



**TERAPI BEHAVIOR DAN DZIKIR UNTUK  
MENGATASI KEJENUHAN PADA SEORANG  
MAHASISWA DI DESA BANGAH KABUPATEN  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

**SITI CHUMROH NURFAIZAH**

**NIM: B03217038**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Siti Chumroh Nurfaizah

Nim : B03217038

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi berjudul *Terapi Behavior dan Dzikir untuk mengatasi Kejuhan Pada Seorang Mahasiswa di Desa Bangah Kabupaten Sidoarjo* adalah benar merupakan hasil karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 Juli 2022

Yang menyatakan,



**Siti Chumroh Nurfaizah**  
**NIM B03217038**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Siti Chumroh Nurfaizah

Nim : B03217038

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : **Terapi Behavior dan Dzikir untuk mengatasi Kejenuhan pada Seorang Mahasiswa di Desa Bangah Kabupaten Sidoarjo**

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

Surabaya, 12 Juli 2022

Menyetujui Pembimbing,



Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.

NIP. 197708082007101004

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Behavior dan Dzikir untuk mengatasi  
Kejenuhan pada Seorang Mahasiswa di Desa Bangah  
Kabupaten Sidoarjo  
SKRIPSI

Disusun Oleh

Siti Chumroh Nurfaizah (B03217038)

Telah diuji dan dinyatakan lulus ujian Sarjana Strata  
Satu pada Tanggal 13 Juli 2022

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd, M.Pd, Kons  
NIP. 197708082007101004

Penguji II

Drs. H. Abd. Basyid, MM  
NIP.196009011990031002

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 13 Juli 2022



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil  
NIP.197111171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Siti Chumroh Nurfaizah  
NIM : B03217038  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : sitichumroh@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 :

**TERAPI BEHAVIOR DAN DZIKIR UNTUK MENGATASI KEJENUHAN PADA  
SEORANG MAHASISWA DI DESA BANGAH KABUPATEN SIDOARJO**

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Agustus 2023

Penulis



Siti Chumroh Nurfaizah

## ABSTRAK

Siti Chumroh Nurfaizah, Nim. B03217038, 2022.  
Terapi Behavior dan Dzikir untuk mengatasi Kejenuhan  
pada Seorang Mahasiswa di Desa Bangah Kabupaten  
Sidoarjo.

Masalah tersebut terkadang hadir tak mengenal waktu dan kondisi. Sesuai dengan problema yang dialami oleh konseli saat ini ia merasa jenuh, karena masalah tersebut datang secara bertubi-tubi. Dan hal tersebut dapat ditinjau dengan melihat dampak dari kejenuhan yaitu yang pertama, mudah bosan. Kedua, mudah tersinggung. Ketiga, sulit berkonsentrasi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Dalam teknik pengumpulan data peneliti menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif. Pada proses konseling melalui beberapa tahap yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow-up*.

Hasil akhir dari penelitian ini menunjukkan perubahan pada perilaku konseli, terbukti dengan adanya sikap konseli yang sudah dapat berpikir positif dan membangun, jenuh atau rasa bosan berkurang dan percaya diri dalam mengambil keputusan.

Kata Kunci: Terapi behavior, dzikir dan kejenuhan

## **ABSTRACT**

Siti Chumroh Nurfaizah, Nim. B03217038, 2022.  
Behavior Therapy and Dhikr to Overcome Saturation in  
a Student in Bangah Village, Sidoarjo Regency.

These problems are sometimes present regardless of time and conditions. In accordance with the problems experienced by the counselee at this time he felt bored, because these problems came repeatedly. And this can be reviewed by look at the impact of saturation, namely the first, easily bored. Second, easily offended. Third, it is difficult to concentrate.

This study uses a qualitative research method with a comparative descriptive type of research. In data collection techniques, researchers used interviews, observation and documentation. The data that has been collected was analyzed using comparative descriptive analysis techniques. The counseling process goes through several stages, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow-up.

The final results of this study showed changes in the counselee's behavior, proven by the attitude of the counselee who is able to think positively and build, reduced boredom and confident in making decisions.

**Keywords:** Behavior therapy, Dhikr and Saturation

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....	ii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Terapi Behavior.....	15
1. Pengertian Terapi Behavior .....	15

2.	Tujuan Terapi Behavior.....	15
3.	Teknik-Teknik Terapi Behavior .....	16
B.	Dzikir .....	17
1.	Pengertian Dzikir .....	17
2.	Manfaat Dzikir .....	20
3.	Keutamaan Dzikir .....	22
4.	Bacaan-bacaan Dzikir .....	24
5.	Adab Berdzikir .....	27
C.	Kejenuhan .....	28
1.	Pengertian Kejenuhan .....	28
2.	Faktor-faktor yang melatar belakang 30	
3.	Gejala-gejala Kejenuhan .....	31
4.	Cara mengatasi Kejenuhan .....	32
D.	Hubungan Antara Terapi Dzikir untuk mengatasi Kejenuhan .....	32
E.	Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	47
B.	Lokasi Dan Sasaran Penelitian .....	48
1.	Lokasi Penelitian .....	48
2.	Sasaran Penelitian .....	48
C.	Jenis Dan Sumber Data .....	48

1. Jenis Data.....	49
2. Sumber Data.....	50
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	51
1. Tahap Pra Lapangan .....	51
2. Tahap Lapangan .....	51
E. Teknik Pengumpulan Data .....	52
1. Observasi .....	52
2. Wawancara.....	54
3. Dokumentasi .....	55
F. Teknik Validitas Data .....	56
1. Perpanjangan Pengamatan .....	56
2. Meningkatkan Ketekunan .....	57
3. Triangulasi .....	57
G. Teknik Analisis Data .....	58

#### **BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian .....	60
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	60
2. Deskripsi Konselor Dan Konseli .....	62
B. Penyajian Data .....	72
1. Deskripsi Proses Terapi Dzikir untuk mengatasi Kejenuhan pada Seorang Mahasiswa di Desa Bangah, Sidoarjo .....	72

2. Deskripsi Hasil Terapi Dzikir untuk mengatasi Kejuhan pada Seorang Mahasiswa di Desa Bangah, Sidoarjo.....	83
C. Hasil Penelitian (Analisis Data) .....	85
1. Perspektif Teori .....	85
2. Perspektif Islam .....	93
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	96
B. Saran Dan Rekomendasi .....	97
1. Bagi Konselor.....	97
2. Bagi Konseli.....	97
3. Bagi Pembaca.....	97
C. Keterbatasan Penelitian.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	99
Lampiran .....	104

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam penelitian yang peneliti lakukan, hasil wawancara kepada konseli yang bernama Ita (nama samaran) yang bertempat tinggal di desa bangah kecamatan gedangan kabupaten sidoarjo, dimana penelitian ini telah dilakukan oleh seorang mahasiswa di salah satu Universitas di Surabaya. Konseli merupakan anak yang lembut, ceria dan mudah bergaul dengan orang baru. Namun, sekarang konseli mulai menampakkan sikapnya yang berbeda dari biasanya. Konseli menjadi anak yang pendiam, mudah marah, mudah tersinggung, dan suka menyendiri. Karena konseli suka menyimpan dan menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Ketika masalah datang secara bertubi-tubi, konseli mulai mengeluh. Konseli mengatakan, ketika ia akan melakukan pembayaran UKT (Uang Kuliah Tunggal) orang tuanya lebih memilih untuk membayar kebutuhan yang lain. Pada akhirnya, konseli terpaksa mengambil cuti secara diam-diam tanpa sepengetahuan keluarganya. Hal tersebut dapat ditinjau dengan melihat dampak dari

kejenuhan yaitu yang pertama, rasa bosan. Kedua, mudah tersinggung. Ketiga, sulit berkonsentrasi.<sup>1</sup>

Dengan permasalahan yang dialami konseli, peneliti merasa perlu untuk membantu kondisi konseli. Sebab, manusia senantiasa menghadapi masalah dalam kehidupannya, entah itu masalah besar atau kecil, masalahnya sangat tergantung pada bagaimana kita menyelesaikannya. Masalah yang muncul dari diri sendiri seperti sakit hati, kecewa, tidak mampu, dan tidak mengenakan. Beragam masalah yang kita hadapi entah itu dalam pendidikan, keluarga, teman, dan berbagai masalah lainnya. Terkadang masalah bukan hanya tentang fisik semata, bahkan masalah juga dapat melibatkan batin atau jiwa. Masalah yang dihadapi individu tersebut dapat mengakibatkan konseli merasa jenuh.

Ditinjau dari segi bahasa kejenuhan ialah padat atau penuh, sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.<sup>2</sup> Kejenuhan yaitu kelelahan psikologi yang didefinisikan sebagai suatu perasaan lelah yang akan menyebabkan kebosanan.<sup>3</sup> Selain itu, jenuh juga dapat diartikan sebagai jemu atau bosan yang dimana

---

<sup>1</sup> Wawancara dengan Ita sebagai mahasiswa yang mengatasi masalah kejenuhannya, 3 Oktober 2021, pukul 10:00

<sup>2</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), 162.

<sup>3</sup> Schultz dan Duane P, *Psychology and Work Today: an Introduction to Industrial and Organizational Psychology*, (New Jersey: Prentice Hall, 1998), 87.

system akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru.<sup>4</sup>

Kejenuhan terkadang dapat membuat seseorang merasa bosan, tersinggung, suka cemberut, mudah marah, bahkan sulit berkonsentrasi. Tekanannya begitu dalam sehingga mencapai tingkat tertentu. Siapa pun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu.<sup>5</sup> Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati yang efek minimalnya dapat menimbulkan rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan suatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat yang menggebu-gebu, serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.<sup>6</sup>

Adapun ciri-ciri kejenuhan, yaitu tubuh merasa lelah dalam waktu yang cukup lama, sakit kepala, dan sulit tidur. Mental mulai terasa lelah, suntuk, mudah frustrasi maupun cemas. Kehilangan kemampuan akademik dan kepercayaan diri dalam melakukan sebuah aktivitas. Serta kurangnya kemampuan dalam konsentrasi secara penuh.

---

<sup>4</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Bandung: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), 161.

<sup>5</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004), 1.

<sup>6</sup> Sayyid Muhammad Nuh, *Strategi Dakwah dan Pendidikan Umat*, (Yogyakarta: Himam Prisma Media, 2003), 15.

Dampak dari kejenuhan yang tidak terkontrol adalah tidak bersemangat, kehilangan minat serta terpengaruhnya aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, adanya keterkaitan kognitif dan regulasi emosi adalah mengelola emosi (regulasi emosi) dapat dilakukan dengan pendekatan kognitif dan perilaku. Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi yang dihadapinya.

Dari data di atas, jenuh yang dialami oleh konseli dapat disebabkan karena adanya pikiran-pikiran negative yang dapat menimbulkan rasa malas dalam diri, *mood* turun, sulit untuk relaks, serta emosi yang tidak stabil. Oleh sebab itu, jenuh merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu menyelesaikan pekerjaannya. Salah satu upaya untuk membantu konseli dalam meringankan permasalahan agar tubuh merasa relaks adalah dengan menerapkan terapi dzikir.

Terapi behavior adalah pendekatan yang ada pada konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku.<sup>7</sup> Pada dasarnya, tujuan terapi behaviorial adalah untuk memperoleh tingkah laku baru, menghilangkan tingkah laku yang maladaptive, dan menguatkan serta mempertahankan tingkah laku yang diharapkan. Sebab tingkah laku

---

<sup>7</sup> Gerald Corey, "*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*", (Bandung: PT. Eresco, 1997), 196.

yang dituju dispesifikan dengan jelas, tujuan treatment dirinci dengan metode konseling dijelaskan, hingga hasil terapi dapat dievaluasi.

Dzikir merupakan proses kesadaran diri manusia sebagai hamba Allah dan menjadi sarana pengobatan penyakit hati dan social.<sup>8</sup> Diantara pengaruh dari dzikir, do'a dan tilawah al-qur'an yang sangat besar, yaitu sebagai terapi jiwa dari berbagai macam penyakit.<sup>9</sup>

Dzikir merupakan suatu upaya untuk mengingat Allah SWT yang dilakukan dengan baik secara lisan maupun hati dan bertujuan menyucikan diri dari Allah SWT, memuji kebesaran dan keagungan serta kesempurnaan-Nya.<sup>10</sup> Karena, dzikir kepada Allah SWT merupakan solusi yang ampuh untuk semua masalah hati. Nabi Muhammad SAW bahkan menyebutnya sebagai obat.

Allah Subhannaahu wa ta'ala berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang yang berfirman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir

---

<sup>8</sup> Ahmad Subandi, “Terapi terhadap Remaja Korban Narkotika melalui proses irsyad”, *Jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, Vol. 18, Tahun 2001, 199.

<sup>9</sup> Karzon, *Tazkiyatun Nafs Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan Assunnah di Atas Manhaj Salafus Shalih* (Jakarta: Akbar Media, 2007), 12.

<sup>10</sup> M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2013), 145.

*(mengingat) Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”<sup>11</sup>*

Sekilas dari terjemahan ayat diatas, dapat dipahami bahwa dengan mengingat Allah (berdzikir) mampu membuat hati menjadi tenteram dan terhindar dari rasa bosan karena selalu mengingat Allah. Rajin membaca Al-Qur'an dan berdzikir dengan khushyuk, dapat menyembuhkan penyakit hati. Penyakit yang tidak tersentuh secara fisik itu hanya dapat diobati dengan terus menyucikan hati dan berserah diri.<sup>12</sup>

Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya.”<sup>13</sup>*

Berdzikir menjadi salah satu amalan yang dapat mendekatkan hambaNya kepada Allah SWT. Karena dalam lafadz dzikir terdapat sifat keagungan Allah SWT, yang mampu membuat hambaNya merasakan kehadiran Allah SWT. Sesungguhnya dekat dengan Allah SWT, maka Allah SWT juga akan melindungi hambanya yang senantiasa beribadah kepadaNya dan selalu dalam lindungan Allah SWT. Adapun dzikir

---

<sup>11</sup> Al-Qur'an, Ar-Ra'd: 28

<sup>12</sup> Puput Mutiara, *Dzikir Sembuhkan penyakit Hati*, diakses pada 13 november 2021 dari [www.mediaindonesia.com-dzikir-sembuhanpenyakit-hati](http://www.mediaindonesia.com-dzikir-sembuhanpenyakit-hati)

<sup>13</sup> Al-Qur'an, Al-Ahzab: 41

dapat digunakan sebagai terapi juga diperkuat oleh ayat yang lain dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون

Artinya: “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*”<sup>14</sup>

Sekilas dari penjelasan dzikir diatas, dapat disimpulkan bahwa dzikir merupakan terapi yang ampuh untuk mengatasi segala permasalahan hati, sebab dengan berdzikir, hati menjadi lebih kuat dan bersih dari segala hal yang negative.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, 2018, yang berjudul “Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo”, terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan ini mampu melatih mental dirinya untuk membiasakan perilaku yang positif.<sup>15</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Anggi Riska Ramadhanti, 2021, yang berjudul “Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro”, setelah diberikan terapi dzikir, individu mampu mereduksi kecemasan yang membuat diri konseli sering

---

<sup>14</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah:152

<sup>15</sup> Rahmawati, “Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di desa Kedungrejo Waru Sidoarjo”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 4.

mengalami kepanikan, tidak bisa berpikir dan bertindak secara rasional, mengurung diri dikost, bingung harus melakukan apa, membuat orang disekitarnya panic dan khawatir berlebihan.<sup>16</sup>

Berdasarkan data diatas, peneliti berasumsi bahwa terapi dzikir bisa digunakan sebagai terapi untuk mengatasi kejenuhan atau rasa bosan yang dialami konseli. Oleh karena itu, penulis mengambil judul penelitian “*Terapi Behavior Dan Dzikir Untuk Mengatasi Kejenuhan Pada Seorang Mahasiswa Di Desa Bangah Kabupaten Sidoarjo*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses munculnya kejenuhan pada seorang mahasiswa di desa bangah kabupaten sidoarjo?
2. Bagaimana proses pemberian terapi behavior dan dzikir untuk mengatasi kejenuhan pada seorang mahasiswa di desa bangah kabupaten sidoarjo?

