



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**RELAKSASI DZIKIR SEBAGAI UPAYA MEREDUKSI
POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA
WANITA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI
WONOAYU SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya guna memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Oleh:

Siti Kholifatul Lailiyva

NIM: B93217158

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Siti Kholifatul Lailiyya
NIM : B93217158
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu 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, sayabersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 Juli 2021
Yang membuat pernyataan



Siti Kholifatul Lailiyya
NIM. B93217158

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Siti Kholifatul Lailiyya
NIM : B93217158
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi
Post-Traumatic Stress (PTSD) Pada Wanita
Korban Pelechan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan pada sidang skripsi program studi Bimbingan Konseling Islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 20 April 2021

Menyetujui

Dosen Pembimbing,



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP. 196012111992001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh :
Siti Kholifatul Lailiyya
B93217158

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada tanggal, 16 Juli 2021

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP. 196012111992001

Penguji III

Dr. Abd Syakur, M.Ag

NIP.196607042003021001

Penguji II

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

NIP.196303031992032002

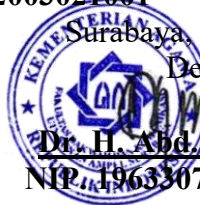
Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP.197605182007012022

Surabaya, 16 Juli 2021

Dekan,



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag

NIP. 1963307251991031003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Siti Kholifatul Lailiyya

NIM : B93217158

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam

E-mail address : lia.070224@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 :

Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress (PTSD)* Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu 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, 16 Juli 2021

Penulis

(Siti Kholifatul Lailiyya)

ABSTRAK

Siti Kholifatul Lailiyya (B93217158) Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo.

Penelitian ini mengangkat permasalahan 1) Bagaimana proses Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo? 2) Bagaimana hasil dari Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo?.

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus dan menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk membandingkan proses sebelum dan sesudah dilakukannya konseling. Dalam pengumpulan data, peneliti memperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil akhir dari aplikasi relaksasi dzikir dengan beberapa focus CBT untuk menangani PTSD dalam penelitian ini yaitu konseli mampu meminimalisir traumanya ketika menghadapi suatu peristiwa yang pernah terjadi kepadanya, konseli juga merasa lebih bisa mengendalikan pikiran serta perilakunya sesudah melakukan relaksasi dzikir dengan beberapa focus CBT. Meski tidak memungkiri sesekali konseli terkadang masih merasa trauma tapi konseli sudah bisa meminimalisir traumanya dengan reflek membaca dzikir, sehingga merasa tenang dan perasaan trauma itu tidak berlarut-larut kemudian mulai berpikir secara rasional serta berperilaku normal selayaknya orang yang mampu menghadapi traumanya.

Kata Kunci : Relaksasi Dzikir, PTSD, Pelecehan Seksual

ABSTRACT

Siti Kholifatul Lailiyya (B93217158) Relaxation of Dhikr as an Effort to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Women Victims of Sexual Harassment in Wonoayu Sidoarjo.

This study raises issues 1) How is the process of Dhikr Relaxation as an Effort to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Women Victims of Sexual Harassment in Wonoayu Sidoarjo? 2) What are the results of Dhikr Relaxation as an Effort to Reduce Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Women Victims of Sexual Harassment in Wonoayu Sidoarjo?.

The researcher used a qualitative research approach with case study methods and used comparative descriptive analysis to compare the process before and after counseling. In collecting data, researchers obtained from the results of observations, interviews, and documentation.

The final result of the application of dhikr relaxation with several CBT focuses to treat PTSD in this study is that the counselee is able to minimize his trauma when faced with an event that has happened to him, the counselee also feels more able to control his thoughts and behavior after doing dhikr relaxation with several CBT focuses. Although it does not deny that sometimes the counselee still feels traumatized, the counselee has been able to minimize his trauma by reflexively reading dhikr, so that he feels calm and the feeling of trauma does not drag on and then begins to think rationally and behave normally like someone who is able to deal with his trauma.

Keywords: Dhikr Relaxation, PTSD, Sexual Harassmen

خلاصة

ستي خليفة الليلة (B93217158) الاسترخاء بالذكر كجهد لتقليل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لدى النساء ضحايا التحرش الجنسي في وونوايوسيدوارجو.

يثير هذا البحث مشكلة (١) ما هي عملية الاسترخاء بالذكر كمحاولة لتقليل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لدى النساء ضحايا التحرش الجنسي في وونوايوسيدوارجو؟ (٢) ما هي نتائج الاسترخاء الذكر كجهد لتقليل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لدالنساء ضحايا التحرش الجنسي في وونوايوسيدوارجو؟

استخدم الباحثة منهج البحث النوعي مع طريقة دراسة الحالة واستخدموا التحليل الوصفي المقارن لمقارنة العملية قبل وبعد تقديم المشورة. عند جمع البيانات، يحصل الباحثة على نتائج من الملاحظات والمقابلات والوثائق.

كانت النتيجة النهائية لتطبيق استرخاء الذكر مع العديد من نقاط العلاج السلوكي المعرفي لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة في هذا البحث هي أن المستشار كان قادرًا على تقليل الصدمة التي تعرض لها عندما واجه حدثًا قد حدث له، وشعر المستشار أيضًا بقدرة أكبر على التحكم في أفكاره. والسلوك بعد تنفيذ استرخاء الذكر مع العديد من نقاط العلاج السلوكي المعرفي. على الرغم من أننا لا نستطيع إنكار ذلك، إلا أن المستشار في بعض الأحيان لا يزال يشعر بالصدمة، لكنه تمكن من تقليل الصدمة من خلال قراءة الذكر بشكل انعكاسي، حتى يشعر بالهدوء ولا يطول الشعور بالصدمة ثم يبدأ في التفكير بعقلانية و التصرف بشكل طبيعي كشخص قادر على التعامل مع الصدمة التي تعرض لها.

الكلمات المفتاحية: الاسخاء الذكر، PTSD، التحرش الجنسي

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	14
A. Kerangka Teoritik	14

1. Relaksasi Dzikir.....	14
2. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	17
3. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD).....	22
4. Relaksasi Dzikir Dengan Terapi CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual.....	28
B. Penelitian terdahulu yang relevan	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	32
B. Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	33
1. Lokasi penelitian.....	33
2. Jenis dan Sumber Data.....	34
3. Tahap-Tahap Penelitian	36
4. Teknik Pengumpulan Data	37
5. Teknik Validitas Data	41
6. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	45
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	45
2. Deskripsi Konselor.....	45
3. Deskripsi Konseli.....	46

B. Deskripsi Proses Relaksasi Dzikir Dengan Menggunakan CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo	52
1. Identifikasi Masalah.....	52
2. Diagnosis	56
3. Prognosis	57
4. Terapi	58
5. Evaluasi dan Follow Up	74
C. Deskripsi Hasil Relaksasi Dzikir Dengan Menggunakan CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo.....	75
D. Pembahasan Hasil Penelitian	77
1. Perspektif Teori	77
2. Perspektif Islam	95
BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan	98
B. Rekomendasi.....	99
C. Keterbatasan Penelitian	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Verbatim konselor dan konseli.....	61
Tabel 4.2 Diagram CBT Perilaku yang tampak pasca kejadian traumatic	63
Tabel 4.3 Verbatim antara konselor dan konseli	65
Tabel 4.4 Kegiatan Konseli Keluar Rumah Ketika Berjama'ah Dimulai Minggu Ke-2 Tanggal 3-9 Mei 2021.....	69
Tabel 4.5 Kegiatan Konseli Keluar Rumah Ketika Berjama'ah Minggu Ke-3 Tanggal 10- 16 Mei 2021	70
Tabel 4.6 Kegiatan Konseli Keluar Rumah Ketika Berjama'ah Minggu ke-4 Tanggal 17-23 Mei 2021	71
Tabel 4.7 Kegiatan Konseli Keluar Rumah Kegiatan Dimasjid Tanggal 3-31 Mei 2021	71
Tabel 4.8 Perbandingan Proses Konseling Ketika Dilapangan Dengan Menggunakan Relaksasi Dzikir Dan CBT	78
Tabel 4.9 Ciri-Ciri Berbagai Aspek Sebelum Dan Sesudah Melakukan Konseling	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pasti memiliki masalah, baik ringan maupun berat, namun setiap manusia mempersepsikan dan memaknai tentang suatu masalah akan berbeda-beda. Terkadang bagi seseorang sesuatu itu dianggap masalah, sedangkan bagi orang lain bukanlah masalah, atau sebaliknya. Begitu juga bagi seseorang sesuatu itu merupakan masalah yang ringan, tetapi menurut persepsi dan makna seseorang berbeda yaitu sebagai suatu masalah yang berat atau justru sebaliknya.

Sebagaimana telah di sebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”¹

Menurut penafsiran M. Quraish Shihab ujian dengan sedikit rasa takut yakni keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk atau hal – hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi, ujian dengan sedikit rasa lapar yakni keinginan yang meluap untuk makan karena perut kosong, tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan. Ujian

¹ Al-Qur'an, Al-Baqarah: 155

dengan kekurangan harta, kekurangan jiwa dan kekurangan buah – buahan diartikan dengan sebuah konsekuensi yang akan diterima seorang hamba yang berjuang dalam menghadapi ujian.²

Setiap manusia akan menjalani kehidupan dengan suatu ujian atau cobaan, yang salah satunya adalah peristiwa pelecehan seksual yang sekarang kadang terjadi, namun terkadang pelecehan tidak semua orang menyadari akan semakin meningkat. Pelecehan seksual pada dasarnya adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang yang tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti: rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya, pada diri orang yang menjadi korban.³ Supardi, S.& Sadarjoen, “*Dampak Psikologis Pelecehan Seksual pada Anak Perempuan*”, <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0409/12/201621.html>, diakses 20 Maret 2021.

Terkait dengan masalah-masalah psikologis yang dihadapi individu, pada umumnya individu yang bersangkutan kurang tau atau bahkan sama sekali tidak menyadarinya jika dirinya terkena gangguan psikologis. Seperti salah satunya yaitu adanya gejala trauma setelah terjadinya suatu peristiwa, misalnya peristiwa pelecehan

² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol.1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 365.

³ Supardi, S.& Sadarjoen, “*Dampak Psikologis Pelecehan Seksual pada Anak Perempuan*”, <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0409/12/201621.html>, diakses 20 Maret 2021.

seksual. Kartono dan Gulo mendefinisikan trauma sebagai luka berat, yaitu pengalaman yang menyebabkan organisme menderita kerusakan fisik maupun psikologis.⁴ Suatu kejadian disebut traumatis bila emosi yang muncul dan lekat pada memori kejadian adalah memori negatif dengan intensitas tinggi. Semakin tinggi intensitasnya, semakin traumatis.⁵ Seseorang yang traumatis akan mengalami tekanan terhadap sesuatu keadaan bila ada sesuatu telah terjadi pada dirinya yang secara otomatis ditolak oleh pikirannya yang sebelum ini menjadi kebiasaannya. Oleh karena itu, tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional.⁶

Dari yang telah disebutkan diatas bahwasanya gejala tersebut dinamakan PTSD (post-traumatic stress disorder). Yang mana individu dengan kecenderungan PTSD adalah individu yang mempunyai sebuah pengalaman terhadap peristiwa atau kejadian traumatic yang menimbulkan stres pada dirinya. Stres yang berkelanjutan inilah yang dikenali dengan *post-traumatic stress disorder*.⁷

Penderita gangguan ini, terdiri dari pasien yang telah menghadapi peristiwa yang mengarah pada fisik maupun psikis seseorang. Gejala utama gangguan ini adalah masih mengingat peristiwa dengan baik seolah-olah peristiwa tersebut masih terjadi, mencoba menghindari hal-hal yang

⁴ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Askara, 2017), hal. 61

⁵ Adi Susanto, *Emotion Release and Awareness Ascension*, (Jakarta: PT Gramedia, 2018), hal. 66

⁶ Samuel T. Gladding, *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*, (Jakarta: Indeks, 2015), hal. 273

⁷ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (PT Bumi Aksara: Yogyakarta, 2012), hal. 62

berkaitan dengan peristiwa, serta emosi dan perubahan pikiran ke negative.⁸ Gejala traumatis yang sering muncul adalah selalu mengingat kembali peristiwa itu berkali-kali, menarik diri dari lingkungan sekitar atau lingkungan sosial, ada perasaan terasing dengan orang yang mereka kenal seperti anggota keluarga dan kerabat terdekat, serta merasa mudah terkejut, menurunnya tingkat konsentrasi dan sulit untuk tidur.⁹

Dari pernyataan diatas terdapat hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli sebelum pandemic terjadi. Konseli merupakan anak yang lembut, ceria, dan mudah bergaul dengan orang baru, namun sekarang konseli memilih-milih dalam bergaul dengan siapa karena ada suatu kejadian yang menjadikan ia shock dan trauma. Ternyata konseli mempunyai pengalaman yang bisa dikatakan kejadian asing di waktu SD nya, dan kejadian tersebut terulang kembali ketika ia dibangku kuliah. Waktu itu konseli sedang berlibur bersama teman-temannya sebelum pandemic, konseli mengalami shock dimana sewaktu konseli hendak pulang dari cafe bersama temannya, berpapasan dengan segerombol orang laki-laki dan disitulah konseli diserang atau dicabuli oleh salah satu laki-laki tersebut tanpa sepengetahuan teman-teman konseli. Setelah sampai penginapan, konseli terdiam karena masi shock dengan kejadian tersebut, kemudian teman konseli bertanya dan konseli tidak menjawab hanya

⁸ A. Khongchub, Suthamnirand, A. & Chinajitpun, N., "*Post traumatic stress disorder in children*". Journal of Medicine and Health Sciences. Vol. 21 No. 3, 2014, hal. 4-9.

⁹ N. Tantirangsee, "*The parameters for calculating the burden of anxiety disorders and post-traumatic stress disorder in Thailand*". Journal of Mental Health of Thailand. Vol. 26 No. 1, 2018, hal.75.

menangis, kemudian memeluk erat temannya. Kejadian tersebut membuat konseli flashback akan kejadian yang hampir sama disaat ia masih duduk dikelas sekolah dasar (SD).

Adapun trauma yang dilalui konseli PTSD, yang mana gangguan kecemasan atau stress yang membuat konseli mengingat pada kejadian traumatis. Kejadian tersebut yang dilalui konseli sebelum pandemic terjadi, dan sampai saat ini pun konseli masih merasa trauma. Konseli sekarang menjadi orang yang lebih tertutup, suka menghabiskan waktu dirumah daripada keluar dengan teman-temannya. Karena apabila konseli keluar dari rumah kemudian bertemu atau berpapasan dengan lawan jenis yang tidak ia kenali, konseli merasa takut serta cemas kejadian yang lalu terulang kembali, juga terbesit fikiran yang negative ketika berpapasan, dan konseli menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Bahkan jika bertemu dengan lawan jenis yang ia kenal pun juga terkadang masih merasa cemas dan takut ketika berdekatan dengannya (kecuali keluarganya).

