

**TERAPI SYUKUR AL-GHAZALI DAN LOGOTERAPI VICTOR
E. FRANKL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA
MAHASISWA PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA ANGKATAN TAHUN
PEMBELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Tugas Akhir

Agar Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

Khansa Hana Kamilya

(E97219074)

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khansa Hana Kamilya
NIM : E97219074
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini, menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul “Terapi *Syukur* Perspektif Al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020” . Ini secara keseluruhan merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang ada tujukan.

Surabaya, 7 April 2023

Yang bertanda tangan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp contains the text 'METRAI TEMPEL' and a unique alphanumeric code '153AJX253426866'. To the left of the stamp is a vertical strip with the number '1000' and some other markings.

Khansa Hana Kamilya

NIM. E97219074

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Khansa Hana Kamilya
NIM : E97219074
Judul : "Terapi Syukur Perspektif Al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl dalam Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020"

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 06 April 2023

Dosen Pembimbing,



Dr. Suhermanto, M. Hum

NIP. 196708201995031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini yang berjudul "Terapi Syukur Al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl Untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020" telah di ujikan dalam siding skripsi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Selasa, 11 April 2023

Tim Penguji:

- 1) Dr. Suhermanto, M. Hum :
- 2) Dr. Muktafi, M. Ag :
- 3) Dr. Tasmuji, M. Ag :
- 4) Dr. Moh. Yardlo, M. Th. I :

Surabaya, 13 April 2023



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D

NIP. 197008132005011003

PERNYATAAN PUBLIKASI



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

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.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 : Khansa Hana Kamilya
NIM : E97219079
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : khanzahana99@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Terapi Syukur Al-Ghazali Dan Logoterapi Victor E Frankl
Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan
Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020"

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis


(Khansa Hana Kamilya)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Khansa Hana Kamilya (E97219074), Terapi *Syukur* Al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini mengkaji tentang bagaimana proses dan hasil setelah melakukan penerapan terapi *Syukur* dan Logoterapi untuk mengurangi kecemasan pada penderita kecemasan dengan tingkat berat. Dengan mengintegrasikan kedua konsep dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami penderita. Data yang diperoleh melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti menggunakan metode syukur dan logoterapi dengan pendekatan bimbingan rohani dan penulisan jurnal syukur harian serta konseling logoterapi sebagai salah satu upaya dalam mengatasi permasalahan tersebut. Rumusan masalah yang diangkat 1) Bagaimana konsep pelaksanaan terapi syukur al- Ghazali dan logoterapi Victor E. Frankl dalam mengurangi kecemasan? 2) Bagaimana pengaruh terapi syukur dan logoterapi? 3) Bagaimana hubungan terapi syukur dan logoterapi terhadap kecemasan?. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana proses pelaksanaan terapi dalam mengurangi kecemasan. Serta untuk mengetahui efektifitas terapi tersebut terhadap penderita kecemasan. Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dalam hal ini peneliti menguraikan faktor penyebab dan menguraikan kondisi subjek sebelum dan setelah menjalani terapi. Terapi syukur dan logoterapi dikatakan cukup efektif untuk mengurangi kecemasan. Hal ini terlihat dari hasil sebelum dan sesudah subjek menjalani terapi syukur dan logoterapi, dengan adanya perubahan sikap dan perilaku masing-masing subjek yang lebih baik, optimis, sabar, dan perubahan positif lainnya.

Kata Kunci : *Terapi, Syukur, Logoterapi, Kecemasan*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	1
BAB I.....	4
PENDAHULUAN.....	4
A. Latar Belakang	4
B. Identifikasi Masalah	11
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	12
F. Kajian Pustaka	13
G. Metode Penelitian	18
H. Sistematik Pembahasan.....	24
BAB II	26
Terapi, Syukur, Logoterapi, dan Kecemasan.....	26
A. Terapi Syukur.....	26
1. Pengertian Terapi Syukur.....	26
2. Hakikat Terapi Syukur	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang tengah menuntut ilmu di jenjang perkuliahan dan masing-masing dari mereka mempunyai tanggung jawab tertentu. Dimana kewajiban disini terkait dengan tugas perkuliahan yang beraneka ragam seperti tugas setiap pertemuan, ujian semester, dan tugas akhir berupa karya ilmiah hingga skripsi. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk memikirkan dan menentukan pilihan arah tujuan kehidupannya, baik dalam segi sosial maupun materi seperti dalam mencari pekerjaan se usai lulus kuliah. Dan saat ini mencari pekerjaan sangatlah sulit dikarenakan lapangan pekerjaan yang semakin minim dan banyaknya SDM yang berlomba-lomba bersaing untuk mendapatkan lowongan pekerjaan. Hal ini tercatat berdasarkan data di Indonesia per tahun 2012 yang mengatakan bahwa sekitar 493.000 sarjana menjadi pengangguran. Kesulitan dalam menyelesaikan skripsi pun memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kondisi keadaan mahasiswa yang cemas atau khawatir secara berlebihan dan terus menerus terhadap masa depan ialah suatu hal yang akan dijumpai dan wajar terjadi dikalangan mahasiswa¹.

Tugas akhir atau skripsi digolongkan sebagai salah satu pemicu yang dapat mengakibatkan kecemasan atau stress terhadap mahasiswa dikarenakan dalam proses yang dilalui membutuhkan waktu yang cukup intens dan lama. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa akhir mempunyai berbagai tuntutan yang turut mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pengaruh inilah yang menyebabkan mahasiswa akhir lebih mudah mengalami kecemasan atau stress. Dalam perbandingannya, kecemasan

¹ Heni Rodhotul Khusna, "Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga" (Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2016), 6.

disini bisa mengakibatkan seseorang yang mengalaminya menciptakan performance yang jauh lebih buruk daripada seseorang yang tidak cemas².

Kecemasan diartikan sebagai suatu kondisi kejiwaan yang dipenuhi oleh ketakutan dan kekhawatiran akan apa yang akan memungkinkan terjadi, dengan melibatkan perasaan emosional dengan ciri-ciri seperti terlihatnya perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan didominasi oleh pikiran yang mengatakan bahwa suatu hal yang buruk terjadi³. Salah satu bentuk timbulnya kegelisahan adalah berupa trauma *tempramental* yang disertai bersama perasaan tidak aman dan tenang, hingga keraguan ketika hendak mengambil suatu keputusan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi permasalahan yang akan datang dalam kehidupannya. Hal tersebut merupakan suatu gambaran respon umum yang akan muncul terhadap seorang individu yang sedang mengalami stress atau cemas dari risiko penyakit, perasaan bersalah, frustrasi, hingga hilang kendali juga ikut berperan didalamnya.

Para pakar psikolog memperdebatkan mengenai maksud kecemasan bahwasanya terbentuk bukan sebab suatu tragedi, akan tetapi kepercayaan tentang kejadian itulah yang mengakibatkan hadirnya kecemasan. Mengutip dari pendapat *Ellis* dan *Rodman* yang menyampaikan bahwa dengan memberi daftar keyakinan *anixenty* ketakutan sebagai salah satu contoh dari pandangan yang tidak logis, atau disebut buah pikiran yang tidak tepat, ialah ketidakberhasilan *katastropik*, keutuhanan, kesepakatan, dan generalisasi yang tidak cermat⁴. Namun, Victor Frankly yang merupakan pencetus logoterapi mengatakan bahwasanya masing-masing individu itu bisa mengartikan setiap penderitaan dan insiden menyedihkan yang dihadapi diri sendiri ataupun

² Tsurayya Kamilah Siregar, Adinda Tasya Kamila, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19," *Borobudur Psychology Review* 1, no. 1 (May 28, 2021): 30, <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>.

³ Sutardjo A. Wiramihardja (Bandung: Refika Aditma, 2005), 65.

⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, n.d., 145.

terhadap lingkungan sekitar individu tersebut. Karena menurutnya, diri manusia lah yang dapat menemukan dan menciptakan makna hidupnya.

Dilihat dalam penelitian Farikha Hidayah yang mengungkapkan mahasiswa akhir itu lebih rentan ketakutan yaitu kecemasan realitas. Yang mana, berupa *anxiety disorder* yang terlihat sebagai respon dari bentuk tuntutan yang dialami mahasiswa selagi merampungkan skripsi, dimulai dari melaksanakan bimbingan skripsi, revisian hingga penyusunan skripsi⁵. Oleh karena itu, skripsi menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan studi perkuliahannya. Skripsi ialah salah satu bentuk karya tulis ilmiah yang dijadikan syarat pengesahan hasil kelulusan pembelajaran selama perkuliahan, yang menjadi tanggung jawab mahasiswa itu sendiri⁶.

Ketegangan, emosi yang tidak baik, tertekan, juga bentuk ketakutan lainnya akan menyebabkan depresi bahkan stress. Dan telah banyak sekali kasus yang terjadi pada mahasiswa dalam tahap penyelesaian skripsi⁷. Melalui IDN Times didapatkan penelitian yang berhubungan dengan mahasiswa saat ini yakni disebabkan oleh depresi. Tercatat pada tahun 2019 ditemukan data 30,5% mahasiswa berkonsultasi masalah kejiwaan yang dilatarbelakangi oleh adanya tekanan dalam masalah akademik. Apalagi, disebutkan sekitar 20% diantaranya menyatakan dengan serius berpikir untuk mencoba bunuh diri, pemikiran tersebut dikarenakan kecemasan yang berlebih hingga menyebabkan mereka merasa tidak kuat dan tidak berdaya untuk menanggung beban yang dihadapinya.

Disisi lain, ditemukannya berbagai bukti yang memperkuat kaitan spiritualitas dengan fakta kehidupan manusia saat ini, sebagaimana

⁵ Farikha Hidayah, "Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU Tahun Pembelajaran 2017/2018" (Skripsi, Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, 2018), 5–6.

⁶ Dominikus David Biondi Situmorang, "Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik" 3 (2017): 32.

⁷ Vilaseeni V Pathmanathan, "Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013" 1, no. 3 (2013): 2.

kesehatan terhadap mental dan fisik. Dalam mencapai hal ini, dijelaskan dalam tiga pembagian metode yang dapat dilakukan oleh seorang individu, yaitu melalui pencegahan, penilaian, dan kuratif. Metode preventif adalah sebuah cara yang dimaksudkan kesiapan diri secara pribadi disertai adanya lingkungan pendukung yang berguna demi meminimalisir akan terjadinya guncangan emosional ringan lainnya. Dengan begitu nantinya, individu ini dapat mengarahkan dirinya sendiri dan lingkungan di sekitarnya terhadap kemungkinan terbentuknya kekacauan hati. Sedangkan untuk teknik konstruktif diartikan sebagai proses yang ditujukan guna menstabilkan keadaan mental supaya terus terpelihara dengan baik, yaitu dengan upaya personal bisa memancarkan rasa keceriaan, kebahagiaan, kesenangan, dan keterampilannya sebaik mungkin. Upaya tersebut guna mengokohkan ingatan, keinginan, impian, dan kepribadian yang ada pada individu. Dan metode pengobatan ialah sebuah trik yang dianjurkan untuk merawat beserta mengobati seseorang yang menderita gangguan dan permasalahan kejiwaan, agar individu tersebut nantinya bisa sembuh serta mampu beraktivitas secara baik dan normal⁸.

Ketiga metode yang telah dijelaskan, dapat dilakukan dengan beberapa usaha. Salah satunya adalah dengan menggunakan konsep logoterapi yang dicetus Victor E. Frankl dan rasa syukur yang dimasyhurkan oleh salah satu tokoh sufi terkemuka yaitu Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali ath-Thusi Asy-Syafi'i atau yang lebih dikenal dengan nama Imam al-Ghazali. Tinjauan dari kedua konsep ini peneliti yakini mampu menjadi jawaban atas permasalahan yang telah terjadi seperti saat ini. Dikarenakan keduanya menjadi dasar antara kegersangan spiritualitas dan pemahaman tentang manusia di zaman modern, yang sangat dibutuhkan oleh manusia masa kini.

Bentuk wujud pengarahan dan pembimbingan terhadap manusia untuk mampu membentuk kepribadiannya yang lebih tangguh, kuat dan

⁸ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Ruhama, 1994), 85.

kesehatan mental yang sehat atau sempurna, mampu menghadapi berbagai problem permasalahan hidup dan selalu mampu menyelaraskan diri bersama lingkungannya baik di kehidupan akhirat dan dunia⁹. Hal tersebut adalah penggambaran kegunaan tujuan konseling seraya membantu memecahkan persoalan baik dalam urusan di dunia ataupun di akhirat.

Oleh karena itu, konseling logoterapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling yang nantinya dapat membantu klien untuk lebih mengerti makna kehidupannya yang banysk dengan kesengsaraan dan kekecewaan serta mampu menangkap makna yang positif dari hal tersebut. Sebab perasaan kecemasan dan bentuk tekanan lainnya yang mereka takuti akan mengarahkan kepada pemaknaan hidup adalah suatu penderitaan. Sehingga penggunaan konseling melalui kedua pendekatan yang digunakan peneliti pada penelitian kali ini akan membantu mereka dalam memaknai segala keadaan dan kondisi yang sedang terjadi akan membantunya untuk terus berpikir positif dan maju serta yakin bahwa ia akan dapat menghadapinya menuju masa depan yang lebih cerah disertai dengan mimpi-mimpi yang akan dicapainya di masa yang akan datang.

Logoterapi adalah bentuk gerakan psikologi humanistik sekuler, dalam pengartiannya ialah menerangkan keadaan manusia di zaman modern yang jauh dari nilai spiritualitas, maka hal ini turut mempengaruhi kehampaan kebermaknaan hidup. Dan setelah ditelusuri dari berbagai hasil penelitian, secara global benar efektif¹⁰. Karena logoterapi itu sendiri mudah dipadukan bersama beragam gaya, dan jenis penyembuhan lainnya, sebab secara garis besar adalah pendekatan psikoterapi terkhusus juga formal tetapi tidak kaku.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Viktor E. Frankl sebagai penemu dan pelopor logoterapi bahwasanya ia enggan secara terang-terangan dan jelas menolak untuk mengekang antara teologi dan logoterapi. Selain itu, melalui pendekatan al-Ghazali tentang rasa syukur

⁹ Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Ahmad Qomar (Yogyakarta: Al- Amar, 2004), 175.

¹⁰ E Koeswara, *Logoterapi* (Yogyakarta: Kanisius, 1992), 170.

Dalam pandangan Imam Ghazali, tentang manusia yang senantiasa bersyukur akan mempunyai keadaan hati yang jauh lebih aman, tenang dan bahagia, serta selalu senang terhadap sang pemberi nikmat, tidak dengan wujud nikmatnya dan bukan pula terhadap perantara pemberi nikmat. Kondisi ini harus dibersamai dengan perilaku *tawadhu'* dan *wara'*. Sependapat juga dengan asumsi Emmons dan Stern yang mengungkapkan bahwa orang yang bersyukur akan jauh lebih efisien dalam mengurangi depresi di kehidupannya serta memiliki aspek pendukung yang kuat dalam

¹³ Sa'id Hawa, *Mensucikan Jiwa* (Jakarta: Robbani Press, 2003), 2–3.

menghadapi stress. Pandangan Fitch Martin juga turut memberikan pernyataan terhadap adanya hubungan antara kebersyukuran dengan tingkat stres mahasiswa. Dan ditemukan beberapa penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa rasa syukur bisa menghasilkan pengaruh energi positif secara psikologis dan mampu memotivasi seseorang untuk melakukan tindakan *coping* yang positif saat menghadapi suatu permasalahan¹⁴.

Dalam Al- Qur'an pun menjelaskan mengenai keutamaan syukur yang sudah dijelaskan dalam firmah Allah SWT dalam surah Al-Baqarah ayat 152, yaitu sebagai berikut:

فَاكْذُرْنِي اَكْذُرْكَمْ وَلْتَكْذُرُوَالِي وَلَا تَكْفُرُوْنَ

Artinya: “*Karena itu, Ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu dan bersyukur kepada-Ku dan janganlah kamu mengikari (nikmat)-Ku*” (al-Baqarah:152)¹⁵.

Maka dari itu, sudah sangat jelas bahwasanya Allah SWT telah memerintahkan kepada umat manusia untuk senantiasa mensyukuri segala hal yang telah Allah beri dalam bentuk apapun dan kondisi bagaimanapun. Karena syukur adalah salah satu akhlak ketuhanan. Hal tersebut diperkuat kembali oleh firman Allah SWT yang menjelaskan mengenai kenikmatan yang diperoleh dari bersyukur.

Sebagaimana dalam firman Allah SWT yang mengatakan, sebagai berikut:

وَلَوْ اَنَّ رِءْكَم مِّنْ شَرِّكُمْ لَآ اَزِيْذُكُمْ وَلِيْنِ اَكْفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ

Artinya: “*Sesungguhnya jikalau kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah nikmat kepadamu, tetapi jikalau kamu mengingkari (nikmat-Ku),maka pasti azab-Ku sangat pedih*”. (Ibrahim: 7)

¹⁴ Rizky Aulia dan Very Julianto, “Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswa Yogyakarta,” *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2 (2019): 71.

¹⁵ Al-Qur'an, *Surat Al-Baqarah*, Ayat 152, n.d.

mendapatkan azab yang pedih
semua nikmat yang telah
diala seorang hamba selalu be
ambah nikmat kepadanya¹⁶.

demikian, berdasarkan dar
as dapat disimpulkan bahwa
g oleh al-Ghazali dan Victor
kecemasan melalui beberapa
ni dan mengenali tujuan dalam
rena itu, peneliti disini tertarik
si yang tepat dalam pembaha

mendapatkan azab yang pedih
semua nikmat yang telah
diala seorang hamba selalu be
ambah nikmat kepadanya¹⁶.
demikian, berdasarkan dar
as dapat disimpulkan bahwa
g oleh al-Ghazali dan Victor
kecemasan melalui beberapa
ni dan mengenali tujuan dalam
rena itu, peneliti disini tertarik
si yang tepat dalam pembaha

mendapatkan azab yang pedih
semua nikmat yang telah
diala seorang hamba selalu be
ambah nikmat kepadanya¹⁶.

demikian, berdasarkan dar
as dapat disimpulkan bahwa
g oleh al-Ghazali dan Victor
kecemasan melalui beberapa
ni dan mengenali tujuan dalam
rena itu, peneliti disini tertarik
si yang tepat dalam pembaha

mendapatkan azab yang pedih
semua nikmat yang telah
diala seorang hamba selalu be
ambah nikmat kepadanya¹⁶.
demikian, berdasarkan dar
as dapat disimpulkan bahwa
g oleh al-Ghazali dan Victor
kecemasan melalui beberapa
ni dan mengenali tujuan dalam
rena itu, peneliti disini tertarik
si yang tepat dalam pembaha

- mendapatkan azab yang pedih
semua nikmat yang telah
diala seorang hamba selalu be
ambah nikmat kepadanya¹⁶.
- demikian, berdasarkan dar
as dapat disimpulkan bahwa
g oleh al-Ghazali dan Victor
kecemasan melalui beberapa
ni dan mengenali tujuan dalam
rena itu, peneliti disini tertarik
si yang tepat dalam pembaha

mendapatkan azab yang pedih
semua nikmat yang telah
diala seorang hamba selalu be
ambah nikmat kepadanya¹⁶.

demikian, berdasarkan dar
as dapat disimpulkan bahwa
g oleh al-Ghazali dan Victor
kecemasan melalui beberapa
ni dan mengenali tujuan dalam
rena itu, peneliti disini tertarik
si yang tepat dalam pembaha

C. Rumusan Masalah

Dari paparan mengenai dasar dan motif yang telah dijelaskan diatas, maka dalam kajian penelitian ini mempunyai rumusan masalah ialah sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep Terapi Syukur dan Logoterapi dalam Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020?
2. Bagaimana pengaruh Terapi Syukur dan Logoterapi dalam Mengurangi Kecemasan?
3. Bagaimana hubungan Terapi Syukur dan Logoterapi terhadap kecemasan?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep proses pelaksanaan Terapi Syukur dan Logoterapi dalam mengurangi kecemasan ada mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan tahun pembelajaran 2019/2020
2. Untuk mengetahui pengaruh Terapi Syukur dan Logoterapi dalam mengurangi gangguan kecemasan
3. Untuk mengetahui hubungan antara Rasa Syukur dan Logoterapi sebagai metode untuk mengurangi kecemasan.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat menjadi bahan rujukan bagi pembaca dalam penanganan masalah masyarakat yang berkaitan dengan Terapi Syukur dan Logoterapi untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, diantara manfaat penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a) Memberikan disiplin ilmu dan wawasan yang baru terhadap Terapi Syukur Perspektif al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl dalam mengurangi kecemasan pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel angkatan tahun pembelajaran 2019/2020
 - b) Memberikan penjelasan lebih mendalam dan fakta terhadap pembaca dalam Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dan seluruh mahasiswa lainnya mengenai Terapi Syukur al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl dalam mengurangi kecemasan pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan tahun pembelajaran 2019/2020
2. Manfaat Praktis

Penulis mempunyai harapan agar dalam research ini bisa digunakan sebagai acuan bagi mahasiswa lain Prodi Tasawuf dan Psikoterapi untuk melakukan penelitian lanjutan dengan Menggunakan pendekatan terapi lainnya terhadap kecemasan yang seringkali muncul dipermasalahan masyarakat terlebih dikalangan remaja.