---

<sup>16</sup> Anggi Riska Ramadhanti, “Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, 48.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka peneliti merumuskan tujuan dari penelitian ini, antara lain:

1. Untuk mengetahui proses munculnya kejenuhan pada seorang mahasiswa di desa bangah kabupaten sidoarjo
2. Untuk mengetahui terapi behavior dan dzikir dalam mengatasi kejenuhan pada seorang mahasiswa di desa bangah kabupaten sidoarjo

### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian yang dilakukan, peneliti berharap memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Terapi behavior dan dzikir untuk mengatasi kejenuhan pada seorang mahasiswa diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi sekaligus menambah wawasan bagi konselor di luar sana dan kepada semua pihak yang berminat aktif dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam khususnya di UINSA.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai apa yang telah diteliti tentang bagaimana hasil terapi behavior dan dzikir untuk mengatasi kejenuhan. Selain itu,

penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi yang membutuhkan, terutama bagi mahasiswa yang sedang melakukan penelitian untuk mempermudah dan melancarkan analisisnya.

## **E. Definisi Konsep**

Untuk lebih memahami penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, maka akan dijelaskan dalam definisi konsep sesuai dengan judul yang dibuat. Hal ini untuk mengetahui penjelasan dan juga makna terkait judul sehingga dapat menghindari kesalahan penafsiran tentang inti permasalahan yang dikaji.

### **1. Terapi Behavior**

Menurut Gerald Corey, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama dan tingkah laku yang sama dan segenap tingkah laku manusia yang dipelajari.<sup>17</sup> Terapi behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara

---

<sup>17</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psioterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1997), 198.

yang efektif dan efisien. Aktifitas inilah yang disebut dengan belajar.<sup>18</sup>

## 2. Dzikir

Dzikir ditinjau dari segi bahasa adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah.<sup>19</sup> Dzikir dalam artian luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah SWT. Dimana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk; kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apapun di alam ini.<sup>20</sup> Dzikir juga sebagai pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Dzikir disini diharapkan dapat menjadi sarana untuk membantu konseli dalam meringankan permasalahan yang dialaminya secara spiritual. Dzikir sebagai obat penyakit hati menjadi terapi konseli untuk mengatasi rasa jenuh atau bosan yang ia rasakan. Dengan melakukan dzikir berlandaskan beribadah hanya kepada Allah SWT, mohon ampunan atas segala dosa dan

---

<sup>18</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Sosial 3*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1997), 301-302.

<sup>19</sup> Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*, (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), 244.

<sup>20</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*, (Tangerang: Lentera Hati, 2018), 7.

memohon ketenangan dan ketentraman jiwa dengan mendekati diri kepada Allah SWT.

### 3. Kejenuhan

Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy, bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik tertentu. Siapa pun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu.<sup>21</sup> Menurut Muhibbin Syah, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan dimana system akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru.<sup>22</sup>

Menurut Sayyid Muhammad Nuh, jenuh atau *future* ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004), 1.

<sup>22</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), 161.

<sup>23</sup> Sayyid Muhammad Nuh, *Strategi Dakwah dan Pendidikan Umat*, (Yogyakarta: Himam Prisma Media, 2003), 15.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah memahami penelitian dan mempelajari apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dapat dibagi beberapa bab, untuk lebih jelasnya dapat dideskripsikan sebagai berikut:

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Dalam bagian ini dijelaskan tentang Pendahuluan yang didalamnya membahas terkait latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, serta bagian akhir yaitu sistematika pembahasan.

### **BAB II : KAJIAN TEORITIK**

Dalam bab 2 dijelaskan yang didalamnya membahas terkait variabel yang dikaji yaitu Terapi behavior, dzikir, manfaat terapi dzikir, keutamaan terapi dzikir, bacaan terapi dzikir, hubungan terapi behavior dengan dzikir. Kemudian permasalahan yang dibahas adalah Kejenuhan yang terdiri dari pengertian kejenuhan, factor-factor yang melatar belakangi kejenuhan, gejala, dan cara mengatasi kejenuhan.

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

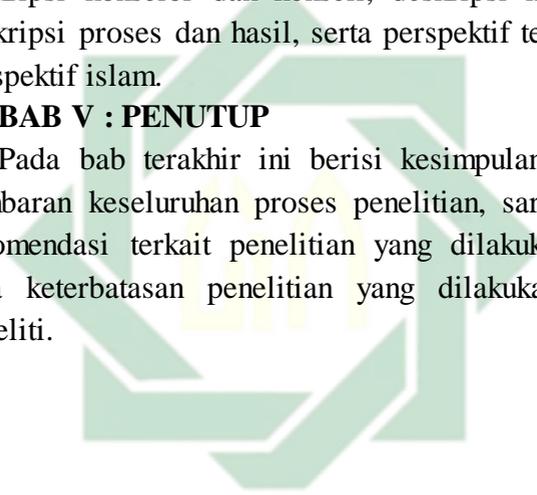
Pada bab 3 meliputi tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan yang terakhir teknik analisis data.

## **BAB IV : PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

Dalam bab 4 menjelaskan tentang deskripsi umum subjek penelitian, penyajian data dan hasil penelitian (analisis data). Yang didalamnya membahas terkait deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor dan konseli, deskripsi masalah, deskripsi proses dan hasil, serta perspektif teori dan perspektif islam.

## **BAB V : PENUTUP**

Pada bab terakhir ini berisi kesimpulan, yakni gambaran keseluruhan proses penelitian, saran atau rekomendasi terkait penelitian yang dilakukan dan juga keterbatasan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Terapi Behavior

##### 1. Pengertian Terapi Behavior

Para Behavioris radikal memandang bahwa tingkah laku manusia bukan didasari oleh pilihan dan kebebasan, melainkan dipengaruhi oleh situasi dan kondisi objektif di dunia pada masa lampau dan hari ini. Jadi, lingkungan menempati posisi penting dalam pembentukan tingkah laku manusia.

Aspek penting dari terapi behaviorisme adalah bahwa perilaku dapat didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur.<sup>24</sup> Para behavioris berpandangan bahwa gangguan tingkah laku merupakan akibat dari proses belajar yang salah. Maka, untuk memperbaikinya diperlukan perubahan lingkungan menjadi lebih positif dengan harapan tingkah laku yang dimunculkan bersifat positif pula.

##### 2. Tujuan Terapi Behavior

Tujuan adanya konseling behavior sendiri adalah untuk membantu konseli menghilangkan respon-respon atau tingkah laku lama yang

---

<sup>24</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2011), 167.

merusak dirinya dengan mempelajari yang lebih baik dan sehat. Tujuan terapi behavior adalah untuk memperoleh perilaku baru, menghilangkan perilaku lama yang maladaptive dan juga menjaga perilaku baru yang diinginkannya serta memperkuatnya.<sup>25</sup>

### 3. Teknik-Teknik Terapi Behavior

Selain teknik-teknik yang telah dikemukakan diatas, Corey juga menambahkan teknik yang juga diterapkan dalam terapi behavioristic yang termasuk dalam metode-metode pengondisian operan, antara lain:

- a. Perkuatan Positif, adalah teknik yang digunakan melalui pemberian ganjaran segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul.
- b. Percontohan (modeling). Dalam teknik ini dapat mengamati seseorang yang dijadikan contohnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model.
- c. Token economy, teknik ini dapat diberikan apabila persetujuan dan penguatan lainnya tidak memberikan kemajuan pada tingkah laku klien.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Sofwan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 70

<sup>26</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2011), 167.

- d. Pembentukan respon. Dalam pembentukan respon, tingkah laku sekarang secara bertahap diubah dengan memperkuat unsur-unsur kecil dari tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir.
- e. Perkuatan intermiten, mengganjar setiap terjadi munculnya tingkah laku yang diinginkan, misalnya dengan pujian atau hadiah.
- f. Penghapusan. Cara untuk menghapus tingkah laku yang maladaptive adalah menarik perkuatan dari tingkah laku yang maladaptive itu. Wolpe menekankan bahwa penghentian pemberian perkuatan harus serentak dan penuh.<sup>27</sup>

## **B. Dzikir**

### **1. Pengertian Dzikir**

Dzikir ditinjau dari segi bahasa (*lughatan*) adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah.<sup>28</sup> Secara etimologi, dzikir berasal dari *dzakara* yang memiliki arti

---

<sup>27</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Prikoterapi*, ((Bandung: PT. Eresco, 1997), 219-221.

<sup>28</sup> Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*, (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), 244.

menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat.<sup>29</sup>

Menurut Al-Qur'an dan Sunnah, dzikir bisa diartikan sebagai segala macam bentuk mengingat Allah, menyebut nama-nama Allah, baik dengan cara tahlil, tasbih, tahmid, takbir, asmaul husna, maupun membaca doa-doa lain yang mat'sur dari Rasulullah SAW.<sup>30</sup> Menurut Michon, dzikir merupakan bentuk kesadaran hamba Allah SWT terkait hubungannya dengan Allah SWT.

Tujuan dari berdzikir adalah untuk melatih konsentrasi kesatu titik tertentu. Seorang yang semula dicemari oleh pikiran yang bercabang-cabang dan keinginan yang beraneka ragam, secara bertahap akan terkonsentrasikan seluruh kekuatan mentalnya kepada satu titik tertentu yaitu Allah.<sup>31</sup> Al-Ghazali seperti yang disimpulkan oleh Kojiro Nakamura: "Zikir adalah ikhtiar sungguh-sungguh untuk

---

<sup>29</sup> Hazri Adlany, *et al*, *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*, (Jakarta: Sari Agung, 2002), 470.

<sup>30</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 235.

<sup>31</sup> Romdon, *Tasawuf dan Alian Kebathinan*, (Yogyakarta: LESFI, 1995), 17.

mengalihkan gagasan, pikiran, dan perhatian kita menuju Tuhan dan akhirat.”<sup>32</sup>

Allah Subhannahu wa ta’ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dengan dzikir yang sebanyak-banyaknya.*”<sup>33</sup>

Menurut ahli sufi, dzikir secara istilah adalah mengingat asma atau nama Allah SWT. Mengingat nama Allah SWT dapat dilakukan secara *dhohir* maupun batin. Semakin sering dan senantiasa melakukan dzikir, maka hatinya akan selalu diliputi ketenangan dan ketentraman jiwa.<sup>34</sup> Selain itu, dzikir juga dapat memelihara diri dari segala kejahatan, hal-hal yang buruk, marabahaya dan dapat memiliki pengaruh baik bagi kesehatan jasmani dan rohani.

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh klien

---

<sup>32</sup> Kojiro Nakamura, *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), Cet.1, 79.

<sup>33</sup> Al Ghozali, *Rahasia Dzikir dan Do'a*, (Bandung: Karisma Cet 1, 1994), 7.

<sup>34</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, “*Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia*”, Jurnal STAIN Kudus , Vol. 5, Tahun 2014, 144.

dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proporsional.<sup>35</sup>

Dari penjelasan terapi dan dzikir diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir adalah pengobatan psikologis dengan mengingat Allah dengan cara membaca lafal tertentu, disertai dengan perenungan terhadap petunjuk yang Allah tampakkan.

## **2. Manfaat Dzikir**

- a. Menentramkan membuat hati menjadi damai. Melalui dzikir, hati menjadi tenang, damai, serta jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.
- b. Menambah keyakinan dan keberanian. Melalui dzikir, jiwa bertambah yakin akan kebesaran Allah SWT. Sehingga, bisa menjadikan kita berani menghadapi tantangan apapun.
- c. Memperoleh keberuntungan. Keberuntungan bisa diartikan sebagai mendapatkan kemudahan ketika kita diliputi oleh masalah yang kompleks.
- d. Menghilangkan rasa takut. Hilangnya rasa takut ini membuat teguh pendirian. Karena

---

<sup>35</sup> M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 82-83.

adanya keteguhan membuat seseorang untuk tidak berputus asa, sehingga ia tetap berusaha secara maksimal untuk mencapai kebahagiaan hidup masing-masing.

- e. Mendapatkan kenikmatan dan keselamatan lahir batin. Keselamatan selalu menyertai, sehingga dapat membuat hidup menjadi tenang. Karena keselamatan merupakan rahmat Allah yang besar, yang akan menjamin kehidupan yang damai dan sejahtera di dunia dan akhirat.
- f. Melepaskan manusia dari kesulitan hidup. Karena dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Sekuat-kuatnya manusia, tetaplah ia makhluk yang lemah dan tak berdaya tanpa pertolongan dari Allah.<sup>36</sup>

Al-Ghazali memberikan uraian tentang manfaat dzikir, yaitu dzikir sebagai ibadah social. Ayat-ayat al-Qur'an sering kali ditutup dengan bermacam asmaul husna yang artinya relevan dengan tindakan hamba, hal ini memberitahukan kepada manusia berapapun

---

<sup>36</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 235.

banyaknya tindakan manusia tidak luput dari pengetahuan Allah.<sup>37</sup>

### 3. Keutamaan Dzikir

Dzikir memiliki banyak sekali keutamaan, karena dalam dzikir seseorang akan senantiasa mengingat Allah SWT dan dzikir menjadi sebaik-baiknya ibadah. Sesuai dengan firman-Nya dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*”<sup>38</sup>

Demikian ayat yang sering dikutip. Namun, mengamalkannya gampang-gampang susah. Ayat ini mengingatkan kita bahwa dalam setiap tarikan nafas dan kesadaran, manusia seyogyanya selalu menempatkan Allah sebagai pelabuhan terakhir. Artinya, manusia dapat mengingat Allah di mana saja dan kapan saja, selama ia masih berada di atas bumi-Nya.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Al-Ghazali, *Aljanibu al-Athifi Minal Islam Terjemah Cecep Bihar Anwar*, (Jakarta: Lentera Basrithama, 1990), 123.

