



**KONSELING SPIRITUAL MELALUI SUJUD
SYUKUR UNTUK MENGATASI ANXIETY LANSIA
PADA MASA COVID-19 DI KATERBAN BARON
NGANJUK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)**

Oleh:

MIFTAHUL JANNAH

NIM: B93218146

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miftahul Jannah
Nim : B93218146
Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Desa Katerban Kecamatan Baron
Kabupaten Nganjuk

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan di lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya mandiri bukan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 11 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Miftahul Jannah

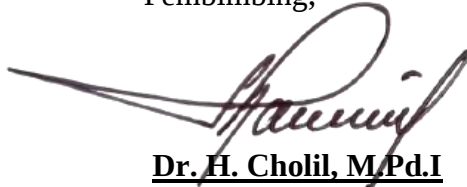
B93218146

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Miftahul Jannah
NIM : B93218146
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Spiritual Melalui Sujud
Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia
pada Masa Covid-19 di Katerban Baron
Nganjuk

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 11 Januari 2022
Menyetujui
Pembimbing,



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 197106151993031005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi
Anxiety Lansia pada Masa Covid-19 di Katerban Baron
Nganjuk

SKRIPSI

Disusun Oleh
Miftahul Jannah
B93218146

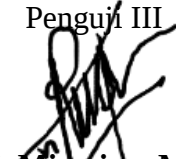
Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 14 Januari 2022
Tim Penguji

Penguji I



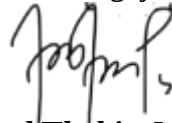
Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 197106151993031005

Penguji III



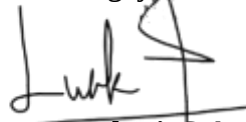
Dra. Psi. Mierina, M.Si
NIP.196804132014112001

Penguji II



Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Penguji IV



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

Surabaya, 14 Januari 2022

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 19607251991031003



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

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : MIFTAHUL JANNAH
NIM : B93218146
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : jannah8700@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

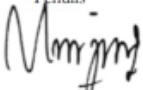
KONSELING SPIRITUAL MELALUI SUJUD SYUKUR UNTUK MENGATASI ANXIETY
LANZIA PADA MASA COVID-19 DI KATERBAN BARON NGANJUK

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 02 februari 2022

Penulis

(MIFTAHUL JANNAH)

ABSTRAK

Miftahul Jannah, NIM. B93218146. Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia pada Masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia pada Masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk? (2) Bagaimana hasil pelaksanaan Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia pada Masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus yaitu mengumpulkan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi yang disajikan melalui deskriptif komparatif yaitu membandingkan sebelum dan sesudah proses konseling.

Dalam menganalisi proses konseling spiritual melalui sujud syukur konselor memberikan tiga tahapan treatmen yaitu sujud syukur tahap I, sujud syukur tahap II dan sujud syukur tahap III.

Hasil akhir dari proses konseling ini dikatakan berhasil karena konseli dapat memenuhi beberapa indikator keberhasilan yaitu mampu menunjukkan sikap dan perasaan yang lebih tenang.

Kata kunci: konseling spiritual, sujud syukur, *anxiety* lansia, Covid-19

ABSTRACT

Miftahul Jannah, NIM. B93218146. Spiritual Counseling Through Prostrations of Gratitude to Overcome Elderly Anxiety During the Covid-19 Period at Katerban Baron Nganjuk

The focus of this research is (1) How is the process of implementing Spiritual Counseling through Prostrations of Gratitude to Overcome Anxiety in the Elderly During the Covid-19 Period at Katerban Baron Nganjuk? (2) What are the results of the implementation of Spiritual Counseling through Prostrations of Gratitude to Overcome Anxiety in the Elderly During the Covid-19 Period at Katerban Baron Nganjuk?

In answering these questions, the researcher used qualitative research methods with case study analysis, namely collecting data with observations, interviews and documentation presented through comparative descriptive, namely comparing before and after the counseling process.

In analyzing the spiritual counseling process through prostration of gratitude, the counselor provides three stages of treatment, namely stage I prostration of gratitude, stage II of prostration of gratitude and stage III of prostration of gratitude.

The final result of this counseling process is said to be successful because the counselee can meet four indicators of success, namely being able to show a calmer attitude and feeling.

Keywords: spiritual counseling, prostration of gratitude, the elderly anxiety, Covid-19

مستخلص البحث

مفتاح اللجنة (B93218146) الارشاد الروحي من خلال السجود للتغلب على القلق الناجم عن جائحة كوفيد-19 لدى كبار السن في قرية كاتريان ، مقاطعة بارون ، ريجنسي نجانجوك

يركز هذا البحث على (1) كيف يتم تنفيذ الارشاد الروحي من خلال سجود الامتنان في كاتريان بارون نجانجوك Covid-19 للتغلب على القلق لدى كبار السن خلال فترة (2) ما هي نتائج تطبيق الارشاد الروحي من خلال سجود الامتنان للتغلب على القلق لدى كبار السن خلال فترة كوفيد-19 في كاتريان بارون نجانجوك للإجابة على هذا السؤال استخدمت الباحثة طرق البحث النوعي مع تحليل دراسة الحالة وهي جمع البيانات بالملاحظة والمقابلات والتوثيق المقدم من خلال الوصف الوصفي المقارن أي المقارنة قبل وبعد عملية الارشاد. في تحليل عملية الارشاد الروحي من خلال سجود الامتنان ، يقدم المستشار ثلاث مراحل من العلاج ، وهي المرحلة الأولى سجود الامتنان ، والمرحلة الثانية من سجود الامتنان والمرحلة الثالثة من سجود الامتنان يقال إن النتيجة النهائية لعملية الاستشارة هذه كانت ناجحة لأن المستشار يمكن أن يفي بثلاثة مؤشرات للنجاح ، وهي القدرة على إظهار موقف وشعور أكثر هدوءًا

كلمات اساسية: الارشاد الروحي ، سجود الامتنان ، قلق كبار السن ، كوفيد-19

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	xi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	9
1. Konseling Spiritual	9
2. Sujud Syukur	10
3. Anxiety Lansia	11
4. Covid-19.....	12
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II Kajian Teoritik	
A. Kerangka Teoritik	15

1. Konseling Spiritual	
a) Pengertian Konseling Spiritual.....	15
b) Aspek Konseling Spiritual	16
c) Tujuan Konseling Spiritual	17
d) Unsur-Unsur Konseling Spiritual	18
e) Metode Konseling Spiritual.....	19
f) Praktik Ibadah Konseling Spiritual	19
2. Sujud Syukur	
a) Pengertian Sujud Syukur	23
b) Hukum Sujud Syukur	25
c) Penyebab Sujud Syukur	26
d) Pelaksanaan Sujud Syukur	26
e) Kesistimewaan Sujud Syukur.....	29
3. <i>Anxiety</i> lansia	
a) Pengertian <i>Anxiety</i> lansia.....	29
b) Jenis-Jenis <i>Anxiety</i> lansia	30
c) Penyebab <i>Anxiety</i> lansia	32
d) Gejala <i>anxiety</i> lansia	33
4. Covid-19	
a) Pengertian Covid-19.....	34
b) Gejala Covid-19.....	34
c) Dampak Covid-19	35
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
B. Lokasi Penelitian	38
C. Jenis dan Sumber Data	38
D. Tahap-tahap Penelitian.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Validasi Data	41

G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	43
1. Deskripsi Konseli	43
2. Lingkup keluarga konseli	43
3. Kepribadian konseli	44
4. Lingkup pergaulan konseli	44
B. Penyajian Data	44
1. Deskripsi Proses Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi <i>Anxiety</i> Lansia Pada Masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk	44
2. Deskripsi Hasil Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi <i>Anxiety</i> Lansia Pada Masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk	69
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	73
1. Perspektif Teori	73
2. Perspektif Keislaman	87
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	90
B. Saran.....	92
C. Keterbatasan Penelitian.....	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Catatan perilaku konseli sebelum konseling	50
4.2	Catatan perilaku konseli setelah proses konseling	71
4.3	Perbandingan data teori dengan data lapangan	74
4.4	Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

lanjut usia merupakan seseorang berusia lebih dari 60 tahun, terdapat penurunan fisik atau psikis, rentan terhadap penyakit dan sudah tidak mampu mencukupi kebutuhan hidup. Pada masa lanjut usia perkembangan masih tetap berlangsung, walaupun fisik dan psikisnya mengalami penurunan. Lansia sebagai manusia tua yang sudah melewati masa demi masa, menggunakan fisik beberapa puluh tahun dan telah merasakan berbagai gejala emosi. Dari emosi tersebut dapat berakibat munculnya penyakit fisik dan psikis yang menyerang. Penurunan psikologis yang sering dialami pada lansia seperti kesepian, merasa tidak bermanfaat, mudah sedih, stress, insomnia, kecemasan, dan delirium. Hal ini menjadi salah satu bukti bahwa kemampuan mental pada lansia menurun seiring bertambahnya usia.¹

Anxiety adalah perasaan tidak menyenangkan yang sedang dialami oleh seseorang ditandai dengan perasaan gelisah, tegang, tidak nyaman, khawatir tentang sesuatu yang belum terjadi.² Gangguan *anxiety* berawal dari rasa tegang, khawatir berlebihan, serta berubahnya kondisi fisik seperti tekanan darah dan penyakit bawaan. Perubahan fisik yang terjadi berhubungan dengan gejala fisik seperti keringat berlebihan, badan gemetar, kepala pusing, dan jantung berdenyut lebih kencang. Dari munculnya beberapa gejala pada fisik, menjadi indikator

¹Yusria Ningsih, *Konseling Anak Remaja Dewasa Manula*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2014), hal. 100

²Laurentius Purbo Christianto, "Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Selaras*, vol. 3. no. 1 edisi Mei 2020, hal.

adanya sebuah kecemasan pada diri seseorang. Penelitian ini akan mengeksplorasi *anxiety* yang ada pada diri lansia pada masa pandemi Covid-19. Walaupun sudah banyak penelitian yang membahas tentang *anxiety* pada lansia, namun selama ini belum banyak yang membahas *anxiety* pada seorang lansia di masa pandemi Covid-19, karena sebagian besar membahas kecemasan lansia takut akan kematian.

