait data-data penelitian. Karena itulah informan harus benar-benar orang yang memiliki hubungan dekat dengan konseli.

6. Menyiapkan Perlengkapan

³⁷ J. Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Hl 130

Dalam hal ini peneliti menyiapkan alat yang diperlukan seperti, alat tulis, handphone sebagai dokumentasi serta alat-alat yang lainnya.

7. Persoalan Etika Penelitian

Persoalan etika timbul dalam berbagai aspek seperti adanya peneliti yang tidak menghormati, mematuhi, dan tidak mengindahkan nilai-nilai masyarakat dan pribadi tersebut³⁸.

8. Tahap Kegiatan Lapangan

Setelah pekerjaan Pra Lapangan dianggap cukup, maka peneliti bersiap-siap untuk masuk ke lokasi penelitian dengan membawa perbekalan yang disiapkan sebelumnya. Hal tersebut guna memperlancar kegiatan penelitian, maka ada beberapa hal yang perlu disiapkan yakni: Memahami latar penelitian dan persiapan diri, Memasuki lapangan, Berperan serta dalam pengumpulan data, Tahap analisis data³⁹.

³⁸ J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hl 134

³⁹ Moh. Kasiram, *Metode Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, (Malang:UIN-Maliki Press,2010) hl. 285

b) Tahap Persiapan Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan dan persiapan yang harus dipersiapkan adalah jadwal yang mencakup waktu, kegiatan yang dijabarkan secara rinci. Kemudian ikut berperan seeta mengambil peran dalam mengumpulkan data yang ada dilapangan.

c) Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahap ini peneliti menganalisa data yang telah didapat dari lapangan. Analisis dan laporan yang meliputi beberapa sumber yang berhubungan penting dalam proses penelitian⁴⁰.

E. Teknik Pengumpulan Data

Yang dimaksud dengan pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standart untuk memperoleh data, sehubungan dengan masalah yang dipecahkan⁴¹.

Adapun teknik pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian :

⁴⁰ M. Suparmoko. *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: BPFE, 1995)Hl.5

⁴¹ Moh. Nasir. *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 1985) hl. 211

1. Observasi

Observasi adalah salah satu cara pengumpulan data yang diinginkan dengan mengadakan pengamatan secara langsung. Dalam hal ini penelitian dengan panca indra akan aktif terutama pada penglihatan serta pendengaran⁴².

Dalam penelitian ini observasi dilaksanakan dengan melakukan pengamatan non partisipan dan partisipan. Non partisipan dibantu dengan staff perusahaan yang secara langsung menjabarkan kegiatan serta keadaan di perusahaan. Sedangkan partisipan peneliti melihat secara langsung keadaan pada saat di rumah meliputi : keadaan atau kondisi konseli, kegiatan di rumah konseli, dan proses konseling yang dilakukan.

2. Interview (wawancara)

Wawancara dilaksanakan dengan menggunakan pertemuan dua orang atau bertukar informasi dengan menggunakan tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan menjadi makna dalam satu topik tertentu.

⁴² Anas Salahudin. *Bimbingan & Konseling*. (Bandung: Pustaka Setia 2010) hl.72

Wawancara dimulai dengan mengemukakan topik dengan memahami berbagai macam perspektif. Wawancara dilakukan peneliti guna memberikan suatu perspektif yang diteliti secara baik dan benar.

Dalam wawancara ini waktu yang dilakukan membutuhkan waktu secara singkat-singkatnya dan menggunakan penjelasan yang objektif. Adapun penelitian melakukan wawancara terhadap beberapa informan :

- a) Konseli (Inka)
Wawancara yang nantinya dilakukan konselor dan konselu, dengan menggali riwayat konseli tentang kecemasan.
- b) Orang tua (Ibunda Konseli)
Wawancara antara konselor dan ibunda konseli mengenai perilaku konseli.
- c) Pasangan Konseli (Inal)
Wawancara yang dilakukan antara konselor dan pasangan konseli mengenai kondisi saat konseli bersamanya.
- d) Kakak Konseli

Wawancara yang dilakukan guna mengetahui konseli terkait keseharian konseli.

3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi ialah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen⁴³. Dokumentasi ini merupakan dokumen penting terkait surat-surat atau beberapa hal yang bersangkutan dengan konseli. Dokumentasi berdasarkan lokasi rumah konseli.

F. Teknik Keabsahan Data

Salah satu syarat bagi analisis data yaitu memiliki data yang valid dan reliable. Yang man data ini merupakan suatu kegiatan penelitian kualitatif guna upaya pencapaian validasi data.

Obejktifitas keabsahan data dilakukan dengan melihat reliabilitas dan validitas data yang diperoleh. Keabsahan ini menjadikan pendukung sebagai validnya penelitian ini dibuat tanpa adanya rekayasa dan pengamatan sistematis, berulang dan situasi berbeda

⁴³ Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar. *Metodologi Penelitian Sosial*. (Jakarta: Bumi aksara 1995) hl 73

dengan menggunakan beberapa teknik dalam kriteriavaliditas dan reabilitas. Yaitu ⁴⁴;

1. Perpanjangan Penelitian

Pada perpanjangan penelitian merupakan suatu hal yang mengungkapkan lama dan tidaknya pelaksanaan penelitian. Adanya waktu perpanjangan bertujuan untuk meningkatnya kepercayaan data yang akan diperoleh dari pelaksanaan dilapangan. Pada penelitian Kualitataif peneliti diminta mementingkan proses daripada hasil yang diperoleh dengan adanya penelitian tersebut.

2. Ketekunan Pengamatan

Dalam proses ketekunan pengamatan ini peneliti harus memiliki tujuan untuk melakukan penelitian tidak hanya sebuah data saja melainkan adanya penelitian dengan memahami subjek dalam keadaan yang menimpnya, perilaku subjek saat mengalami kecemasan, kondisi subjek saat mengalami kecemasan dan juga memahami subjek saat terjadi

⁴⁴ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta: Erlangga, 2009) hl. 145

permasalahan tersebut. Dengan itu penelitian kualitatif dalam proses ketekunan pengamatan diperlukan.

3. Triangulasi

Dalam proses keabsahan data yang ketiga yaitu triangulasi dalam proses ini merupakan teknik dalam keabsahan data yang mana membandingkan suatu hal dengan hal lain. Dinyatakan membandingkan penleiti melihat teknik triangulasi dengan meningkatkan bukti yang valid yang ada pada di lapangan dengan menggunakan proses pengamatan. Perbandingan yang dilakukan peneliti yaitu dengan memperoleh data dari konseli dengan signifikan other yang akan dimintai data oleh peneliti. Dan perbandingan terkait sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling Qur'ani.

Ada empat macam triangulasi yaitu ;

a) Data Triangulasi

Yaitu data, dimana peneliti menguji keabsahan data dengan membandingkan data yang diperoleh dengan data dari beberapa sumber data yang sama.

- b) Investigator Triangulation
Adalah pengujian data yang dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari beberapa peneliti dalam mengumpulkan data yang semacam.
- c) Theory Triangulation
Adalah teori yang menganalisis data menggunakan beberapa perspektif teori yang berbeda.
- d) Methodologi triangulasi
Adalah pengujian data dengan jalan membandingkan data penelitian dengan data yang dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yang berbeda yang semacam⁴⁵.

Adapun triangulasi yang digunakan konselor dalam menangani permasalahan ini yaitu adanya triangulasi theory triangulasi, metodologi triangulasi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif yaitu, dengan mengolah data primer dan data sekunder dari

⁴⁵ Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, (Malang: UIN Maliki Press)

hasil wawancara dan observasi, mengartikan secara sistematis sehingga memunculkan suatu gagasan baru⁴⁶.

