



KONSELING ISLAM DENGAN MENGGUNAKAN
TERAPI DZIKIR ASMAUL HUSNA UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN LANSIA SETELAH MELAKUKAN
KARANTINA MANDIRI di DESA LUBUK SEBONTAN
KECAMATAN MUARA PAPALIK KABUPATEN
TANJUNG JABUNG BARAT

Skripsi

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

Oleh:

Muflikhah Akhwaini
NIM. B73218100

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muflikhah Akhwaini

NIM : B73218100

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi berjudul **“Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Mereduksi Kecemasan Lansia Setelah Melakukan Karantina Mandiri Didesa Lubuk Sebontan Kecamatan Muara Papalik Tanjung Jabung Barat”** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan di tujukan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Jambi, 26 Januari 2022

Yang membuat
pernyataan



Muflikhah Akhwaini

NIM. B73218100

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Muflikhah Akhwaini

NIM : B73218100

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : konseling islam dengan menggunakan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri di desa Lubuk Sebontan kecamatan Muara Papalik kabupaten Tanjung Jabung Barat

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya,
Menyetujui,
Pembimbing



Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Dzikir
Asmaul Husna Untuk Mereduksi Kecemasan Lansia
Setelah Melakukan Karantina Mandiri Didesa Lubuk
Sebontan Kecamatan Muara Papalik Tanjung Jabung
Barat**

Skripsi oleh Muflikhah Akhwaini B73218100 telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu pada tanggal 22 April 2022

Penguji 1

Drs. H. Cholil, M, Pd. I
NIP. 196506151993031005

penguji II

Dr. Lukman Fahmi, S. Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji III

Yusria Ningsih, S. Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV

Dr. Pudji Rahmawati, M. Kes
NIP. 196703251994032002

Sumbawa, 22 April 2022

Dekan



Dr. H. Abdul Halim, M. Ag
NIP. 196330251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muflikhah Akhwaini
NIM : B73218100
Fakultas/Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi Islam / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : muflikhahakhwaini25@gmail.com

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

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

Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Mereduksi Kecemasan

Lansia Setelah Melakukan Karantina Mandiri Didesa Lubuk Sebotan Kecamatan Muara Papalik

Kabupaten Tanjung Jabung Barat

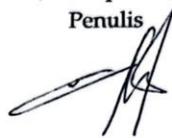
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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.

Jambi, 26 september 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes that form a stylized representation of the name Muflikhah Akhwaini.

(Muflikhah Akhwaini)

Abstrak

Muflikhah Akhwaini, NIM B73218100. 2022.
Konseling Islam dengan menggunakan Terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri didesa Lubuk Sebondan Kecamatan Muara papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

Titik Focus penelitian ini adalah 1. Bagaimana proses Konseling Islam dengan menggunakan Terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri didesa Lubuk Sebondan Kecamatan Muara papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat ?
2. Bagaimana hasil Konseling Islam dengan menggunakan Terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri didesa Lubuk Sebondan Kecamatan Muara papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat?

Untuk mengetahui jawaban dari permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus pada seorang lansia yang mengalami kecemasan setelah melakukan karantina mandiri. Peneliti mengumpulkan dan mendapatkan data berdasarkan wawancara serta observasi yang juga dibantu oleh informan agar mendapatkan data yang mendalam. Peneliti mengetahui adanya perubahan perilaku dan perasaan konseli dari wawancara setelah pemberian terapi dan konseling..

Hasil pemberian terapi dzikir asmaul husna dan konseling islam adalah berkurangnya gejala dan dampak kecemasan dari konseli. Hal ini dibuktikan dari perbandingan data wawancara dengan konseli maupu informan dari sebelum dan sesudah diberikan terapi. Konseli lebih merasakan ketentraman dan ketenangan batin, tidak menarik diri dari lingkungan sekitar, dan merasakan bahwa dirinya selalu didekat Allah dan selalu di lindungi Allah.

Kata kunci ;konseling islam, terapi dzikir asmaul husna, kecemasan, lansia

Abstract

Muflikhah Akhwaini, NIM B73218100. 2022. Asmaul Husna dhikr therapy to reduce the anxiety of the elderly after being affected by covid-19 in the Lubuk Sebontan village, Muara papalik district, West Tanjung Jabung Regency.

The focus points of this research are 1. How is the process of dhikr Asmaul Husna therapy to reduce the anxiety of the elderly after being affected by Covid-19 in Lubuk Sebontan village, Muara Papalik district, Tanjung Jabung Barat district 2. How are the results of Asmaul Husna dhikr therapy to reduce the anxiety of the elderly after being affected by Covid-19 in the village of Lubuk Sebontan, Muara Papalik district, Tanjung Jabung Barat district

To find out the answers to these problems, the researchers used qualitative research methods with case study analysis on an elderly person who experienced post-covid-19 anxiety. Researchers collected and obtained data based on interviews and observations which were also assisted by informants in order to obtain in-depth data. The researcher found out that there were changes in the behavior and feelings of the counselee from the interview after giving therapy and counseling. So that the interview before being given therapy and after giving therapy and counseling becomes a differentiator and benchmark.

The results of the therapy of dhikr of Asmaul Husna and Islamic counseling are reduced symptoms and effects of anxiety from the counselee. This is evidenced by the comparison of interview data with counselees and informants from before and after being given therapy. The counselee feels more calm and inner peace, does not withdraw from the surrounding environment, and feels that he is always near God and always protected by God.

Keywords: Islamic counseling, Asmaul Husna dhikr therapy, anxiety, the elderly

Daftar Isi

Halaman Judul Penelitian.....	i
Prsetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan tim penguji	iii
Motto dan Persembahan.....	iv
Pernyataan Otentitas Skripsi	v
Abstrak.....	vi
Kata pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiv

BAB 1 : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat penelitian.....	13
E. Definisi Konsep.....	14
1. Konseling islam.....	14
2. Terapi dzikir asmaul husna.....	15
3. Kecemasan.....	17
4. Macam-macam Kecemasan.....	19
5. Lanjut Usia	20
F. Sistematika Pembahasan	21

BAB II : KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik	22
1. Konseling Islam	22

a. Pengertian.....	19
b. Fungsi Konselor Islam	20
2. Terapi dzikir asmaul husna	23
a. Adab berdzikir.....	24
b. Keutamaan berdzikir	25
3. Kecemasan	30
a. Penyebab kecemasan	32
b. Tingkat Kecemasan	35
4. Lanjut usia.....	38
a. Ciri-ciri Lanjut Usia.....	40
b. Permasalahan Lanjut Usia.....	44
B. Peneliti yang Terdahulu	46

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
B. Lokasi Penelitian.....	49
C. Objek penelitian	50
D. Jenis dan Sumber Data.....	50
E. Tahap-tahap Penelitian.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
G. Teknik Validitas Data	53
H. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi subjek penelitian	55
1. Deskripsi Konseli	55
2. Hasil Penelitian	60
B. Penyajian Data	65
1. Deskripsi proses terapi	65
2. Deskripsi Hasil Terapi	84
C. Pembahasan hasil penelitian	85
1. Perspektif teori	86
2. Perspektif islam.....	88

BAB V : PENUTUP

- A. Kesimpulan proses terapi..... 90
- B. Kesimpulan hasil terapi..... 91

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Tabel

Tabel 1.1.....72



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak 11 maret 2020, WHO telah mengumumkan situasi pandemic global akibat merebaknya corona virus Disease (covid-19). Pada tanggal 16 maret tercatat bahwa 213 negara telah tertular covid-19¹ dan 308.810 jiwa melayang . tercatat kasus pertama covid-19 di Indonesia yakni pada 2 maret 2020 yang menjangkit seorang ibu beserta putrinya (Agung,2020). Pernyataan WHO tersebut kemudian membuat tatanan kehidupan berubah drastis. Banyak negara di dunia menjadi semakin ketat dalam mencegah penyebaran covid-19.¹

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI), pandemic memiliki makna wabah yang berjangkit serempak dimana-mana meliputi daerah geografi yang luas². Hal tersebut tentunya meningkatkan rasa tidak aman dan kecemasan dikalangan masyarakat umum. Pada 22 juni lalu, persakmi merilis hasil surve studi psikososial masyarakat Indonesia dimasa pandemic covid-19, bekerjasama dengan organisasi IKA FKM UA.

Dengan melibatkan 8.031 responden yang berasal dari 34 provinsi yang ada di Indonesia didapatkan hasil bahwa lebih dari 50% responden mengalami kecemasan, dengan kategori cemas dan sangat cemas³.

¹ Andini permana & Ardi Septiawan, *manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemic Covid-19*,Academica journal of multidisciplinary studie, vol. 4 no. jully – desember 2020 hal 7

² <https://kbbi.web.id/pandemi> diakses 23 agust 2021 14.47

³ <https://persakmi.or.id/headlines/mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-kecemasan-di-masa-pandemi-covid-19/> diakses pada 23 agust 2021 14:16

Perkembangan virus cukup signifikan terutama berdampak pada psikologis pendidikan yaitu rasa cemas atau ketakutan yang berlebihan yaitu menimbulkan panic buying. Terutama penderita yang takut di jauhi masyarakat dan cemas informasi identitas diketahui masyarakat⁴. Menurut Kholil Lur Rochman (2010: 104) kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan tidak menentu tersebut ada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis⁵.

Kecemasan kesehatan mengacu pada kecenderungan untuk menjadi khawatir dengan rangsangan yang berhubungan dengan penyakit, termasuk pada penyakit yang berhubungan dengan penyakit menular (Abramowitz dan braddock, 2011., taylor dan asmundson 2004) kecemasan kesehatan berkisar dari ringan hingga berat, dan dapat berupa keadaan atau sifat. Yang terakhir adalah kecenderungan yang relative lebih lama.⁶

Gejala-gejala neurosis cemas tidak ada rangsang yang spesifik yang menyebabkan kecemasan, tetap bersifat mengambang bebas, apa saja dapat menyebabkan gejala tersebut. Bila kecemasan yang dialami sangat hebat maka terjadi kepanikan. Adapun gejala-gejala neurosis cemas antara lain,

⁴ Nurkholis, *dampak pandemi novel-corona virus disise (covid-19) terhadap psikologi dan pendidikan serta kebijakan pemerintah*, Cirebon : jurnal PGSD volume6 91) Januari-juni 2020

⁵ Irda sari, *analisis dampak pandemic covid-19 terhadap kecemasan masyarakat*: literature review, bina generasi : jurnal kesehatan, edisi 12 vol, (1) 2020 hal 9

⁶ Steven Taylor, *the psychology of pandemic*, Cambridge scholars, 2019 hal 50

- 1) Gejala somatic dapat berupa sesak napas, dada tertekan, kepala ringan seperti mengambang, lekas lelah, kringat dingin, dst
- 2) Gejala psikologis berupa kecemasan, ketegangan, panic, depresi, perasaan tidak mampu, dst

Factor penyebab neurosis cemas sering jelas dan secara psikodinamik berhubungan dengan factor-faktor yang menahun seperti kemarahan yang dipendam. Terapi untuk penderita neurosis cemas dilakukan dengan menemukan sumber kekuatan atau kekhawatiran dan mencari penyesuaian yang lebih baik terhadap permasalahan. Mudah tidaknya upaya ini pada umumnya dipengaruhi oleh kepribadian penderita⁷

Konseli dengan inisial DM mengalami gejala yang dirasakan seseorang umumnya yang terjangkit covid-19, sehingga konseli diharuskan melakukan karantina mandiri. Pada waktu ini permasalahan muncul dari konseli, konseli mempunyai gejala kecemasan yang paling terlihat yang dialami oleh konseli setelah terdampak covid-19 dan melakukan karantina mandiri adalah adanya tanda menarik diri dari lingkungannya, karena takut dikucilkan setelah terjangkit virus-19. Adanya kurang pemahannya masyarakat tentang virus covid-19 dan ada banyaknya berita miring dari masyarakat yang lebih membuat pandangan klien tentang covid menjadi lebih menakutkan, seakan menggambarkan jika seseorang terjangkit virus ini maka kemungkinan akan meninggal dunia lebih membuat konseli merasa putus asa untuk berusaha sembuh. Dibalik perilaku konseli

Ciri kecemasan yang dialami oleh konseli terlihat semenjak konseli diperintah oleh bidan desa untuk melakukan karantina mandiri hingga sampai

⁷ Yusria Ningsih, *kesehatan mental*, (Surabaya :UINSA Surabaya, 2020), hal 69

setelah karantina mandiri telah selesai dan konseli dinyatakan sembuh konseli masih merasakan cemas. Cemas yang dirasakan konseli adalah disebabkan karena konseli takut untuk melakukan karantina mandiri lagi dan merasakan berputus asa untuk sembuh, panic bullying, merasa tertekan karena tidak adanya kebebasan dalam bergerak untuk mencari nafkah, sedangkan konseli merupakan tulang punggung keluarga.

Ciri yang menandakan kecemasan konseli adalah konseli merasa sering sakit kepala, dada terasa sesak, jantung berdebar kuat, dan sesekali berkeringat dingin. Ketika kecemasan dialami oleh seseorang dan harus ada kekuatan mental dan dorongan spiritual untuk menguatkan mentalnya. Jalan spiritual untuk menjadikan seseorang merasa lebih dekat dengan Allah dan merasa lebih tenang adalah dengan mengingat atau berdzikir.

Dzikir adalah suatu kegiatan mengingat Allah dengan cara mengucapnya di lisan, maupun dalam hatinya, ada beberapa manfaat dari berdzikir yaitu salah satunya adalah untuk mencari ketenangan batin, agar merasa aman karena selalu ingat Allah. Dan adapun seseorang berdzikir hanya karena ingin mendapat pahala dan ridho dari Allah semata, seperti yang dikatakan oleh Ust. Abul Somad yang menjelaskan

Sebuah perumpamaan yang diambil dari hadist Nabi Muhammad SAW bahwa perumpamaan orang yang berdzikir dan tidak berdzikir adalah seperti orang yang hidup dan orang yang mati. Bagi orang yang awam orang yang hidup adalah orang yang makan, minum dan bergerak. Akan tetapi menukilkan dari hadist Nabi SAW orang yang hidup adalah orang yang berdzikir kepada Allah SWT. Dan dengan berdzikir tersingkaplah tirai kebodohan (kasyasyaf), terbukalah wawasan baru, hadir dan riha Allah SWT mengandung:

1. Energi maghfirah, yang membakar hangus dosa- dosa di qalbu, menepis sesal, menjungkal kecewa dan malas
2. Energi himmah, kemampuan kuat yang mendorong orang bekerja keras (work hard) penuh semangat.
3. Energi hidayah, petunjuk dan inspirasi kreatif yang mendorong orang bekerja keras dengan cerdas (work smart).
4. Energi rahmah, energi cinta yang mendorong orang bekerja bersama dengan tulus dan ikhlas (work heart) tanpa pamrih, terbebas dari nista moral.
5. Energi barakah, semangat kemuliaan dan harga diri, kemantapan pribadi yang tangguh mengendalikan hawa nafsu dan godaan iblis.⁸

Dari banyaknya manfaat dari dzikir yang salah satunya adalah untuk mendekatkan diri dengan Allah agar terhindar dari rasa cemas dan takut. Dzikir sangat cocok dijadikan sebagai terapi untuk mereduksi kecemasan seseorang dan untuk mendekatkan diri dengan Allah.

Terapi dzikir bisa di pakai oleh siapapun, dan dalam pengaplikasiannya sangat sederhana dan bisa dilakukan di mana-mana. Membaca dzikir bisa dengan dua cara yang menjadi tuntunan nabi muhammad SAW yaitu dengan sirr (dalam hati) dan jahr (dinyaringkan) tidak ada larangan untuk berdzikir dengan kedua cara tersebut⁹. Intinya , Semakin sering seseorang menyebut nama Allah maka akan merasa dekat juga seseorang tersebut dengan Allah, ketika seseorang merasa tenang

⁸ fuad bawazir, widiaturrahmi, jalan dakwah ukhuwah islamiyah, kalimantan:razka pustaka,2017) hal 100-101

⁹ *Ibid* hal 98

dan aman maka seseorang tersebut tidak akan merasa takut atau pun cemas yang berlebihan. Dalam situasi seperti ini, kesehatan mental seseorang dirasa sangat penting. Karena pikiranlah yang akan mempengaruhi segalanya. Jika kesehatan mental seseorang tidak sehat, seperti contoh ketika seseorang sangat merasa kecemasan, itu akan memperkecil ruang gerak seseorang tersebut, bahkan tidak menutup kemungkinan bahwa orang tersebut akan menarik diri dari lingkungannya karena terlalu tingginya rasa cemas yang dirasa orang tersebut.

Kesehatan mental sebagai gambaran situasi normal-sehat dapat didefinisikan dalam berbagai cara. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa setiap spesialis mendekati kesehatan mental dari perspektif yang berbeda. Menurut Zakiah Daradjat, yang mendasari variasi ini ada empat rumusan kesehatan jiwa yang sering digunakan para spesialis, antara lain rumusan kesehatan jiwa simptomatik, penyesuaian diri, pengembangan potensi, dan religi/spiritual.

Kesehatan jiwa menurut Islam adalah suatu keadaan dimana terjadi pertumbuhan fisik (biologis), intelektual (rasional/kognitif), emosional (afektif), dan spiritual (religius) seseorang sesuai dengan kondisi orang lain. Kesehatan jiwa didefinisikan sebagai memiliki sifat-sifat yang serasi (harmonis) dan memperhatikan semua bidang keberadaan manusia dalam hubungannya dengan Tuhan (vertikal), manusia lain (horizontal), dan lingkungan alam.

Menurut Muhammad Mahmud, terdapat 9 karakteristik mental yang sehat, antara lain:

- 1) Adanya kemampuan untuk menjaga diri.

- 2) Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (al-farh atau al-surur) dan kebahagiaan (al-sa'adah) dan menyikapi atau menerima nikmat yang diperoleh
- 3) Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi.
- 4) Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama.
- 5) Kemapanan (al-sakinah), ketenangan (ath-thuma'ninah) dan rileks (ar-rahah) batin dalam menjalankan kewajiban, baik terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan.
- 6) Memadai (al-kifayah) dalam beraktivitas).
- 7) Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
- 8) Memiliki keinginan yang realistik, sehingga dapat diraih secara baik.
- 9) Menerima keadaannya dirinya dan keadaan orang lain¹⁰

Berikut beberapa poin yang sudah di jelaskan poin-poin yang bisa di katakan sehat mental jika memenuhi semua poin tersebut, kata bahagia tercantum jelas dalam poin tersebut, tak hanya bahagia, ketenangan dan kemampuan menjaga diri juga menjadi poin penting untuk mempunyai mental yang sehat, dimasa seperti ini semua orang memang harus waspada, tapi tidak untuk berlebihan. Karena segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik, begitu juga dengan kewaspadaan.