Gejala tersebut yang dialami sangat berdampak buruk pada kondisi psikologis maupun tingkah laku yang mampu menghambat aktivitas sehari-hari. Karena akan mengakibatkan sikap patologis dalam dirinya, sehingga seseorang yang mengalami PTSD memerlukan pertolongan atau bantuan dalam menyelesaikan problematika yang dialami.

Menurut Anggraieni, relaksasi dzikir digunakan untuk mengurangi stres secara fisik, emosi, kognitif, dan perilaku yang mengakibatkan tekanan darah yang

meningkat. Salah satu bentuk upaya meredakan ketegangan emosional yang cukup mudah dilakukan adalah dengan terapi relaksasi dzikir.¹⁰

Dengan memberikan relaksasi dzikir untuk memberikan hasil berupa penurunan kecemasan yang dirasakan konseli, sehingga mampu menghadapi trauma yang dihadapinya saat ini. Dan bisa menjalani hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah agar dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia serta di akhirat.

Relaksasi dzikir merupakan suatu bentuk relaksasi yang menggunakan konsep dasar dan praktiknya mengintegrasikan pandangan yang bernuansa islam, yang menggunakan bacaan-bacaan dzikir. Dimana dapat digabungkan dengan teori/hasil pemikiran psikologi modern bertradisi Barat. Seperti halnya penulis menggunakan relaksasi islami dalam basis CBT untuk mengurangi trauma pada konseli, dan penulis disini menggunakan relaksasi dzikir untuk mengurangi rasa kecemasan konseli agar bisa menghadapi trauma yang dideritanya.

Pedekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu.¹¹

¹⁰ Anggraieni, W. N. & Subandi, M.A., "*Pengaruh Pelatihan relaksasi dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*". Jurnal Intervensi Psikologi, Vo. 6. No. 1, 2014, hal. 25

¹¹ Beck, A. T, "*Thinking and depression: II. theory and therapy*" (*Archives of General Psychiatry*), 1964, hal. 10.

Dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu bagaimana manusia dalam berpikir, merasa dan bertindak. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Dengan adanya studi kasus diatas peneliti menggunakan relaksasi dzikir dengan pendekatan CBT, dimana peneliti berharap mampu membantu konseli agar dapat menemukan solusi yang sesuai dengan masalah, dimana proses konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis, dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalunya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul “Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil dari Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder*

(PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas maka dapat diuraikan tujuan, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo
2. Untuk mengetahui hasil dari Relaksasi Dzikir Sebagai Upaya Mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diantaranya:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain untuk mengetahui tentang Relaksasi Dzikir dapat mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD)
 - b. Sebagai sumber informasi dan dapat dijadikan referensi bagi pengembangan ilmu layanan bimbingan dan konseling, yaitu tentang pengaplikasian bimbingan dan konseling islam dengan menggunakan terapi Relaksasi Dzikir sebagai salah satu teknik alternatif untuk mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD)
2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan atau referensi bagi peneliti lain untuk mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dengan menggunakan terapi Relaksasi Dzikir
- b. Penelitian ini memberikan jawaban atas permasalahan yang diteliti serta memberikan pengalaman konselor, bagaimana pengaplikasian konseling dengan menggunakan terapi Relaksasi Dzikir untuk mereduksi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD)
- c. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan manfaat bagi konseli agar bersemangat menjalani kehidupan.

E. Definisi Konsep

1. Relaksasi Dzikir

Relaksasi merupakan metode atau teknik yang digunakan untuk membantu manusia agar bisa belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya.¹² Sedangkan Dzikir berarti “ingat”. Lafadz dzikir adalah bacaan yang suci untuk mengingat Allah. Berdzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesarannya dan dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan setiap saat.¹³

¹² Citra Y. Perwitaningrum dkk, *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penuurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 8, No. 2, 2016, hal. 15

¹³ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi zikir*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 8

Relaksasi Dzikir merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Dengan mengambil obyek meditasi frase atau mantra yang diulang-ulang secara ritmis, dan bisa juga menggunakan musik dzikir dimana frase yang digunakan berkaitan dengan keyakinan yang dianut. Seperti halnya yang dipakai disini adalah dzikir.

2. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.

Terapi kognitif behavior didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui terapi kognitif behavior, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation.¹⁴

Dari uraian diatas dapat disimpulkan terapi kognitif behavior adalah salah satu bentuk terapi yang dipusatkan pada tanda dan gejala fisiologis yang berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku, dan emosi.

3. *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Post-traumatic stress disorder adalah suatu stres emosional yang besar yang dapat terjadi pada hampir

¹⁴ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6

setiap orang yang mengalami kejadian traumatik¹⁵ Terdapat faktor psikologis yang menyebabkan individu mengalami PTSD adalah peran kognisi, yaitu cara individu memberi arti terhadap pengalamannya¹⁶

Menurut Tantirangsee menjelaskan bahwa gangguan stress pasca trauma (PTSD) memiliki karakteristik yang penting, gejala traumatis yang sering muncul adalah selalu mengingat kembali peristiwa yang membuatnya trauma, menarik diri dari lingkungan sekitar atau lingkungan sosial, ada perasaan terasing dengan orang yang mereka kenal seperti anggota keluarga dan kerabat terdekat, serta merasa mudah terkejut, menurunnya tingkat konsentrasi dan sulit untuk tidur.¹⁷

Indikator PTSD pada konseli, meski kejadian trauma yang diderita konseli di saat sebelum pandemic, namun sampai saat ini pandemic terjadi konseli tidak lagi keluar rumah atau bertemu banyak orang, ternyata trauma itu masih membekas berkepanjangan di dalam diri konseli. Adapun gangguan stress pasca trauma konseli menjadikan ia menutup diri dari keramaian sehingga lebih suka dirumah, karena jika konseli keluar rumah konseli cenderung merasa khawatir, cemas jika ia keluar dari rumah kemudian bertemu dengan banyak orang atau bertemu orang yang mirip pelaku membuat konseli flashback akan kejadian yang

¹⁵ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (PT Bumi Aksara: Yogyakarta, 2012), hal. 61

¹⁶ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*,,,,hal. 61

¹⁷ N. Tantirangsee, “*The parameters for calculating the burden of anxiety disorders and post-traumatic stress disorder in Thailand*”. *Journal of Mental Health of Thailand*.Vol. 26 No. 1, 2018, hal.75.

lalu dan berfikiran negative bahwa kejadian dimasa lalu bisa kembali lagi serta perasaan berburuk sangka kepada orang disekitarnya.

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

Merupakan pendahuluan yang berisi Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, manfaat penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang terdiri dari beberapa bagian, dan bagian akhir adalah Sistematika Pembahasan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Berisikan kajian teoritik serta penelitian terdahulu yang relevan. pada bagian ini dijelaskan kajian teoritik yang mendalam mengenai variabel yang digunakan dalam penelitian yang menguraikan tentang teori-teori dari beberapa tokoh, tentang permasalahan yang akan dibahas yaitu *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), pembahasan yang selanjutnya yaitu pendekatan Relaksasi Islami, dan CBT.

BAB III METODE PENELITIAN

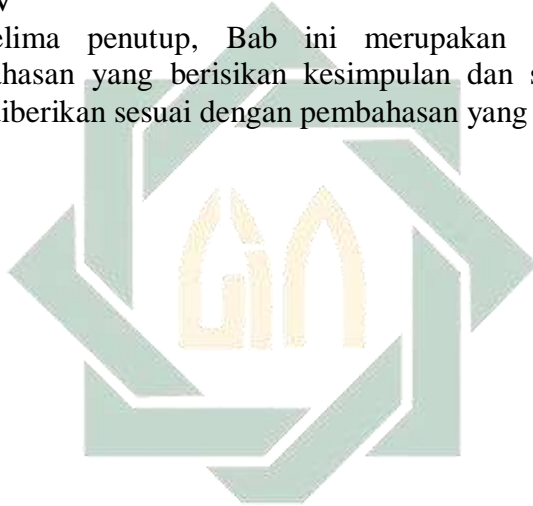
Metode Penelitian yang berisikan: pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan yang terakhir teknik analisis data.

BAB IV

Hasil penelitian dan pembahasan, yang memuat tentang gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V

kelima penutup, Bab ini merupakan akhir dari pembahasan yang berisikan kesimpulan dan saran yang akan diberikan sesuai dengan pembahasan yang ada.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kerangka Teoritik

1. Relaksasi Dzikir

a. Pengertian Relaksasi Dzikir

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan, kecemasan, stress.¹⁸ Pendapat lain Singgih mengatakan relaksasi adalah suatu terapi atau latihan berupa merelaks kan otot-otot. Seseorang harus dalam keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang berkecamuk, baik pada susunan saraf pusat maupun saraf otonom dan dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan seimbang, tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.¹⁹

Dzikir ditinjau dari segi bahasa (lughatan) adalah mengingat, mengingat tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati. akan tetapi dzikir yang dimaksud adalah

¹⁸ Ramdhani, Naila dan Adhiyos Aulia P. “*Studi Pendahuluan Multi Media Interaktif Pelatihan Relaksasi*”, Jurnal Psikologi Pendidikan Universitas Gajah Mada Volume 15 no. 4 Juli 2010. hal.2

¹⁹ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000) hal. 23

ingat akan Zat, Sifat dan Perbuatan-Nya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada-Nya. Sehingga tidak takut maupun gentar dalam menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan.²⁰ Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan.²¹

Dari pernyataan diatas apabila di gabungkan menjadi relaksasi dzikir, yang mana menurut Anggraieni, relaksasi dzikir digunakan untuk mengurangi stres secara fisik, emosi, kognitif, dan perilaku yang mengakibatkan tekanan darah yang meningkat. Salah satu bentuk upaya meredakan ketegangan emosional yang cukup mudah dilakukan adalah dengan terapi relaksasi dzikir. Teknik ini memaksa individu untuk berkonsentrasi pada ketegangan yang dirasakan dan kemudian melatihnya untuk relaks.²²

Dengan mengucapkan lafadz Allah secara terus menerus dengan pelan dan ritmis akan dapat menimbulkan respon relaksasi, pengulangan lafadz tersebut disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁰ Sangkan, A, *Berguru Kepada Allah*, (Jakarta, Bukit: Thursina, 2002), hal. 30

²¹ Anggraieni, W.N. & Subandi, M.A., “*Pengaruh Pelatihan relaksasi dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*”. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vo. 6. No. 1, 2014, hal. 24

²² Anggraieni, W.N. & Subandi, M.A., “*Pengaruh Pelatihan relaksasi dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*”,,,,, hal. 25

baiknya akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman.

Manfaat dari relaksasi dzikir untuk memberikan hasil berupa penurunan kecemasan yang dirasakan konseli, sehingga mampu menghadapi trauma yang dihadapinya saat ini. Dan bisa menjalani hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah agar dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia serta di akhirat.

Adapun kesimpulannya relaksasi dzikir adalah Terapi dengan kombinasi model relaksasi dengan dzikir, bentuk perlakuan atau pengobatan dengan menggunakan kalimat-kalimat dzikir yang dihayati dan dibaca secara berulang-ulang bisa juga dengan mendengarkan lantunan-lantunan music dzikir, dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan pada klien dan bisa mengembangkan kepribadiannya. Respon relaksasi melibatkan keyakinan yang dianut, sehingga keberhasilan dalam terapi ini sangat dipengaruhi oleh keyakinan yang dianut oleh individu.

b. Langkah-langkah Relaksasi Dzikir

Langkah-langkah relaksasi dzikir ini merupakan modifikasi dari teknik relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan dari Benson, yaitu:²³

1. Ambil posisi yang paling nyaman, pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata.

²³ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi zikir*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 90

2. Lemaskan semua otot. Mulai dengan kaki, kemudian betis, paha dan perut. Gerakan bahu berkali kali sehingga tercapai kondisi yang lebih rileks.
3. Perhatikan pernapasan. Bernapaslah dengan lembut dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase atau kata yang digunakan (dalam penelitian ini menggunakan kata “Allah”). Pada saat mengambil nafas ucapkan frase tersebut dalam hati, tahan sebentar, dan keluarkan nafas juga disertai pengucapan frase dalam hati.
4. Sambil terus melakukan hal tersebut di atas, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada Allah. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi ketenangan.

2. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

a. *Pengertian Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.²⁴

²⁴ Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendick, *Enhancing Children's Sosial Skill: Assessment and Training*, (New York: Pergamon Press, 1988), hal. 44.

Sedangkan Aaron T. Beck mendefinisikan Terapi Kognitif Behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini, dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan kognitif behavior didasarkan pada kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari terapi kognitif behavior yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.²⁵

Pengertian lain menjelaskan bahwa Terapi Kognitif Behavior merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau juga membantu untuk pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.²⁶

Terapi kognitif behavior didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat

²⁵ Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy. Archives of General Psychiatry*, (New York: The Guilford Press. 1964), hal. 561.

²⁶ Abdul Mujib dan Ahmad Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal. 214

mempengaruhi emosi. Melalui terapi kognitif behavior, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation.²⁷ Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Dari pembenahan kognitif setelah dilakukan maka diharapkan klien dapat mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif.

b. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Tujuan Terapi Kognitif Behavior adalah untuk mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.²⁸

Dalam proses ini, beberapa ahli *Cognitive Behavior Therapy* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *Cognitive Behavior Therapy* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup klien dan mencoba membuat klien

²⁷ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6

²⁸ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*,,,,, hal. 9.

menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.²⁹

Tujuan dari CBT berbasis spiritual adalah untuk meningkatkan regulasi diri, meyakini bahwa hidup ini berarti, memiliki rasa terhubung dengan manusia secara keseluruhan, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan kemampuan kognitif dan perilaku yang lebih tepat.³⁰

Konselor diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba dan bisa mengubah mereka. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif juga memfasilitasi individu untuk belajar mengenali diri dan mengubah kesalahan, tidak hanya berkaitan dengan positive thinking, tetapi berkaitan pula dengan happy thinking. Sedangkan terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran

c. Penerapan dan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Konselor atau terapis Cognitive Behavior biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi

²⁹ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*, (Jakarta : Kreatif Media, 2003), hal. 9

³⁰ Christine Wilding, Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy*, (Jakarta, PT. Indeks, 2013), hal. 322

untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy* yaitu:

1. Menata keyakinan irasional
2. Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan
3. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor
4. Mencoba berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda dalam situasi nyata
5. Mengukur perasaan, misalnya mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
6. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif
7. Desensitization systematic. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli
8. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya
9. Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif
10. Convert conditioning, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu.

Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan presepsi.³¹

Peranannya didalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan presepsi. Teknik dan Metode Konseling *Cognitive Behavior* cenderung menggunakan sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah Program seperti ini dapat mencakup :

- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat dengan aliansi kerja antara konselor dan konseli. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan
- b. Menilai masalah. Mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah priaku, dan kognisi
- c. Menetapkan target perubahan.
- d. Penerapan teknik kognitif dan behafioral (prilaku)
- e. Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap prilaku sasaran
- f. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan dari apa yang didapat.³²

3. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

a. Pengertian *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Individu yang mempunyai kecenderungan *Post-Traumatic Stress Disorder* adalah individu yang

³¹ John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, Edisi Ketiga Cet. 1* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), hal. 158

³² John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, Edisi Ketiga Cet.1,,,,,hal. 157*

mempunyai sebuah pengalaman terhadap peristiwa atau kejadian traumatic sehingga pengalaman traumatik tersebut menimbulkan stress dalam dirinya. Stres yang inilah yang dikenal dengan *Post-Traumatic Stress Disorder*.³³

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) menurut *American of Psychology Association* (APA) merupakan suatu pengalaman seseorang yang mengalami peristiwa atau kejadian traumatic yang dapat menyebabkan gangguan pada integritas diri individu sehingga individu menjadi ketakutan, ketidakberdayaan, dan trauma tersendiri. Hikmat mengatakan PTSD juga sebagai sebuah kondisi yang muncul setelah pengalaman luar biasa yang mencekam, mengerikan dan mengancam jiwa seseorang, misalnya peristiwa bencana alam, kecelakaan hebat, *sexual abuse* (kekerasan seksual), pelecehan seksual.³⁴

Triantoro mengungkapkan *Post-traumatic stress disorder* adalah suatu stres emosional yang besar yang dapat terjadi pada hampir setiap orang yang mengalami kejadian traumatik.³⁵ Individu yang mengalami PTSD memiliki pikiran dan kenangan menakutkan yang terus-menerus dan mencekam,

³³ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 63

³⁴ Nur'aini Safitri, "*Crisis and Disaster Counseling: Peran Konselor terhadap Korban Yang Selamat Dari Bencana Alam*". *Ikatan Konselor Indonesia*. Vol. 1, No. 2, 2018, hal. 69

³⁵ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (PT Bumi Aksara: Yogyakarta, 2012), hal. 61

mengalami masalah tidur, merasa terlepas atau mati rasa, atau mudah terkejut.³⁶

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) bisa berlangsung berbulan-bulan, bertahun-tahun atau sampai beberapa dekade dan baru muncul ketika dihadapkan peristiwa yang membuat traumatik. Menurut Tantirangsee menjelaskan bahwa gangguan stres pasca trauma (PTSD) memiliki karakteristik yang penting, seperti gejala kejiwaan yang apabila terjadi, selalu mengingat kembali peristiwa itu berkali-kali, kemudian menarik diri dari lingkungan sekitar atau lingkungan sosial, dan ada perasaan terasingkan dengan orang yang mereka kenal seperti anggota keluarga dan kerabat terdekat, serta merasa mudah terkejut, menurunnya tingkat konsentrasi dan sulit untuk tidur.³⁷

b. Gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Selama penelitian selama bertahun-tahun, *American Psychiatric Association* (APA) membagi factor utama PTSD menjadi tiga kelompok gejala spesifik, yang merupakan keadaan dimana seseorang teringat kembali akan peristiwa traumatis yang pernah dialami dengan ditandai beberapa hal yaitu pikiran yang mengganggu, mimpi buruk, *flashback* (merasa seolah peristiwa tersebut terulang kembali), dan reaksi fisik dan psikologis yang berlebihan

³⁶ Retna Tri Astutik, dkk, *Manajemen Penanganan Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), (Yogyakarta: UNIMMA Press, 2018), hal. 5

³⁷ Tantirangsee, N, “*The parameters for calculating the burden of anxiety disorders and post-traumatic stress disorder in Thailand*”. *Journal of Mental Health of Thailand*. Vol. 26 No. 1, 2018, hal. 75

karena terpicu oleh kenangan kejadian traumatisnya.³⁸ Dan gejala yang terkandung di dalamnya dijelaskan sebagai berikut:

1. Merasakan kembalinya peristiwa (*Re-traumatic Experiencing Symptoms*)

Yaitu selalu kembalinya peristiwa traumatic dalam ingatan, merasa seperti peristiwa traumatis dengan berbagai cara yang terus menerus kembali terjadi dan terus berlanjut, sebagai respons akan trauma yang dialaminya selama hidup. Tanda dan gejala pada kelompok ini adalah manifestasi dan ingatan akan kejadian buruk yang berupa pikiran yang mengganggu, mimpi buruk, dan kilas balik. Gejala yang terjadi adalah sebagai berikut:

- a. Berulang-ulang muncul dan mengganggu perasaan mengenai peristiwa, termasuk pikiran, perasaan, atau persepsi-persepsi
- b. Muncul kembali dalam mimpi mengenai peristiwa tersebut
- c. Pikiran-pikiran mengenai peristiwa traumatic selalu muncul, termasuk perasaan hidup kembali, pengalaman traumatik ilusi, halusinasi, dan mengalami “*flashback*” mengenai peristiwa traumatik
- d. Memiliki rasa tertekan yang kuat saat mengingat peristiwa traumatis tersebut
- e. Terjadi reaktivitas fisik, seperti menggigil, jantung berdebar kencang atau panik (berkeringat dingin) ketika bertemu dengan

³⁸ Retna Tri Astutik, dkk, *Manajemen Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, (Yogyakarta: UNIMMA Press, 2018), hal. 6

sesuatu yang mengingatkan peristiwa yang membuatnya traumatis

2. Menghindar (*Avoidance Symptoms*)

Yaitu selalu menghindari segala sesuatu yang berhubungan dengan trauma. Hal-hal yang mengingatkan klien pada kejadian yang membuatnya trauma, seperti pikiran atau perasaan tentang trauma yang dialaminya, atau karena rangsangan dari luar atau lingkungan yang mungkin tercipta, kenangan atau perasaan yang tidak menyenangkan. Gejalanya antara lain:

- a. Berusaha keras menghindari situasi, pikiran-pikiran atau aktivitas yang berhubungan dengan peristiwa traumatic
- b. Usahakan untuk menghindari tempat atau orang yang mungkin mengingatkannya pada peristiwa traumatis (*Making an effort to avoid places or people that remind you of the traumatic event*).
- c. Kehilangan minat pada aktivitas positif yang penting (*A loss of interest in important, once positive, activities*).
- d. Merasa "jauh" atau perasaan terasing, seperti ada jarak dengan orang lain (*Feeling distant from others*).
- e. Kesulitan mengalami perasaan positif seperti kebahagiaan atau cinta dan kasih sayang (*Experiencing difficulties having positive feelings, such as happiness or love*
- f. Perasaan menyerah dan takut pada masa depan, termasuk tidak mempunyai harapan

terhadap karir, pernikahan, anak-anak, atau hidup normal.

3. Waspada (Hyperarousal Symptoms)

Adalah hasil dari reaksi berlebihan langsung atau tidak langsung terhadap pemicu stres, yang merupakan kelanjutan atau sisa dari trauma yang dirasakan. Gejalanya adalah:

- a. Mengalami gangguan tidur atau bertahan untuk selalu tidur dengan keadaan gelisah
- b. Mudah marah atau mudah tersinggung
- c. Kesulitan memusatkan konsentrasi
- d. Selalu merasa diawasi atau memiliki perasaan bahwa ada bahaya di setiap sudut.
- e. Menjadi gelisah, gugup, dan mudah terkejut atau sedikit "terpicu" atau sangat "waspada"

Individu akan mengalami suatu gangguan *shock* yaitu di dalam penelitian ini adalah *Post-Traumatic Stress Disorder* apabila terjadi suatu perkara yang menjadi luar dari kebiasaannya pada sebelumnya. Serangan panik atau trauma terjadi, akibat beberapa tanda atau gejala yang menjadi faktor utama dalam permasalahan dari penelitian ini ialah pengalaman buruk yang menjadi bayangan hitam yang selalu menghantui kehidupan sehari-hari klien, sehingga perasaan menyerah dan takut pada masa depan, termasuk tidak mempunyai harapan terhadap karir, pernikahan, atau hidup normal.

4. Relaksasi Dzikir Dengan Terapi CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual

Individu dengan kecenderungan PTSD adalah individu yang mempunyai sebuah pengalaman terhadap peristiwa atau kejadian traumatic, menimbulkan stres dalam dirinya. Stres yang berkelanjutan inilah yang dikenali dengan *post-traumatic stress disorder*.³⁹ Penderita gangguan ini, terdiri dari pasien yang telah menghadapi peristiwa yang mengarah pada fisik maupun psikis seseorang. Gejala utama gangguan ini adalah masih mengingat peristiwa dengan baik seolah-olah peristiwa tersebut masih terjadi, mencoba menghindari hal-hal yang berkaitan dengan peristiwa, serta emosi dan perubahan pikiran ke negative.⁴⁰

Gejala PTSD sangat berdampak buruk pada kondisi psikologis maupun tingkah laku yang mampu menghambat aktivitas sehari-hari. Karena akan mengakibatkan sikap patologis dalam dirinya, sehingga seseorang yang mengalami PTSD memerlukan pertolongan atau bantuan dalam menyelesaikan problematika yang dialami.

Relaksasi dzikir adalah modifikasi dari relaksasi pernapasan yang merupakan terapi behavioral dan terapi dzikir yang merupakan terapi spiritual. Pelatihan relaksasi dzikir merupakan suatu program pelatihan yang akan mengajarkan melalui pengalaman mengenai

³⁹ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (PT Bumi Aksara: Yogyakarta, 2012), hal. 62

⁴⁰ A. Khongchub, Suthamnirand, A. & Chinajitpun, N., "*Post traumatic stress disorder in children*". *Journal of Medicine and Health Sciences*. Vol. 21 No. 3, 2014, hal. 4-9.

metode relaksasi pernapasan yang dikombinasikan dengan unsur spiritual berupa ucapan atau pengulangan kata secara ritmis yang membuat seseorang mengingat akan Tuhan dengan hati, ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan, yang kemudian akan mengaktifkan saraf para simpatetis dengan menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis.⁴¹

Relaksasi islami untuk memberikan hasil berupa penurunan kecemasan yang akan dirasakan konseli sehingga mampu menghadapi trauma yang dihadapinya saat ini. Dan bisa menjalani hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah agar dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia serta di akhirat.

Relaksasi dzikir merupakan suatu bentuk relaksasi yang menggunakan konsep dasar dan praktiknya mengintegrasikan pandangan yang bernuansa islam, yang mana dapat digabungkan dengan teori/hasil pemikiran psikologi modern bertradisi Barat. Seperti halnya penulis menggunakan relaksasi islami dalam basis CBT untuk mengurangi trauma pada konseli, dan penulis disini menggunakan relaksasi dzikir untuk mengurangi rasa kecemasan konseli agar bisa menghadapi trauma yang dideritanya.

CBT merupakan terapi untuk bisa mengurangi trauma, karena CBT dirancang untuk mengubah cara berfikir dan memahami situasi serta perilaku sehingga

⁴¹ Safaria, R.S, *“Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD X”*, Skripsi, (Yogyakarta:UIN, 2013), hal. 7

mengurangi frekuensi reaksi negative dan juga emosi yang mengganggu. Terapi kognitif behavior didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui terapi kognitif behavior, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation.⁴²

Berdasarkan beberapa teori yang dikemukakan, peneliti berpendapat bahwa relaksasi dzikir dikolaborasikan dengan CBT untuk mereduksi PTSD yang dilakukan secara bertahap dari unsur mengurangi kecemasan konseli hingga konseli mampu menghadapi rasa traumanya.

B. Penelitian terdahulu yang relevan

1. Efektivitas Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Skizofrenia Di Upt (Unit Pelaksana Teknis) Rehabilitasi Sosial Bina Laras Di Kediri
 - a. Persamaan: Peneliti sama-sama menggunakan relaksasi dzikir
 - b. Perbedaan: Permasalahan yang diangkat berbeda yakni di skripsi ini masalah yang ditangani yaitu terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan kecemasan pasien skizofrenia, sedangkan peneliti relaksasi dzikir untuk mereduksi PTSD pada wanita korban pelecehan seksual
2. Efektivitas Terapi Zikir terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Penyintas Tsunami Palu

⁴² Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6

- Persamaan: Peneliti sama-sama mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* akibat pelecehan seksual
- a. Persamaan: Peneliti sama-sama menggunakan dzikir untuk menyelesaikan masalah dan masalah yang di ambil juga sama yaitu PTSD
 - b. Perbedaan: Yaitu skripsi ini keseluruhan menggunakan terapi dzikir, sedangkan penulis menggabungkan relaksasi dzikir dengan CBT di dalamnya
3. Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penduduk Pasca Gempa Di Kelurahan Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Provinsi Sumatera Barat
- a. Persamaan: Peneliti sama menggunakan Cognitive Behavior Therapy untuk menyelesaikan masalah dan permasalahan yang sama yaitu Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
 - b. Perbedaan: Post-Traumatic Stress Disorder yang dialami berbeda, untuk skripsi ini PTSD pada penduduk pasca gempa sedangkan peneliti PTSD pada korban pelecehan seksual

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini mengkaji dan mendeskripsikan tentang relaksasi dzikir dengan beberapa focus CBT untuk mereduksi PTSD pada wanita korban pelecehan seksual di Desa Simo Angin-Angin, Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo. Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses mereduksi PTSD pada wanita korban pelecehan seksual dengan pendekatan relaksasi dzikir dengan beberapa focus CBT, maka pendekatan penelitian ini penulis menggunakan kualitatif karena data yang dihasilkan berupa perkataan.

Penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena atau kejadian yang dialami oleh subjek penelitian lebih dalam.⁴³ 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 aktual sebagaimana saat penelitian itu berlangsung.⁴⁴ 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

⁴³ C. P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Renika Cipta, tth), hal. 305

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 29

totalitas, intensif, utuh, serta terikat dalam waktu dan aktivitas.⁴⁵

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 yang dilakukan peneliti terletak di daerah wonoayu Sidoarjo. Peneliti melakukan penelitian dengan datang di rumah konseli, karena konseli kurang suka keluar rumah karena ada trauma yang membuat konseli kurang suka kegiatan diluar rumah.

a. Sasaran Penelitian

Sasaran yang diambil adalah seorang mahasiswi yang sedang menjalani studinya di Surabaya, yang memiliki trauma berat akan sesuatu kejadian yang menimpa dirinya di masa lalu yang kemudian terulang kembali di masa-masa perkuliahannya. Kebetulan konseli juga merupakan sahabat dari peneliti dan juga tetangga rumah meski beda desa. Identitas dari konseli yakni sebagai berikut:

Nama : Putri (samaran)
Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 28 Februari
2000

⁴⁵ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 132.