Fenomena *anxiety* pada lansia selalu menjadi topik penting dan diperhatikan, karena *anxiety* menjadi salah satu fenomena yang banyak dibahas dalam berbagai literatur. Pada survei yang telah dilaksanakan oleh Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) kepada 1000 orang dewasa sampai lansia menemukan 48% responden mengalami kecemasan takut terpapar covid-19, 40% khawatir kalau mengalami sakit berat sampai meninggal akibat virus corona, 6% cemas memikirkan keluarga atau seorang yang dicintai terpapar covid-19 dan 59% orang-orang menganggap bahwa dampak covid-19 itu berat bagi kehidupan.³ Dalam sebuah hasil data menyatakan bahwa populasi *anxiety* di Eropa mencapai 13,6% dan menunjukkan perempuan banyak yang terpengaruh daripada laki-laki.⁴

Penelitian ini berfokus pada seorang lansia berusia 71 tahun, yang sedang mengalami kecemasan. Peneliti sekaligus sebagai konselor mengambil permasalahan ini berdasarkan penglihatan dan pengetahuan sehari-hari. Lansia tersebut bernama Mbah

³Dewi Rayani, Dewi Nur Sukma Purqoti, "Kecemasan Keluarga lansia Terhadap Berita Hoax di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Realita*, vol. 5 no. 1 edisi April 2020, hal. 906

⁴Nechita d, Nechita F & Motorga,R, "Areview Of The Influence The Anxisty Exerts On human Life", *Romanian Journal of Morphology and Embryology*,(2018),hal. 59

Sarinah (nama samaran) yang bertempat tinggal di RT/RW 006/009 dusun Jati desa Katerban kecamatan Baron kabupaten Nganjuk. Konseli waktu masih muda bertempat tinggal di pesantren sampai bertemu dengan jodohnya yaitu suaminya sekarang. Konseli tinggal dirumah ditemani oleh anak bungsunya karena sekaligus merawat suami yang sakit lumpuh hampir 25 tahun. Sebenarnya konseli mempunyai 6 anak dan 11 cucu, tetapi ketiga anaknya bekerja di luar negeri dan dua anaknya sudah memiliki rumah sendiri yang jaraknya jauh dari konseli. Sebelum adanya virus covid-19 konseli tidak pernah merasakan kecemasan, karena selama hidupnya beriringan dengan orang-orang yang penuh canda tawa, berbaur dengan tetangga, anak cucu sering menjenguk, aktif berjamaah, aktif pengajian tentunya semua terasa aman. Masa pandemi tahun 2020 ketiga anaknya yang berada di luar negeri tidak bisa pulang. Akhirnya konseli sering merasa khawatir dengan keadaan anak-anaknya yang jauh di negeri orang. Tetapi pada saat pandemi tahun 2019 konseli masih merasa tenang karena berita dan korban tidak sebanyak di tahun sekarang. Dulu berita menyebarnya virus corona masih sebatas di kota-kota besar belum sampai di desa-desa. Namun di tahun ini penyebaran virus corona begitu cepat dan terlihat lebih menakutkan. Dimana di daerah konseli sering mendengar kabar duka baik dari tetangga dekat, tetangga jauh dan keluarga sendiri. Ketika mendengar suara “*Innalillahi*” dari toa masjid konseli langsung berlari kedalam kamar dengan jantung yang berdetak cepat, tubuh berkeringat disertai panas karena kabar tersebut terus menerus didengar setiap hari.⁵ Akhirnya pikiran dan hati konseli

⁵Hasil wawancara dengan konseli tanggal 28 Agustus 2021.

jauh dari tenang, melainkan sering merasa gelisah hingga mengakibatkan susah tidur dan tidak nafsu makan.

Konseli juga merasa takut akan kondisinya sendiri dan suami jika sampai terpapar virus corona. Karena konseli mempunyai penyakit diabetes dan darah tinggi, dimana konseli pernah mendengar berita bahwa virus corona mudah menyerang lansia dan orang yang memiliki penyakit bawaan sebelumnya. Disisi lain konseli juga selalu berfikir tentang keadaan anak cucunya, khawatir kalau terkena virus corona. Lingkungan tetangga konseli juga menjadi penyebab munculnya kecemasan pada konseli, karena memberi sebuah kabar berita yang dilebih-lebihkan. Pada saat ini didaerah konseli banyak orang sakit dan gejalanya seperti seperti virus corona, mulai dari demam, batuk tidak berdahak, hilang penciuman dan rasa. Akhirnya konseli memutuskan untuk jarang keluar rumah kecuali ada kepentingan seperti belanja di depan rumah dan pergi ke sawah. Pada waktu sebelum meningkatnya virus corona seperti saat ini, konseli masih beraktifitas seperti biasa, mulai dari main ke rumah tetangga, ikut jam'iyah muslimat, khotmil qur'an, sholat jum'at, jamaah di mushola. Namun itu semua sudah tidak lagi dilakukan konseli karena takut kalau tertular atau menularkan virus kepada orang lain. Sebenarnya konseli tidak takut mati melainkan lebih mengarah cemas memikirkan kalau ditinggal oleh orang-orang yang dicintai dan disayanginya, hingga akhirnya rasa cemas terus berkobar. Menurut informasi, di dusun konseli baik pagi, siang, sore dan malam terus menerus ada orang yang meninggal, baik di rumah maupun di rumah sakit. Sampai-sampai desa sebelah sudah zona merah karena satu deret rumah sekitar 8 orang positif dan 4 orang meninggal

dunia.⁶ Akhirnya konseli memutuskan untuk tidak bertemu dan berkumpul dengan banyak orang sampai keadaan benar-benar tenang dan aman.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh konseli disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, berita virus covid-19, kabar duka yang didengar setiap hari, dan anak cucu yang jauh dari jangkauan. Kemudian kecemasan yang dialami oleh konseli membawa dampak negatif seperti, khawatir berlebihan, rasa takut dan kesehatan terganggu. Untuk menindaklanjuti permasalahan tersebut peneliti berusaha membantu konseli dengan menerapkan Konseling Spiritual melalui sujud syukur yang akan dipadupadankan dengan teknik relaksasi sebelum proses terapi dimulai. Diharapkan dengan adanya Konseling Spiritual melalui sujud syukur dapat menumbuhkan ketenangan dan ketentraman pada jiwa dan hati konseli.

Konseling Spiritual adalah suatu metode yang dilakukan oleh konselor dalam membantu konseli untuk mengungkap berbagai respon diri baik secara emosi, fisik, dan kebermanaan hidup yang lebih luhur. Menurut bahasa Latin Spiritual memiliki arti sebagai kekuatan hidup yang membawa dorongan positif dalam menghadirkan kekuatan pada diri manusia. Ketika seseorang mendapatkan sebuah masalah pastinya akan beriringan dengan solusi, karena setiap orang itu pasti merasakan keinginan menolong diri sendiri melalui segala cara seperti menggerakkan badan, perasaan dan pikiran untuk menemukan jawaban atas permasalahannya. Ketika seseorang belum mampu membuat sebuah tindakan, maka alternatifnya adalah dibantu dengan pendekatan spiritual.

⁶Hasil wawancara dengan konseli tanggal 28 Agustus 2021.

Sejatinya setiap orang memilik “spirit” baik atas dasar pemahaman agama maupun tidak. Konseling Spiritual juga bisa diartikan sebagai terapi kejiwaan dengan pendekatan agama (Islam). Sesuai firman Allah SWT Q.S Yunus [10]: 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*⁷

Menurut Richard pelaksanaan konseling spiritual bisa dilaksanakan melalui berdo'a, berdzikir, membaca Al-Qur'an, pengalaman spiritual, dorongan memaafkan, biblioterapi keagamaan dan ibadah lainnya.⁸ Dalam proses meningkatkan spritual konseli kepada Allah peneliti menggunakan sujud syukur sebagai medianya, karena sujud sendiri mempunyai manfaat yang sangat besar bagi manusia baik dari segi kejiwaan maupun kesehatan. Ketika seseorang melakukan sujud waktu shalat, kemudian ditambah dengan sujud syukur maka manusia akan merasakan penyadaran tentang nikmat dan karunia Allah yang sangat besar, menyadari bahwa hidupnya dikendalikan oleh Allah bukan hawa nafsu, dan sebagai sarana *bertaqqarrub* kepada Allah. Seperti yang dikatakan

⁷Hikmat Basyir, *At-Tafsir Al-Mayassar*, terj. Izzudddin Karimi, dkk. Jilid III, (Solo:An-Naba', 2013), hal. 53

⁸Richards, dkk, *A Spiritual Strategi For Counselling and Psychotherapy*, (Washington: American Psychological Associatio, 2007), hal. 67

oleh Dhiyauddin Hamid bahwa ketika sujud kemudian mengungkap syukur bisa melepaskan berbagai pengaruh berlebihan yang menimbulkan berbagai macam penyakit.⁹ Kemudian aspek yang terkandung pada perkembangan lansia dalam Konseling Spiritual melalui sujud syukur, *pertama* aspek afektif untuk menumbuhkan rasa bahagia, tenang, nyaman pada konseli. *Kedua* aspek motivasi untuk memberi dorongan agar tidak takut dalam menghadapi sesuatu sehingga bisa berktifitas seperti biasanya.