¹⁰ Suhaimi, gangguan jiwa dalam perpektif kesehatan mental islam,(vol. 26, no. 4, desember 2015

Juga Seseorang yang merasakan cemas akan merasa jauh dari rasa bahagia, maka dari itu seseorang yang mengalami kecemasan harus segera mencari solusi untuk mereduksinya. Mereduksi sendiri memiliki arti pengurangan gejala. Cemas yang berlebihan juga dapat berdampak buruk untuk seseorang tersebut. Cemas juga menutup rasa aman dan rasa bahagia seseorang. Jika seseorang tidak merasa bahagia maka seseorang tersebut akan merasa hidupnya tidak berguna. Hal yang seperti ini sering terjadi pada pola pikir manusia lanjut usia (manula/lansia), mereka beranggapan bahwa dirinya tidak berguna karena banyak faktor darinya mengalami penurunan, baik penurunan fungsi motorik, penurunan fisik, penurunan tenaga dan lain-lain. Bahagia di masa tua adalah suatu hal yang diinginkan oleh semua manusia. Dan bahagia akan terbentuk jika seseorang terhindar dari rasa kecemasan.

Arti dari bahagia sendiri adalah, bahagia arti dari bahasa arab yang diterjemahkan dengan *sa'id* dan lawan katanya adalah *syaqi* yang berarti celaka. Kata *sa'id* berasal dari kata *sa-i-da* atau *al-sa'd*. Menurut al-ishfahani, artinya ialah manusia mendapatkan bantuan surgawi dalam mencapai kebenaran. Kebahagiaan adalah kebaikan itu sendiri, atau hanya dirasakan ketika seseorang mencapai atau mendapatkan kebaikan, dengan surga sebagai kebahagiaan tertinggi. Kebahagiaan juga biasanya akan dirasakan ketika terhindar dari bencana, hal ini sebagaimana dijelaskan dalam QS Hud (11):10: “dan jika kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana yang menyimpannya”, niscaya dia akan berkata “telah hilang

bencana-bencana itu dariku, sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga”¹¹.

Dijelaskan bahwa salah satu bahagia bisa tercipta karena terhindar dari bencana, baik bencana kesehatan maupun bencana yang lainnya. Pandemi virus covid-19 ini juga merupakan bencana untuk seluruh manusia saat ini, semua terancam kebahagiaannya karena tak sedikit yang merasa cemas, dipaksa untuk menarik diri dari sosial. Parahnya lagi ketika salah satu sosial kurang paham terhadap virus covid-19.

Mereka yang kurang pengetahuan tentang virus mematikan ini bisa bersifat fanatik terhadap seseorang yang terjangkit, misalnya di kucilkan, dan di anggap jika seseorang yang terjangkit tersebut akan meninggal pada akhirnya. Hal ini yang sangat disayangkan jika terjadi di lingkungan kita, kejadian semacam itu juga dapat mendorong rasa cemas seseorang, rasa cemas jika terjangkit covid dan juga rasa cemas jika dikucilkan oleh sosial.

Peneliti mengangkat terapi dzikir asmaul husna yang artinya nama baik Allah sebagai terapi untuk mereduksi kecemasan seorang lansia setelah melakukan karantina mandiri di desa Lubuk Sebontan kecamatan Muara Papalik kabupaten Tanjung Jabung Barat provinsi jambi dikarenakan asmaul husna dapat membuat hati siapapun menjadi tenang dengan menyebut nama-nama baik Allah SWT. Dengan berdzikir mengingat arti dari asmaul husna akan membuat hati seseorang menjadi tenang, dan seseorang akan jauh dari kecemasan. Seseorang yang brdzikir akan merasa dekat dan dilindungi oleh Allah, dzikir

¹¹ Budhy munawar-Rachman, *pendidikan karakter “pendidikan menghidupkan nilai untuk pesantren, madrasah dan sekolah* ,(the asia foundation,2017) hal 297

yang di terapkan untuk terapi bisa berbentuk dzikir jahr (diucapkan secara lisan) atau siri (dalam hati).

Sedangkan dzikir asmaul husna ialah versi feminin dari ahsan, yang berarti terbaik. Dengan demikian, istilah husna menunjukkan bahwa nama-nama Allah adalah sempurna dan tanpa cacat. Akibatnya, asma mungkin diterjemahkan sebagai nama-nama terbesar Allah¹². , *ya Rahman* ; maha pengasih, *ya Rahim* ; maha penyayang, *ya malik* ; maha raja, *ya quddus* ; maha suci, *ya salam* ; maha memberi keselamatan, *ya mukmin* ; maha melimpahkan, *ya muhaimin* ; maha mengawasi keamanan, *ya 'aziz* ; maha perkasa. Berikut adalah asmaulhusna yang digunakan dalam terapi penelitian ini.

Adanya banyak manfaat dari dzikir asmaul husna, baik untuk batin dan jasmani peneliti juga memperkuat terapi dzikir asmaul husna dengan menggunakan konseling islam untuk menguatkan pemahaman. Konseling islam adalah bantuan dari konselor untuk konseli yang bertujuan untuk merubah perilaku menyimpang atau perilaku yang tidak wajar dari norma. Yang dilakukan oleh konselor kepada terapi adalah memberikan terapi dan nasehat-nasehat yang bertujuan untuk menyadarkan konseli dari perilaku menyimpangnya dan terhadap permasalahan yang di alami. Selain pengertian dari konseling islam diatas, Berikut beberapa tujuan konseling islam juga digunakan peneliti untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahannya.

¹² Ending wahyuti, *analisi praktik klinik perawatan pada pasien pre-operasi dengan membaca dzikir asmaul husna untuk menurunkan tingkat kecemasan di ruang instalasi gawat darurat*, samarinda, 2016

- Membantu konseli untuk sadar bahwa permasalahan yang dialami adalah bukan tanpa alasan yang diberikan Allah kepada konseli
- Membantu konseli mengambil sikap untuk mencari jalan keluar dalam menghadapi masalahnya.
- Memberikan semangat kepada konseli untuk tetap bersemangat dan sembuh dari masalah yang dihadapi.
- Menjadi pendengar untuk konseli mengungkapkan perasaan yang mengekang konseli

Banyaknya kecocokan antara konseling islam dan terapi dzikir asmaul husna untuk membantu mereduksi kecemasan konseli, dengan demikian menjadikan peneliti tertarik mengangkat terapi dzikir asmaul husna atau nama baik Allah sebagai obat untuk mengurangi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri di desa Lubuk Sebontan kecamatan Muara Papalik kabupaten Tanjung Jabung Barat provinsi Jambi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana proses konseling islam dengan menggunakan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri di desa lubuk sebontan kecamatan muara papalik kabupaten tanjung jabung barat?

2. Bagaimana hasil konseling islam dengan menggunakan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri di desa lubuk sebontan kecamatan muara papalik kabupaten tanjung jabung barat?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses konseling islam dengan menggunakan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri di desa lubuk sebontan kecamatan muara papalik kabupaten tanjung jabung barat
2. Untuk mengetahui hasil dari konseling islam dengan menggunakan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri di desa lubuk sebontan kecamatan muara papalik kabupaten tanjung jabung barat

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan keilmuan baru terkait dengan bimbingan konseling islam tentang terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia pasca terdampak covid-19. konseling islam dengan menggunakan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia setelah melakukan karantina mandiri di desa lubuk sebontan kecamatan muara papalik kabupaten tanjung jabung barat.

2. Manfaat praktis

Diharapkan penelitian ini dapat membantu konseli terutama yang berada pada masa lansia untuk mengatasi kecemasan pasca terdampak covid-19 dan

agar membantu menjalani kehidupan dengan tenang tanpa adanya kecemasan yang berlebihan.

E. Definisi Konsep

1). Konseling Islam

Konseling islam adalah sebuah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli untuk menyelesaikan masalah hidupnya serta membantu mengoptimalkan potensi sehingga ia dapat secara mandiri menyelesaikan masalahnya sendiri dikemudian hari yang berlandaskan al-quran dan hadist¹³. Dari pengertian diatas dapat dipahami bahwa konseling islam adalah kegiatan pemberian nasehat-nasehat dar konselor kepada konseli dengan bernafaskan islam untuk mencari jalan keluar permasalahan konseli.

2)Terapi dzikir asmaul husna

Menurut kamus besar bahasa indonesia, Dzikir berarti "berulang-ulang memuji Allah," oleh karena itu dzikir kepada Allah secara sederhana dapat diterjemahkan sebagai "mengingat Allah" atau "menyebut nama Allah", yang dilakukan setiap saat. Dimanapun kita berada, hendaknya kita senantiasa mengingat Allah, baik secara lisan maupun dalam pikiran kita, sehingga menciptakan rasa malu berbuat dosa dan kemaksiatan kepada-Nya.¹⁴ Nama-nama, sebutan dan gelar-gelar Allah yang agung dan

¹³ Angry novia, konseling islam dengan teknikself management untuk mengatasi stress akademik akibat media pembelajaran online pada remaja didesa jajar kecamatan talun kabupaten blitar, skripsi,2020, hal 30

¹⁴ *Ibid*

baik menurut sifat-sifatnya. Nama-nama Allah yang agung dan indah merupakan satu kesatuan dalam keagungan dan kebesaran Allah.¹⁵

Tuhan telah memberikan berbagai potensi luar biasa kepada manusia sebagai makhluk yang paling unggul, salah satunya adalah kecerdasan, atau kemampuan berpikir. Sebenarnya, akal adalah kemampuan yang hanya dimiliki manusia sebagai anugerah dari Tuhan. Oleh karena itu, Allah mewajibkan umat manusia untuk menjaga dan menggunakan potensi tersebut semaksimal mungkin, untuk memahami dan merenungkan segala sesuatunya. Memikirkan kejadian alam, merenungkan dan mempelajari Al-Qur'an, dan merenungkan dan mempelajari diri sendiri melalui dzikir dapat membantu seseorang mengembangkan sikap positif, membangun iman kepada Allah, menghindari sifat-sifat jahat seperti berbohong dan menipu, dan mampu mengatur diri sendiri.¹⁶

Al-asma al-husna adalah jenis dzikir yang menggunakan asmaul husna untuk menyebut nama-nama Allah. Selama seseorang dapat menginternalisasi dan mempraktekkan kebajikan yang ditunjukkan oleh Asmaul Husna, ia akan mengalami kedamaian dan ketenangan batin sepanjang hidupnya. Dzikir Asmaul Husna dapat membantu orang yang ingin memanfaatkannya, sebagaimana dzikir dapat membantu individu yang rentan terhadap kebiasaan buruk.¹⁷

¹⁵Ardimen, *jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam*, vol. 15, no. 2 desember 2018

¹⁶Syafrudin, *pendidikan karakter melalui aktivitas dzikir*, jurnal SAP, vol . no. A, (desember 2007) hal 197

¹⁷ Ismatun khasanah, *pengaruh melakukan dzikir asmaul husna terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional anak panti asuhan darussalam mrangen demak*, semarang, 2015, hal 123

Bisa dikatakan bahwasanya dengan menggunakan dzikir asmaul husna dapat membawa ketenangan jiwa seseorang, jika seseorang mempunyai jiwa yang tenang maka orang tersebut tidak akan merasa takut maupun cemas. Dengan mengingat nama-nama baik Allah, seseorang akan bertambah yakin jika Allah maha segalanya seperti halnya arti dari nama-nama-Nya. Allah maha baik, maha pngasih, maha pengampun dan maha segalanya dalam hal baik, dengan mengingat nama-nama Allah akan menjadikan seseorang merasa jika ia selalu dekat dengan lindungan Allah.dan dengan dzikir asmaul husna bisa mereduksi kecemasan seseorang dari marabahaya , penyakit, atau segala hal yang mengancam seseorang.

3) Kecemasan

Pengertian kecemasan dijelaskan oleh Jeffrey S. Nevid, dkk (2005;163) kecemasan ialah Emosi yang ditandai dengan rangsangan fisiologis, sensasi ketegangan yang tidak menyenangkan, dan harapan yang tidak nyaman bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ini adalah kebalikan dari kebahagiaan.¹⁸

Pandemi COVID-19, menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Jiwa Indonesia (PDSKJI), telah menimbulkan kecemasan dan keputusasaan pada sebanyak 63% dari mereka yang mengikuti survei pemeriksaan kesehatan jiwa. Khawatir yang berlebihan, mudah gelisah, dan sulit tidur adalah indikator kecemasan. Sedangkan kesulitan tidur, kurang percaya diri, kelelahan, kurang energi, dan kurang minat merupakan gejala depresi yang paling umum.¹⁹

¹⁸ Dona fitri , afdil, *konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia(lansia)*, vol, 5. No,2 .2016

¹⁹ Ilham ahsanu ridlo, *pandemic covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental diindonesia*, vol, 5. No. 2. 2020

Sedangkan gejala dari terjangkitnya virus covid-19 adalah menimbulkan gejala yang ringan, sedang, atau berat. Suhu di atas 38 derajat Fahrenheit adalah gejala klinis yang paling umum, meskipun mungkin juga termasuk sesak napas yang parah, kelelahan, mialgia, gejala gastrointestinal termasuk diare dan masalah pernapasan lainnya. Pencegahan Infeksi Coronavirus Menurut dr. Rizal Fadli (2020) beberapa cara yakni :

- a. Hindari kontak langsung atau berdekatan dengan orang yang sakit.
- b. Hindari menyentuh hewan atau unggas liar.
- c. Hindari menyentuh wajah, hidung, atau mulut saat tangan dalam keadaan kotor atau belum dicuci.
- d. Jangan keluar rumah dalam keadaan sakit.
- e. Kenakan masker dan segera berobat ke fasilitas kesehatan ketika mengalami gejala penyakit saluran napas.
- f. Membersihkan dan mensterilkan permukaan benda yang sering digunakan tutup hidung dan mulut ketika bersin atau batuk dengan tisu. Kemudian, buanglah tisu dan cuci tangan hingga bersih.
- g. Selain itu, kamu juga bisa perkuat sistem kekebalan tubuh dengan konsumsi vitamin dan suplemen sebagai bentuk pencegahan dari virus ini.
- h. Seringlah mencuci tangan dengan sabun²⁰

Sedangkan Macam-macam kecemasan sebgai berikut

²⁰ Tiara Novita sari, *perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan terdampak pandemi covid-19, 2020*

Freus (fahmi, 19977:27) berpendapat bahwasanya cemas terdapat 3 jenis:

- a) Cemas obyektif (obyektif anxiety) ialah respons terhadap deteksi ancaman eksternal atau potensi ancaman yang dirasakan akan datang.
- b) Cemas penyakit (neurotic anxiety) Kecemasan umum, yang meliputi emosi ketakutan, ketidakjelasan, dan ketidakpastian; kecemasan penyakit, yang melibatkan identifikasi item atau keadaan tertentu sebagai sumber perhatian; dan kecemasan berupa ancaman yang meliputi gejala gangguan jiwa seperti histeria.
- c) Cemas moral (moral anxiety) ialah kecemasan yang berhubungan dengan moral.²¹

Dapat diartikan bahwa cemas adalah suatu gangguan mental yang dialami oleh seseorang karena dirinya merasa terancam bahaya, banyak macam dari cemas. Jika sekarang yang sedang hangat dibicarakan adalah cemas terhadap virus covid-19 yang bisa menjangkit semua orang tanpa pandang usia. Yang menjadi permasalahan adalah ketika seseorang tersebut merasa cemas yang berlebihan dan akhirnya dapat menghambat kegiatan sehari-harinya, maka penyakit kecemasan yang seperti itu perlu dikaji agar menemukan solusi dari jalan keluar permasalahan cemas itu sendiri. Konseli dalam penelitian ini mempunyai tingkat kecemasan yang sedang, diantara gejalanya adalah sering merasakan sakit kepala, dada terasa sempit, jantung berdebar kencang, keringat dingin. Hal itu terjadi karena konseli merasakan cemas karena melakukan karantina mandiri yang dimana konseli merasakan terkekang, merasa putus asa, panic bullying. Hingga menrik diri

²¹ Irda sri, *dampak pandemi covid-19 terhadap kecemasan masyarakat*, literatur review, vol. 12 no 1, 2020

dari lingkungan sekitar, yang dimaksud menarik diri dari lingkungan ini adalah ketika konseli dinyatakan sembuh, tetapi konseli tidak seceria seperti sebelum melakukan karantina mandiri.

4) Lanjut usia

Lanjut usia ialah sebagai tahap terakhir dalam perkembangan manusia, psikolog telah mengklasifikasikan fase kehidupan menurut bagaimana orang secara fisik dan mental berkembang melalui setiap tahap, seperti yang dijelaskan oleh chaplin (189:13) terkait tahap perkembangan manusia, yakni:

- a. Usia 0-1 tahun disebut masa bayi
- b. Usia 1-12 tahun disebut masa kanak-kanak
- c. Usia 12-21 tahun disebut masa remaja
- d. Usia 21-65 disebut msa desawa
- e. Usia 65 tahun keatas disebut masa tua²²

Hurlock 1997.380 mendefinisikan orang lanjut usia sebagai "seseorang yang telah pergi dari beberapa era sebelumnya yang lebih menyenangkan atau yang telah beralih dari periode yang lebih menyenangkan" ketika mempertimbangkan penuaan dalam hal emosi, sentimen, dan perilaku. kaya akan keuntungan. Ada orang-orang berusia lima puluhan yang belum menunjukkan tanda-tanda penuaan, tetapi ada juga orang-orang berusia lima puluhan yang belum menunjukkan tanda-tanda penuaan karena keadaan hidup dan perawatan. Hal ini tergantung pada kecepatan perkembangan dan penurunan fisik dan mental.²³

²² Ismatun khasanah, pengaruh melakukan dzikir asmaul husna terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional anak panti asuhan Darussalam mranggen demak, 2015m hal 19

²³ Supriadi, *lanjut usia dan permasalahannya*, vol. 10 n0. 2 oktober 2015

Seperti yang ditunjukkan Darntin-hil (1995, 2008), kualitas hidup lansia sama pentingnya dengan jumlah tahun hidup mereka. Kesehatan fisik, kesehatan mental, interaksi sosial, dan lingkungan adalah empat dimensi terpenting dari kualitas hidup (WHOQOL Group; Jacky Brown, 2004). Ratna (2008) melanjutkan, kualitas hidup lansia akan menurun jika kebutuhan dasarnya tidak terpenuhi.²⁴

Masalah mental yang terjadi pada lansia ialah kesulitan kesehatan fisik, penuaan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental termasuk perubahan perilaku dan sikap tentang kehidupan, seperti kesepian dan rasa tidak berharga, serta ketidakmampuan untuk mengikuti tuntutan perkembangan orang tua. Kecemasan adalah kondisi suasana hati alami yang didefinisikan oleh emosi kekhawatiran yang intens dan terus-menerus yang sering mempengaruhi orang tua dalam situasi sosial. Etiologi kecemasan pada orang tua tidak jelas.