Alamat : Desa Simo Angin-
Angin-Angin, Rt. 08 Rw.
03, Kecamatan Wonoayu,
Kabupaten Sidoarjo, Jawa
Timur

Selain itu peneliti juga menggunakan informan lain untuk menggali data mengenai konseli. Berikut merupakan identitas informan:

Nama Ibu : Jamilah (samaran)

Nama Sahabat di Kampus : Rara (samaran)

2. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

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

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh berupa kata-kata maupun tindakan melalui hasil wawancara dan pengamatan langsung di lapangan dengan subjek penelitian.⁴⁶ Data primer pada penelitian ini yaitu mengenai perilaku konseli, proses konseling, dan hasil akhir dari pelaksanaan konseling. Selain itu penulis juga mencari referensi terkait dan informasi lain yang diambil melalui wawancara maupun observasi langsung.

⁴⁶ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga Press, 2001), hal. 128

Dalam penelitian ini, data primer diperoleh langsung dari proses wawancara bersama konseli, berupa ucapan ataupun tingkah laku dari observasi lapangan secara langsung. Data yang didapat berdasarkan wawancara bersama konseli secara garis besar ialah ia merasa takut dan cemas jika kejadian yang lalu kini kembali lagi yang mana hal tersebut merupakan salah satu bentuk dari gejala PTSD.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung untuk melengkapi data dari sumber pertama atau data primer.⁴⁷ Dalam penelitian ini, data sekunder dapat berupa gambaran tempat penelitian, kondisi lingkungan, ataupun perilaku sehari-hari objek penelitian.

Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari orang yang disekitar konseli atau (*significant other*) seperti keluarga maupun teman konseli. Misalnya, dalam wawancara dan observasi ibu konseli menyadari bahwa perubahan dari sikap konseli yang dulu dengan yang sekarang jauh berbeda.⁴⁸

⁴⁷ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 76.

⁴⁸ Wawancara dengan *significant other* (Ibu konseli) tanggal 4 Maret 2021

b. Sumber Data

Sumber data merupakan subyek dimana data dapat diperoleh. Peneliti mendapatkan informasi dari sumber data untuk mendapatkan beberapa keterangan.⁴⁹ Sumber data yang dimaksud sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh respondennya langsung yaitu dari diri konseli sendiri melalui proses wawancara, observasi.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti, dimana data didapatkan dari orang lain maupun dokumen-dokumen lainnya untuk menyempurnakan data yang didapatkan peneliti dari sumber data primer. Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah *significant other* dan literatur yang berkaitan dengan penelitian.

3. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun beberapa tahap yang dilakukan peneliti, sebagai berikut:

1. Tahap Pra Lapangan

Peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih subjek lokasi penelitian, menyiapkan peralatan apa yang diperlukan, dan persoalan ketika dilapangan. Pada tahap ini konselor

⁴⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal.129.

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 fokus menggali informasi ketika dilapangan.

3. Tahap Analisis Data

Metode dimana memproses data menjadi sebuah informasi. Pada tahap ini peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada sesuai dengan kenyataan.

4. 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.⁵⁰ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan wawancara, sebagai berikut:

a. Observasi

Purwanto mengatakan observasi adalah suatu metode atau cara untuk mengumpulkan data dengan menganalisis atau mencatat secara sistematis mengenai tingkah laku yang diamati secara langsung individu atau kelompok yang dituju.⁵¹ 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 sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan mengamati dan mencatat.⁵² Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang perilaku manusia sebagaimana terjadi dalam kenyataan.⁵³ Sehingga dalam observasi, peneliti terlibat langsung dalam kegiatan sehari-hari seseorang yang sedang diamati atau sebagai objek dalam penelitian.

Dalam penelitian ini metode observasi digunakan untuk mengamati, mendengar dan

⁵⁰ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1998), hal. 211

⁵¹ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal. 94

⁵² J Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 63

⁵³ S. Nasution, *Metode Riset (Penelitian Ilmiah)*, (Bandung: Jemars, 1991), hal. 144

mencatat bagaimana gejala-gejala yang timbul pada wanita yang mengalami trauma akan kejadian dimasa lalunya, 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*).

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang sudah diajukan.⁵⁴ 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.⁵⁵ Menurut Adi wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan jalan komunikasi, yaitu melalui hubungan pribadi antara peneliti dengan sumber data.

Wawancara dilakukan karena ada pandangan bahwa hanya subjeklah yang memahami tentang

⁵⁴ J Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 135

⁵⁵ Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga Universitas Press, 2001), hal. 133

diri mereka sendiri sehingga informasi yang tidak ditemukan melalui pengamatan atau alat lain, maka akan didapatkan langsung melalui wawancara.⁵⁶ Peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana dalam proses 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

c. 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-catata kecil serta dokumen berbentuk kara misalnya karya seni dan sebagainya.⁵⁷

⁵⁶ Rianto Adi, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Hukum*, (Jakarta: Granit, 2004), hal. 72-73

⁵⁷ Burhan Bugin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Grub, 2007), hal. 152

Metode ini 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.

5. Teknik Validitas Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data merupakan faktor yang menentukan kemantapan validitas data. Keabsahan data merupakan objektivitas dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Perpanjangan pengamatan

Perpanjangan pengamatan yang mana 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.⁵⁸ Dalam pemeriksaan keabsahan data ini, peneliti fokus pada pemeriksaan terhadap data yang telah diperoleh sebelumnya, apakah data tersebut benar atau tidak, berubah atau tidak, setelah dicek kembali ke lapangan. Jika sudah benar, maka data dianggap meyakinkan dan sah.

⁵⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 122.

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.⁵⁹ 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, terpercaya atau tidaknya.

3. Triangulasi

Triangulasi dalam pemeriksaan keabsahan data diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, teknik dan waktu.

1. Triangulasi sumber, yaitu memeriksa keabsahan data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber (informan berbeda).

⁵⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 124.

2. Triangulasi teknik, yaitu memeriksa keabsahan data dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.
3. Triangulasi waktu, yaitu memeriksa keabsahan data dengan cara melakukan penggalian data kembali dalam waktu atau situasi yang berbeda.⁶⁰

Dalam penelitian ini, peneliti memeriksa keabsahan data melalui tiga bentuk triangulasi, sehingga data yang diperoleh selama penelitian teruji kebenarannya.

6. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, tahap selanjutnya adalah analisis data. Analisis data adalah menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara menyusun data kedalam kategori, menjabarkan kedalam beberapa kalimat, melakukan sintesa, penyusunan kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁶¹

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif, yang dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang

⁶⁰ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 125-127.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2009), hal.244

diselidiki dengan menggambarkan keadaan obyek penelitian pada saat sekarang, fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.⁶²

Sedangkan data pelaksanaan relaksasi dzikir dengan menggunakan terapi kognitif behavior untuk mereduksi trauma pasca kejadian atau PTSD dalam bentuk deskriptif komparatif, yakni membandingkan hasil data pelaksanaan terapi di lapangan dengan teori yang ada pada umumnya, untuk membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya pelaksanaan relaksasi dzikir, serta berhasil tidaknya terapi kognitif behavior dalam mengatasi masalah seorang mahasiswi yang mengalami PTSD.

Usaha untuk mengetahui hasil akhir pelaksanaan relaksasi dzikir dengan terapi kognitif behavior ini dapat dilakukan dengan membandingkan gejala-gejala perilaku konseli antara sebelum dan sesudah di lakukan bimbingan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶² Hadari Nawawidkk, *Peneliti Terapan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), hal.7

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Desa Simo Angin-Angin Rt. 08 Rw. 03 Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur.

Asal mula Desa Simo Angin-Angin adalah gabungan dari empat desa, yaitu Pejagalan, Bendho Malang, Ngangin, dan Simo. Keempatnya ini adalah dusun, hal itu terjadi pada tahun 1916 keempat desa itu digabung menjadi satu desa. Diambil beberapa desa dari ke empat tersebut yaitu Simo dan Ngangin, jadilah Simo angin-angin. Pada masa pemerintahan kolonial Belanda, memang pernah terjadi reformasi birokrasi desa. Beberapa desa digabung menjadi satu. Ada satu desa krajan atau ibu desa, sedangkan desa lainnya menjadi desa satelit, yang turun kasta menjadi dusun atau pedukuhan. Begitu pula yang terjadi dengan Desa Simo angin-angin.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang memiliki pengetahuan dan kewenangan untuk membantu mengarahkan konseli dalam memecahkan atau menyelesaikan masalah yang dihadapinya, dengan dilakukannya Bimbingan dan Konseling Islam kepada individu atau kelompok dalam mengatasi masalah, agar individu atau kelompok tersebut dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Adapun identitas konselor pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Identitas Konselor

Nama : Siti Kholifatul Lailiyya
Tempat Tanggal Lahir : Bojonegoro, 28 Maret 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Desa Simoketawang, Rt. 09 Rw. 04, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo
Agama : Islam
Riwayat Pendidikan :

1. RA. Tunas Islam (2003-2005)
2. SDN Wadungasih 1 (2005-2011)
3. MTs. Al-Ibrohimi (2011-2014)
4. MA. Al-Ibrohimi (2014-2017)
5. UIN Sunan Ampel Surabaya (2017-Sekarang)

b. Pengalam Konselor

Dalam kesehariaannya konselor menjadi guru TPQ di daerah rumah konselor, dan konselor dulu pernah mengajar BTQ di daerah sedati sidoarjo. Disana konselor mengajar anak SMP, sehingga konselor banyak berinteraksi dengan remaja-remaja yang sudah seperti adek konselor sendiri, yang terkadang suka curhat kepada konselor.

Konselor juga memiliki pengalaman PPL di KUA dimana konselor juga mengikuti ketika bimbingan catin disana dan melakukan tugas-tugas yang lainnya selama 1 bulan.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama : Putri (samaran)

Tempat Tanggal, Lahir : Sidoarjo, 28 Februari
2000

Alamat : Desa Simo Angin-
Angin-Angin, Rt. 08 Rw.
03, Kecamatan Wonoayu,
Kabupaten Sidoarjo, Jawa
Timur

Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 21 Tahun
Agama : Islam
Anak : Ke 2 dari 3 bersaudara
Status : Mahasiswa

Data Orangtua

Nama Ayah : Hasan (samaran)
Umur : 54 Tahun
Pekerjaan : Wiraswasta

Nama Ibu : Jamilah (samaran)
Umur : 54 Tahun
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

b. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan anak ke 2 dari tiga bersaudara. Konseli mempunyai kakak perempuan yang sudah bekerja dan adik konseli juga laki-laki yang sedang duduk dibangku SMP. Keluarga konseli sibuk dengan kegiatannya masing-masing. Ayah konseli bekerja sebagai pegawai swasta sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga terkadang juga membantu ayahnya bekerja.

Konseli adalah anak yang ceria, lincah, yang selalu membantu ibunya dan selalu memberikan warna di keluarganya. Namun setelah beberapa kejadian yang dilaluinya terjadi, konseli menjadi anak yang pendiam, jarang berbicara ke pada keluarganya, memilih menyibukkan dirinya dikamar, ketika ditanya sang ibu konseli selalu mengatakan mengerjakan tugas kampus dan terlihat seperti sibuk sekali. Konseli yang biasanya keluar bersama teman-temannya, dan sekarang konseli memilih dirumah saja. Ketika sang ibu bertanya kepadanya, konseli menjawab nyaman dirumah aja.

c. Lingkungan Konseli

Konseli orang pendatang di desanya, jadi konseli tidak mempunyai teman yang seumuran disekitar rumahnya. Karena sejak dulu konseli berpindah-pindah rumah hingga akhirnya ayah konseli menetapkan rumahnya di desa simo angin-angin. Dan juga sekolah konseli yang mengikuti rumah yang ia serta keluarganya tinggal. Sejak MTS dan MA saja konseli bersekolah di gresik karena konseli ingin sekalian mondok disana.

Ketika dilakukan wawancara kepada teman konseli dikampus, dalam interaksi sosialnya konseli merupakan sosok yang ceria, humble, mudah bergaul dengan teman yang baru, di kampusnya maupun di lingkungan rumahnya. Sekarang konseli kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, konseli yang acuh dan cuek dengan sekitarnya, namun terkadang konseli juga berusaha mengondisikan dirinya menjadi seorang

yang baik hati dan ramah didepan orang, meski terkadang konseli terlihat cuek.

d. Kondisi Keluarga Konseli

Konseli lahir dikeluarga yang termasuk mampu karena jika dilihat dari keadaan rumahnya yang cukup bagus, dan konseli juga membuka online shop yang bisa dibilang cukup banyak juga pelanggannya, dan kakak konseli yang bekerja di salah satu bank di daerah sidoarjo.

e. Latar Belakang Agama Konseli

Konseli dan keluarganya dikenal sebagai keluarga yang alim di lingkungan tempat tinggal mereka. Ayah konseli yang terkadang menjadi imam dimasjid rumahnya, ayah konseli dalam mendidik agama kepada anak-anaknya sangatlah ketat. Adik konseli yang dulunya masih SD pun sudah dibiasakan berjamaah di masjid hingga sekarang. Konseli yang dulunya punya keinginan untuk mondok ayah konseli mendukung sekali hingga mencarikan pondok yang cocok dan nyaman untuk konseli, dan terjadi juga dengan adik konseli yang masih duduk di bangku SMP.

Konseli sangat juga rajin dalam hal beribadah, Begitu juga dengan adiknya yang berada di bangku SMP, yang sudah diajarkan untuk lebih sering diajak masjid untuk berjama'ah sejak SD.

f. Deskripsi Masalah Konseli

Konseli selalu dihantui rasa cemas setiap kali bertemu dengan lawan jenis karena kejadian yang ia

lalui di semester 3. Konseli mengalami kejadian yang buruk dan susah dilupakan oleh konseli. Pada saat itu konseli berpapasan dengan seorang laki-laki, laki-laki tersebut melakukan hal yang tidak menyenangkan yaitu pencabulan terhadap konseli. Dari sana konseli merasa di rendahkan, kehilangan harga dirinya sebagai seorang perempuan yang menjaga tubuhnya. Konseli sehari-hari memikirkan kejadian tersebut, hingga berbulan-bulan dan sampai sekarang konseli masih mengingat-ingat kejadian pada hari itu. Konseli selalu menyalahkan dirinya atas kejadian tersebut, karena konseli kurang bisa menjaga dirinya, dan konseli belum bisa memaafkan dirinya sendiri akan kejadian waktu itu. Konseli sangat takut kejadian yang lalu terulang kembali. Karena kejadian yang seperti itu sudah dilaluinya 2 kali, dan konseli tidak mau kejadian tersebut terulang kembali.

Pada saat konseli keluar dari rumah, konseli merasa cemas dan selalu berfikir yang negatif. Dulu sebelum pandemic konseli ketika berangkat ke kampus naik bus mini terlebih dahulu untuk sampai ke kampusnya, di dalam bus konseli merasa kurang nyaman jika di dalamnya ada lelaki nya. Setiap kali konseli naik bus, konseli selalu mencari tempat duduk yang bersebelahan dengan perempuan, jika terpaksa pun yang tersisa hanya tempat duduk bersebelahan dengan laki-laki, konseli memilih untuk berdiri saja.