Pada proses Konseling Spiritual peneliti memfokuskan pada sujud syukur sehabis sholat, dimana konseli diajak untuk merenungkan seluruh nikmat Allah SWT yang telah didapatkan setiap harinya serta membayangkan sesuatu yang bahagia dan penuh keyakinan bahwa Allah yang berkuasa atas segala-Nya. Sehingga konseli bisa menyandarkan semua masalah yang terjadi kepada Allah. Karena tugas kita didunia adalah menjalankan skenario Allah penuh dengan keikhlasan dan selalu *berhusnudzon* atas segala yang terjadi. Dimana tujuan akhir dari konseling spiritual melalui sujud syukur adalah konseli bisa terhindar dari masalah *anxiety* dan memiliki mental sehat, sehingga bisa menjalani hidup seperti sebelumnya tanpa ada rasa takut dan gelisah. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam konseling spiritual melalui sujud syukur, *pertama* konseli diberi pengarahan mengenai spiritual dan cara pelaksanaan sujud syukur, *kedua* konseli melaksanakan sholat terlebih dahulu (fardhu atau sunnah), *ketiga* melaksanakan relaksasi nafas dalam, *keempat* pelaksanaan sujud syukur dan motivasi. *Kelima* evaluasi perasaan konseli.

⁹Ahmad Salim Baduwailin & Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqam, 2010),hh. 107-108

Semoga dengan diterapkannya Konseling Spiritual melalui sujud syukur dapat membantu lansia dalam mengatasi *anxiety*, sehingga bisa menjalani hidup dengan rasa tenang, bahagia, dan penuh keimanan kepada Allah SWT. Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut yang berjudul **“Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi Anxiety Lansia pada Masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pelaksanaan Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia Pada Masa Covid-19 Di Katerban Baron Nganjuk?
2. Bagaimana hasil pelaksanaan Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia Pada Masa Covid-19 Di Katerban Baron Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia Pada Masa Covid-19 Di Katerban Baron Nganjuk .
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia Pada Masa Covid-19 Di Katerban Baron Nganjuk

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a) Memberi sebuah wawasan serta pengetahuan pada bidang bimbingan dan konseling untuk mengatasi *anxiety* lansia akibat pandemi Covid-19

- b) Dapat dijadikan sebuah referensi dalam mengatasi kasus yang sama yaitu *anxiety* lansia akibat pandemi Covid-19 melalui sujud syukur.
2. Secara praktis
Penelitian ini bisa dijadikan solusi bagi pembaca ketika mengalami permasalahan yang sama tentang *anxiety* atau kecemasan.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Spiritual

Menurut Syamsu Yusuf konseling spiritual adalah proses memberikan bantuan terhadap seseorang dalam mengembangkan religiusnya, sesuai nilai agama, keyakinan dan praktik ibadah yang dianut.¹⁰ Menurut Caherlene E. Westage konseling spiritual adalah kemampuan dalam mewujudkan kebermaknaan hidup secara utuh dan terpadu.¹¹ Menurut Lubis konseling spiritual adalah kegiatan yang dilakukan dengan konseli agar terhindar dari masalah *neurose* dan *psychose*, sosial dan spiritual sehingga memiliki mental yang sehat.¹² Dari beberapa penjelasan menurut para ahli bisa disimpulkan bahwa konseling spiritual merupakan pelayanan yang diberikan konselor kepada konseli melalui pendekatan agama Islam untuk mewujudkan kebermaknaan dan ketenangan hidup.

Disini konselor berperan membantu konseli untuk menumbuhkan kekuatan dan rasa yakin melalui sujud syukur bahwa setiap orang berhak mencapai

¹⁰Syamsu Yusuf L.N, *Konseling Spiritual*, (Bandung: Rizqi Press, 2009),hal. 6

¹¹Syamsu Yusuf L.N, *Konseling Spiritual*, hal. 51

¹²Lubis Lahmudin, *Landasan Formal Bimbingan dan Konseling di Indonesia*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2007),hal. 26

wellness.¹³ Proses ini bertujuan agar konseli lebih memahami diri beserta lingkungannya secara efektif. Sehingga konseli bisa menikmati masa lansia dengan mental yang sehat, terhindar dari kecemasan, bisa menyadari segala ketentuan dari Sang Pencipta, dan mewujudkan semua harapannya penuh dengan keyakinan.

2. Sujud Syukur

Sujud syukur adalah sebuah gerakan ibadah sunnah yang pelaksanaannya satu kali dengan tujuan sebagai wujud syukur kepada Allah SWT karena mendapat sebuah keuntungan atau terhindar dari suatu bahaya atau kesusahan.¹⁴ Sujud syukur adalah gerakan secara spontan karena mendapat sebuah kesenangan atau sebagai wujud rasa tunduk dan patuh kepad Allah.¹⁵ Sujud syukur adalah sujud rasa terima kasih kepada Allah yang dilakukan diluar shalat dan mendapat pahala jika dilakukan.¹⁶ Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa sujud syukur adalah sujud seseorang karena mendapat nikmat, rezeki, terhindar dari kesusahan serta sebagai wujud atas ketaatan kepada Allah SWT.

Pada penelitian ini sujud syukur dijadikan sebagai media konseling agar konseli dapat memahami segala ketentuan yang ada di alam semesta

¹³Dewi Justitia, *Konseling Spiritual Dalam Meningkatkan Wellness Lansia*, (Universitas Negeri Jakarta: 2019),hal. 5

¹⁴Siti Novia Istirochah, *Strategi Guru Fikih dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di MTs Al-Huda Bandung Tahun Ajaran 2016/2017*, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN SATU Tulungagung, 2017, 39

¹⁵Wakidjo, *Sujud Syukur dan Sujud Tilawah*, (Lampung Tengah: Fatwatarijih, 2020),hal. 1

¹⁶Marzuki, *FIQIH*, (Yogyakarta: FIS UNY, 2017),hh. 87-88

ini, mengubah cara berfikir, mengambil hikmah setiap kejadian dan mensyukuri apa yang terjadi sehingga bermanfaat untuk kesehatan dan mental konseli. Pelaksanaan sujud syukur ini bertujuan untuk mengutarakan isi hati dan fikiran yang sedang dialami oleh konseli sehingga bisa memusatkan fikiran untuk selalu *berhusnudzon* kepada Allah, selalu mengucapkan *Alhamdulillah* dan tidak berfikir yang aneh-aneh. Karena ketika fikiran konseli sudah fokus dan melibatkan semuanya kepada Allah, maka secara otomatis rasa tenang, aman, nyaman akan muncul dengan sendirinya.

3. *Anxiety* Lansia

Menurut Halgin *anxiety* adalah perasaan khawatir, gelisah, tenang dan tidak nyaman yang sedang dirasakan oleh seseorang tentang sesuatu buruk yang akan terjadi.¹⁷ Menurut Nevid *anxiety* adalah keadaan khawatir tentang sesuatu buruk yang segera terjadi.¹⁸ Menurut Freud *anxiety* adalah perasaan tidak menggembirakan.¹⁹ Menurut Epstein *anxiety* adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh tiga dasar yaitu stimulus yang berlebihan, kognitif yang tidak sesuai, tidak ada respon.²⁰ Menurut Spielberger *anxiety* lansia adalah sebuah perasaan gelisah yang sedang dirasakan karena memikirkan sebuah penyakit yang dialaminya, keadaan ekonomi

¹⁷Nevid,dkk, *Psikologi Abnormal Edisi 5 Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2003),hal. 10

¹⁸Halgin, RP, Withbourne, *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*, (Jakarta: Salemba Humanik, 2012),hal. 10

¹⁹Spielbereger,CD, *Anxiety: Curret Trends In Theory and Research*, (NewYork: Accademi Press Inc, 1972),hal. 10

²⁰ Spielbereger,CD, *Anxiety: Curret Trends In Theory and Research*, hal. 11

keluarga, waktu yang tidak pernah berkumpul dengan keluarga besar, merasa kesepian dan takut akan kematian.²¹

Dari beberapa pengertian ahli dapat disimpulkan bahwa *anxiety* lansia merupakan sebuah perasaan khawatir, tidak tenang, gelisah yang dialami seseorang tentang sesuatu buruk yang akan terjadi. Sedangkan *anxiety* yang dimaksud peneliti pada penelitian ini adalah kecemasan konseli selama pandemi terakhir ini yang semakin menakutkan di kalangan orang-orang desa. Dimana setiap hari mendengar kabar duka baik dari toa masjid atau berita yang ada di televisi dan sebagian besar orang yang meninggal karena terpapar Covid-19. Akhir-akhir ini konseli selalu diselimuti fikiran dan perasaan buruk mengenai dirinya dan keluarganya.

4. Covid-19

Pandemi adalah virus yang sedang menyebar hampir seluruh benua, negara dan hanya memperlihatkan tingkat penyebaran. Virus corona merupakan penyakit yang menular pada manusia dan hewan, tetapi pada zaman sekarang virus corona lebih cepat menyebar pada manusia karena manusia sering berinteraksi dengan banyak orang dan kurang dalam menjaga kebersihan. Virus ini terutama menyerang saluran pernapasan dari flu biasa hingga *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS). Virus corona ini memiliki jenis baru kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-

²¹Spielbereger,CD, *Anxiety: Curret Trends In Theory and Research*, hal. 10

COV2) dan menyebabkan virus corona Disease-2019 (COVID-19).²²

Sedangkan covid-19 yang dimaksud peneliti dalam penelitan ini adalah dampak dari adanya covid-19 yang menimbulkan rasa takut, khawatir, cemas pada seseorang. Dimana konseli pada penelitian ini mengalami *anxiety* karena berita covid-19 yang semakin meningkat, berita yang diberikan sering dilebih-lebihkan dan korban jiwa yang meninggal juga semakin banyak, baik di desa maupun di kota.