Seorang lansia adalah seseorang yang mengalami masa perkembangan tahap akhir, yang dimana lansia sangat rentan dalam segala hal, mulai dari rentan kesehatan, emosional maupun fisik yang juga ikut melemah. Yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah emosional dan kesehatan dari lansia tersebut. Dimana lansia lebih mudah cemas dalam menghadapi pandemi seperti ini.

²⁴ Anis ika, purwaningsih, *kualitas hidup lanjut usia, jurnal kepeawatan* , 2012 hal 120-132

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat sistematika yang bertujuan agar mempermudah pembaca untuk membaca dan memahami isi dari penelitian skripsi ini, dan mempermudah untuk mengetahui gambaran dan langkah-langkah dalam skripsi ini. Berikut isi dari sistematika pembahasan

BAB 1 PENDAHULUAN, pada bagian ini peneliti akan membahas latar belakang masalah, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORITIK, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang kajian teoritik yang akan dijelaskan dari beberapa referensi untuk memperdalam objek kajian yang dibahas, bagian ini membahas tentang kajian teori terkait dengan kecemasan, lansia dan dzikir asmaul husna. Pada bagian ini juga dilengkapi dengan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III METODE PENELITIAN, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan juga teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang gambaran subyek penelitian, penyajian data, mendeskripsikan proses terapi dan konseling, mendeskripsikan hasil terapi dan konseling, juga membahas hasil penelitian secara persepektif teori dan persepektif islam.

BAB V PENUTUP, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang kesimpulan, saran, rekomendasi dan keterbatasan peneliti.

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling islam

a. Pengertian konseling islam

Menurut ahmad Mubarak, Konseling Islam dalam sejarah islam dikenal sebagai *hisbah*, artinya menyuruh klien untuk melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas ia tinggalkan, dan mencegah perbuatan munkar yang jelas-jelas dikerjakan klien (*amar ma'ruf nahi munkar*) serta mendamaikan musuh yang bermusuhan²⁵. Konseling islam melibatkan konselor dan konseli, konselor memberikan nasehat-nasehat kepada konseli dengan berdasarkan dalil nash yang merujuk pada qur'an dan hadist nabi. Dengan adanya konseling islam untuk membantu konselimenemukan jalan keluar dari masalahnya, konseling islam juga diharapkan agar konseli lebih dekat dengan Allah dan menjadi hamba-Nya yang jauh lebih baik. Baik *hablumminannas* maupun *hablumminallah* Baik hubungan vertical maupun horizontal.

b. Fungsi konselor muslim

Dalam konseling Islam hendaknya diarahkn agar dapat membawa perubahan dalam diri klien, terutama dalam menjalin hubungannya dengan tuhan dan dapat mengikuti ajaran-ajaran yang ada didalam Islam, hal ini sejalan dengan fungsi konselor muslim, yaitu

- Penolongan dalam pencocokan perilaku dengan ajaran yang datang dari Allah.

²⁵ Yusria Ningsih, *kesehatan mental*, (Surabaya :UINSA Surabaya, 2020), hal 121

- Memberi petunjuk kejalan yang benar dan baik
- Pembimbing dalam menjalankan ajaran yang datang dari Allah.²⁶

Berikut diatas adalah fungsi konselor islam dalam memberikan terapi kepada konseli. Konselor memberikan terapi dan nasehat kepada konseli harus dengan berlandaskn islm dn berpedoman kepada dalil nash.

2. Terapi Dzikir Asmal Husna

a. Pengertian dzikir asmaul husna

kata “Dzikir” berasal dari bahasa Arab, yakni zakara yang artinya “mengisyaratkan, mengagungkan, menyebut atau mengingat-ingat”. Secara istilahnya dzikir ialah segala puji bagi Allah, dengan memujinya. Dzikir mencakup berbagai amalan, termasuk doa, bacaan Al-Qur'an, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istigfar, dan halgolah. Dzikir dapat digunakan untuk mengingat energi yang baik, sesuai dengan perspektif yang diungkapkan di atas. Mulai dari kontemplasi, sikap, dan aktualisasi hingga proses pengolahan alam, menciptakan akselerasi. Sangat penting bahwa dzikir dimasukkan dalam semua ini tanpa ada penyimpangan, dan ini adalah jaminan rasionalitas. Selama diri seseorang terus-menerus terhubung dengan yang ilahi, mereka diresapi dengan karakteristik kebutuhan: pengetahuan, kebijaksanaan, dan iman.²⁷

Dengan mengetahui sifat-sifat Allah lewat asmaul husna, seseorang dapat merasakan betapa

²⁶ Ibid hal 124

²⁷ Sri lavenia, *peranan dzikir untuk mengatasi kecemasan*, skripsi, jurusan bimbingan dan konseling fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan IAIN Batu Sangkar, 2020

agungnya Allah dipandangan kita. Allah maha segalanya, dan tidak ada yang tidak mungkin ketika Allah sudah berkehendak. Dan tidak seorang pun yang luput dari pandangan Allah, hal ini menjadikan seseorang selalu menghindari perbuatan yang dilarang oleh Allah. Seseorang yang dekat dengan Allah akan merasa dirinya diawasi oleh Allah dan mempercayai bahwa Allah adalah maha melihat, tak hanya melihat perilaku hamba-Nya, seseorang yang dekat dengan Allah akan percaya bahwa Allah tau apa isi dari hati hamba-Nya. Jadi seseorang yang ingin mengingat Allah dengan cara berdzikir bisa dilakukan dalam hati, seperti itulah beberapa manfaat jika seseorang dekat dengan Allah. Berikut dalil al-quran tentang anjuran berdzikir,

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّ عَاوِخِيْفَةً وُدُوْنَا جَهْرٍ مِّنْأَوَّلِ بِأَلْحُدُوْنَا وَلَا صَالٍ
وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِيْنَ

Pada al-quran “surat al-a’raff ayat 205” yang artinya “dan sebutlah nama tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara diwaktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai”²⁸. Allah telah berfirman dan sudah memberi penjelasan lewat kitab suci al-quran tepat pada surat al-a’raff tersebut yaitu perintah berdzikir atau mengingat Allah. Allah juga menganjurkan agar istiqomah dalam mengingatnya melalui berdzikir, dan pula berdzikir harus didasarkan pada niat yang ikhlas agar dapat tertanam dalam hati. Mengingat Allah atau berdzikir hendaknya didampingi oleh rasa takut, takut akan dosa yang telah kita perbuat maupun dosa yang akan kita perbuat di masa yang akan datang. Dan dengan merendahkan diri

²⁸ Al-quran, al-a’raf : 205

memohon ampunan dan meminta sesuatu yang kita inginkan dengan mengagungkan Allah, mengagungkan dengan cara mempercayai bahwa Allah maha segalanya.

Dzikir adalah pendekatan tercepat dan paling efektif untuk membersihkan hati dan jiwa seseorang, menurut Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Delimunthe (2008: 58). Dzikir menarik dzikir dalam cahaya karena sifat magnetnya. Dzikir akan membawanya ke wilayah pikiran setelah itu. Ibarat seseorang yang berjalan di kegelapan malam membawa lentera, dan begitu siang hari tiba, ia tidak lagi membutuhkannya. Anda harus melafalkan nama Allah dengan kemampuan terbaik Anda, kata penyair Sufi, Ali Aql, dalam syairnya dalam Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Delimunthe (2008: 58). Mereka yang membaca Al-Qur'an akan ditunjuk sebagai penyembah Allah. Bagaimana saya bisa melupakan kekasih saya ketika pikiran saya selalu tertuju pada nama Allah, pagi dan malam? Ia pun bernyanyi dengan lafal yang tepat dan mengetahui maknanya, menurut Saleh (2018: 76), dan hal ini berpengaruh positif terhadap keadaan jiwanya.²⁹

Dari beberapa penjelasan dan pendapat diatas, dapat membuat seseorang yang berdzikir semakin banyak mendapatkan manfaat. Manfaat yang tak kalah penting adalah manfaat yang berdampak pada ketenangan batin. Berdzikir dapat membersihkan kotoran hati, dapat mengembalikan kesucian jiwa. Ketika jiwa seseorang bersih dan suci, maka seseorang tersebut akan bisa berfikir dengan jernih dan tenang. Dan seseorang yang selalu berdzikir akan diangkat menjadi kekasih Allah, ketika Allah sudah menganggap hamba-Nya sebagai kekasih, maka besar kemungkinan jika yang di mau dari

²⁹ ibid

kekasih-Nya akan dipermudah oleh Allah. Mendapatkan ridho Allah dalam setiap jalannya, dan dijaga dari semua hal yang bersifat buruk.

Dalam melakukan dzikir juga adapun manfaat bagi tubuh, serta aman baik di dunia maupun di akhirat, dapat ditemukan Sebagaimana dikemukakan oleh Syukur (2017:62), nilai utama energi dzikir adalah kemampuannya untuk menarik energi baik dan/atau energi dzikir yang tersebar di alam. udara ke dalam tubuh praktisi dzikir. Terutama, energi dzikir membantu menjaga tubuh kita dalam keadaan seimbang sehingga pikiran kita bisa tenang dan bebas dari kecemasan dan stres setiap saat. Selanjutnya, ada beberapa manfaat dari dzikir ialah:

- a. Akan memantapkan iman
 - b. Dzikir menjadi energy akhlak
 - c. Dzikir akan menghindarkan kita terhindar dari bahaya
 - d. Dzikir menjadi media bagi terapi jiwa
- Dzikir memiliki banyak pengaruh positif pada keberadaan manusia. Orang yang bersungguh-sungguh dan memaknai dzikir dalam hidup-Nya hendaknya mengharapkan ketenangan hati, ketenangan jiwa, dan dada yang lapang.³⁰

Tak hanya manfaat yang berdampak bagi ketenangan batin saja, manfaat dari dzikir juga dirasakan untuk tubuh seseorang yang melakukan dzikir. Terbukti dari pendapat diatas, bahwa dzikir dapat menarik energy positif bagi seseorang yang melakukan dzikir. Ketika orang selalu berdzikir maka akan membuat merasa tenang, jadi emosi dan pikiran bisa terkendali sehingga tercipta akhlak yang baik. Dan ketika seseorang memiliki akhlak yang baik, maka banyak orang yang

³⁰ *ibid*

suka dengannya, sehingga tidak menimbulkan kebencian. Dan dari itu seseorang akan terhindar dari kejahatan manusia. Berdzikir juga dapat dijadikan sebagai terapi jiwa karena dzikir mampu membuat ketenangan batin, menjernihkan pikiran sehingga mudah dalam mencari jalan keluar dan juga emosi akan mudah terkontrol. Dalam menjadikan dzikir sebagai terapi jiwa, diperlukan beberapa tata cara agar berdzikir berjalan dengan baik sebagai berikut

b. Adab-adab berdzikir

1. Kekhusukan dan kesopanan, menghadirkan makna kalimat-kalimat dzikir, Adab berdzikir
2. berusaha memperoleh kesan-kesannya, serta memperhatikan maksud dan tujuannya.
3. Merendahkan suara sewajarnya disertai konsentrasi sepenuhnya dan kemauan secukupnya sampai tidak terkacau oleh sesuatu yang lain.
4. Menyesuaikan dzikir kita dengan jamaah, maka tak seorang pun yang mendahului atau lambat dari mereka, dan ketika datang terlambat maka jangan memulai dzikir dari awal, tapi mengikuti dzikir yang sudah dimulai. lalu mengganti dzikir yang ketinggalan di akhir
5. Bersih pakaian dan tempat, serta memelihara tempat-tempat yang dihormati dan waktu-waktu yang cocok. Hal ini menyebabkan konsentrasi penuh, kejernihan hati dan keikhlasan niatnya.
6. Setelah berzikir dengan penuh kekhusukan dan kesopanan, disamping meniggalkan perkataan yang tidak berguna juga meninggalkan

permainan yang dapat menghilangkan faedah dari berdzikir³¹

Tidak hanya sebagai terapi islam saja, dzikir masih banyak manfaat-manfaat bagi seseorang yang melakukannya. Terlebih jika dzikir sudah melekat pada diri seseorang tersebut, maka akan banyak manfaatnya, dari mulai pahala yang terus didapat karena mengucap dzikir, seseorang tersebut juga akan merasakan ketenteraman jiwa karena merasa dekat Allah. Dan jika seseorang tersebut dapat merealisasikan dzikir asmaul husna maka seseorang tersebut akan mempunyai sifat yang baik, sama halnya dengan arti dari asmaul husna berikut keutamaan berdzikir asmaul husna

c. Keutamaan dan manfaat dzikir asmaul husna .

Adapun keutamaan dan manfaat dzikir adalah sebagai berikut

- 1). Dzikir dapat mengusir, menundukkan dan membakar setan. Karena dzikir bagaikan benteng yang sangat kokoh yang mampu melindungi seorang hamba dari serangan musuh-musuhnya.
- 2). Dzikir dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan dan depresi, dan dapat mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan hidup, karena dzikir mengandung treaputik yang mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimism yang kuat dalam diri orang yang berdzikir.
- 3). Dzikir dapat menghidupkan hati

³¹ Ismatun khasanah, *pengaruh melakukan dzikir asmaul husna terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional anak panti asuhan darussalam*, skripsi, jurusan bimbingan dan penyuluhan islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN walisongo, semarang, 2015

4). Dzikir dapat menghapus dosa dan menyelamatkannya dari adzab Allah, karena dengan berdzikir dosa akan menjadi suatu kebaikan yang besar, dan kebaikan dapat menghapus dan menghilangkan dosa.

5). Dzikir yang sangat mudah diamalkan menghasilkan pahala, bahwa dzikir adalah ibadah paling mudah namun paling agung dan utama karena gerakan lisan adalah gerakan tubuh yang paling ringan dan mudah.³²

Banyak keutamaan dzikir yang lainnya, terutama berdzikir dengan menyebut nama baik Allah, dengan asmaul husna juga dapat menjadikan kita sebagai bahan renungan atau bertafakur atas besarnya tuhan. Sebagai contoh ya razzaq adalah yang maha pemberi, kita seharusnya menjadikan itu sebagai bahan untuk bersyukur. Telah banyak rezeki yang diberikan kepada kita. Rezeki tidak hanya berbentuk materi, kesehatan, dan waktu senggang juga bentuk dari rezeki. Dari sedikit contoh diatas bisa dibuktikan bahwa asmaul husna dapat menjadikan seseorang berfikir lalu bersyukur. Ketika merasakan tidak enak hati atau merasa tidak tenang, maka juga bisa berdzikir dengan ya sabur. Yang artinya meminta kesabaran. Dilapangkan dada sehingga mendapatkan ketenangan. Dan masih banyak contoh yang arti dari asmaul husna ada banyak sekali manfaatnya.

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan nama Allah, *ya Rahman*, *ya Rahim*, *ya malik*, *ya quddus*, *ya salam*, *ya mukmin*, *ya muhaimin*, *ya 'aziz*. Yang digunakan untuk mereduksi kecemasan yang dialami konseli. Konseli memilih nama baik tersebut dengan

³² Ending wahyuti, *analisis praktik klinik perawatan pada pasien pre-operasi dengan membaca dzikir asmaul husna untuk menurunkan tingkat kecemasan di ruang instalasi gawat darurat*, samarinda, 2016

alsan artinya memiliki kecocokan dengan permasalahan yang dialami konseli. , *ya Rahman* ; maha pengasih, *ya Rahim* ; maha penyayang, *ya malik* ; maha raja, *ya quddus* ; maha suci, *ya salam* ; maha memberi keselamatan, *ya mukmin* ; maha melimpahkan, *ya muhaimin* ; maha mengawasi keamanan, *ya 'aziz* ; maha perkasa.

3. Kecemasan

Kecemasan ialah keadaan pikiran yang dicirikan oleh kecemasan tentang hal yang tidak diketahui, yang berasal dari kesulitan sehari-hari dan peristiwa yang lebih tidak biasa. Deskripsi umum tentang kecemasan yakni “perasaan tertekan dan tidak senang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”, hal ini sangat berpengaruh pada tubuh sehingga menggigil, berkeringat banyak, jantung berdebar, perut terasa mual, tubuh terasa lemas, dan produktivitas menurun. Akibatnya, banyak orang beralih ke fantasi sebagai semacam rehabilitasi sementara.³³ Banyak dampak yang disebabkan oleh seseorang yang merasakan kecemasan, dari mulai pusing, menggigil dan lainnya. Dan parahnya jika seseorang menggunakan obat terlarang untuk mengatasi kecemasan berlebihan yang dirasanya. Dan kecemasan juga menyebabkan seseorang merasa berputus asa, merasa tidak berguna. Jadi penyakit kecemasan juga harus diberi perhatian dan harus segera di tangani, agar tidak menyebabkan hal yang tidak diinginkan.

Seseorang akan merasa bahagia jika terhindar dan jauh dari rasa cemas, dan ada beberapa kualitas kebahagiaan, salah satunya adalah rasa aman . Orang-orang bahagia tahu bahwa seiring perjalanan waktu, tak ada satu hal pun yang abadi. Rasa aman tidak diukur

³³ *Ibid*

dengan kalender atau kalkulator. Rasa aman adalah menyukai diri sendiri apa adanya. Bukan popularitas, umur panjang atau finansial. Rasa aman adalah suatu kondisi dalam diri. Lalu kesehatan, kebahagiaan dan kesehatan adalah dua hal yang saling bergantung. Sulit merasa bahagia jika tidak merasa sehat dan sebaliknya. Meski kesehatan ini penting, namun banyak orang melupakannya. Hal ini seperti pernah diingatkan oleh nabi dalam sebuah hadist bukhori. Nabi bersabda : “ada dua nikmat yang selalu memperdaya kebanyakan manusia, yaitu sehat dan waktu senggang”³⁴. Kesehatan adalah suatu hal yang tidak ada bandingan harganya jika ditukar dengan uang, seseorang yang sakit akan melakukan apapun untuk berobat, seseorang akan rela merogoh uang yang banyak agar bisa sembuh dari sakitnya.