Dalam penelitian studi kasus ini menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, yaitu data dikumpulkan, diolah, dan dianalisa menggunakan dua cara, yaitu :

1. Data dikumpulkan, diolah dianalisa untuk kemudian dipaparkan secara deskriptif mulai dari proses identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi/Follow up.
2. Menganalisa proses dan hasil penelitian dengan memaparkan setiap proses dan hasil yang diperoleh untuk dapat dilihat apakah perbedaan sikap, keadaan dan kepribadian konseli sebelum dan sesudah terapi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴⁶ Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter, dan Keunggulannya*. HI 121

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

Letak Geografis Pada bab empat peneliti akan menyajikan gambaran tentang lokasi yang akan dijadikan objek penelitian. Peneliti memerlukan data secara umum yang akan diperoleh melalui deskripsi serta tempat penelitian. Penelitian ini letaknya disaat konseli memiliki hubungan dengan letak geografisnya. Pembahasan penelitian berikut ini yaitu tentang lokasi konseli dan konselor saling bertemu serta melakukan wawancara pada Dusun Wates-Desa Cangkir Driyorejo, Gresik. Dengan mengetahui lokasi dari konseli konselor dapat mampu mudah memahami konseli disaat menggambarkan bagaimana keadaan konseli saat masuk pada lingkungan yang konseli rasa bermasalah. Hubungan yang dapat Nampak ketika mendapatkan lokasi tersebut peneliti dapat mampu melihat secara langsung gerak-gerik dari konseli mulai dari aktivitas sosial, agama serta yang lainnya.

Kondisi Sosial Dan Keagamaan. Kondisi pada sosial serta keagamaan dalam Dusun Wates-Desa Cangkir Driyorejo, Gresik ini secara umum memiliki keagamaan yang baik dalam warganya, dimana setiap kamis bapak dan ibu-ibu daerah tersebut sama-sama mengadakan tahlil, dan rutin melaksanakan dib'iyah

setiap seminggu sekali. Kerukunan antara sesama warga dapat terlihat sangat tinggi dimana terlihat toleransi serta gotong royong dalam tiap minggu yang dilakukan di desa.

Kondisi ekonomi yang ada pada Dusun Wates-Desa Cangkir Driyorejo, Gresik. Terbilang cukup baik, karna kebanyakan pada daerah tersebut warganya merupakan seorang karyawan pabrik dan wiraswasta. Serta hal tersebut merupakan hal yang sangat tidak aneh jika keluarga setiap daerah tersebut jarang dirumah.

1. Deskripsi Konselor

Berikut ini adalah data diri dari Konselor antara lain :

a. Identitas Konselor

Nama : Denada Eka Purwandhani
Tempat, Tanggal Lahir : Trenggalek, 18 Desember 2000
Usia : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Mahasiswi
Pendidikan : Mahasiswi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

b. Riwayat Pendidikan

TK	: TK Darussalam
SD	: SDN Tenaru
SMP	: Smpn 1 Driyorejo
SMA	: Sman 1 Driyorejo

Berkaitan dengan pengalaman yang dilakukan konselor dalam mengikuti mata kuliah di prodi Bimbingan dan Konseling Islam yaitu mendapatkan teori konseling, konseling keluarga sakinah, konseling multikultural dan lain-lain, konselor dapat memberikan latihan praktik bagaimana menghadapi masalah yang dialami konseli. Pengalaman juga diterapkan pada PPL bertempat pada Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

Dengan adanya pengalaman yang telah dilakukan oleh konselor maka dapat menjadikan pedoman dalam penelitian skripsi yang akan sesuai dengan permasalahan yang ada pada konseli.

2. Deskripsi Konseli

Konseli adalah karyawan industri pada PT. Perhutani Wahana Industri yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan dan memecahkan masalah dengan memberikan kebebasan kepada konseli untuk mengambil keputusan sendiri.

Selain itu, konseli juga membutuhkan semangat dalam dirinya agar lebih percaya diri dalam menjalani hidupnya.

a. Data diri Konseli

Nama : Inka Dhea Joshinta
Panggilan : Inka
Tempat Tanggal Lahir : Gresik, 02 Agustus 2001
Usia : 21 Tahun
Agama : Islam
Hobi : Berenang
Cita-Cita : Pramugari
Anak ke : 4
Status : Jomblo
Nama Samaran : Lala

b. Latar Belakang Struktur Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak keempat dari empat bersaudra yaitu anak bungsu, meskipun konseli terlahir sebagai anak bungsu, konseli sangat mandiri dengan tanggung jawab ibunya sebagai ibu rumah tangga. Dimana konseli ini kehilangan ayahnya sejak kecil sehingga tanggungan yang ada pada dirinya yaitu membahagiakan ibunya. Dan konseli ini merupakan anak yang sangat bekerja keras demi mendapatkan uang jajan serta mandiri dalam hal

keuangan tanpa meminta ibunya serta kakaknya⁴⁷.

Konseli juga memiliki sifat yang mana manja terhadap kasih sayang dari kakak serta ibunya karna dengan kasih sayang dari keluarganya dapat menjadikan konseli menjadi orang yang bersemangat tanpa mengenal lelah demi mencari uang⁴⁸.

c. Latar Belakang Ekonomi Konseli

Konseli terlahir dari keluarga yang cukup dengan penghasilan kakak serta ibunya yang mana membuka Toko depan rumah. Ayah dari konseli meninggal sejak konseli masih kecil yaitu menginjak SD. Kakaknya juga bekerja di salah satu perusahaan swasta yang mana dapat cukup menjadi tulang punggung serta kebutuhan rumah. Dan dari pengalaman tersebut konseli menginginkan bekerja untuk membantu kebutuhan rumah serta kebutuhannya sendiri agar tidak bergantung kepada ibu serta kakaknya.

⁴⁷ Wawancara bersama Konseli November Tanggal 5 pada Rumah Konseli

⁴⁸ Wawancara Bersama Ibunda Konseli Tanggal 5 pada rumah Konseli

d. Latar Belakang Lingkungan Rumah Konseli

Konseli bertempat tinggal didaerah Dusun Wates-Desa Cangkir Driyorejo,Gresik. Dimana lingkungan tersebut dekat dengan jalan raya serta lingkungan yang padat akan penduduk serta berdekatan dari beberapa pabrik. Lingkungan tersebut warganya sangat baik serta sopan-sopan namun hanya ada beberapa tetangga dimana iri dengan keluarga konseli.

3. Deskripsi Masalah Konseli

Permasalahan suatu keadaan kesenjangan antara harapan dan kenyataan, masalah dapat membebani perasaan, fikiran serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat penyelesaian. Permasalahan yang dihadapi konseli yaitu emosional yang tidak dapat terkontrol dengan baik adapun emosional tersebut masuk pada tingkat kecemasan yang dialami konseli yaitu adanya sulit konsentrasi, tremor ketika menjawab semua pertanyaan.

Permasalahan dari konseli tidak hanya dari interaksi sosial dan pikiran yang tidak rasional, yang mana konseli dikatakan cemas karena adanya timbul dari individu sehingga berhubungan dengan kepribadian. Faktor tersebut masuk pada internal dari konseli. Disebutkan internal karena berasal dari dalam

individu sehingga menyebabkan konseli menjadikan perasaan tidak mampu dalam mengendalikan emosi serta pikiran-pikiran yang tidak rasional. Pikiran tidak rasional tersebut juga timbul akibat pengalaman negative dimasa lalu yang menimpa konseli. Pengalaman tersebut berupa konseli pernah mendapatkan kejadian yang tidak menyenangkan di waktu SMA.