F. Kajian Pustaka

Pengertian dari kajian pustaka ialah suatu tindakan peneliti untuk menghindari adanya kesamaan dalam proses pengerjaan karya ilmiah dan mencari perbedaan satu dengan lainnya. Maka dari itu, peneliti disini menampilkan hasil penelitian yang relevan dengan variabel terapi syukur, logoterapi, kecemasan, mahasiswa, dan hal-hal yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Sehingga dari kajian pustaka ini, penulis dapat mengambil dari berbagai kajian yang sesuai baik dari jurnal maupun skripsi. Berikut adalah beberapa karya yang berkaitan dengan variabel dalam research ini :

Penelitian *pertama*, bersumber dari sebuah buku karya Koeswara yang berjudul “Logoterapi Psikoterapi oleh Victor E Frankl”. Yang mana, dalam buku tersebut menjelaskan mengenai landasan teori filosofis

logoterapi. Dimaknai sebagai suatu psikoterapi yang saling berhubungan dengan filsafat (filosofi). Dipaparkan bahwa konsep dan prinsip yang digunakan seorang psikoterapi adalah bidang yang sifatnya berkaitan dengan filsafat terkait pribadi yang bersumber dari suatu filsafat tertentu. Disimpulkan dari buku tersebut bahwasanya berisikan karya dan riwayat Victor Frankl hingga sebuah kritiktikannya terhadap Freud dan Adler hingga pengalaman keberadaan di kamp “konsentrasi”, sampai penjabaran sindroma ketidakbermaknaan, serta mengenai teknik logoterapi dan penerapannya.

Kedua, yakni berasal dari skripsi Diny Nur Hidayah yang berjudul “Relevansi Logoterapi Victor E. Frankl dan *Tadzkiyatun Nafs* al-Ghazali terhadap *Anxiety Disorder*”¹⁷. Jika pada skripsi tersebut berfokus mengenai relevansi logoterapi dan *tadzqiyantun nafsh* terhadap *anxiety disorder*, maka penelitian saya fokus terhadap mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi kecemasannya menghadapi skripsi dengan mengaplikasikan terapi logoterapi dan rasa syukur sebagai solusi mengatasinya. Kesimpulan dari skripsi ini membahas tentang bagaimana penjelasan logoterapi Victor Frankl dalam menghadapi kecemasan yang digabungkan dengan konsep *tadzqiyatun nafh* al-Ghazali. Dan dari penelitian tersebut, ditemukan hasil yang membuktikan bahwa kedua konsep tersebut mampu menjadi solusi dalam mengatasi *anxiety disorder* atau bentuk-bentuk kecemasan yang terjadi pada diri manusia.

Ketiga, ialah bersumber dari skripsi Niniek Kartini yang berjudul “Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Makna Hidup Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar”¹⁸. Hasil dari penelitian Niniek menunjukkan suatu gambaran kebermaknaan hidup yang ada pada penduduk binaan lembaga Pemasyarakatan anak blitar, serta guna

¹⁷ Diny Nur Hidayah, “Relevansi Logoterapi Victor E. Frankl Dan *Tadzqiyatun Nafs* Al-Ghazali Terhadap *Anxiety Disorder*” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), 15.

¹⁸ Niniek Kartini, “*Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Makna Hidup Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar*”, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2018.

mengerti dan mengukur efektivitas pengaruh konseling logoterapi terhadap peningkatan makna hidup pada warga binaan lembaga pemasyarakatan anak blitar tersebut. Persamaan dengan penelitian saya yaitu sama sama menggunakan pendekatan logoterapi dalam variabelnya namun penerapan dan fokus subjectnya yang berbeda.

Keempat, pada Jurnal Psikologi yang ditulis oleh Umi Mubarak yang berjudul “Korelasi antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil *Trimester* Tiga di Banjarmasin”¹⁹. Pada penelitian ini menjabarkan mengenai hubungan yang signifikan antara tingkat kebersyukuran dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester tiga sebagai pengukurannya. Letak perbedaannya ialah pada fokus variabel dan subjek yang diteliti. Jika subjek pada penelitian ini yakni ibu hamil, sedangkan pada penelitian saya subjek nya adalah penderita gangguan kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.

Kelima, penelitian skripsi yang dilakukan oleh Meiliana Dianti yang berjudul “Terapi *Syukur* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Lansia Penderita *Glaukoma* Di Gampengrejo Kediri”. Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa konsep terapi syukur terbukti cukup efektif dalam mengurangi kecemasan pada seorang lansia penderita glaucoma di Gampengrejo Kediri. Perbedaan pada penelitian ini dengan research saya ialah pada subjek yang diteliti. Yang mana, jika dalam penelitian ini subjeknya adalah seorang lansia penderita *glaucoma*, maka subjek penelitian saya yakni terfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami gangguan kecemasan dengan gejala ringan hingga berat dengan beberapa kriteria. Dan untuk pengaplikasiannya, saya menggunakan konsep logoterapi Victor E. Frankl dan rasa syukur Al-Ghazali sebagai metode penyembuhan dalam mengurangi permasalahan tersebut.

¹⁹ Umi Mubarak, *Korelasi antara Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin*, Jurnal Psikologi 13, no. 1, 2017.

Keenam, penelitian dari Faris Fathan yang berjudul “Konseling Spiritual Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Uin Sunan Gunung Djati Bandung)”. Dalam penelitian ini bermaksud untuk menggambarkan tentang proses konseling spiritual dalam pendonasian bantuan terhadap orang lain (klien) yang menghadapi kesulitan atau suatu permasalahan dengan bentuk pembimbingan dan pengarahan anjuran, nasehat, serta komunikasi terapeutik dengan menyertakan kedekatan kepada Allah SWT yang merupakan kekuatan yang melebihi aspek material dalam proses konseling berlangsung. Dengan demikian, konseli mampu memaknai setiap permasalahan yang dihadapinya. Perbedaannya dengan penelitian saya adalah terlihat pada pendekatan yang digunakan, jika penelitian ini menggunakan pendekatan konseling spiritual. Maka, penelitian saya menggunakan pendekatan konsep logoterapi dan rasa syukur dalam proses konseling yang dilakukan terhadap subjek yang sama-sama membahas terkait kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Ketujuh, penelitian yang ditulis oleh Bety lailatul Fitriyah “Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Menurunkan Perilaku Gengsi Pada Remaja Di Sidoarjo”²⁰. Skripsi ini mengkaji terkait suatu analisa proses penerapan terapi syukur sebagai media konseling islam terhadap remaja yang berperilaku gengsi dalam hal berpenampilan hingga berpengaruh terhadap pola kesehariannya baik dalam bersosialisasi dengan orang lain maupun terhadap pola motivasi belajarnya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya, terletak pada konsep yang digunakan dalam terapinya yaitu rasa syukur. Namun yang membedakan adalah pada segi subjeknya, jika penelitian ini terhadap penurunan perilaku gengsi pada remaja. Maka penelitian saya, berfokus pada penurunan kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi skripsi.

²⁰ Bety Lailatuh Fitriyah, “Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Menurunkan Perilaku Gengsi Pada Remaja Di Sidoarjo, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.

Kedelapan, pada Jurnal Psikologi karya Rizqi Aulia Rahmah, dan Very Juliant dengan berjudul “Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta”²¹. Yang mana dalam penelitian tersebut dijelaskan mengenai upaya menurunkan depresi pada pembina asrama pesantren mahasiswi ini dilakukan melalui kegiatan pelatihan syukur Al-Ghazali. Konsep pelatihan *syukur* yang dilakukan pada penelitian ini melalui beberapa tahapan yaitu terdiri dari memahami ilmu dan hakikat syukur, *bertafakkur* atau perenungan, memaknai rasa syukur hingga penulisan terhadap daftar syukur, berdzikir, dan internalisasi syukur dalam pembina (respon, menjawab, tindak lanjut/response. Dengan melakukan sampel terhadap beberapa Pembina yang ada di asrama tersebut. Perbedaan pada penelitian ini ialah pada subjek yang menjadi studi kasusnya. Jika penelitian ini diperuntukkan kepada para Pembina asrama pesantren mahasiswi di Yogyakarta, maka penelitian saya ditujukan kepada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

Kesembilan, pada Jurnal Keperawatan Universitas Sam Ratulangi yang berjudul “Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Manado”²². Jurnal ini bermaksud untuk mengetahui seberapa efektif pengaruh penerapan logoterapi terhadap stress pada lansia di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah Manado, melalui pengambilan sampel terhadap 15 orang lanjut usia yang berada di sana. Dijelaskan dalam jurnal ini pula bahwa logoterapi adalah salah satu bentuk pelatihan kebermaknaan hidup, sehingga melalui konseling logoterapi diyakini menjadi sarana bagi lansia untuk menemukan dan meningkatkan makna dan tujuan hidupnya. Dan setelah dilakukan sampel serta uji coba, ditemukan adanya tingkat

²¹ Rizqi Aulia Rahmah, Very Julianto, Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta, *Jurnal Fakultas Psikologi* 13, No 2, 2019, 63-75.

²² Arlita Magdalena Lomboan, “Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Manado,” *Ejournal Keperawatan (e-Kp)* 3, no. 2 (Mei 2015): 1-7.

penurunan stress terhadap responden dari yang awalnya tingkat sedang menjadi ringan. Karena stress pada lansia bisa terjadi disebabkan oleh permasalahan psikologis yang dapat terjadi dikarenakan ketidak mampuan menyelesaikan setiap tahapan perkembangannya dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang saya lakukan, yaitu dalam menggunakan pendekatan logoterapi terhadap subjek pada kasus yang dituju.

Kesepuluh, pada jurnal yang ditulis oleh Fifi Alfiani dan Susaldi yang berjudul²³ “Logoterapi dalam Meningkatkan Perilaku *Coping Religius* pada Narapidana”. Pada jurnal tersebut menghasilkan perhitungan yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan dari hasil *coping religious* narapidana yang telah diberi terapi logoterapi ataupun yang non logoterapi. Dikarenakan sebelumnya telah dilakukan terapi *religious* pada program santri yang berlangsung cukup lama dan rutin. Dengan demikian, dirasa perlu adanya pengadaan kegiatan seperti pembinaan mental secara khusus pada setiap individu dan kelompok narapidana berupa ruang konsultasi.

G. Metode Penelitian

Metodelogi penelitian berasal dari kata “Metode” yang berarti adalah tindakan yang tepat untuk menentukan dan menindaklanjuti suatu permasalahan sedangkan “*Logos*” yang berarti pengetahuan atau ilmu. Jadi dapat diartikan bahwa metodelogi penelitian adalah suatu cara ilmiah yang dilakukan dengan memaksimalkan pikiran secara seksama guna mendapatkan data informasi dengan tujuan dan kegunaan tertentu²⁴. Maka dari itu, peneliti harus menyesuaikan mode penelitian yang tepat dan sesuai dengan apa yang akan dikaji. Adapun metode yang penulis gunakan dijelaskan sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

²³ Fifi Alfiani Susaldi, “Logoterapi Dalam Meningkatkan Perilaku Koping Religius Pada Narapidana,” *Jurnal Kesehatan Pertiwi* 1, no. 2 (2019): 73–79.

²⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), 12.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode penelitian lapangan yakni *field research*. Penelitian jenis ini merupakan suatu penelitian yang ditujukan guna mendalami kondisi saat ini dan keterkaitan lingkungan suatu kelompok sosial mulai dari lingkup kecil hingga besar. Penelitian lapangan (*Field reseacrh*) yang dilakukan penulis disini dengan memakai konsep dari logoterapi Victor E. Frankl dan rasa syukur Imam Ghazali terhadap penderita gangguan kecemasan. Dalam penelitian kualitatif ini menggunakan metode pengumpulan data dengan melakukan observasi, pengamatan, wawancara dan dokumentasi.

Sedangkan untuk pendekatan dari penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, yaitu dengan tujuan untuk meneliti lebih dalam terhadap kasus, orang maupun fenomena secara intensif dan mendalam yang mana dalam penelitiannya menggunakan terapi syukur dan logoterapi untuk membantu problem dan masalah yang dihadapi konseli, khususnya dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam diri konselor untuk mencapai yang lebih baik lagi.

2. Lokasi Penelitian dan Key Informan

Key Informan dalam penelitian ini ialah mahasiswa pada prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan tahun pembelajaran 2019/2020. Subjek penelitian yang dilakukan peneliti adalah tiga pelajar mahasiswa yang dalam segi akademiknya mengalami keterlambatan atau permasalahan dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi pada perkuliahannya, ataupun permasalahan lainnya yang berhubungan dengan kecemasan atau keraguan yang sedang dihadapi. Lokasi penelitian ini bertempat di Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya, tepatnya pada prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat di Jalan Ahmad Yani, Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang dipakai dalam penelitian ini merupakan data yang bersifat non statistik, dimana data yang didapatkan nantinya dalam bentuk verba atau deskriptif dari seorang informan bukan berupa angka. Sedangkan jenis data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Data Primer

Data Primer merupakan data yang ditemukan secara langsung dari subjek yang diteliti atau sumber utamanya dalam kajian penelitian ini. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti memperoleh data langsung ketika pengamatan dan pertemuan dengan subjek penelitian. Dari data yang didapatkan harus terdapat informasi mengenai indentifikasi permasalahan klien, bagaimana rasa kecemasan yang dimiliki klien, hal apa yang mempengaruhi klien mempunyai perasaan kecemasan yang tinggi, proses pelaksanaan waktu konseling, dan hasil akhir yang diperoleh dari proses konseling dengan menggunakan metode terapi syukur dan logoterapi, serta bagaimana relevansi dari kedua metode tersebut yaitu rasa syukur dan logoterapi terhadap klien.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang digunakan untuk menyampaikan informasi lebih selain dari subjek penelitian sebagai seseorang yang dibutuhkan. Pada penelitian ini data sekunder yang dibutuhkan yakni dari orang-orang terdekat klien seperti teman, sahabat yang biasa bersama dengan klien sebagai subjek penelitian ini.

b. Sumber Data

Sumber data yang dimaksudkan disini yaitu dari mana kita bisa mendapatkan informasi yang telah dijelaskan dari subjek penelitian. Sedangkan dalam penelitian ini sumber datanya ialah sebagai berikut:

1. Sumber data Primer

Yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan secara langsung dari gesture tubuh seorang subjek penelitian, baik dari *body language*, mimik wajah, kata-kata yang dilontarkan hingga sikap atau perilaku yang sedang dilakukan oleh konseli. Maka, sumber data ini berupa data informatif atau deksriptif dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara. Disamping itu, proses praktik terapinya dilakukan selama 4 minggu atau dua puluh delapan hari untuk tiga subjek pada penelitian ini.

2. Sumber data sekunder

Yaitu data yang didapatkan dari bahan perpustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer yang ada. Dari data yang diperoleh yaitu mengenai gambaran sasaran penelitian baik mengenai lingkungan klien, kehidupan kesehariannya, dan kondisi dari subjek penelitian. Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh dari orang lain yakni teman atau orang-orang terdekat klien guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Selain itu, juga didapat dari berbagai sumber juga dari kajian buku-buku yang signifikan, kajian jurnal, artikel hingga *website* resmi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik untuk akumulasi data pada penelitian kualitatif yang digunakan peneliti yaitu menggunakan, metode akumulasi data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Akan tetapi, dalam setiap metode pengumpulan data harus disesuaikan dengan kebutuhan yang digunakan dalam suatu penelitian. Berikut adalah

teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu, sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik akumulasi data yang dilakukan dengan pengamatan secara langsung kondisi atau keadaan subjek yang akan diteliti untuk mendapatkan sebuah informasi. Pada proses pengumpulan data ini observasi dilakukan dengan sangat teliti dan berhati-hati. Peneliti pun melakukan observasi dengan bertemu langsung dengan melihat, mengamati, dan mencatat hal-hal penting yang dibutuhkan untuk dianalisis.

b. Wawancara

Wawancara adalah metode teknik akumulasi data yang dilakukan dengan cara proses tanya-jawab secara langsung dan lisan antara seorang konseli dengan konselor dengan memberikan beberapa pertanyaan yang relevan dan sesuai dengan yang dibutuhkan dan dianalisis. Biasanya pada teknik wawancara ini menggunakan pertanyaan tertutup dan terbuka untuk menggali lebih dalam informasi dari seorang informan atau subjek penelitian. Pada proses wawancara peneliti sudah membuat draft pertanyaan untuk diberikan kepada konseli agar mudah dan terstruktur. Kegiatan atau proses pelaksanaan wawancara ini juga dimulai dengan pengenalan diri untuk menciptakan adanya atau membangun *rapport*, selanjutnya ke tahap tujuan dan identifikasi masalah, tahap peralihan, kegiatan terapi syukur dan logoterapi, pemberhentian *termination* dan sampai pada tahap evaluasi sehingga selesai.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik akumulasi data dengan beberapa proses yaitu pengumpulan, pengolahan, pemilihan, dan penyimpanan berbagai informasi atau data sekunder yang dibutuhkan baik seperti foto, kutipan, dokumen, catatan untuk dianalisis, dan rekaman yang menjadi fokus untuk analisis penelitian. Dari data dokumentasi

Teknik analisis data merupakan suatu proses pengolahan data untuk menjadi suatu informasi yang baru²⁵. Pada metode ini bertujuan untuk mencari tahu mengenai hasil dari penelitian ini dan tercapai atau tidaknya relevansi dari terapi syukur dan logoterapi dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

5. Teknik Pemeriksaan dan Validasi Data

a. Pengamatan ulang dengan teliti

Dalam teknik ini peneliti mengoreksi kembali dan melakukan perpanjangan pengamatan untuk mengetahui data yang dihasilkan benar valid dan sesuai atau tidak. Apabila dalam data tersebut terjadi ketidakvalidan, maka sudah seharusnya peneliti melakukan pengamatan ulang dengan lebih kompleks dan mendalam kepada objek kajian, sampai mendapatkan hasil yang benar dan lebih baik lagi untuk tingkat kebenarannya.

23

b. Triangulasi

Triangulasi adalah proses untuk menemukan suatu informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber data dengan tujuan untuk menemukan informasi dan data yang lebih kompleks mengenai suatu fenomena yang ingin dikaji dalam penelitian berdasarkan pada beberapa sudut pandang. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan membandingkan informasi yang didapat dari sumber dan teori, serta melakukan koreksi ulang dari proses observasi, wawancara, dan dokumentasi sampai mendapatkan hasil yang maksimal dan konsisten akan kebenarannya.

H. Sistematik Pembahasan

Sistematika pembahasan dibuat bertujuan supaya dalam kajian atau eksperimen ini terkonstruksi dengan baik dan sistematis, maka diperlukannya sebuah pembahasan yang lugas dan jelas. Oleh karena itu, rincian pembahasan selanjutnya akan dibahas, antara lain sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan. Bab I adalah penjelasan dan deskripsi umum mengenai isi dari penelitian ini nantinya akan membahas mengenai apa garis besarnya. Dalam bab I ini berisikan latar belakang sebagai alasan mengapa penelitian ini dijadikan sebagai poin riset dan memperoleh paparan terkait dengan suatu rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian atau riset dan yang terakhir yaitu terdapat sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teori. Bab ini menguraikan terkait dengan kerangka teoriti yang meliputi tentang Rasa Syukur, Logoterapi, dan Kecemasan.

Bab III Penyajian Data. Pada bab ketiga ini adalah hasil dari proses sumber data yang dilakukan di lapangan, yaitu menjabarkan mengenai gambaran dari lokasi penelitian yaitu Di Kampus UIN Sunan Ampel

Surabaya pada Prodi Tasawuf dan Psikoterapi. Selain itu juga mengkaji data mulai dari profil responden, keadaan kecemasan sebelum dan sesudah penerapannya dengan metode Rasa Syukur dan Logoterapi..

Bab IV Analisis Data. Bab keempat ini memuat tentang hasil dari analisis data yang telah diperoleh yaitu pertama, memaparkan atau menjelaskan data yang terdapat di rumusan masalah yang dijelaskan dengan menggunakan hasil analisis di lapangan. Kedua, menjelaskan juga mengenai hasil penurunan rasa kecemasan *anxiety* yang dialami oleh subjek penelitian yaitu mahasiswa.

Bab V Kesimpulan. Merupakan bab terakhir sekaligus penutup dari penelitian. Terdapat kesimpulan yang berisikan hasil penelitian telah dilakukan dan telah menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Selain itu, pada bab ini juga terdapat saran untuk para pembaca agar selalu melakukan Terapi Syukur dan Logoterapi dalam mengurangi kecemasan dalam diri kita untuk mempunyai prinsip dan keteguhan rohani

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

Terapi, Syukur, Logoterapi, dan Kecemasan

A. Terapi Syukur

1. Pengertian Terapi Syukur

Terapi menurut bahasa yaitu berasal dari kata “*syafa – yasfi – syifaan*” yang memiliki arti pengobatan, mengobati, menyembuhkan¹. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi diartikan sebagai bentuk proses pemulihan kesehatan orang yang sedang sakit atau menderita, mulai dari pengobatan penyakit, hingga perawatan terhadap penderitanya. Terapi juga dijelaskan sebagai pengobatan dan penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang mental, dapat dikurangi intensitasnya dengan berusaha menenangkan diri setiap harinya baik disaat sedang ada permasalahan atau kesulitan dalam hidup ataupun sebaliknya². Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwasanya terapi adalah pengobatan atau penyembuhan hati, pikiran dan mental dari berbagai gangguan psikis yang dapat mengganggu suasana hati dan pikiran seseorang.