Maka dari itu ketika diberikan kesehatan, kita harus benar-benar menjaganya. Lebih baik mencegah daripada mengobati, kata-kata itulah yang harus tertanam pada semua orang. Sejak dini dan sejak belum munculnya gejala sakit, sebaiknya kita menjaga kesehatan yang selama ini dirasakan. Seperti yang ada pada hadist nabi bahwa terdapat 2 hal yang memperdaya manusia, yakni waktu luang serta sehat. Hal ini benar adanya, ketika seseorang merasakan sehat tanpa sakit apapun, seseorang tersebut akan mudah lalai. Lalai dalam makanan, menjaga kebersihan dan lainnya. Ketika sakit karena kelalaiannya, seseorang tersebut barulah akan sadar. Begitu juga dengan waktu senggang, seseorang akan membuang waktu dengan mengerjakan aktivitas yang tidak berkualitas. Sehingga waktu yang sempit, barulah seseorang tersebut menyesal karena telah

³⁴ Budhy munawar-Rachman, *pendidikan karakter “pendidikan menghidupkan nilai untuk pesantren, madrasah dan sekolah* ,(the asia foundation,2017) hal 296

membuang waktu dengan kegiatan yang tidak bermanfaat.

Sumber kebahagiaan itu ada dimana-mana dan dapat diraih kapan saja. Sebab sumber bahagia itu tidak ruang dan waktu, kita tidak pernah tahu, kapan dia datang dan kapan pula ia pergi. Kebahagiaan itu tidak terbentuk dan abstrak, manusia hanya bisa merasakan kalau dirinya bahagia atau sedih. Pada dasarnya, kebahagiaan itu bersumber dari Allah, dialah yang memancarkan cahaya kebahagiaan keseluruhan alam semesta³⁵. Allah memberikan rasa bahagia, maka harus disyukuri dengan hati yang ikhlas. Hal itu sebagai tanda berterima kasih kepada Allah karena telah memberikan rasa bahagia, dan dengan bersyukur maka terbesar kemungkinan jika Allah akan menambah lagi kebahagiaan yang diberikan dari Allah. Jadi, ketika diberikan rasa bahagia dan sehat jasmani maka yang harus dilakukan bersyukur dan terus mendekatkan diri dengan berdzikir. Kesehatan merupakan kunci utama kebahagiaan seseorang melebihi apapun. Dan setiap orang menginginkan sehat, baik sehat secara rohani maupun jasmani. Terhindar dari rasa cemas dari terjangkitnya covid-19 adalah salah satu kesehatan mental yang harus dimiliki oleh semua orang pada saat ini.

Kecemasan adalah rasa/khawatir yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik, namun kecemasan yang dialami subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal oleh setiap individu yang mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan

³⁵ Imam al-ghazali, *jika engkauu qana'ah pasti bahagia*, mitrapress,2012, hal 22

terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan selalu dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya yang terjadi pada seseorang³⁶. Kecemasan adalah satu perasaan penghambat seseorang untuk bebas melakukan kegiatan sehari-hari, seseorang yang mengalami cemas akan merasa terkekang dan takut ataupun merasakan perasaan yang tidak enak. Seseorang yang mengalami cemas akan menimbulkan beberapa perilaku, dan setiap orang berbeda dalam menanggapi cemas. Kecemasan adalah suatu penyakit yang harus segera ditangani, karena seseorang yang cemas akan merasa tersiksa dan jauh dari kebebasan. Berikut beberapa penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan.

a. Penyebab kecemasan

Beberapa teori penyebab kecemasan pada individu antara lain (Struat dan Sundeen, 1998 :1770)

1. Teori psikoanalitik

Menurut pandangan psikoanalitik kecemasan terjadi karena adanya konflik yang terjadi antara emosional elemen kepribadian, yaitu id dan super ego. Id mewakili insting, super ego mewakili hati nurani, sedangkan ego berperan menengahi konflik yang terjadi antara dua elemen yang bertentangan. Timbulnya kecemasan merupakan upaya meningkatkan ego ada bahaya.

2. teori interpersonal

Menurut pandangan interpersonal, ansietas timbul dari perasaan takut adanya penolakan dan tidak adanya penerimaan

³⁶ Risky rahmawan. Dkk, *hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia dikarang werda semeru jaya dan jember permai*, artikel hasil penelitian mahasiswa, universitas jember, 2013

interpersonal, ansietas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kelemahan fisik.

3. teori perilaku (behavior)

Menurut pandangan perilaku , ansietas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan.

4. teori perspektif keluarga

Kajian keluarga menunjukkan pola interaksi yang terjadi dalam keluarga. Kecemasan menunjukkan adanya pola interaksi yang mal adaptif dalam sistem keluarga.³⁷ Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Peplau mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:

- Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi

³⁷ Ending wahyuti, *analisis praktik klinik keawatan pada pasien pre-operasi dengan membaca dzikir asmaul husna untuk menurunkan kecemasan di ruang instalasi gawat darurat*, skripsi, program studi profesi ners, sekolah tinggi kesehatan muhammadiyah, samarinda, 2016

ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

- Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

- Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi,

hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

- Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupundenganpengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.³⁸

Ada banyak pendapat dari para ahli dan beberapa teori yang mendefinisikan arti dari rasa cemas, inti dari cemas adalah suatu penyakit yang dialami seseorang karena dirinya merasa terancam, dan cemas adalah penyakit yang wajar ketika dirasakan oleh seseorang. Konseli atau subyek yang menjai peneliti memiliki gejala kecemasan tingkatan sedang, hal ini dilihat dari gejala dan keluhan konseli yang mengaakui bahwa konseli merasakan detak jantung berdetak cepat,

³⁸ Irda sari, *analisis dampak pandemi covid-19 terhadap kecemasan masyarakat: literatur review*, vol. 12 no 1, 2020

sering merasakan sakit kepala, dada terasa sempit dan sesekali mengeluarkan keringat dingin. Kecemasan konseli disebabkan karena takut jika mengulang melakukan karantina mandiri, saat melakukan karantina mandiri konseli merasa terkekang, merasa berputus asa, menarik diri dari lingkungan karena panic bullying dan merasa dikucilkan oleh masyarakat lainnya.

Hal ini juga hasil dilihat dari tingkat kecemasannya, ketika seseorang merasa dirinya cemas pada tingkat yang berlebihan maka hal itu sangat tidak baik dan harus segera ditangani. Karena tidak menutup kemungkinan jika seseorang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, seseorang tersebut dapat melakukan tindakan yang tidak diinginkan. Seperti berputus asa, bahkan sampai pada memilih mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Juga banyak macam-macam dari cemas yang sudah dijelaskan diatas, dimasa pandemi seperti sekarang penyakit psikologis ini lah yang sebagian besar manusia alami, banyak faktor yang menyebabkan seseorang tersebut merasakan cemas, baik dari kesehatan, pekerjaan, maupun sosial. Maka dari itu peneliti mengkaji permasalahan cemas lengkap dengan terapi yang dirasa cocok untuk mereduksi tingkat kecemasan tersebut.

Reduksi dalam kamus besar Bahasa Indonesia adalah membuat pengurangan, potongan (harga dan

sebagainya)³⁹. Yang di reduksi dalam penelitian ini adalah kecemasan konseli yang berada ditingkat kecemasan sedang karena cemas untuk kembali mengulang karantina saat terjangkit covid-19. Mereduksi atau mengurangi rasa dan gejala kecemasan yang dialami konseli dengan menggunakan konseling islam dengan terapi dzikir asmaul husna, *ya Rahman, ya Rahim, ya malik, ya quddus, ya salam, ya mukmin, ya 'aziz.* .

4. Lanjut usia

Tugas perkembangan lanjut usia membutuhkan penyesuaian terhadap penurunan fisik, sosial, dan masalah mental seperti kecemasan, kecemasan merupakan gangguan perasaan takut yang tidak diketahui penyebabnya, penyesuaian diri dan frustrasi yang dialami didalam dirinya⁴⁰. Kecemasan pada lanjut usia umumnya bersifat lelatif, artinya ada lanjut usia yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapatkan semangat atau dukungan dari orang sekitarnya. Namun tergantung pada kemampuan coping individu dalam mengatasinya⁴¹.

Tahap perkembangan pada lanjut usia adalah tahap dimana seseorang yang memiliki usia yang sudah tua, dan pada fase ini yang dibutuhkan dari seorang lanjut usia adalah dukungan semangat dan perhatian dari keluarga. Karena bagaimanapun umumnya lansia memiliki perasaan yang mudah berputus asa,

³⁹ Aplikasi KBBI

⁴⁰ Risky rahmawan. Dkk, *hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia dikarang werda semeru jaya dan jember permai*, artikel hasil penelitian mahasiswa, universitas jember, 2013

⁴¹ *ibid*

lansia mudah berfikir jika umurnya yang sampai saat ini adalah umur yang sudah rentan untuk meninggalkan dunia. Dan lansia akan mempunyai banyak hal yang dikhawatirkan, terutama tentang penjemputan ajal. Yang diinginkan dari sebagian besar dari lansia tentunya adalah menghabiskan sisa umurnya dengan tenang dan bahagia, namun ta dapat dipungkiri jika suatu kecemasan yang dirasakan oleh lansia. Apalagi jika zaman seperti ini, virus covid-19 yang mengganas tidak memandang usia objek yang akan dijangkitnya. Berikut ciri-ciri dari lansia dari hurlock.

a. Ciri-ciri lanjut usia

Hurlock mengelompokkan ciri-ciri manusia lanjut usia antara lain

1. Adanya perubahan fisik pada usia lanjut

Yang dimana perubahan fisik mencakup pada perubahan penampilan seperti adanya penuaan pada wajah perubaan pada daerah persendian, dan perubahan lain yang membawa kearah kemunduran fisik.perubahan fungsi fisiologis contoh dengan adanya perubahan tekanan darah yang lebih tinggi, kurangnya ketajaman panca indra hingg perubahan seksual yang berhenti atau tidak bisa lagi untuk bereproduksi

2. Perubahan motorik pada lanjut usia

Orang lanjut usia pada umumnya menyadari bahwa mereka berubah lebih lambat dan koordinasinyaa dalam beraktivitas kurang baik dibanding pada waktu muda, perubahan pada kemampuan motorik ini disebabkan oleh pengaruh fisik dan fisiologis, sehingga

mengakibatkan merosotnya kekuatan dan tenaga dari segi psikologi munculnya perasaan rendah diri.

3. Perubahan kemampuan mental pada usia lanjut

Apabila ada kecenderungan negatif dari pendapat masyarakat terhadap perubahan-perubahan manula, maka secara otomatis hal tersebut akan menimbulkan kemunduran kemampuan mental pada manula tersebut.

4. Perubahan minat pada usia lanjut

Bila manula mengadakan perubahan minat dan keinginannya yang dilakukan secara sukarela dengan harapan ia mendapatkan kebaagiaan tersendiri dari perubaaan itu, keinginan tertentu mungkin dianggap tipe keinginan orang lanjut usia pada umumnya antara lain : perubahan dan minat pribadi, cenderung bersikap berorientasi pada dirinya sendiri dan egois tanpa memperdulikan orang lain, minat berkreasi yang tetap ada pada lansia, keinginan sosial, keinginan yang bersifat keagamaan dan minat terhadap kematian⁴².

Ada banyak perubahan yang dialami lansia, baik dari segi fsik maupun psikologinya. Dengan adanya perubahan yang terjadi pada lansia tersebut, maka akan menuntut seorang tersebut agar tetap bisa menerima kenyataan dan berusaha tetap menjaga semangat lansia agar lansia tetap merasa dibutuhkan oleh keluarga. Umumnya, lansia akan mudah berfikir jika dirinya tidak berharga karena perubahan yang

⁴² Supriadi, *lanjut usia dan permasalahannya*, vol. 10 no . 2 oktober 2015

terjadi padanya. Maka dengan itu keluarga lansia harus siap mendukung tingkat semangat hidup untuk lansia, juga keluarga berperan sebagai sahabat dan menjadi pendengar yang baik untuk lansia. Dengan adanya perubahan yang terjadi pada lansia, maka akan timbul beberapa permasalahan. Berikut permasalahan yang ada pada lansia.

b. Permasalahan yang ada pada lanjut usia

1. Permasalahan pekerjaan

Sesuai dengan tugas perkembangan dari generasi ke generasi, sehingga pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik dan mental banyak didominasi oleh kaum muda karena orang lanjut usia cenderung lebih lambat, akibatnya lanjut usia kurang dihargai dalam hal pekerjaan.

2. Permasalahan minat

Perubahan minat lanjut usia jelas mempengaruhi penyesuaian lingkungan sosial karena dengan menurunnya kemampuan fisik, mental dan sosial menjadikan manula lebih cepat merasa apatis, dan bosan dalam mencoba hal lain.

3. Isolasi dan kesepian

Makin menurunnya kualitas intelektual menjadikan manula sulit menyesuaikan diri dengan cara-cara berfikir dan gaya-gaya baru dari generasi yang lebih muda, dan kerenggangan kekeluargaan dan ketidakacuhan keluarga

terhadap manula, membuat mereka terpaksa hidup menyepi dilembaga penampungan kaum lansia.

4. Disinhibisi

Makin lanjut usia seseorang makin kurang pula kemampuan mereka dalam mengendalikan perasaan dan kurang dapat mengenakan diri dalam berbuat, sehingga hal-hal kecil yang seharusnya tidak perlu dipermasalahkan, tapi bagi manula dapat membangkitkan luapan emosi dan mungkin mereka bereaksi dengan ledakan amarah.

5. perubahan suasana hati

Perubahan fisiologis dalam otak dan sistem syaraf yang terjadi pada manula adalah salah satu penyebab timbulnya perubahan suasana hati dan perubahan dari beberapa aspek perilaku manusia⁴³. Permasalahan yang sering dikeluhkan oleh lansia adalah merasakan hari-harinya dengan merasakan kesepian, yang dulu hidup dengan anak-anaknya mulai dari balita hingga dewasa, kini ketika anak-anaknya sudah menikah atau menempuh pendidikan diluar daerah yang mengharuskan berpisah dari orangtuanya sehingga membuat hari-hari lansia merasakan kesepian. Perasaan sepi seperti itu juga memicu buruknya suasana hati lansia.

Manula atau lansia adalah salah satu perkembangan manusia tahap akhir, dimana pada masa ini seseorang memerlukan perhatian yang lebih, baik perhatian dalam bentuk kesehatan, emosional maupun fisik. Mempunyai jiwa

⁴³ *ibid*

tentram dan tenang pada masa lanjut usia adalah idaman semua orang, tapi tidak semua lansia merasakan itu, bahkan kebanyakan dari lansia merasakan kecemasan yang dari berbagai macam faktor terjadinya kecemasan. Seperti cemas jika idup sebatang kara, cemas tidak mempunyai pekerjaan karena sudah melemahnya tenaga, juga cemas akan kematian. Jadi pada masa lansia adalah masa dimana seseorang rentan merasakan kecemasan.

Bahagia di usia lanjut adalah perkara yang amat sangat penting, dukungan keluarga yang berperan sebagai pendengar baik untuk lansia juga tak kalah penting. Tak hanya manusia lanjut usia yang ingin merasakan bahagia, tapi semua manusia juga ingin merasakannya, kebahagiaan adalah sesuatu yang didambakan. Sebagian besar orang menganggap bahwa kebahagiaan adalah tujuan utama hidup. Untuk mencapainya, mereka terus berupaya melalui banyak cara. Diantaranya adalah dengan bekerja, belajar dan melakukan apasaja. Tidak sedikit diantara mereka yang mengorbankan harta bahkan harga dirinya dengan harapan akan mendapatkan kebahagiaan, seandainya kebahagiaan itu berupa benda kemudian di jual di pasar, tentulah semua orang ingin membelinya. Meskipun dengan harga yang relatif tinggi, atau justru pemiliknya tidak akan menjualnya karena ia sangat membutuhkan benda tersebut . Karena itulah ada istilah”bahagia itu tidak ada tokonya”⁴⁴

Beberapa aturan tentang kebahagiaan, antara lain:

1. Bebaskan dirimu dari kebencian

⁴⁴ Imam al-ghazali, jika engkau qana'ah pasti bahagia, mitrapress,2012, hal 9

2. Bebaskan dirimu dari kecemasan
3. Hiduplah sederhana
4. Berilah lebih banyak
5. Berharaplah lebih sedikit
6. Tersenyumlah⁴⁵.

Dari beberapa poin tentang kebahagiaan, salah satu kuncinya adalah kebebasan. Baik terbebas dari kecemasan, terbebas dari kebencian dan lainnya. Terhindar dari cemas adalah salah satu kebebasan yang dirasakan oleh seseorang, karena ketika seseorang merasakan cemas maka seseorang tersebut akan merasa tidak aman dan terancam, sehingga tidak bebas dalam melakukan aktivitas lain seperti biasanya. Maka dengan mengingat Allah dan berusaha mendekatkan diri dengan Allah, maka akan terhindar dari rasa takut maupun cemas yang berlebihan. Karena orang yang dekat dengan Allah akan merasa dilindungi oleh Allah yang maha segalanya.

B. Peneliti Terdahulu Yang Relevan

1. Jurnal Olivia Dwi Kumala, Yogi kusprayogi, 2017 yang berjudul “efektifitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita Hipertensi”. Eksperimen menggunakan metode pretes dan posttest digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada tingkat ketenangan yang cukup besar sebelum dan sesudah pelatihan.

Perbedaan: perbedaan pada masalahnya dan jenis metode penelitian, peneliti terdahulu mengangkat masalah

⁴⁵ Budhy munawar-Rachman, pendidikan karakter “pendidikan menghidupkan nilai untuk pesantren, madrasah dan sekolah ,(the asia foundation,2017) hal 297

ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi dengan menggunakan metode penelitian kualitatif menggunakan rancangan pretest dan postest.

Persamaan: peneliti terdahulu menggunakan terapi dzikir untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia. Subjek penelitian juga sama yaitu lansia.

2. Jurnal tria widiastuti, moh abdul hakim, salmah lilik, 2019 dengan judul “terapi dzikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia” penelitian ini menggunakan design randomized pretest-postest. Penelitian ini menunjukkan adanya tingkat penurunan kecemasan sebelum adanya terapi dzikir yang mengandung asmaul

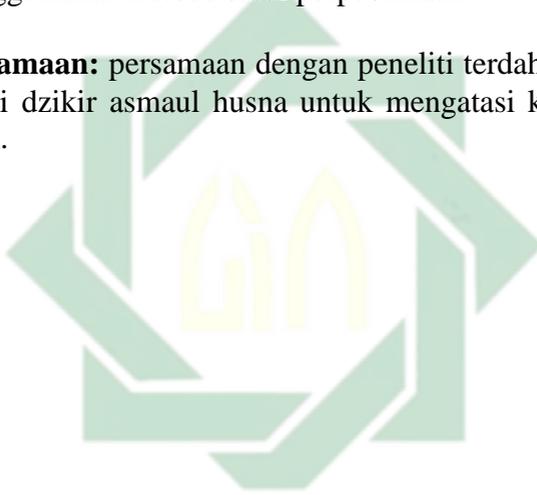
Perbedaan: peneliti terdahulu mengangkat masalah lansia yang mengalami kecemasan, dan fungsi dari terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan menurunkan kecemasan. Juga perbedaan terdapat pada jenis metode penelitian dimana peneliti terdahulu menggunakan metode pretest-postest.