Dari data yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa :

- a. Konseli mendapati dirinya tidak dapat mengontrol emosi dengan baik.
- b. Pemikiran yang tidak rasional yang mengganggu aktivitas konseli.
- c. Konseli sering terlihat gemetar saat dalam situasi tertentu

Dari ciri-ciri diatas konselor mendiaognosis bahwa konseli memiliki gangguan kecemasan yang mengakibatkan konseli tidak mampu mengendalikan emosionalnya.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Faktor Penyebab kecemasan pada karyawan industri PT. Perhutani Wahana Industri

Untuk mengatasi permasalahan kecemasan pada karyawan perusahaan penggalian data serta analisis data akan dilaksanakan dengan sengaja untuk itu peneliti akan meruntut langkah-langkah konseling serta tujuan adanya pembuktian bahwa konseling Qur'ani sangat cocok dengan permasalahan yang akan diteliti, sehingga bisa menjadi suatu analisis yang tajam untuk menguak permasalahan yang akan diteliti.

Selain itu, konselor masih berteman baik dengan konseli, sehingga data yang terkumpul tidak terlalu sulit. Adanya proses pelaksanaan proses konseling guna membantu menemukan tujuan serta meluruskan permasalahan yang dihadapi oleh konsel.

Adapun langkah-langkah yang sesuai dengan proses bimbingan dan konseling islam yang dilakukan sebagai berikut :

1) Identifikasi Masalah

Langkah ini dimaksud untuk mengetahui permasalahan beserta gejala-gejala yang nampak pada diri klien. Dalam menggali permasalahan tersebut konselor melakukan interview , observasi, wawancara kepada klien, keluarga serta informan yang dekat dengan konseli. Adapun langkah yang harus dilakukan oleh konselor guna memperlancar proses konseling yaitu meminta izin pada keluarga konseli dari, Ibunda, Kakak serta Kerabat yang dekat dengan konseli serta akan menerapkan terapi.

Dalam proses awal yang dilakukan konselor, konselor melaksanakan dengan mencoba proses attending, yaitu suatu proses pembukaan yang selalu ada dalam proses konseling, adanya proses ini bertujuan meminta izin melaksanakan penelitian yang dapat menggali berbagai macam data terkait konseli sehingga adanya proses ini memiliki tujuan dan maksud yang jelas. Tidak hanya meminta izin kepada keluarga, tetapi izin yang dilakukan juga kepada pihak perusahaan yang berwenang dimana

diperbolehkannya konselor menggali permasalahan yang belum tuntas yang terdapat pada konseli. Adanya izin yang dilakukan pihak perusahaan selaku tempat yang dilaksanakannya penelitian serta pihak keluarga menyepakati penelitian tersebut pada tanggal 10 Agustus 2022 di rumahnya⁴⁹. Sedangkan pada proses selanjutnya konselor juga menyerahkan surat perijinan penelitian yang di tanda tangani oleh pihak perusahaan pada tanggal 17 November 2022 sebagaimana yang terlampir⁵⁰.

Setelah mendapatkan izin dari beberapa pihak konselor memulai penelitian dengan mencari konseli dan mendatangi konseli untuk proses Questioning, dimana proses ini konselor menanyakan kabar konseli dan juga keadaan perasaan konseli, adanya proses ini guna mencairkan suasana yang ada sebelum mencari proses permasalahan

⁴⁹ Wawancara tanggal 10 agustus 2022 di rumah konseli

⁵⁰ Pengambilan Berkas pada Rumah Staff Konseli tanggal 17 november 2022

yang dihadapi oleh konseli. Setelah konselor menanyakan kabar serta perasaan konseli, konselor melanjutkan pada proses Reflection of Feeling, dimana proses ini konselor menggali informasi terkait permasalahan konseli, konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi dengan gaya bicara serta menguraikan satu persatu permasalahannya. Konselor berhasil mengetahui akar permasalahan yang dihadapi oleh konseli sampai pada akhirnya mengalami kecemasan.

Ternyata, masalah yang dihadapi konseli berawal sejak konseli pernah ada pada situasi buruk yang menimpanya waktu SMA, adanya bullying serta banyak yang menjauhi konseli, dengan adanya hal tersebut membuat konseli takut akan permasalahan pertemanan yang dihadapinya. Permasalahan tersebut membuat konseli merasa ketakutan sehingga menyebabkan konseli nampak gelisah. Adanya permasalahan tersebut juga mengganggu aktivitas yang ada pada diri konseli, seperti tidak nyaman dalam situasi perusahaan, tidak mampu bersosialisasi

dengan baik, sering melamun, sering keluar malam dengan alasan menyendiri guna meredakan emosionalnya, merasa teman selalu buruk dimata konseli. Adapun pengaruh tersebut yaitu suatu kondisi komunikasi internal yang tidak dapat tersampaikan pada manajemen perusahaan sehingga konseli merasa mendapatkan suatu tekanan yang dapat mempengaruhi pekerjaan konseli.

Wawancara dengan Ibunda Konseli dilaksanakan pada tanggal 17 November 2022⁵¹. Setelah mengetahui akar permasalahan yang dihadapi oleh konseli, maka selanjutnya wawancara dilakukan dengan mewawancarai ibunda konseli. Dengan tujuan yang sama yaitu guna mengetahui permasalahan konseli. Menurut ibunda konseli terkait kesehariannya dirumah.

Adanya wawancara tersebut akar permasalahan yang dihadapi oleh konseli, konseli sering mudah melampiaskan

⁵¹ Wawancara kepada ibunda konseli 17 November 2022

amarahnya kepada keluarganya, jarang membantu pekerjaan dirumah, sering melamun, sering mengurung diri. Dengan adanya keseharian konseli yang terlihat, ibunda konseli sempat khawatir akan kesehatan konseli, ibunda konseli juga mengkhawatirkan kebiasaan konseli yang sering keluar malam tanpa ada yang menemani, disaat itulah kebiasaan konseli menjadi pikiran ibunya. Ibunda konseli menjelaskan akibat keluarnya konseli dari rumah yaitu saat ketika selesai marah.

Wawancara kepada Pasangan konseli juga dilaksanakan pada 17 November 2022 dengan waktu yang bersamaan⁵². Pada penggalian informasi yang dilaksanakan oleh konselor, permasalahan yang terlihat saat konseli bersama pasangannya yaitu sering melamun, wajah terlihat sedih, mengungkit masalah sepele, sulit diajak berbicara, sikap yang dingin, terlihat tidak nyaman ketika berpergian dengan pasangannya. Adapun konselor ingin

⁵² Wawancara kepada pasangan konseli pada 17 November 2022

mewawancarai kakak konseli, namun terdapat kendala dimana kakak konseli sudah tidak serumah dengan konseli.

Wawancara juga dilaksanakan pada tanggal 20 November di rumah Staff Perusahaan yang mana wawancara tersebut tujuannya sama yaitu menggali informasi terkait permasalahan konseli. Adapun penjelasan yang sama dengan beberapa wawancara sebelumnya terkait permasalahan konseli, yaitu konseli sulit bersosialisasi dengan teman perusahaan, sulit berkonsentrasi dan terlihat menyendiri⁵³.

Adanya wawancara yang sudah dilaksanakan oleh konselor maka tergambar bahwa gejala yang nampak pada diri konseli meliputi :

- a) Merasa takut akan keadaan yang menyimpannya seperti gelisah, tremor, Sikap ini terlihat ketika konseli menjelaskan akar permasalahan pada saat

⁵³ Wawancara pada staff perusahaan 20 November 2022

wawancara, ketika ada pembahasan pertemanan konseli sedikit ragu dalam membahas, dan adanya momen pengalaman buruk menyimpannya. Konseli juga memperlihatkan mimik wajah terlihat tegang dan sikap tidak nyaman.

b) Emosional

Sikap ini terlihat dalam keseharian konseli saat terlihat oleh konselor dimana emosional yang terlihat yaitu saat konseli mulai marah tanpa mengendalikan diri, dan juga setelah marah konseli terlihat keluar rumah tanpa meminta izin.

c) Cenderung murung dan menyendiri

Sikap ini terlihat dari beberapa aspek yang ditemukan oleh konselor dimana konseli sering murung didalam kamar, tidak mau bersosialisasi dengan teman perusahaan, dan sering keluar malam tanpa adanya teman atau pasangan yang menemani.