Dalam bahasan syukur ini, kata syukur di dalam berbagai bentuk ditemukan di dalam berbagai ayat dan surat di dalam Al-Qur'an. Secara bahasa, syukur artinya berterima kasih. Makna pengungkapan kata terima kasih dan pujian atas nikmat Tuhan yang dirasakan dan diberikan kepada kita. Sehingga, sebesar apapun nikmat yang telah kita terima harus tetap selalu disyukuri. Adapun menurut istilah³, merupakan wujud perasaan gembira dan puas serta berterima kasih atas segala nikmat dan anugerah Allah yang dilimpahkan kepada manusia, baik hal tersebut sesuai yang diharapkan atau tidak. Sebagian ulama' juga berpendapat bahwa syukur berasal dari kata “*syakara*”,

¹ Muhammad Yunus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1989), 120.

² Chaplin C. P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995), 34.

³ Ahsin W Al-Hafidz, *Kamus Ilmu Kalam* (Jakarta: AMZAH, 2008), 278.

yang artinya menampakkan atau membuka. Hal ini, terlihat dari Al-Qur'an yang telah mengemukakan akan perlunya bersikap terbuka dalam kehidupan sebagai bentuk wujud rasa syukur. Maksud menampakkan disini adalah menampakkan nikmat Allah. Melalui pengakuan terhadap nikmat yang telah dikaruniakan Allah dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntutan dan kehendak Allah SWT. Jadi, dalam hal ini hakikat syukur ialah menunjukkan nikmat yang telah Allah berikan kepadanya, baik secara lisan dengan menyebut nikmat tersebut dengan baik maupun dalam hal perbuatan.

Dengan demikian, terapi syukur disini diartikan sebagai sebuah latihan mental dalam membiasakan berperilaku positif dalam pemanfaatan pemberian nikmat Allah secara totalitas. Mensyukuri segala hal yang Allah berikan sebagai bentuk rezeki yang harus selalu disyukuri, menerima apa saja tanpa ada perasaan keluh kesah, terlebih berprasangka negatif terhadap ketentuan Allah. Dalam hal ini, perilaku syukur harus dilatih secara terus menerus dalam setiap langkah yang dihadapi manusia⁴. Sebab jika dibiasakan setiap hari, akan membentuk mental positif yang memberikan dampak yang sangat besar terhadap kepribadian manusia itu sendiri, dalam menemukan hikmah yang luar biasa yang diperoleh dari kedahsyatan bersyukur dalam berbagai aspek kehidupan.

Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa terapi syukur adalah upaya agar seorang individu mampu menerima segala nikmat Allah dengan penuh rasa syukur sebagai wujud terima kasih kepada Tuhan. Dan mampu memperbaiki dirinya untuk selalu berpikir positif dan berprasangka baik terhadap Allah atas segala apa yang ia terima. Dengan selalu berusaha merasa cukup, akan memberikan dampak ketenangan hati dan batin terhadap dirinya, tanpa cemas ketika diberikan cobaan ataupun rezeki. Bahkan dijelaskan dalam maqam

⁴ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif," *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 (November 2017): 176–77.

sufi, bahwa perilaku syukur tersebut bisa menjadi terapi untuk mengendalikan hasrat dan keinginan manusia yang seringkali terjebak dengan kemewahaan ambisius sesaat. Melalui implementasi terapi syukur ini ke dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan masyarakat, keluarga, dan bernegara, maka akan membentuk generasi yang shaleh secara sosial dan cerdas secara emosional.

2. Hakikat Terapi Syukur

Imam Al- Ghazali menjelaskan syukur dengan pengertian suatu kenikmatan yang berasal dari Allah SWT dan telah diterima serta hal tersebut disadari oleh setiap manusia. Dalam hal ini Imam Al- Ghazali menyusun syukur ke dalam tiga perkara, diantaranya yaitu ⁵:

1.) Ilmu (pengetahuan) terkait kenikmatan

Adalah pengetahuan yang harus dimiliki seorang mukmin tentang segala nikmat dan pemberiannya, serta menyakini bahwa semua kenikmatan yang telah ia terima ialah berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk menyampaikan saja. Semisal kenikmatan tersebut berupa rezeki yang diperoleh dari sesama manusia ketika bekerja, maka manusia tersebut merupakan perantara yang diberikan Allah untuk membawa kenikmatan tersebut kepadanya. Karena semuanya semata-mata dari Allah SWT. Dan gerakan lidah atau lisan digunakan untuk memuji-Nya sebagai tanda keyakinan bentuk syukur kita kepada Allah.

2.) Hal (keadaan)

Keadaan atau kondisi spiritual disini diartikan dengan rasa kebahagiaan kepada yang memberi kenikmatan yang disertai dengan sikap *tawadhu*'. Sebab setelah mengetahui dan menyakini kenikmatan tersebut akan melahirkan ketenangan jiwa. Dengan pengungkapan rasa senang dan bahagia sebagai

⁵ Akmal dan Masyhuri, "Konsep Syukur (Gratefulnes) 'Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau,'" *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 7, no. 2 (Desember 2018): 7-9.

Perbuatan yang dimaksudkan disini adalah melakukan segala amal perbuatan yang selaras dengan ilmu pengetahuan terkait kenikmatan yang telah di terima dari Allah SWT serta menghindari maksiat yang dilarang oleh Allah SWT. Dimana seluruh anggota tubuh, lisan dan hati selalu berupaya melakukan kebaikan. Ucapan atau lisan yang menunjukkan rasa syukur melalui pujian kepada Allah SWT sedangkan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah tersebut dengan menjauhi segala larangan Allah dan senantiasa melaksanakan perintah Allah SWT⁶

a. Bersyukur dengan hati

b. Bersyukur dengan lisan

[illegible]

1. Pembiasaan bersyukur memiliki manfaat yang berpengaruh terhadap produktifitas seseorang, karena mereka yang senantiasa bersyukur memanfaatkan peluang dan waktu dengan baik. Sedangkan orang yang tidak pernah bersyukur akan menghabiskan waktunya untuk mengeluh dan menyesali diri.
2. Menuntun supaya hati kita terbiasa *ikhlas* dalam keadaan apapun dan tenang. Karena dengan kita selalu bersyukur akan menciptakan keadaan hati yang jauh lebih tenang, damai, dan selalu berpikir positif lebih maju dalam menghadapi suatu persoalan.
3. Menciptakan perasaan lebih bahagia dan optimis dalam melangkah maju meraih kesuksesan.
4. Mendatangkan dan melimpahkan rezeki, karena dalam Al-Qur'an pun telah dijelaskan bahwa seseorang yang senantiasa bersyukur akan ditambahkan nikmatnya, disegala penjuru
5. Hidup menjadi lebih berkah, seperti halnya apabila mendapatkan rezeki sedikit akan tetapi nikmat dan manfaatnya lebih terasa dengan selalu bersyukur
6. Mempererat silaturahmi dalam hubungan keluarga maupun teman. Hubungan semakin baik disebabkan orang yang selalu bersyukur akan memiliki empati yang tinggi terhadap sesamanya dan lebih peka menolong keadaan sekitar.
7. Menghilangkan kesusahan, dikarenakan dengan bersyukur seseorang akan lebih mampu menghadapi masalah yang terjadi dan selalu *berhuznudzon* (berprasangka baik) terhadap Allah bahwa pertolongan Allah itu nyata terhadap hamba-Nya yang selalu bersyukur.

Manfaat dari bersyukur dapat peneliti simpulkan adalah memperbaiki dan menjaga hubungan sosial seorang individu dalam hidup bermasyarakat, karena orang yang selalu bersyukur akan menuntun hatinya untuk ikhlas selalu berbuat baik serta berprasangka

Ada lima pembagian hal yang dapat menjadi penghalang syukur, yakni sebagai berikut :

- ⁸ Mahfud, 391.

Rasa syukur merupakan salah satu tanda orang itu beriman sehingga harus meyakini akan kebesaran karunia Allah yang tidak terbatas di muka bumi. Sebagai bentuk pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah, dengan disertai ketaatan dalam mempergunakan semua nikmat tersebut, menjadi refleksi diri untuk bertawakkal kepada sang pemberi nikmat.

a. Bersyukur dengan lisan

Dijelaskan dalam psikologi qur'ani, bahwa bersyukur dengan lisan yaitu melisankan atau mengucapkan lafadz hamdalah “*Alhamdulillah*” (segala puji bagi Allah) sebagai bentuk pengakuan rasa terima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat pemberiannya yang melimpah. Ungkapan kalimat *Alhamdulillah* adalah ungkapan syukur yang mengharuskan setiap muslim untuk menggerakkan hati dan tubuhnya supaya selalu menjaga hidup dengan penuh kebersyukuran. Bahkan di dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa kata *Alhamdulillah* ini seringkali disebut di awal dan menjadi point yang sangat penting. Sebab lafadz *Alhamdulillah* adalah mengakui kenikmatan yang Allah berikan. Dan hal tersebut, telah Al-Qur'an kemukakan sebagai pesan penting untuk menunjukkan rasa syukur melalui bahasa lisan¹⁰.

⁹ Muhammad Makhdlori, *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya* (Yogyakarta: Diva Press, 2007), 67.

¹⁰ Sachiko Murata and William Chittick, *The Vision Of Islam* (Yogyakarta: Suluh Press, 2005), 55.

sederhana dan mudah diucapkan, namun kedahsyatannya sangat luar biasa. Bahkan sudah menjadi anjuran yang selalu Nabi ingatkan kepada setiap muslim akan pentingnya membiasakan mengucapkan kalimat tersebut sebagai bentuk mengabdikan kepada Allah.

2. Membuat sistem pengingat¹². Latihan ini yaitu dengan menuliskan beberapa catatan penting setiap harinya guna memudahkan kita untuk mengingat agar selalu bersyukur. Aktivitas membuat catatan syukur ini bisa dilakukan dengan membuat catatan di buku kecil tentang hal-hal yang ingin disyukuri setiap hari, bisa dilakukan menjelang tidur atau di pagi hari yang segar. Sebagai contoh, ketika kita dalam satu hari ini telah menyelesaikan tugas kuliah dengan baik dan pekerjaan rumah yaitu menyapu, nyuci, mengepel lantai, dll. Maka, kita ucapkan rasa syukur itu sebagai bentuk karunia dalam menyelesaikan semua pekerjaan dengan baik dan dituliskan dalam bentuk tulisan (catatan) juga.
3. Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka. Dalam bentuk latihan syukur ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan pun. Maksudnya yaitu dengan menciptakan gelombang syukur di alam terbuka, sebab di alam terbuka biasanya setiap orang bisa merenungkan dan mengambil pelajaran dari semua kemurahan Allah yang menciptakan keindahan dunia beserta isinya.
4. Melakukan meditasi secara simultan. Latihan meditasi ini, harus dimulai dengan menciptakan perasaan rileks dan tenang terlebih dahulu. Dan ketika akan melakukannya, kita dituntut untuk menghilangkan semua permasalahan yang dihadapi sejenak, sebab dalam proses meditasi ini membutuhkan konsentrasi tinggi serta

¹² Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif," 186–87.

B. Logoterapi

Logoterapi adalah teori yang dicetus dan dikembangkan oleh seorang tokoh filsuf barat bernama Victor E. Frankl sekitar tahun 1959, sebagai bagian dari terapi eksistensi yang berorientasi pada makna. Logoterapi dianggap sebagai sebuah aliran psikologi atau psikiatri modern yang menjadikan makna hidup sebagai tema sentralnya, sehingga dikelompokkan ke dalam bagian aliran *eksistensial* atau psikologi humanistik. Teori logoterapi berasal dari kepercayaan bahwa sifat manusia di dorong oleh pencarian pada tujuan hidup, hal tersebut dikemukakan sejalan dengan pengalaman Frankl yang pada saat itu menjadi tahanan NAZI pada tahun 1938. Kimble dan Ellor mengatakan bahwa secara ontologis, logoterapi mampu mengatasi segala permasalahan manusia dalam tingkatan tinggi memahami makna dan nilai-nilai, kebebasan dan rasa tanggung jawab, komitmen, hati nurani, keputusan dan tujuan hidup di balik suatu penderitaan seseorang.

[illegible]

Logoterapi berasal dari kata “*logos*” yang dalam bahasa Yunani berarti makna *meaning* dan juga rohani *spiritual*. Sedangkan arti terapi disini adalah pengobatan atau penyembuhan. Secara umum logoterapi dapat digambarkan menjadi suatu corak psikologi atau psikiatri yang mengakui adanya dimensi spiritual pada diri masing-masing individu disamping dimensi ragawi dan kejiwaan, serta meyakini bahwa makna hidup atau *the meaning of life* dan hasrat untuk hidup bermakna *the will of meaning* sesuai yang diharapkan adalah motivasi utama bagi manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna yakni *the meaningful life* yang didambakan¹⁴.

Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa logoterapi merupakan suatu proses terapi penyembuhan atau pengobatan yang gunanya untuk menemukan makna hidup dari apa yang telah terjadi dalam hidup seseorang dan pengembangan spiritualnya. Terfokus pada makna hidup itulah akan terhubung dengan dimensi spiritual dalam system kepribadian manusia yang memperlihatkan bahwa teori logoterapi ini sangat dekat dengan nilai-nilai keagamaan pada manusia. Karena apabila makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi akan berdampak terhadap kehidupan yang ia rasakan sangat berarti dan berharga. Makna hidup harus dicari dan ditemukan oleh tiap individu. Yang mana, dalam makna tersebut menyimpan nilai-nilai penting yaitu: 1) nilai kreatif, 2) nilai pengalaman, dan 3) nilai sikap. Dan untuk mengisi kebermaknaan tersebut maka kehidupan akan benar-benar bermakna dan berharga. Kehidupan yang penuh makna akan membantu meringankan seseorang dari segala gangguan beban pikiran dan kejiwaan¹⁵.

Logoterapi seringkali disebut sebagai aliran ketiga dalam terapi psikis, ialah analisis kejiwaan yang dipelopori Freud dan psikologi individualnya Adler. Menurut mereka berbeda dalam analisis kejiwaan

¹⁴ Hermi Pasmawati, “Pendekatan Logoterapi Dalam Konseling,” *Syi’ar* 15, no. 1 (February 2015): 54–55.

¹⁵ Sofyan s. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), 75.

yang fokus pada tekad kesenangan, psikologi individual fokus pada tekad kekuatan dan logoterapi fokus pada tekad makna. Sedangkan dalam proses konseling, logoterapi bertujuan untuk membantu seorang individu keluar dari keriwahan dalam permasalahan hidupnya akan ketidakjelasan tujuan dan makna hidup yang seringkali menjadi penyebab bagi individu tersebut kehilangan gairah hidup dan mengalami kehampaan. Karena manusia butuh untuk mencari jati diri dan arti akan kehidupan mereka dan disinilah fungsi logoterapi yang dapat membantu kliennya dalam pencarian makna hidup tersebut.

Dalam hal ini, arah orientasi dalam konseling logoterapi ialah pada masa depan *future oriented* dan berorientasi pada makna hidup. Sehingga konselor harus mampu membangun relasi yang kuat terhadap konselinya secara terbuka dan saling akrab. Serta selalu menjunjung tinggi sikap untuk saling menghargai, menerima dan memahami satu sama lain. Pada hakikatnya, logoterapi merupakan inti dari setiap perjuangan hidup, yaitu dengan mengupayakan agar kehidupan selalu bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat dan agama. Karena makna diartikan sebagai sesuatu yang dirasakan penting, benar dan berharga serta senantiasa diharapkan mampu memberi nilai khusus bagi seseorang dan bisa dijadikan acuan tujuan hidup.

2. Landasan Filosofis Logoterapi

Mengenai landasan filosofi, logoterapi memiliki 3 konsep model yang dijadikan landasan filosofi, diantaranya yaitu :

1. Kebebasan berkeinginan (*The Freedom Of Will*)

Pemikiran ini muncul setelah Victor E. Frankl kembali dari Kamp NAZI, mengenai eksistensi manusia, yang bukan hanya semata-mata nasib yang menantikan individu, melainkan tentang bagaimana individu tersebut mampu menerima nasib tersebut. Menurutny, makna hidup itu dapat ditemukan dalam berbagai keadaan, sekalipun dalam situasi menderita atau sengsara.

Dipaparkan dalam logoterapi bahwa individu mempunyai kebebasan yang terikat dengan keterbatasan, sebab manusia memiliki keterbatasan, dan yang menjadi keterbatasan itu adalah:

Pertama, kebebasan individu bukan adalah kebebasan dari kondisi biologis, psikologis, dan sosiologis akan tetapi kebebasan tersebutlah yang dapat menentukan sikap terhadap suatu keadaan atau situasi. *Kedua*, adalah kebebasan yang harus disertai dengan rasa tanggungjawab atau *responsibility*. Sebab jika tidak disertai dengan tanggungjawab, individu itu akan bertindak secara sewenang-wenang tanpa beraturan. Penekanan sikap tanggungjawab terlihat dalam doktrin logoterapi yang berbunyi: “Hiduplah seakan-akan anda sedang menjalani kehidupan untuk kedua kalinya dan hiduplah seakan-akan anda sedang bersiap-siap untuk melakukan tindakan salah untuk pertama kalinya¹⁶. Pernyataan ini menegaskan mengenai sikap keoptimisan dan berpikir positif.

2. Kehendak untuk hidup bermakna (*The will to Meaning*)

Usaha individu untuk mencari makna hidup adalah sebuah motivasi utama dalam kehidupan dan bukan sebuah “rasionalisasi sekunder” yang timbul sebab dorongan naluriah. Keinginan akan hal ini artinya diarahkan untuk menunjukkan eksistensinya sebagai manusia. Menurut Frankl, kesenangan tidaklah hal yang menjadi sebuah tujuan hidup. Akan tetapi, kesenangan adalah efek samping dari tercapainya suatu tujuan tertentu. Seperti halnya dengan sebuah kedudukan dan kekuasaan yang dijadikan sebuah sarana atau fasilitas untuk mencapai sebuah tujuan itu sendiri. Kekuasaan dan kesenangan merupakan sebuah bagian dari *the will to meaning*. Dikarenakan kekuasaan disini adalah sarana penting dalam mencapai makna hidup. Yang mana, itu artinya pendapat Frankl

¹⁶ Esrom Kanine, “Pengaruh Terapi Generalisasi Logoterapi Individu Terhadap Respon Ketidakberdayaan Klien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Provinsi Sulawesi Utara,” *ejournal keperawatan (e-Kp)* 3, no. 2 (Mei 2017).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan yang digunakan logoterapi ini adalah pendekatan yang mengarahkan kliennya untuk bisa berpandangan bahwa “makna hidup” atau *the meaning of life* dan “hasrat untuk hidup bermakna *the will to meaning* atau guna melatih kemampuan klien agar bisa mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang sedang dihadapi.

Sama halnya konseling pada umumnya, logoterapi juga memiliki teknik dan metode terapi untuk mengatasi gangguan *neurosis*. Metode tersebut adalah jabaran dari teori logoterapi yang mengungkapkan bahwa kepribadian manusia sebagai totalitas raga, rohani, jiwa dan fungsi logoterapi disini ialah sebagai cara menumbuhkan potensi kualitas individu untuk mengembangkan metode dan teknik terapi¹⁷.

[illegible]

Menurut Frankl, terdapat beberapa teknik dalam logoterapi yaitu *paradoxical intention, de-reflection, medical ministry* (bimbingan rohani), dan konseling logoterapi. Diantaranya yaitu sebagai berikut:

a. *Paradoxical Intention* (pembalikan keinginan)

Pada dasarnya teknik ini adalah memanfaatkan kemampuan jarak atau *self detachment* dan kemampuan mengambil sikap pada diri sendiri *psikologis* dan *biologis* serta lingkungan¹⁸. Disamping itu, juga memunculkan rasa humor, khususnya humor yang terbentuk dalam diri sendiri. Dalam penerapannya, paradoxical Intention ini terutama cocok untuk pengobatan jangka pendek pada klien yang sedang mengalami kecemasan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, contohnya tugas akhir atau ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akhir, sehingga klien tidak mau menemui pembimbingnya bahkan selalu menghindari pertemuan dengan dosen tersebut.

Dengan teknik *paradoxical intention*, klien akan diajak untuk ‘berhenti melawan’, melainkan bahkan mencoba untuk membawa suasana humor atau ‘bercanda’ perihal gejala yang ada pada mereka. Dan nyatanya hasilnya menyatakan bahwa gejala tersebut akan berkurang dan menghilang. Klien diminta untuk berpikir dan membayangkan hal-hal yang tidak menyenangkan, atau bahkan memalukan baginya, diiringi dengan sugesti pengibaratan humor. Melalui cara ini klien mampu mengembangkan kemampuan untuk melawan ketakutanya tersebut, seperti yang terdapat juga dalam terapi perilaku *behavior therapy*¹⁹.

Frankl pun menjelaskan bahwa dalam teknik ini, didasarkan pada dua fakta: yaitu pertama fakta, rasa takut bisa menyebabkan terjadinya hal yang ditakutkan menjadi nyata,

¹⁸ Victor E. Frankl, *Logoterapi* (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003), 142–43.