Persamaan: persamaan terletak pada terapi yang digunakan, yaitu terapi dzikir asmaul husna, persamaan lainnya adalah subjek penelitiannya yaitu lansia.

3. Skripsi oleh ending wahyuti, 2016 dengan judul “analisi praktek klinik keperawatan pada psien pre-operasi dengan membaca dzikir asmaul-husna untuk menurunkan tingkat kecemasan diruang instalasi gawat darurat RSUD taman husada Bontang” penelitian ini menggunakan metode studi perputakaan. Ada peruhana tingkat kecemasan klien dengan menggunakan terapi dzikir asmaul husna.

Perbedaan; perbedaan dengan peneliti terdahulu adalah permasalahan yang di angkat peneliti terdahulu sangat kompleks, tidak seperti yang ditulis peneliti yang hanya berfokus pada klien lansia yang terdampak covid-19. juga perbedaan terletak pada metode penelitian yang digunakan. Peneliti terdahulu menggunakan metode studi perpustakaan.

Persamaan: persamaan dengan peneliti terdahulu adaah terapi dzikir asmaul husna untuk mengatasi kecemasan klien.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metodologi penelitian berasal dari kata “metode” yang berarti pemahaman atau pengetahuan, dan metode yang tepat untuk mencapai apa pun. Jadi metodologi mengacu pada proses mencapai tujuan dengan hati-hati menggunakan pikiran. Sedangkan “penelitian” adalah proses pencarian, pencatatan, perumusan, dan analisis data guna menghasilkan laporan⁴⁶. Upaya dalam ilmu pengetahuan untuk memperoleh data dan prinsip-prinsip dengan tenang, metodis, dan sengaja untuk menemukan kebenaran.⁴⁷

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengkaji fenomena sosial dan masalah manusia. Pendekatan kualitatif adalah proses penelitian dan pemahaman yang didasarkan pada teknik yang menganalisis fenomena sosial atau masalah manusia. Peneliti menekankan karakter realitas yang diciptakan secara sosial, serta interaksi yang erat antara peneliti dan topik penelitian, dalam metode ini⁴⁸. Penelitian kualitatif ialah penyelidikan menyeluruh yang menggunakan proses ilmiah untuk memberikan laporan tertulis dan lisan berdasarkan studi fakta-fakta tertentu. Penelitian intensif memerlukan melakukan penyelidikan menyeluruh, sabar, dan jangka panjang ke dalam suatu

⁴⁶ Cholid narbuko, abu ach madi, *metodologi penelitian*,(Jakarta:bumi aksara,2018)hal 1

⁴⁷ Mardalis, *metode penelitian suatu pendekatan proposal*, (Jakarta:bumi aksara,2008) hal 24

⁴⁸ Juliansyah noor, *metodologi penelitian* (Jakarta:kencana,2011)hal 34

fenomena, serta menjadi terlibat erat di dalamnya sampai makna sebenarnya ditemukan⁴⁹.

Peneliti data kualitatif tidak memiliki rumus yang absolute, dan data yang disajikan berupa narasi, bukan berupa angka⁵⁰. Tujuan penelitian kualitatif ada 3 yakni : menggambarkan objek penelitian, mengungkap makna dibalik fenomena, dan menjelaskan fenomena yang terjadi⁵¹. Penelitian dengan metode kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana proses terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia pasca terdampak covid-19. Sehingga penelitian yang cocok adalah studi kasus supaya peneliti dapat mengeksplorasi secara mendalam, terperinci dan intensif sehingga mendapatkan hasil yang sebenarnya secara maksimal.

Sedangkan untuk jenis penelitian adalah studi kasus. Studi kasus ialah penelitian tentang orang (individu, kelompok, organisasi, dan sebagainya, semua dengan berbagai tingkat kekhususan tentang masa lalu dan keadaan sekarang)⁵². Kelebihan dari studi kasus adalah peneliti dapat mempelajari subjek secara mendalam dan menyeluruh sedangkan kelemahan dari jenis penelitian studi kasus adalah didasarkan pada pengalaman individu, data yang dikumpulkan tidak selalu berlaku untuk orang lain dalam situasi yang sama⁵³. Tujuan dari jenis penelitian ini ialah pemahaman mendalam tentang situasi yang dihadapi, penelitian studi

⁴⁹ I wayan suwendra, *metode penelitian kualitatif dalam ilmu sosial ,pendidikan, kebudayaan, dan keagamaan*, (bandung; Nilacakra ,2018 hal 7

⁵⁰ Galang surya gemilang, *metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan konseling , jurnal fokus konseling , vol. 2, no 2, 2016. Hal 145*

⁵¹ I wayan suwendra, *metode penelitian kualitatif dalam ilmu sosial , pendidikan, kebudayaan, dan keagamaan*, (bandung; Nilacakra ,2018 hal 8

⁵² I made laut mertha jaya, *metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*, (Yogyakarta;quadran,2020) hal 120

⁵³ Juliansyah noor, *metodologi penelitian* (Jakarta; kencana,2017) hal 36

kasus semacam ini melibatkan pengumpulan berbagai data, yang kemudian dianalisis untuk menemukan solusi⁵⁴.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi pada penelitian dilaksanakan dirumah konseli yang tepatnya di rt 03 rw 01 desa Lubuk Sebondan kecamatan Muara Papalik kabupaten Tanjung Jabung Barat, di tempat tersebutlah proses wawancara, observasi, proses konseling dan pemberian terapi dilakukan. Konselor mendatangi lokasi penelitian dengan tetap menjalankan protocol kesehatan, misalnya menggunakan masker, menjaga jarak serta segera pamit pulang ketika dirasa cukup untuk kegiatan konseling.

C. Objek penelitian

Objek pada penelitian ini ialah laki-laki usia diatas 55 tahun atau lanjut usia, untuk menjaga asas kerahasiaan objek , maka peneliti memberi inisial DM . peneliti menyimpulkan bahwa DM memiliki gejala-gejala kecemasan pasca terdampak covid-19, diantara gejala yang di ada pada objek adalah ketidak bebasan dalam menjalani aktivitas seperti semula karena takut akan di asingkan oleh masyarakat maupun tetangga sekitar rumahnya. Dan objek memilih untuk sedikit mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar.

D. Jenis dan Sumber Data

Data (datum) yakni segala sesuatu yang di ketahui. Bentuknya mungkin dalam bentuk ukuran (kuantitatif, angka) atau dalam bentuk kata-kata

⁵⁴ I made laut mertha jaya, *metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*, (Yogyakarta;quadran,2020) hal 120

kualitatif, dan sekarang dianggap sebagai informasi yang didapatnya tentang kenyataan atau fakta empiris (vebaliz)⁵⁵. Adapun jenis dari data sendiri ada 2, yakni:

a. Sumber data primer

Yakni data yang dikumpulkan dari cerita pelaku insiden, serta saksi mata yang melihat atau mendengar peristiwa tersebut. Data tersebut bersumber dari konseli dan informan, informan yang dijadikan sebagai sumber data antara lain adalah keluarga konseli, tetangga konseli, imam mushola terdekat yang dijadikan konseli untuk berjamaah, dan bidan desa yang memantau kesehatan konseli selama menjalani karantina mandiri dirumah.

b. Sumber data sekunder

Yakni data yang dikumpulkan dari berbagai sumber yang mungkin atau mungkin tidak terkait dengan peristiwa tersebut. Sumber sekunder ini mungkin berasal dari para profesional yang mempelajari atau akrab dengan peristiwa yang sedang ditangani, serta literatur atau dokumen yang relevan dengan peristiwa tersebut, seperti buku sejarah, artikel ensiklopedia, dan ulasan penelitian.⁵⁶

E. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun 3 tahapan pada penelitian ini, yakni tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisa data.

a. Tahap pra lapangan

Pada tahap pralapanan, peneliti menyusun rancangan penelitian dengan mengobservsi sebuah

⁵⁵ Juliansyah noor, *metodologi penelitian* (Jakarta; kencana,2017) hal 137

⁵⁶ Sukardi,*metodologi penelitian pendidikan* (jakarta; bumi aksara, 2008) hal 206

permasalahan yang akan menjadi tempat meneliti. Pada tahap ini peneliti juga menyiapkan perlengkapan, seperti alat tulis, instrumen wawancara dan lembar observasi

b. Tahap pekerjaan lapangan

Pada tahap masuk dalam lapangan peneliti harus sudah siap fisik maupu mental untuk mendalami permasalahan yang ada, dan pada tahap ini yang dilakukan oleh peneliti adalah mulai mengumpulkan data-data dari subjek peneliti, baik data dari hasil wawancara maupun observasi untuk mengetahui secara lebih dalam permasalahan yang diteliti.

c. Tahap analisis data

Setelah memperoleh data dari wawancara maupun observasi, selanjutnya peneliti menganalisis data tersebut dan dideskripsikan secara terperinci sesuai dengan fakta permasalahan yang ada di lapangan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa cara atau instrumen untuk peneliti mengumpulkan data, antara lain :

a. Wawancara

Wawancara ialah metode pengumpulan data yang dilakukan langsung dengan pewawancara, tetapi dapat juga diberikan daftar pertanyaan yang akan dijawab setelahnya⁵⁷. Wawancara mendalam dan pertemuan tatap muka dengan sumber informasi adalah metode umum pengumpulan data bagi peneliti. Data

⁵⁷ Juliansyah noor, *metodologi penelitian* (Jakarta; kencana,2017) hal 138

observasional dapat dilengkapi dengan wawancara ini⁵⁸.

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur dan tidak terstruktur dengan tujuan supaya peneliti mendapatkan jawaban yang mendalam mengenai perasaan dan pemikiran subjek tentang kecemasan yang dialaminya. wawancara tidak hanya diberikan kepada subjek saja, tetapi juga diajukan untuk signifikan other atau informan yaitu istri, tetangga, imam mushola dan bidan desa yang memantau kesehatan konseli.

b. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah konsekuensi dari tindakan jiwa yang aktif dan penuh perhatian untuk menyadari rangsangan tertentu yang diinginkan atau studi yang disengaja dan metodis tentang kondisi/fenomena sosial dan gejala psikologis dengan mengamati dan mendokumentasikan⁵⁹. Instrumen yang mengumpulkan informasi berupa keadaan alam atau fakta, perilaku, dan hasil dari pekerjaan responden dalam skenario alam akan lebih berhasil. Dalam hal penggalan informasi dalam bentuk pandangan atau persepsi yang sedang diselidiki, instrumen pengamatan seperti buku catatan dan daftar periksa digunakan oleh peneliti untuk melacak apa yang perlu diperhatikan lebih lanjut dalam pengamatan mereka⁶⁰

Dalam penelitian observasi yang dilakukan saat subjek berada di dalam rumah maupun diluar rumah, agar mendapatkan informasi atau data bagaimana

⁵⁸ Mardalis, *metode penelitian suatu pendekatan proposal*, (Jakarta; bumi aksara, 2008) hal 64

⁵⁹ *Ibid* hal 63

⁶⁰ Sukardi, *metodologi penelitian pendidikan* (jakarta; bumi aksara, 2008) hal 78

tingkat kecemasan subjek saat sedang didalam rumah maupun di luar rumah saat bertemu dengan orang lain. Peneliti dalam kegiatan observasi menggunakan alat bantu agar mempermudah peneliti dalam mendapatkan data atau informasi dari kegiatan subjek , alat bantu yang digunakan peneliti dalah alat perekam, catatan, lembar observasi, chek list dan lain sebagainya.

c. Dokumentasi

Strategi dokumentasi adalah pendekatan lain untuk memperoleh data dari peserta studi. Peneliti dapat menggunakan strategi ini untuk memperoleh informasi dari berbagai sumber tekstual atau makalah tentang masalah studi atau lokasi di mana responden tinggal atau melakukan kegiatan sehari-hari⁶¹

G. Teknik validitas data

a. Ketekunan pengamat

Ketekunan pengamat ialah penting untuk mencari pola dalam data yang relevan dengan subjek yang ada. Sebagai peneliti dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrumen yang secara substansial memengaruhi seberapa andal dan dapat dipercaya temuan peneliti. Untuk mencapai "kedalaman" data yang dikumpulkan dan diproses, peneliti harus gigih⁶².

b. Review informan

Informan yang menjadi sumber data diwawancarai terlebih dahulu. Akibatnya, baik peneliti maupun informan berada pada halaman yang sama dalam hal mengumpulkan dan menganalisis data. Hasilnya, para informan telah memberikan

⁶¹ *Ibid* hal 81

⁶² Faridaa nugrahani, *metode penelitian kualitatif* (surakarta: 2014) hal 115

persetujuannya kepada unit-unit laporan yang dihasilkan. Ini menunjukkan bahwa kebenaran data yang ditemukan tidak dipertanyakan, oleh karena itu kesimpulan dapat ditarik darinya⁶³

c. Triangulasi

Triangulasi ialah suatu pendekatan untuk memverifikasi keakuratan data dengan membandingkannya dengan sesuatu selain data itu sendiri (Moleong 1990: 178) ⁶⁴.

H. Teknik analisis data

Teknik analisis data ialah metode untuk analisis data dalam penelitian, termasuk penerapan alat statistik yang berlaku⁶⁵. Karena penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, maka data yang akan disajikan berupa pemaparan hasil lapangan berupa naratif. Kemudian hasil dari pemaparan tersebut untuk menjawab pertanyaan pada rumusan masalah.

⁶³ *ibid*

⁶⁴ *ibid*

⁶⁵ Juliansyah noor, *metodologi penelitian* (Jakarta; kencana,2017) hal 163

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi subjek penelitian

1. Deskripsi Konseli

Konseli ialah seorang yang meminta tolong kepada konselor untuk membantu menemukan jalan keluar dari permasalahan yang tengah dihadapi oleh konseli. Karena bagaimana pun permasalahan menjadi penghambat seseorang untuk terbebas dari tekanan. Adapun identitas konseli yang menjadi subjek penelitian adalah sebagai berikut

Nama : DM
Alamat : Desa Lubuk Sebontan
Kec Muara Papalik
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam

Untuk mengetahui gambaran keluarga maupun kondisi dari konseli, maka konselor akan menyertakan gambaran keluarga dan kondisi konselor, sebagai berikut

a) Latar belakang keluarga

Konseli merupakan kepala rumah tangga yang mempunyai 4 orang anggota keluarganya, konseli memiliki dua anak dan satu istri. Konseli tinggal di desa Lubuk Sebontan kecamatan Muara Papalik kabupaten Tanjung Jabung Barat. Akhir-akhir ini konseli mengeluhkan permasalahan yang dialami, yaitu merasa cemas dan merasa dirinya sedang tidak baik-baik saja. Seseorang yang menyimpang dari rutinitas normal atau

bertentangan dengan norma, aturan, dan norma kepribadian yang seharusnya diungkapkan dianggap tidak sehat⁶⁶.

b) Latar Belakang ekonomi keluarga

Kelurga konseli tergolong keluarga yang tergolong sederhana, yang statusnya tergolong menengah kebawah. Konseli bekerja sebagai pekebun pohon karet yang setiap bulannya pasti menerima uang dari hasil penjualan karet, tetapi konseli juga mempunyai tanggungan yang cukup banyak karena konseli memiliki dua anak yang salah satunya menderita gangguan jiwa yang mengharuskan mengkonsumsi obat setiap harinya. Penghasilan dari hasil pekebun juga tak bisa menjamin bisa menutupi kebutuhannya sehari-hari karena harga karet juga sering mengalami kenaikan dan penurunan harga, belum lagi pengaruh cuaca yang tidak menentu, jika musim hujan maka penghasilannya juga akan menurun. Jadi jika konseli tidak bekerja karena dibatasi ruang gerak karena adanya covid-19, maka konseli akan merasa gelisah karena tidak bisa bekerja, apalagi konseli adalah tulang punggung keluarga yang artinya tidak ada pemasukan atau penghasilan jika bukan dari konseli.

c) Latar Belakang Keagamaan

Konseli memiliki latar belakang agama yang termasuk awam, karena zaman dahulu konseli juga tidak pernah menempuh pendidikan di lembaga keagamaan, baik pesantren maupun pendidikan sekolah formal. Wajar saja jika seorang lansia dizaman sekarang mempunyai latar belakang pendidikan yang minim, karena konseli dulunya juga terlahir dari keluarga yang

⁶⁶ Yusria Ningsih, kesehatan mental, (Surabaya :UINSA Surabaya, 2020), hal 40

tingkat ekonominya menengah kebawah. Tetapi dikarenakan rumah konseli hanya berjarak sekitar seratus lima puluh meter dari mushola, konseli rajin mengikuti shalat berjamaah. Dan juga sering mendengar pengajian dari mushola tersebut, sehingga konseli mengerti agama karena terbiasa mendengar pengajian dari speaker mushola yang dekat dengan rumahnya.

Konseli hanya mengikuti jamaah maghrib, isya dan subuh, sedangkan dzuhur dan ashar konseli tidak mengikuti jamaah dikarenakan konseli masih bekerja di jam jamaah dzuhur dan ashar tersebut. Meskipun konseli mempunyai latar keagamaan yang minim, tapi konseli cukup tahu batasan larangan dan perintah Allah. Bisa dilihat dari perilaku konseli yang tidak pernah membuat masalah seperti menggunjing, menjelekkkan, mengadu domba, mencuri dan lainnya. Hal ini juga dituturkan oleh tetangga konseli yang juga mengatakan bahwa konseli tidak pernah mau terlibat dalam pengosiban dan bicara secukupnya jika konseli bergaul dengan tetangganya.

d) Latar belakang sosial

Dilihat dari latar belakang sosial, konseli memiliki sifat yang baik terhadap tetangga dan juga keluarganya, konseli juga termasuk orang yang sabar dan tidak mudah marah. Konseli juga tidak berlebihan dalam hal apapun, seperti yang dikatakan oleh tetangga dari konseli, konseli tidak pernah menjelekkkan orang lain dan bicara secukupnya jika sedang berkumpul dengan tetangganya. Konseli cenderung bersikap pendiam dan tertutup, konseli akan terbuka jika dengan orang yang dekat dengannya.

a. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan suatu hal yang menghambat seseorang untuk terbebas dari tekanan, seseorang yang mempunyai masalah akan merasa janggal dan merasa mempunyai tekanan dan hambatan untuk bebas melakukan aktifitas sehari-hari seperti biasanya. Masalah bisa menimpa semua orang tanpa memandang umur, golongan atau ras, agama dan lainnya, masalah juga bisa menimpa suatu individu maupun kelompok. Tetapi apapun masalahnya, kesehatan mental juga mempunyai peran yang amat penting untuk diperhatikan. Ada sebagian individu dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, adapula individu yang meminta bantuan orang lain untuk menemukan jalan penyelesaian dari masalahnya. Disinilah peran konselor dalam membantu konseli untuk mencari jalan keluarnya masalah, dan disinilah konselor menawarkan beberapa terapi konseling yang dirasa cocok untuk membantu mengatasi masalah yang dialami konseli tersebut.