2) Diagnosa

Setelah identifikasi konseli, langkah selanjutnya yaitu diagnosa, langkah ini menetapkan beberapa masalah yang dihadapi beserta faktor yang mempengaruhinya. Untuk itu konselor menetapkan permasalahan konseli setelah mencari data-data dari beberapa sumber yang terkumpul. Untuk itu hasil identifikasi masalah konseli, ditemukan bahwa konseli mengalami ODMK atau orang dalam masalah kejiwaan yaitu adanya permasalahan dalam pikiran konseli yang tidak rasional, adanya sikap emosional yang tidak dapat terkontrol dengan baik, adanya sikap yang konseli yang tidak mudah bersosialisasi.

Kecemasan ini yang kemudian mengantarkannya kepada pikiran yang tidak rasional, pikiran yang menjadikan suasana tidak nyaman dalam pertemanan, tidak dapat mengendalikan emosi serta adanya kecenderungan menyendiri dan tidak bersosialisasi dengan baik.

3) Prognosa

Setelah konselor menetapkan permasalahan konseli, langkah yang diambil selanjutnya yaitu prognosa. Langkah ini menetapkan jenis apa yang dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dalam hal ini, setelah ditetapkannya masalah konseli beserta faktor yang mempengaruhi, maka konselor berkesimpulan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh konseli cocok menggunakan Konseling Qur'ani guna mengatasi kecemasan pada diri konseli, adanya konseli Qur'ani ini memecahkan permasalahan yang terjadi pada diri manusia yaitu dengan mendengarkan serta membaca beberapa ayat Al-Qur'an sesuai dengan permasalahan yang terjadi pada diri manusia.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor guna melaksanakan konseling Qur'ani dalam :

- a) Tahap pertama konselor memberikan upaya atau contoh

yang nampak pada konseli terkait permasalahan kecemasan.

- b) Setelah konseli mengerti permasalahan kecemasan maka konseli akan dibantu membersihkan perilaku psikologis dari berbagai kerusakan akidah dan berbagai penanganan perilaku yang salah, pemikiran yang tidak rasional serta pengendalian emosi adanya pembersihan ini guna dapat membantu konseli untuk mengembalikan perilaku diri terhadap fitrahnya.
- c) Konselor berusaha membantu konseli untuk lebih bersyukur dan dapat menerima keadaan yang ada.
- d) Proses terakhir yaitu pengakhiran pada proses ini berusaha menantang konseli dalam mengembangkan filosofis yang baik dan benar dan menolak pemikiran yang tidak rasional menjadi rasional. Serta bertujuan untuk lebih bersyukur secara lahir dan batin.

4) Treatment/Langkah terapi

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah klien maka langkah yang selanjutnya dilaksanakan dalam treatment yaitu:

Treatment tahap pertama dilakukan guna menghilangkan pemikiran yang tidak rasional treatment ini memiliki beberapa proses pelaksanaan yaitu :

- a. Konseli diminta untuk menceritakan terlebih dahulu keadaan yang membuat konseli memiliki pemikiran buruk terhadap teman. Adapun penjelasan konseli mengatakan “ lebih susah berinteraksi dengan orang lain, akibat pengalaman buruk menyimpannya dan beranggapan bahwa semua teman tidak akan membuat konseli nyaman”⁵⁴. Treatment dilaksanakan tanggal 23 november 2022.
- b. Konselor merespon konseli serta tanggapan yang dilontarkan dari konseli. Adapun konselor

⁵⁴ Konseling 23 November 2022

menanggapi konseli dengan melihat gerak-gerik konseli dan menenangkan konseli dengan menepuk punggung konseli yang terlihat tidak nyaman.

- c. Adanya pengajaran dengan menggunakan modelling.
- d. Modelling yang digunakan menggunakan sebuah video yang berisikan cara berpikir positif. Modelling ini menggunakan referensi youtube.
- e. Penguatan konselor dalam menganggapi antusias konseli untuk dapat mampu menenangkan pemikiran serta perasaan konseli.
- f. Konseli diminta menceritakan beberapa hal yang telah didapatkan pada proses konseling tahap pertama

Setelah melaksanakan treatment tahap pertama maka akan dilaksanakan lagi treatment tahap kedua dimana teratment ini guna mengendalikan emosional pada diri konseli proses pelaksanaan yaitu :

- a. Konseli diajarkan untuk mengendalikan emosi dengan cara beristigfar kepada Allah SWT guna

membantu mengendalikan emosional pada konseli. Treatment dilakukan pada tanggal 4 desember dan 13 desember.

- b. Konselor merespon konseli yang dapat mampu menenangkan kejiwaannya.
- c. Modelling yang dilakukan dengan cara meditasi dengan mengucapkan istigfar setelah itu dilanjutkan berwudhu guna menenangkan jiwa konseli.
- d. Proses berwudhu dilaksanakan guna konselor akan mengajak konseli untuk membaca ayat Al-Qur'an yaitu Surah Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang “ [Qs. Ar-Ra'd:28]*

dan penjelasan mengenai Surah Ali
Imron 133-134 :

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ ﴾

Artinya : Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa,"(QS. Ali 'Imran : Ayat 133).

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : "(yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan." (QS. Ali Imran ayat 134).

Dengan itu cara untuk mengatasi permasalahan kecemasan dan juga menahan amarah yang ada pada diri konseli. Alasan memilih surah

tersebut yaitu guna membantu seseorang dalam mengendalikan amarah serta mengendalikan dendam pada pikiran dan perasaan.

- e. Penguatan dilakukan konselor oleh konseli guna membantu konseli dapat mengendalikan emosi konseli. Adapun treatment dilakukan dalam 2 kali pertemuan.

Adapun pelaksanaan yang terakhir dapat tahap treatment tahap yang terakhir ini pada tanggal 7 Januari 2022 yaitu :

- a. Mengucap istighfar sebanyak tiga kali sembari menyerahkan semuanya kepada Allah SWT.
- b. Membaca Al-Fatihah serta menghayati tiap lantunan ayat yang dibaca serta dimaknai dengan mendalam dan menjadikan Allah satu-satunya sebagai tempat mencari pertolongan.
- c. Mencerahkan isi hati kepada Allah SWT dan mengungkapkan permasalahan yang ada pada hidupnya.
- d. Membuka Al-Qur'an dan menunjuk surah Luqman ayat 18-19:

وَلَا تَصْغُرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْتَشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ
لَأَيُّبٌ كُلِّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya : "Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri."
(QS. Luqman 31: Ayat 18)

وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ

Artinya : "Dan sederhanakanlah dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai."
(QS. Luqman 31: Ayat 19)

e. Mamaknai ayat yang telah ditunjuk dengan dibantu triner menangkap makna jawaban dari Allah dan dikaitan dengan permasalahan yang terjadi pada dirinya. Pengaitan surah Luqman yaitu menjadikan sebuah

cerminan tentang berinteraksi dengan orang lain hendaknya menggunakan bahasa tubuh yang sopan serta berbicara layaknya menghormati sesama manusia.