¹⁹ Pasmawati, "Pendekatan Logoterapi Dalam Konseling," 62–63.

b. *De-reflection* (meniadakan perenungan)

Gambaran dari teknik ini ialah disaat klien dihadapkan dalam situasi yang cukup sulit, contohnya karena kematian ibunya, yang menyebabkan klien sangat terpukul, hingga ia tidak memiliki gairah untuk hidup atau tidak mempunyai motivasi untuk hidup, lebih cenderung murung, mengasingkan diri, merasakan kekosongan dan kehampaan dalam hidup. Maka, pertama-tama klien akan dibantu untuk menemukan hikmah dari peristiwa yang dihadapinya atau perihal kematian ibunya, yang dapat dianalisis dengan mengembangkan nilai-nilai spiritual, hingga klien nantinya benar-benar menyadari

digilib.uinsa.ac.id

Dari sinilah dapat disimpulkan bahwa metode ini membawa individu untuk menemukan makna dari jadian yang sedang dialaminya. Seperti ungkapan *Gorfyd Kaczanowski* yang menjelaskan bahwa teknik ini adalah teknik terapi yang kurang spesifik, lebih sulit akan tetapi lebih terapeutik dibandingkan dengan teknik sebelumnya yaitu *paradoxical intention*²¹.

sederhananya adalah metode khusus yang digunakan untuk kasus penyakit atau penderitaan yang tidak bisa disembuhkan dan takdir buruk yang dianggap tidak dapat diubah²².

Frankl mengemukakan bahwa dalam logoterapi ada pula kasus-kasus yang mana dibutuhkan bukanlah terapi, akan tetapi sesuatu yang lain, yaitu bimbingan rohani. Maka dari itu, teknik bimbingan rohani ini menjadi ciri khas dari logoterapi dikarenakan logoterapi pada dasarnya adalah psikoterapi yang berorientasi wawasan spiritual. Bimbingan rohani disini, secara eksklusif mengarahkan pada unsur rohani dan roh, yaitu dengan tujuan pemenuhan makna oleh klien dengan realisasi pemaknaan hidup dan nilai-nilai bertindak. Atau lebih sederhananya adalah metode khusus yang digunakan untuk kasus penyakit atau penderitaan yang tidak bisa disembuhkan dan takdir buruk yang dianggap tidak dapat diubah²².

²¹ Koeswara, *Logoterapi*, 123–26.

²² Herbert P. dan Willian, *Inner Power* (Bandung: Kaifa, 2003), 109.

Sama halnya dengan konseling pada umumnya, konseling logoterapi juga mempunyai beberapa teknik khusus dalam menganalisis, serta pembinaan masalah klien, selain itu, teknik-teknik umum yang seringkali digunakan dalam proses konseling pun juga digunakan dalam proses metode konseling logoterapi ini. Sebagai salah satu corak khususnya yaitu dengan metode pendekatan. Sesuai dengan tujuan logoterapi adalah untuk membantu supaya klien dapat menemukan tujuan serta makna hidupnya melalui cara menyadari dan memahami apa yang menjadi sumber makna hidup, meningkatkan hubungan antarpribadi, mengaktualisasi kualitas diri, bersikap dan berpikir positif, hingga menunjukkan potensi kinerja yang baik, menemukan nilai-nilai kehidupan serta mampu mengambil

[illegible]

Adapun proses konseling yang dimaksud merupakan sebagai berikut: pengenalan, pengungkapan, penjajakan masalah, pembahasan bersama, evaluasi serta kesimpulan, dan mampu mengubah sikap serta perilaku, serta penilaian. Setelah melakukan proses konseling hingga akhir, maka nantinya akan ada penilaian²⁴. Yang mana, penilaian ini bertujuan sebagai pemantauan atas upaya perubahan perilaku sejauh mana klien memahami dan melakukan berkembang serta klien dapat melakukan proses konseling lanjutan jika diperlukan. Karena pada dasarnya, konseling logoterapi ini berwawasan pada masa depan *future oriented* dan berorientasi pada makna hidup.

Dalam proses praktiknya, konseling logoterapi ini sangatlah luwes, artinya dapat direktif dan non direktif serta terbilang tidak kaku atau santai dalam pelaksanaannya. Terdapat beberapa modifikasi logoterapi dan hal tersebut dapat diselaraskan dengan pendekatan, metode dan pemikiran pendapat lain. Dapat diaplikasikan dalam berbagai suasana dan kondisi sekitar. Seperti yang dikatakan Omar²⁵, bahwasanya terapi yang nyata bukanlah terapi yang dikenal paling efektif, akan tetapi penerapannya cocok dan saling melengkapi.

pendapat lain. Dapat diaplikasikan dalam berbagai suasana kondisi sekitar. Seperti yang dikatakan Omar²⁵, bahwa terapi yang nyata bukanlah terapi yang dikenal paling et

Akan tetapi, dalam konseling logoterapi ini, lebih menekankan pada

²⁵ Omah Ali- Shah, *Tasawuf Sebagai Terapi* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 258.

pengarahan klien sejak tahap awal konseling supaya mencoba menemukan hikmah dari masalah yang dialami, sehingga tidak terlalu berfokus pada asosiasi bebas atau katarsis klien dalam penyampaian masalahnya. Demikian dalam logoterapi klien diminta untuk mampu mengalami secara subjektif pandangan tentang dunianya. Klien diharuskan lebih aktif dalam proses pembinaan, karena disana ia harus memutuskan ketakutan-ketakutan, kecemasan, dan perasaan lain yang menggangukannya.

Selama proses terapi klien bisa mengeksplorasi alternative guna membantu memberikan pandangan yang lebih nyata pada dirinya. Frankl mengungkapkan dalam pencarian makna dalam hidup merupakan salah satu ciri manusia. Sehingga dalam persepsi para eksistensialis, tugas pokok konselor ialah mengeksplorasi persoalan yang berhubungan dengan ketidakberdayaan, keputusan, ketidakbermaknaan, hingga kekosongan eksistensial²⁶. Dengan kata lain, tugas terapeutik merupakan menghadapi masalah ketidakbermaknaan dan turut membantu klien dalam membuat makna baru dari permasalahan yang mengganggu tersebut. Pada point ini, Frankl menekankan bahwa tugas konselor bukanlah menyampaikan kepada klien apa makna hidup yang harus dibuat, melainkan pengungkapan bahwa klien bisa menemukan makna daripada penderitaan tersebut, sebab penderitaan manusia menurutnya bisa diubah menjadi sebuah keajaiban atau prestasi dengan mengambil langkah sikap dalam menghadapinya.

Para ahli menyetujui bahwa pendekatan konseling logoterapi menekankan beberapa hal berikut :

- a. Mengakui pentingnya pendekatan dari pribadi ke konselor, mulai dari membangun hubungan baik antara konselor dan

²⁶ Victor E. Frankl, *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*, Terjemah M. Murtadlo (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2004), 95.

klien hingga menciptakan kondisi emosioaml yang nyaman dan baik

- b. Mengakui akan peranan tanggungjawab konselor
- c. Membantu klien untuk bisa menyadari akan potensi dalam dirinya dan untuk bangkit akan itu
- d. Memotivasi klien untuk mengembangkan potensi tersebut
- e. Menitik fokuskan keharusan konselor dalam keterlibatan dengan klien sebagai suatu hal yang pribadi dan menyeluruh
- f. Mengakui keputusan dan pilihan-pilihan akhir tersebut murni di tangan klien
- g. Bekerja kea rah mengurangi ketergantungan klien serta membantu meningkatkan keberanian kkien untuk menghadapi masalah tersebut.

Disamping itu, ada empat tahap utama didalam proses pelaksanaan konseling logoterapi, yaitu sebagai berikut ²⁷:

1. Pada tahap pengenalan dan pembinaan *rappaort* atau pembentukan suasana emosional yang nyaman antara konselor dan klien. Yang mana, pada tahapan ini dimulai dengan menciptakan rasa nyaman, dengan semakin lama akan semakin membuka peluang untuk sebuah *encounter*. Dalam sebuah *encounter* diartikan sebagai penghargaan kepada sesame manusia, berupa ketulusan hati dan pelayanan.
2. Tahap pengungkapan dan penjajagan masalah. Yang mana, pada tahap ini konselor mulai membuka waancara konseling dengan klien, terkait persoalan yang dialami klien. Pada konseling logoterapi ini, sejak awal sudah diarahkan untuk mampu menghadapi masalah itu sebagai sebuah kenyataan yang harus diterima.

²⁷ HD Bastaman, *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup* (Jakarta: Rajawali Press, 2007), 26–27.

3. Tahap pembahasan bersama, antara konselor dan klien secara bersama-sama membahas dan menyamakan persepsi atau pandangan terhadap permasalahan yang dihadapi. Dengan tujuan untuk menemukan arti hidup sekalipun hal tersebut adalah penderitaan.
4. Terakhir, adalah tahap evaluasi dan penyimpulan dengan mencoba mengutakan interpretasi atas informasi yang didapatkan sebagai bahan untuk langkah selanjutnya, ialah dengan melihat perubahan perilaku dan sikap pada klien. Dalam hal ini mulai terjadi modifikasi sikap, dengan orientasi terhadap kebermaknaan hidup, hingga penemuan dan pemenuhan makna.

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Cemas atau kecemasan dalam KBBI dimaknai dengan “tidak tentram dihati” yang maksudnya ialah adanya ketakutan, khawatir disertai hati yang gelisah. Kecemasan adalah suatu kondisi emosi yang kompleks dalam mengungkapkan keluhan terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi. Ada banyak faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, seperti ketidak seimbangan dalam berinteraksi sosial, kesehatan, ujian, memikirkan masa depan, hingga lingkungan sekitar. Kecemasan umumnya ialah wajar, dianggap normal jika tingkatnya tidak tinggi. Menurut ilmuwan psikologi, kecemasan diartikan dengan emosi yang tidak menyenangkan yang biasanya diperlihatkan dengan keadaan yang sering diistilahkan dengan “kekhawatiran”, “ketakutan”, yang setiap skala tingkatannya berbeda-beda. Sehingga ditanggapi menjadi sebuah ancaman. Dikatakan tidak normal apabila kadar nya datang tanpa penyebab yang

memungkinkan dirinya untuk berpikir negatif ke belakang dari suatu kejadian yang terjadi. Biasanya *anxiety* diikuti oleh perasaan kurang mengenakan dengan menggagu kenyamanan individu yang mengalaminya untuk merasa tenang. Takutkan akan suatu hal yang terkadang bahkan belum tentu terjadi, karena dipenuhi kecurigaan terhadap bahaya yang berada disekitarnya. Hal demikian, adalah pertanda ingatan supaya individu bisa selalu berhati-hati akan suatu hal bahaya yang mengintainya untuk dapat bertindak menghadapi bahaya tersebut³⁰.

Menurut Freud kecemasan adalah respon yang disebabkan oleh rasa sakit dari dunia luar yang belum siap untuk ditangani dalam fungsinya guna mengingatkan seseorang akan bahaya disekitarnya. Tercatat dari data yang di dapatkan ditemukannya bahwa 31% yang mengalami kecemasan adalah dari perempuan, sedangkan 19% dari laki-laki. Pendapat Hall dan Lindzey yang menerangkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang dilatar belakangi oleh adanya ancaman dari keamanan, baik dari segi fakta atau hanya halusinasi saja. Namun kecemasan yang dihadapi merupakan suatu prasangka buruk yang berhubungan dengan pikiran.

Dalam al-Qur'an pun diterangkan mengenai gambaran kegelisahan yang dihadapi dalam manusia. Berikut firman Allah terkait hal tersebut yang artinya:

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan jika ia mendapat kebahagiaan ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan sholat” (QS. 70: 19-22)

Segala bentuk penderitaan dan kesusahan bahkan keanehan yang terus menerus akan mengakibatkan seorang individu itu terjebak dengan ketakutan dan cemas yang berlangsung lama. Kartini Kartono

³⁰ Gloria M. Bulechek and Howard K. Butcher, *Nursing Interventions Classification*, 1992, 499.

menjelaskan bahwa sumber yang memicu munculnya kecemasan, sebagai berikut:

- Represi terhadap permasalahan emosional, melainkan tidak berlangsung secara baik dan kompleks
- Adanya kecondongan harga diri yang terhalangi
- Ketidak puasan dalam masalah seksual, yang menghambat segala aktivitas serta mengakibatkan munculnya konflik batin.

2. Dinamika Kecemasan

Secara umum kecemasan dapat disebabkan oleh dua sebab³¹, yaitu *pertama*, adanya perasaan cemas yang muncul dari apa yang terlibat dalam dirinya sendiri seperti perasaan terkejut, bersalah, takut, gelisah, merasa terancam, dan lain sebagainya. *Kedua*, perasaan cemas yang terjadi diluar kendali dan biasanya dikarenakan ketidakmampuan dalam melawan perasaan yang tidak menyenangkan.

Dari pemaparan diatas, secara garis besar disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang bisa mempengaruhi individu dalam menghadapi kecemasan. Salah satunya yakni diakibatkan pengalaman negatif yang telah terjadi sebelumnya, seperti pengalaman cemas dalam ketakutan gagal kembali, merasa tertekan dalam situasi tertentu, serta kekhawatiran menentukan masa depan yang belum jelas. Ditinjau dari teori psikoanalisis, mengatakan bahwa dinamika cemas ini didorong oleh adanya pengalaman buruk di masa lalu disertai gangguan yang menyerang mental dan psikis individu tersebut. Jika dilihat dari teori kognitif kecemasan terjadi karena ketidak sempurnaan dalam merefleksikan diri, sehingga pikiran negatif lebih dominan menguasai diri, serta orientasi pengenalan jati diri yang kurang baik. Sedangkan bila ditelaah dari teori humanistik, kecemasan merupakan perasaan khawatir yang

³¹ Dwi Sunar Prasetyo, *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*, Cet 1. (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2005), 12.

Pritest menyatakan bahwa ada beberapa aksi fisik yang disebabkan oleh perasaan cemas. Seperti jantung yang berdegup kencang, tegang pada area belakang leher, seluruh tubuh terasa sakit, gangguan tidur disertai dibayangi perasaan cemas.

- 1) Reaksi emosional, adalah komponen kecemasan yang tidak dapat dipisahkan dari persepsi individu terhadap psikologis dari bentuk kecemasan itu sendiri. Diantaranta perasaan mengucilkan diri sendiri ataupun orang lain, ketegangan, dan sedih yang berlebih.

2) Reaksi kognitif, adalah kondisi kekhawatiran dan takut yang menyebabkan individu tersebut tidak dapat berpikir dengan jernih sehingga mempengaruhi dirinya di lingkungan sekitar yang banyak menuntutnya hingga membuatnya kesulitan menyelesaikan masalah

3) Reaksi fisiologis, adalah suatu respon yang ditunjukkan tubuh terhadap sumber munculnya ketakutan tersebut. Respon ini berhubungan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar yang ada di tubuh, sehingga biasanya membuat tubuh menjadi lebih gugup seperti keadaan jantung yang berdetak lebih cepat, nafas yang berhembus cepat hingga peningkatan tekanan darah³².

³² Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 55.

1) Tanda fisik

- Tingkat cemas ringan : keadaan mudah lelah, nafas terengah-engah, ketegangan otot, dan gemetar
- Tingkat cemas sedang : wajah terlihat pucat dan memerah, hiperaktif, sering terkejut
- Tingkat cemas berat : nafas pendek, tangan mudah terasa dingin dan berkeringat, tarikardi.
- Tingkat panik : sariawan, diare, sering buang air kecil, kesemutan pada permukaan kaki dan tangan, dan kesulitan menelan kita makan dan minum.

2) Gejala psikologis

- Sulit berkonsentrasi
- Insomnia atau kesulitan tidur
- Mudah tersinggung, overthinking, khawatir
- Kesulitan bersosialisasi
- Mudah merasa mual atau pencernaan tidak enak
- Panas dalam seperti ada rasa mengganjal pada area tenggorokan
- Pusing, vertigo

53

4. Usaha dan Teknik Mencapai Kesehatan Mental

Setiap manusia pasti pernah merasakan penderitaan atau cobaan dalam kehidupannya, akan tetapi itu semua kembali kepada individu masing-masing. Apakah bisa mengendalikan dan menyikapinya dengan baik atau sebaliknya. Jika tidak bisa menghadapinya maka akan mengganggu mental individu itu sendiri yang akan membahayakan dirinya. El-Qussey mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah keselarasan yang seimbang atau integrasi yang melibatkan fungsi-fungsi jiwa yang beragam karakter, yang akan diimbangi dengan ketangkasan dalam menghadapi cobaan yang mengganggu jiwa yang ringan. Selain itu, secara positif akan menghadirkan kebahagiaan pada setiap individu. Sebagaimana yang dinyatakan Allah dalam firman-Nya dalam Al-Qur'an surat al-Imran ayat 186³⁴.

Sedangkan pendapat Jahoda mengenai kesehatan mental tidak hanya perihal kebebasan seorang individu dari gangguan mental dan penyakit psikologis lainnya. Melainkan, memaparkan beberapa ciri umum individu yang sehat secara mental, sebagai berikut :

- 1) Mempunyai karakter pribadi yang baik dengan mengenali dirinya sebaik mungkin
- 2) Memiliki pengembangan, pertumbuhan dan tekad potensi diri yang baik
- 3) Integrasi diri terhadap segala tekanan yang menekan dan meliputi keseimbangan mental dan sudut pandang
- 4) Berperilaku bebas, artinya tidak menutup diri dari sosialisasi
- 5) Berpikir logis, masuk akal dan mempunyai kepekaan

³⁴ Abdul Aziz El-Quussey, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terjm. Zakiah Daradjat, judul asli: *Ususus Shihhah An-Nafsiyyah*, Terjm. Zakiah Daradjat, judul asli: *Ususus Shihhah An-Nafsiyyah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), 143.

- Imam Al-Ghazali juga menjelaskan mengenai kesehatan mental, yang mana menurut beliau seluruh dimensi kehidupan manusia ialah berasal dari “*habl min Allah, habl min al-Nas, dan habl min al-Alam*”. Yang jika dijabarkan menjelaskan aspek aspek kesehatan mental menurut al-Ghazali ialah sebagai berikut :

- Dengan begitu, dapat kita lihat bahwa kesehatan mental itu mengarahkan individu yang baik dan sehat dari segi fisik ataupun psikis. Dan untuk menggapai kesehatan mental, diperlukannya tindakan menyeimbangkan antara indikator psikologis, fisik, sosial hingga spiritualitas pada diri individu. Oleh karena itu, peneliti menitik fokuskan untuk menggunakan metode logoterapi yang dikembangkan oleh Victor E. Frankl dan rasa syukur perspektif al-Ghazali sebagai bentuk menegaskan bahwa aspek spiritual yang dalam penerapannya adalah modifikasi dari metode ibadah sebagai salah satu solusi untuk mengatasi masalah kecemasan serta mencapai kesehatan mental seperti yang dipaparkan sebelumnya.

³⁶ Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2013).

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif yakni dengan memperoleh bukti seperti kalimat yang disampaikan langsung oleh konseli maupun secara tertulis atau berbentuk *significant other*. Dalam penelitian kualitatif disini bukti yang diamati adalah berbentuk tulisan, perkataan dan rekaman. Penelitian kualitatif ini mendapatkan bukti yang pasti dan akurat. Data pasti¹ disini maksudnya adalah yang mana hasil dari data tersebut sungguh benar adanya, bukan data yang di olah secara sendiri oleh peneliti, serta bukan juga data manipulasi. Melainkan data yang diperoleh mengandung arti yang terucap ataupun terlihat. Oleh karenanya, untuk mendapatkan data tersebut peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi guna mengumpulkan data. Penelitian pada *research* disini dilakukan terhadap mahasiswa Tawasuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan tahun pembelajaran 2019/2020 yang mengalami masalah kecemasan dalam dirinya, baik itu terkait perkembangan akan potensi dirinya, penyelesaian akademik hingga ketakutan akan masa depan yang akan dihadapinya nanti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Yang mana, studi kasus merupakan suatu kegiatan akademik yang dilakukan secara detail terhadap suatu fenomena yang akan diteliti, mulai dari tentang bentuk programnya, konsep, dan tata pelaksanaan dari kegiatan yang akan dilakukan. Dan kasus yang berkaitan dengan waktu dan aktivitas. Dengan kata lain, peneliti harus terus menerus mencari dan menggali bukti dengan menggunakan berbagai macam cara pengumpulan data². Sehingga, hal tersebutlah yang mendasari peneliti untuk melakukan

¹ Abdul Manab, *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif* (Yogyakarta: Kalimedia, 2015), 4.

² Ismail Nawawi, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 54.

penelitian secara rinci dan mendetail perihal masalah yang di alami mahasiswa tersebut sebagai fokus *research* dalam jangka waktu guna membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan pada diri mereka.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

1. Sasaran Penelitian

Sasaran pada penelitian ini adalah tiga orang pelajar mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Ketiga mahasiswa ini adalah mahasiswa angkatan tahun pembelajaran 2019/2020, yang saat ini duduk di bangku semester akhir. Masing-masing dari mereka memiliki gangguan kecemasan yang berlebihan dengan faktor penyebab yang berbeda-beda. Dampak dari kecemasan dan ketakutan yang dialami responden ini sangat mengganggu aktivitas mereka sehari-hari, hingga membuat mereka seringkali merasa khawatir, cemas, dan ragu dalam melakukan suatu hal, serta mengganggu interaksi mereka dengan banyak orang. Selain itu, kecemasan dan ketakutan yang selalu menghampiri turut mengganggu pola tidur subjek. Sehingga mereka pun selalu kesulitan tidur atau *insomnia* karena rasa kecemasan itu terus mengganggu pikiran mereka untuk terus berpikir negatif dan berburuk sangka terhadap berbagai hal, serta hal tersebut terus memunculkan problematika baru yang dihadapi subjek.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di wilayah tempat tinggal konseli, yang masing-masing dari konseli berbeda tempat. Untuk konseli pertama yaitu bertempat di desa Sawotratap Sidoarjo, sedangkan konseli kedua bertempat di daerah Wonocolo, Surabaya. Dan konseli terakhir yakni bertempat di daerah Surabaya Barat. Dengan demikian, peneliti bisa memahami bagaimana keadaan sekitar informan,

termasuk kehidupan sosial ketika berinteraksi dengan temannya dan hubungan dengan keluarganya.