Ketika konseli pulang kuliah konseli memilih untuk naik mobil elf tapi yang agak kecil seringkali disebut orang-orang dengan sebutan (bison), karena

jika konseli naik bus pasti sudah banyak penumpang (full) yang nantinya akan berdekatan dengan para lelaki. Ketika naik bus itu konseli merasa nyaman karena didalamnya bersama ibu-ibu yang pulang dari kerjanya, konseli rela menunggu lama untuk bisa naik bus, karena bus yang di naiki konseli sangat langka dan datang nya lama.

Ketika sampai kampus pun konseli langsung duduk di ruangnya, ketika dosen belum datang konseli lebih suka menyibukkan dirinya dengan membaca buku atau novel daripada berinteraksi dengan teman-temannya. Tetapi konseli dulu pernah mempunyai teman dekat yang kemana-mana selalu bersama. Setelah kejadian yang menimpa konseli, konseli lebih suka menyendiri, tetapi tidak melupakan teman dekatnya tersebut. Karena teman konseli mahasiswa yang aktif organisasi, sedangkan konseli kurang suka berinteraksi banyak orang apalagi berkerumpul dengan laki-laki. Ketika konseli berkelompok dengan seorang laki-laki konseli lebih suka membagi tugas sebab tidak terlalu banyak berinteraksi dengannya.

Walaupun di masa pandemi, teman-teman konseli masih suka untuk sesekali berkunjung atau sekadar berkumpul bersama di kafe. Beberapa bulan yang lalu teman-teman konseli mengajak berkumpul di sebuah kafe terletak di daerah yang jauh dari rumah konseli tetapi masih lingkup Sidoarjo, konseli menolak ajakan temannya walaupun sebenarnya konseli terbesit hatinya ingin sesekali berkumpul dengan teman-temannya. Karena dirasa konseli masih merasa takut dan masih ada

bayangan trauma di masa lalunya sehingga membuat konseli trauma jika kejadian dimasa lalunya kembali lagi meskipun di diri konseli sebenarnya ingin sekali untuk mengikutinya.

B. Deskripsi Proses Relaksasi Dzikir Dengan Menggunakan CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo

Pada kasus ini peneliti memberikan terapi CBT menggunakan teknik relaksasi dzikir untuk mengurangi PTSD pada mahasiswi yang mengalami trauma. Tujuan konseling menggunakan kombinasi CBT dan relaksasi dzikir agar bisa menurunkan kecemasan yang dirasakan konseli sehingga mampu menghadapi trauma yang dihadapinya saat ini.

Konselor akan mengimplementasikan beberapa langkah-langkah konseling untuk memahami masalah dan perasaan konseli secara mendalam dan secara teratur. Berikut langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Langkah ini dilakukan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya melakukan wawancara bersama konseli, akan tetapi konselor akan melakukan wawancara dengan berbagai sumber data, yang konselor anggap bisa dijadikan sebagai bahan tambahan dalam mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli saat ini, atau bisa disebut dengan penggalan data yang berkaitan dengan masalah

konseli. Selama proses penggalian data konselor melakukan home visit yang mana dengan mendatangi langsung kerumahnya untuk melakukan observasi, agar bisa mengetahui secara langsung factor dan gejala dari penyebab munculnya masalah terhadap konseli

Untuk mengetahui masalah maka konselor menggali data dengan menanyakan langsung kepada konseli melalui wawancara tatap muka.

Berikut hasil wawancara antara konselor dengan beberapa informan:

a. Hasil wawancara dan observasi peneliti dengan konseli

Pada tanggal 28 Februari 2021 konselor melakukan wawancara dengan konseli di rumah konseli, disaat proses wawancara konseli merupakan orang yang lembut, dan bertutur kata dengan sekadanya, namun dulu konselor sempat melihat konseli adalah sosok yang ceria, mudah tertawa, dan mudah terbuka. Setelah kejadian yang menimpa konseli di semester 3 menjadikan konseli agak berubah menjadi kepribadian yang kalem, suka dengan kesendiriannya. Ketika konseli menceritakan masalahnya konseli sempat menangis seperti ada kekesalan mendalam yang masih tersimpan dihati konseli.

Konseli mengatakan jika ia setiap kali keluar rumah, konseli selalu dihantui rasa cemas, pemikiran dan perasaan yang negatif setiap berpapasan dengan lawan jenis. Konseli mengatakan capek merasakan kecemasan terus menerus yang merupakan dari bagian stress traumanya, konseli ingin meminimalisir rasa kecemasan yang berlebihan itu

ketika berpapasan dengan banyak orang atau dengan lawan jenis, dan konseli ingin tidak lagi merasa takut, cemas supaya tidak bersuudzon terhadap orang disekitarnya, dan mungkin juga bisa berteman. Sebenarnya konseli juga ingin seperti temannya yang aktif organisasi, bisa bergaul dengan siapa saja perempuan maupun laki-laki. Kejadian tersebut membuat konseli sering menutup diri dari temannya, keluarganya, dan lingkungannya. Konseli lebih suka sendirian serta menyibukkan dirinya sendiri. Sebenarnya konseli merasa bosan dan jenuh dirumah saja dengan kesendiriannya, konseli berkeinginan bisa keluar rumah dengan perasaan yang biasa saja dan bisa bahagia tanpa dihantui rasa kecemasan yang menimbulkan trauma itu muncul lagi.

b. Hasil wawancara dan observasi dengan ibu konseli

Setelah berbincang dengan konseli, konselor menggali data dengan menanyakan langsung kepada ibu konseli. Pada tanggal 4 Maret 2021 konselor melakukan wawancara di rumah konseli, Ibu konseli merasa aneh terhadap perilaku anaknya yang sekarang. Seperti yang dirasa konselor, konseli anak yang ceria, suka tertawa, dan konseli merupakan anak yang suka bercerita jika yang membuat dirinya senang atau lainnya. Ibu konseli pun tidak mengetahui apa penyebab konseli bisa berupa seperti itu, ibu konseli khawatir terjadi apa-apa terhadap konseli. Yang biasanya konseli sering bergurau dengan adeknya, sering masuk kamar kaka perempuannya, sekarang konseli jarang melakukan itu. Konseli lebih banyak diam, berkata seadanya dan

selalu dikamar. Setiap kali sang ibu bertanya kepada konseli, konseli selalu mengatakan ia sibuk dengan tugas kuliahnya yang banyak. Ibu konseli menyadari perubahan sikap konseli sejak ia pulang dari liburan ke malang, konseli setelah pulang sering murung dikamar, keluar kamar seperlunya saja. Ibu konseli berfikiran terjadi sesuatu ketika ia berada di malang.

c. Hasil wawancara dan observasi dengan sahabat konseli

Untuk mendapatkan data yang lebih lengkap, maka konselor mencari informasi dengan bertanya kepada sahabat konseli. Pada tanggal 7 maret 2021 di cafe (dekat rumah sahabat konseli). Wawancara ini konselor berusaha menggali kebenaran atas data yang diperoleh dari sahabat konseli, yang didapat ketika melakukan wawancara dengannya. Konselor bertanya seputar kejadian di malang, karena waktu itu konseli sedang berlibur bersama sahabat-sahabatnya, namun konseli yang paling dekat dengan rara (samaran) diantara sahabat-sahabat lainnya.

Rara bercerita ikut sedih, prihatin dengan kejadian yang dialami konseli. Karena rara sudah dekat dengan konseli, jadi seakan-akan kejadian konseli juga bisa dirasakan juga oleh rara. Pada waktu itu.

Berlibur di malang tepatnya di jatimpark 1, setelah pulang dari sana kami mampir ke café untuk melepas penat dan ngobrol santai disana. Setelah pulang dari cafe kami berpapasan dengan segerombol para laki-laki, disana jalannya memang agak kecil, jadi ketika berjalan kami agak

berdekatan. Setelah sampai penginapan konseli melamun, dan terdiam seakan-akan ada yang terjadi sesuatu pada dirinya. Sebelum sampai penginapan, konseli sudah diam tidak banyak omong, ketika diajak berbicara konseli sudah tidak fokus lagi. Ketika di penginapan, rara mencoba mendekati konseli dan bertanya kenapa melamun dari tadi, konseli langsung memeluk konseli tanpa berkata-kata, isak tangis konseli pecah disana sampai sahabat-sahabat konseli bergerombol pada konseli. Konseli bercerita setelah tenang, ternyata konseli dicabuli oleh seorang laki-laki yang berpapasan dengannya ketika pulang dari cafe. Disana sahabat-sahabat konseli juga terkejut dan ada ikut menangis, karena setelah konseli bercerita konseli menangis lagi. Ketika konselor melakukan wawancara pada sahabat konseli, sahabat konseli sempat mengeluarkan air mata karena diarsa itu kejadian yang berat bagi konseli, dan tidak terbayangkan bagaimana traumanya pasti ada.

2. **Diagnosis**

Setelah identifikasi masalah, langkah selanjutnya yaitu diagnosa. Dalam hal ini bertujuan untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta factor-faktor penyebab dari masalah yang dialami konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap konseli dan significant other, dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki trauma pasca kejadian yang berciri-ciri rasa kecemasan yang berlebihan.

Trauma yang dialami konseli yaitu kejadian dimasa lalu nya yang nantinya bisa terulang kembali. Karena

konseli sudah melalui permasalahan yang sama selama 2 kali dimasa yang berbeda. Dari trauma yang dialami, konseli merasakan kecemasan yang mendalam ketika bertemu lawan jenis, karena setiap berpapasan dengan laki-laki konseli merasa jantungnya berdebar dan berkeringat dingin, kemudian konseli mengingat-ingat kejadian yang lalu ketika berpapasan dengan laki-laki, setiap keluar dari rumah konseli selalu berfikiran negatif jika berpapasan dengan seorang laki-laki dan konseli lebih suka menyendiri serta menarik diri dari orang-orang disekitarnya.

3. Prognosis

Setelah menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis. Yang mana konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk membantu permasalahannya secara maksimal.

Setelah melihat permasalahan yang dihadapi konseli, konselor memberikan terapi kognitif behavior yang dikombinasikan dengan relaksasi dzikir untuk mengurangi rasa trauma pasca kejadian pada konseli. Proses pelaksanaan terapi ini konselor berdiskusi terlebih dahulu dan meminta persetujuan konseli, yaitu yang pada akhirnya konselor menggunakan CBT yang berfokus pada menghentikan pikiran dan penugasan rumah atau bisa disebut juga (home work). Terapi tersebut mengajak konseli belajar untuk menghentikan pemikiran yang negatif dan mengubahnya menjadi pemikiran yang positif, dan kemudian memberikan tugas kepada konseli untuk mempraktikan perilaku yang baru setelah diaplikasikannya relaksasi dzikir pada kehidupan sehari-harinya agar bisa mengurangi PTSD

pada konseli. Adapun relaksi yang menggunakan bacaan-bacaan dzikir untuk mengurangi rasa cemas yang dialami, dan kemudian dengan otomatis konseli mampu mengurangi rasa stress yang dideritanya.

Adapun langkah-langkah yang direncanakan dalam proses terapi, adalah sebagai berikut:

- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan konseli.
- b. Mengamati masalah priaku, dan kognisi yang terjadi pada konseli
- c. Menetapkan target perubahan yang di inginkan
- d. Konselor memberikan penguatan positif dengan melakukan relaksasi dzikir untuk menentang pemikiran negatif yang sering muncul pada konseli
- e. Membuat penugasan rumah untuk perilaku yang baru
- f. Memonitori kemajuan terapi
- g. Mengakhiri dan kemudian menguatkan apa yang sudah dilakukan

4. Terapi

Setelah menetapkan terapi yang digunakan, selanjutnya adalah pelaksanaan terapi yang berupa arahan dan bantuan untuk menemukan jalan keluar terhadap permasalahan konseli. Terapi ini merupakan suatu tahap yang menentukan keberhasilan peneliti dalam menyelesaikan masalah konseli. Seperti yang sudah di sebutkan dalam prognosis, terapi yang digunakan yaitu CBT yang dikombinasikan dengan relaksasi dzikir untuk mereduksi PTSD pada konseli. Terapi tersebut adalah menghentikan pikiran yang negatif dan mengubahnya dengan pemikiran positif menggunakan relaksasi dzikir kemudian memberi

pekerjaan rumah (Home Work) untuk menciptakan perilaku yang baru pada konseli.

Konselor memberikan penguatan positif dengan mensugesti konseli agar tidak berlarut-larut menyalahkan dirinya atas kejadian yang sudah terjadi, dan meyakinkan konseli agar bisa mengontrol dirinya sendiri pasca kejadian, agar bias menjadi pribadi yang lebih baik lagi, serta mampu melakukan sesuatu hal sesuai yang di inginkan.

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Sesi I Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan konseli.

Suatu bentuk kerjasama dalam menciptakan hubungan yang hangat, penuh empati dan sikap penghargaan, sehingga konseli merasa ditemani dan diterima. Hal ini dirasakan oleh seseorang yang merupakan korban pelecehan seksual, dimana individu tersebut mengalami gangguan psikologis berupa stres emosional yang besar terjadi setelah mengalami kejadian yaitu traumatic. Yang cirri-cirinya dengan memiliki pikiran dan kenangan menakutkan yang terus-menerus menghantui dan mencekam, mengalami masalah tidur, atau mudah terkejut, emosi yang labil, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, menyalahkan diri sendiri, merasa kurang bisa menjaga diri, dan tidak berdaya. Individu seperti itu membutuhkan kehadiran orang-orang yang dapat membuat nyaman secara psikologis, tulus memberikan perhatian bahwa individu tersebut bisa bangkit dan masih memiliki masa depan yang baik dan panjang. Dalam kondisi

penuh penerimaan ini konselor akan mudah dalam memberikan intervensi mengubah pemikiran-pemikiran negatif mereka, dan mengorientasikannya pada pemikiran positif untuk bisa mengambil hikmah dari peristiwa traumatik yang dialaminya.