5) Evaluasi dan Follow up

Setelah konselor memberikan terapi pada konseli, langkah selanjutnya yaitu evaluasi. Pada tahap evaluasi konselor menilai atau mengetahui sampai mana terapi yang dilaksanakan berhasil. Pada tahap ini konselor melaksanakan tindak lanjut masalah ini dengan melaksanakan peninjauan. Dalam peninjauan yang dilaksanakan konselor dalam proses konseling berguna untuk mengetahui perkembangan dan perubahan pada diri konseli yakni :

- a. Staff perusahaan yang mulai melihat adanya gerak-gerik konseli berinteraksi dengan baik.
- b. Ibunda konseli yang merasa bahwa perilaku konseli tidak mudah marah dan dapat membicarakan keluh kesahnya kepada ibundanya.

- c. Pasangan konseli yang melihat konseli menjadi ceria dan juga tidak murung seperti biasa, dan pasangan konseli melihat bahwa konseli lebih sering mengajak berbicara sekaligus bercerita terkait kesehariannya.

Adapun beberapa evaluasi terkait dengan penelitian ini guna mengetahui kekurangan atas apa yang dicapai oleh konselor sehingga dilakukannya evaluasi dapat menjelaskan beberapa aspek yang ada atas perubahan yang dialami konseli.

2. Proses pelaksanaan konseling Qur'ani dalam mengatasi kecemasan hubungan kerja seorang karyawan industri PT. Perhutani Wahana Industri.

Pada proses penelitian ini, pelaksanaan konseling individu menggunakan terapi qur'ani dengan catatan bahwa ayat surah Ar-ra'd ayat 28, Surah Luqman 18-19 dan juga surah Ali Imran 133-134 ayat ini merupakan surah yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Dimana permasalahan tersebut yaitu mengenai kecemasan.

Dalam melaksanakan proses kegiatan konseling sesuai dengan tahapan, konselor terlebih dahulu menentukan tempat dan waktu yang akan dibuat yaitu terdapat tiga Rancangan Pelaksanaan Konseling dalam pelaksanaan treatment yang mana didalamnya terdapat masing-masing empat pertemuan yaitu yang pertama tahap assesmen dan perencanaan di tiap pertemuannya. Tahap kedua yaitu tahap identifikasi masalah yang dilaksanakan selama 90 menit. Tahap ketiga yaitu tahap kegiatan yang dilaksanakan selama 120 menit. Serta yang keempat yaitu follow up yang dilaksanakan selama 60 menit.

Sementara itu tahapan yang dilakukan peneliti yaitu untuk mengendalikan rasa kecemasan dengan menggunakan terapi Qur'ani sebagai penyembuhnya dengan menggunakan surah Ar-Ra'd ayat 28 sebagai petunjuknya. Yaitu:

- a. Formulasi masalah, tahap ini dilakukan agar konseli dapat mengungkapkan permasalahan dan perasaannya terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
- b. Konselor menjelaskan tentang kecemasan dan dampak negatif yang bisatimbul akibat perilaku tersebut.

- c. Mengucap istighfar sebanyak tiga kali sembari menyerahkan semuanya kepada Allah SWT.
- d. Membaca Al-Fatihah serta menghayati tiap lantunan ayat yang dibaca serta dimaknai dengan mendalam dan menjadikan Allah satu-satunya sebagai tempat mencari pertolongan.
- e. Mencerahkan isi hati kepada Allah SWT dan mengungkapkan permasalahan yang ada pada hidupnya.
- f. Membuka Al-Qur'an dan menunjuk secara ayat yang sesuai dengan permasalahannya.
- g. Memaknai ayat yang telah ditunjuk dengan dibantu triner menangkap makna jawaban dari Allah dan dikaitkan dengan permasalahan yang terjadi pada dirinya.
- h. Berbagi pengalaman, pada tahap ini konseli diminta untuk menceritakan pengalaman selama menjalani sesi terapi untuk mengetahui dan mengidentifikasi perubahan yang dirasakan oleh konseli setelah menjalankan proses terapi Qur'an Dalam penerapan treatment peneliti membuat tiga Rancangan Pelaksanaan Konseling yang masing-masing memiliki target yang harus dicapai secara urut.

Apabila target pada Rancangan 1 belum tercapai, maka peneliti tidak akan melanjutkan ke Rancangan selanjutnya. Maka, dapat disimpulkan bahwa apabila satu

target telah berhasil tercapai, maka tandanya ada indikasi positif pada penggunaan treatment tersebut. Ketiga Rancangan tersebut memiliki satu target utama yaitu terciptanya kemampuan yang pertama agar konseli lebih tenang dalam menghadapi situasi, yang kedua konseli lebih dapat mengontrol emosi dan yang ketiga konseli lebih mampu berinteraksi dengan orang lain.

Pada tahap pemberian Konseling I bertujuan untuk membantu konseli dalam berfikir secara rasional dengan begitu konseli dapat menjadikan sesuatu kegiatan yang diinginkan atau situasi yang secara tiba-tiba dapat membantu konseli menjadikan berfikir dalam situasi apapun, serta dapat melakukan interaksi dalam lingkungan pekerjaan.

Pemberian Konseling pertama dilaksanakan dalam kurun waktu 80 menit yang terbagi menjadi empat sesi yang terhitung 30 menit, 20x2 menit, serta 10 menit terakhir untuk proses pengakhiran pertemuan. Penjelasan berdasarkan tiap sesi dilakukan konselor dalam konseling tahap pertama yaitu adanya konseling tahap pertama pada proses ini menggunakan Analisis Deskriptif Komparatif yang mana peneliti membandingkan data teori dengan data yang terjalin dilapangan, melalui cara ini bisa

diketahui komparasi antara konsep teori dan konseling secara empiris berikut ini perbandingan yang ditemukan dilapangan.

Pada tahap pemberian konseling tahap kedua konselor memberikan waktu 90 menit yang terbagi dari beberapa sesi, 10x3 menit, 30 menit, 20 menit, 10 menit. Dalam tabel diatas dijelaskan bahwa pemberian tahap kedua ini merupakan tretament untuk mengendalikan emosional yang ada pada diri konseli dengan adanya pengendalian pada diri konseli teratment ini dilakukan dengan 2 kali dalam pertemuan selanjutnya yang mana proses yang dilakukan juga sama serta adanya pemberitahuan tindakan lain seperti modealling lebih ditekankan lebih lama lagi dari pertemuan sebelumnya.

Tahap tahap treatment ketiga ini merupakan tahap guna dapat membantu konseli dalam berinteraksi dengan teman adanya hal tersebut dilakukan dalam pertemuan 120 menit dengan beberapa sesi yaitu 10x2 menit, 20 menit, 80 menit.

Berdasarkan sesi yang telah terbagi konseli akan menerapkan beberapa hal dalam langkah atau treatment ini. Sesuai dengan proses yang sudah ada dalam penentuan sebelumnya hal

ini disebabkan adanya proses interkasi sosial konselor membantu dengan teknik modealling yang sesuai dengan konseling Qur'ani.

Adapun perbandingan proses pelaksanaan di lapangan dengan teori konseling Qur'ani sebagai berikut.