C. Deskripsi Peneliti dan Mahasiswa

1. Deskripsi Peneliti

Dalam penelitian ini yang bertugas sebagai peneliti ialah peneliti sendiri. Berikut adalah biodata peneliti:

Nama : Khansa Hana Kamilya

TTL : Situbondo, 09 Juni 2001

Alamat : Jl. Sucipto, RT 03 RW 02, Dawuhan
Situbondo Jawa Timur

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan : RA Ibrahimy Sukorejo Situbondo
SD Islam Al-Abror Situbondo
SMP Ibrahimy 3 Sukorejo Situbondo
SMA Ibrahimy 1 Sukorejo Situbondo

2. Deskripsi Mahasiswa

a. Konseli pertama

Nama : Sa'diyah Nasir
TTL : Sidoarjo, 4 Oktober 2000
Alamat : Jl. Anusanata KAV Raya, Sawotratap
Gedangan, Sidoarjo
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Riwayat Pendidikan : TK Dharma Wanita
SDN Sawotratap Dua
MTS Darul Ulum Waru
MA Darul Ulum Waru

Namun, SN mengatakan bahwa sampai saat ini ia tidak bisa bersikap seluas seorang anak yang manja kepada ayah kandungnya, sehingga hal tersebut membuatnya masih butuh sosok perhatian seorang ayah. Sedangkan untuk keadaan ekonomi dalam keluarga responden bisa dikatakan cukup, namun dikarenakan ibunya yang hanya bekerja menjadi tulang punggung keluarga, SN harus terus berusaha mencari cara untuk bisa menghasilkan uang untuk jajannya sehari-hari salah satunya yakni dengan ikut menjadi guru mengaji privat ke beberapa rumah muridnya. Bahkan untuk biaya kuliahnya ini, SN peroleh dari beasiswa bidikmisi. Beasiswanya inilah yang membantu dirinya untuk bisa berkuliah hingga saat ini, dan

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

menjadi penopang kebutuhannya juga. SN merupakan anak yang cukup rajin beribadah dan berkepribadian yang baik, ia memiliki sifat yang humoris, mudah bergaul dengan orang lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa SN memiliki teman yang banyak.

2) Penyebab Kecemasan Subjek

Pandangan setiap individu terhadap dirinya sendiri dapat mempengaruhi perilaku yang akan terbentuk dalam diri individu tersebut, termasuk kepada subjek ini. Berdasarkan hasil total skala ukur HARS yang diajukan kepada saudari SN memperlihatkan bahwa subjek sedang mengalami kecemasan dengan tingkatan berat sekali. Dengan skor paling tinggi yaitu ketegangan total skor 15. Dengan demikian, dapat diartikan ketika subjek sedang merasa cemas, subjek seringkali mengalami ketegangan. Masalah yang paling berpengaruh menurut pandangan subjek ialah kekhawatiran terhadap skripsi yang sedang ia kerjakan. Hal ini terlihat dari beberapa hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap informan, dapat disimpulkan bahwa subjek merasa khawatir apabila ia tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Hal ini juga diperkuat oleh keadaan sekitar subjek yaitu teman sebayanya yang telah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu, membuat ia semakin frustrasi dan merasa gagal melihat temannya yang lain tersebut. Selain itu, subjek merasa sangat ketakutan dan tertekan bila ia harus menambah semester. Dikarenakan subjek merasa bersalah bila harus menambah semester lagi yang akan membebani kedua orangtuanya terkait uang kuliah tunggal atau UKT yang harus dibayarkan, sebab batas beasiswa yang diperoleh subjek akan berakhir di semester ini yaitu semester 8. Berbagai pikiran negatif dan

Langkah penanganan kecemasan yang dilakukan saudari SN selama ini yakni dengan mengompensasikan humor kepada teman-temannya. Dan tak jarang pula, subjek juga pergi berlibur ke tempat hiburan bersama teman-temannya guna menghilangkan penat dalam pengerjakan skripsi. Dengan pergi berliburan dan berbincang dengan kawannya, ia merasa lebih tenang, serta pikirannya jauh lebih lega. Akan tetapi, cara ini kurang efektif dikarenakan hanya memberikan stimulus sesaat terhadap subjek.

1) Profil Subjek

rumahnya yang terbilang cukup jauh ke ka
mengakibatkan ia harus tinggal seorang diri di kota asing
menuntut ilmu. Tinggal di kost seorang diri menuntut di

Jika berbicara keadaan ekonomi keluarganya, KS bisa dikatakan kurang mampu, karena sejak kecil KS mengatakan bahwa dirinya sudah terbiasa hidup melarat, bahkan untuk makan pun ia dan ibunya masih kesulitan. Hal ini terjadi semenjak ayahnya meninggal dunia sejak ia kelas 2 SMP, ekonominya pun berubah drastis. Tabungan dan beberapa tanah milik orang tuanya sudah habis terjual untuk biaya pengobatan ayahnya tersebut. Semenjak itulah dirinya pun harus bekerja keras untuk mencari uang untuk membantu ibunya, mulai dari berjualan dagangan, menjaga stand toko, hingga menjadi buruh diperusahaan. Berbagai situasi dan kondisi yang subjek alami membentuk karakter dirinya yang mandiri, dan tangguh, namun juga menjadikan dirinya lebih tertutup, keras kepala serta menjaga jarak dengan orang lain. Subjek mengatakan bahwa semakin dewasa, ia lebih membatasi interaksi dengan banyak orang, karena menurutnya ia tidak mau mencari sumber masalah dengan siapa pun yang memungkinkan terjadi. Dan ia pun nyaman dengan keadaan ini walaupun hal itu juga seringkali membuat dirinya merasa lelah akan semuanya.

2) Penyebab Kecemasan Subjek

Setiap situasi dan kondisi yang terjadi pada diri subjek akan berpengaruh pula terhadap pandangan serta perilaku yang membentuk dalam diri subjek salah satunya yakni kepada KS. Hal ini terlihat berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti menyimpulkan bahwa subjek sedang mengalami kecemasan tingkat berat sekali. Dengan hasil total skala ukur HARS yang diajukan kepada saudari KS mengungkapkan bahwa dirinya sedang mengalami kecemasan, dengan skor paling banyak ialah ketakutan dengan total skor 17. Artinya subjek disini sering mengalami ketakutan ketika

sedang merasa cemas. Pemicu pertama kali dilatarbelakangi setelah kondisi keadaan ekonomi keluarganya yang pada saat itu mulai menurun, hingga pasca ditinggalkan oleh ayahnya. Dari situ dapat menjadi dugaan bahwa peristiwa tersebut lah yang menyebabkan dirinya merasa stress dan mudah marah karena perasaan belum siap dan tidak dapat menerima keadaan tersebut. Keadaan yang memaksa dirinya untuk terus bisa berdiri tegak, dan kuat di kakinya sendiri mendorong dirinya untuk sudah bisa mandiri sejak kecil.

Subjek sudah aktif bekerja sedari kecil hingga saat ini ia berkuliah. Bahkan di era gempuran tugas akhir skripsi yang harus diselesaikan, menjadi tekanan batin untuk dirinya agar bisa menyelesaikan pula seperti temannya yang lain. Namun, di sisi lain KS juga memiliki beban lain yang tidak bisa ia kesampingkan yaitu bekerja. KS mengatakan bahwa semua pengeluaran biaya kebutuhannya sehari-hari, mulai dari biaya kost bulanan, uang makan, belanja keperluan lainnya semua ia biaya sendiri melalui hasil kerja kerasnya itu. Sehingga bila ia menghentikan pekerjaannya otomatis pemasukannya pun tidak ada lagi.

Berbagai tuntutan dan tekanan yang datang secara bersamaan menjadi beban yang berat yang harus subjek hadapi, hingga membuat dirinya sering merasa cemas dan takut akan hal-hal yang akan terjadi di masa mendatang. Kondisinya saat ini seringkali menyebabkan subjek merasakan moodswing. Ia menerangkan bahwa dirinya beberapa kali depresi dan ketakutan. Rasa takut dan ambisius ini sering menyebabkan dirinya sulit tidur dan berpikir sepanjang malam sehingga ia kurang istirahat. Bahkan ia mengatakan terkadang agar dirinya bisa tertidur dengan lelap subjek sampai harus minum obat tidur yang dibelinya di apotek terlebih dahulu.

c. Informan NS

NS adalah perempuan berusia 23 tahun. Ia merupakan seorang mahasiswa yang berasal dari pulau Madura, namun selama pengerjakan tugas akhir kuliah atau yang biasa dikenal dengan sebutan skripsi, subjek bertempat tinggal di rumah saudaranya di Surabaya Barat. Subjek tersebut adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Ayah dan ibunya seorang guru, mereka mempunyai kesibukan masing-masing sehingga NS merasa kurang diperhatikan⁵. Namun, ia juga mengatakan bahwa hubungan dengan keluarga cukup baik. Walaupun ditengah kesibukan orang tuanya, ia selalu menyempatkan waktu untuk bisa mengobrol atau berbincang sejenak bersama. Subjek ini merupakan salah satu pelajar yang juga aktif dalam berorganisasi di rumahnya, terlebih yang bersifat kemasyarakatan. Ia mudah bergaul dengan orang banyak, sehingga tidak mengherankan jika ia memiliki teman yang banyak.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Sedangkan untuk keadaan ekonomi dalam keluarga subjek bisa dikatakan lebih dari cukup. Sebab kedua orang tuanya sama-sama bekerja menjadi guru di sekolah dasar. Sebelum berkuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, subjek telah lama mondok di Pesantren sekitar 6 tahun lamanya, sejak SMP hingga lulus SMA. Oleh karenanya, ia adalah anak yang cukup rajin dalam beribadah. Meskipun tidak melaksanakan sholat dengan tepat waktu tapi ia tidak pernah meninggalkan sholat dan selalu rajin membaca Al-Qur'an setiap harinya. Bahkan sesekali ia juga rajin mengikuti kegiatan pengajian kitab di beberapa majelis. Dari sini, terlihat subjek memiliki karakter yang cukup baik, sopan, gigih, dan murah hati kepada orang lain.

Akan tetapi, di sisi lain saat ini subjek sedang mengalami kecemasan dikarenakan selama pengerjaan skripsi ia harus merasakan di tarik ulur ketika hendak bimbingan dengan dosen pembimbingnya yang sulit ditemui. Hal tersebutlah yang membuat dirinya belakangan ini sering terlihat murung, menyendiri dan perpikir sepanjang malam. Apalagi selama penggarapan ia kerjakan di rumah, berkumpul bersama saudara dan keluarganya yang terkadang selalu mempertanyakan aktivitasnya tersebut yang selalu terlihat di depan laptop terus menerus, bahkan beberapa kali keluarganya masih saja memarahinya dengan alasan ia tidak bisa membantu keluarganya mengerjakan pekerjaan rumah. Hal ini menjadi permasalahan baru baginya, tekanan dan ungkapan menjengkelkan yang membuatnya stress dan mudah marah karena hal-hal sepele.

2) Penyebab Kecemasan Subjek

Suatu kejadian memiliki makna hidup yang dapat ditafsirkan oleh sudut pandang masing-masing individu, begitu

pula yang terjadi pada NS. Kegiatan sehari-harinya selain berkuliah, ia juga membantu pengajaran di sekolah saudaranya tersebut dalam sementara waktu. Dari hasil observasi dan wawancara menyatakan bahwa NS mengalami gangguan kecemasan terlihat selama penyampain subjek bersikap penuh hati-hati dalam menjawab dan lebih banyak menampakkan gesture wajah dan kepala menunduk penuh ketakutan.

Sedangkan dari hasil total skala ukur *HARS* yang diajukan kepada saudara NS mengungkapkan bahwa subjek sedang mengalami kecemasan tingkat berat. Skor paling banyak yakni gangguan tidur dengan total skor 12. Artinya belakangan terakhir ini, subjek sering mengalami gangguan tidur ketika cemas melanda dirinya. Pemicu pertama munculnya cemas tersebut yakni diduga kuat pasca subjek baru saja menyelesaikan studi sarjana S1 nya bulan lalu. Setelah ia berhasil menyelesaikan tugas skripsi yang telah banyak menguras pikiran dan tenaganya tersebut ia kembali dihadapkan ketakutan yang luar biasa terhadap masa depan yang akan dihadapinya kelak. Terkait langkah apakah yang harus ia ambil hingga kekhawatiran sulitnya memperoleh pekerjaan seperti yang ia harapkan.

Oleh karenanya, dapat diasumsikan bahwa ketakutan tersebut membuat dirinya stres dan cemas, hingga membuatnya kesulitan untuk beristirahat karena berpikir sepanjang waktu. Subjek mengalami ketakutan dan sering khawatir ketika membayangkan masa depannya itu. Ia dibuat ragu, bahkan dirinya sering menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk berpikir mencari solusi akan pokok-pokok permasalahannya tersebut. Solusi yang selama ini subjek lakukan adalah dengan menghibur diri. Pergi ke warung kopi atau caffe bersama teman-temannya dirasa mampu mengurangi kecemasannya

sejenak. Karena menurutnya, dengan bercengkrama dengan mereka, membantu dirinya untuk lebih open minded, bertukar cerita dan pikiran sehingga membuatnya lebih bersyukur serta membantu meminimalisir kecemasannya pula.

D. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020

Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang mana dalam proses pemaparan dalam penelitiannya ialah dengan data pengolahan yang bersifat deskriptif sebagai gambaran dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti, baik pada data yang bersifat primer ataupun data sekunder selama proses penelitian berlangsung.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengobservasi keadaan lapangan terlebih dahulu, kemudian peneliti menentukan informan yang akan menjadi subjek penelitiannya dengan memilih subjek yang mengalami kecemasan berat sekali dengan skor tingkat tinggi. Di situlah, penelitian memulai melakukan wawancara terhadap beberapa konseli. Namun sebelum melakukan wawancara lebih lanjut dalam mengumpulkan data-data dan keluhan klien yang akan menjadi informan dalam penelitian ini, peneliti mengajukan pengukuran skala kecemasan pada ketiga kliennya terlebih dahulu yaitu dengan menggunakan skala ukur HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Subjek penelitian yang menjadi partisipan dalam penelitian ini ialah berjumlah tiga orang penderita kecemasan yang ketiganya adalah perempuan dengan kisaran umur antara 22-23 tahun. Waktu yang diperlukan dalam penelitian ini selama 4 minggu. Berikut merupakan data yang diperoleh :

Nama Subjek	Tingkat Kecemasan Subjek
SN	Berat sekali
KS	Berat sekali
NS	Berat

a. Identifikasi Masalah

1. Data yang bersumber dari klien

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

pertanyaan singkat dan mendasar terlebih dahulu kepada klien seputar menanyakan kabar dan aktivitas keseharian konseli. Karena pada pertemuan awal ini, peneliti berfokus pada pendekatan dalam membangun hubungan baik dan kepercayaan dengan konseli, supaya tercipta *chemistry* dan kenyamanan kepada konseli.

Dan pada pertemuan selanjutnya, baru lah konseli mulai perlahan membuka pernyataan yang memberikan ketertarikan kepada konseli supaya lebih nyaman dan terbuka terhadap peneliti. Dari sini, kemudian tiap konseli mulai terbuka dan bercerita tentang kehidupannya, hingga menyampaikan dimana letak pikiran-pikiran negatif dan kecemasan yang terus mengganggu diri mereka. Selain itu, masing-masing dari mereka mengatakan bahwa kekhawatiran dan cemas ini sangat mengganggu aktivitas mereka sehari-hari, tidur mereka juga jadi terganggu karena selalu dibuat *overthinking* dan berpikir sepanjang waktu. Bahkan mereka juga menyampaikan permasalahan ini membuat diri mereka lebih melamban dari sebelumnya sebab selalu merasa ragu dan was-was ketika akan melakukan suatu pekerjaan.

Dan hal ini juga berpengaruh terhadap hubungan interaksi mereka kepada orang lain. Ketakutan itu sulit untuk mereka hindari, bahkan salah satu dari klien ada yang mengatakan bahwa dirinya jadi lebih tertutup dan sulit bergaul dengan orang lain karena dipenuhi kecurigaan dan kecemasan yang akan berdampak terhadap dirinya. Untuk bisa beristirahat dengan tenang saja, konseli menyampaikan sampai terkadang subjek harus mengonsumsi obat tidur terlebih dahulu supaya dapat tertidur dengan pulas. Mereka juga menerangkan masalah ini juga berefek terhadap fisik mereka, yang berubah menjadi lebih cepat letih, lemas, tidak bersemangat, pusing, dan

memunculkan jerawat pada bagian wajah mereka. Dengan demikian, kecemasan ini sangat mengganggu aktivitas dan kehidupan setiap konseli.

2. Data yang bersumber dari peneliti

Berdasarkan pernyataan-pernyataan yang disampaikan setiap konseli pada sesi wawancara, tampak menggambarkan bahwa mereka sangat membutuhkan upaya pendampingan dalam meminimalisir kecemasan tersebut. Pada pertemuan awal antara peneliti dan masing-masing konseli memperlihatkan respon yang berbeda-beda. Ada yang sudah mulai terbuka dan yakin dengan untuk menceritakan permasalahan yang konseli hadapi kepada peneliti secara leluasa. Dan ada pula, yang masih terlihat ragu serta sungkan dalam menyampaikan permasalahannya tersebut. Oleh karenanya, di pertemuan awal ini peneliti tidak terlalu memberikan pertanyaan apapun yang agak bersifat sensitif, akan tetapi lebih kepada usaha membangun hubungan baik dengan konseli, untuk membangun keakraban satu sama lain dan memberi kenyamanan kepada konseli.

Pada pertemuan berikutnya, setelah dirasa satu sama lain mulai lebih terbuka dan nyaman, masing-masing konseli perlahan mulai menceritakan perihal semua kondisi dan keadaan yang sedang dialaminya serta mengutarakan segala perasaan yang sangat mengganggu konseli. Disini, peneliti juga mengamati tiap *gesture* tubuh, mimik wajah dan tata bahasa yang terlihat dari masing-masing konseli. Dan peneliti menyimpulkan bahwa ketiga subjek ini, sama-sama memiliki kepribadian yang baik, memiliki keinginan yang kuat untuk berubah lebih optimis, tangkas dalam menanggapi dan memahami setiap pernyataan yang disampaikan peneliti serta

tidak ingin orang lain mengetahui dan merasakan apa yang dirasakan oleh diri mereka.

b. Diagnosis

Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti sebelumnya dapat menggaris bawahi bahwa permasalahan yang sedang dihadapi ketiga subjek adalah stres akibat kecemasan dan gelisah secara berlebihan menyelimuti diri mereka, sehingga perasaan yang dialami oleh konseli tidak stabil dan tidak dapat berpikir tenang, sehingga turut berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari konseli. Hal tersebut juga dapat berpengaruh kepada kondisi gejala psikologi lain yang bisa memunculkan keadaan konseli yang kurang percaya diri, menjadi lebih emosional dan mudah marah serta lebih menjadi pribadi yang tertutup atau menyendiri.

Keadaan cemas dan rasa takut yang berlebihan ini, dapat dilihat dari sikap konseli dalam upaya bagaimana cara mereka menghadapi suatu masalah yang dihadapinya, yang mana biasanya konseli yang menderita gangguan kecemasan ini kurang bisa menahan emosinya secara stabil, dan selalu bersikap pesimis. Ketidakmampuan menerima dan mengontrol segala kondisi atau suatu kejadian yang telah terjadi pada diri konseli akan membuatnya kesulitan merasa rileks dari waktu ke waktu. Oleh karenanya, dugaan-dugaan dan faktor penyebab apa saja yang mendorong hal tersebut terjadi di gali oleh peneliti melalui wawancara dan observasi dari berbagai *significant others*.

c. Prognosis

Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing subjek, langkah selanjutnya adalah upaya peneliti dalam menentukan solusi yang akan diberikan atau

diterapkan terhadap klien, sesuai dengan point pokok permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Dan dalam penelitian ini, langkah prognosis yang peneliti gunakan ialah sebuah konsep rasa syukur Al-Ghazali dan Logoterapi Victor Frankl sebagai metode terapi kecemasan.

Metode terapi syukur yang dimaksudkan disini adalah bentuk pemberian bimbingan rohani Islam untuk membantu konseli agar lebih mendekatkan diri kepada Allah, dan selalu berprasangka baik terhadap segala ketentuan Allah bahwa apa yang telah terjadi semua atas izin Allah dan hal yang sudah Allah tetapkan adalah suatu hal yang baik bagi dirinya. Dengan begitu, konseli diharapkan dapat lebih bersyukur dan menerima kondisi dirinya dan mampu mengambil hikmah dari maksud yang Allah berikan. Sedangkan untuk bimbingan konseling Logoterapi ini adalah proses konseling yang diterapkan selama konseling dengan klien, dengan harapan agar nantinya konseli lebih mengerti mengenai segala makna hidup yang dapat konseli diambil dari segala kejadian dan cemas yang ia alami.

d. *Treatment* atau Terapi

Treatment atau terapi adalah salah satu upaya dalam proses pengobatan atau penyembuhan terhadap masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Dengan menentukan terapi apa yang akan digunakan oleh peneliti terhadap konseli. Selanjutnya ialah langkah penerapan yang akan diberikan konseli yang sudah di tetapkan pada proses prognosis yaitu pada beberapa pertemuan yang telah dijadwalkan kepada konseli, yaitu berlangsung pada pertemuan 06 Maret 2023 untuk konseli pertama, dan 08 Maret 2023 bagi konseli kedua, serta 09 Maret 2023 kepada konseli ketiga dengan tahap konseling di tempat masing-masing rumah subjek yaitu di Kost Wonocolo milik konseli pertama, dan rumah kediaman konseli

kedua dan ketiga yang bertempat di daerah Sidoarjo dan Surabaya Barat. *Treatment* atau terapi dalam pelaksanaannya ada lima tahapan pada konseling, sebagai berikut :

1) Tahap pengenalan

Pada langkah awal konseling logoterapi yaitu tahap pengenalan. Dalam melakukan pengenalan, peneliti menggunakan bentuk *asesmen* untuk mendapatkan profil klien dengan melakukan sesi wawancara langsung pada konseli melalui beberapa pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya supaya proses wawancara dapat teratur dan berjalan dengan baik, serta memperoleh data yang akurat sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing dari konseli.