Konseli berinisial DM, mengalami permasalahan cemas terhadap covid-19 yang mengganas sampai tahun ini. proses konseling ini bermula pada saat konseli terjangkit virus covid-19 di bulan juli tahun 2021 lalu, konseli merasa takut dan cemas saat terjangkit virus yang ganas itu, apalagi konseli termasuk orang yang awam jika ditanya tentang covid-19. Belum lagi anggapan masyarakat yang juga masih awam akan informasi seputar virus covid-19 yang akhirnya sampai membuat konseli tambah menjadi cemas. Tak hanya cemas karena keganasan dari virus tersebut, tetapi juga menambah pikiran dari konseli yang dibatasi ruang geraknya sehingga tidak leluasa dalam bekerja dan bersosialisasi, sedangkan konseli harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya sehari-hari karena konseli

sebagai kepala keluarga dan penghasilan hanya dari pekerjaan konseli.

Kejadian ini bermula saat mertua dari konseli yang juga terjangkit virus covid-19, dengan adanya kejadian itu maka dokter dari rumah sakit setempat menyarankan agar orang yang terakhir melakukan kontak fisik dengan mertua konseli juga diperiksa, setelah diperiksa dan juga konseli memiliki ciri-ciri sama seperti orang yang terjangkit virus seperti flu, panas dan tidak bisa merasakan bau langsung dianjurkan untuk karantina mandiri, konseli takut jika konseli juga terjangkit virus covid-19. Karena pada saat itu konseli melakukan kontak fisik dengan mertuanya yang terjangkit, konseli juga merasakan gejala flu, kurang enak badan, dan badan mudah merasa capek. Pada saat itu pandangan masyarakat tentang covid adalah sama halnya seperti momok ditengah masyarakat. Padahal jika seseorang terjangkit virus covid-19 seharusnya seorang tersebut mendapatkan dukungan dari keluarga, teman maupun masyarakat sekitar, agar seorang yang terjangkit tersebut memiliki semangat untuk sembuh dan merasa bahwa masih banyak orang lain yang peduli dengannya.

Dengan adanya anggapan masyarakat yang kurang tepat dalam memandang virus covid-19, berdampak pada konseli yang merasa cemas karena dirinya dikucilkan oleh masyarakat karena masyarakat tersebut takut jika tertular virus tersebut. Dengan adanya hal ini maka konseli memilih untuk menarik diri dari lingkungan, juga konseli merasa takut jika adanya panic bullying. Disituasi seperti ini konseli harus bisa menguatkan kesehatan mentalnya dan membuang rasa cemas, disaat kondisi seperti ini pendekatan konseli terhadap tuhan nya harus lebih didekatkan lagi, karena ketika konseli merasa dekat dengan Tuhan Yang Maha

Esa, maka konseling akan merasakan ketentraman jiwa dan merasa bahwa Allah selalu melindungi konseling.

2. Hasil penelitian

Uraian tentang panduan proses konseli dengan menggunakan terapi dzikir asmaul husna untuk menangani kecemasan konseli pasca terdampak covid-19 di desa Lubuk Sebontan kecamatan Muara Papalik kabupaten Tanjung Jabung Barat . Dalam hal ini, konselor menyesuaikan waktu luang konseli untuk menyepakati jadwal konseling. Dan konselor dan konseli sepakat jika waktu untuk proses konseling yaitu setelah shalat maghrib, sekitar pukul 19.00 sampai dengan 20.00 WIB dirumah konseli. Juga pada waktu tersebut sangat cocok untuk dilakukannya proses konseli karena konseli telah melakukan shalat maghrib sehingga konseli pun merasa lebih tenang, juga diwaktu tersebut adalah waktu konseli untuk sejenak istirahat untuk bersantai setelah seharian bekerja mencari nafkah sehingga menjadikan proses konseling menjadi kondusif, tenang dan tenang.

Konselor menyediakan terapi dzikir asmaul husna yang dirasa cocok untuk mereduksi kecemasan konseli karena sebelumnya konselor telah menggali data dan memperoleh beberapa informasi tentang konseli, yang akan dijabarkan menjadi beberapa poin berikut.

1. Data Bersumber dari konseli

informasi yang didapat dari konseli, konseli mengalami kegelisahan merasa tidak tenang karena selalu merasa cemas. Ada beberapa factor yang membuat konseli merasa gelisah dan tidak tenang, yaitu

keluarga, lingkungan, dan uang untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Yang pertama dari ketiga factor tersebut adalah factor keluarga yang ditakutkan juga jika ikut tertular dan terjangkau virus yang juga menjangkit konseli, meskipun seluruh anggota keluarganya diungsikan kerumah mertua konseli, tapi tidak menutup kemungkinan jika keluarga konseli juga terjangkau. Dan factor lainnya adalah masalah masyarakat yang sukar untuk menegur dan membuat ruang gerak konseli menjadi terbatas, hal ini dikarenakan masyarakat yang kurang faham tentang informasi covid-19.

Dan factor terakhir yakni menyangkut tentang tanggung jawab konseli sebagai kepala keluarga, yaitu memberi nafkah. Jika konseli menjalani karantina mandiri selama 10 hari maka akan sangat berpengaruh terhadap penghasilannya, ketika konseli menjalani karantina mandiri konseli mendapat beberapa sumbangan sembako dari ketua Rtnya. Tetapi sembako itu hanya cukup untuk kebutuhannya selama konseli menjalani karantina mandiri, yang seharusnya konseli bisa bekerja mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya, berkumpul dengan keluarga, dan bersosialisasi dengan sebagaimana mestinya tapi karena terjangkau virus covid-19 ini mengharuskan konseli untuk diam dirumah menjalani karantina mandiri tanpa beraktifitas diluar rumah.

Dan konseli mengaku jenuh karena tidak ada kegiatan Selama menjalani karantina mandiri, apalagi konseli juga tidak tau sama sekali dengan adanya handpone, ditambah lagi dengan ketidak stabilan PLN yang sering padam sehingga konseli juga tidak bisa menonton televisi dirumahnya, sehingga konseli sangat merasa bosan selama karantina mandiri dan menjadikan

dirinya membenci masa dimana ketika ia menjalani karantina mandiri dirumahnya

2. Data bersumber dari keluarga konseli

Kekhawatiran juga dirasakan oleh keluarga konseli yang mengaku takut jika tertular virus covid-19, tak hanya itu, keluarga konseli juga memberi informasi kepada konselor tentang adanya keanehan perilaku dari konseli yang lebih sering melamun, tidak banyak bicara dan merasa kurang adanya semangat dalam menjalani kesehariannya. Konseli dan keluarganya tidak leluasa untuk bertemu saat konseli menjalani karantina mandiri, keluarga konseli hanya bertemu dengan konseli ketika keluarganya mengirimkn sayur dan lauk untuk makan konseli.

Setelah selesai menjalani karantina mandiri pun, keluarganya masih merasakan perubahan perilaku yang tidak biasanya dari konseli lakukan dalam kesehariannya. Konseli menjadi sensitive jika ditanya tentang hal yang menyangkut tentang seputar virus covid-19. Dan oleh karena itu konseli juga merasa cemas jika kedepannya ia akan kembali terjangkit virus covid-19 dan menjalani karantina mandiri yang dirasa sangat membosankan karena dibatasi ruang geraknya.

3. Data dari tetangga konseli

Berdasarkan data dari tetangga konseli, diketahui bahwa konseli sering melamun di depan rumah dengan tatapan kosong, merasa kesepian ditambah lagi tidak ada dorongan semangat dari lingkungannya untuk sembuh dari covid-19. Tak hanya itu, ketika konseli sembuh dan sudah tidak menjalani karantina mandiri pun masih ada perubahan perilaku dari konseli. Perilaku yang begitu terlihat adalah konseli menarik diri dari

lingkungannya, konseli jarang terlihat keluar rumah, konseli hanya keluar rumah ketika sholat berjamaah dan bekerja saja. Perubahan perilaku lainnya adalah konseli tidak banyak bicara seperti sebelum terjangkit virus covid-19. Kegiatan konseli sehari-harinya menghabiskan waktu didalam rumah setelah selesai bekerja, dan jika dilihat dari kegiatan sehari-harinya konseli kekurangan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Pandangan tetangga konseli tentang konseli adalah seorang yang lumayan pendiam, mempunyai rasa social yang tinggi, dan juga agamis. Tetangga konseli tidak terlalu cemas saat mendengar bahwa konseli harus menjalani karantina mandiri padahal ruah konseli tepat idepan rumah tetaangganya ini, tetangga konseli beraanggapan jika seseorang terlalu cemas dalam menghadapi virus ini, maka imun yang ada pada diri kita akan menurun, dan itu akan menjadi penyebab seseorang yang cemas berlebihan itu mudah terjangkit. Seseorang memang harus waspada terhadap virus ini, tapi jangan berlebihan dalam mengawatirkannya.

4. Data dari imam mushola

Data yang diperoleh konselor dari imam mushola setempat yang sering konseli datangi untuk berjamaah adalah konseli tetap mengikuti jamaah setelah menjalani karantina mandiri dan telah benar-benar dinyatakan sembuh setelah menjalani karantina mandiri kurang lebih sepuluh hari, konseli sudah tidak merasakan gejala seperti yang konseli rasakan ketika menjalani karantina mandiri, dan sudah di perbolehkan beraktivitas seperti biasa dengan syarat harus tetap menjalankan protokol kesehatan oleh bidan desa setempat. Konseli tetap

mengikuti jamaah shalat maghrib, isya dan subuh setiap harinya setelah menjalani karantina mandiri.

Konseli juga beberapa waktu bercerita dengan imam mushola setempat tentang apa yang dialami konseli saat menjalani karantina mandiri, konseli bercerita bahwa konseli sangat cemas ketika kedepannya konseli akan terjangkau virus covid-19 ini lagi dan takut jika harus menjalani karantina mandiri lagi. Karena konseli merasa sangat tidak nyaman ketika harus berdiam diri dirumah, dengan perasaan tertekan karena adanya perasaan cemas tersebut konseli tidak banyak bicara dan memilih untuk memendam apa yang dirasa setelah menjalani karantina mandiri.

5. Data dari bidan desa

Data yang didapat konselor dari hasil wawancara dengan bidan desa ialah membenarkan jika salah satu masyarakatnya yang tak lain adalah konseli telah menjalani karantina mandiri, dikarenakan konseli melakukan kontak fisik dengan mertuanya yang positif terjangkit virus covid-19. Tak hanya itu, bidan desa membenarkan jika konseli juga merasakan gejala sama seperti yang dirasakan orang yang terjangkit covid-19 pada umumnya, konseli merasakan flu, hilangnya penciuman, demam, dan badan mudah capek.

Informasi yang didapat dari bidan desa terkait lama karantina dari konseli adalah sekitar 14 hari, konselor juga bertanya tentang cara memantau konseli saat melakukan karantina mandiri yang pemantauan tersebut dilakukan sendiri oleh bidan desa dengan cara lewat handphone. Obat yang diberikan dari bidan desa untuk konseli diantar kerumah konseli, bidan desa juga merasa khawatir ketika mengetahui bahwa salah satu masyarakatnya terjangkau virus covid-19. Padahal konseli

juga sangat rajin mengikuti posyandu lansia setiap bulannya. Saat selesai wawancara, bidan desa juga mengingatkan konselor akan pentingnya tetap menjaga protocol kesehatan. Menjaga jarak, memakai masker, mengurangi mobilitas, dan menjaga kebersihan. Hal ini tak lain adalah supaya agar tidak ada lagi masyarakat desa Lubuk Sebontan yang terjangkit covid -19.

B. Penyajian data

1. Deskripsi Proses Terapi

a). Metode dan teknik bimbingan konseling islam

1) Metode langsung

Yakni teknik pendampingan yang melibatkan kontak langsung atau tatap muka dengan individu yang dibimbing⁶⁷. Orang yang dibimbing atau konseli, adapun klasifikasi dari metode langsung ialah:

(a). Konseling individual

Konseling individual ialah proses pemberian terapi oleh konselor kepada konseli yang berjumlah satu orang dengan tujuan untuk mencari solusi atas permasalahan yang diangkat oleh konseli. Prosedur konseling dilakukan secara tatap muka oleh konselor dan konseli, konselor memilih metode dan teknik secara

⁶⁷ Ahmad hilman fajar ilahi, konseling islam melalui shalawat maulid diba' untuk menangani kecemasan pada ana yang mengalami penurunan prestasi belajar diwaru, sidoarjo, skripsi, jurusan bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN sunan ampel Surabaya, 2020,79

individual dan tatap muka secara langsung adalah bertujuan agar konselor dapat lebih berempati tentang apapun yang disampaikan oleh konseli kepada konselor.

Dirasa teknik dan metode ini juga lebih tepat karena konselor akan mendapatkan banyak data dari konseli secara mendalam, hal ini mempermudah konselor untuk membantu memecahkan masalah dari konseli karena data yang didapat konselor secara detail dan mendalam.

2) Langkah-langkah bimbingan konseling

Agar proses konseling berjalan dengan lancar maka diperlukan langkah-langkah konseling yang bertujuan untuk mempermudah jalannya proses konseling dengan mengetahui data dari konseli terlebih dahulu, baik dari mulai mengidentifikasi masalah sampai dengan adanya proses terapi hingga follow up dan evaluasi. Langkah langkah yang harus diketahui oleh konselor sebelum melakukan konseling ialah:

(a). Identifikasi kasus

Identifikasi kasus adalah langkah awal seorang dalam menggali data dari konseli, tujuan dari identifikasi kasus adalah agar konseli mengetahui gejala apa saja yang dirasakan oleh konseli dan pada langkah ini konselor mencatat gejala yang dikeluhkan oleh konseli, baik secara fisik maupun psikologi dari konseli. Selain mengetahui dan mencatat gejala yang dikeluhkan oleh konseli, konselor dan konseli juga berdiskusi tentang pencapaian ataupun tujuan dari adanya proses konseling ini. Data yang didapat oleh konselor untuk mengetahui gejala yang sering dikeluhkan oleh konseli tidak lain didapat dari proses wawancara dan observasi yang dilaksanakan

konselor dengan konseli, beberapa informan yaitu keluarga konseli, tetangga konseli dan imam mushola tempat konseli shalat berjamaah. Data yang diperoleh konselor dari beberapa sumber diatas adalah:

(1). Hasil data dari konseli

Berdasarkan informasi dari konseli, ia merasa jika mengalami tekanan karena cemas yang dialami oleh konseli, tekanan yang dirasakan konseli disebabkan oleh beberapa factor. Antara lain adalah factor keluarga yakni cemas karena takut anggota keluarga lainnya juga akan tertular virus covid-19.

Masalah social yang menjadi tekanan konseli adalah merasa bahwa masyarakat takut kepadanya sehingga konseli memutuskan untuk menarik diri dari ingkungannya. Dan factor penghasilan konseli selama terdampak virus covid-19, konseli merasa khawatir jika kebutuhan sehari-harinya tidak tercukupi karena konseli yang sebagai tulang punggung keluarga tidak bisa bekerja memotong pohon karet untuk mencari penghasilan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya.

Banyaknya factor yang menjadikan tekanan yang dialami oleh konseli menimbulkan gejala tidak nyaman, susah tidur, tidak bersemangat menjalani aktifitas juga tak jarang merasakan sakit kepala.

(2). Hasil dari keluarga konseli

Data dari keluarga konseli adalah adanya perubahan perilaku dari konseli menjadi lebih pendiam, banyak melamun dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini tak lain disebabkan oleh tekanan yang dialami oleh konseli karena

mengalami kecemasan. Setelah sembuh dari virus covid-19 yang menjangkit konseli, perubahan perilaku juga masih terlihat pada konseli. Keluarga konseli juga mengaku jika masih cemas ketika kembali satu rumah dengan konseli yang telah terjangkit virus covid-19. Tetapi keluarga adalah orang yang pertama yang menjadi support sistem dalam menyemangati konseli agar sembuh dari virus covid-19.

(3). Hasil dari tetangga konseli

Data dari tetangga konseli adalah benar adanya perubahan perilaku konseli setelah terjangkit covid-19, diketahui bahwa konseli sering melamun di depan rumah dengan tatapan kosong merasa kesepian. Kegiatan konseli sehari-harinya menghabiskan waktu didalam rumah setelah selesai bekerja, dan jika dilihat dari kegiatan sehari-harinya konseli kekurangan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari

(4). Data yang diperoleh dari imam mushola

dari hasil wawancara dengan imam masjid ialah konseli tetap melakukan shalat berjamaah di mushala seperti sebelum terjangkit virus covid-19, konseli mengikuti jamaah maghrib, isya dan subuh.

(5). Data yang diperoleh dari bidan desa

Data yang didapat dari hasil wawancara dengan bidan desa adalah benar adanya jika konseli melakukan karantina mandiri dirumah konseli selama kurang lebih 14 hari. Hal ini karena alasan konseli melakukan kontak fisik dengan mertuanya yang terjangkit covid 19, dan juga konseli merasakan gejala seperti yang dirasamertunya ketika terjangkit. Setelah

mengetahui itu maka bidan desa langsung memerintah konseli untuk melakukan karantina mandiri.

a) Sintesis

Sintesis ialah data tersebut kemudian ditinjau dan dieksplorasi secara ekstensif setelah dipelajari dan diperiksa dengan benar, dan data tersebut kemudian diperiksa dengan data lain untuk memperoleh gambaran umum tentang masalah yang menimbulkan kesulitan bagi pelanggan⁶⁸.

b) Diagnose

Diagnosis ialah mendefinisikan jenis penyakit atau membedakan antara penyakit⁶⁹. Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang ada, diketahui permasalahan yang ada pada konseli sebagai berikut.

1. Tertekan

Berdasarkan data yang diperoleh konselor dengan wawancara antara konselor dan konseli, konseli merasa adanya tekanan batin dan merasa tidak bebas karena adanya pikiran takut dan cemas yang bercampur menjadi satu. Konseli tertekan karena memikirkan banyak hal seperti merasa dijauhi oleh tetangga maupun masyarakat, serta merasa kurangnya dukungan atau motivasi dari keluarga terdekat untuk semangat melawan virus covid-19.