Tabel 4.1
Perbandingan proses pelaksanaan di lapangan dengan teori konseling Qur'ani

NO	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi Masalah : Langkah yang digunakan yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengetahui kasus beserta gejala yang dialami konseli	Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dari mulai konseli, ibunda konseli, pasangan konseli serta staff perusahaan. Adapun hasil wawancara dan observasi yang dilakukan konselor dengan menampakan gejala, mudah marah, sering menerung. Adanya gejala tersebut disebabkan karena adanya kecemasan yang dialami konseli. Adapun

		<p>perilaku yang tidak tampak seperti keadaan gelisah serta pemikiran yang tidak rasional. Fenomena tersebut sering terlihat dari perilaku koseli dan cara bicara konseli yang sulit berkonsentrasi sehingga mempengaruhi pekerjaannya.</p>
2.	<p>Diagnosa : Menetapkan adanya permasalahan yang dihadapi konseli beserta latar belakang masalahnya</p>	<p>Jika dilihat dari identifikasi permasalahan konseli, maka dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki kecemasan sedang dan kecemasan tersebut terlihat atas perilaku konseli baik di rumah maupun di luar rumah. Adapun penjelasan tersebut menganggap bahwa perilaku konseli yang melampiaskan amarahnya di rumah membuat sang ibunda khawatir atas kesehatan</p>

		<p>konseli, adapun cara berinteraksi dengan orang lain susah dilakukan konseli akibat ketakutan dan menjadikan konseli tremor sehingga dapat dikatakan konseli mengalami Trait Anxiety adapun dikatakan trait Anxiety karena tidak kemampuan konseli menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadain). Hal tersebut bersifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasi suatu keadaan menetap pada individu.</p>
3.	<p>Prognosis ; Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan</p>	<p>Peneliti menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu adanya konseling Qur'ani yang di khususkan pada permasalahan yang</p>

	<p>berdasarkan diagnosis</p>	<p>menimpa konseli. Yang mana konseling Qur'ani membantu dengan cara memberikan ayat-ayat khusus sesuai dengan AlQur'an serta temuan rujukan yang membantu konseli menemukan jalan keluar, adapun ayat khusus yang ditetapkan atas beberapa permasalahan konseli yaitu surah Ar-Ra'd ayat 28 (menjelaskan ketenangan yang dialami), Surah Luqman 18-19(menjelaskan berinteraksi kepada sesama) dan juga Ali Imron ayat 133-134(menjelaskan pengendalian Amarah), hal tersebut sangat cocok berdasarkan permasalahan. Adapun empat tahap yang dilakukan</p>
--	------------------------------	--

		<p>a. Tahap pertama konselor memberikan upaya atau contoh yang nampak pada konseli terkait permasalahan kecemasan.</p> <p>b. Setelah konseli mengerti permasalahan kecemasan maka konseli akan dibantu membersihkan perilaku psikologis dari berbagai kerusakan akidah dan berbagai penanganan perilaku yang salah, pemikiran yang tidak rasional serta pengendalian emosi adanya</p>
--	--	---

		<p>pembersihan ini guna dapat membantu konseli untuk mengembalikan perilaku diri terhadap fitrahnya.</p> <p>c. Konselor berusaha membantu konseli untuk lebih bersyukur dan dapat menerima keadaan yang ada.</p> <p>d. Proses terakhir yaitu pengakhiran dimana proses ini berusaha menantang konseli dalam mengembangkan filosofis yang baik dan benar dan menolak</p>
--	--	---

		<p>pemikiran yang tidak rasional menjadi rasional. Serta bertujuan untuk lebih bersyukur secara lahir dan batin.</p>
4.	<p>Terapi/Treatment: Proses pemberian bantuan berdasarkan prognosis. Adapun terapi yang digunakan dalam Konselling Qur'ani sebagai proses Konseling dengan Pemberian ayat Al-Qur'an</p>	<p>Dalam pemberian Konseling ini terdapat beberapa treatment yang digunakan dalam mencapai tujuan yang diinginkan konseli yaitu :</p> <p>a. Treatment tahap pertama dilakukan guna menghilangkan pemikiran yang tidak rasional. Treatment ini menggunakan beberapa langkah serta penggunaan ayat Al-Qur'an sebagai pedoman untuk menjalankan proses konseling</p>

		<p>Qur'ani yang sempurna</p> <p>b. Setelah melaksanakan treatment tahap pertama maka akan dilaksanakan lagi treatment tahap kedua dimana teratment ini guna mengendalikan emosional pemberian treatment ini juga berpedoman dengan Al-Qur'an serta ayat Khusus dalam menangani pikiran kecemasan serta pengendalian amarah terdapat pada surah Ar-Ra'd ayat 28 serta</p>
--	--	--

		<p>Surah Ali –Imron ayat 133-134</p> <p>c. Adapun pelaksanaan yang terakhir dapat tahap treatment tahap yang terakhir ini yaitu pemberian langkah-langkah yang berpedoman pada surah Luqman ayat 19-19</p>
5	<p>Evaluasi/ Follow Up : mengetahui sejauh mana langkah terapi mencapai tujuan yang diharapkan oleh konselor serta perkembangan yang didapatkan oleh konseli</p>	<p>Adapun beberapa evaluasi terkait dengan penelitian ini guna mengetahui kekurangan atas apa yang dicapai oleh konselor sehingga dilakukannya evaluasi dapat menjelaskan beberapa aspek yang ada atas perubahan yang dialami konseli. Pencapaian yang didapatkan oleh konseli terkait permasalahan</p>

		<p>yang dihadapi yaitu dimulainya kisah baru dalam hidupnya yang mana konseli dapat mampu berpikir rasional dalam bentuk mulai dapat mampu mengendalikan rasa ketakutan, adapun kecemasan ringan yang teratasi, mengendalikan amarah, dan juga dapat mampu berinteraksi / bersosialisasi dengan baik sesama teman kerja.</p>
--	--	--

Berdasarkan tabel diatas, analisis proses konseling Qur'ani yang dijadikan senjata dalam peneliti guna membantu proses berjalannya konseling, adapun langkah-langkah konseling yang meliputi tahap identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, teratment, evaluasi/ follow up. Dalam hal tersebut paparan teori pada proses identifikasi bersumber dari beberapa gejala yang ada pada diri konseli sebagaimana gejala tersebut dapat nampak dalam keseharian konseli.

Sedangkan yang dilihat pada aspek empiris, konselor menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli adalah permasalahan pada pengalaman yang buruk menimpa konseli sehingga adanya permasalahan pengalaman tersebut membuat konseli merasa bahwa pertemanan menurut konseli sangat rumit sehingga konseli merasa ketakutan untuk berinteraksi dengan orang lain dan menggiring opini ketika berinteraksi dengan orang lain membuat konseli tidak nyaman sehingga menimbulkan amarah yang terpendam dan melampiaskan pada keluarga dan pasangan konseli. Adapun permasalahan tersebut mengganggu hari-hari konseli dalam bekerja sehingga menyebabkan konseli sulit berkonsentrasi dalam suatu pekerjaan.

Jadi berdasarkan perbandingan antara teori dengan data di lapangan maka saat proses konseling Qur'ani persamaan pada proses konseling ini dapat membantu adanya keefektifan yang berfungsi memberikan treatment yang baik kepada konseli sehingga konseli dapat mampu menemukan jalan luar atas permasalahan yang di hadapi. Untuk adanya kemudahan dalam aspek empiris peneliti juga menentukan aspek indikator pada diri pada konseli, maka konselor membuat indikator gangguan kecemasan yaitu :

Tabel 4.2

Indikator gangguan kecemasan

No.	Indikator Gangguan Kecemasan
1.	Aspek Emosional : merasa tidak tenang
2.	Aspek intelektual ; sulit untuk berpikir jernih/ pemikiran tidak rasional
3.	Aspek fisiologis ; tremor

3. Hasil Pelaksanaan Terapi Al-Qur'an sebagai petunjuk dalam mengatasi kecemasan seorang karyawan industri PT. Perhutani Wahana Industri.

Setelah mengetahui indikator dan pemberian konseling terhadap konseli, terdapat sebuah pencapaian yang cukup signifikan yang ada pada diri konseli. Beberapa perubahan yang mencapai target dari pemberian konseling yang telah dibuat. Meskipun hanya ada beberapa tagert yang masih belum sempurna dalam mencapai keberhasilan yang mana dikarenakan factor yang sangat singkat saat melakukan penelitian.