Pada pertemuan awal ini, bertujuan untuk menciptakan suasana nyaman antara peneliti dan konseli, serta proses pembinaan *rapport* pada subjek. Dimulai dengan peneliti dan konseli untuk saling memperkenalkan diri satu sama lain yang kemudian dilanjutkan dengan perbincangan santai agar hubungan antara keduanya terjalin semakin akrab. Pada tahap pembinaan *rapport* disini, peneliti mencoba membangun sebuah hubungan nyaman dengan klien. Hal ini dilakukan agar klien merasa nyaman dengan perlakuan peneliti. Di sini, peneliti juga membuat sebuah *encounter* dengan melakukan beberapa bahasa tubuh terhadap setiap konseli seperti melakukan senyuman, ataupun gerakan tangan sebagai salah satu isyarat untuk menekankan ucapan supaya konseli merasa nyaman akan perlakuan tersebut.

Tabel 1.2

Tabel kegiatan konseling tahap pertama di masing rumah kediaman konseli

No	Hari/tanggal	Kegiatan Konseling	Nama Klien
----	--------------	--------------------	------------

1.	Senin, 13 Februari 2023	Konseling tahap pertama	NS
2.	Senin, 13 Februari 2023	Konseling tahap pertama	KS
3.	Selasa, 14 Februari 2023	Konseling tahap pertama	SN

2) Tahap Pengungkapan masalah

Pada pertemuan kedua dengan masing-masing konseli disini, ialah memasuki tahapan pengungkapan dan penggalian permasalahan yang sedang dialami konseli. Yang mana, pada tahap ini peneliti mulai menjelaskan maksud dan tujuan konseling yang akan dilakukan terhadap konseli. Setelah penyampaian tersebut, klien mulai merasa nyaman dan terbuka kepada peneliti untuk menceritakan dan mengungkapkan permasalahan yang sedang dialaminya.

Untuk langkah ini, peneliti mulai membuka wawancara konseling kepada subjek mengenai masalah yang dihadapinya. Dengan memberikan beberapa pernyataan pembuka untuk memberikan dorongan agar konseli memulai mengungkapkan permasalahannya tersebut sebagai proses mengidentifikasi masalah. Selain itu, pada tahapan ini peneliti juga memberikan beberapa gerakan tubuh dan senyuman kepada konseli sebagai bentuk empati peneliti kepada konseli bahwa peneliti ikut merasakan terhadap permasalahan yang sedang dialami oleh konseli, seperti *gesture* kepala mengangguk seraya menepuk atau mengelus pundak konseli. Selama proses tahap ini, peneliti juga menyelingi obrolan-obrolan yang ringan dan santai supaya konseli tetap merasa nyaman dan tidak terlalu tertekan dengan permasalahan yang sedang dihadapinya saat ini. Karena dalam logoterapi, klien diarahkan untuk berusaha menerima dan menghadapi masalah tersebut sebagai suatu kenyataan.

No	Hari/tanggal	Kegiatan Konseling	Nama Klien
1.	Jumat, 17 Februari	Konseling tahap kedua	KS
2.	Minggu, 19 Februari	Konseling tahap kedua	NS
3.	Minggu, 19 Februari	Konseling tahap kedua	SN

peneliti mulai melakukan proses konseling dan menggunakan teknik komseling logoterapi. Sebagaimana telah dipaparkan oleh Frankl bahwasanya ada 3 cara dan

peneliti mulai melakukan proses konseling dan menggunakan teknik komseling logoterapi. Sebagaimana telah dipaparkan oleh Frankl bahwasanya ada 3 cara dan

peneliti mulai melakukan proses konseling dan menggunakan teknik komseling logoterapi. Sebagaimana telah dipaparkan oleh Frankl bahwasanya ada 3 cara dan

sebuah arahan afirmasi positif kepada konseli. Seperti ungkapan *“Saya memahami keadaanmu, setiap permasalahan yang kita hadapi ini pasti ada hikmahnya, Allah tidak akan memberikan cobaan kepada hambanya diluar batas kemampuannya. Walaupun semua hal kamu rasa tidak sesuai yang kamu harapkan dan mengecewakanmu, kamu tetap harus bersyukur kepada Allah agar hatimu diberikan ketenangan, karena bentuk nikmat itu banyak bisa berupa kenikmatan sehat, iman, hingga saat ini pun kamu bisa berkuliah hingga semester akhir ini pun adalah sebuah nikmat yang semuanya harus kita syukuri. Saya yakin, kamu pasti bisa melewatinya, dan percayalah hal-hal baik lainnya pasti akan datang dihari berikutnya.”*. Teknik ini diberikan dengan harapan agar klien dapat memaknai hidupnya sekalipun itu sesuatu yang berat.

Pembahasan bersama mengenai masalah yang dihadapi konseli dengan peneliti berlangsung dalam proses ini. Segala bentuk ungkapan perasaan baik itu empati dan simpati serta gesture tubuh harus terus dijaga dengan baik. Dan tak lupa, dalam proses ini peneliti harus selalu tanggap dan memberikan penguatan kepada konseli berupa support atau dukungan kepada konseli supaya konseli bisa menyikap permasalahannya tersebut sebagai salah satu bentuk cobaan dari sang pencipta. Seperti ungkapan *“Sebaiknya kamu tidak perlu memikirkan hal-hal yang belum mungkin terjadi tersebut. Yakinkan saja bahwa kamu pasti bisa melalui proses ini dengan baik. Lebih baik sekarang kamu lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan rajin sholat dan perbanyak dzikir agar hatimu merasa tenang, dan nyaman”*.

Konseli juga diarahkan serta diberikan pemahaman agar senantiasa memperbanyak melakukan dzikir dan bersyukur atas apapun yang dilaluinya tersebut, karena dengan berdzikir akan

memberikan dampak ketenangan dalam jiwanya walaupun sedang cemas memikirkan target deadline tugas yang menuntut dirinya, dzikir juga akan menghilangkan sifat tercela yang ada dalam diri seseorang seperti stress, dan memperbaiki suasana hati dan emosional yang lebih stabil. Dengan berdzikir dan senantiasa bersyukur, manusia akan semakin tebal imannya untuk menggapai ketenangan hati dan jiwa hanya kepada Allah SWT. Seperti penjelasan ketenangan jiwa menurut Al-Qur'an yang diterangkan dalam surat Al-Fajr yang artinya: *“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridho lagi diridoi dan masuklah kepada golongan hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku.” (QS. Al-Fajr: 27-30).*

Tabel 1.4

Tabel kegiatan proses konseling logoterapi tahap tindakan

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan Konseling	Nama klien
1.	Rabu, 22 Februari 2023	11.08 - 12.45	Tahap ketiga	KS
2.	Kamis, 23 Februari 2023	16.30 – 17.05	Tahap ketiga	SN
3.	Sabtu, 25 Februari 2023	10.00 – 11.30	Tahap ketiga	NS

4) Tahap Pasca tindakan (tindak lanjut)

Pada pertemuan keempat dengan ketiga konseli, peneliti membahas bersama-sama dan menyamakan persepsi kepada permasalahan yang dialami oleh setiap konseli dengan tujuan guna menemukan makna hidup dari sebuah cobaan atau penderitaan. Pada tahapan ini dilakukan secara berkala dengan masing-masing konseli ke rumah kediaman para konseli. Untuk tahapan proses ini, setiap konseli mulai memahami kondisi dan penyebab dari kecemasan yang sedang dihadapinya tersebut. Segala bentuk penerimaan kelapangan hati, klien jauh lebih mampu menentukan langkah mana yang harus ia terapkan kedepannya dan konseli pun menyadari bahwa segala sesuatu

Konseli menjadi lebih tegar dalam menghadapi masalah tersebut dan senantiasa lebih banyak bersyukur pada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan kepadanya. Peneliti juga kembali menegaskan kepada konseli untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan melaksanakan sholat tepat waktu dan perbanyak dzikir serta mengaji Al-Qur'an dalam mengisi aktivitasnya sehari-hari yang harus diterapkan para subjek ketika sedang khawatir atau merasa tidak tenang, serta melakukan suatu kegiatan yang bernilai positif bagi diri para konseli agar kecemasan itu dapat diminimalisir sebaik mungkin dan hidup pun akan terasa lebih bermakna.

Tabel proses konseling tahap keempat di kediaman setiap konseli

No	Hari/tanggal	Waktu	Nama Kegiatan	Nama klien
1.	Selasa, 28 Februari 2023	18.30 – 19.48	Tahap keempat	KS
2.	Jumat, 3 Maret 2023	14.07 – 15.15	Tahap keempat	NS
3.	Sabtu, 4 Maret 2023	09. 35 – 11. 45	Tahap keempat	SN

Evaluasi adalah langkah yang digunakan oleh peneliti di setiap pertemuan akhir yang menandakan proses konseling logoterapi telah selesai. Pada tahapan ini peneliti akan menanyakan kepada masing-masing konseli tentang perkembangan dan kondisi subjek saat ini setelah melakukan

proses terapi konseling logoterapi dan bimbingan rohani rasa syukur yang sudah diterapkan tersebut. Tahapan ini dilaksanakan pada 3 waktu yaitu 15 Maret 2023 terhadap konseli KS, dan 17 Maret 2023 kepada konseli SN sedangkan untuk konseli NS pada 18 Maret 2023. Tidak lupa peneliti mengingatkan kembali kepada konseli terkait point-point penting yang dapat mereka ambil hikmahnya dari semua proses yang telah dilakukan, serta menyampaikan sugesti atau afirmasi positif yang harus mereka ingat selalu supaya ketiga konseli lebih fokus untuk mengurangi kecemasan tersebut dengan berusaha meminimalisirnya sebaik mungkin.

Berdasarkan pengungkapan konseli dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek sudah memiliki banyak perubahan dalam menanggulangi kecemasan yang melanda diri mereka, dengan beberapa upaya yang disadari dan ditemukan oleh ketiganya menjadi lebih baik, serta terlihat jauh lebih tenang saat menyikapi permasalahannya. Peneliti juga menyarankan agar konseli harus banyak bersabar dan yakin bahwa mereka pasti bisa melewati cobaan ini dengan baik. Selain itu, harus banyak berdoa dan melakukan sholat malam agar hatinya diberikan ketenangan dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsinya dan memperoleh pekerjaan dengan mudah. Terpenting ketiga konseli harus banyak bersyukur dan optimis, penuh semangat dalam melewati semuanya.

Pemberian *treatment* atau terapi dengan metode syukur disini ialah melalui bimbingan rohani dan penulisan jurnal syukur yang sudah disiapkan oleh peneliti untuk diberikan kepada masing-masing konseli, sebagai tugas yang harus dikerjakan. Tujuan daripada modifikasi ini untuk mengajarkan kepada konseli agar lebih disiplin, dan tidak menyepelkan hal-hal kecil, serta belajar lebih menyadari

sesuatu hal yang ada disekitar kita, baik itu hal sederhana yang kita kerjakan sehari-hari merupakan bentuk nikmat yang harus disyukuri setiap harinya. Berikut adalah teknik pemberian bimbingan rohani dan penulisan jurnal syukur dilakukan melalui 5 langkah, yaitu :

- 1) Peneliti mengawali pertemuan dengan meyakinkan konseli untuk secara ikhlas mengikuti proses penerapan ini dengan aktif, serta mengarahkan supaya konseli senantiasa berusaha berpikir positif, (dilakukan setiap awal pertemuan sebelum dilakukan konseling logoterapi).
- 2) Peneliti memberikan pemahaman kepada klien tentang maksud dan tujuan daripada konsep syukur terhadap efektivitas kesehatan mental manusia. Dan mengajak klien untuk mendekatkan diri kepada Allah
- 3) Peneliti memberikan pemahaman terhadap klien terkait cara menyikapi permasalahannya dengan pendekatan *spiritualitas* dan agama, serta menekankan bahwasanya ada hikmah dibalik itu semua yang terjadinya dari setiap permasalahan yang klien rasakan. Dengan memberikan afirmasi positif yang memotivasi
- 4) Kemudian barulah peneliti memberikan selebaran jurnal syukur yang telah disiapkan, untuk diisi oleh klien dengan menuliskan 5 hal apa saja yang ia syukuri setiap harinya dan apa saja pembelajaran yang dapat ia ambil dari hal tersebut. (dikerjakan rutin setiap hari selama kurang lebih 16 hari)
- 5) Peneliti terus membimbing ketiga klien agar tetap terarah, dengan dapat merasakan efektivitas dari buah kesabarannya dan keistiqomahannya dalam sehari-hari. Serta senantiasa terus berdzikir dan berdoa kepada Allah.

Demikian adalah tata cara teknik pemberian terapi syukur. Akan tetapi, dalam penulisan jurnal syukur ini perlu di catat bahwasanya setiap ada jadwal pertemuan, klien diminta membawa

jurnal yang telah ditulisnya di hari sebelumnya kepada peneliti. Dan peneliti akan terus mengontrol dan memberi lembaran baru di hari berikutnya serta begitu seterusnya sampai di akhir pertemuan yakni sesi evaluasi dan *follow up* antara peneliti dan klien.

2. Deskripsi Hasil Terapi Rasa Syukur dan Konseling Logoterapi untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020

a. Kondisi Kecemasan Konseli Sebelum Penanganan Logoterapi dan Rasa Syukur

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang tidak diinginkan oleh setiap orang. Dimana kecemasan yang tak diharapkan akan menyebabkan penderitaanya menjadi stress yang dapat mengakibatkan dampak negatif ataupun positif bagi penderitaanya sendiri. Apabila berpengaruh negatif yang dirasakan penderita ialah menyebabkan seseorang untuk berbuat hal-hal negatif atau berperilaku yang tidak diinginkan, seperti keadaan stress yang berkepanjangan, tidak percaya diri, hingga tidak bersemangat dalam menjalani hidupnya. Sedangkan dampak pengaruh positifnya ialah dapat menyadarkan individu tersebut untuk lebih bersyukur dan menyadari bahwa segala kejadian yang terjadi pada dirinya pasti mengandung hikmah dan makna hidup yang harus selalu disyukuri.

Berikut adalah kondisi psikologi konseli sebelum diberi penanganan logoterapi dan jurnal syukur yang mengalami kehampaan makna hidup dari kecemasan yang dirasakan :

1) Informan SN

Ciri-ciri kondisi cemas yang dirasakan SN sebelum dilakukan penanganan ialah subjek mengalami ketakutan yang luar biasa, tidak dapat mengendalikan emosionalnya karena terus dibayangi skripsi dan tuntutan keluarga yang tidak

kunjung selesai. Akibatnya ia mengalami stress, mudah marah dan merasa sedih karena *moodswing* yang melandanya, hingga ketakutan yang membuatnya berprasangka buruk kepada orang lain. Dan fisiknya pun jadi lebih mudah letih, pusing, dan gangguan tidur.

2) Informan KS

Ciri-ciri kecemasan yang dialami KS sebelum dilakukan penanganan adalah dirinya mengalami ketakutan terhadap masa depan yang kelak akan dihadapinya, menyepi, berprasangka buruk kepada orang lain, hingga keadaan fisiknya yang menurun menyebabkan ia kesulitan berkonsentrasi, kondisi wajah menjadi berjerawat karena stress dan pencernaan pun terganggu. Selain itu, ia juga mengalami gangguan tidur karena melamun dan berpikir sepanjang waktu.

3) Informan NS

Ciri-ciri kondisi kecemasan yang dialami NS sebelum dilakukan penanganan ialah dirinya mengalami gangguan tidur karena terus menerus dibayangi ketakutan akan hal-hal yang tidak diinginkannya terjadi, tidak mampu merencanakan hal-hal sederhana, kehilangan selera makan, pusing hingga menurunnya aktifitas fisik yang ia kerjakan.

b. Kondisi Kecemasan Konseli Sesudah Penanganan Logoterapi dan Rasa Syukur

Kondisi psikologis setelah diterapkannya penanganan logoterapi dan rasa syukur bertujuan guna menemukan ciri-ciri kondisi kecemasan dan kondisi subjek. Berikut adalah kondisi dari ketiga klien setelah memperoleh penanganan :

1) Informan SN

Sebelum diterapkannya terapi syukur dan konseling logoterapi, skor kecemasan pada konseli SN sebanyak angka 70, itu artinya konseli sedang mengalami kecemasan dengan tingkat berat sekali. Hal ini disebabkan konseli belum menemukan makna hidupnya. Akan tetapi setelah dilakukannya logoterapi dan jurnal syukur, konseli mengalami peningkatan makna hidup. Konseli SN mengalami peningkatan kebermanaknaan hidup lebih baik daripada sebelumnya. Selama proses observasi dan wawancara dalam konseling logoterapi dan syukur memperlihatkan bahwa saudari SN adalah salah satu klien yang mengikuti semua serangkaian sesi tahap terapi dengan penuh semangat dan aktif. Konseli SN bisa berinteraksi dengan baik dan mampu mengutarakan masalah kecemasannya tersebut selama proses wawancara, bahkan konseli sampai menangis saat mengungkapkan kecemasan terhadap skripisnya.

Perubahan yang terjadi kepada konseli diperlihatkan melalui hasil wawancara yang dilakukan kembali setelah penerapan logoterapi dan rasa syukur terhadap saudari SN, dengan pengakuannya bahwa diri saat ini merasa jauh lebih tenang dan kecemasan yang ia rasakan pun semakin berkurang. Disini, konseli juga menyampaikan bahwa dirinya merasa lebih dekat dengan Allah dan selalu berprasangka baik kepada Allah setelah dilakukannya penerapan rasa syukur yang dicurahkan melalui bimbingan rohani dan penulisan jurnal syukur. Dengan menyatakan:

Ya.. Alhamdulillah mba setelah melaksanakan jurnal syukur yang sampean beri ke saya selama kurang lebih 20 hari ini, saya jadi lebih bersyukur dan menyadari bahwa ternyata Allah itu sungguh-sungguh Maha Baik ya. Banyak sekali kenikmatan yang diberi oleh Allah tapi lupa saya syukuri. Jadi sekarang saya mencoba bersabar aja, dan selalu optimis kalau saya bisa

menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Jadi sekarang saya merasa lebih tenang dalam mengerjakan skripsi, tidak overthinking setiap malam lagi seperti sebelumnya. Karena saya tersadar, buat apa juga saya sedih terus menerus, ngomel-ngomel tidak jelas, kalau skripsi ini tidak saja kerjakan. Cuman kadang teringat orang tua saja, takut membebani mereka jika harus menambah di semester depan. Ya bismillah. sekarang apapun yang bisa saya kerjakan akan saya syukuri. Begitu pula dengan proses skripsi ini. Bismillah saya cicil pelan-pelan. Dan ternyata benar ya mba seperti kata sampean, bila kita bersyukur, segala sesuatunya akan bisa menenangkan.

Disaat kecemasan kembali ia rasakan, konseli mencoba mendengarkan *murattal qur'an (tilawah)* untuk mengatasinya agar lebih tenang, terkadang ia pun membacanya juga. Hal ini membantunya menjadi lebih nyaman, dan bisa berpikir jernih dalam menemukan makna hidupnya. Konseli juga menerapkan tawakkal kepada dirinya, dan hal tersebut membuatnya merasa jauh lebih mensyukuri segala sesuatu yang ada dalam kehidupannya.

Sekarang dirinya berusaha sebaik mungkin, dan berserah diri kepada Allah atas apapun yang telah terjadi itu sudah terjadi atas idzin Allah. Saudari SN juga menyatakan bahwa sebelum menerapkan logoterapi dan rasa syukur ini secara rutin, keadaan dirinya selalu diliputi perasaan ragu, cemas, khawatir, bahkan kurang mensyukuri segala nikmat yang Allah beri lainnya. Saat ini, kondisi fisiknya sudah jarang mengalami ketegangan ketika merasa cemas. Dirinya merasa jauh lebih baik, lebih berenergi dan bersemangat ketika hendak mengerjakan skripsinya. Apalagi saat saudari SN melaksanakan ibadah, ia merasa jauh lebih tenang dan nyaman dari sebelumnya. Disini, peneliti menyimpulkan konseli SN mengalami perubahan kognitif dari keadaan semula yang

selalu berburuk sangka kini menjadi lebih positi dalam mengartikan kecemasannya. Dan saudari SN terlihat lebih yakin dan percaya diri serta menginterpretasikan bahwa semuanya adalah proses, dan butuh doa serta usaha yang tekun dalam menyelesaikannya. Dukungan dan support kedua orang tua dan dosen pembimbing juga mempengaruhi keadaan subjek.