<sup>38</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah: 152

<sup>39</sup> Said Aqil Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2006), 85.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”<sup>40</sup>

Ayat ini memberikan solusi bagi manusia yang mulai kehilangan arah. Hati yang kacau dapat menimbulkan ketidakefektifan pada saat penyelesaian masalah. Pada posisi ini, setan akan meluncurkan bisikan-bisikan yang membuat manusia semakin menjauh dari Allah SWT.

Allah berfirman dalam hadits qudsi,

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي  
نَفْسِهِ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ، ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ  
خَيْرٌ مِنْهُمْ

Artinya: “Aku bersama sangkaan hamba-Ku kepada-Ku, dan aku bersamanya jika dia menyebut-Ku. Jika dia menyebut-Ku dalam dirinya, Aku pun menyebutnya dalam Diri-Ku. Dan apabila dia menyebut-Ku di hadapan orang banyak, Aku pun

---

<sup>40</sup> Al-Qur’an, Ar-Ra’d: 28

*menyebutnya di hadapan orang-orang yang lebih baik dari mereka.”<sup>41</sup>*

Tanpa mengingat Allah SWT sebaliknya manusia hanya akan dihantui rasa tidak tenang dan tidak nyaman. Berikut adalah keutamaan berdzikir secara umum menurut Saiful Ghofur dalam karyanya *Rahasia dzikir dan doa*, diantaranya ialah:

- a. Melindungi manusia dari bahaya godaan syaitan dan iblis, Allah SWT akan selalu mengingat dan melindungi hambanya yang senantiasa mengingatnya.
- b. Tidak mudah menyerah dan putus asa
- c. Memberi ketenangan jiwa dan hati
- d. Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah.<sup>42</sup>

#### **4. Bacaan-bacaan Dzikir**

Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' 'Ulumuddin* mengatakan bahwa zikir artinya mengingat Allah. Melakukannya tidak terikat waktu, dilakukan kapan dan dimana saja.

---

<sup>41</sup> HR. Al-Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'Anhu. Lihat; Shahih Al-Bukhari/Kitab At-Tauhid/Bab Qaulullah Taala wa Yuhadzdzirukumullahu Nafsah/hadits nomor 6865; Shahih Muslim/Kitab AdzDzikri wa Ad-Du'aa' wa At-Taubah wa Al-Istighfar/hadits nomor 4832; dan AlLu'lu' wa Al-Marjan/Ustadz Muhammad Fu'ad Abdul Baqi/juz 3/hadits nomor 1721. Beberapa imam hadits yang lain juga meriwayatkan hadits ini.

<sup>42</sup> Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa*, (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2010), 143-147.

Lebih utama jika zikir ketika duduk sehabis shalat atau zikir yang dilakukan dalam satu waktu diluar setelah shalat. Zikir tidak hanya menyibukkan lisan, namun zikir yang benar ialah yang disertai dengan konsentrasi. Sebab yang dituju adalah kesenangan dengan Allah dan hal itu terwujud dengan selalu berdzikir dengan khusyuk.<sup>43</sup>

Sehubungan dengan itu, disini peneliti memberikan terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli. Masing-masing kalimat dzikir terdapat hari yang mana harus dibaca dan terdapat ketentuan jumlah yang harus dibaca minimal 1000 kali bacaan setelah melaksanakan sholat dan tidak ada batas maksimal. Adapun rincian kalimat dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali dari senin sampai ahad serta fadilah setiap bacaan sebagai berikut:

**Jum'at** : بِالله – (*setiap satu kali bacaan Allah akan memberikan ketenangan hati kepada orang yang membacanya*).

**Sabtu** : لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ – “Tiada Tuhan selain Allah” (*Setiap kali menyebutnya, Allah akan hampir kepada kita dan Allah akan memberi segala kebaikan kepada kita*).

---

<sup>43</sup> Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 107-108.

**Minggu** : يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ - “Wahai Rabb Yang Maha Hidup, wahai Rabb Yang berdiri sendiri tidak butuh segala sesuatu”.

*(setiap kali membacanya, akan dihilangkan dari sifat yang bertentangan dengan sifat kehidupan (seperti dijauhkan dari penyakit) dan dapat dihilangkan dari sifat jelek lainnya).*

**Senin** : لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ - “Tidak ada daya upaya dan kekuatan kecuali atas pertolongan Allah”.

*(Setiap kali bacaan, Allah memberi pahala sebesar Bukit Uhud dan Allah menghilangkan sifat-sifat mazmumah dalam diri kita).*

**Selasa** : اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ - “Ya Allah limpahkanlah sholawat atas pemimpin kami Nabi Muhammad”.

*(setiap kali bacaan, Allah akan mengampunkan dosa kita selama setahun)*

**Rabu** : أَسْتَغْوِرُ اللَّهَ الْعَظِيمِ - “Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung”

*(setiap kali bacaan, Allah akan hilangkan satu titik hitam di dalam hati).*

**Kamis** : سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ - “Maha suci Allah dengan segala puji bagi-Nya dan Maha suci Allah yang Maha Agung”

*(setiap kali bacaan, Allah akan mengampunkan dosa kita sebanyak buih di lautan dan Allah akan menghidupkan satu pohon buat kita di surge).*

## 5. Adab Berdzikir

Dalam pelaksanaan berdzikir terdapat tata cara ataupun adab secara umum yang harus dilaksanakan, yaitu:

### a. Suci dari Hadast

Ketika melakukan dzikir, seseorang wajib dalam keadaan suci dari hadast kecil ataupun besar dengan berwudhu. Karena dzikir yang dilakukan saat kondisi jiwa yang suci akan lebih khusyu'.

### b. Menghadap Kiblat

Hal ini dilakukan jika tempat pelaksanaan dzikir memungkinkan seperti saat berdo'a, membaca Al-Qur'an dan berada pada majlis.

#### 1) Bersuara Lirih

Cara melafadzkan dzikir dengan suara yang lirih untuk menjaga ketentraman hati menjadi khusyu, serta memudahkan untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan dzikir.

#### 2) Menghadirkan Hati dan Fikiran

Dalam pelaksanaannya, ketika berdzikir seseorang wajib mengungkapkan isi hati serta fikiran tentang apa yang

dibaca dengan memaknai apa yang diucapkannya.<sup>44</sup>

## C. Kejenuhan

### 1. Pengertian Kejenuhan

Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.<sup>45</sup> Dalam kamus bahasa Indonesia jenuh juga diartikan sebagai jemu atau bosan.<sup>46</sup> Suatu kondisi dimana terdapat perasaan bosan ataupun jemu dengan situasi atau keadaan tertentu. Kejenuhan terkadang dapat membuat seorang mudah tersinggung, suka cemberut, atau bahkan mudah marah. Penyebab konseli merasa jenuh ialah kelelahan, karena kelelahan dapat menjadi munculnya perasaan bosan pada seseorang.

Dalam psikologis, Fisher mendefinisikan kebosanan dalam hal proses psikologis sebagai suatu kondisi perasaan (afektif) yang tidak menyenangkan dan bersifat sementara, dimana

---

<sup>44</sup> Muhibbatul Ilma. "Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Penerapan Dzikir Nurur Rohmah Untuk Menangani Kecemasan Seorang Santri Baru Di Pondok Pesantren Nururrohmah Mbelud Sarirejo Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 28.

<sup>45</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), 162.

<sup>46</sup> Meity taqdir qodratilah, *Kamus bahasa Indonesia untuk pelajar*, (Jakarta: DEPDIKBUD, 2011), 196.

seseorang merasa kehilangan minat dan sulit konsentrasi terhadap aktivitas yang sedang dilakukannya. Sedangkan Leary dan yang lain mendefinisikan bosan, sama dengan Fisher tetapi lebih ringkas, yaitu suatu pengalaman afektif (berkaitan dengan perasaan) yang berhubungan dengan proses kognitif dalam hal perhatian.

Pengertian kebosanan dalam jurnal Komunika diartikan sebagai keadaan jiwa yang mengganggu manusia dalam berbagai tingkat. Orang yang mengalami kebosanan melihat hidupnya itu hampa, diisi dengan pekerjaan rutin dan kurang mempunyai arah hidup.<sup>47</sup>

Menurut sebagian para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa arti dari jenuh atau bosan adalah suatu keadaan mengenai perasaan dan emosi (afektif) yang terkait dengan proses berpikir (kognitif) yang tidak menyenangkan, yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan minat dan sulit berkonsentrasi terhadap aktivitas yang sedang dilakukannya.

Sedangkan pengertian kejenuhan itu sendiri menurut beberapa para ahli yakni: Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan merupakan hasil dari tekanan emosional yang konstan dan

---

<sup>47</sup> Uus Uswatunsholihah, dkk, “*Mengemas Kebosanan dalam Rumah tangga*”, *Komunika Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 6, Tahun 2012, 61.

berulang, yang diasosiasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama. Sedangkan, menurut Pines dan Aronson menyatakan bahwa kejenuhan adalah kelelahan fisik, emosi, dan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang atas keterlibatan dengan orang-orang dalam berbagai suatu emosional yang menegangkan.

Dari definisi diatas menjelaskan bahwa kejenuhan muncul bukan karena tidak terdapat sesuatu untuk dikerjakan, akan tetapi karena ketidakmampuan untuk terlibat dalam suatu aktivitas tertentu. Meskipun sering muncul hasrat yang mendalam ke arahnya.

## **2. Faktor-faktor yang melatar belakangi Kejenuhan**

Kejenuhan sering kali melanda semua orang. Mulai dari kanak-kanak, anak muda, apalagi manula. Bekerja dengan rasa letih serta jenuh tentunya dapat menyebabkan seseorang tidak dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik. Semuanya membosankan dan melelahkan. Penyebab seseorang mengalami kejenuhan adalah kelelahan pada individu, karena kelelahan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan jenuh pada individu yang bersangkutan.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), 163.

### 3. Gejala-gejala Kejenuhan

Kejenuhan bisa melanda siapa saja, entah itu kanak-kanak, anak muda, ataupun manula. Kejenuhan tidak memandang laki-laki ataupun perempuan. Setiap orang yang mengalami kejenuhan dapat melihat dari beberapa gejala yang nampak, adapun gejala yang dirasakan oleh sebagian orang ketika mengalami kejenuhan, diantaranya adalah:

- a. Sering mengeluh
- b. Mudah tersinggung
- c. Mudah marah
- d. Sebagai penyakit, kejenuhan dapat membuat orang untuk tidak melanjutkan pekerjaan, tidak memiliki tekad untuk menuntaskan pekerjaan.<sup>49</sup>

Dalam penelitian yang peneliti lakukan, bahwasannya terdapat beberapa gejala-gejala yang nampak pada diri konseli, yaitu:

- 1) Sering mengeluh
- 2) Mudah bosan
- 3) Kehilangan minat
- 4) Sulit berkonsentrasi terhadap aktivitas yang dilakukannya.
- 5) Mudah tersinggung

---

<sup>49</sup> Fandi firmansyah, *Ketika Bosen Melanda Rumah Tangga*, [blogspot.com/2013/05/ketika-bosen-melanda-rumah-tangga.html?m=1](http://blogspot.com/2013/05/ketika-bosen-melanda-rumah-tangga.html?m=1) (diakses pada tanggal 15 agustus 2017)

#### **4. Cara mengatasi Kejuhan**

Cara untuk mengatasi kejuhan adalah dengan melihat apa penyebabnya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi perasaan jenuh yang di alaminya, tergantung dari apa yang menyebabkannya. Misalnya, individu yang mengalami kelelahan karena masalah yang tidak kunjung reda, dan terus saja memiliki pikiran negative yang berdampak pada kondisi fisik dan mentalnya. Berikut ini peneliti akan uraikan upaya mengatasi kejuhan, antara lain yakni:

- a. Buanglah penyakit hati dengan memperkuat benteng keimanan serta ketaqwaan dengan meningkatkan ibadah kepada Allah seperti perbanyak dzikir, membaca Al-Qur'an, dan lain sebagainya.
- b. Belajar dari pengalaman orang lain
- c. Lakukan aktivitas yang membuat rileks
- d. Buat suatu tujuan yang ingin dicapai
- e. Mencari suasana baru, misalnya pergi ke tempat-tempat yang belum pernah kita kunjungi sebelumnya.

#### **D. Hubungan Antara Terapi Dzikir untuk mengatasi Kejuhan**

Dzikir sebagai suatu terapi yang memiliki unsur psikoterapeutik yang terdapat dalam kesehatan jiwa. Dzikir dapat diterapkan sebagai terapi terhadap

seseorang yang mengalami jenuh yang dapat menyebabkan seseorang mudah bosan dan sulit untuk berkonsentrasi, karena dzikir dapat membawa ketenangan dan ketentraman pada perasaan seseorang dan pikiran yang mengalami gangguan. Saat melakukan dzikir maupun berdo'a, akan tumbuh sugesti dalam diri seseorang yang membuat seseorang itu bertindak sesuai dengan apa yang diyakini, dipercayai serta diinginkannya dalam berdo'a. Oleh karena itu, peneliti menerapkan dzikir sebagai terapi dengan tujuan untuk mengetahui awal mula konseli, mengapa ia merasa jenuh dan juga memberikan terapi agar konseli mampu mengurangi kebiasaan buruknya dan dapat melakukan hal-hal lain yang jauh lebih bermanfaat.

Menurut ahli sufi, dzikir secara istilah adalah mengingat asma atau nama Allah SWT. Mengingat nama Allah SWT dapat dilakukan secara *dhohir* maupun batin. Semakin sering dan senantiasa melakukan dzikir, maka hatinya akan selalu diliputi ketenangan dan ketentraman jiwa.<sup>50</sup> Tidak hanya itu, dzikir juga dapat melindungi diri dari segala kejahatan, hal-hal yang kurang baik, marabahaya serta sesuatu yang mempunyai pengaruh baik bagi kesehatan jasmani dan rohani. Dzikir memiliki

---

<sup>50</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, "Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia", Jurnal STAIN Kudus, Vol. 5, Tahun 2014, 144.

banyak sekali keutamaan dan manfaat, karena dalam dzikir seseorang akan senantiasa mengingat Allah SWT dan dzikir menjadi sebaik-baiknya ibadah. Tanpa mengingat Allah SWT, manusia hanya akan dihantui rasa tidak tenang dan diselimuti rasa jenuh yang dapat menyebabkan bosan. Berdzikir memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mempengaruhi kesehatan.