Pertemuan pertama dilakukan pada hari minggu tanggal 28 Februari 2021, konselor berkunjung kerumah konseli yang jaraknya bisa ditempuh sekitar beberapa menit karena letak rumah konselor dan konseli yang merupakan tetangga desa. Konseli sebelumnya sudah bercerita panjang lebar dengan konselor, dirasa konselor adalah teman yang paling dekat dirumah yang kemana-mana selalu bersama, karena jika konseli keluar kemana pun selalu mengajak konselor, bahkan COD barang sekalipun. Karena konseli tidak mau keluar sendiri, karena ketika konseli keluar sendiri akan merasakan dihantui rasa cemas yang berlebihan. Ketika konseli bercerita, konseli menangis lagi karena mengingat kejadian yang dulu terjadi. Konseli mengatakan bahwa sebenarnya dirinya sudah lelah merasakan selalu dihantui rasa cemas, dari rasa cemas itu konseli selalu mengingat-ingat kejadian tersebut kemudian khawatir serta ketakutan sendiri akan kejadian yang lalu akan terulang kembali, karena kejadian tersebut sudah kejadian 2 kali dalam diri konseli.⁶³

Pada proses konseling sesi I dilakukan hanya 1 pertemuan, karena dirasa konseli sudah mengungkapkan apa yang mengganjal dihatinya

⁶³ Proses konseling sesi I pada tanggal 28 Februari 2021

selama ini. Konselor sudah mulai memahami permasalahan yang dihadapi konseli. Sebelumnya konselor sudah meminta izin atau persetujuan konseli bahwa ketika konseli bercerita merupakan tahap sesi awal dari konseling, dan konseli menyetujuinya jika proses konseling akan berlanjut, karena konseli punya keinginan untuk mereduksi rasa PTSD nya. Adapun sekilas percakapan konselor dan konseli.

Tabel 4.1
Verbatim konselor dan konseli

Konselor/ Konseli	Narasi
Konselor	Put, apakah boleh kamu kujadikan konseli untuk penelitian skripsi saya?
Konseli	Hmmm, gimana ya li aku malu cerita ku diumbar-umbar (sambil menundukkan kepala). Tapi aku mau dikasih terapi-terapi gitu siapa tau bisa mengurangi kecemasan ku dan aku bisa menghadapi masalah ku.
Konselor	Di konseling itu ada azas kerahasiaan put, jadi meski kamu bercerita panjang lebar pun orang tidak tahu jika itu masalahnya putri. Jadi nanti didalam penelitian nama kamu disamarkan put.
Konseli	Ohh gitu ya, baiklah li gapapa kalau

	gitu
Konselor	Terima kasih banyak ya putsudah mau menjadi subjek penelitian ku
Konseli	Iya li sama-sama (sambil tersenyum)

b. Sesi II Mengamati masalah perilaku, dan kognisi yang terjadi pada konseli

Dalam sesi ke II dilakukan pada hari selasa tanggal 16 maret 2021, konselor berkunjung lagi ke rumah konseli untuk mengkonfirmasi masalah yang dihadapi konseli.⁶⁴ Pada sesi ini konselor melakukan penilaian terhadap masalah traumatic yang diderita konseli. Penilaian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana gangguan traumatik yang dialami konseli. Penilaian harus didasarkan pada kondisi gangguan traumatic konseli, penilaian ini juga dimaksudkan untuk mendapatkan riwayat pribadi dan suatu informasi tentang konseli dengan mewawancarai signifikan other, kemudian menilai tingkat keparahan masalah traumatic konseli.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁴ Proses konseling sesi ke II pada tanggal 16 Maret 2021

Tabel 4.2
Diagram CBT
Perilaku yang tampak pasca kejadian traumatic

Kejadian	What You Think	How You Feel	What You Do
pelecehan seksual yang mengakibatkan PTSD pada individu	Laki-laki gak tau diri, gak punya sopan santun, dan tidak bisa menghormati perempuan, dan bertanya-tanya kepada dirinya sendiri “apakah semua laki-laki rata-rata seperti itu?”.	Sedih, kesal, cemas (takut kejadian yang dulu terulang kembali) sesak (perasaan yang sangat kesal namun tidak bisa tersampaikan), selalu menyalahkan diri sendiri karena merasa kurang menjaga dirinya	Suka menghabiskan waktu sendiri dikamar, menyibukkan diri (dengan membaca buku sambil mendengarkan music, dan serta melakukan hal yang bermanfaat lainnya)

Dari table diatas, konseli menunjukkan perilaku dan pemikiran yang kurang baik untuk dirinya. Selain itu keluarga konseli menyadari perubahan perilaku pada konseli setelah ia berlibur ke malang, dan juga teman konseli yang bercerita ulang disaat kejadian yang dialami konseli.

c. Sesi III Menetapkan target perubahan yang di inginkan

Pada terapi ini dilakukan pada hari rabu tanggal 28 april 2021 di rumah konseli.⁶⁵ Pada sesi ke III ini konselor menjelaskan tujuan dari proses konseling dengan teori kognitif behavior. Konselor menyatakan kepada konseli bahwa manusia memiliki kendali penuh atas dirinya untuk mengubah kognisi, emosi, dan prilaku dalam dirinya. Konselor dan konseli juga menyepakati bersama tentang tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling. Adapun tujuan dari terapi ini adalah untuk membantu konseli bertindak, melawan dan belajar merestrukturisasi kognitif yang akan menimbulkan suatu prilaku.

Konselor pada sesi ini memberikan pengertian pada konseli akan sebuah terapi CBT yang berfokus pada menghentikan pikiran, dan penugasan rumah yang didalamnya akan dilakukannya relaksasi dzikir. Setelah konselor menjelaskan bagaimana proses terapinya, makan langkah selanjutnya konselor dan konseli berdiskusi untuk menetapkan target perubahan perilaku baru yang diinginkan konseli.

⁶⁵ Proses konseling sesi ke III pada tanggal 28 april 2021

Hasilnya dijadikan kesepakatan bersama dan menjadi program terapi yang disepakati bersama.

Tabel 4.3
Verbatim antara konselor dan konseli

Konselor/ Konseli	Narasi
Konselor	Put, kamu ingin target perubahan tingkah laku yang seperti apa?
Konseli	Yang jelas aku ingin ketika keluar rumah bisa meminimalisir rasa kecemasan dan kekhawatiran ku akan kejadian yang lalu.
Konselor	Ohh begitu, kalau semisal aku memberikan tugas rumah (home work) untuk kamu bisa belajar sedikit-sedikit keluar dari rumah mau?
Konseli	Iya insyaAllah aku mau li, tapi nantinya aku harus melakukan apa?
Konselor	Gini put, setelah kamu melakukan proses relaksasi dzikir, kamu melatih diri kamu untuk melakukan kegiatan diluar rumah. Rencana saya ingin memberikan penugasan rumah berupa berjama'ah di masjid di dekat rumah kamu. Dimana nantinya kamu akan terbiasa keluar dari rumah dan mencoba

	belajar berinteraksi dengan orang-orang disekitar. Disitu kamu juga akan terbiasa berpapasan dengan laki-laki yang melakukan jama'ah di masjid tersebut.
Konseli	Ohhh seperti itu, iya boleh li akan aku coba.
Konselor	Baik put (menanggapi konseli dengan senyuman)

- d. Sesi IV Konselor memberikan penguatan positif dengan melakukan relaksasi dzikir untuk menentang pemikiran negatif yang sering muncul pada konseli

Dalam sesi ini konselor melakukan pertemuan ke VI pada hari sabtu tanggal 1 mei 2021.⁶⁶ Pada tahap ini konselor mulai melaksanakan terapi konseling yang telah disepakati bersama yaitu melakukan langkah-langkah dalam proses konseling traumatic dengan CBT dan relaksasi dzikir. Pada pertemuan sesi ini konselor mengajak konseli untuk merilekskan diri dengan menggunakan dzikir.

Sesungguhnya berdzikir kepada Allah Swt. Itu merupakan pelaksanaan perintah yang paling agung, juga merupakan sebaik-baiknya upaya mendekatkan diri kepadaNya. Dalam hal ini Allah Swt berfirman dalam surat QS. Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

⁶⁶ Proses konseling sesi ke IV pada tanggal 1 mei 2021

Artinya “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada Ku.”

Adapun tentang keutamaan dzikir, Rasulullah Saw. Bersabda, “*Maukah kalian kuberi tahu tentang amal terbaik yang paling menyucikan jiwa disaat menghadap Yang Maha Memiliki kalian, amal yang paling tinggi kedudukannya dan yang lebih baik daripada bersedekah emas dan perak serta lebih baik daripada kamu bertemu musuh lalu mereka menyerangmu dan kamu menyerangnya?*”⁶⁷

Dari ayat diatas adapun pelaksanaan relaksasi dzikir yang dilakukan adalah:

1. Berwudhu
2. Berdo'a terlebih dahulu dan berniat dalam hati dengan menggunakan terapi ini bisa mereduksi kecemasan agar konseli bisa meminimalisir PTSD yang dideritanya.
3. Mencari suasana yang tenang dan nyaman
4. Mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman
5. Memejamkan mata dengan pelan tidak dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata.
6. Melemaskan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan dilanjut ke semua otot tubuh. Dusahakan agar tetap rileks.
7. Melakukan teknik nafas pernafasan dengan beberapa macam dzikir:

⁶⁷ Abdullah bin Alwi al-Haddad, *Agar Iman Senantiasa Meningkatkan*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2011), hal. 278

- a. Mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar, kemudian menghembuskan serta mengucapkan dalam hati satu kata atau kalimat yaitu Tauhid “*La Ilaha Illallah*” yang artinya tidak ada tuhan selain Allah. kemudian meyakinkan konseli dalam hati bahwa semua yang terjadi di hidup kita semata karena Allah Swt.
- b. Menarik nafas lagi dan menghembuskannya kemudian disertai dengan mengucapkan kalimat “*Astaghfirullah hal adzim*”, kemudian meyakinkan pada diri konseli bahwa Allah maha pengampun yang mengampuni segala dosa-dosa
- c. Menarik nafas kembali dengan mengucapkan “*Subhanallah*” kemudian meyakinkan konseli bahwa Allah maha pemurah dan maha penyayang, Allah akan mengangkat seluruh penyakit fisik maupun psikis seseorang
- d. Menarik nafas kembali dengan mengucapkan “*Alhamdulillah*” kemudian meyakinkan konseli dalam hatinya bahwa seluruh nikmat yang ada, baik nikmat iman, kesehatan, keselamatan semua patut di syukuri
- e. Menarik nafas kembali dengan mengucapkan “*Allaahu akbar*” kemudian meyakinkan konseli dalam hatinya bahwa kekuasaan adalah milik Allah

Dalam melaksanakan relaksasi dzikir sebetulnya dapat dilaksanakan kapanpun dan tidak ada batasan waktu, namun peneliti disini menggunakan relaksasi dzikir dilakukan pada konseli 3 kali dalam seminggu, dan dilaksanakan pada jadwal terapi

berlangsung. Diadakannya relaksasi dzikir ini berharap konseli ketika dihadapkan sesuatu yang menjadikannya trauma, konseli secara tidak langsung (reflek) mengucapkan beberapa kalimat dzikir agar konseli dapat mengurangi perasaan PTSD nya. Dan konselor selalu mengingatkan konseli melatih dirinya sendiri untuk melaksanakan terapi tersebut diluar jadwal yang telah ditetapkan.

- e. Sesi V Membuat penugasan rumah untuk perilaku yang baru

Dalam sesi ini konselor menanyakan kabar kepada konseli, dan melakukan proses konseling yang selanjutnya. Yang dilakukan pada hari minggu tanggal 2 mei 2021 Yaitu dengan penugasan rumah agar konseli bisa menciptakan perilaku yang baru.⁶⁸ Disini konselor melatih konseli untuk keluar rumah berjama'ah dimasjid, melakukan kegiatan-kegiatan di masjid seperti diba'an, yasinan, ceramah, dll. Agar konseli terbiasa berinteraksi dengan orang-orang laki-laki maupun perempuan.

Tabel 4.4
Kegiatan Konseli Keluar Rumah Ketika Berjama'ah

Dimulai Minggu Ke-2 Tanggal 3-9 Mei 2021

Waktu Berjama'ah	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya'
Senin	✓			✓	

⁶⁸ Proses konseling sesi ke V pada tanggal 2 mei 2021

Selasa		✓	✓		
Rabu				✓	
Kamis		✓			
Jum'at			✓	✓	
Sabtu	✓				
Ahad	✓				

Tabel 4.5
Kegiatan Konseli Keluar Rumah Ketika
Berjama'ah
Minggu Ke-3 Tanggal 10- 16 Mei 2021

Waktu Berjama'ah	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya'
Senin	✓			✓	
Selasa			✓		
Rabu	✓			✓	
Kamis				✓	✓
Jum'at			✓		
Sabtu	✓		✓		✓
Ahad	✓				

Tabel 4.6
Kegiatan Konseli Keluar Rumah Ketika
Berjama'ah
Minggu ke-4 Tanggal 17-23 Mei 2021

Waktu Berjama'ah	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya'
Senin	✓		✓	✓	✓
Selasa	✓		✓		
Rabu	✓	✓		✓	✓
Kamis	✓	✓		✓	✓
Jum'at	✓		✓		
Sabtu					
Ahad					

Tabel 4.7
Kegiatan Konseli Keluar Rumah Kegiatan
Dimasjid
Tanggal 3-31 Mei 2021

Kegiatan	Minggu Ke-			
	1	2	3	4
Yasinan (Kamis,		✓	✓	

Ba'da Magrib)				
Diba'an (Sabtu, Ba'da Isya')		✓	✓	✓
Ceramah (Rabu, Ba'da Isya')			✓	✓
Kegiatan	1	2	3	4
Yasinan (Kamis, Ba'da Magrib)		✓	✓	
Diba'an (Sabtu, Ba'da Isya')		✓	✓	✓
Ceramah (Rabu, Ba'da Isya')			✓	✓

Tujuan dari penjadwalan kegiatan keluar rumah seperti itu karena kondisi Covid yang tidak memungkinkan konseli keluar jauh dari rumah. Jadi

konselor memberikan kegiatan keluar rumah disekitar konseli saja, agar konseli tetap bisa berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. Seperti kegiatan-kegiatan tersebut pastinya konseli akan sering berpapasan dengan laki-laki saat perjalanan pulang kerumah.

f. Sesi VI Memonitoring kemajuan terapi

Pada sesi ini yang dilakukan pada sabtu 12 Juni 2021, konseli datang kerumah konselor karena dirasa konseli mulai terbiasa keluar rumah akibat dari penugasan keluar rumah yang diberikan konselor pada konseli.⁶⁹ Sesi ke V konselor menanyakan perihal perkembangan penugasan rumah yang diberikan pada konseli. Konseli merasa ada perubahan dalam dirinya, meski terkadang ada kekhawatiran yang muncul dalam diri konseli.

Dilanjut pertemuan yang selanjutnya pada hari rabu tanggal 16 juni 2021 konselor mengajak konseli keluar rumah bersama ke cafe dekat rumah konseli yang berada di daerah krian.⁷⁰ Konselor mengajak konseli sesekali keluar agak jauh dari rumah agar konseli dapat melatih dirinya lagi ketika berinteraksi dengan banyak orang disekitarnya yang pastinya terdapat para laki-laki yang juga sedang nongkrong disana. Konseli bercerita panjang lebar perubahan-perubahan yang dirasakan konseli saat ini. Konselor senang melihat konseli bisa kembali ke sifat cerianya lagi sedia dulu kala.