2) Informan KS

Hasil skor kecemasan sebelum diterapkannya logoterapi dan rasa syukur terhadap saudari KS ialah berjumlah 75. Artinya bahwa konseli KS sedang mengalami kecemasan dengan tingkat sangat berat. Yang mana, selama proses observasi penerapan logoterapi dan rasa syukur ini menyatakan bahwa konseli merupakan klien juga antusias dengan berkeinginan penuh untuk diberikan terapi. Akan tetapi, ada kendala yang di terjadi pada konseli KS ialah klien lumayan sedikit kesulitan dalam menyuarakan kecemasannya terhadap peneliti.

Hal ini didorong karena karakter konseli yang tertutup, dan bisa dikatakan tidak mau memperlihatkan masalahnya kepada peneliti. Namun setelah dicoba perlahan, konseli pun mulai memberikan point pokok akar dari kecemasannya tersebut. Dan melalui tahap wawancara yang dilakukan kepada konseli KS setelah penerapan logoterapi dan rasa syukur, saudari mengatakan bahwa hal tersebut sangat membantunya, dirinya merasakan ketenangan dan lebih nyaman dari sebelumnya, serta menuturkan bahwa sat ini ia menjadi lebih rileks dan menganggap segala yang menyebabkan ia cemas adalah suatu pembelajaran, pengalaman untuk dirinya. Dengan menyatakan:

Sekarang ya lebih saya bawa rileks saja, dinikmati aja semua dengan lapang dada. Saya sudah ngga mau terlalu memikirkan hal itu, hanya bisa jadi beban berat buat saya. Fokus saya sekarang, apa yang bisa saya kerjakan akan saya kerjakan. Apa yang menjadi keinginan saya, jika itu ada peluang akan langsung saya ambil. Seperti kata kamu, dengan lebih banyak bersyukur dan bertawakkal kepada Allah membantu mengurangi ketakutan dan kecemasan saya terhadap masa depan yang akan datang nanti. Dari sini, saya menjadi lebih sabar, optimis, dan berprasangka baik dalam menjalani hari esok. Karena menurutku, selama kita mau berusaha, yakin, dan berdoa kepada Allah, Allah akan memberikan jalan terbaik-Nya untukku. Insyallah saya bisa menjalani semuanya dengan lebih baik dari sebelumnya.

Konseli KS mengaku bahwa saat ini dirinya tidak terlalu memikirkan hal tersebut secara berlebihan. Dirinya lebih optimis dan bersemangat dari sebelumnya, serta yakin bahwa masa depannya akan cerah sebagaimana usaha yang telah ia lakukan hingga saat ini. Dan lebih termotivasi untuk terus bermimpi, dan mewujudkan mimpi dan cita-citanya itu. Setelah dilakukannya penerapan logoterapi dan rasa syukur secara rutin ini, memberikan dampak yang luar biasa terhadap dirinya, ia merasa ketakutan akan hal-hal yang belum terjadi itu telah berkurang. Konseli juga kembali merenungkan dan menerapkan tawaddu' dalam dirinya, dengan begitu konseli KS menjadi terbuka, dan pasrah kepada Allah serta bersabar dalam menjalani setiap tuntutan yang ada. Emosionalnya menjadi lebih ke control dan mood nya pun menjadi lebih stabil.

Setelah melalui proses sesi penulisan jurnal syukur (bimbingan rohani) dan konseling logoterapi ini, subjek menjadi lebih positif dan mampu mengubah pikiran-pikiran negatif nya tersebut menjadi lebih membangun yang baik.

Subjek juga menyadari bahwa roda kehidupan ini berputar, ada saat nya ia di atas dan sebaliknya, dan kini subjek menjadi lebih terarah, dipenuhi perasaan tenang, serta menjadi jadi lebih rileks.

3) Informan NS

Dilihat dari hasil sebelum dilakukan terapi pada saudari NS menunjukkan skor kecemasan dengan total angka 60. Itu artinya, konseli NS mengalami kecemasan dengan tingkat berat sekali hingga mengganggu tidurnya. Melalui observasi yang dilakukan selama proses dilakukan penerapan logoterapi dan rasa syukur mengungkapkan bahwa NS menjalani proses tersebut dengan penuh antusias, bahkan dirinya yang selalu menanyakan kabar dan kelanjutan dalam pertemuan sesi selanjutnya kepada peneliti.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada konseli bahwa dirinya tersadarkan kembali akan untuk refleksi diri akan pentingnya untuk selalu melibatkan segala urusan kepada Allah dan merasa lebih dekat kepada Allah. Dengan adanya metode logoterapi dan rasa syukur memunculkan dan mendorong kesadaran untuk senantiasa bersama Allah sehingga kedekatan dirinya dengan Allah membantunya untuk selalu memasrahkan segala urusan hanya kepada Allah. Dengan pernyataan yang ia tuturkan:

Saya sangat berterima kasih karena sudah diingatkan kembali tentang pentingnya untuk selalu bersyukur dalam keadaan apapun. Saya terlalu terfokus kepada ketakutan yang saya rasakan sekarang, tanpa melihat kebelakang gimana teman-teman saya yang lainnya masih berjuang menyelesaikan skripsinya. Malah saya pesimis duluan, dalam mencari pekerjaan ini. Sejak pertemuan pertama itu saya sudah sangat nyaman, hingga dipertemuan kedua ketika menerapkan nilai-nilai logoterapi dan menulis jurnal syukur, saya

tersadar.. saya merenung sepanjang hari setelah itu. Kenapa sekarang saya malah menjadi lemah dan banyak mengeluh seperti saat ini, sampai tidak bisa tidur. Namun keesokannya Alhamdulillah sudah semakin membaik. Hati saya menjadi lebih tenang dan tubuh saya terasa sangat bersemangat untuk kembali berusaha tanpa perlu mencemaskan sesuatu yang bahkan belum tentu terjadi. Saya sangat bersyukur. Ternyata benar, semakin kita dekat dan berbaik sangka kepada Allah dan selalu mensyukurinya maka Allah akan melimpahkan kenikmatan lainnya, seperti halnya nikmat rasa ketenangan yang kini saya rasakan.

Konseli NS menyimpulkan bahwa apapun yang telah terjadi semua adalah kehendak Allah, dan itu semua harus kita terima dengan lapang dadan serta tetap harus mensyukurinya. Ia juga mengatakan telah menemukan makna hidupnya lebih baik. Dirinya menyampaikan bahwa segala keadaan dan proses yang ia lewati mengajarnya untuk lebih bersabar, yakin, bersyukur serta membuatnya menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Oleh karenanya, apapun yang telah didapatkan harus selalu disyukuri sebab semuanya juga adalah nikmat dan anugerah hidup yang Allah beri.

Setelah pelaksanaan terapi rasa syukur dan konseling logoterapi subjek bisa memperbaiki pikiran negatifnya untuk menjadi lebih positif, perasaannya menjadi lebih tenang, dan dirinya menjadi lebih mampu berpikir jernih. Subjek juga merasa lebih memahami emosionalnya dan memahami solusi untuk mengatasinya. Konseli NS semakin mempunyai keyakinan kuat bahwa semua keadaan dan kejadian yang telah terjadi pasti memiliki makna dan cobaan itu merupakan ujian agar menjadikan dirinya menjadi manusia yang lebih baik lagi. Penerapan teori logoterapi dan rasa syukur sangat memberikan pengaruh ketenangan kepada dirinya, sehingga bila ia merasa cemas kembali ia tahu apa yang harus subjek lakukan.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Tindakan Syukur dan Logoterapi untuk Penderita Kecemasan

Pada tahapan analisis data ini, peneliti menjelaskan bagaimana hasil proses tindakan terapi dengan metode rasa syukur dan logoterapi untuk mengurangi kecemasan pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis menggunakan kurun waktu sekitar selama 5 minggu guna menerapkan teori rasa syukur dan logoterapi terhadap klien. Dengan jumlah klien pada penelitian yaitu sebanyak tiga orang yang mengalami kecemasan. Selama proses pelaksanaan masing-masing klien menunjukkan hasil kecemasan yang berbeda-beda. Hal tersebut diketahui dari hasil perubahan dari hari ke hari, semenjak pertemuan awal hingga tahap pertemuan akhir klien. Yang mana, ketika sebelum dilaksanakannya penerapan rasa syukur dan logoterapi, setiap klien akan diajukan skala ukur HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) terlebih dahulu untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh klien. Kemudian setelah diketahui seberapa besar tingkat kecemasan dari masing-masing klien, peneliti mulai menentukan jadwal pertemuan pertama untuk masing-masing klien agar mempermudah peneliti menggali data informasi tentang permasalahan yang dialami setiap klien. Dan untuk melakukan hal tersebut diperlukannya proses pengenalan, pembinaan *rapport*, pengungkapan masalah, tindakan, dan pembahasan bersama terlebih dahulu antara peneliti dengan klien. Dengan melihat hasil skala ukur HARS, kemudian dilaksanakan intervensi, untuk melihat bentuk perubahan yang ada pada diri klien. Selain itu, juga dapat diamati dari tingkah laku dan sikapnya sehari-hari.

Ketiga klien mengalami kecemasan dengan tingkat dan faktor penyebab yang berbeda-beda. Demikian juga dengan dampak yang

hidupannya, dan berusaha tegar sambil terserang kecemasan. Semua data pada penelitian ini diperoleh dari observasi yang dilakukan secara langsung selama proses terapi syaria dengan menggunakan metode terapi syaria untuk adap perubahan perilaku kebiasaan klien. Selain itu, data juga dari proses wawancara yang dilaksanakan pada hari-hari. Berikut merupakan pemaparan hasil penelitian masing-masing subjek :

Tabel 1.1

Daftar Perubahan Perilaku Klien

hidupannya, dan berusaha tegar sambil terserang kecemasan. Semua data pada penelitian ini diperoleh dari observasi yang dilakukan secara langsung selama proses terapi syaria dengan menggunakan metode terapi syaria untuk adap perubahan perilaku kebiasaan klien. Selain itu, data juga dari proses wawancara yang dilaksanakan pada wawancara harian. Berikut merupakan pemaparan hasil penelitian masing-masing subjek :

Tabel 1.1

Daftar Perubahan Perilaku Klien

hidupannya, dan berusaha tegar sambil terserang kecemasan. Semua data pada penelitian ini diperoleh dari observasi yang dilakukan secara langsung selama proses terapi syaria dengan menggunakan metode terapi syaria untuk adap perubahan perilaku kebiasaan klien. Selain itu, data juga dari proses wawancara yang dilaksanakan pada hari-hari. Berikut merupakan pemaparan hasil penelitian masing-masing subjek :

Tabel 1.1

Daftar Perubahan Perilaku Klien

		diselesaikan dan masa depan yang akan dihadapinya kelak. Takut jika pekerjaanya terhenti dia harus memperoleh penghasilan dari mana dan takut untuk menghadapi kehidupan setelah dirinya lulus. Karena ia berkuliah sambil bekerja.	hal negatif yang belum tentu terjadi. Dirinya menjadi lebih tenang dan enjoy dalam menjalani aktivitas keduanya. Serta mengerti bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan selagi dirinya sudah berusaha semaksimal mungkin dan yakin kepada kehendak Allah yang terbaik untuk dirinya.
3.	NS	Takut jika apa yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya. Merasa kebingungan dan khawatir dalam menentukan karir setelah lulus kuliah, Dan merasa dirinya hanya menjadi beban setelah lulus karena kesulitan mencari pekerjaan hingga tidurnya terganggu.	Klien sadar jika itu semua hanya bayangan buruknya saja. Sebab tidak ada yang perlu ditakutkan selama dirinya masih terus berusaha sebaik mungkin. Dan mencoba berpasrah diri kepada Allah dengan mencoba menerima apapun yang terjadi dan selalu mengambil hikmah dari itu semua.

Seperti yang terlihat dalam tabel diatas, dapat diketahui bahwa ada beberapa perubahan sikap dan perilaku klien, terutama dalam penurunan tingkat kecemasan yang ditimbulkan oleh efek penerapan terapi syukur dan logoterapi terhadap klien. Dengan begitu, kecemasan pun dapat diminimalisir secara bertahap oleh ketiga klien. Dimana ketika pengajuaan perhitungan skor awal tingkat kecemasan yang dialami klien berada pada kategori berat hingga berat sekali. Akan tetapi, saat ini setelah penerapan terapi jurnal syukur dan konseling logoterapi dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan masing-masing klien yang berada pada kategori sedang.

Proses penurunan kecemasan dari kategori berat sekali ke sedang disebabkan adanya efektivitas dalam pemberian jurnal syukur dan

konseling logoterapi. Jika dipaparkan dalam tata pelaksanaannya berjalan dengan cukup lancar dan mampu memberikan hasil seperti yang diharapkan. Dengan mengamati klien dari setiap pertemuan untuk mengetahui segala bentuk perubahan perilaku yang terjadi terhadap klien. Karena intervensi ini dilaksanakan guna melihat perkembangan klien dari awal proses hingga pengukuran terakhir di pertemuan akhir seperti apa. Itu artinya, tujuan diberikannya terapi metode syukur dan logoterapi disini adalah untuk mengetahui secara mendalam atas perubahan yang terjadi pada klien setelah melaksanakan penerapan terapi tersebut.

Dalam bagian analisis data, disini penulis akan menyajikan data terkait temuan yang dilakukan peneliti mulai dari proses wawancara, observasi, hingga data tambahan lainnya yang menunjang dengan menyangkutkan ketiga orang sebagai subjek yang sedang mengalami gangguan kecemasan dengan tingkat berat sekali. Sebab pada hakikatnya setiap manusia menginginkan kehidupan yang bermakna dan dipenuhi kebahagiaan. Diterangkan dalam psikologi positif bahwasanya salah satu tujuan utama manusia adalah kebahagiaan. Yang dimaksudkan disini ialah mengarah kepada keadaan penuh suka cita, ketenangan dan kondisi positif lainnya. Dalam hal ini salah satu upayanya ialah dengan membersihkan hati dengan cara mensyukuri segala kejadian yang terjadi dan mendekatkan diri kepada Allah serta berusaha memaknai segala halnya tersebut sebagai pengalaman yang pembelajaran yang mengandung makna hidup untuk kehidupan setiap manusia. Seperti halnya yang saat ini di hadapi ketiga klien meskipun mereka sedang mengalami permasalahan yaitu keadaan kecemasan tingkat berat, mereka masih bisa menemukan makna hidupnya tersebut, sampai pada akhirnya mereka pun dapat merasakan kebahagiaan seperti yang mereka harapkan.

Sebagaimana yang disampaikan Frankl¹ yang menyatakan bahwa kehendak untuk menemukan makna hidup pada diri manusia, merupakan

¹ Hardiyanti Rahmah dan Nida Hasanati, "Efektivitas Logoterapi Kelompok Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Para Narapidana," *Jurnal Intervensi Psikologi* 8, no. 1 (June 2016): 56.

sebuah kekuatan *motivational fundamental* yang ada pada diri manusia itu sendiri, sebab proses pencarian manusia akan makna merupakan kekuatan utamanya dalam kehidupan ini. Sedangkan salah satu yang menjadi faktor penyebab timbulnya perasaan cemas pada diri ketiga subjek ialah karena didorong keinginan untuk dapat menemukan makna pada diri individu agar hal tersebut menjadi motivasi alasan mereka untuk hidup menjadi lebih baik. Sehingga bagi setiap individu yang bisa merespon penderitaan atau cobaan tersebut yang telah dialaminya ke arah yang lebih positif akan memudahkan makna hidup itu sendiri hadir dan membantu mengarahkan diri mereka untuk lebih positif dalam menanggapi kehidupan yang akan dijalani berikutnya. Akan tetapi, untuk bisa mendapatkan kebahagiaan tersebut, dalam penelitian ini tentunya harus dilewati beberapa tahapan.

Pada awal penelitian ketiga klien disini dinyatakan sedang mengalami kecemasan tingkat berat sekali yang diketahui melalui perhitungan menggunakan skala ukur HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), guna mengetahui skor tertinggi dan terberat dari kecemasan yang dihadapi ketiga subjek. Diantaranya dengan perasaan ketakutan, ketegangan, kekhawatiran hingga gangguan tidur. Menurut Swartz, kecemasan adalah respon umum terhadap suatu keadaan stress. Dengan kata lain, jika seorang individu mengalami kecemasan akan menghasilkan emosi negatif yang lebih dominan pada dirinya. Begitu pula yang terjadi pada ketiga klien ini, kecemasannya dapat berdampak kepada gangguan psikologis ataupun fisik mereka. Ciri-ciri umum yang awal menandakan hadirnya kecemasan ialah keadaan jantung yang berdebar lebih cepat, khawatir, gelisah, mudah panik, tegang, mudah tersinggung, emosioanal tidak stabil, hingga pikiran yang tidak terkontrol dengan baik. Dan setelah diterapkannya terapi syukur dengan bimbingan rohani dan penulisan jurnal syukur serta konseling logoterapi menyebabkan berkurangnya kecemasan, hingga menurunkan munculnya emosi negatif yang dihasilkan kecemasan tersebut. Ketiga subjek menyampaikan bahwa saat ini diri mereka jauh lebih baik. Karena segala sesuatu yang dihadapi setiap manusia, baik dan

buruknya itu tergantung kepada siapa yang menjalaninya, artinya jika kita semakin bersyukur dengan apa yang ada serta bisa menerimanya dengan lapang dada, akan ada hikmah yang diperoleh dari hal tersebut. Dan diri kita akan merasakan ketenangan hati, *qona'ah*, rileks, dan berprasangka baik dari apa yang telah terjadi. Demikian juga, akan turut mempengaruhi pikiran yang melibatkan pada kesehatan mental dan sikap individu.

Tabel 1.2
Perbandingan Hasil Prates dan Pascates *Treatment*/Terapi

No.	Nama	Prates		Pascates		Hasil
		Total score	Kategori	Total score	Kategori	
1.	SN	70	Berat sekali	45	Sedang	Menurun
2.	KS	75	Berat sekali	50	Sedang	Menurun
3.	NS	60	Berat	30	Rendah	Menurun

Berdasarkan hasil yang terlihat dari tabel diatas, maka diketahui bahwa ketiga klien setelah diberi terapi mengalami penurunan kecemasan dari yang awalnya berat sekali, lalu turun menjadi sedang. Secara keseluruhan dalam penelitian mengatakan bahwa ketiga subjek hampir semua dapat merasakan efek yang luar biasa terhadap proses menemukan makna hidup dari segala kondisi dan situasi yang terjadi pada diri mereka, terutama dalam mengatasi kecemasam. Mereka mengambil hikmah dari permasalahan dengan menjadi pribadi yang lebih tabah dan ikhlas dalam menerima segala keadaan yang terjadi yang mengakibatkan mereka cemas. Selain itu, dari beberapa hasil wawancara yang dilakukan menyimpulkan bahwa pendekatan spiritual pun akan menjadikan ketiga klien untuk lebih dekat kepada Sang Pencipta yang merupakan sumber pemberi kebahagiaan. Dengan menunjukkan sikap penerimaan diri akan kondisi yang dialaminya secara positif diperlihatkan dengan perilaku yang mau berusaha. Dan dari ketiga klien ini selama proses observasi dan interview mau berusaha untuk menggapai kebahagiaan.

Terasanya kebermaknaan hidup yang terjadi terhadap ketiga klien mempunyai implikasi dengan makna kebahagiaan itu sendiri. Jika kebermaknaan hidup bertambah maka begitu pula yang terjadi pada kadar kebahagiaan yang juga meningkat. Kebahagiaan adalah dampak yang dirasa oleh individu di saat individu tersebut mampu memaknai kehidupannya. Melalui penelitian ini lah, penulis bermaksud mengungkapkan bahwa nilai-nilai spiritualitas menjadi sangat berharga. Sebab diketahui masyarakat Indonesia dikenal sebagai masyarakat yang kuat berpegang pada nilai keagamaan dalam kehidupannya, sehingga perilaku yang dibuat oleh masyarakat itu sendiri terbentuk sesuai dengan apa yang mereka yakini dan ajaran agamanya.

Oleh karena itu, penelitian tentang spiritualitas di Indonesia sangat selaras dengan konteks yang berada didekat kehidupan masyarakat Indonesia itu sendiri yang sangat menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan sebagai sebuah norma sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Salah satunya yaitu mengenai studi akan makna kebahagiaan pada kecemasan yang mendorong dalam peningkatan kembali nilai agama yang hilang sebagai solusi untuk mengurangi tingkat skor kecemasan yang terjadi kepada ketiga klien. Dikutip dalam penelitian yang diteliti oleh Ellison menegaskan bahwa perilaku religious sangat berpengaruh sekitar 5-7% terhadap kepuasan hidup seseorang.

Dengan demikian, yang disadari oleh ketiga klien mengenai kondisi apapun baik itu keadaan rasa cemas yang dialami, harus selalu mereka syukuri dan bertawakkal berpasrah diri hanya kepada Allah. Karena semua kejadian telah Allah atur sesuai yang terbaik untuk seluruh hamba-Nya. Dan langkah sikap yang tepat dalam menanggapi ialah dengan berusaha menerima dengan ikhlas, bersabar, dan tak lupa untuk selalu mensyukurinya.