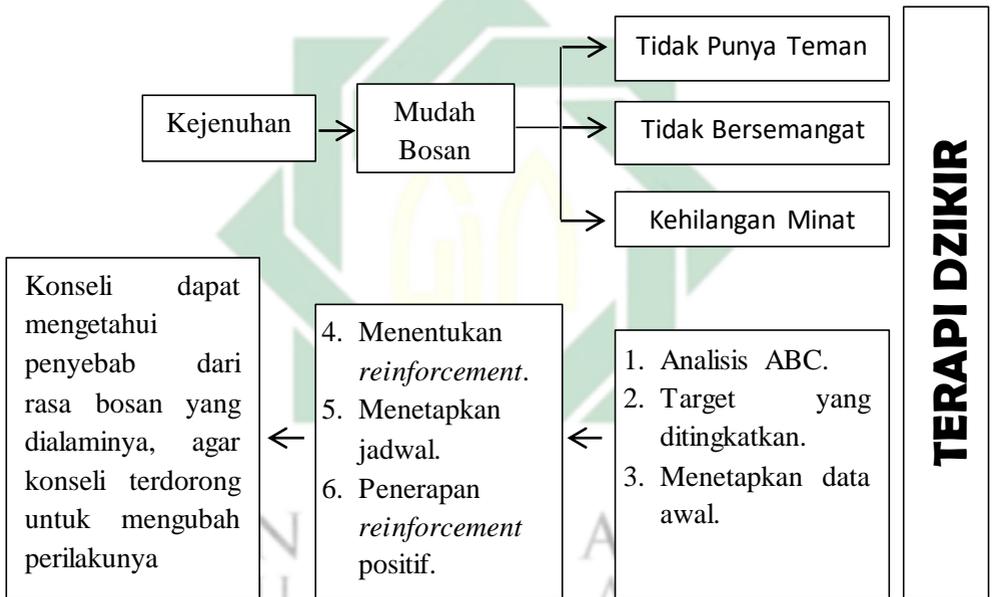
Adapun beberapa keutamaan dzikir, yaitu melindungi manusia dari godaan syaitan dan iblis. Allah SWT akan selalu mengingat dan melindungi hambanya yang senantiasa mengingatnya, dzikir dapat menjadi sebuah pengobatan bagi penyakit rohani dan jasmani. Karena dalam *lafadz* dzikir terdapat kalimat tauhid yang juga terdapat dalam Al-Qur'an, sebagai *Adz-Dzikra* yaitu *Syifa* artinya pengobatan, memberikan ketentraman dan ketenangan jiwa dengan senantiasa mengingat Allah SWT jadi bahagia, gembira dan tenang.

Konseling yang dilaksanakan berdasarkan pada masalah kejenuhan yang dapat menyebabkan seseorang mudah bosan dan sulit untuk berkonsentrasi yang dialami oleh seorang mahasiswa. Konseling ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi kejenuhan. Konseling tersebut berupa penguatan positif berbasis terapi dzikir. Konseling ini terdiri dari tiga sesi. Sesi pertama yaitu konseling untuk mengatasi rasa bosan, sesi kedua konseling untuk

mengatasi mudah tersinggung, dan sesi ketiga untuk mengatasi sulit berkonsentrasi. Dari setiap sesi terdapat enam tahap pelaksanaan.

## Bagan 2. 1

### Sesi Pertama



Sesi pertama yaitu konseling untuk mengatasi rasa bosan. Adapun tahap pertama, yakni mengumpulkan informasi untuk mengetahui permasalahan konseli melalui analisis ABC. Menurut Komalasari, analisis ABC yaitu Antecedent (pencetus masalah), Behavior (perilaku yang

dipermasalahan), Consequence (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut).<sup>51</sup> Antecedent konseli merasa jenuh yang disebabkan rasa bosan. Behavior pada masalah konseli, yaitu aktivitas sehari-harinya terganggu. Consequence pada permasalahan konseli, yaitu konseli tidak mempunyai teman, tidak mempunyai semangat dan kehilangan minat. Tahap kedua, konselor mengajak konseli untuk memastikan target yang ingin dituju. Cara ini dilakukan dengan mendiskusikan terlebih dahulu dengan konseli masalah apa saja yang diperbaiki.

Tahap ketiga, menetapkan data awal (*baseline*) perilaku awal. Data tentang kondisi awal (*baseline*) diperoleh melalui proses asesment. Konselor menetapkan data awal permasalahan yang dialami konseli. Tahap keempat, menentukan *reinforcement* yang bermakna. konselor menjelaskan dan memberikan penguatan kepada konseli dengan cara berdzikir. Tahap kelima, menetapkan jadwal pemberian *reinforcement*. Konselor memberikan jadwal penguatan positif berupa terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli. Pada tahap keenam ini, penerapan *reinforcement* positif. Konselor menentukan penguatan berupa dzikir harian sebagai

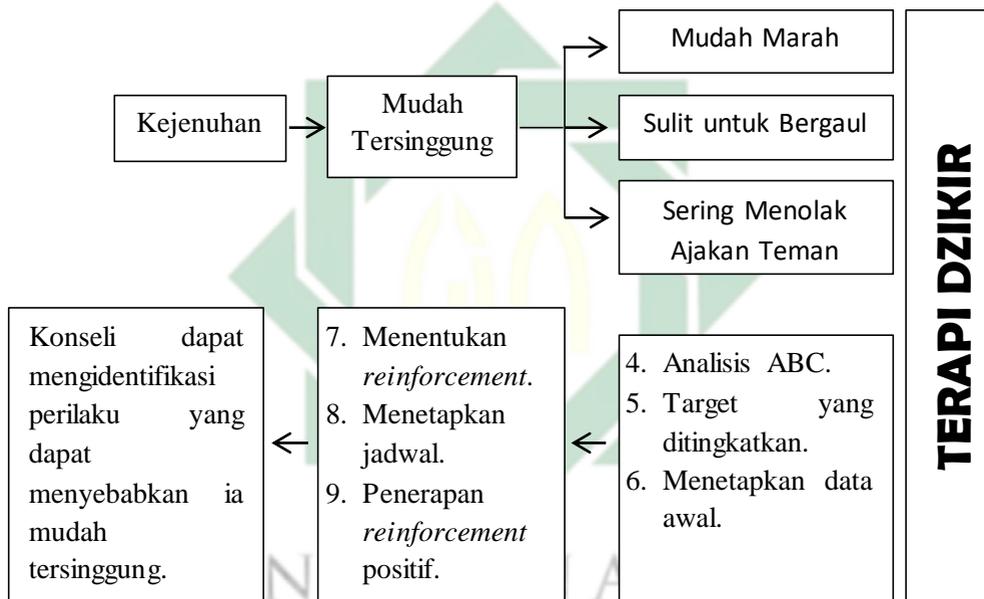
---

<sup>51</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 157.

terapi untuk mengatasi rasa bosan yang dialami konseli.

## Bagan 2. 2

### Sesi Kedua



Sesi kedua yaitu konseling untuk mengatasi mudah tersinggung. Adapun tahap pertama, yakni mengumpulkan informasi untuk mengetahui permasalahan konseli melalui analisis ABC. Yaitu Antecedent konseli merasa jenuh yang disebabkan karena ia mudah tersinggung. Behavior pada masalah konseli, yaitu tidak nyaman jika bertemu dengan

orang lain dan menjadi kurang percaya diri. Consequence pada permasalahan konseli, yaitu konseli mudah marah, yang akan menjadikan seseorang menjadi kesal bahkan selalu aja uring-uringan, suasana hati yang buruk atau badmood, bahkan sulit untuk bergaul dengan orang lain. Tahap kedua, konselor mengajak konseli untuk menentukan target yang ingin dituju. Cara ini dilakukan dengan mendiskusikan terlebih dahulu dengan konseli masalah apa saja yang diperbaiki.

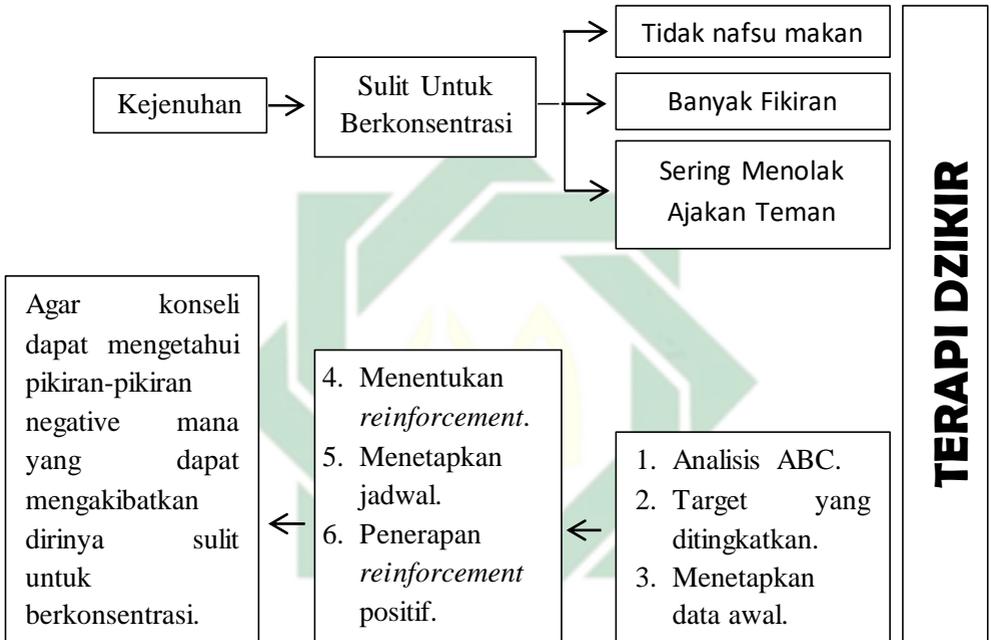
Tahap ketiga, konselor menetapkan data awal permasalahan yang dialami konseli. Tahap keempat, konselor menjelaskan dan memberikan penguatan kepada konseli dengan cara berdzikir. Menurut Asisi, dzikir merupakan proses kesadaran diri manusia sebagai hamba Allah dan menjadi sarana pengobatan penyakit hati dan social.<sup>52</sup> Tahap kelima, konselor memberikan jadwal penguatan positif berupa terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli. Tahap keenam, konselor menentukan penguatan berupa dzikir harian sebagai terapi untuk mengatasi mudah tersinggung yang dialami konseli.

---

<sup>52</sup> Ahmad Subandi, "Terapi terhadap Remaja Korban Narkoba melalui proses irsyad", *Jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, Vol. 18, Tahun 2001, 199

## Bagan 2.3

### Sesi Ketiga



Sesi ketiga, yaitu konseling untuk mengatasi sulitnya berkonsentrasi. Adapun tahap pertama, yakni mengumpulkan informasi untuk mengetahui permasalahan konseli melalui analisis ABC. Yaitu Antecedent konseli merasa jenuh karena kesulitan dalam berkonsentrasi. Behavior pada masalah konseli, yaitu tidak pandai dalam mengontrol emosi, pekerjaan jadi tidak maksimal. Consequence pada permasalahan konseli, yaitu konseli merasa tidak

mampu menyelesaikan masalah, tidak nafsu makan dapat menimbulkan sakit (seperti maag dan pusing), hingga berat badan turun. Tahap kedua, konselor mengajak konseli untuk menentukan target yang ingin dituju. Cara ini dilakukan dengan mendiskusikan terlebih dahulu dengan konseli masalah apa saja yang diperbaiki.

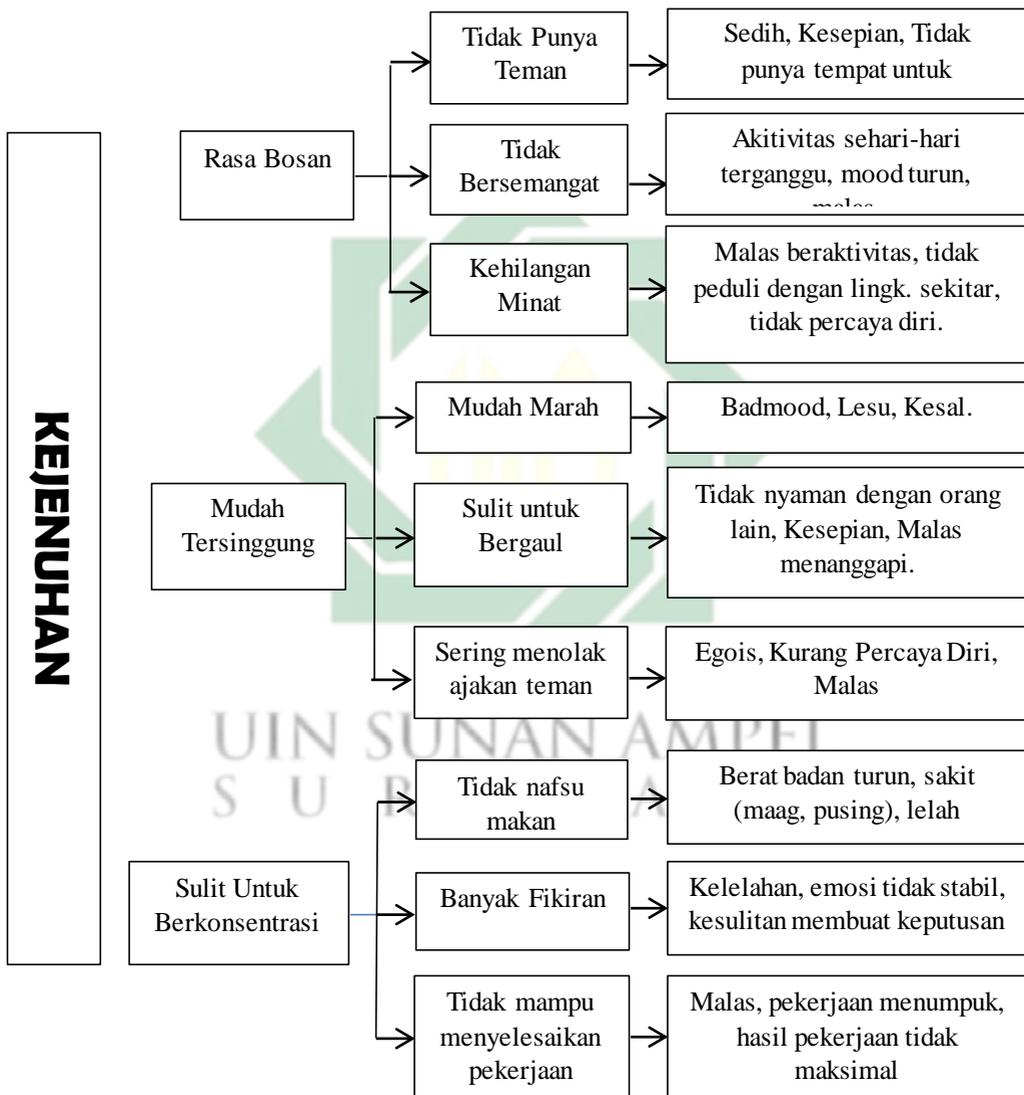
Tahap ketiga, konselor menetapkan data awal permasalahan yang dialami konseli. Tahap keempat, konselor menjelaskan dan memberikan penguatan kepada konseli dengan cara dzikir. Tahap kelima, konselor memberikan jadwal penguatan positif yang berupa terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli. Tahap keenam, Menurut walker & Shea, Reinforcement positif yaitu memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan yang bertujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang meningkat dan menetap di masa yang akan datang.<sup>53</sup> Disini konselor menetapkan terapi dzikir harian sebagai terapi untuk mengatasi konseli yang mengalami sulit dalam berkonsentrasi.

---

<sup>53</sup> Gantina Komalasari. Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), 161.

## Bagan 2. 4

### Miles Dan Huberman



Metode penelitian menurut Miles and Huberman ini bertujuan untuk menggambarkan secara tepat sehingga peneliti akan melakukan eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena dengan mendeskripsikan data yang berkenaan dengan masalah yang diteliti.