Dan juga konseli merasa kurang bebas ruang gerak untuk melakukan kegiatan sehari-hari, masih

⁶⁸ Ahmad hilman fajar ilahi, konseling islam melalui shalawat maulid diba' untuk menangani kecemasan pada anak yang mengalami penurunan prestasi belajar di Waru, Sidoarjo, skripsi.jurusan bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN sunan ampel Surabaya, 2020, hal 76

⁶⁹ Kamus saku kedokteran Dorland, Jakarta; EGC, 1998, hal 310

banyak lagi hal yang dipikirkan oleh konseli sehingga membuat dirinya semakin tertekan. Dalam situasi ini maka hal yang diperlukan adalah pendekatan spiritual dari konseli agar merasa lebih tenang karena konseli merasa dekat dengan Allah, hal lain yang harusnya didapatkan konseli adalah perhatian dan dukungan dari keluarga maupun dari sanak kerabat terdekatnya.

2. Cemas

Cemas yang dirasakan konseli memiliki gejala sering merasa sakit kepala, jantung berdebar karena merasa terancam dan tidak tenang bahkan sulit tidur. Cemas yang dialami oleh konseli cukup berat karena konseli terus memikirkan apakah bisa sembuh dari virus covid-19 yang menjangkitnya. Karena pada waktu itu, Indonesia sedang mengalami kenaikan kasus covid yang cukup tinggi, dan angka kematian pun juga tinggi.

Cemas juga dirasakan oleh keluarga konseli karena takut akan ikut terjangkit virus covid-19 yang ganas, juga kecemasan dikarenakan tidak bisanya memenuhi kebutuhan sehari-hari karena dibatasi ruang gerak konseli untuk beraktifitas. Adanya kecemasan hanya akan bisa sembuh ketika konseli merasa dirinya merasakan tenang dan merasa dirinya aman, oleh karena itu makan konselor menyajikan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi rasa kecemasan dari konseli tersebut.

3. Panic bullying

Kasus panic akan pembulia tidak hanya dirasakan anak-anak, panic bullying juga terjadi pada konseli yang rishi dan sensitive ketika ditanya tentang dimana konseli terjangkit virus covid-19 yang sudah

berlalu. Konseli seakan tidak ingin mengingat kejadian yang telah membuatnya merasa sangat cemas dan tertekan dengan semua hal yang dipikirkan secara berlebihan.

4. Menarik diri lingkungan

Menarik diri dari lingkungan juga dibenarkan oleh tetangga konseli dari hasil wawancara antara konselor dan tetangga konseli, hal ini dilihat dari jaranganya konseli keluar rumah hanya sekedar untuk menyapa ataupun menanyakan kabar dari tetangga. Lain halnya seperti sebelum terjangkit virus covid-19, konselor sering keluar rumah hanya untuk menyapa dan sedikit berbincang dengan tetangganya.

Hal ini dirasa karena konseli merasa dirinya ditakuti oleh masyarakat setempat karena waktu terjangkit covid-19 tak hanya satu atau dua masyarakat yang enggan hanya untuk menyapa konseli saat konseli sedang duduk santai didepan rumah pada sore hari. Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli pun, konseli mengaku jika merasa sakit hati sebab sikap masyarakat yang terlalu berlebihan daam menanggapi orang yang telah terjangkit virus covid-19. Padahal jika ditanya, konseli pun tak mau jika harus terjangkit virus covid-19 seperti ini.

5. Merasa putus asa

Konseli mengakui jika selama terjangkit virus covid-19 , konseli sempat merasa putus asa karena kurang adanya dorongan dari keluarga, lingkungan maupun sanak saudara. Apalagi usia konseli yang tak lagi muda, menjadikan konseli berfikir jika adanya peristiwa terjangkitnya virus sebagai pertanda jika ia akan kembali ke pangkuan Allah SWT. Saat seperti ini

konselohnya ingin didengarkan, konseli hanya ingin mempunyai seorang pendengar yang baik untuk sekedar mendengarkankeluh kesahnya yang dialami selama ini. Mungkin factor ini juga yang melatar belakangi perubahan perilaku konseli menjadi pendiam, dan kurang semangat dalam mejalani hidup.

c) Prognosa

Prognosa ialah fase memutuskan kegiatan, program, atau ide, atau langkah memutuskan perawatan yang akan dia terapkan berdasarkan masalah dan penyebabnya⁷⁰. Dari data yang didapat dari konseli melalui observasi dan wawancara, dan dengan melihat penyebab yang menimbulkan masalah kepada konseli, juga melihat gejala apa saja yang dirasakan konseli maka konselor memutuskan untuk menggunakan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia pasca terdampak covid-19.

Yang dilakukan konselor sebelum memberikan konseling kepada konseli adalah emberi pemahaman tentang apa yang dimaksud dengan dzikir asmaul husna, apa manfaat dari dzikir asmaul husna dan juga apa pengaruh dari terapi dzikir asmaul husna dengan kecemasan yang dialami oleh konseli. Yang menjadi focus dalam proses koneling tidak hanya untuk mereduksi kecemasan tapi juga sebagai ajang untuk lebih mendekatkan diri dengan Allah, dan untuk memahami dan mengambil hikmah dari semua yang telah terjadi kepada konseli.

⁷⁰ Ibid hal 81-82

d) Terapi

Terapi adalah suatu cara untuk menyembuhkan penyakit seseorang yang disebabkan oleh banyaknya permasalahan.

Alasan konselor memilih dzikir asmaul husna adalah keutamaan dari dzikir adalah menenangkan batin seseorang, dan mendekatkan diri kepada Allah. Asmaul husna adalah nama baik Allah, jika kita menyebutnya dan memahami arti dari nama-nama Allah kita akan sadar bahwa betapa Allah maha segalanya, dan hanya kepadanya hamba-hambanya menyembah. Sebelum pemberian terapi, konselor dan konseli harus membuat kesepakatan tentang terapi apa yang akan digunakan untuk menyembuhkan suatu permasalahan yang ada pada konseli. Dari hasil kesepakatan maka konselor setuju menggunakan terapi dzikir asmaul husna. Dan setelah adanya kesepakatan antara konselor dan konseli, maka pemberian terapi juga harus ada langkah dan gambaran yang harus diberitahukan kepada konseli. Adapun langkah-langkah pemberian terapi sebagai berikut:

1. Mengambil air wudhu

Ketika seseorang suci dari hadas, akan menjadikan seseorang tersebut menjadi merasa bersih dan akan bisa berfikir secara jernih. Dengan menggunakan terapi asmaul husna yakni nama Allah yang maha suci, ada baiknya kita menyebut nama Allah yang maha suci dengan keadaan suci. Wudhu tidak hanya mensucikan badan, tapi juga mensucikan hati dan pikiran. Tidak asing lagi jika ada nasihat yang berbunyi ketika seseorang marah dalam keadaan berdiri, jadi dudukah. Saat seseorang marah dalam keadaan duduk, maka berbaringlah, serta apabila seseorang marah dalam keadaan baring, maka berwudhu lah. Disini dapat disimpulkan bahwa

wudhu juga bisa menjaga hati tetap bersih dan fikiran bisa berfikir secara jernih.

2. Mencari posisi duduk yang nyaman

Hal seperti ini adalah hal yang sepele, tapi jika disepelekan akan berdampak pada konsentrasi konseli dalam menjalani proses konseling. Sebelum memulai proses konseling, konselor juga mengarahkan konseli untuk relaksasi. Dengan cara menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan.

3. Membaca shalawat

Sebelum memulai konseling, konselor memimpin konseli untuk beristighfar terlebih dahulu, lalu memanjatkan shalawat kepada nabi Muhammad yang tak lain adalah kekasih Allah.

Allah	Allah
Al rahman	maha pemurah
Ar rahim	maha mengasihi
Al malik	maha raja
Al qudus	maha suci
As salam	maha selamat sejahtera
Al mukmin	maha melimpahkan keamanan
Al muhaimin	maha pengawal serta pengawas
Al aziz	maha berkuasa
Al jabar	maha kuat yang menundukkan segalanya
Al mutakabbir	maha melengkapi

	segala kebesarannya
Al khaliq	maha pencipta
Al bari	maha menjadikan
Al mussawir	maha pembentuk
Al gaffar	maha pengampun
Al qahar	maha perkasa
Al wahab	maha penganugrah
Al razaq	maha pemberi rezeki
Al fatah	maha pembuka
Al aliim	maha mengetahui
Al qabidh	maha pengegang
Al basyid	maha melimpahkan nikmat
Ar khafidh	maha perendah
Al rafik	maha peninggi
Al muiz	maha menghormati
Al muzill	maha menghina
Al sami'	maha mendengar
Al basir	maha melihat
Al hakam	maha mengadili
Al adil	maha mengadili
Al latif	maha lembut serta halus

Al kabir	maha mengetahui
Al halim	maha penyabar
Al azim	maha agung
Al ghafur	maha pengampun
Al syukur	maha bersyukur
Al ali	maha tinggi serta mulia
Al kabir	maha besar
Al hafiz	maha memelihara
Al muqit	maha menjaga
Al hasib	maha penghitung
Al jalil	maha besar serta mulia
Al karim	maha pemurah
Al raqib	maha waspada
Al mujib	maha pengkabul
Al wasyid	maha luas
Al hakim	maha bijaksana
Al wadud	maha penyayang
Al majid	maha mulia
Al bait	maha membangkitkan semula
Al syahid	maha menyaksikan
Al haq	maha benar
Al wakil	maha pentadbir
Al qawiy	maha kuat
Al matin	maha teguh

Al waliy	maha melindungi
Al hamid	maha terpuji
Al muhsi	maha penghitung
Al mubdi	maha pencipta dari awal
Al muit	maha mengembali
Al muhyi	maha menghidupkan
Al mumit	maha mematikan
Al khayy	maha senantiasa hidup
Al qayyum	maha berdiri sendiri
Al wajid	maha penemu
Al majid	maha mulia
Al wahid	maha esa
Al ahad	maha tunggal
Al samad	maha tumpuan
Al qadir	maha berupaya
Al muqtadir	maha berkuasa
muqaddim	maha penyegera
Al muakhir	maha mengakhiri
Al awal	maha awal
Al akhir	maha akhir
Al zahir	maha zahir
Al batin	maha batin
Al wali	yang

	memerintah
Al mutaali	maha tinggi serta mulia
Al barr	membuat kebajikan
Al tawwab	maha menerima taubat
Al muntaqim	maha menghukum yang bersalah
Al afuw	maha pengampun
Al rauf	maha pengasih dan penyayang
Al malikul mulk	maha pemilik kedaulatan yang kekal
Dzul djalali wal ikram	maha kebesaran dan mulia
Al muqsit	maha seksama
Al jami	maha pengumpul
Al ghaniy	maha kaya
Al mughni	maha menggkayakan
Al mani	maha pencegah
Addar	maha pemberi derita
Annur	maha pemilik cahaya
Al hadi	maha memberi petunjuk
Al badi	maha pencipta
Al baqi	Maha kekal

Al warid	maha mewarisi
Al rasyid	maha memimin kepada kebenaran
Assabur	Maha penyabar

Tabel 1.1

4. Menjelaskan arti dari nama-nama Allah

Pada sesi konseling pertama, konselor membacakan arti dan implementasi nama-nama Allah kepada konseli. Mengetahui arti dan implementasi dari nama-nama Allah akan memudahkan kita untuk lebih fokus dan kusyuk dalam berdzikir. , *ya Rahman* ; maha pengasih, *ya Rahim* ; maha penyayang, *ya malik* ; maha raja, *ya quddus* ; maha suci, *ya salam* ; maha memberi keselamatan, *ya mukmin* ; maha melimpahkan, *ya muhaimin* ; maha mengawasi keamanan, *ya 'aziz* ; maha perkasa.

e). Tahap Konseling

Pada tahap ini, konselor memberikan ucapan-ucapan atau nasehat terhadap konseli, yang diharapkan dari pemberian nasehat kepada konseli supaya agar konseli tidak merasa putus asa atas apa yang telah Allah berikan kepada konseli. Karena umur konseli jauh lebih tua dibanding dengan konselor, maka pemberian nasehat dilakukan dengan sedikit lebih santai tanpa mengurangi rasa konselor kepada konseli. Dan pada tahap pemberian nasehat ini konselor sangat hati-hati dalam berbicara, konselor lebih menempatkan diri sebagai anaknya.

Dengan begitu konseli merasa mempunyai seorang pendengar yang baik, dan dengan begitu konseli tidak begitu tegang dan lebih terbuka selama

proses konseling. Adapun poin-poin yang diberikan konselor terhadap konseli adalah tentang larangan berputus asa, selalu sabar menerima cobaan dari Allah, dan penguatan spiritual konseli melalui zikir asmaul husna

a. Larangan berputus asa

Poin pertama yang diberikan konselor kepada konseli adalah larangan berputus asa atas apa yang telah diberikan Allah kepada konseli, konseli memberi penjelasan jika Allah tidak akan menguji seorang hambanya diluar batas kemampuan. Jika Allah limpahan cobaan ini kepada konseli, itu artinya Allah percaya bahwa konseli adalah orang yang kuat . selalu ada hikmah dari semua yang terjadi. Mungkin dengan adanya kejadian konseli terjangkit virus covid-19 menyadarkan konseli akan mahalnnya kesehatan dan mengajarkan konseli tentang rasa syukur ketika diberikan kesehatan oleh Allah.

Tak hanya pelajaran dan hikmah untuk konseli, adanya wabah ini juga menyadarkan semua manusia bahwa pentingnya menjaga kesehatan, dan tetap harus waspada akan virus ini. Dan hal lain yang didapat dan diambil hikmahnya adalah untuk menjadikan manusia lebih dekat dengantuhannya dan mengingat bahwa kematian itu nyata adanya.

b. Perintah untuk bersabar

Poin kedua yang disampaikan konselor kepada konseli adalah perintah untuk bersabar,

seperti halnya seorang nabi ayyub yang diberi cobaan penyakit oleh Allah juga untuk menjadi panutan para manusia jika dengan menyelesaikan masalah ataupun cobaan dari Allah dengan bersabar, berusaha dan berikhtiar. Allah memberika suatu cobaan kepada seorang hambanya itu tanda Allah yakin jika hamba tersebut mampu untuk menyelesaikannya.

Suatu cobaan yang berupa penyakit bisa juga diberika oleh Allah sebagai teguran bahwa pentingnya mengingat akan kematian dan agar lebih mendekatkan diri kepada Allah. Maka ketika seseorang hamba diberi ujian maka hendaknya hamba tersebut selalu mengucapkan istighfar. Jika ujian tersebut adalah teguran dari Allah, maka hendaknya hamba tersebut meminta ampunan dengan beristighfar.

c. Mendekatkan diri dengan Allah

Poin yang tak kalah penting dari poin lain yang diberikan konselor kepada konseli adalah mendekatkan diri dengan Allah, salah satu cara mendekatkan diri dengan Allah ialah senantiasa berzikir dan lebih giat melakukan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Konseli mengaku jika selama terjangkit covid-19 konseli lebih giat berdzikir, bershalawat dan beristighfar. Karena bagaimanapun konseli juga takut akan kematian, merasa khawatir jika virus yang menjangkit padanya tidak akan sembuh dan berakhir dipemakaman. Selain itu, ketika konseli menjalani karantina mandiri, konseli tidak mempunyai kegiatan. Jadi dengan adanya waktu luang yang panjang, konseli

meggunakannya dengan lebih mendekatkan diri dengan Allah.

f). Evaluasi dan follow up

Pada tahap evaluasi dan follow up ini konselor mencari tau dan melihat sudah sampai sejauh mana proses konseling, dan sudah ada perubahan perilaku apa saja yang terlihat dari konseli setelah melakukan sesi-sesi proses terapi dan konseling. Konselor menanyakan tentang bagaimana perasaan konseli setelah melakukan proses terapi dan konseling, konselor juga kembali melakukan wawancara dengan tetangga, keluarga dan imam mushola terdekat tentang perubahan apa saja yang terlihat setelah melakukan proses konseling.

Dari hasil wawancara dengan keluarga, maka diketahui bahwa konseli mulai ada perubahan dalam kesehariannya. Sebelum melakukan terapi dan konseling, konseli masih menjadi seorang yang pendiam, dan kurang bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Dan setelah melakukan proses terapi dan konseling diketahui bahwa konseli sudah mulai banyak berbicara dengan keluarga, mulai terbuka dengan apa yang dirasakan selama ini. Begitupun dengan tingkat semangat konseli dalam menjalani kegiatan sehari-hari, setelah mengikuti kegiatan terapi dan konseling, konseli menjadi lebih bersemangat dalam menjalani aktifitas. Hal ini dikarenakan konseli tambah sadar dan tahu jika berputus asa itu tidaklah dibenarkan, dan cobaan yang diberikan oleh Allah untuk konseli itu tidak mungkin diluar dari batas kemampuan konseli.

g). Hasil akhir

Dari beberapa langkah konseling diatas, pada tahap ini konselor mengetahui apa saja perubahan perilaku yang terjadi pada konseli setelah melakukan terapi dan konseling menggunakan dzikir asmauh husna dengan tujuan untuk mereduksi kecemasan konseli. Adanya perubahan perilaku konseli harus diketahui dari informan yaitu tetangga, keluarga dan imam mushala. Adapun perubahan yang dialami oleh konseli dari hasil wawancara dengan tetangga, keluarga, imam mushola dan konseli adalah sebagai berikut.

1. Adanya perubahan yang dialami konseli adalah konseli merasa lebih merasakan ketenangan batin, rasa cemas sudah tidak terlalu tinggi seperti sebelum melakukan konseling. Dan juga konseli merasa aman karena merasa bahwa Allah telah menjaganya.
2. Konseli terlihat lebih bersemangat dalam beraktifitas, konseli juga sesekali keluar rumah untuk sekedar mencari kawan bercerita ketempat saudaranya. Konseli juga terbuka dengan keluarga dengan apa yang konseli rasakan
3. Dari hasil wawancara dengan imam mushala, diketahui konseli tetap mengikuti jamaah maghrib, isya dan subuh. Perubahan perilaku yang terjadi adalah konseli selalu datang lebih awal sebelum adzan dimulai, beda halnya dengan konseli yang sebelum mengikuti konseling. Konseli dulunya

datang kemushola selalu mepet dengan waktu iqamah, konseli tertutup dan tidak bergaul dengan jamaah lain, beda halnya dengan konseli yang setelah melakukan konseling, konseli sekarang datang lebih awal sebelum adzan dan memilih bersantai dengan teman jamaahnya sambil menunggu masuknya waktu shalat.