Menurut pendapat penulis, kesuksesan penerapan rasa syukur dan logoterapi terhadap kecemasan dari ketiga klien yaitu didasari oleh usaha penulis dalam menyusun dan melaksanakan aktivitas yang sesuai dengan tahapan dan langkah dalam teori yang digunakan ialah dalam logoterapi yang diterapkan dengan model konseling logoterapi, kemudian untuk rasa syukurnya, peneliti menggunakan penerapan bimbingan rohani disertai penulisan jurnal syukur secara rutin sehari-hari dimulai dari hal yang kecil atau sederhana untuk disyukuri, guna memberikan pemahaman akan pentingnya belajar bersyukur, ikhlas, sabar, *bertawakkal* serta berprasangka baik kepada Allah. Pada tujuan dan hasil pembahasan pada penelitian ini dapat digaris bawahi bahwa rasa syukur dan logoterapi cukup efektif dalam mengurangi kecemasan pada ketiga subjek. Dengan tujuan membantu ketiga klien supaya juga mampu mempengaruhi dan mengajak orang lain agar dapat menanggulangi rasa cemas sesat tersebut melalui langkah penerapan praktik-praktik ibadah, dan berupaya untuk mendekatkan diri kepada sumber kebahagiaan melalui perantara agama, serta berkeyakinan untuk giat berikhtiar menggapai prestasi dan cita-cita di masa depan.

Adanya penurunan tingkat cemas terhadap ketiga subjek juga disebabkan adanya antusias kesungguhan setiap klien dalam menjalani kegiatan intervensi ini. Keluhan yang mereka rasakan bertahap mulai mendapatkan manfaat yang cukup signifikan seperti hilangnya perasaan sedih, emosional yang tidak stabil kian membaik, reaksi fisik yang mulai membaik diantaranya lebih percaya diri, nafsu makan, pola tidur yang teratur, tubuh yang rileks dan hal-hal positif yang lebih condong. Disebutkan pada penelitian lain, menurut Leake dkk yang mengatakan bahwa dalam urusan ini keefektifan dalam meningkatkan penyesuaian diri, serta lebih belajar bersosial dengan orang lain secara baik, dan efektif juga membantu orang lain untuk berusaha berdamai dengan dirinya sendiri.

Dengan begitu, mengungkapkan bahwa perilaku religious itu sangat efektif dan mampu menjadi solutif dalam mengatasi masalah krisis kemanusiaan modern, termasuk dalam kasus kecemasan ini yang pendekatannya meliputi aspek afeksi, kognisi, dan tingkah laku sehingga dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti memakai metode rasa syukur yang dimodel jurnal syukur dan logoterapi guna menurunkan tingkat kecemasan dalam *anxiety disorder*. Tidak mengherankan, jika dalam penelitian psikologi positif terkait syukur sudah berhasil membuat warna baru terhadap pemikiran manusia akan kekayaan dan kekuasaan tidak akan bermakna jika hanya dihabiskan untuk dinikmati oleh kepentingan pribadi.

Melalui hasil analisis yang dilakukan secara rinci maka peneliti disimpulkan bahwa terapi syukur dan logoterapi efektif dalam peningkatan penerimaan diri terhadap kecemasan dari semua indikator, yaitu: mampu menjaga komunikasi dengan baik, menyalurkan energi dan perasaan positif, menerima kondisi yang dialami dengan ikhlas dan tabah, dan mampu berpikir lebih jernih dan terbuka dalam menyikapi suatu masalah. Hal ini diperkuat dengan adanya kemampuan mendayagunakan energi dari kebersyukuran ialah suatu komponen dari *spirit* keimanan guna mampu menjalani fungsi keberadaannya di bumi ini adalah untuk memberikan manfaat untuk orang lain.

B. Hubungan Rasa Syukur dan Logoterapi

Ada beberapa keterkaitan mendalam antara rasa syukur yang dikembangkan al-Ghazali dengan Logoterapi Victor E. Frankl mengenai manusia yang sehat dan paripurna yang dapat dikaji dari nilai-nilai spiritual yang dipunyainya. Akan tetapi keduanya mempunyai pengertian yang berbeda tentang makna spiritualitas itu sendiri. Oleh karenanya, dalam penerapannya telah dimodifikasi dengan penambahan konsep baru yaitu berupa pengembangan ilmu dan amal, yang umumnya dilakukan

dalam pelatihan ibadah, bersifat spiritual, dan tindakan baik lainnya untuk meningkatkan nilai-nilai spiritualitas dalam diri individu.

Pada hakikatnya setiap orang menginginkan hidupnya penuh dengan rasa syukur dan bermakna. Selaras dari pernyataan tersebut, syukur itu sendiri turut andil menjadi persoalan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Seperti yang dinyatakan oleh Imam Al-Ghazali tentang syukur. Bahwasanya merupakan upaya menggunakan nikmat Allah sesuai dengan maksud pemberi-Nya. Maksud menggunakan nikmat disini, artinya ridho atas nikmat serta memanfaatkan nikmat tersebut dengan ketaatan kepada Allah SWT. Syukur disini mengajak diri individu untuk senantiasa berprasangka baik kepada Allah bahwa segala kejadian yang telah terjadi pada dirinya dengan ikhlas menerima semuanya. Sedangkan dalam segi pemaknaan, setiap individu diminta untuk mampu menghayati dan memaknai dirinya sendiri. Dengan mampu memaknai dirinya sendiri, itu artinya seseorang akan bisa mensyukuri apa yang sudah diperoleh dan dimilikinya sekarang.

Segala bentuk kondisi yang terjadi menjadi pengalaman berarti untuk individu itu sendiri. Melalui pengalaman spiritual dalam penelitian ini lebih di kerucutkan kembali yakni dengan menggambarkan bahwa dirinya mampu mensyukuri pengalaman itu sekalipun dalam berbentuk penderitaan. Dari hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa perasaan syukur dan usaha memaknai hidup seperti yang diungkapkan dalam logoterapi memberikan dampak pada kebermaknaan hidup seseorang. Hal tersebut menimbulkan perilaku positif yang bisa menciptakan keadaan dan kondisi personal individu yang jauh lebih tenang, nyaman, dan optimis dalam menyelesaikan permasalahannya.

Imam Al-Ghazali dan Victor E. Frankl sama-sama menyetujui akan adanya dimensi spiritual, sehingga keduanya pun mempunyai implikasi yang sama dalam menerapkan konsep akan kesehatan mental. Karena pembahasan kesehatan mental tidak hanya membahas mengenai keadaan *psikologis* saja, tetapi juga mengenai keadaan spiritualnya. Perbedaannya,

jika konsep spiritual Victor Frankl bersifat netral, sedangkan al-Ghazali berfokus pada agama yang bersifat sufistik. Oleh karenanya, dalam implikasinya pun berbeda. Jika konsep syukur bersifat teosentris yang mempertimbangkan indikator *akhlak* terpuji secara mendalam dan *khusu'* dalam menanggapi studi kesehatan mental, maka logoterapi hanya bersifat antroposentris. Akan tetapi, relevansi dari maksud *akhlak* terpuji lainnya dengan konsep logoterapi ialah sikap sabar. Sabar dalam pandangan syukur memiliki keterlibatan dengan sebuah penderitaan, namun juga tentang kebahagiaan. Jadi keduanya saling berkesinambungan.

Selain itu, keduanya sama-sama mengartikan tujuan manusia ialah tidak hanya perihal sekedar hidup saja, melainkan mempunyai makna dan tujuan dalam menjalaninya pula, karena secara hakikatnya manusia memiliki keinginan kuat untuk menemukan kebermaknaan dalam hidupnya tersebut. Kalau logoterapi mengkaji dengan konsep keinginan akan makna atau yang biasa dikenal dengan *the will to meaning*, maka al-Ghazali menafsirkannya dengan berpedoman kepada Al-Qur'an yaitu perihal fitrah. Dari sini terlihat perbedaan antara keduanya, namun dalam segi maksudnya mengandung makna yang sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa syukur al-Ghazali berawal dari sebuah pemahaman sufistik terhadap doktrin agama yang meletakkan Tuhan sebagai sumber tertinggi dalam semua ajaran bagi manusia. Sedangkan logoterapi terlahir dari pemahaman dan pengertian dari sebuah proses intelektual yang antroposentris yakni manusia lah yang menjadi pusat kehidupannya dan memiliki hak kebebasan melakukan segal hal dan sekuler.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam bab-bab sebelumnya dan analisa data yang sudah dilakukan oleh peneliti, oleh karena itu dapat disimpulkan:

- 1.) Proses pelaksanaan Terapi Syukur al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl untuk mengurangi kecemasan pada Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan Tahun Pembelajaran 2019/2020, dilakukan kepada tiga subjek sebagai klien yang sedang mengalami kecemasan. Penelitian ini dilakukan dengan empat tahapan, yaitu indentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi. Dalam proses *treatment* atau terapi peneliti melakukannya dengan lima langkah tahapan konseling logoterapi. Diantaranya ialah *pertama*, Tahap pengenalan, serta pembinaan *rapport*. *Kedua*, tahap pengungkapan permasalahan, dengan membuka wawancara mengenai masalah yang dihadapi klien. *Ketiga*, tahap tindakan konseling. Setelah mengetahui pokok gejala dan keluhan klien, peneliti mulai melakukan penanganan dengan memberikan afirmasi positif dan sugesti pendukung serta bentuk penguatan kepada klien. *Keempat*, tahap pasca tindakan, pada proses tahapan ini akan dilakukan tindak lanjut dengan membahas bersama-sama untuk menyamakan persepsi kepada permasalahan yang dialami klien untuk mengambil tindakan yang tepat dilangkah selanjutnya. *Kelima*, *evaluasi* dan penyimpulan. Peneliti disini akan menanyakan kembali tentang perkembangan keadaan klien setelah dilakukannya penelitian atas perubahan dan makna yang ia dapatkan. Sedangkan untuk *treatment* atau terapi dengan konsep syukur disini, peneliti memodifikasi dengan metode bimbingan rohani dan penulisan jurnal syukur. Dengan lima langkah pelaksanaan; yaitu *Pertama*, peneliti akan mengarahkan klien untuk senantiasa berfikir positif semaksimal

mungkin. *Kedua*, peneliti akan memberikan pemahaman kepada ketiga klien tentang makna dari kata syukur serta hal-hal yang mendukung kebersyukuran untuk dilakukan agar klien mendekatkan diri kepada Allah. *Ketiga*, peneliti akan memberikan selebaran jurnal syukur yang akan ditugaskan kepada klien untuk dikerjakan di rumah. Pemberian jurnal ini dengan menulis 5 kejadian yang harus ia syukuri setiap harinya, dan menuliskan hikmah apa saja yang dapat ia pelajari dari hal tersebut. *Keempat*, peneliti akan terus mengontrol pemberian jurnal syukur dan membimbing klien untuk melaksanakannya dengan baik. Dan selalu menanyakan perkembangan dari hikmah yang dirasa klien setelah menjalaninya ketika diakhir pertemuan konseling. *Kelima*, peneliti akan meminta klien untuk mengumpulkan jurnal syukur yang diberinya tersebut, lalu menanyakan efek apa yang ia rasakan selama rutin melakukannya setiap hari. Serta meminta klien untuk meng *follow up* perasaan yang ia rasakan ketika menjalani penerapan tersebut.

- 2.) Hasil dari Terapi Syukur Al-Ghazali dan Logoterapi Victor E. Frankl untuk Mengurangi Kecemasan dapat dikatakan cukup efektif. Hal ini dikarenakan selama proses terapi ketiga klien menunjukkan sikap antusias, aktif dan kemauannya kuat untuk berusaha memperbaiki diri mereka, hingga berhasil menurunkan skor tingkat kecemasan yang dialami masing-masing klien sebelum dilakukan intervensi. Dari hasil penerapan terapi tersebut, memperlihatkan efek yang cukup signifikan pada penilaian kecemasan ketiga klien yang dilakukan menggunakan skala ukur HARS dengan mengungkapkan bahwa ada perbedaan tingkatan kecemasan ketika sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan terapi syukur dan logoterapi. Hal ini artinya, ada perubahan psikis, fisik, hingga perilaku pada diri klien. Ketiga klien menjadi lebih tenang, nyaman, optimis, tidak mudah marah, dapat menerima keadaan yang terjadi pada diri mereka, sabar, hingga gangguan tidur pun teratasi dengan baik.

- 3.) Hadirnya perasaan kebahagiaan dari ketiga klien, membuktikan bahwa mereka telah berhasil menemukan makna hidupnya berupa kebahagiaan. Dari relevansi antara kedua konsep ini yaitu syukur dan logoterapi, penulis menyimpulkan bahwa esensi dari kehidupan manusia di muka bumi tidak hanya perihal sekedar hidup saja, melainkan sebuah proses perjalanan dan ikhtiar dalam menemukan makna di balik kehidupan yang terjadi. Untuk mencapai kebermaknaan hidup yang diharapkan tersebut, manusia harus selalu berusaha mensyukuri apa yang telah terjadi dalam kehidupannya.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti memberi saran untuk beberapa pihak, yaitu:

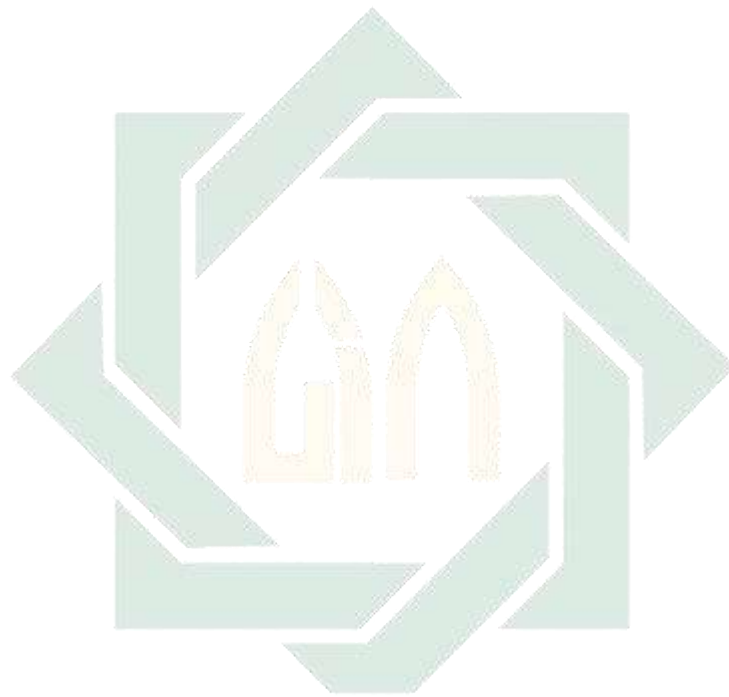
a) Bagi Peneliti

Peneliti menyadari dan mengerti bahwa dalam penelitian ini masih banyak sekali kekurangan, baik itu dari segi *referensi*, teori, kepenulisan, dan kajian tentang keislamannya. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian lebih mendalam mulai dari observasi, wawancara, prosedur dan media yang digunakan untuk penelitian berikutnya, serta perlu memperhatikan faktor pendukung lainnya dari proses intervensi itu sendiri. Hal ini diajurkan agar peneliti lebih memaksimalkan sumber subjek dan permasalahan yang ingin ditelitinya.

b) Bagi Pembaca

Penelitian ini bisa dijadikan salah satu sarana pembelajaran bagi para pembaca mengenai gambaran gejala dan keluhan kecemasan yang bisa terjadi kepada siapapun, serta faktor penyebab yang mengakibatkan hal tersebut terjadi. Kecemasan adalah hal yang wajar terjadi, akan tetapi jika tidak segera diatasi akan berdampak buruk terhadap penderitanya. Oleh karena itu, penulis berharap penelitian ini bisa menjadi sumber referensi bagi pihak yang membutuhkan, khususnya mahasiswa prodi Tasawuf dan

Psikoterapi. Terakhir, peneliti memohon maaf kepada para pembaca apabila menemukan penulisan atau kata yang kurang tepat, karena sejatinya manusia tidak luput dari kesalahan dan khilaf.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A. Wiramihardja, Sutardjo. Bandung: Refika Aditma, 2005.
- Al Wafiri, M Faiq. "Terapi Fitrah (Memodifikasi Logoterapi Berdasarkan Logoterapi Tadzqiyatun Nafs al-Ghazali)." Skripsi, UIN Malang, 2008.
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumiddin*. Terjemahan Ihya' Ulumiddin Jilid VII. 1. Semarang: CV Asy-Syifa', 1990.
- . *Taubat, Sabar dan Syukur*. Terjemah Nur Hichkamah, R. H. A Suminto. cet. VI. Jakarta: PT Tintamas Indonesia, 1983.
- Al-Hafidz, Ahsin W. *Kamus Ilmu Kalam*. Jakarta: AMZAH, 2008.
- Ali- Shah, Omah. *Tasawuf Sebagai Terapi*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Al-Qur'an. *Surat Al-Baqarah*. Ayat 152, n.d.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Bakran, Hamdani. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Ahmad Qomar Pertama. Yogyakarta: Al- Amar, 2004.
- Bastaman, HD. *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1995.
- Bastaman, HD. *Logoterapi*. Jakarta: Rajawali Press, 2007.
- Bastaman, HD. *Logoterapi Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup*. Jakarta: Rajawali Press, 2007.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo, 2003.
- C. P, Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemah Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995.
- E. Frankl, Victor. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003.
- . *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Terjemah M. Murtadlo. Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2004.
- El-Quisiy, Abdul Aziz. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental, terjm. Zakiah Daradjat, judul asli: Ususus Shihhah An-Nafsiyyah*,. Terjm. Zakiah Daradjat, judul asli: Ususus Shihhah An-Nafsiyyah. Jakarta: Bulan Bintang, 1986.
- Fahn As-Sallums, Abdullah bin. *Keajaiban Iman*. Surabaya: Yassir, 2008.

- Hawa, Sa'id. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press, 2003.
- Hidayah, Diny Nur. "Relevansi Logoterapi Victor E. Frankl Dan Tadzqiyatun Nafs Al-Ghazali Terhadap Anxiety Disorder." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Hidayah, Farikha. "Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU Tahun Pembelajaran 2017/2018." Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, 2018.
- Howard K. Butcher, Gloria M. Bulechek and. *Nursing Interventions Classification*, 1992.
- J. S, dkk, Nevid. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Jaelani, A.F. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah, 2001.
- Jaya, Yahya. *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama, 1994.
- Kanine, Esrom. "Pengaruh Terapi Generalisasi Logoterapi Individu Terhadap Respon Ketidakberdayaan Klien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Provinsi Sulawesi Utara." *ejournal keperawatan (e-Kp)* 3, no. 2 (Mei 2017).
- Khusna, Heni Rodhotul. "Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga." Skripsi, Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, 2016.
- Koeswara, E. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- KS, Konseli. Wawancara. Wonocolo, Surabaya, February 17, 2023.
- Latifah, Luluk. "Pengaruh Terapi Dzikir Dan Relaksasi Dalam Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan Pertama Di Puskesmas Ngantru Tulungagung." Skripsi, IAIN Tulungagung, 2018.
- Lomboan, Arlita Magdalena. "Pengaruh Penerapan Logoterapi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Manado." *EJournal Keperawatan (e-Kp)* 3, no. 2 (Mei 2015).
- Mahfud, Choirul. "The Power of Syukur (Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an)." *Episteme* 9, no. 2 (Desember 2014).
- Makhdlori, Muhammad. *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya*. Yogyakarta: Diva Press, 2007.
- Manab, Abdul. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Kalimedia, 2015.

- Masyhuri, Akmal dan. "Konsep Syukur (Gratefulnes) 'Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau.'" *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 7, no. 2 (Desember 2018).
- Mubarok, Umi. "Korelasi Antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Di Banjarmasin." *Jurnal Psikologi* 13, no. 1 (June 2017).
- Nawawi, Ismail. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Nida Hasanati, Hardiyanti Rahmah dan. "Efektivitas Logoterapi Kelompok Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Para Narapidana." *Jurnal Intervensi Psikolgi* 8, no. 1 (June 2016).
- Nofrans Eka Saputra, Triantoro Safari dan. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- NS, Konseli. Wawancara. Surabaya Barat, February 14, 2023.
- Pasmawati, Hermi. "Pendekatan Logoterapi Dalam Konseling." *Syi'ar* 15, no. 1 (February 2015).
- Pathmanathan, Vilaseeni V. "Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013" 1, no. 3 (2013): 1–4.
- Prasetyo, Dwi Sunar. *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*. Cet 1. Yigyakarta: Tugu Publisher, 2005.
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2013.
- Rini Risnawati, M. Nur Ghufro dan. *Teori-Teori Psikologi*, n.d.
- Satriyo. *Meditasi Syukur 20 Menit*. Yogyakarta: Kasinius, 2009.
- Siregar, Tsurayya Kamilah, Adinda Tasya Kamila, and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19." *Borobudur Psychology Review* 1, no. 1 (May 28, 2021): 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>.
- Situmorang, Dominikus David Biondi. "Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik" 3 (2017): 12.
- SN, Konseli. Wawancara. Sawotratap, Sidoarjo, February 13, 2023.
- Susaldi, Fifi Alfiani. "Logoterapi Dalam Meningkatkan Perilaku Koping Religius Pada Narapidana." *Jurnal Kesehatan Pertiwi* 1, no. 2 (2019).

- Takdir, Mohammad. "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif." *Jurnal Studia Insania* 5, no. 2 (November 2017): 175–98.
- Very Julianto, Rizky Aulia dan. "Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswa Yogyakarta." *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2 (2019).
- William Chittick, Sachiko Murata and. *The Vision Of Islam*. Yogyakarta: Suluh Press, 2005.
- Willian, Herbet P. dan. *Inner Power*. Bandung: Kaifa, 2003.
- Willis, Sofyan s. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Yunus, Muhammad. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1989.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A