Oleh karena itu, perasaan mudah bosan yang dialami konseli, umumnya dapat dilihat ketika konseli merasa sulit mengatasi rasa bosan yang terus-menerus menghantui, hingga konseli merasa tidak bahagia dan sulit menikmati hidup. Akibatnya, konseli tidak memiliki teman, ia merasa hidupnya membosankan. Itu sebabnya, ia menjadi sedih, kesepian dan ia merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita. Dalam hal lain, rasa bosan dalam diri konseli dapat pula dilihat ketika ia tidak memiliki semangat. Jika perasaan tidak memiliki semangat tidak bisa dikontrol, maka akan terus-menerus mengganggu pikiran, sehingga dapat menimbulkan rasa malas, mood turun, serta aktivitas sehari-hari terganggu. Di samping itu, perasaan mudah bosan ini dapat mengakibatkan seseorang kehilangan minat terhadap aktivitas apapun, kemungkinan dapat memicu seseorang merasa tidak percaya diri, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, bahkan malas untuk melakukan aktivitas yang lain.

Mudah tersinggung, karena ucapan dan perbuatan kasar orang lain merupakan hal yang wajar. Konseli

juga mengaku bahwa ia memiliki sifat yang sensitive yang dapat membuat konseli tersinggung. Konseli mudah tersinggung oleh hal-hal kecil, yang biasanya dianggap sepele oleh orang lain. Yang dapat mengakibatkan konseli mudah marah, lesu, kesal bahkan selalu saja uring-uringan, dan suasana hati yang makin hari makin memburuk. Konseli juga merasa bahwa ia sulit untuk bergaul. Umumnya konseli yang sulit dalam bergaul merupakan pribadi yang tertutup. Hal itu dapat membuat ia merasa kesepian, sehingga tidak nyaman jika bertemu dengan orang lain, bahkan ia malas untuk menanggapi ketika ia berinteraksi dengan orang lain. Tak hanya cukup disitu, mudah tersinggung juga dapat mengakibatkan konseli sering menolak ajakan temannya, karena itu merupakan cara untuk melindungi diri sendiri. Mudah tersinggung juga dapat memicu konseli menjadi egois karena ia seringkali menolak ajakan temannya, hingga ia menjadi kurang percaya diri.

Sulit untuk berkonsentrasi. Umumnya, konsentrasi sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas setiap hari. Sulit untuk berkonsentrasi juga dapat menyebabkan konseli merasa tidak mampu menyelesaikan masalah. Akhirnya, ia jadi malas, pekerjaan jadi menumpuk, dan alhasil pekerjaan tidak maksimal. Dalam hal lain, konseli yang merasakan sulit dalam berkonsentrasi dapat

mengakibatkan konseli menjadi tidak nafsu makan. Sulit untuk berkonsentrasi dapat memicu konseli menjadi mudah lelah, menimbulkan sakit (seperti maag dan pusing), hingga berat badan turun. Tak hanya cukup disitu, sulit berkonsentrasi dapat pula dilihat ketika konseli banyak fikiran. Banyak fikiran ini dapat membuat konseli menjadi kelelahan, emosi yang tidak stabil, serta kesulitan dalam membuat keputusan.

#### **E. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Dhanang Suwidagdh. 2016. Efektivitas Terapi Tawa untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta

**Persamaan** : Penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama mengenai permasalahan kejenuhan.

**Perbedaan** : Penelitian ini menggunakan terapi tawa untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar, sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan terapi behavior dan dzikir dalam mengatasi masalah kejenuhan pada mahasiswa.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Dhanang Suwidagdh, “Efektivitas Terapi Tawa untuk menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta”, Journal, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Upaya menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman

**Persamaan** : Penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama mengenai permasalahan kejenuhan.

**Perbedaan** : Penelitian yang peneliti lakukan adalah mengenai pendekatan penelitiannya. Obyek yang akan diteliti berbeda, dalam penelitian ini obyek yang digunakan adalah seorang siswa. Sedangkan yang akan saya teliti adalah seorang mahasiswa.<sup>55</sup>

3. Anggi Riska Ramadhanti. 2021. Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro

**Persamaan** : persamaan dalam kedua penelitian ini yaitu pada terapi dzikir yang digunakan sebagai treatment kepada konselinya.

**Perbedaan** : perbedaan dari kedua penelitian ini terlihat dari permasalahan yang akan diselesaikan. Dalam penelitian tersebut subyek yang akan dijadikan konseli yaitu seorang remaja dengan permasalahan tentang mereduksi kecemasan. Jika dalam penelitian ini subyeknya

---

<sup>55</sup> Muhammad Ilham Mubarok, “Upaya menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2018, 1.

adalah seorang mahasiswa yang merasa jenuh akan masalah yang datang secara bertubi-tubi.<sup>56</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>56</sup> Anggi Riska Ramadhanti, Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Bojonegoro, 2021

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan saya gunakan adalah penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena atau kejadian yang dialami oleh subjek penelitian lebih dalam.<sup>57</sup> Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini, ialah pendekatan deskriptif, yaitu suatu bentuk penelitian yang berusaha mendeskripsikan apa yang dilihat, didengar, dirasakan dan ditanyakan.

Penelitian deskriptif memusatkan perhatian kepada masalah-masalah actual sebagaimana saat penelitian itu berlangsung.<sup>58</sup> Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah berupa studi kasus, yaitu memahami secara mendalam mengenai aspek-aspek dasar atau informasi-informasi penting tentang subjek yang diteliti dan melakukan penyelidikan secara lebih mendalam dan totalitas, intensif, utuh, serta terikat dalam waktu dan aktivitas.<sup>59</sup>

---

<sup>57</sup> C. P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Renika Cipta, tth), 305.

<sup>58</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 29.

<sup>59</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2011), 132.

Maka dengan menggunakan pendekatan kualitatif dalam bentuk studi kasus ini, peneliti ingin memahami dan melakukan penyelidikan secara lebih dalam tentang fenomena kejadian yang dialami oleh konseli dalam waktu tertentu, kemudian melakukan intervensi untuk memberikan solusi terkait masalah yang terjadi.

## **B. Lokasi Dan Sasaran Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat dimana adanya permasalahan yang diteliti oleh peneliti dan salah satu sumber data yang dapat digunakan oleh peneliti.<sup>60</sup> Lokasi penelitian yang dilakukan peneliti terletak di desa Bangah Sidoarjo. Peneliti melakukan penelitian dengan datang di rumah konseli, karena konseli kurang suka keluar rumah.

### **2. Sasaran Penelitian**

Sasaran penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang sedang menjalani studinya di Surabaya, yang kebetulan konseli merupakan teman dekat dari peneliti dan tetangga rumah.

## **C. Jenis Dan Sumber Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang berisi informasi dari hasil

---

<sup>60</sup> Sutopo, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2002), 22.

penelitian yang telah didapatkan. Berikut adalah jenis penelitian ini:

### **1. Jenis Data**

Dalam penelitian ini, jenis data yang digunakan bukan berupa angka maupun statistic, tetapi lebih kepada deskriptif sebagai penjelas dari suatu penelitian atau informan yang didapat. Adapun data yang digunakan dalam metode penelitian kualitatif adalah data primer dan sekunder.

#### **a. Data Primer**

Data primer adalah data yang diperoleh berupa kata-kata maupun tindakan melalui hasil wawancara dan pengamatan langsung di lapangan dengan konseli.<sup>61</sup>

Data primer ini diperoleh selama proses penelitian dilapangan, yaitu berupa ucapan konseli, perilaku sebelum konseling, dan sesudah konseling atau hasil akhir selama proses konseling.

#### **b. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang didapat dari lokasi penelitian, yaitu berupa keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan, perilaku keseharian konseli dan sebagainya yang dapat menyangga data primer. Data

---

<sup>61</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga Press, 2001), 128.

sekunder ini, peneliti menggali lebih dalam ketika terjun lapangan dengan memperoleh data dari orang yang disekitar konseli seperti keluarga maupun teman konseli.

## **2. Sumber Data**

Sumber data merupakan subyek dimana data dapat diperoleh. Peneliti mendapatkan informasi dari sumber data untuk mendapatkan beberapa keterangan.<sup>62</sup> Sumber data yang dimaksud sebagai berikut:

### **a. Sumber Data Primer**

Sumber data primer disini diperoleh dari respondennya langsung, yang mana data primer ini diperoleh dari konseli dan 3 orang informan (ibu, kakak, dan teman terdekat) sebagai significant other. Selain itu penulis juga memperoleh data primer dari beberapa referensi untuk memperkuat proses konseling yang dilakukan.

### **b. Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh melalui perpustakaan yang digunakan untuk melengkapi data primer yang didapat. Sumber data sekunder disini sebagai pendukung dalam penelitian yang

---

<sup>62</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 2006), 129.

berasal dari website, wawancara, dan observasi.

#### **D. Tahap-Tahap Penelitian**

Tahap penelitian yang dilakukan peneliti antara lain:

##### **1. Tahap Pra Lapangan**

Peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih subyek lokasi penelitian, menyiapkan peralatan apa yang diperlukan, dan persoalan ketika dilapangan. Pada tahap ini konselor menyiapkan instrument penelitian yang digunakan sebagai pedoman wawancara berlangsung. Referensi dan kelengkapan yang lain juga disiapkan untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan subyek.

##### **2. Tahap Lapangan**

Pada saat memasuki tahap lapangan, peneliti mulai terjun di lapangan dan melakukan penelitian sesuai dengan perencanaan, serta persiapan yang telah dilakukan sebelumnya. Disini konselor membangun keakraban dengan konseli, melakukan wawancara secara mendalam serta mengamati perilaku konseli yang nampak, ketika proses konseling berlangsung. Konselor focus menggali informasi ketika dilapangan.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data tidak lain dari suatu proses pengadaan dari data primer untuk keperluan penelitian. Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam metode ilmiah. Menurut Nazir, pengumpulan data adalah prosedur sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Banyak teknik dan strategi yang dapat digunakan dalam pengumpulan data.<sup>63</sup> Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

### 1. Observasi

Purwanto mengatakan observasi adalah suatu metode atau cara untuk pengumpulan data dengan menganalisis atau mencatat secara sistematis mengenai tingkah laku yang diamati secara langsung individu atau kelompok yang dituju.<sup>64</sup> Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dalam suatu penelitian yang merupakan hasil perbuatan aktif, serta penuh perhatian untuk menyadari adanya suatu rangsangan yang diinginkan dan dilakukan dengan sengaja secara sistematis tentang keadaan atau fenomena social dan geala-gejala psikis

---

<sup>63</sup> Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia 1998), 211.

<sup>64</sup> Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 94.

dengan jalan mengamati dan mencatat.<sup>65</sup> Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang perilaku manusia sebagaimana terjadi dalam kenyataan.<sup>66</sup> Sehingga dalam observasi, peneliti terlibat langsung dalam kegiatan sehari-hari konseli.

Jadi, data yang diperoleh dari hasil observasi langsung kemudian diseleksi, lalu dikritik, dan akhirnya diinterpretasikan oleh peneliti sesuai dengan keperluan dan tujuan penelitiannya disebut dengan data primer.

Dalam penelitian ini, metode observasi digunakan untuk mengamati, mendengar dan mencatat apa saja gejala-gejala yang timbul pada konseli tersebut, kemudian intonasi suaranya, bahasa tubuhnya, hubungan dengan orang lain (orang dalam atau luar). Hal ini bertujuan sebagai teknik pendukung dalam proses wawancara agar peneliti mampu mendapatkan keabsahan data melalui teknik triangulasi. Sehingga catatan tersebut dapat terkumpul sebagai catatan lapangan (*filenotes*).

---

<sup>65</sup> J Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), 63.

<sup>66</sup> S. Nasution, *Metode Riset* (Penelitian Ilmiah), (Bandung, Jemmars, 1991), 144.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (interview) yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang sudah diajukan.<sup>67</sup> Menurut Burhan Bugin, metode wawancara adalah suatu proses mendapatkan keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sekaligus bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai.<sup>68</sup> Menurut Adi, wawancara merupakan metode kumpulan data dengan jalan komunikasi, yaitu melalui hubungan pribadi antara peneliti dengan sumber data.

Wawancara dilakukan karena ada pandangan bahwa hanya subjeklah yang memahami tentang diri mereka sendiri, sehingga informasi yang tidak ditemukan melalui pengamatan atau alat lain, maka akan didapatkan langsung melalui wawancara.<sup>69</sup> Peneliti disini menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana dalam proses

---

<sup>67</sup> J. Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), 135.

<sup>68</sup> Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga Universitas Press, 2001), 133.

<sup>69</sup> Rianto Adi, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Hukum*, (Jakarta: Granit, 2004), 72-73.

wawancara tidak menggunakan pedoman wawancara yang sistematis untuk pengumpulan data.

Dalam melaksanakan wawancara (interview), pewawancara harus bisa menciptakan hubungan yang baik dan dengan dialog tanya jawab lisan yang baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga orang yang diwawancarai (interview) bersedia bekerja sama dan merasa bebas ketika berbicara serta dapat memberikan informasi yang sebenarnya. Metode ini digunakan untuk memperoleh data langsung dari obyek serta informan penelitian, yaitu berupa informasi yang berkaitan.

Jadi, data yang diwawancara merupakan proses pembuktian yang mungkin saja hasil wawancara sesuai atau berbeda dengan informasi yang telah diperoleh sebelumnya.

### **3. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah cara yang dipakai untuk menyediakan dokumen-dokumen sebagai bukti akurat, berupa pencatatan sumber-sumber informasi khusus dalam penelitian. Dokumen bisa berupa tulisan, gambaran dan catatan-catatan kecil serta dokumen berbentuk kara, misalnya karya seni dan sebagainya.<sup>70</sup> Metode ini

---

<sup>70</sup> Burhan Bugin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Grub, 2007), 152.

digunakan peneliti untuk mendokumentasikan saat konselor bersama konseli dan disaat kegiatan yang dilakukan konseli pada saat konseling berlangsung, dimana semua ini atas izin responden yang bersangkutan.

Jadi, dokumentasi adalah data yang disimpan atau di dokumentasikan sebagai bahan dokumentasi. Hasil penelitian dari observasi dan wawancara, akan lebih kredibel atau dapat dipercaya jika didukung oleh autobiografi.

## **F. Teknik Validitas Data**

Teknik validitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil penelitian dengan menggunakan cara, sebagai berikut:

### **1. Perpanjangan Pengamatan**

Perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Dengan perpanjangan pengamatan ini berarti hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin terbentuk rapport, akrab, terbuka dan saling percaya, sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi.<sup>71</sup> Dalam pemeriksaan keabsahan data ini, peneliti focus pada pemeriksaan terhadap data yang telah diperoleh

---

<sup>71</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 122.

sebelumnya, apakah data tersebut benar atau tidak, berubah atau tidak, setelah dicek kembali ke lapangan. Jika sudah benar, maka data dianggap meyakinkan dan sah.

## **2. Meningkatkan Ketekunan**

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan demikian, kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.<sup>72</sup> Dalam meningkatkan ketekunan ini, peneliti melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan salah atau tidak, sehingga peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.

Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan adalah dengan cara membaca berbagai referensi buku, hasil penelitian, serta dokumentasi terkait. Dengan demikian, wawasan peneliti akan semakin luas dan tajam, sehingga dapat digunakan untuk memeriksa data yang ditemukan benar, percaya atau tidak.

## **3. Triangulasi**

Triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber melalui berbagai cara dan waktu. Teknik pemeriksaan keabsahan data yang

---

<sup>72</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 124.

memanfaatkan sesuatu yang diperoleh dengan subyek peneliti, baik melalui observasi maupun wawancara. Kemudian, data tersebut dibandingkan dengan data yang ada di luar sumber lain, sehingga keabsahan data bisa dipertanggung jawabkan. Dalam menguji keabsahan data, peneliti memfokuskan penggalan data melalui pihak-pihak yang terkait orang tua dan teman dekat dari konseli. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dengan jelas latar belakang kehidupan konseli, factor yang membentuk konseli dan bagaimana konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Karena penelitian ini, bersifat studi kasus. Oleh karena itu, analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif comparative. Deskriptif comparative adalah data-data yang diperoleh, dikumpulkan dan diolah kemudian dianalisis. Analisis yang dilakukan ada 2 tahapan antara lain:

1. Peneliti membandingkan antara proses terapi dzikir yang dipelajari secara teori dengan apa yang terjadi di lapangan.
2. Peneliti membandingkan hasil pertemuan dengan konseli pada saat awal dan akhir pertemuan,

apakah ada perbedaan yang ditampakkan konseli  
atau tidak.<sup>73</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>73</sup> Haris Hardiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 201-205.

## BAB IV

### PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian merupakan gambaran mengenai keadaan di mana penelitian dilaksanakan. Pemilihan lokasi penelitian adalah hal yang penting, karena dengan begitu objek dan tujuan sudah ditetapkan, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Untuk penelitian ini sendiri dilaksanakan di Desa Bangah yang mana berada di Kecamatan Gedangan.

Kecamatan Gedangan, ialah suatu kecamatan yang berada di Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Kecamatan Gedangan terdiri dari beberapa kelurahan. Adapun rincian kelurahan dalam Kecamatan Gedangan ialah sebagai berikut:<sup>74</sup>

**Tabel 4. 1**

**Luas Wilayah Menurut Desa di Kecamatan Gedangan**

Desa	Luas (Km <sup>2</sup> )
------	-------------------------

---

<sup>74</sup> Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, *Kecamatan Gedangan Dalam Angka 2020*, (Sidoarjo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, 2020), 1.

Ganting	1.03
Karangbong	1.97
Tebel	2.25
Kragan	71
Gemurung	1.71
Punggul	1.98
Sruni	76
Kebonanom	2.15
Kebonsikep	146.00
Gedangan	196.00
Ketajen	140.00
Wedi	148.00
Semambung	183.00
Sawotratap	173.00
Bangah	126.00
<b>Jumlah</b>	<b>2,368.00</b>

Dengan luas wilayah yang beraneka ragam, jumlah penduduk pun berbeda-beda. Adapun untuk jumlah penduduk disetiap desa ialah sebagai berikut:<sup>75</sup>

**Tabel 4. 2**  
**Jumlah Penduduk Menurut**  
**Kewarganegaraan Menurut Desa**

<b>Desa</b>	<b>WNI</b>	<b>WNA</b>
Ganting	4,874	-

<sup>75</sup> Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, *Kecamatan Gedangan Dalam Angka 2020*, (Sidoarjo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, 2020), 14.

Karangbong	9,005	1
Tebel	14,137	-
Kragan	2,482	-
Gemurung	5,174	2
Punggul	8,375	3
Sruni	8,150	1
Kebonanom	9,793	1
Kebonsikep	13,921	8
Gedangan	11,574	6
Ketajen	9,064	8
Wedi	6,147	16
Semambung	7,759	3
Sawotratap	15,695	11
Bangah	7,598	1
<b>Jumlah</b>	<b>133.748</b>	<b>61</b>

Dari data diatas dapat dilihat bahwa jumlah penduduk yang berada di Desa Bangah cukup banyak. Dengan luas 126.00 Km<sup>2</sup> dan ± 7.000 penduduk jiwa, maka dapat dikatakan bahwa Desa Bangah merupakan yang cukup padat penduduk.

## 2. Deskripsi Konselor Dan Konseli

### a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan pihak yang membantu konseli selama proses konseling. Konselor harus memiliki kemampuan dalam melakukan konseling. Tidak hanya kemampuan, konselor juga harus memiliki kualitas. Kualitas konselor berstandar tinggi

termasuk kepribadian, pengetahuan dan wawasan, keterampilan dan nilai. Hal ini akan membuat proses konseling menjadi lebih mudah bagi konselor, sehingga dapat mencapai tujuan dengan sukses atau efektif.<sup>76</sup> Dalam penelitian ini yang menjadi konselor ialah peneliti sendiri:

#### 1) Identitas Konselor

Konselor yang berperan dalam penelitian ini memiliki nama lengkap Siti Chumroh Nurfaizah dan nama panggilan Chume'. Konselor lahir di Mojokerto pada tanggal 17 Februari 1999 dan saat ini berusia 23 tahun. Alamat konselor berada di Dusun Kayun Kavling RT 24 RW 04 Desa Bangah Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo. Saat ini, konselor tinggal bersama dengan kedua orang tua konseli serta kakak-kakaknya.

Konselor mulai menginjak bangku pendidikan di sebuah taman kanak-kanak bernama TK Al-Hidayah Surabaya 2004 yang lalu, kemudian melanjutkan ke Sekolah Dasar pada tahun 2005 di SDN Kebonsari II/415. Setelah itu, konselor kembali melanjutkan pendidikan ke

---

<sup>76</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 79.

Sekolah Menengah Pertama di SMP Unggulan Amanatul Ummah Surabaya selama tiga tahun, kemudian melanjutkan pendidikan di MA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya dan lulus pada tahun 2017 yang lalu. Saat ini, konselor sedang menempuh pendidikan di salah satu universitas negeri di Surabaya, yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tepatnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

2) Pengalaman Konselor

Peneliti telah mendapat banyak pengalaman belajar ilmu tentang Bimbingan dan Konseling Islam selama menjadi mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya sejak tahun 2017 sampai saat ini. Dengan ilmu tersebut, peneliti telah menjadi seorang konselor dalam melakukan beberapa kali praktek konseling dengan banyak teman sebaya maupun dengan orang di sekitar. Peneliti pernah mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama kurang lebih 45 hari di desa karangpuri kecamatan wonoayu kabupaten sidoarjo. Yang mana sempat melakukan kegiatan edukasi masyarakat

sekitar tentang perilaku hidup bersih dan sehat, serta menanam tanaman obat keluarga, pembagian bantuan berupa masker dalam menunjang kebutuhan berupa penerapan protocol kesehatan pada masa pandemic covid-19.

Tidak lupa juga, peneliti berkesempatan untuk melakukan observasi di Pondok Pesantren Jabal Noer Geluran Sepanjang Sidoarjo, observasi di Balai Konseling Anak dan Remaja Kota Mojokerto, kunjungan di Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya Jawa Timur, serta mengikuti program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Bimbingan Belajar Harapan Bunda Desa Bangah kurang lebih selama 2 bulan.

## **b. Deskripsi Konseli**

Konseli adalah seseorang yang membutuhkan bantuan konselor dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. Pada penelitian ini, konseli adalah teman konselor saat duduk dibangku SMP.

### **1) Identitas Konseli**

Konseli lahir pada tahun 1999 yang artinya menginjak usia 20-an. Konseli berinisial Ita (nama samaran) yang saat ini sedang menempuh pendidikan di salah

satu universitas di Surabaya. Alamat konseli berada di Dsn. Kayun Kav RT 24 RW 04 Desa Bangah Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo.

2) Latar Belakang Pendidikan

Konseli menempuh pendidikan di TK Wildani, SDIT Ghilmani Ketintang, SMP Unggulan Amanatul Ummah Surabaya, MAN Surabaya.

3) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak ke-3 dari 4 bersaudara. Sejak kecil konseli tinggal di Surabaya bersama kedua orang tuanya, beserta kakak dan adiknya. Lalu pada tahun 2009, konseli dan keluarganya pindah ke Sidoarjo, karena rumah yang dulu ditempatinya di bongkar dan akan dijadikan bangunan sebuah kantor.

Konseli bercerita sebagai anak ke-3, ia selalu berusaha untuk diam dan mengalah. Saat ia akan melakukan pembayaran UKT orang tuanya lebih memilih untuk membayar kebutuhan yang lain. Dan pada akhirnya, ia memutuskan untuk mengambil cuti kuliah secara diam-diam tanpa sepengetahuan keluarganya.

Konseli mengaku saat berada di rumah ia tidak begitu nyaman, karena ia

diomeli setiap hari, dibanding-bandingkan dengan saudara-saudaranya, selain itu ia juga bercerita kalau ia capek selalu mendengarkan kedua orang tuanya yang bertengkar, belum lagi keponakannya yang sering dititipkan kepada konseli dan membuat konseli tidak bisa focus untuk mengerjakan tugas akhirnya.<sup>77</sup>

#### 4) Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli berasal dari keluarga yang berkecukupan dimana ayahnya dulu bekerja sebagai PNS namun sekarang sudah pensiun, sedangkan ibunya seorang ibu rumah tangga. Penghasilan orang tuanya cukup untuk kebutuhan sehari-hari, bahkan terkadang kurang untuk kebutuhan lainnya seperti biaya sekolah, biaya kuliah kakaknya, dan belum lagi hutang yang dimiliki oleh orangtuanya.<sup>78</sup>

#### 5) Latar Belakang Keagamaan

Dilihat dari tempat tinggal konseli mayoritas masyarakatnya beragama Islam. Konseli selalu sholat berjamaah di Masjid. Dia juga dulunya mengaji di TPQ Al Ma'ruf di dekat rumahnya, tetapi sejak menginjak SMP dia sudah tidak lagi

---

<sup>77</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 9 Oktober 2021

<sup>78</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 10 Oktober 2021

mengaji di TPQ, melainkan mengaji disekolah.<sup>79</sup> Namun, konseli sendiri berterus terang kalau ia masih kurang lancar membaca Al-Qur'an.

#### 6) Latar Belakang Sosial

Jika dilihat dari aspek sosialnya, konseli merupakan tipe anak yang ramah, baik, sopan, dan nggak neko-neko. Dalam hal ini ditunjukkan, cara ia berinteraksi dengan teman sebayanya, ketika di sekolah maupun tempat tinggalnya. Namun sekarang konseli sering mengeluh, ngambekan, suka marah-marah terhadap keluarganya.<sup>80</sup>

#### c. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan sesuatu yang harus diselesaikan agar tidak berlarut-larut dan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan kepada seseorang yang mengalami masalah tersebut. Prayitno berkeyakinan bahwa suatu masalah adalah sesuatu yang tidak disukai yang menyebabkan kesulitan bagi dirinya sendiri dan atau orang lain, sehingga berharap atau butuh untuk dihilangkan.<sup>81</sup>

---

<sup>79</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 12 Oktober 2021

<sup>80</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 13 Oktober 2021

<sup>81</sup> Heru Mugiarto, *Bimbingan Dan Konseling*, (Semarang: Upt. Unnes Press, 2004), 94.

Penelitian ini mengangkat permasalahan yang dialami konseli yakni kejenuhan, karena konseli selalu saja memikirkan masalahnya secara berlebihan yang dapat memunculkan pikiran negative dan dapat menyebabkan konseli menjadi bosan. Karena masalah tersebut dapat membebani perasaan, fikiran, serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat penyelesaian.

Konseli mengaku merasa jenuh karena ia bosan, setiap hari diomeli orang tuanya dan kakaknya. Ketika konseli merasa sulit mengatasi perasaan bosan yang terus-menerus, hingga merasa tidak bahagia dan sulit menikmati hidup. Perasaan bosan dalam diri konseli dapat pula dilihat ketika ia tidak memiliki semangat. Jika perasaan tidak memiliki semangat yang tidak bisa dikontrol, maka akan terus-menerus mengganggu pikiran, sehingga dapat menimbulkan rasa malas, *mood* turun, serta aktivitas sehari-hari terganggu. Tak hanya cukup disitu, perasaan bosan juga dapat mengakibatkan konseli kehilangan minat terhadap aktivitas apapun, kemungkinan dapat memicu konseli merasa tidak percaya diri, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, bahkan malas untuk melakukan aktivitas yang lain.

Konseli mudah tersinggung, karena ucapan orang tuanya yang selalu membanding-bandingkan dengan saudara-saudaranya. Karena konseli memiliki sifat yang sensitive yang dapat membuat dirinya mudah tersinggung oleh hal-hal kecil yang biasanya dianggap sepele oleh orang lain. Hal itu dapat membuat ia merasa kesepian, tidak nyaman jika bertemu dengan orang lain, bahkan ia malas untuk menanggapi ketika ia berinteraksi dengan orang lain. Tak hanya cukup disitu, mudah tersinggung juga dapat menyebabkan konseli sering menolak ajakan temannya, karena itu merupakan cara untuk melindungi diri sendiri. Mudah tersinggung juga dapat memicu konseli menjadi egois, karena seringkali menolak ajakan temannya hingga ia menjadi kurang percaya diri.

Konseli juga mengaku sulit untuk berkonsentrasi, karena hampir setiap hari ia mendengarkan kedua orang tuanya yang selalu bertengkar. Umumnya, konsentrasi sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas setiap hari. Sulit berkonsentrasi juga dapat menyebabkan konseli merasa tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang pada akhirnya menumpuk dan pekerjaannya menjadi tidak maksimal. Konseli yang sulit berkonsentrasi

dapat mengakibatkan ia tidak nafsu makan. Sehingga, dapat memicu konseli menjadi mudah lelah serta menimbulkan sakit (seperti maag dan pusing), hingga berat badan turun. Oleh sebab itu, sulit berkonsentrasi dapat pula dilihat ketika konseli banyak fikiran. Banyak fikiran dapat membuat konseli menjadi kelelahan, emosi yang tidak stabil, serta kesulitan dalam membuat keputusan.

Dalam hal lain, konselor membantu konseli untuk menemukan solusi mengenai permasalahan yang dialami. Untuk langkah awal, konselor telah melakukan analisis terhadap masalah konseli. Konselor melaksanakan observasi dan wawancara kepada konseli.