F. Sistematika Pembahasan

Bab I Pendahuluan

Bab ini berisi mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis. Kemudian dalam definisi konsep menjelaskan tentang pengertian judul dan yang terakhir berisi mengenai sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teoritik

Bab ini menjelaskan mengenai kerangka teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Adapun materi yang berada dalam kerangka teoritik meliputi, *pertama* konseling spiritual (pengertian konseling spiritual, aspek konseling spiritual, tujuan konseling spiritual, unsur-unsur konseling spiritual, metode konseling spiritual, praktik ibadah dalam konseling spiritual). *Kedua* sujud syukur (pengertian sujud syukur, hukum sujud syukur, sebab-sebab sujud syukur, tata cara pelaksanaan sujud syukur,

²²Kemeneterian Kesehatan Republik Indonesia, *Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19*, Situs Resmi Kemenkes <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html> diakses pada 12 Sepetember 2021 Pukul 23.41

keistimewaan sujud syukur). *Ketiga Anxiety* lansia (pengertian *anxiety* lansia, jenis-jenis *anxiety* lansia, penyebab *anxiety* lansia, gejala *anxiety* lansia). *Keempat covid-19* (pengertian Covid-19, gejala Covid-19, dampak Covid-19). Pada bagian penelitian terdahulu yang relevan ada tiga judul penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.

Bab III Penyajian Data

Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian, jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data, tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data serta teknik analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan Penelitian

Bab ini menjelaskan mengenai gambaran umum subjek penelitian (profil konseli, latar belakang keluarga konseli, latar belakang kepribadian konseli, lingkup pergaulan konseli, deskripsi masalah). Penyajian data menjelaskan tentang proses pelaksanaan konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* pada seorang lansia akibat pandemi Covid-19 di desa Katerban serta pembahasan hasil dari pelaksanaan konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* pada seorang lansia akibat pandemi Covid-19 di desa Katerban.

Bab V Penutup

Bab ini menjelaskan mengenai bab akhir dari skripsi meliputi, kesimpulan, rekomendasi dan keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Spiritual

a) Pengertian Konseling Spiritual

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa Anglo-Saxon yaitu *sellan* yang berarti menyampaikan atau menyerahkan.²³ Secara terminologi konseling adalah kegiatan yang dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli dalam memahami diri, menyampaikan isi hati, memperbaiki, serta mengembangkan tingkah laku menuju yang lebih baik lagi.²⁴ Secara etimologi spiritual berasal dari kata *spirit* yang berarti semangat, kuat, energi, rohani, nafas dan agama.²⁵ Secara terminologi spiritual adalah kebangkitan atau pencerahan diri yang bersifat kerohanian untuk mencapai makna dan tujuan hidup.

Konseling spiritual diartikan proses pemberian dukungan terhadap seseorang untuk mengembangkan fitrahnya sesuai dengan nilai agama, mengatasi masalah kehidupan sesuai pemahaman agar mampu menemukan dirinya dari berbagai respon ke arah yang lebih baik. Konseling spiritual terdapat campur tangan Allah untuk menolong manusia dalam mengatasi

²³Abdullah, *Konseling dan Psikoterapi*,(Surabaya: Jaudar Press, 2017),hal. 1

²⁴Abdullah, *Konseling dan Psikoterapi*,hal. 5

²⁵Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988),hal. 857

masalah serta pemantapan identitas spiritual kepada Allah. Adapun konseling spiritual pada penelitian ini fokus membantu konseli dalam proses penyadaran, penghayatan segala aspek kehidupan dan keyakinan yang lebih tinggi kepada Allah SWT, sehingga bisa mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah seperti *anxiety* yang sedang dialaminya.

b) Aspek Konseling Spiritual

Menurut Piedmont dalam membentuk sebuah pemahaman mengenai tata cara pemaknaan hidup, ada tiga aspek perilaku spiritual yang dilakukan atau disebut dengan *Spiritual Transcendence Scale* (STS)²⁶ sebagai berikut:

- 1) *Prayer Fulfillment* (pengamalan ibadah), yaitu rasa tenang, senang, sejahtera karena keterlibatan diri dengan Allah. Adapun kegiatan yang dilakukan seperti melaksanakan sholat wajib 5 waktu, tilawah, sholat malam, ibadah sunnah seperti melaksanakan sujud syukur dan melaksanakan sesuatu dengan baik dan sopan.
- 2) *Universality* (universal) yaitu keyakinan tentang kesatuan kehidupan alam semesta dengan dirinya. Aspek ini lebih menuju kepada pemulihan konseli yang didasari dengan niat dan kekuatan hati agar bisa sembuh.

²⁶Muhammad Hafidz Ridho, "Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza", *Jurnal Studi Insania* vol, 6 no 1, 2018 hal. 42

- 3) *Connectedness* (keterkaitan) yaitu keyakinan bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk bertanggung jawab atas dirinya dan lingkungan. Aspek ini melatih konseli untuk selalu mengambil hikmah disetiap kejadian, siap menjalani hidup dalam keadaan apapun dan berusaha menghindari perasaan cemas atau fikiran buruk lainnya.

c) Tujuan Konseling Spiritual

Tujuan umum dari konseling spiritual untuk menumbuhkan kompetensi konseli mengenai kesadaran spiritual dalam menyelesaikan problem yang sedang dihadapi, sehingga bisa terwujud kehidupan yang lebih baik dan bermakna. Ketika kesadaran itu tercapai secara tidak langsung akan menghadirkan pengaruh positif dalam dirinya. Adapun tujuan khusus dari konseling spiritual sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan keyakinan kepada Sang Pencipta
- 2) Mendapatkan bimbingan atau kekuatan dari Allah untuk mengatasi masalahnya
- 3) Mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri
- 4) Memberikan semangat baru dalam kehidupan
- 5) Memberi ketenangan dan ketentraman hati
- 6) Mewujudkan kehidupan yang lebih bahagia.

d) Unsur-unsur Konseling Spiritual

Tiga unsur penting harus ada pada konseling spiritual,²⁷ sebagai berikut:

1) Konselor

Syarat menjadi konselor atau pembimbing yaitu:

- a) Bisa mengambil tindakan yang bijaksana
- b) Sehat jasmani dan rohani
- c) Mempunyai rasa cinta terhadap pekerjaan atau konselinya
- d) Mempunyai inisiatif yang baik
- e) Memiliki sifat sopan santun, ramah tamah, supel dll
- f) Siap melaksanakan kode etik bimbingan dan konseling.

2) Konseli

Konseli atau seseorang yang mempunyai masalah dan membutuhkan bantuan untuk menyelesaikannya. Adapun syaratnya yaitu:

- a) Mempunyai keinginan kuat untuk menyelesaikan masalah
- b) Berani mengekspresikan diri
- c) Siap berubah dan bertanggung jawab.

3) Obyek Masalah

Masalah merupakan suatu kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan dan cita-cita. Masalah yang sering terjadi meliputi ruang lingkup keluarga,

²⁷ Agus Santoso, *Konseling Spiritual*, hal. 36

pernikahan, individu, pendidikan serta sosial kemasyarakatan.

e) Metode Konseling Spiritual

Pada konseling spiritual metode yang digunakan menggunakan konsep *tazkiyatun nafs*, dimana menurut Imam Ghazali pembersihan jiwa ada 3 tahapan²⁸ yaitu:

- 1) *Takhalliyat al-nafs*, mengosongkan diri dari akhlak madzmumah dengan memalingkan diri untuk berdzikir kepada Allah SWT.
- 2) *Tahalliyat al-nafs*, mengisi jiwa dengan akhlak terpuji.
- 3) *Tajalliyat*, (penemuan diri), terlihat jelas kekuasaan Allah sehingga jiwa seseorang dapat merasakan sebuah hidayah yang diberikan Allah SWT.

Menurut Arifin metode yang bisa digunakan pada proses konseling spiritual melalui *riyadhoh*²⁹ ada 4 tahapan yang isinya sebagai berikut:

- 1) Berwudlu
- 2) Melaksanakan shalat
- 3) Puji-pujian kepada Allah
- 4) Memohon ampun dan berdo'a

f) Praktik Ibadah Dalam Konseling Spiritual

Pada proses *helping* (bantuan) konselor bertugas mengantarkan konseli untuk memahami

²⁸ Hayu A'la Aslami, Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Salatiga, 2016, 46

²⁹ M. Fuad Anwar, "Dakwah Sebagai Media Konseling Spiritual", *Jurnal Dakwah dan Komunikasi* vol. 10 no. 1, 2019 hal. 63

dirinya secara utuh dengan mengaktualisasikan nilai yang sudah dipahami dari proses pendekatan hati/ruh kepada Allah, *ilmu al-yaqin*, merasa bahwa segala yang dilakukan ada pada kekuasaan Allah dan melihat bahwa semuanya karena Allah. Dari proses *helping* ini menumbuhkan sifat *muraqabah* yaitu keyakinan seseorang bahwa Allah selalu mengawasi, melihat, mendengar dan mengetahui segala yang dilakukan baik disetiap saat. Perilaku ini sebagai cerminan iman kepada Allah tanpa ada rasa keraguan, kebimbangan yang terlintas pada dirinya.