⁶⁹ Proses konseling sesi ke VI pada tanggal 12 Juni 2021

⁷⁰ Proses konseling sesi ke VI pada tanggal 16 Juni 2021

- g. Sesi VII Mengakhiri dan kemudian menguatkan apa yang sudah dilakukan

Pada tahap ini konselor menyampaikan betapa pentingnya konseli memiliki niat dan tekad yang kuat dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Sebelum sesi konseling berakhir, konselor memberikan penguatan terhadap hasil yang telah dicapai konseli. Konseli disini merasa nyaman atas penugasan yang diberikan konselor karena konseli jadi aktif berjama'ah dimasjid dan aktif mengikuti kegiatan dimasjid.

5. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi atau follow up merupakan tahap terakhir melakukan proses konseling dalam melakukan terapi. Pada tahap ini konselor melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kemajuan yang telah dicapai konseli dalam hal perubahan kognitif dan perilakunya yang mulai menjadi positif.

Sebelum diterapkannya terapi CBT yang focus pada menghapus pikiran (berarti menghapus pikiran negative kemudian mengganti dengan pikiran yang positif) dan penugasan rumah serta kombinasi dengan relaksasi dzikir, konseli selalu dihantui rasa cemas dan setiap keluar rumah selalu berfikiran negatif, juga konseli menjadi pribadi yang lebih suka dengan kesendiriannya.

Konselor melakukan beberapa sesi konseling, yang mana setelah konselor melakukan beberapa sesi konseling tersebut, konselor juga melakukan wawancara dan observasi dengan orang terdekat konseli

yaitu ibu dan sahabat konseli dikampus, tujuannya untuk mengetahui sejauh mana perubahan dalam diri konseli setelah dilakukannya penerapan terapi-terapi tersebut. Ternyata setelah melakukan pendekatan CBT dan dikolaborasikan dengan relaksasi dzikir ini, kognitif dan perilaku konseli kembali normal seperti hampir menjadi pribadi konseli yang dulu, konseli sudah bisa berinteraksi dengan keluarganya lagi dan sekitarnya meski terkadang rasa cemas masih ada dalam diri konseli, tetapi konseli sudah bisa meminimalisir PTSD nya. Yang berarti bisa ditandai bahwa konseli mampu mereduksi PTSD nya. Dan pada akhirnya konseli bisa mengambil hikmah dari kejadian yang menimpanya, kemudian meyakini bahwa perilaku trauma adalah sesuatu yang merugikan konseli sendiri.

Adapun follow up yang dilakukan konselor adalah terus memberikan dukungan, serta tidak memutus hubungan dengan konseli, agar ketika konseli merasakan sesuatu masalah yang muncul konselor agar bisa membantunya lagi.

C. Deskripsi Hasil Relaksasi Dzikir Dengan Menggunakan CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo

Setelah konselor melakukan beberapa sesi konseling atau pertemuan dengan konseli, bagian ini menjelaskan hasil dari proses pelaksanaan terapi relaksasi dzikir dengan kognitif behaviour pada wanita di Desa Simo Angin-Angin Wonoayu Sidoarjo.

Terapi relaksasi dzikir ini merupakan terapi bertujuan untuk mengurangi rasa kecemasan konseli ketika keluar dari rumah dan mengurangi pemikiran yang negatif konseli ketika berpapasan dengan lawan jenis. Agar konseli menjadi pribadi yang bisa meminimalisir rasa traumanya itu dengan mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif. Relaksasi dzikir ini sangat berpengaruh pada konseli agar menjadi pribadi yang tenang dan bisa berbuat sesuatu jika dihantui dengan perasaan cemas. Adapun juga menggunakan penugasan rumah untuk melatih konseli supaya mau keluar dari permasalahannya dan membentuk perilaku yang baru.

Setelah dilakukan konseling, dapat diketahui perubahan-perubahan dalam diri konseli. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan konselor dan konseli serta orang terdekat konseli, bahwa proses konseling yang dilakukan membawa perubahan pada konseli.

Perubahan-perubahan perilaku konseli ini ketika setelah mendapatkan arahan dari konselor, yang berupa relaksasi dzikir untuk meredakan kecemasan konseli serta ketenangan pikiran konseli agar tidak selalu berfikir yang negatif, dan penugasan rumah, terapi-terapi tersebut untuk melatih konseli agar bisa mereduksi PTSD nya.

Setelah dilakukan wawancara pada orang terdekat konseli yaitu ibu konseli dan sahabat konseli yang dikampus. Sang Ibu konseli mengatakan bahwa konseli sudah bisa ceria dan sudah mau membaur dengan saudara-saudaranya, juga sudah jarang lagi berdiam diri dikamar, ibu konseli merasa sangat senang karena melihat konseli sudah mulai menjadi konseli yang dulu lagi. Sahabat

konseli juga mengungkapkan, konseli sudah bisa care dengannya dan tidak tertutup lagi.

Sebelum diberikan terapi, konseli merupakan pribadi yang sangat tertutup dan suka dengan kesendiriannya. Konseli juga seringkali merasa cemas ketika keluar dari rumahnya, karena dirasa konseli ketika keluar rumah menjadi flashback dengan kejadiannya, yang nantinya konseli menjadi cemas ketika berpapasan dengan lawan jenis. Setelah diberikannya penugasan rumah itu, konseli jadi belajar meminimalisir kecemasannya. Karena konseli diberi tugas untuk keluar rumah untuk berjama'ah serta mengikuti kegiatan di masjid. Dari sana konseli akan berinteraksi dengan banyak orang dan berpapasan dengan lawan jenis.

Dirasa konseli sudah bisa mengatasi kecemasannya, konselor mengajak konseli keluar rumah yang letaknya lumayan jauh dari rumah. Konselor mengajak konseli ke cafe untuk melatih diri konseli lagi. Karena kejadian yang menimpa konseli dulu di cafe. Konselor bertanya kepada konseli apa yang dirasa ketika berada di cafe dimana tempat yang sama-sama cafe ketika kejadian berlangsung. Konseli mengatakan bahwa ia flashback akan kejadian yang lalu, namun konseli tidak begitu cemas karena konseli yakin bahwa semua laki-laki tidak semuanya seperti itu, dan konseli lebih menjaga diri ketika berpapasan dengan lawan jenis.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

- a. Analisis Proses Relaksasi Dzikir Dengan Menggunakan CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada

Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo

Berdasarkan hasil dari proses krelaksasi dzikir dengan menggunakan CBT untuk mereduksi PTSD pada wanita korban pelecehan seksual di wonoayu sidoarjo, yang melakukan beberapa langkah yaitu dengan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, yang terakhir evaluasi dan follow up.

Tabel 4.8
Perbandingan Proses Konseling Ketika Dilapangan Dengan Menggunakan Relaksasi Dzikir Dan CBT

No.	Data teori	Data lapangan
1.	Identifikasi masalah	Langkah ini dilakukan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya melakukan wawancara bersama konseli, akan tetapi konselor akan melakukan wawancara dengan berbagai sumber data, yang konselor anggap bisa dijadikan sebagai bahan tambahan dalam mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli saat ini. Adapun permasalahan yang

		<p>kini dihadapi konseli adalah perlakuan pencabulan kepada diri konseli yang mana kejadian tersebut sudah terulang 2 kali, dan kejadian itu membuat konseli flashback dan selalu mengingat-ingat kejadian dimasa lalunya lalu khawatir jika kejadian itu terulang lagi.</p>
2.	Diagnosis	<p>Setelah identifikasi masalah, langkah selanjutnya yaitu diagnosa. Dalam hal ini bertujuan untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta factor-faktor penyebab dari masalah yang dialami konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap konseli dan significant other, dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki trauma pasca kejadian yang berciri-ciri rasa kecemasan yang berlebihan.</p> <p>Trauma yang dialami konseli yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan khawatir dimasa lalu nya yang nantinya bisa terulang

		<p>kembali. Karena konseli sudah melalui permasalahan yang sama selama 2 kali dimasa yang berbeda.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Dari trauma yang dialami, konseli merasakan kecemasan yang mendalam ketika bertemu lawan jenis, 3. Setiap berpapasan dengan laki-laki konseli merasa jantungnya berdebar dan berkeringat dingin, 4. Selalu mengingat-ingat kejadian yang lalu ketika berpapasan dengan laki-laki 5. Setiap keluar dari rumah konseli selalu berfikir negatif jika berpapasan dengan seorang laki-laki 6. Tidak suka berinteraksi dengan banyak orang atau bisa disebut dengan menarik diri dari lingkungan sekitar
--	--	--

3.	Prognosis	<p>Setelah melihat permasalahan yang dihadapi konseli, konselor memberikan terapi kognitif behavior yang dikombinasikan dengan relaksasi dzikir untuk mengurangi rasa trauma pasca kejadian pada konseli. Proses pelaksanaan terapi ini konselor berdiskusi terlebih dahulu dan meminta persetujuan konseli, yaitu yang pada akhirnya konselor menggunakan CBT yang berfokus pada menghentikan pikiran dan penugasan rumah atau bisa disebut juga (home work). Terapi tersebut mengajak konseli belajar untuk menghentikan pemikiran yang negatif dan mengubahnya menjadi pemikiran yang positif, dan kemudian memberikan tugas kepada konseli untuk mempraktikkan perilaku yang baru setelah diaplikasikannya relaksasi dzikir pada kehidupan sehari-harinya agar bisa mengurangi PTSD pada konseli. Adapun relaksi</p>
----	-----------	--

		<p>yang menggunakan bacaan-bacaan dzikir untuk mengurangi rasa cemas yang dialami, dan kemudian dengan otomatis konseli mampu mengurangi rasa stress yang dideritanya.</p> <p>Adapun langkah-langkah yang direncanakan dalam proses terapi, adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan konseli. b. Mengamati masalah priaku, dan kognisi yang terjadi pada konseli c. Menetapkan target perubahan yang diinginkan d. Konselor memberikan penguatan positif dengan melakukan relaksasi dzikir untuk menentang pemikiran negatif yang sering muncul pada konseli e. Membuat penugasan
--	--	--

		<p>rumah untuk perilaku yang baru</p> <p>f. Memonitori kemajuan terapi</p> <p>g. Mengakhiri dan kemudian menguatkan apa yang sudah dilakukan</p>
4.	Terapi	<p>Seperti yang sudah di sebutkan dalam prognosis, terapi yang digunakan yaitu CBT yang dikombinasikan dengan relaksasi dzikir untuk mereduksi PTSD pada konseli. Terapi tersebut adalah menghentikan pikiran yang negative dan mengubahnya dengan pemikiran positif menggunakan relaksasi dzikir kemudian memberi pekerjaan rumah (Home Work) untuk menciptakan perilaku yang baru pada konseli.</p> <p>Konselor memberikan penguatan positif dengan mensugesti konseli agar tidak berlarut-larut menyalahkan</p>

		<p>dirinya atas kejadian yang sudah terjadi, dan meyakinkan konseli agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi, serta mampu melakukan sesuatu hal sesuai yang di inginkan.</p> <p>Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:</p> <p>a. Sesi I Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan konseli.</p> <p>Suatu bentuk kerjasama dalam menciptakan hubungan yang hangat, penuh empati dan sikap penghargaan, sehingga konseli merasa ditemani dan diterima.</p> <p>Pertemuan pertama dilakukan pada hari minggu tanggal 28 Februari 2021, Pada proses konseling sesi I dilakukan hanya 1 pertemuan, karena dirasa konseli sudah</p>
--	--	---

		<p>mengungkapkan apa yang mengganjal dihatinya selama ini.</p> <p>b. Sesi II Mengamati masalah perilaku, dan kognisi yang terjadi pada konseli</p> <p>Dalam sesi ke II dilakukan pada hari selasa tanggal 16 maret 2021, konselor berkunjung lagi ke rumah konseli untuk mengkonfirmasi masalah yang dihadapi konseli. Pada sesi ini konselor melakukan penilaian terhadap masalah traumatic yang diderita konseli. Penilaian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana gangguan traumatik yang dialami konseli. Penilaian harus didasarkan pada kondisi gangguan traumatic konseli, penilaian ini juga dimaksudkan untuk mendapatkan riwayat pribadi dan suatu informasi tentang konseli dengan mewawancarai</p>
--	--	--

		<p>signifikan other, kemudian menilai tingkat keparahan masalah traumatic konseli.</p> <p>c. Sesi III Menetapkan target perubahan yang diinginkan</p> <p>Pada terapi ini dilakukan pada hari rabu tanggal 28 april 2021 di rumah konseli. Pada sesi ke III ini konselor menjelaskan tujuan dari proses konseling dengan teori kognitif behavior. Konselor menyatakan kepada konseli bahwa manusia memiliki kendali penuh atas dirinya untuk mengubah kognisi, emosi, dan prilaku dalam dirinya. Konselor dan konseli juga menyepakati bersama tentang tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling. Adapun tujuan dari terapi ini adalah untuk membantu konseli bertindak, melawan dan belajar merestrukturisasi kognitif yang akan menimbulkan suatu</p>
--	--	---

		<p>prilaku.</p> <p>Konselor pada sesi ini memberikan pengertian pada konseli akan sebuah terapi CBT yang berfokus pada menghentikan pikiran, dan penugasan rumah yang didalamnya akan dilakukannya relaksasi dzikir. Setelah konselor menjelaskan bagaimana proses terapinya, maka langkah selanjutnya konselor dan konseli berdiskusi untuk menetapkan target perubahan perilaku baru yang diinginkan konseli. Hasilnya dijadikan kesepakatan bersama dan menjadi program terapi yang disepakati bersama.</p> <p>d. Sesi IV Konselor memberikan penguatan positif dengan melakukan relaksasi dzikir untuk menentang pemikiran negative yang sering muncul pada konseli</p> <p>Dalam sesi ini konselor</p>
--	--	--

		<p>melakukan pertemuan ke VI pada hari sabtu tanggal 1 mei 2021. Pada tahap ini konselor mulai melaksanakan terapi konseling yang telah disepakati bersama yaitu melakukan langkah-langkah dalam proses konseling traumatic dengan CBT dan relaksasi dzikir. Pada pertemuan sesi ini konselor mengajak konseli untuk merilekskan diri dengan menggunakan dzikir. Pada tahapan ini konselor menggunakan lantunan dzikir yang diambil dari youtube dan mengajak konseli berdzikir bersama-sama.</p> <p>e. Sesi V Membuat penugasan rumah untuk perilaku yang baru</p> <p>Dalam sesi ini konselor menanyakan kabar kepada konseli, dan melakukan proses konseling yang selanjutnya. Yang dilakukan pada hari minggun tanggal 2 mei</p>
--	--	---