Melalui wawancara yang bertujuan untuk menggali data terhadap konseli, konselor mendapat beberapa informasi. Saat sesi wawancara dilakukan, konseli mengaku jika ada suatu hal yang dapat mengganggu pikirannya, hal tersebut dapat membuatnya *down*, bosan, mudah tersinggung dan sulit berkonsentrasi. Oleh sebab itu, peneliti menyimpulkan bahwa kejenuhan konseli berawal dari konseli yang selalu memikirkan masalahnya secara berlebihan. Maka yang perlu diubah terlebih dahulu adalah cara

konseli dalam memikirkan suatu hal, agar konseli tidak lagi memikirkan hal-hal tersebut secara berlebihan yang mungkin saja dapat membuat konseli jenuh. Oleh karena itu, jika hal tersebut dibiarkan begitu saja, tentu saja dapat memberikan dampak yang buruk kepada konseli, baik secara psikis maupun fisik.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Terapi Dzikir untuk mengatasi Kejenuhan pada Seorang Mahasiswa di Desa Bangah, Sidoarjo**

Proses konseling ini bertujuan untuk mengatasi kejenuhan yang dialami konseli, agar konseli mampu mengurangi kebiasaan buruknya dan dapat melakukan hal-hal lain yang lebih bermanfaat. Kejenuhan ini dapat membuat konseli bosan, tersinggung, serta sulit berkonsentrasi. Konselor memberikan pendekatan konseling berupa *terapi dzikir* harian menurut Imam Al-Ghazali untuk mengatasi kejenuhan yang dialami seorang mahasiswa di desa Bangah, Sidoarjo.

Sebelum melaksanakan proses terapi dzikir, peneliti menjalin komunikasi yang baik dengan konseli dan menyepakati jadwal pertemuan untuk proses konseling. Komunikasi yang baik adalah kunci dalam kelancaran konseling dan terapi.

Terapi dzikir dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

**a. Identifikasi Masalah**

Setelah mengumpulkan data tentang diri dan masalah konseli, konselor juga mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi dengan *significant other*. Oleh karena itu, data yang diperoleh dari konseli akan dibandingkan dengan data dari *significant other*.

*Significant other* yang berasal dari kakak konseli dan teman konseli. Selama proses konseling, identifikasi masalah dilakukan untuk menggali lebih dalam permasalahan konseli melalui gejala-gejala yang dialami konseli. Data yang diperoleh dari berbagai informan dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari Konseli

Konselor dan konseli pun sepakat untuk bertemu di rumah konseli, agar saat proses konseling berlangsung ia dapat meluapkan apa saja yang sedang dialaminya, dengan nyaman dan tenang, karena kebetulan mereka merupakan tetangga dekat rumah. Selama pertemuan, konselor mulai menggali informasi tentang masalah awal konseli.

Awalnya konseli bercerita, bahwa dirinya sangat terganggu bahkan merasa sulit berkonsentrasi dengan adanya masalah yang dihadapi. Terlebih lagi, konseli tidak mempunyai tempat untuk bercerita. Sehingga, ketika dia sedih atau banyak pikiran, yang dia lakukan hanyalah memendam sendiri dan melamun. Konseli sendiri mengaku, bahwa ia tidak memiliki semangat. Jika perasaan tidak memiliki semangat tidak bisa dikendalikan, maka akan terus-menerus mengganggu pikiran, sehingga dapat menimbulkan rasa malas, serta aktivitas sehari-hari terganggu.

Konseli juga menyadari bahwa ia memiliki sifat yang sensitive yang dapat membuatnya tersinggung. Konseli mudah tersinggung oleh hal-hal kecil yang mungkin saja dianggap sepele oleh orang lain. Hal itu dapat membuat ia merasa tidak nyaman jika bertemu dengan orang lain, bahkan ia malas untuk menanggapi ketika ia berinteraksi dengan orang lain. Tak hanya cukup disitu, mudah tersinggung juga dapat mengakibatkan konseli sering menolak ajakan temannya,

karena itu merupakan cara untuk melindungi diri sendiri.

Pada pertemuan pertama, konselor menemukan fakta baru bahwa konseli tidak dekat dengan keluarga. Konseli menceritakan ia sering pergi ke kost temannya untuk mengerjakan tugas kuliah agar konseli tenang dan nyaman, karena di rumah terlalu banyak orang dan belum lagi keponakannya yang sering ditiptikan kepadanya.<sup>82</sup>

- 2) Data yang bersementer dari Kakak Konseli  
Selain melakukan pendekatan kepada konseli untuk memperoleh data, konselor juga mengajukan pertanyaan kepada kakak konseli dan menggali informasi lebih dalam mengenai permasalahan yang dihadapi konseli saat ini.

Menurut kakak konseli, sebelumnya ia tidak tahu masalah adiknya, karena konseli jarang keluar rumah dan menghabiskan lebih banyak waktu di kamarnya. Kakak konseli juga mengatakan bahwa adiknya akhir-akhir ini menjadi sosok yang pendiam dan ia juga tidak pernah menceritakan mengenai

---

<sup>82</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 28 Desember 2021

kesehariannya, bahkan untuk mengobrol dengan kakaknya hanya sebatas perlu saja. Kemudian kakak konseli mengetahui masalah konseli ini, semenjak konselor datang ke rumahnya untuk menanyakan kabar konseli, lalu konseli menceritakan permasalahannya pada konselor.

Saat konselor menanyakan apa reaksi pertamanya saat mengetahui adiknya menghadapi masalah ini, rupanya ia tidak menyangka jika konseli memendam dan menyelesaikan masalahnya sendiri hingga konseli jatuh sakit selama 3 bulan, karena konseli terlalu memikirkan masalahnya sendirian. Kakak konseli juga berharap agar konseli bisa lebih terbuka pada keluarganya.

3) Data yang bersumber dari Teman Konseli

Selain melakukan pendekatan dengan kakak konseli, konselor juga mengajukan pertanyaan kepada teman konseli untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai permasalahan konseli. Dalam hal ini, yang menjadi sumber data sekunder adalah teman konseli.

Menurut penjelasan dari teman konseli yang kebetulan tetangga satu desa dengan konselor, ia menceritakan bahwa

konseli merupakan anak yang ramah, baik, sopan, dan nggak neko-neko. Selain itu, menurut teman dekat konseli, konseli mudah bosan dengan kesehariannya sekarang, karena konseli tidak memiliki hal baru untuk meningkatkan semangat hidupnya.

Tetapi, teman dekat konseli juga tidak mengetahui masalah yang sedang dihadapi konseli saat ini, tetapi ia mengatakan bahwa akhir-akhir ini konseli sering mengaku kehilangan minat, dan merasa kesulitan dalam mengambil keputusan.<sup>83</sup>

#### **b. Diagnosis**

Setelah mendapatkan informasi dari kakak konseli dan teman konseli tentang masalah yang dihadapi konseli. Maka dapat disimpulkan beberapa gejala dan penyebab kejenuhan yang dialami oleh konseli, yakni konseli memikirkan sesuatu secara berlebihan yang mengarah pada pikiran negative yang dapat menyebabkan konseli menjadi bosan, mudah tersinggung, dan bahkan sulit berkonsentrasi. Masalah-masalah tersebut dapat membebani perasaan, fikiran, dan perilaku seseorang yang harus segera diatasi.

---

<sup>83</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 4 Januari 2022

### c. Prognosis

Setelah mengidentifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis. Prognosis merupakan salah satu langkah dalam menentukan jenis bantuan yang tepat untuk membantu masalah yang dihadapi konseli. Langkah ini dibuat berdasarkan pada kesimpulan yang ditarik dari diagnosis, setelah mengidentifikasi masalah yang dihadapi konseli.

Terkait hal ini, konselor memberikan terapi bernuansa Islami sebagai terapi untuk mengatasi kejenuhan atau rasa bosan yang dialami konseli, yaitu dengan menerapkan terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali. Salah satu upaya konselor disini untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dialaminya, agar konseli mampu mengurangi kebiasaan buuruknya tersebut.

### d. Treatment

Terapi atau *Treatment* adalah suatu langkah atau upaya untuk memperbaiki atau menyembuhkan suatu masalah yang dihadapi oleh konseli. Setelah menentukan teknik mana yang akan digunakan, langkah selanjutnya adalah menerapkan pemberian dorongan yang ditentukan dalam langkah

prognosis. Hal ini sangat berarti untuk dicoba diterapkan pada terapi dzikir sehari-hari yang dapat dilakukan dalam aktivitas apapun. Menurut Imam Al-Ghazali, peneliti menggunakan konseling berupa teknik penguatan positif berdasarkan terapi dzikir harian.

Adapun tahap-tahap menggunakan teknik penguatan positif dalam proses konseling:

- 1) Melakukan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC. Yaitu Antecedent (pencetus perilaku) Behavior (perilaku yang dipermasalahkan), Consequence (akibat yang diperoleh dari perilaku tersebut). Antecedent konseli merasa jenuh yang dapat menyebabkan ia sulit untuk berkonsentrasi. Behavior pada masalah konseli, yaitu ia jadi kesulitan dalam membuat keputusan. Consequence pada permasalahan konseli, yaitu konseli menjadi cepat bosan, sering marah dan kesulitan dalam membuat keputusan.
- 2) Memilih perilaku target yang ingin ditingkatkan. Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk menentukan target yang ingin dituju. Cara ini dilakukan dengan mendiskusikan terlebih

dahulu dengan konseli masalah apa saja yang diperbaiki.

- 3) Menetapkan data awal (*baseline*) perilaku awal, konselor menetapkan permasalahan yang dialami konseli, yaitu kejenuhan karena berawal dari konseli yang selalu memikirkan masalahnya secara berlebihan.
- 4) Menentukan *reinforcement* yang bermakna. Konselor menjelaskan dan memberikan penguatan kepada konseli dengan cara berdzikir.
- 5) Menetapkan jadwal pemberian *reinforcement*. Konselor memberikan jadwal penguatan positif berupa terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli.

Sebelum melakukan terapi dzikir, konselor akan menjelaskan adab atau tata cara berdzikir kepada konseli. Adapun tahapan terapi dzikir yang diterapkan sebagai berikut:

***Suci dari Hadast***, ketika melakukan dzikir, seseorang harus dalam keadaan suci dari hadast kecil maupun besar melalui wudhu. Karena dzikir dilakukan saat jiwa suci, maka akan lebih khusyu'.

**Menghadap Kiblat**, perihal ini dilaksanakan bila tempat penerapan dzikir memperkenankan dikala berdo'a, membaca Al-Qur'an serta berada pada majlis.

**Bersuara Lirih**, cara melafadzkan dzikir dengan suara lirih untuk menjaga ketenangan hati, menjadi khusyu' serta mempermudah menggapai keberhasilan dalam melaksanakan dzikir.

**Menghadirkan Hati dan Fikiran**, dalam penerapannya, kala dzikir seorang wajib mengungkapkan isi hati serta fikirannya tentang apa yang ia baca dengan menafsirkan apa yang diucapkannya.

Adapun lembar bacaan dzikir yang konselor berikan pada konseli:<sup>84</sup>

**Tabel 4. 3**  
**Bacaan Lafadz Dzikir Harian**  
**Imam Al-Ghazali**

<b>HARI</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>BACAAN</b>
Jum'at	1000 kali	يَا اللَّهُ
Sabtu	1000 kali	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

<sup>84</sup> Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 107-108.

Minggu	1000 kali	يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ
Senin	1000 kali	لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ
Selasa	1000 kali	اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
Rabu	1000 kali	اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمِ
Kamis	1000 kali	سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيمِ

- 6) Penerapan *reinforcement* positif. Peneliti menentukan penguatan berupa dzikir harian sebagai terapi untuk mengatasi permasalahan yang dialami konseli.

**e. Evaluasi dan *follow-up***

Dengan adanya evaluasi ini yang bertujuan untuk memudahkan konselor dan melihat sejauh mana konseling yang dilakukan oleh konseli apakah sesuai dengan harapan dan hasilnya. Langkah *follow-up* dilihat dari perkembangan konseli lebih jauh.

Dalam *follow-up*, konselor kembali untuk melakukan observasi, setelah selesai dilakukan terapi dan mengecek kebenaran perubahan yang terjadi pada konseli.

Selama proses konseling Islami dengan menerapkan terapi dzikir harian untuk mengatasi kejenuhan pada seorang mahasiswa di desa Bangah, konseli merasa jenuh dan bosan, karena masalah tersebut

datang secara bertubi-tubi, lambat laun mulai menampakkan perubahan yang signifikan, yakni saat ini konseli mampu mengendalikan kebiasaan buruknya untuk tidak memikirkan perihal yang dapat mengusik pikirannya, karena hal tersebut dapat membuatnya *down*, mudah tersinggung dan sulit berkonsentrasi. Konseli juga merasa bahwa dzikir dapat membawa ketenangan dan ketentraman pada perasaan seseorang dan suatu hal yang dapat mengganggu pikirannya. Konseli saat ini juga sudah sedikit mulai terbuka kepada kakaknya, orang tuanya bahkan teman dekatnya.

Tentu saja proses konseling yang dilakukan di Rumah konseli tidak berlangsung dalam waktu yang singkat, perubahan yang ditunjukkan sedikit demi sedikit bertambah dan konselor meyakini betul, bahwa konseli mampu memperbaiki dirinya secara bertahap.

## **2. Deskripsi Hasil Terapi Dzikir untuk mengatasi Kejenuhan pada Seorang Mahasiswa di Desa Bangah, Sidoarjo**

Setelah melalui serangkaian tahapan proses konseling dengan menggunakan pendekatan konseling Islami berupa penguatan positif berbasis terapi dzikir harian untuk mengatasi kejenuhan pada seorang mahasiswa di Desa

Bangah, yang berjalan dengan baik. Kemudian kejenuhan yang menyebabkan konseli menjadi bosan mulai menunjukkan perubahan yang berarti bagi diri konseli. Konselor melakukan observasi dan wawancara kembali secara langsung terhadap konseli dengan cara mendatangi rumahnya, kemudian mewawancarai kakak konseli dan teman dekat konseli yang rumahnya tidak jauh dari rumah konseli. Wawancara ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi pada konseli benar adanya.

Adapun hasil perubahan yang ditampilkan oleh konseli yakni konseli mulai terbuka dan bercerita dengan kakak atau ibunya, ia tidak mudah cepat bosan, karena sekarang ia melakukan aktivitas rohani seperti beribadah, memperbanyak dzikir yang dipercaya dapat memulihkan kesehatan fisik dan mengembalikan semangat yang telah hilang. Mulai melakukan beberapa aktivitas diluar kamar, seperti meluangkan sedikit waktu untuk melepaskan penat sejenak di sela-sela kesibukan, dapat membantu konseli menemukan ide-ide yang cemerlang dengan membuat pekerjaan konseli lebih focus.

Sementara itu hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa proses konseling yang dilakukan melalui terapi dzikir harian kepada

konseli yang mengalami jenuh, karena terlalu memikirkan sesuatu secara berlebihan yang dapat menimbulkan pikiran negative dan dapat menyebabkan konseli menjadi bosan. Oleh karena itu, konselor dapat melihat perkembangan yang dialami oleh konseli yang bisa dibilang cukup signifikan.

### **C. Hasil Penelitian (Analisis Data)**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif yakni dengan membandingkan konseli sebelum dan sesudah proses konseling. Berikut adalah data tentang proses pelaksanaan dan hasil akhir proses konseling melalui terapi dzikir harian untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Dari sekian tahapan proses konseling yang dilakukan oleh konselor yakni, identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan *follow-up* (evaluasi). Analisis yang dilakukan oleh konselor agar bisa membandingkan data teori dan data yang ada di lapangan.