Praktik-praktik ibadah dilakukan dalam konseling spiritual atau sebagai pengembangan mental yang sehat (*self-counseling*) bagi konseli³⁰ diantaranya sebagai berikut:

1) Do'a

Do'a merupakan media komunikasi dengan Allah yang berisi tentang permohonan apapun. Allah berfirman dalam Q.S Al-Baqarah ayat 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ
الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ
يَرْشُدُونَ³¹

³⁰Syamsu Yusuf L.N, *Konseling Spiritual Teistik*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 46

³¹ Al-Qur'an, *Surah Al-Baqarah*

186. *Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran.*

Do'a sangat memberi energi positif bagi seseorang jika dilakukan penuh dengan keikhlasan dan kekhusyu'an, karena akan membentuk sebuah mental yang sehat. Dari berdo'a seseorang bisa mendapatkan nilai-nilai *psico-spiritual* sebagai berikut:

- (a) Menyadari bahwa hanya Allah yang Maha Kuasa
- (b) Perasaan bangga bisa berkomunikasi dengan Allah
- (c) Bisa berkatarsis dengan Allah untuk mengurangi stres atau cemas
- (d) Percaya diri dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan hajatnya

2) Shalat

Shalat merupakan salah satu ibadah antara hamba dengan Tuhannya, yang dilaksanakan penuh dengan *kekhusyukan* dan keikhlasan untuk memanjatkan do'a, bersholawat, membaca ayat al-qur'an, bertasbih, tahmid dan tahlil. Jika bacaan tersebut dihayati dan direnungkan maka akan melahirkan suasana hati yang tenang, tentram, damai, dan bahagia.

Salah satu gerakan shalat yang dianggap istimewa adalah sujud, karena ketika kita melakukan posisi sujud tidak bisa menoleh atau bergerak, melainkan harus menghadap kepada Allah dengan meletakkan tujuh anggota badan ke lantai.³² Pada gerakan sujud mengandung tiga poin penting yaitu penyerahan diri, maaf, dan sinar.³³ Kemudian manfaat yang diperoleh ketika kita sujud lama adalah benar-benar merasakan bahwa Allah SWT itu sangat dekat, mendengar apa yang kita keluhkan, melihat kerendahan kita dan menyaksikan usaha kita. Disisi lain manfaat sujud bagi kesehatan tubuh adalah darah dapat mengalir secara optimal dari otak keseluruh tubuh yang menyebabkan tenangnya saraf. Ketika seseorang menyadari dan menyakini hal itu pasti akan mengetahui bahwa Allah akan selalu memberi pertolongan, menyembuhkan segala penyakit yang di derita, meringankan beban hidup yang sedang ditanggung serta memberi pencerahan seberkas cahaya melalui pintu rahmat-Nya.

3) Dzikir

Dzikir berarti menyebut nama-nama Allah baik didalam hati atau lisan

³²Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2018),hal. 55

³³Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, hal. 212

dalam keadaan apapun. Namun menurut cakupan luas dzikir berarti ingat tentang segala kekuasaan Allah yang sudah diberikan kepada makhluknya. Dzikir bisa digunakan sebagai media sugesti dalam menyembuhkan penyakit, karena bernilai sama dengan relaksasi. Adapun contoh bacaan dzikir sebagai berikut:

- (a) لا اله الا الله
- (b) سبحان الله
- (c) الحمد لله رب العالمين
- (d) الله أكبر
- (e) استغفر الله العظيم
- (f) لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم

2. Sujud Syukur

a) Pengertian Sujud Syukur

Secara etimologi sujud berasal dari bahasa Arab yaitu س ج د yang berarti tunduk, rendah, condong depan. Menurut terminologi sujud adalah bentuk penyembahan total kepada Allah SWT dengan menghadapkan wajah ke bawah, hati berucap kepada Allah, kedua tangan, hidung, dahi dan kedua kaki menempel ke tanah.³⁴ Syukur secara etimologi berasal dari bahasa Arab شكر yang berarti terima

³⁴Istiva Ahyani, Manfaat Sujud Dalam Perspektif Tafsir Ilmi dan Korelasinya dengan Kesehatan, hal. 15

kasih.³⁵ Sedangkan secara terminologi syukur adalah pengakuan akan nikmat Allah dengan disertai ketundukan dan menggunakan nikmat sesuai kehendak Allah SWT. Sebagaimana firman-Nya sebagai berikut:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ³⁶

7. Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

Pada kitab tafsir al-Munir dijelaskan bahwa seorang hamba yang bersujud kepada Sang Pencipta hubungannya sangatlah dekat, karena dengan bersujud Allah selalu mendukung, menjaga, menolong, menyukseskan, meninggikan dan selalu memperhatikan dalam keadaan apapun.³⁷ Allah telah memerintahkan hambanya untuk selalu bersujud dalam rangka *bertaqarrub*, sebagaimana firman-Nya berikut ini:

كَلَّا لَا تَطِعْهُ وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ^ع

³⁵ Ida Fitri Shohibah, *Dinamika Syukur Pada Ulama Yogyakarta, Skripsi*, (Yogyakarta: FAHUM UIN SUKA, 2018), hal. 23

³⁶ Al-Qur'an, *Surah Ibrahim*

³⁷ Wahbah az Zuhaili, *Tafsir al Muni*, terj. Abdul Hayyi al Kattani, dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 228

19. sekali-kali tidak! Janganlah kamu patuh kepadanya; dan sujudlah serta dekatkanlah (dirimu kepada Allah).³⁸

Pada sebuah hadits Rasulullah SAW bersabda:

قَالَ حَدَّثَنِي رَبِيعَةُ بْنُ كَعْبٍ الْأَسْلَمِيُّ قَالَ كُنْتُ آتِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِوَضُوئِهِ وَبِحَاجَتِهِ فَقَالَ سَلْنِي قُلْتُ مُرَافَقَتَكَ فِي الْجَنَّةِ قَالَ أَوْ غَيْرَ ذَلِكَ قُلْتُ هُوَ ذَلِكَ قَالَ فَأَعِنِّي عَلَى نَفْسِكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ³⁹

“Dari sahabat Rabi’ah bin Malik al- Aslami, ia berkata, “Berkata kepada Nabi SAW, mintalah, maka aku berkata, aku minta menemanimu di surga. Nabi kemudian berkata. ‘atau selain itu’ aku berkata ‘Yaitu’. Nabi bersabda. ‘Maka tolonglah jiwamu untuk memperbanyak sujud.”

Adapun sujud syukur yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu gerakan ibadah yang dijadikan media untuk *bertaqqarrub* kepada Allah sehingga lebih mudah dalam berinteraksi kepada Allah, mencurahkan seluruh isi hati, meminta petunjuk, mohon ampunan, minta kesembuhan, minta rezeki yang melimpah ruah berkah dan meminta solusi atas segala masalah yang terjadi.

b) Hukum Sujud Syukur

Sebagai seorang hamba mengucapkan syukur hukumnya adalah wajib agar jauh dari golongan orang yang kufur nikmat. Namun cara kita bersyukur

³⁸ Al-Qur'an, Surah al- 'Alaq

³⁹ Ahmad bin Syua'aib bin Dinar an-Nasa'i, *Al-Sunan An-Nasa'i No. 1126*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1994), hal.440

tidak harus dengan melakukan sujud syukur, bisa dengan sebatas mengucapkan kalimat hamdalah *alhamdulillah*. Karena hukum sujud syukue sendiri adalah sunnah bukan wajib. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي بَكْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَتَاهُ أَمْرٌ
يَسَّرَهُ أَوْ بُشِّرَهُ خَرَّ سَاجِدًا شُكْرًا لِلَّهِ تَعَالَى (رواه أبو داود)

“Dari Abu Bakrah, sesungguhnya Rasulullah saw. apabila mendapat sesuatu yang menyenangkan atau diberi khabar gembira segeralah tunduk sujud sebagai tanda syukur kepada Allah swt.” (H.R. Abu Dawud)⁴⁰

c) Penyebab Sujud Syukur

Beberapa kondisi yang menjadi penyebab dilakukannya sujud syukur yaitu:

- 1) Mendapat nikmat dari Allah SWT
- 2) Berkatarsis dengan Allah
- 3) Mendengar kabar menyenangkan
- 4) Terhindar dari bahaya

d) Pelaksanaan Sujud Syukur

Menurut Imam Syafi’i dan Imam Hanbali ketika melakukan sujud syukur sebaiknya dilakukan di luar shalat, karena yang menjadi penyebab pelaksanaan sujud syukur diluar rukun shalat. Kemudian jika seseorang melakukan sujud syukur di dalam shalat, shalatnya menjadi batal kecuali jika orang tersebut tidak mengerti atau lupa. Adapun teknis pelaksanaan

⁴⁰ Abu Daud as-Sijistani, *Sunan Abu Daud*, (Beirut: Darul Fikr, 1994),hal. 216

sujud syukur menurut Imam Syafi'i⁴¹ sebagai berikut:

1) Berdiri bagi yang mampu

2) Menghadap kiblat

3) Niat نويت سجود الشكر لله تعالى

4) Takbiratul ihram

الله أكبر

5) Sujud satu kali membaca do'a

سبحان ربي الأعلى وبحمده

6) Salam

Adapun teknis pelaksanaan sujud syukur dalam penelitian ini⁴² untuk mengatasi *anxiety* sebagai berikut:

1) Niat

نويت سجود الشكر لله تعالى

2) Sujud

(a) Pertama membaca do'a ini:

⁴¹ Maharati Marfuah, *Bagaimana Seharusnya Sujud Syukur?*, (Jakarta: Rumah Fiqh Publishing, 2018),hal. 22

⁴² Ibu Nyai Juwariyah, "Cara Melakukan Sujud Syukur dari K.H. Abdul Fattah Jalalain", catatan tausiyah subuh, 16 September 2020, Pondok Pesantren Al'Ainy Miftahul 'Ula Nglawak Kertosono

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَادْخُلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

“Ya Tuhanku, anugerahkanlah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan agar aku mengerjakan kebajikan yang Engkau ridai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh.”⁴³

- (b) Dilanjut membaca surah al-fatihah, pada ayat ke 5 dibaca 7x

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan.⁴⁴

- (c) Dilanjut membaca do'a dari KH. Abdul Fattah Jalalain sambil menahan nafas dan dibagian titik- titik kita membacakan hajat, do'a, curahan isi hati dll.