		<p>2021 Yaitu dengan penugasan rumah agar konseli bisa menciptakan perilaku yang baru.⁷¹ Disini konselor melatih konseli untuk keluar rumah berjama'ah dimasjid, melakukan kegiatan-kegiatan di masjid seperti diba'an, yasinan, ceramah, dll. Agar konseli terbiasa berinteraksi dengan orang-orang laki-laki maupun perempuan.</p> <p>f. Sesi VI Mengevaluasi kemajuan terapi</p> <p>Pada sesi ini yang dilakukan pada sabtu 12 Juni 2021, konseli datang kerumah konselor karena dirasa konseli mulai terbiasa keluar rumah akibat dari penugasan keluar rumah yang diberikan konselor pada konseli. Sesi ke V konselor menanyakan</p>
--	--	--

⁷¹ Proses konseling sesi ke V pada tanggal 2 mei 2021

		<p>perihal perkembangan penugasan rumah yang diberikan pada konseli. Konseli merasa ada perubahan dalam dirinya, meski terkadang ada kekhawatiran yang muncul dalam diri konseli.</p> <p>Dilanjut pertemuan yang selanjutnya pada hari rabu tanggal 16 juni 2021 konselor mengajak konseli keluar rumah bersama ke cafe dekat rumah konseli yang berada di daerah krian. Konselor mengajak konseli sesekali keluar agak jauh dari rumah agar konseli dapat melatih dirinya lagi ketika berinteraksi dengan banyak orang disekitarnya yang pastinya terdapat para laki-laki yang juga sedang nongkrong disana. Konseli bercerita panjang lebar perubahan-perubahan yang dirasakan konseli saat ini. Konselor senang melihat konseli bisa kembali ke sifat</p>
--	--	--

		<p>cerianya lagi sedia dulu kala.</p> <p>g. Sesi VII Mengakhiri dan kemudian menguatkan apa yang sudah dilakukan</p> <p>Pada tahap ini konselor menyampaikan betapa pentingnya konseli memiliki niat dan tekad yang kuat dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Sebelum sesi konseling berakhir, konselor memberikan penguatan terhadap hasil yang telah dicapai konseli. Konseli disini merasa nyaman atas penugasan yang diberikan konselor karena konseli jadi aktif berjama'ah dimasjid dan aktif mengikuti kegiatan dimasjid.</p>
5.	Evaluasi dan Follow Up	Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemajuan yang telah dicapai konseli dalam hal perubahan kognitif dan perilakunya yang

		<p>mulai menjadi positif.</p> <p>Konselor melakukan beberapa sesi konseling, yang mana setelah konselor melakukan beberapa sesi konseling tersebut, konselor juga melakukan wawancara dan observasi dengan orang terdekat konseli yaitu ibu dan sahabat konseli dikampus, tujuannya untuk mengetahui sejauh mana perubahan dalam diri konseli setelah dilakukannya penerapan terapi-terapi tersebut.</p> <p>Adapun follow up yang dilakukan konselor adalah terus memberikan dukungan, serta tidak memutuskan hubungan dengan konseli, agar ketika konseli merasakan sesuatu masalah yang muncul konselor agar bisa membantunya lagi.</p>
--	--	---

- b. Analisis Hasil Relaksasi Dzikir Dengan Menggunakan CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo

Analisis hasil dari penerapan relaksasi dzikir yang dikombinasikan dengan beberapa focus dari CBT merupakan sebuah analisis konselor untuk melihat seberapa berpengaruhnya terapi-terapi tersebut pada diri konseli untuk mereduksi PTSD nya.

Sebelum dilakukan nya proses konseling, konseli menunjukkan pemikiran dan perilaku yang kurang baik, sehingga orang disekitar konseli merasakan perubahan-perubahan dalam diri konseli. Kemudian setelah melakukan proses konseling, konseli merasa lebih ceria lagi, lega dan mencoba ikhlas atas kejadian yang menimpa dirinya, dan konseli merasa ia harus bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan lebih bisa menjaga diri lagi.

Berikut konselor melampirkan data yang jelas mengenai pembentukan ketika sebelum dan sesudah proses konseling yang menggunakan relaksasi dzikir yang dikolaborasi dengan CBT yang diambil beberapa focus saja.

Tabel 4.9
Ciri-Ciri Berbagai Aspek Sebelum Dan Sesudah Melakukan Konseling

Aspek	Sebelum proses konseling	Sesudah proses konseling
Kognitif	Berfikiran negative setiap berpapasan dengan lawan jenis	Lebih bisa meminimalisir pemikiran yang negatif, karena tidak semua lawan jenis

		(laki-laki) berbuat yang seperti itu
Perasaan	Selalu dihantui perasaan cemas yang berlebihan setiap berpapasan dengan laki-laki, perasaan yang khawatir jika keluar dari rumah kemudian kejadian yang lalu bisa kembali lagi, perasaan yang selalu menyalahkan dirinya sendiri atas kejadian yang dialami, dan perasaan sesak (suatu perasaan kesal yang tidak bisa tersampaikan)	Bisa menerima kejadian dimasa lalunya dengan penuh rasa ikhlas, dan mengambil hikmah dari kejadian yang menyimpannya, kemudian berfikir bahwa kejadian tersebut mungkin teguran dari Allah Swt untuk menjadi pribadi yang bisa menjaga diri lebih baik lagi dan dirasa kurang mendekati diri kepada Allah Swt.
Perilaku	Suka dengan kesendirian yang tidak berinteraksi dengan orang-orang kemudian menyibukkan dirinya sendiri didalam kamar	Mulai berani membuka diri dengan melakukan aktivitas keluar rumah, dan beradaptasi lagi dengan keluarganya
Sosial	Menarik diri dari lingkungan sosial	Melakukan kegiatan rutin diluar rumah

	karena tidak mau berpapasan dengan lawan jenis	seperti jama'ah, yasinan, diba'an, mengikuti ceramah, dll. Dirasa dengan melakukan kegiatan diluar rumah belajar lebih berinteraksi dengan orang banyak yaitu laki-laki maupun perempuan
--	--	--

Dari table diatas merupakan perubahan-perubahan dalam diri konseli ketika adanya proses konseling, dapat diketahui bahwasanya proses konseling dapat dikatakan berhasil, karena konseli merasa jika dirinya sudah bisa meminimalisir pikiran dan perilakunya menjadi lebih baik dan positif, serta menjadikan konseli mampu mereduksi PTSD yang dideritanya selama ini. Konseli merasa nyaman atas tugas-tugas rumah yang diberikan konselor, sebab konseli menjadi aktif berjama'ah dan kegiatan-kegiatan dimasjid. Apabila dirasa konseli kambuh perasaan gejala PTSD nya konseli merilekskan dirinya sendiri menggunakan lantunan dzikir yang pernah diberikan konselor, kemudian menguatkan dirinya lagi untuk mampu mereduksi PTSD nya.

2. Perspektif Islam

Pemberian terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi rasa cemas serta salah satu focus CBT yaitu menghapus

pemikiran negatif, yang mana berdzikir kepada Allah Swt merupakan pelaksanaan perintah yang paling agung, dan merupakan sebaik-baik upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dalam hal ini Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah Ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”⁷²

Dan disambung dengan QS. Ar-Ro’d Ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka aman tentram dengan dzikir kepada Allah. ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram.”⁷³

Dan kemudian pemberian tugas rumah yang merupakan focus dalam CBT juga agar menciptakan perilaku yang baru dan positif pada diri konseli. Sebagai mana Allah berfirman dalam QS. An-Nahl Ayat 97:

⁷² Al-Qur’an, Al-Baqarah: 152

⁷³ Al-Qur’an, Al- Ar-Ro’d: 28

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً
طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: “Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”⁷⁴

Dari surat An-Nahl bahwasanya melakukan perbuatan yang baik seperti perbuatan konseli dalam penugasan rumah berupa berjama'ah dan kegiatan di masjid, jika dilakukan dengan ikhlas tidak ada paksaan akan diberikan kehidupan yang baik dan diberi balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang sudah dikerjakan sesuai dengan surat An-nahl.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁴ Al-Qur'an, An-Nahl: 97

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Proses Relaksasi Dzikir Dengan Menggunakan CBT Untuk Mereduksi PTSD Pada Wanita Korban Pelecehan Seksual Di Wonoayu Sidoarjo, dengan melakukan langkah-langkah bimbingan konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, yang terakhir evaluasi dan follow up. Peneliti memberikan terapi CBT menggunakan teknik relaksasi dzikir untuk mengurangi PTSD pada mahasiswi yang mengalami trauma, yang mana peneliti memilih CBT dengan beberapa focus yaitu penghapusan pikiran yang negatif dan mengganti dengan pemikiran yang positif serta memberikan beberapa pekerjaan rumah agar konseli bisa melatih dirinya untuk melawan traumanya. Tujuan konseling menggunakan kombinasi CBT dan relaksasi dzikir agar bisa menurunkan kecemasan yang dirasakan konseli sehingga mampu menghadapi trauma yang dihadapinya saat ini.
2. Dari hasil relaksasi dzikir dengan CBT untuk mereduksi wanita korban pelecehan seksual di wonoayu sidoarjo, dapat diketahui bahwasanya proses konseling dapat dikatakan berhasil, karena konseli merasa jika dirinya sudah bisa meminimalisir pikiran dan perilakunya menjadi lebih baik dan positif, serta menjadikan konseli mampu mereduksi PTSD yang dideritanya selama ini. Konseli merasa nyaman atas tugas-tugas rumah yang diberikan konselor, sebab

konseli menjadi aktif berjama'ah dan kegiatan-kegiatan dimasjid.

B. Rekomendasi

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu peneliti berharap dimasa depan akan lebih menambah pengalaman dalam kegiatan bimbingan konseling agar selanjutnya peneliti bisa lebih maksimal dalam melakukan proses konseling.

Untuk konseli diharapkan bisa menjadi pribadi lebih baik lagi, menerima masa lalu dengan rasa ikhlas dan yakin bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dan menjadi pribadi yang mampu berkomitmen dengan perilaku-perilaku yang baru dibentuk setelah proses konseling.

Bagi pembaca, semoga bisa bermanfaat dan mengambil sisi baik dari penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Waktu

Dalam melakukan penelitian, peneliti menyesuaikan jadwal dengan konseli yang sama-sama sibuk kuliah, dan sama-sama menjadi guru les privat. Jadi keduanya mencari waktu yang mana tidak mengganggu keduanya.

2. Tempat penelitian

Penelitian dilakukan dirumah konseli atau dirumah peneliti, karena tidak nyamannya konseli jika keluar rumah, serta adanya Covid yang tida memungkinkan untuk jauh dari daerah rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Rianto. 2004. *Metodologi Penelitian Sosial Dan Hukum*. Jakarta: Granit
- Al-Haddad, Abdullah bin Alwi. 2011. *Agar Iman Senantiasa Meningkatkan*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- A, Sangkan. 20002. *Berguru Kepada Allah*. Jakarta: Bukit Thursina.
- Astutik, Retna Tri dkk. 2018. Skripsi: “*Manajemen Penanganan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*”. Yogyakarta: UNIMMA Press
- A. T. Beck. 1964. “*Thinking and depression: II. theory and therapy*” (*Archives of General Psychiatry*)
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga Press.
- Bugin, Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Grub.
- Bungin, Burhan. 2011. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Grub.
- Chaplin, C. P.1993. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Renika Cipta
- Gladding, Samuel T. 2015. *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks
- Gunarsa, Singgih D. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

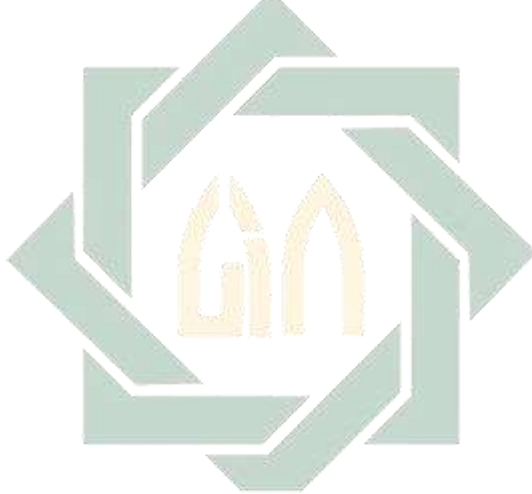
- Khongchub, A. Suthamnirand, A. & Chinajitpun, N. 2014. "Post traumatic stress disorder in children". Journal of Medicine and Health Sciences. Vol. 21, No. 3.
- Maston, Jhonny L & Thomas H. 1988. Ollendick, *Enhancing Children's Sosial Skill: Assessment and Training*. New York: Pergamon Press.
- McLeod, John. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, Edisi Ketiga Cet. 1*. Jakarta: Kencana.
- Moleong, J Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mujib, Abdul dan Ahmad Mudzakir. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nasution, S. 1991. *Metode Riset (Penelitian Ilmiah)*. Bandung: Jemars.
- Nawawi, Hadari dkk. 1996. *Peneliti Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nazir, Moh. 1998. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Oemarjoedi, Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Perwitaningrum, Citra Y. Dkk. 2016. "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penuurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 8, No. 2.
- Proses konseling sesi ke I pada tanggal 28 Februari 2021
- Proses konseling sesi ke II pada tanggal 16 Maret 2021
- Proses konseling sesi ke III pada tanggal 28 april 2021
- Proses konseling sesi ke IV pada tanggal 1 mei 2021
- Proses konseling sesi ke V pada tanggal 2 mei 2021
- Proses konseling sesi ke VI pada tanggal 12 Juni 2021
- Proses konseling sesi ke VI pada tanggal 16 Juni 2021

- Ramdhani, Naila dan Adhiyos Aulia P. 2010. “*Studi Pendahuluan Multi Media Interaktif Pelatihan Relaksasi*”, Jurnal Psikologi Pendidikan Universitas Gajah Mada Vol. 15, No.4.
- Safaria, R.S. 2013. Skripsi: “*Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD X*”. Yogyakarta: UII
- Safaria, Triantoro. 2017. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Askara.
- Safitri, Nur’aini. 2018. “*Crisis and Disaster Counseling: Peran Konselor terhadap Korban Yang Selamat Dari Bencana Alam*”. Ikatan Konselor Indonesia. Vol. 1, No. 2.
- Shihab, M. Quraish Shihab. 2002. *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an, Vol.1*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmono, Rizki Joko. 2008. *Psikologi zikir*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Supardi, S.& Sadarjoen: “*Dampak Psikologis Pelecehan Seksual pada Anak Perempuan*”, diakses pada tanggal 20 Maret 2021 dari <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0409/12/201621.html>
- Susanto, Adi. 2018. *Emotion Release and Awareness Ascension*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Tantirangsee, N. 2018. “*The parameters for calculating the burden of anxiety disorders and post-traumatic stress*

disorder in Thailand". Journal of Mental Health of Thailand. Vol. 26, No. 1.

Wilding, Chrisntine dan Aileen Milne. 2013. *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: PT. Indeks.

W.N. Anggraieni & Subandi, M.A. 2014. "*Pengaruh Pelatihan relaksasi dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*". Jurnal Intervensi Psikologi, Vo. 6. No. 1.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A