#### **1. Perspektif Teori**

Berikut adalah perbandingan data antara teori yang digunakan dengan data temuan yang ada di lapangan sebagai berikut:

**Tabel 4. 4**

**Perbandingan data Teori dan data Lapangan**

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p><b>Identifikasi masalah,</b> merupakan langkah awal konselor yang dilakukan untuk menggali lebih dalam permasalahan konseli melalui gejala-gejala yang dialaminya</p>	<p>Dalam melakukan kegiatan proses konseling yang dilakukan dirumah konseli di Desa Bangah Sidoarjo, konselor mengumpulkan data melalui wawancara konseli secara langsung, serta kerabat yang mengenal konseli seperti kakak kandung dan teman dekata konseli. Setelah melakukan wawancara dan observasi, diketahui bahwa konseli sangat terganggu dengan adanya masalah yang dihadapi konseli. Terlebih lagi, konseli tidak mempunyai tempat untuk bercerita. Sehingga, ketika sedih atau banyak fikiran, hal yang ia lakukan adalah memendam sendiri dan melamun. Konseli sendiri mengaku, bahwa ia tidak memiliki semangat. Konseli juga menyadari</p>

		<p>bahwa ia memiliki sifat yang sensitive yang dapat membuatnya tersinggung. Konseli mudah tersinggung oleh hal-hal kecil yang biasanya dianggap sepele oleh orang lain. Hal itulah yang dapat membuat ia merasa tidak nyaman jika bertemu dengan orang lain, malas berinteraksi, sering menolak ajakan temannya, karena itu merupakan cara untuk melindungi diri sendiri. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan pengamatan konselor dengan melihat konseli yang kerap kali mudah marah, suka menyendiri dan kehilangan minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.</p>
2.	<p><b>Diagnosis,</b> yaitu menetapkan masalah yang sedang terjadi pada diri konseli.</p>	<p>Setelah mendapatkan informasi dari kakak konseli dan teman konseli tentang masalah yang dihadapi konseli. Maka dapat disimpulkan beberapa gejala dan</p>

		<p>penyebab kejenuhan yang dialami konseli, yakni konseli memikirkan sesuatu secara berlebihan yang mengarah pada pikiran negative yang dapat menyebabkan konseli menjadi bosan, mudah tersinggung, bahkan sulit berkonsentrasi. Masalah tersebut dapat membebani perasaan, fikiran serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat penyelesaian.</p>
3.	<p><b>Prognosis</b>, yakni menentukan jenis bantuan atau terapi yang ditentukan oleh konselor untuk menangani permasalahan yang dialami oleh konseli.</p>	<p>Setelah mengidentifikasi masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis. Terkait hal ini, konselor memberikan terapi bernuansa Islami sebagai terapi untuk mengatasi kejenuhan atau rasa bosan yang dialami konseli, yaitu dengan menerapkan terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali. Salah satu upaya konselor disini untuk membantu konseli mengatasi permasalahan</p>

		yang dialaminya, agar konseli mampu mengurangi kebiasaan buruknya.
4.	<b>Treatment atau terapi,</b> merupakan proses pemberian terapi terhadap konseli dengan berdasarkan prognosis yang ada.	Konselor menggunakan konseling berupa teknik penguatan positif berbasis terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali. Adapun tahap-tahap menggunakan teknik penguatan positif dalam proses konseling: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan informasi tentang permasalahan melalui analisis ABC. Yaitu Antecedent konseli merasa jenuh yang dapat menyebabkan ia bosan, tersinggung dan sulit untuk berkonsentrasi. Behavior pada masalah konseli, yaitu aktivitas terganggu, pekerjaan menumpuk dan hasil pekerjaan jadi tidak maksimal. Consequence pada permasalahan konseli, yaitu konseli menjadi</li> </ul>

		<p>cepat bosan, sering marah dan kesulitan dalam membuat keputusan.</p> <p>b. Konselor mengajak konseli untuk menentukan target yang ingin dituju. Cara ini dilakukan dengan mendiskusikan terlebih dahulu dengan konseli masalah apa saja yang diperbaiki.</p> <p>c. Konselor menetapkan permasalahan yang dialami konseli, yaitu kejenuhan karena berawal dari konseli yang selalu memikirkan masalahnya secara berlebihan.</p> <p>d. Konselor menjelaskan dan memberikan penguatan kepada konseli dengan cara berdzikir.</p> <p>e. Konselor memberikan jadwal penguatan positif berupa terapi dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali</p>
--	--	--

		<p>sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli.</p> <p>Sebelum terapi dzikir harian dilaksanakan, konselor menjelaskan kepada konseli tentang adab atau tata cara berdzikir. Tahapan terapi dzikir yang diterapkan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Suci dari Hadast,</i></li> <li>• <i>Menghadap Kiblat,</i></li> <li>• <i>Bersuara Lirih,</i></li> <li>• <i>Menghadirkan Hati dan Fikiran.</i></li> </ul> <p>f. Konselor menentukan penguatan positif berupa dzikir harian sebagai terapi untuk mengatasi permasalahan yang dialami konseli.</p>
5.	<b>Evaluasi &amp; Follow-up,</b> yang bertujuan untuk memudahkan konselor dan melihat sejauh mana terapi yang	Upaya yang dilakukan konselor adalah dengan melakukan pengamatan dan wawancara kembali terhadap konseli, kakak konseli dan teman dekat konseli untuk memastikan

	dilakukan berhasil.	perubahan yang dialami oleh konseli ketika sebelum dan sesudah diberikannya terapi.
--	---------------------	---

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa analisis proses konseling Islam yang dilakukan konselor telah sesuai dengan prosedur yang ada di konseling dengan meliputi: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow-up*. Berdasarkan keterangan di atas, proses konseling yang dilakukan oleh konselor di tempat tinggal konseli yang terletak di Desa Bangah Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo, dapat dilihat perubahan pada diri konseli yang saat ini ia dapat mengatasi kejenuhan yang mungkin saja menyebabkan konseli mudah cepat bosan hingga sulit berkonsentrasi.

**Tabel 4. 5**

**Hasil perubahan perilaku konseli setelah dilakukan proses *treatment***

No.	Perilaku Konseli	Tidak Pernah	Terkadang	Masih dilakukan
1.	Berpikir secara berlebihan		√	
2.	Bosan	√		

3.	Menyimpan masalahnya sendiri			√
4.	Suka menyendiri			√
5.	Merasa tidak mempunyai tempat untuk bercerita			√
6.	Sering Melamun		√	

## 2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini, konselor memberikan terapi konseling Islam berupa dzikir harian menurut Imam Al-Ghazali. Menurut Asisi, dzikir merupakan proses kesadaran diri manusia sebagai hamba Allah dan menjadi sarana pengobatan penyakit hati dan social.<sup>85</sup> Terapi ini bertujuan untuk mengatasi kejenuhan yang dialami konseli, agar konseli mampu mengurangi kebiasaan buruknya tersebut dan dapat melakukan hal-hal lain yang lebih bermanfaat.

Dzikir sebagai suatu terapi yang memiliki unsur psikoterapeutik yang terdapat dalam kesehatan jiwa. Dalam segi bahasa (*lughatan*), dzikir berarti mengingat. Yang berarti mengingat nama Allah SWT dapat dilakukan secara *dhohir* maupun batin. Semakin sering

---

<sup>85</sup> Ahmad Subandi, "Terapi terhadap Remaja Korban Narkoba melalui proses irsyad", Jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Vol. 18, Tahun 2001, 199.

dan senantiasa melakukan dzikir, maka hatinya akan selalu diliputi ketenangan dan ketentraman jiwa.<sup>86</sup>

Mengingat Allah dan diingat oleh Allah akan membuat hati seseorang menjadi tenteram, Allah berfirman,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. Dan orang yang hatinya tenteram adalah orang-orang yang beriman”.<sup>87</sup>

Ketenangan yang didapatkan saat melakukan dzikir dapat meningkatkan keyakinan dalam diri yang positif bagi konseli. Oleh karena itu, ketika konseli merasa bosan, konseli bisa berpikir lebih rasional dalam kondisi tenang dan nyaman. Dalam pelaksanaan dzikir sehari-hari, konselor menjelaskan adab berdzikir dan makna dari setiap bacaan yang terdapat dalam bacaan dzikir. Pemaknaan dari setiap bacaan dzikir ini, juga disesuaikan dengan keadaan yang dirasakan konseli saat ini. Sehingga, konseli dengan mudah memaknai dan mengingatnya. Pengaruh terapi dzikir dalam mengatasi jenuh yang dialami konseli juga bergantung

---

<sup>86</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, “Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia”, Jurnal STAIN Kudus, Vol. 5, Tahun 2014, 144.

<sup>87</sup> Al’Qur’an, Ar’Ra’d: 28

pada kesungguhan diri konseli dalam melaksanakan terapi tersebut.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Masalah tersebut terkadang hadir tak mengenal waktu dan kondisi. Sesuai dengan problema yang dialami oleh konseli saat ini ia merasa jenuh, karena masalah tersebut datang secara bertubi-tubi. Dan hal tersebut dapat ditinjau dengan melihat dampak dari kejenuhan yaitu yang pertama, mudah bosan. Kedua, mudah tersinggung. Ketiga, sulit berkonsentrasi.

Proses terapi dzikir untuk mengatasi kejenuhan pada seorang mahasiswa di desa Bangah, Sidoarjo ini menggunakan beberapa langkah tahapan konseling sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, elavulasi dan *follow-up*. Proses terapi sendiri dilakukan sebanyak 6 kali. Tahapan dalam terapi dzikir terdapat beberapa langkah sebagai berikut: Mengumpulkan informasi untuk mengetahui permasalahan konseli melalui analisis ABC, memiliki perilaku target yang ingin ditingkatkan, menetapkan data awal (*baseline*) perilaku awal, menetapkan reinforcement yang bermakna, menetapkan jadwal pemberian reinforcement, menetapkan reinforcement positive.

## **B. Saran Dan Rekomendasi**

### **1. Bagi Konselor**

Konselor menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu, seorang konselor harus memperbanyak wawasan dalam dunia ilmu konseling agar proses konseling berjalan lancar. Selain itu, konselor juga harus mempelajari keterampilan berkomunikasi konseling dan teknik konseling sebagai aspek utama dalam pemberian *treatment* pada konseli. Sehingga proses konseling dan *treatment* yang diberikan dapat berjalan secara efektif.

### **2. Bagi Konseli**

Diharapkan konseli dapat tetap melaksanakan *treatment* secara mandiri dan selalu mendekati diri kepada Allah SWT dalam segala situasi, tidak hanya saat sedang merasa jenuh saja. Konselor juga berharap konseli dapat mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang dialaminya sebagai pelajaran untuk kehidupannya yang lebih baik.

### **3. Bagi Pembaca**

Penelitian yang dilakukan konselor dapat menjadi pengetahuan baru bagi pembaca mengenai suatu terapi konseling Islami. Diharapkan pembaca dapat mengambil sisi positif dan sebagai referensi terkait tentang penelitian ini. Semoga penelitian ini juga dapat menjadi informasi mengenai cara penanganan dalam mengatasi kejenuhan atau rasa bosan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih sangat kurang dari kata sempurna baik dari segi penulisan, maupun pelaksanaan proses konseling. Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini agar lebih baik lagi.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R. (2004). *Metodologi Penelitian Sosial Dan Hukum*. Jakarta: Granit.
- Adlany, H. (2002). *Al-Qur'an Terjemah Indonesia, Jakarta: Sari Agung, 2002*. Jakarta: Sari Agung.
- Agama, D. (2004). *Al-Jumanatal Ali Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Bandung.
- Al-Ghazali. (1990). *Aljanibu al-Athifi Minal Islam Terjemah Cecep Bihar Anwar*. Jakarta: Lentera Basrithama.
- Al-Ghazali, I. (2003). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Surabaya: Gitamedia Press.
- Al-Ghazali, I. (2003). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin, (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), 107-108*. Surabaya: Gitamedia Press.
- Al-Qawi, A. A. ( 2004). *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Basrowi, & Suwandi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bugin, B. (2007). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Grub.

- Bungin, B. ( 2011). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Bungin, B. (2001). *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga Press.
- Chaplin, C. P. (tth). *Kamus Psikologi*. Jakarta: Renika Cipta.
- Chodjim, A. (2003). *Alfatihah Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Ghofur, S. A. (2010). *Rahasia Zikir dan Doa Jogjakarta: Darul Hikmah, 2010*. Jogjakarta: Darul Hikmah.
- Ghozali, A. (1994). *Rahasia Dzikir dan Do'a*. Bandung: Karisma Cet 1.
- Hardiansyah, H. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Iksan, D., & dkk. (2017). Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Of Multidisciplinary Studies*, No. 2 Vo. 1, 276.
- Ilma, M. (2018). Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Penerapan Dzikir Nurur Rohmah Untuk Menangani Kecemasan Seorang Santri Baru Di Pondok Pesantren Nururrohmah Mbelud Sarirejo Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan.

*Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan  
Ampel Surabaya.*

- Karzon. (2007). *Tazkiyatun Nafs Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Al-Qur'an dan Assunnah di Atas Manhaj Salafus Shalih*. Jakarta : Akbar Media.
- Kojiro Nakamura, M. Z.-G. (2005). *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali, Cet.1*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Moleong, J. L. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mugiarso, H. (2004). *Bimbingan Dan Konseling*. Semarang: Upt Unnes Press.
- Nasution, S. (1991). *Metode Riset (Penelitian Ilmiah)*. Bandung: Jemmars.
- Nawawi, I. (2008). *Risalah Pembersih Jiwa : Terapi Perilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. Surabaya: Karya Agung Surabaya.
- Nazir, M. (1998). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia .
- Nida, F. L. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. *Jurnal STAIN Kudus*, Vol. 5, No. 1.

- Nuh, S. M. (2003). *Strategi Dakwah dan Pendidikan Umat Yogyakarta: Himam Prisma Media, 2003.* Yogyakarta: Himam Prisma Media.
- godratilah, M. t. (2011). *Kamus bahasa indonesia untuk pelajar.* Jakarta: DEPDIKBUD.
- Rahmawati. (2018). Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di desa Kedungrejo Waru Sidoarjo. *Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.*
- Ramadhanti, A. R. (2021). Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro. *Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.*
- Shihab, M. Q. ( 2018). *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa.* Tangerang: Lentera Hati.
- Siroj, S. A. ( 2006). *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial, Bandung: PT Mizan Pustaka Cet I 2006.* Bandung: PT Mizan Pustaka Cet I.
- Solihin, M. (2004). *Terapi Sufistik.* Bandunga: Pustaka setia.
- Subandi, A. (2001). Terapi terhadap Remaja Korban Narkotika melalui proses irsyad . *Jurnal UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, vol. 18, no.88-89, p. 189-236, ISSN 2620-598X.

- Sugiyono. ( 2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutopo. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Syah, M. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syah, M. (2009). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Uus Uswatunsholihah, & dkk. ((Januari-Juni 2012)). Mengemas Kebosanan dalam Rumah tangga Komunika. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, volume 6 No I , 61.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.