⁴³ Al-Qur'an, Surah An-Naml

⁴⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Fatihah

اللهم اجمع بيني وبين حاجتي.... كما جمعت بين
اسمائك وصفاتك يا ذا الجلال والاكرام

(d) Kemudian menghembuskan nafas dan dilanjut membaca surah Al-Fatihah sampai akhir.

3) Duduk setelah sujud

4) Salam

e) Keistimewaan Sujud Syukur

1) Mengangkat derajat disisi Allah

2) Mententramkan hati dan merasa butuh Allah

3) Semakin dekat dengan Allah

4) Tumbuh rasa rindu untuk berdo'a

5) Menajamkan akal pikiran

6) Baik untuk kesehatan tubuh manusia menyangkut peredaran darah

Adapun keistimewaan yang dapat dirasakan oleh konseli setelah proses konseling adalah bisa kembali merasakan hidup tenang, lebih dekat dengan Allah, mempunyai tempat curhat paling nyaman dan bisa membantu menjaga kesehatan tubuh agar tidak menurun.

3. Anxiety

a) Pengertian Anxiety lansia

Anxiety (kecemasan) merujuk pada keadaan emosi yang bertentangan, tidak menyenangkan yang meliputi reaksi badan secara fisiologis. *Anxiety* adalah sebuah rasa gelisah, khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum jelas. Nevid menjelaskan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosional dengan ciri-ciri fisiologis terangsang, perasaan tegang, dan *aprehensif*

tentang sesuatu buruk yang akan terjadi.⁴⁵ Sedangkan lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun yang mengalami penurunan baik fisik maupun psikisnya. Sedangkan kecemasan lansia adalah perasaan tidak tenang, khawatir, gelisah mengenai suatu hal atau juga karena takut akan kematian. Dimana kecemasan lansia sendiri gabungan dari berbagai macam emosi ketika sedang stres, seperti frustrasi atau konflik batin. Adapun *anxiety* lansia yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konseli merasakan khawatir yang berlebihan, gelisah memikirkan keadaan anaknya yang jauh dari rumah dan kondisi Covid-19 yang meningkat hingga memakan banyak korban. Terkadang secara tiba-tiba konseli terlihat sedih dan bingung, namun ketika diitanya konseli bingung mau menjawab apa.

b) Jenis- jenis Anxiety Lansia

Jenis kecemasan yang dialami oleh seseorang ada empat tingkatan yaitu ringan, sedang, berat dan panik⁴⁶ adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini sering terjadi karena tegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan kewaspadaan dan persepsi terhadap sesuatu.

⁴⁵Nevid, Jeffery dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005),hal. 63

⁴⁶Gail W Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 2007),hal. 32

- (a) Respon fisiologis, ditandai dengan sesekali nafas pendek, tekanan darah dan nadi naik, muka mulai berkerut.
- (b) Respon kognitif, ditandai dengan menerima rangsangan dan berusaha memecahkan masalah.
- (c) Respon sikap emosi, ditandai dengan duduk gelisah, kadang-kadang suara meninggi dan tremor halus di tangan.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan ini fokus pada hal yang penting dan mengabaikan yang tidak penting atau menurunkannya perhatian terhadap sesuatu yang tidak menjadi prioritas.

- (a) Respon fisiologis, ditandai mulut kering, diare, gelisah serta nafas pendek.
- (b) Respon kognitif, ditandai persepsi menyempit, fokus terhadap sesuatu yang dianggap prioritas.
- (c) Respon perilaku emosi, ditandai meremas tangan, banyak bicara, cepat merasa tidak nyaman.

3) Kecemasan Berat

Pada hal ini lebih fokus terhadap sesuatu yang lebih rinci, spesifik dan tidak memikirkan hal lain. Apa yang ditunjukkan untuk mengurangi rasa tegang.

- (a) Respon fisiologis, ditandai berkeringat, sakit kepala.

(b) Respon kognitif, ditandai tidak bisa memecahkan masalah.

(c) Respon emosi, ditandai gaya bicara lebih cepat dan tidak jelas.

4) Panik

Panik ini berhubungan dengan rasa takut dan teror, karena mengalami hilang kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu meskipun sudah diberi sebuah arahan. Ketika seseorang sedang mengalami kepanikan maka kemampuan berhubungan dengan orang lain akan menurun, hilang pemikiran rasional dan beisa bersikap agresif.

(a) Respon fisiologis, ditandai rasa jantung berdebar, dada nyeri dan muka pucat.

(b) Respon kognitif, ditandai pikiran tidak jernih.

(c) Respon emosi, ditandai cepat marah, teriak-teriak dan takut berlebihan.

c) Penyebab Anxiety Lansia

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya rasa cemas⁴⁷ yaitu:

1) Faktor lingkungan

Lingkungan sangat besar pengaruhnya dalam proses berfikir mengenai diri sendiri dan orang lain. Karena lingkungan memiliki cakupan yang sangat luas mulai dari keluarga,

⁴⁷Wihartati Wening, *Modul Psikologi Abnormal*, (Semarang: 2011),hal. 66

teman, sahabat, teman kerja, tetangga dll. Kemudian kecemasan itu akan muncul ketika sudah merasa tidak aman.

2) Tekanan emosi

Ketika seseorang tidak bisa menemukan solusi dalam hubungan personal, itu akan menjadi pemicu besar rasa amarah, frustrasi pada jangka waktu lama.

3) Pengalaman negatif masa lalu

Pengalaman negatif adalah sesuatu buruk yang telah terjadi di masa lalu dan kemungkinan bisa terulang kembali dimasa sekarang atau yang akan datang. Hal inilah yang menimbulkan perasaan khawatir pada seseorang.

4) Pikiran irasional

Pakar psikolog mendebatkan bahwa rasa cemas terjadi bukan karena kejadian melainkan keyakinan akan kejadian itu hingga muncul kecemasan.⁴⁸

d) Gejala Anxiety Lansia

Adapun gejala kecemasan yang sering dirasakan oleh seseorang⁴⁹ yaitu:

- 1) Gejala Fisik, ditandai telapak tangan berkeringat, BAB tidak lancar, berkeringat dingin, makan tidak teratur, khawatir, sakit kepala dll.
- 2) Gejala Psikologis

⁴⁸Adler dan Rodman, *Psychological Testing. Sixth Edition*, (New York: Memillan Publishing Company, 1991), Inc.

⁴⁹Prasetyono, Dwi Sunar, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: ORYZA, 2007),hal. 45

Sulit konsentrasi, tidak percaya diri, gelisah, ingin lari dari kenyataan.

4. Covid-19

a) Pengertian Covid-19

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada laman resminya sudah menjelaskan secara rinci bahwa Covid-19 atau coronavirus termasuk keluarga besar virus yang menyebabkan sakit ringan hingga berat, seperti pilek, batuk, sesak, SARS-Cov dan MERS-Cov dari Timur Tengah. Covid-19 adalah virus yang menyang sistem pernapasan, pneumonia akut sampai kematian.

b) Gejala Covid-19

Adapun gejala yang diakibatkan dari Covid-19 antara lain:

- 1) Gejala awal mirip seperti flu, lesu, gangguan pencernaan, radang tenggorokan dll.
- 2) Batuk, pilek dan napas pendek
- 3) Nafas mulai sesak dengan gejala muncul 2-10 hari kemudian.
- 4) Kematian

Namun, gejala tersebut tidak dialami oleh setiap orang, melainkan orang yang kekebalan tubuhnya rendah seperti, anak-anak, lansia dan mereka yang sedang perjalanan. Masa inkubasi virus Covid-19 selama 14 hari, maka dari itu ketika ada seseorang yang terpapar Covid-19 wajib melakukan isolasi agar tidak menyebarkan virus tersebut.

c) Dampak Covid-19

1) Lingkungan alam

Penerapan jaga jarak atau *physical distancing* mengharuskan orang untuk beraktifitas dari rumah, sehingga membawa dampak positif bagi lingkungan sekitar yaitu dapat menurunkan emisi karbon dioksida. Negara New York tingkat polusi berkurang 50 % , China berkurang 25% udara bersih naik hingga 11.4% daripada tahun lalu. Gambar satelit di Eropa membuktikan bahwa (NO₂) telah memudar di Italia Utara.

2) Lingkungan sosial

Pandemi Covid-19 telah banyak membawa perubahan khususnya di kalangan sosial masyarakat. Pemerintah dan kalangan atas mulai mengeluarkan berbagai macam bantuan ataupun donasi untuk rakyat kecil. Adapun dampak positif yang dirasakan masyarakat seperti mulai membiasakan hidup sehat dengan rajin mencuci tangan, mengatur pola makan, rutin berolahraga, saling berbagi ketika ada tetangga yang isoman. Selain dampak positif masyarakat juga merasakan dampak negatifnya seperti tidak bisa bertemu banyak orang, kegiatan terbatas, diselimuti rasa takut, cemas ketika bertemu orang, semakin *khawatir berlebihan* dan semua kegiatan dialihkan secara *online*.

3) Lingkungan ekonomi

International Monetary Fund (IMF) mengungkapkan bahwa secara global kegiatan ekonomi dan keuangan sedang mengalami krisis. Hal ini dikarenakan tonggak utama pergerakan ekonomi (konsumsi rumah tangga) menurun. Dari krissi ekonomi yang dialami oleh negara, sangat berdampak negatif pada masyarakat seperti, banyak orang meninggal karena kelaparan, banyak anak putus sekolah, kriminalitas meningkat serta pengangguran merajalela.