Dalam penyajian data untuk mengetahui hasil akhir penelitian maka terdapat beberapa pengamatan yang diperoleh dari adanya proses konseling. Selain itu konseli menjadi seseorang yang mampu mengendalikan situasi yang nyaman, mengendalikan amarah serta dapat mampu berinteraksi dengan baik. Oleh karena itu adanya perubahan dan perbandingan atas akan yang dilaksanakan

oleh konselor. Adapaun penjelasan terkait sesudah dan sebelum diberikan treatment :

Tabel 4.3 Perbedaan

**Kondisi konseli sebelum dan sesudah diberikan
Konseling**

NO	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1.	Pikiran yang tidak rasional (aspek intelektual)	Konseli dapat mampu berpikir positif dan mulai mampu mengendalikan diri dalam situasi apapun sehingga konseli dapat nyaman dan suasana hati konseli tidak lagi merasa terancam akibat pikiran-pikiran yang tidak rasional.
2.	Merasa tidak tenang (aspek Emosional)	Konseli sudah dapat mampu mengendalikan emosi baik dengan keluarga maupun seseorang disekitar konseli
3.	Tremor (Aspek Fisiologis)	Konseli dapat mampu mengendalikan tremor dengan beberapa tahap sesuai dengan tindak

		lanjut yang ada yaitu berkurangnya tremor saat berinteraksi dengan orang lain
--	--	---

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan treatment yang dilakukan oleh konselor memberikan perubahan pada konseli hal tersebut membantu konseli untuk menemukan pencapaian menghadapi permasalahan kecemasan yang menyimpannya. Adapun rincian perubahan kecemasan tersebut dapat dikendalikan dengan baik sesuai dengan proses konseling yang dilakukan.

a. Berpikir tidak rasional

Konseli dapat mampu melewati permasalahan tersebut dengan mengubah pola pikir terhadap orang lain atau teman satu perusahaan. Asumsi tersebut didapatkan saat konseli melihat beberapa video yang ada saat pelaksanaan konseling terjadi.

b. Emosional

Konseli dapat mampu menahan amarah dan merasa tenang, secara sadar konseli meluapkan asumsi tersebut setelah melaksanakan proses konseling tahap kedua dimana

pemahaman dalam ayat Al-Qur'an membuat konseli sadar bahwa amarah tidak baik bagi perasaan dan juga pikirannya.

c. Termor

Konseli dapat mampu mengendalikan tremor dengan cara asumsi yang ia pakai yaitu dengan menarik nafas sedalam-dalamnya lalu menghembuskan nafas secara perlahan. Dan konseli merasa bahwa penunjang surah Ar-Ra'd dan Ali Imran dapat mengatasi permasalahannya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis data)

1. Perspektif Teori

- a. Analisis proses Konseling Qur'ani untuk mengatasi kecemasan hubungan kerja seorang karyawan industri pada PT. Perhutani Wahana Industri Driyorejo, Gresik. Proses pemberian teknik telah diberikan kepada konseli oleh konselor sekaligus sebagai awal penelitian dengan melaksanakan identifikasi

masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi/follow up.

Pada tahap identifikasi masalah yang dilakukan, peneliti mendapatkan data tentang wawancara kepada signifikan other yaitu ibunda konseli, pasangan konseli, dan staff perusahaan. Pada tahap identifikasi masalah, peneliti mendapatkan data terkait konseli, mulai dari latar belakang konseli, ekonomi konseli, serta keagaamaan konseli. Adapun peneliti mendapatkam data tentang masalah serta gejala yang terjadi pada konseli.

Selanjutnya di proses diagnosis, pada tahap ini konselor mendiagnosa gangguan yang dialami konselor yaitu adanya pengalaman buruk yang menimpa konseli sehingga dapat menimbulkan pemikiran tidak rasional dalam pertemanan. Peneliti juga mendapatkan cara konseli yang tidak dapat mampu mengendalikan amarah sehingga menyebabkan tidak mampuan dalam menghadapi situasi tersebut. Adapun perilaku tremor yang dialami

oleh konseli yang menyebabkan konseli tidak tenang. Dari permasalahan yang dialami oleh konseli, hasil beberapa keterangan juga didapatkan peneliti yaitu dengan memperoleh kesimpulan adanya gangguan kecemasan pada diri konseli.

Langkah selanjutnya yaitu prognosis, yakni penentuan treatment yang tepat terhadap permasalahan yang dialami konseli. Setelah adanya pengamatan dan pertimbangan maka peneliti memilih teknik Konseling Qur'ani sebagai terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada karyawan industri. Hal tersebut didasarkan pada konseli yang mana konseli dapat mampu mengendalikan kecemasan dari beberapa indikator yang tampak. Adanya pendekatan konseling Qur'ani guna sebagai dasar kemampuan dalam mengubah perilaku serta pemikiran dalam diri konseli.

Tahapan selanjutnya yaitu pemberian terapi dengan menerapkan suatu konsep yang mengarahkan pada pemikiran-

pemikiran positif dengan menggunakan surah Ar-Ra'd sebagai pedoman adapun penunjang surah Ali-Imran dan Surah Luqman. Adanya penggunaan surah tersebut guna mengatasi indikator yang terlihat.

langkah selanjutnya yaitu tahap evaluasi/ follow up hal tersebut dilakukan konselor guna menjelaskan beberapa aspek yang ada atas dan perubahan yang dialami konseli. Pencapaian yang didapatkan oleh konseli terkait permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

2. Perspektif Islam

Adapun terapi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu terapi konseling Qur'ani. dalam islam konseling Qur'ani merupakan konseling suatu metode islam yang diaplikasikan dengan suatu permasalahan manusia dengan menggunakan Al-Quran sebagai pedomannya. Disebutkan dengan jelas bahwa konseling Qur'ani menjadikan tujuan atas kesembuhan penyakit dalam dada manusia. Sepeti surah yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : "Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman⁵⁵." (QS. Yunus 10: Ayat 57)

Surah yang perlu diketahui yang mana surah ini merupakan proses konseling Qur'ani yang berupa petunjuk, himmah, penyembuhan, cahaya, dan ruh. Hal ini perlu diketahui sebab melalui konseling dalam ayat-ayat Al-Qur'an merupakan sebuah petunjuk yang sangat sempurna. Al-Qur'an dalam proses konseling merupakan bantuan untuk memfasilitasi umat muslim atau klien yang menghadapi suatu permasalahan dalam perjalanan kehidupannya sehari-hari.

Dan Allah juga berfirman Dalam mengingat nama Allah merupakan suatu solusi yang sangat ampuh dalam mendamaikan hati, menghilangkan perasaan ketakutan serta kecemasan dan stress yang berlebihan dan mendatangkan kebaikan-kebaikan

⁵⁵ Al-Qur'an Terjemahan

bagi setiap umat muslim. Hal tersebut telah dijelaskan dalam surah Ar-Ra'd Ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang “ [Qs. Ar-Ra'd:28]

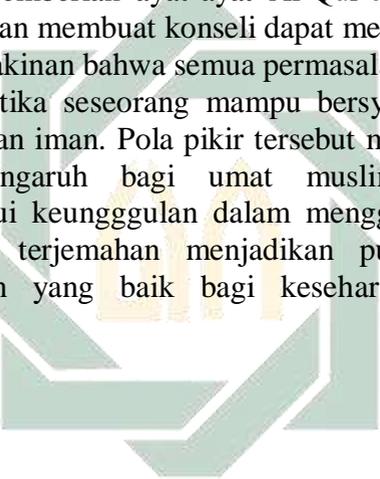
Secara etimologis Al-Qur'an atau dalam kaidah bahasa adalah bacaan. Pengertian Al-Qur'an secara terminologi atau dalam pengertian ilmu agama adalah kitab suci yang memuat wahyu atau kalam Allah yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW dan menjadi pedoman hidup manusia.