2. Deskripsi hasil terapi

Adapun hasil dari beberapa proses terapi dan konseling diatas, konselor mendapat data bahwa adanya perubahan dari konseli. Perubahan yang terjadi adalah perubahan perilaku dan perasaan konseli. Dari hasil wawancara antara konselor dan konseli dan juga informan setelah pemberian konseling dan terapi adalah sbagai berikut.

a. Merasa tenang

Dari wawancara antara konselor dan konseling adalah konseli tidak merasa cemas yang berlebihan, ditandai dengan konseli lebih tenang dan rileks dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Konseli juga sudah tidak merasakan tekanan yang berlebihan, ditandai dengan perubahan sikap konseli yang lebih jarang melamun dan menyendiri. Tetangga dan keluarga konseli juga menuturkan bahwa konseli sudah tidak sering melamun dan menyendiri lagi.

b. Sering bersosial

Data yang diperoleh dari informan imam mushola, bahwa konseli lebih sering sekedar mengobrol dengan jamaah yang lain di sore hari menjelang maghrib, perilaku konseli ini bertolak belakang dengan sebelum pemberian terapi dan konseling. Perubahan perilaku dari konseli juga

disadari oleh konseli, konseli mengaku bahwa konseli tidak merasa panic bullying oleh tetangga dan masyarakat sekitar karena konseli percaya bahwa Allah selalu ada untuk konseli sekalipun masyarakat sekitar dan tetangga cenderung menjauh dari konseli karena konseli pernah menjalani karantina mandiri.

c. Lebih bersemangat

Data yang diperoleh dari keluarga konseli adalah perubahan perilaku dari konseli yang lebih ceria dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, konseli juga lebih ekspresif yang menandakan bahwa konseli lebih ceria sebelum diberikan konseling dan terapi.

d. Tidak berputus asa

Hal ini dinyatakan oleh konseli bahwa konseli lebih bersemangat dalam menjaga kebersihan dan kesehatan serta tetap menjaga protocol kesehatan, agar konseli terhindar dari virus yang terus berdampingan dengan manusia. Konseli tidak berputusa asa untuk tetap menjaga kesehatan dan kebersihan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Perspektif teori yang digunakan adalah teori gestalt dengan teknik clien-centered

a. Teknik clien-centered

Metode Client-Centered Therapy, menurut (Sayekti 2010:1), adalah Carl R. Rogers, yang dalam pandangannya menegaskan bahwa pusat pemecahan

masalah ada pada klien, yang memiliki banyak kesejajaran dengan makna. dari konseling pada umumnya. Konseling pada dasarnya adalah teknik membantu orang, menyiratkan bahwa orang tersebut harus mengatasi masalah itu sendiri. Kedudukan konseli sebagai orang yang pada akhirnya menentukan berhasil atau tidaknya proses konseling, serta keleluasaan konseli untuk memilih apa yang akan diubah dalam dirinya, merupakan aspek-aspek yang bermanfaat dari metode ini. Sangat penting bagi konselor dan konseli untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang positif selama proses konseling. Selanjutnya, konselor harus menunjukkan pemahaman dan penerimaan yang lengkap terhadap konseli.

Adapun teknik-teknik pendekatan client-centered yang perlu diperhatikan yakni “acceptance (penerimaan), understanding (mengerti, memahami), respect (rasa hormat), reassurance (menentramkan hati, meyakinkan), encouragement (dorongan), limited questioning (pertanyaan terbatas), reflection (memantulkan pertanyaan dan perasaan)”⁷¹. Jika dilihat dari sudut teori umum tentang pemberian terapi asmaul husna untuk mereduksi kecemasan pada lansia yang terdampak covid-19, konseli mempunyai kuasa penuh untuk menentukan perubahan-perubahan positif pada dirinya. Konselor hanya memberikan nasehat dan saran yang baik untuk konseli, teori client centered adalah proses konseling yang hanya berpusat kepada konseli. Konselor menanyakan tentang apa rencana yang akan diambil oleh konselor sebagai bentuk perubahan positif yang diciptakan oleh dirinya

⁷¹ Diza rahma dkk, pengaruh client-centered therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA, vol 2, no 1, 2019

sendiri, walaupun semua berfokus pada konseli, konselor tetap mencari informasi yang terkait perubahan konseli dengan informaan sebagai bentuk pemantauan konselor apad konseli. Hal itu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang sudah terjadi pada konseli setelah proses konseling lengkap dengan terapinya.

2. Perspektif keislaman

Menurut ahmad Mubarak, dalam sejarah Islam, konseling dikenal dengan hisbah, yang berarti memerintahkan individu atau klien untuk melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas telah ditinggalkannya, dan mencegah perbuatan negatif yang sudah pasti dilakukan klien, amar ma'ruf nahi mungkar. Serta mendamaian musuh yang bermusuhan. Adapun tujuan dari konseling islam adalah

- a. Jika seseorang sudah dalam kesulitan, konseling diberikan dengan tujuan membantu klien dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
- b. Terapi islami berusaha membantu klien yang telah disembuhkan secara efektif untuk menjaga kesegaran jiwanya bahkan untuk mengembangkan potensinya agar tidak menjadi penyebab kesulitan bagi diri sendiri maupun orang lain.
- c. Membantu pelanggan dalam menghindari kesulitan⁷².

Konseling islam mempunyai pedoman untuk saling membantu sesama manusia, seperti kata yang ada pada sebuah hadist bahwasanya “sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat untuk manusia lainnya”.

⁷² Yusria Ningsih, kesehatan mental, (Surabaya :UINSA Surabaya, 2020), hal 120

Konseling islam berpedoman dengan al-quran dan hadist. Yang digunakan sebagai rujukan dalam membantu seseorang dalam menyelesaikan masalahnya. Kegiatan konseling dengan menggunakan terapi asmaul husna untuk mereduksi kecemasan lansia pasca terdampak covid-19 dalam sudut pandangan islam adalah selain mendapatkan pahala karena menyebut nama-nama baik Allah, konseli juga mendapatkan banyak manfaat.

Setelah konseli menerapkan terapi dzikir asmaul husna, konseli akan merasakan ketenangan batin, karena konseli juga tahu arti dan implementasi dari nama-nama Allah yang berjumlah 99 itu. Dengan begitu, konseli akan merasa dekat dengan Allah. Konseli merasa bahwa Allah selalu melindunginya, ketika konseli merasa aman maka akan mendorong terjadinya perubahan perilaku pada konseli. Konseli akan mulai bersosialisasi dengan tetangga dan lingkungannya, karena konseli tidak takut yang berlebihan ketika ia akan dijauhi oleh tetangga dan lingkungannya, konseli yakin bahwa Allah lah yang selalu ada didekatnya. Konseli tidak merasa cemas lagi karena konseli yakin bahwa hidup dan matinya untuk Allah.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”.

Sesuai dengan ayat alquran 28 surat ar'ra'd bahwasannya hati seorang akan merasa aman, tentram dan tenang ketika mengingat Allah. Mengingat Allah dengan cara berdzikir asmaul husna juga menjadikan hati seseorang menjadi tenang. ketika seseorang merasa tenang dan terhindar

dari kecemasan maka yang akan terjadi adalah seseorang tersebut akan merasa bahagia, suatu hal yang didambakan oleh lansia ketika hidupnya dimasa senja merasakan kebahagiaan tanpa adanya tekanan dari apapun dan hal apapun. Dengan situasi yang memaksa masyarakat hidup berdampingan dengan wabah virus covid-19 maka kesehatan mental harus tetap dijaga, meraskan kecemasan yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan mental seseorang, disituasi seperti ini yang harus dilakukan adalah tetap waspada tanpa merasakan kecemasan yang berlebihan. Dengan terapi dzikir asmaul husna adalah salah satu jalan untuk menjadikan hati lebih tenang dan tenang tanpa memikirkan kecemasan yang berlebihan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan proses terapi

Berikut ini merupakan proses terapi dzikir asmaul husna yang diberikan konselor untuk mereduksi kecemasan pada konseli.

1. Mengambil air wudhu
2. Mencari posisi duduk yang nyaman
3. Membaca shalawat
4. Menjelaskan arti dari nama-nama Allah, yakni , *ya Rahman* ; maha pengasih, *ya Rahim* ; maha penyayang, *ya malik* ; maha raja, *ya quddus* ; maha suci, *ya salam* ; maha memberi keselamatan, *ya mukmin* ; maha melimpahkan, *ya muhaimin* ; maha mengawasi keamanan, *ya 'aziz* ; maha perkasa.

b. Tahap Konseling

Adapun poin-poin penting yang diberikan konselor untuk konseli adalah sebagai berikut

- 1). Larangan berputus asa
 - 2). Perintah untuk bersabar
 - 3). Mendekatkan diri dengan Allah
- c. Evaluasi dan follow up
- d. Hasil akhir

2. Kesimpulan hasil terapi

Adanya perubahan yang dialami konseli adalah konseli merasa lebih merasakan ketenangan batin, rasa cemas sudah tidak terlalu tinggi seperti sebelum melakukan konseling. Dan juga konseli merasa aman karena merasa bahwa Allah telah menjaganya. Konseli terlihat lebih bersemangat dalam beraktivitas, konseli juga sesekali keluar rumah untuk sekedar mencari kawan bercerita ketempat saudaranya. Konseli juga terbuka dengan keluarga dengan apa yang konseli rasakan. Juga konseli tidak sering merasakan sakit kepala, dada terasa sempit, jantung berdegub kencang dan berkeringat dingin, hal ini dapat disimpulkan bahwa konseli sudah mengalami penurunan tingkat kecemasan.

B. Saran

Penulis mengharapkan kedepannya terapi dzikir asmaul husna tidak hanya digunakan untuk mereduksi kecemasan saja, dalam artian penulis mengharapkan agar kedepannya terapi dzikir asmaul husna bisa lebih berkembang dalam hal penelitian lainnya.

Dan kedepannya juga diharapkan terapi dzikir asmaul husna juga lebih dapat sempurna, terutama dalam hal langkah-langkah dalam terapi, dan penghafalan dari asmaul husna sendiri

C. Rekomendasi

Terapi dengan menggunakan dzikir asmaul husna dapat mengurangi rasa cemas seseorang, hal ini disebabkan karena seseorang yang menggunakan terapi dzikir asmaul husna terlebih dahulu mengetahui implementasi dari nama-nama Allah tersebut. Seseorang akan mempercayai bahwa Allah adalah maha segalanya, tidak akan ada seseorang pun yang dilalaikan Allah, Allah yang memberi sebuah ujian, maka Allah yang akan memberi jalan keluarnya. Allah maha mengasihi, tidak mungkin jika Allah memberi cobaan diluar batas mampu seseorang tersebut. Dengan mengetahui bahwa Allah maha segalanya, maka seseorang tersebut akan merasa lebih aman dan tenang karena selalu dekat dengan Allah yang maha segalanya. Jika seseorang sudah merasa aman dan nyaman, maka seseorang tersebut tidak merasa cemas lagi, dan dari sinilah direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya sebagai berikut.

- a. Menjadikan terapi dzikir asmaul husna untuk mereduksi kecemasan atau mencari solusi dari proses konseling dengan konseli yang mempunyai masalah yang sama seperti dalam penelitian ini.
- b. Terapi dzikir asmaul husna tidak hanya digunakan sebagai terapi untuk mereduksi kecemasan, tetapi dzikir asmaul husna juga dapat memberikan ketenangan batin seseorang yang berdzikir dengan asmaul husna.
- c. Terapi dzikir asmaul husna juga direkomendasikan untuk memangkitkan semangat ketika seseorang merasa berputus asa, dengan mengingat Allah maha segalanya.

DAFTAR PUSTAKA

Al-gazali, I., *jika engkau qanaah pasti bahagia:mitra* pres,2012

Aplikasi KBBI

Novia, angry. *Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Stress Akademik Akibat Media Pembelajaran Online Pada Remaja Didesa Jajar, Talun Kabupaten Blitar*, skripsi, 2020

ardimen, jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam, vol 15, no 2, desember 2018

bawazir, widiaturrahmi, jalan dakwah ukhuwah Islamiyah, Kalimantan: razka pustaka, 2017

Erford,t,bradley,. *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor*,Yogyakarta:pustaka pelajar,2015

fitri, D, dan afdil,. *Konsep kecemasan anxiety pada lanjut usia lansia*, vol 5, n0 2, 2016

Gemilang. Galang surya, metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan konseling, jurnal focus konseling, vol 2, no 2, 2016

<http://kbbi.web.id/pandemic> diakses 23 agustus 202 14.47

<https://persakmi.or.id/headlines/mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-kecemasan-di-masa-pandemi-covi-19/>
diakses pada 23agustus 14.16

Ika. Anis, purwaningsih, kualitas hidup lanjut usia, jurnal keperawatan, 2012

Ilahi. Ahmad hilman fajar, konseling islam melalui shalawat maulid diba' untuk menangani untuk menangani kecemasan pada anak yang mengalami penurunan prestasi belajar di Waru Sidoarjo, skripsi, jurusan bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi universitas negeri sunan ampel Surabaya, 2020

Jaya, M, L, M, I, *metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*, Yogyakarta :quadran, 2020

Kamus saku kedokteran Dorland, Jakarta: EGC, 1998

khasnah, I,. pengaruh melakukan dzikir asmaul husna terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional anak panti asuhan Darussalam mrangen demak, skripsi, jurusan bimbingan dan penyuluhan islam fakultas dakwah dan komunikasi universitas walisogo semarang, 2015

lavenia. Sri, peranan dzikir mengatasi kecemasan klien, skripsi, jurusan bimbingan dan konseling fakultas tarbiyah dan keguruan institute agama islam negri batusangkar, 2020

Mardalis, *metode penelitian suatu pendekatan proposal*, jakarta :bumi aksara, 2008

- Narbuko, C, achmadi, A, *metodologi penelitian*, Jakarta:bumi aksara, 2018
- Ningsih, yusria,. *Kesehatan mental*, Surabaya:uin sunan ampel surabaya2020
- Noor, j.,*metodologi penelitian*, Jakarta: kencana,2011
- Nugrahani, F, *metode penelitian kualitatif*, Surakarta:2014
- nurkholis, dampak pandemic novel-corona virus disease covid-19 terhadap psikologi dan pendidikan serta kebijakan pemerintah, jurnal PGSD vol 6 no 1, januari-juni 2020
- Permana, A dan septiawan, A, manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19, *academia journal of multidisciplinary*, vol 4, no 2, juli-desember 2020
- permana, andini. Septiawan A, manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi covid-19, *academica journal of multidisciplinary studie*, vol 4, no . juli-desember 2020 hal 7
- Rachman, M, B, *pendidikan karakter'pendidikan untuk menghidupkan nilai pesantren madrasah dan sekolah*, :the asia foundation, 2017
- Rahma. Diza, dkk, pengaruh clien-centered therapy dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA, vol 2, no 1, 2019
- Rahmawan. Risky, dkk, hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia dikarang werda semeru

- jaya dan jember permai, artikel hasil penelitian mahasiswa, universitas jember, 2013
- Ridlo.ilham ahsanu, pandemic covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental diindnesia, vol 5, no 2, 2020
- Rozi, f, thuawilibi,m,. *jalan dakhwah khuwah Islamiyah KH Abdul somad Lc. Ma*, Kalimantan barat:CV. Razka Pustaka,2017
- sari, I,.analisis dampak pandemic covid-19 terhadap kecemasan masyarakat, literature review, jurnal kesehatan, edisi 12 vol 1 , 2020
- Sari. novita sari, perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan terdampak covid-19, 2020
- suhaimi, gangguan jiwa dalam perspekif kesehatan mental islam, vol 26, no 4, 2015
- Sukardi, *metodologi penelitian pendidikan*, Jakarta:bumi aksara, 2008
- Supriadi, lanjut usia dan permasalahannya, vol 10, no 2, oktober 2015
- Suwendra, I, w, *metode penelitian kualitatif dalam ilmu social, pendidikan, kebudayaan, dan keagamaan*,bandung:nila cakra, 2018
- syafrudin, pendidikan karater melalui aktifitas dzikir, jurnal SAP, vol 2, no A, 2017

taylor. Stevan, the psychology of pandemic, Cambridge scholars, 2019, hal 50

wahyuti, E., analisis pratek klinik keperawatan pada pasien pre-operasi dengan membaca dzikir asmaul husna untuk menurunkan tingkat kecemasan diruang instalasi gawat darurat RSUD taman husada bontang, skripsi, jurusan profesi ners, sekolah tinggi ilmukesehata mhamadiyah smarinda, 2016

Mardalis, *metode penelitian suatu pendekatan proposal*, jakarta :bumi aksara, 2008

Noor, j.,*metodologi penelitian*, Jakarta: kencana,2011

Suwendra, I, w, *metode penelitian kualitatif dalam ilmu social, pendidikan, kebudayaan, dan keagamaan*,bandung:nila cakra, 2018

Jaya, M, L, M, I, *metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*, Yogyakarta :quadran, 2020

Sukardi, *metodologi penelitian pendidikan*, Jakarta:bumi aksara, 2008

Nugrahani, F, *metode penelitian kualitatif*, Surakarta:2014

Permana, A dan septiawan, A, manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19, academia journal of multidisciplinary, vol 4, no 2, juli-desember 2020

<http://kbbi.web.id/pandemic> diakses 23 agustus 202 14.47

<https://persakmi.or.id/headlines/mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-kecemasan-di-masa-pandemi-covi-19/>
diakses pada 23agustus 14.16

nurkholis, dampak pandemic novel-corona virus disease covid-19 terhadap psikologi dan pendidikan serta kebijakan pemerintah, jurnal PGSD vol 6 no 1, januari-juni 2020

sari, I., analisis dampak pandemic covid-19 terhadap kecemasan masyarakat, literature review, jurnal kesehatan, edisi 12 vol 1 , 2020

suhaimi, gangguan jiwa dalam perspekif kesehatan mental islam, vol 26, no 4, 2015

khasnah, I. pengaruh melakukan dzikir asmaul husna terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional anak panti asuhan Darussalam mrangen demak, skripsi, jurusan bimbingan dan penyuluhan islam fakultas dakwah dan komunikasi universitas walisogo semarang, 2015

wahyuti, E., analisis pratek klinik keperawatan pada pasien pre-operasi dengan membaca dzikir asmaul husna untuk menurunkan tingkat kecemasan diruang instalasi gawat darurat RSUD taman husada bontang, skripsi, jurusan profesi ners, sekolah tinggi ilmukesehata mhamadiyah smarinda, 2016

syafrudin, pendidikan karater melalui aktifitas dzikir, jurnal SAP, vol 2, no A, 2017