Adapun dampak covid-19 yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seseorang yang mengalami *anxiety* akibat berita covid-19 yang semakin menakutkan ditambah setiap hari korban dari covid-19 semakin meningkat. Akhirnya banyak dari kalangan masyarakat mencemaskan keadaan tersebut.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Manfaat Sujud Dalam Perspektif Tafsir Ilmi dan Korelasinya dengan Kesehatan.
 - a) Persamaan
Sama-sama menggunakan sujud sebagai medianya.
 - b) Perbedaan
Perbedaanya terletak pada penelitian dahulu meneliti tentang korelasi sujud dengan kesehatan, sedangkan penelitian ini meneliti tentang sujud syukur mengatasi *anxiety* akibat pandemi Covid-19 pada lansia.

2. Penerapan *Qur'anic Healing* Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Seorang Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.
 - a) Persamaan
Sama-sama mengatasi *anxiety* pada lansia.
 - b) Perbedaan
Perbedaannya terletak pada penelitian dahulu menggunakan *Qur'anic Healing Therapy* sedangkan penelitian ini menggunakan Konseling Spiritual melalui sujud syukur.
3. Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza.
 - a) Persamaan
Sama-sama menggunakan Konseling Spiritual.
 - b) Perbedaan
Perbedaannya terletak pada penelitian dahulu subyeknya pasien rehabilitasi Napza sedangkan penelitian ini subyeknya seorang lansia.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Adapun pengertian dari pendekatan kualitatif adalah sebuah pendekatan yang meneliti mengenai fenomena tertentu kemudian dideskripsikan sesuai kenyataan melalui kata-kata dengan berbagai metode ilmiah seperti pengumpulan data, analisis yang sudah diperoleh.⁵⁰ Penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa dalam penelitian kualitatif digunakan untuk memahami sebuah fakta dengan cara mendeskripsikan latar belakang menggunakan kata dan bahasa.

Melalui metode ini peneliti memperoleh informasi dengan terjun langsung ke lapangan. Adapun jenis penelitian ini adalah menggunakan jenis studi kasus yaitu melakukan pengamatan dengan terjun langsung ke lapangan mengenai apa yang terjadi agar dapat menjelaskan latar belakang masalah yang terjadi secara rinci dan spesifik.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini tepatnya berada di RT/RW 006/009 dusun Jati desa Katerban kecamatan Baron kabupaten Nganjuk provinsi Jawa Timur kode pos 64394.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini bukan dalam bentuk angka melainkan bersifat verbal atau deskriptif. Adapun dua jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a) Data Primer

⁵⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 222

Data primer adalah sebuah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian. Dimana data primer ini untuk menentukan keberhasilan penelitian pada proses konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* pada seorang lansian akibat pandemi Covid-19 di dusun Jati Katerban Baron Nganjuk. Data tersebut dapat diperoleh dari kegiatan sehari-hari konseli, latar belakang masalah konseli dan dampak –dampak yang dialami konseli.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah sebuah data pendukung yang diperoleh dari luar subyek penelitian bukan dalam diri konseli. Adapun yang termasuk data sekunder diperoleh dari keadaan keluarga konseli, lingkungan pergaulan konseli dan kondisi ekonomi konseli.

2. Sumber Data

Sumber data adalah sebuah hasil data yang didapatkan tentang subyek.

a) Sumber data primer

Sumber data primer yaitu sumber data peneliti di dapatkan pada saat di lapangan melalui informasi dari perilaku konseli.⁵¹Sumber data primer tersebut seorang lansia di dsn. Jati Katerban Baron yang mengalami *anxiety* akibat pandemi.

b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang berasal dari *significan other* demi lengkapnya data dari sumber data primer yang diperoleh.

⁵¹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, hal. 22

Data sekunder berasal dari tetangga, anak dan adik konseli.

D. Tahap-tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pra lapangan sangat perlu dilakukan guna untuk mendapatkan informasi secara menyeluruh mengenai subyek penelitian yang akhirnya akan mendapatkan sebuah rencana penelitian yang matang bagi peneliti. Adapun tahapannya dimulai dari menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian yang akan dilakukan, membuat surat perizinan, mengenali keadaan lingkungan sekitar, memilih *significan other*, menyiapkan seluruh perlengkapan yang dilakukan dalam penelitian dan memahami etika-etika yang harus dipatuhi dalam penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

- a) Peneliti melakukan wawancara dengan konseli, keluarga, teman jamaah dan tetangga konseli.
- b) Menerapkan konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* pada konseli.
- c) Melakukan observasi terhadap konseli *before after* proses konseling.

3. Tahap Analisis data

Pada tahap ini peneliti menjawab pertanyaan yang ada pada rumusan masalah kemudian membuat sebuah kesimpulan yang sudah dipahami.⁵²

4. Tahap Pelaporan

Pada tahap ini peneliti menyusun sebuah laporan dari awal hingga akhir dari data yang telah diperoleh.

⁵²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2014), hal. 244

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan sebuah kegiatan sistematis mengenai sebuah gejala, penyebab yang diteliti melalui pengamatan.⁵³ Pada penelitian ini observasi yang dilakukan untuk mengamati kondisi konseli baik secara verbal maupun non verbal, lingkungan konseli, kegiatan konseli dan proses sebelum, saat, sesudah proses konseling.

2. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah metode yang digunakan dalam mengumpulkan data melalui proses tanya jawab baik langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini wawancara dilakukan dengan anak, tetangga, teman jamaah serta konseli sendiri. Adapun hal yang diwawancara mengenai identitas konseli, kondisi konseli, serta permasalahan yang dialami konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data baik dari dokumen, foto, tulisan tangan atau karya seseorang. Pada tahap ini dokumentasi yang dikumpulkan peneliti berupa foto kegiatan konseli sehari-hari serta pelaksanaan konseling.

F. Teknik Validitas Data

Pada proses pelaksanaan penelitian kesalahan peneliti mungkin bisa saja terjadi, untuk meminimalisir hal itu peneliti menggunakan data langsung dari lapangan dan menggunakan keabsahan data sebagai berikut:

1. Ketekunan pengamatan

⁵³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal.

Ketekunan merupakan sebuah kekuatan untuk mendapatkan, untuk itu peneliti mengadakan pengamatan dengan cermat dan berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol agar memperoleh data yang valid.

2. Observasi yang mendalam

Observasi dilakukan dengan memusatkan permasalahan yang dicari untuk mendapatkan informasi yang lebih rinci.

3. Triangulasi

Peneliti memeriksa kembali data yang sudah ada mengenai subyek penelitian, baik secara observasi maupun wawancara dengan membandingkan data yang sudah ada dan sumber lain agar data yang diberikan bisa dipertanggungjawabkan.

G. Teknik Analisis data

Analisis data merupakan proses pencarian serta penyusunan data yang sistematis dari hasil yang didapatkan pada saat observasi, wawancara maupun dokumentasi untuk perbandingan mengenai keadaan konseli sebelum dan sesudah proses konseling. Pada penelitian ini setelah semua data terkumpul dilanjutkan dengan menganalisis proses konseling spiritual melalui sujud syukur dengan teknik deskriptif komparatif, yaitu membandingkan hasil sebelum dan sesudah adanya proses konseling spiritual melalui sujud syukur pada seorang lansia untuk mengatasi *anxiety* akibat pandemi Covid-19.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran umum subyek penelitian

1. Profil konseli

Pada umumnya konseli adalah seseorang yang sedang mengalami ujian hidup seperti masalah dan belum bisa menyelesaikannya, sehingga bisa mengakibatkan cemas, stress, panik, depresi atau trauma. Akhirnya bantuan dari seseorang atau disebut dengan konselor sangat dibutuhkan demi terselesaikannya sebuah masalah tersebut. Adapun konseli dalam penelitian ini adalah seorang lansia yang mengalami *anxiety* akibat Covid-19, dengan identitasnya sebagai berikut:

Nama	: Sarinah (nama samaran)
TTL	: Nganjuk, 31 Desember 1950
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 71 tahun
Alamat	: Jati Katerban Nganjuk
Agama	: Islam

2. Lingkup keluarga Konseli

Konseli merupakan seorang lansia berusia 71 tahun, yang hidup bersama anak bungsu dan suami yang sakit lumpuh hampir 25 tahun. Sebenarnya konseli mempunyai 6 anak dan 11 cucu tetapi ketiga anaknya bekerja di luar negeri dan dua anaknya sudah memiliki rumah sendiri yang jaraknya jauh dari konseli. Selain anak cucu keluarga yang jaraknya dekat dengan konseli adalah adik perempuannya, namun mereka berdua tidak pernah hidup rukun sering terjadi perselisihan.

3. kepribadian konseli

Konseli merupakan tipe orang yang baik, ramah dan mudah bergaul dengan siapapun. Kegiatan yang sering dilakukan konseli adalah aktif shalat berjamaah di mushola. Konseli juga termasuk orang yang terbuka, ketika ada masalah juga sering bercerita kepada anak-anaknya seakan-akan tidak pernah memendam sebuah masalah. Contoh yang terlihat ketika diwawancari oleh konselor, sebelum diberi pertanyaan tentang sesuatu hal konseli sudah bercerita terlebih dahulu.

4. Lingkup pergaulan konseli

Dulu waktu masih muda konseli tinggal di pesantren sampai bertemu dengan jodohnya yaitu suaminya sekarang. Jadi ketika setelah menikah dan kembalipulan ruang lingkup pertemanan konseli adalah jam'iyah fatayat, muslimat sampai di masa tuanya saat ini. Adapaun rutinitas yang dilakukan konseli seperti rutinan jum'at pahing, sholat jum'at di masjid, rutinan khotmil Qur'an, dhiba'iyah, ziarah kubur, muslimat dll. Dari kegiatan tersebut akhirnya konseli memiliki banyak teman. Disisi lain konseli juga sering menghabiskan waktunya di mushola dan ngobrol bersama tetangga.