Al-qur'an dan Hadist yang perlu digali secara kritis sehingga dapat mengaplikasikan konsep dasar konseling yang sudah ada di dalamnya secara professional⁵⁶. Adz-Dzaky menjelaskan bahwa Islam dan ajarannya berisi tuntunan untuk membantu dan membimbing manusia membangun kepribadiannya supaya tangguh, sehat mental, tenang jiwa, dan dapat

⁵⁶ Erhamwilda, *Konseling Islam Yogyakarta: Graha Ilmu*. 2009

menanggulangi berbagai permasalahan dalam hidupnya yang mana akan dapat menyesuaikan dengan lingkungan sosial dan kehidupan.

Adapun kedua ayat tersebut berkesinambungan dengan proses konseling yang memberikan banyak petunjuk atas permasalahan konseli. Pemberian ayat-ayat Al-Qur'an kepada konseli akan membuat konseli dapat mewujudkan suatu keyakinan bahwa semua permasalahan akan selesai ketika seseorang mampu bersyukur dan menguatkan iman. Pola pikir tersebut merupakan suatu pengaruh bagi umat muslim untuk mengetahui keunggulan dalam menggali suatu ayat dan terjemahan menjadikan pula suatu pandangan yang baik bagi keseharian umat muslim.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Pada proses timbulnya faktor penyebab, konselor mendiagnosa konseli sesuai dengan indikator kecemasan dengan menggunakan proses konseling yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur bimbingan dan konseling yaitu adanya langkah identifikasi masalah, langkah kedua yaitu adanya proses diagnosis, langkah ketiga yaitu prognosis hasil prognosis yang ada pada diri konseli menetapkan beberapa treatment yang pas dan cocok untuk mengatasi permasalahan konseli. Dan yang terakhir evaluasi/ *Follow up*. Dengan menggunakan teknik konseling Qur'ani.
2. Pada proses konseling Qur'ani adalah dengan mengikuti langkah-langkah dalam proses konseling. Langkah yang dilakukan oleh konselor Setelah ditetapkannya konseling maka selanjutnya penanganan permasalahan konseli dimana konselor menggunakan teknik khusus yang terdapat pada konseling Qur'ani yaitu adanya penguatan, resilientif, kontemplasi, dan dialog secara selektif dan praktis.

3. Hasil pelaksanaan konseling Qur'ani dengan mengatasi permasalahan Kecemasan Hubungan Kerja seorang Karyawan industri Pada PT. Perhutani Wahana Industri untuk itu dikatakan berhasil karena pada tahap ini awal gejala yang dialami konseli sudah mulai perlahan dihilangkan dan diatasi dengan cara mengingat Allah dan menyerahkan semua pada Allah.

B. Saran

Berdasarkan hasil paparan dari penelitian dan uraian pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan :

1. Bagi partisipan
 - a. Melanjutkan praktik Terapi Al-Qur'an secara mandiri.
 - b. Mempertahankan Komitmen dalam berfikir rasional.
 - c. Lebih bersikap baik dan sering berinteraksi.
 - d. Selalu memikirkan hal yang baik tanpa ada kecemasan.
2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, khususnya penelitian terhadap para karyawan industry disarankan untuk :

- a. Memberikan pendekatan spiritual dengan metode lain dan belum pernah diimplementasikan.
- b. Mengembangkan aspek psikologi dengan makna motivasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman penelitian diatas adapun proses penyempurnaan dalam penelitian selanjutnya antara lain :

- a. Dalam proses pengambilan data baik secara verbal maupun non verbal terkadang waktu yang dilaksanakan cukup terbatas yang mengganggu waktu jam istirahat dari Konseli.
- b. Adanya pengambilan data yang kurang jelas akibat seperti dokumentasi buku catatan. Antara lain adanya faktor penghambat pertemuan konseling karena adanya jam kerja yang berbeda.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DATAR PUSTAKA

- Adler dan Rodman: 1991. *Psychological Testing*. Sixth Edition. New York: Memillan Publishing Company. Inc
- Ahmad Muhammad Diponegoro, 2014 *Psikologi dan Konseling Qur'ani*, Bantul Yogyakarta : Multi Presindo.
- Ahmad Muhammad Diponegoro, 2014 *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Persindo.
- Ahmad Muhammad Diponegoro, 2014. *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Persindo
- Al-qur'an Terjemahan.
- Anas Salahudin. 2010 *Bimbingan & Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Anshori, 2013. *Ulumul Quran kaidah-kaidah Memahami Al-Qu'an*. Jakarta: Rajawali Press.
- Anwar, "*Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bishop, *Nilai-Nilai agama dalam pertimbangan*.
- Dadang Hawari, 2001 "*Manajemen Stress, Cemas, dan Depres*, Jakarta: FK UI.
- Egan, 2010. "*The Skilled Helper a Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*". CA: Brooks.
- Erhamwilda, 2009 *Konseling Islam* Yogyakarta: Graha Ilmu.

[file:///C:/Users/Adhitya%20Dhany/Downloads/BAB%20II%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Adhitya%20Dhany/Downloads/BAB%20II%20(2).pdf) diakses pada tanggal 3 Januari 2023

Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar. 1995 *Metodelogi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi aksara.

Imam Sayuti Farid, 1997 "*Pokok-Pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*;", Surabaya: Bagian Penerbitan Fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel.

Joko Subagyo, 2004 *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Kartini Kartono, 1997. *Pantologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada

Kholil Lur Rochman, 2010 *Kesehatan Mental*. Purwokerto Fajar : Media Press.

Kholil Lur Rochman, 2010 *Kesehatan Mental*. Purwokerto Fajar : Media Press.

Konseling 23 November 2022

Lazarus, RS. 1976 *Paterns of Adjustment*. Tokyo :McGraw-Hill, Kofakusha Ltd.

Lexy J. Moleong. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, 2009 "*Teori-Teori Psikologi*". Yogyakarta: Arruzz Media.

M. Suparmoko. 1995 *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta: BPFE.

- Moh. Kasiram, 2010 *Metode Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, Malang:UIN-Maliki Press.
- Muhammad Idrus, 2009 *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif* , Jakarta: Erlangga
- Ndaraha dalam M. Ma'ruf Abdullah, Manajemen Sumber Daya Manusia, Op Cit.
- Observasi September 2022 di rumah Konseli bersama Signifikan Others.
- Observasi september 2022 Penjelasan di Rumah HRD.
- Observasi September 2022 Penjelasan di Rumah Konseli.
- Pengambilan Berkas pada Rumah Staff Konseli tanggal 17 november 2022
- Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakter, dan Keunggulannya*. HI 121
- Ridwan, 2018. *Konseling dan Terapi Qur'ani*, Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Savitri Ramalah, 2003 *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Shah, K. Reducing the Anxiety. 2000 Office technology Lab-T-10. Email: Kash@Taft.Org .M. Izzudin Taufik, 2006 *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani
- Soedarjadi, 2009 *Hak dan Kewajiban Pekerja-Pengusaha*, Yogyakarta: Pustaka Yustisia.

Sofyan S Willis, 2010. *“Konseling Individual Teori dan Praktek”*, Bandung: Alfabeta.

Suwanto, 2015. *“Implementasi Metode Bayesien Dalam Menentukan Kecemasan Pada HARS.*

Wawancara pada staff perusahaan 20 November 2022

Wawancara bersama Konseli November Tanggal 5 pada Rumah Konseli

Wawancara kepada ibunda konseli 17 November 2022

Wawancara kepada pasangan konseli pada 17 November 2022

Wawancara tanggal 10 agustus 2022 di rumah konseli

Wijayanti, Martina 2010 *“Analisis Hubungan Auditor-Klien: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Auditor Switching di Indonesia”*. Skripsi S1 Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro, Semarang.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A