B. Penyajian data

1. Deskripsi Proses Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi Anxiety Lansia Pada Masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk

Konseling spiritual ini digunakan untuk meningkatkan spiritualitas atau keimanan seseorang agar mampu menikmati hidup penuh dengan ketenangan, kebahagiaan dan penuh semangat. Dalam konseling ini menggunakan sujud syukur

sebagai sarana untuk mempermudah konseli dalam melakukan konseling. Gabungan antara konseling spiritual dan sujud syukur ini agar konseli bisa langsung berkomunikasi atau curhat, merasa dekat dengan Allah sehingga tumbuh semangat baru penuh dengan keyakinan dalam menghadapi segala ketentuan kehidupan.

Proses pelaksanaan konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* akibat pandemi Covid-19 pada seorang lansia di Desa Katerban Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk dilakukan dengan penyesuaian jadwal konseli. Berikut langkah-langkah yang dilakukan konselor selama proses konseling:

a) Identifikasi masalah

Masalah adalah sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan ekspektasi, sehingga harus segera ditangani agar tidak merugikan diri sendiri dan banyak orang. Identifikasi yang dilakukan oleh konselor bertujuan agar bisa mengetahui sebab akibat dari permasalahan sedang yang dialami oleh konseli. Pada pertemuan pertama antara konselor dan konseli sebagai proses pengenalan diantara keduanya sekaligus membangun hubungan baik dengan konseli, agar pada saat proses asesment dan konseling, konseli merasa nyaman.

Pertama kali bertemu 28 Agustus 2021 ekspresi konseli sangat ramah, meskipun belum akrab tetapi konseli tetap menyambut tamu dengan baik meskipun dari raut wajah terlihat kurang bersemangat. Pada pertemuan pertama ini konselor meminta izin bahwa akan

sering bermain ke rumah konseli. Kemudian konselor juga menemui anak konseli untuk meminta no whatsapp untuk mempermudah bertanya mengenai keadaan konseli. Pada saat konselor izin akan sering main kerumah, konseli sangat senang karena sebagai pengobat rindu dengan cucu-cucunya yang sudah lama tidak bertemu. Adapun hasil yang diperoleh konselor dari lapangan mengenai *anxiety* yang dialami konseli sebagai berikut:

1) Data dari konseli

Konseli bernama Mbah Sarinah (nama samaran). Konseli menceritakan bahwa perasaan cemas, khawatir berlebihan karena berita Covid-19 dan korban yang meninggal akibat Covid-19 semakin meningkat. Ditambah konseli juga memikirkan keadaan anak cucu yang jauh dari jangkauan terutama yang berada di luar negeri. Rasa takut yang dialami konseli mengakibatkan jarang keluar rumah sehingga kurang lebih selama beberapa bulan konseli tidak mengikuti kegiatan rutinan apapun. Karena takut jika tertular atau menulari orang terdekatnya. Konseli juga merasa lemas ketika mendengar berita orang meninggal di toa masjid, ketika mendengar berita orang meninggal konseli langsung berjalan ke tempat yang tenang sambil menutup telinga. Jantungnya berdebar kencang, berkeringat dan bibir susah buat berbicara. Konseli juga merasa sering sakit kepala, susah berfikir dan takut.

b) Data dari anak konseli

Menurut anak bungsu konseli, konseli sering melamun, menangis dan terkadang tiba-tiba saja ketika mendengar berita *innalillahi* dari toa masjid konseli langsung berlari mencari tempat tenang sambil menutup telinga. Sebenarnya anak konseli juga seringkali menasehati tetapi konseli tetap berpikir negatif mengenai hal itu. Kecemasan yang dialami konseli semakin meningkat ketika membahas anak cucu yang tidak ada di rumah. Konseli khawatir kalau terjadi apa-apa dengan anak cucunya, karena situasi dan kondisi Covid-19 yang semakin meningkat dan memakan banyak korban. Selain itu menurut anak konseli, konseli juga mengalami susah tidur mungkin terlalu banyak pikiran sehingga kondisi kesehatannya sedikit menurun tidak sebahagia dan terlihat gelisah. Kegiatan yang dilakukan konseli sebatas menyapu, mengaji, sholat dan tidak keluar rumah kecuali pergi ke sawah atau belanja di depan rumah. Anak konseli juga berpesan kepada konselor “*mbak kulo nyuwun tulung bantu mbimbing mak, ben saget pulih kados riyen*” artinya minta tolong untuk membimbing, menasehati dan memulihkan keadaan konseli seperti semula agar bisa menikmati masa tua dengan tenang dan bahagia.

c) Data dari adik konseli

Menurut adik konseli, konseli takut untuk bertemu banyak orang, jarang nimbrung bersama tetangga, walaupun pergi belanja juga memakai masker. Disisi lain kalau konseli merasa bosan dirumah, langsung pergi ke sawah untuk melepas penat, karena jarak sawah dan rumah konseli sangatlah dekat tinggal menyeberang jalan langsung sampai. Kemudian setelah merasa tenang konseli kembali lagi ke rumah, langsung ambil air wudlu, shalat dan mengaji Al-Qur'an. Kemudian ketika konseli telepon dengan anak cucunya pasti selalu memnagis karena mengkhawatirkan keadaan mereka.

d) Data dari tetangga konseli

Menurut tetangga konseli, konseli jadi jarang keluar rumah dan jarang berkumpul dengan tetangga. Bahkan konseli lebih memilih pergi ke sawah. Kalau Kata Tetangga konseli *“paling wedi karo corona nduk, opomaneh saiki akeh wong ninggal dadi tambah nemen Khawatire. Akhire jarang kumpul bareng ibu-ibu. Tapi aku dewe yo mahami nik wonge wes sepuh tur anak e yo podo lungo adoh”*. Artinya konseli takut jika tertular Covid-19 dan banyak orang meninggal. Pastinya konseli juga khawatir, sudah berusia lanjut anak tidak dirumah. Akhirnya jarang kumpul bersama ibu-ibu, tetapi semua memahami

keadaannya. Konseli juga fokus untuk merawat suaminya yang sakit stroke.

e) Deskripsi Masalah

Latar belakang dari permasalahan konseli adalah sering mencemaskan keadaan anak-anaknya yang jauh di negeri orang. Kecemasan ini disebabkan karena berita dan korban covid-19 semakin tinggi. Bukan sebatas di kota-kota besar namun sudah sampai di desa-desa pelosok. Di daerah konseli juga sering mendengar kabar duka, sampai-sampai ketika mendengar suara “*Innalillahi*” dari toa masjid konseli langsung berlari kedalam kamar dengan jantung yang berdetak cepat, tubuh berkeringat disertai panas karena kabar tersebut terus menerus didengar setiap hari.⁵⁴ Akhirnya pikiran dan hati konseli jauh dari tenang, melainkan sering merasa khawatir hingga mengakibatkan susah tidur dan tidak nafsu makan.

Konseli juga merasa takut akan kondisinya sendiri dan suami jika sampai terpapar virus corona. Karena konseli mempunyai penyakit diabetes dan darah tinggi, dimana konseli pernah mendengar berita bahwa virus corona mudah menyerang lansia dan orang yang memiliki penyakit bawaan sebelumnya. Apalagi di daerah konseli banyak orang sakit dan gejalanya seperti virus corona,

⁵⁴Hasil Wawancara dengan Konseli, Pada 28 Agustus 2021.

mulai dari demam, batuk tidak berdahak, hilang penciuman dan rasa. Akhirnya konseli memutuskan untuk jarang keluar rumah kecuali ada kepentingan seperti belanja didepan rumah dan pergi ke sawah.

Suatu hari konseli pernah nimbrung bersama tetangga di samping rumah sebelah timur ternyata yang dibahas juga masalah covid-19, namun disini pembahasannya sangat dlebih-lebihkan akhirnya setelah kembali ke rumah konseli terlihat bingung hingga memutuskan tidak mau berjamaah di mushola dan tidak mau ikut kegiatan apapun di luar rumah. Setelah 3 hari anak konseli baru menyadari bahwa konseli sering melamun, jarang keluar rumah dan sering menangis.

Berikut merupakan tabel perilaku konseli sebelum dilakukannya proses konseling.

Tabel 4.1

Catatan perilaku konseli sebelum konseling

No	Hari/Tanggal	Perilaku	Hasil
1	Senin, 25 Oktober 2021	Terlihat gelisah	Observasi di rumah konseli
2	Selasa, 26 Oktober 2021	selalu mengkhawatirkan anak cucunya.	Wawancara dengan adik konseli
3	Rabu, 27 Oktober 2021	Saat malam hari konseli sering terbangun, tidak nafsu makan.	Wawancara dengan anak konseli

4	Kamis, 28 Oktober 2021	Belum siap bertemu banyak orang	Wawancara dengan adik konseli
5	Jum'at, 29 Oktober 2021	Tangannya sering berkeringat	Wawancara dengan adik konseli
6	Sabtu, 30 Oktober 2021	Konseli jarang tertawa, wajahnya sering terlihat murung dan sedih	Wawancara dengan anak konseli dan observasi di rumah konseli
7	Ahad, 31 Oktober 2021	Kalau ada berita duka badannya lemas, keluar keringat dingin	Wawancara dengan anak konseli
8	Senin, 01 November 2021	Konseli jarang keluar rumah dan jarang berjamaah shalat di mushola	Wawancara dengan tetangga konseli

f) Kesimpulan hasil wawancara

Berdasarkan deskripsi penjelasan masalah diatas, informasi yang didapat berasal dari konseli, anak konseli, tetangga konseli dan adik konseli. Maka dapat diketahui faktor apa saja yang menjadi penyebab munculnya *anxiety* pada diri konseli. Adapun hasil kesimpulan dari dilakukannya sebuah identifikasi masalah, yang telah di analisis oleh konselor bahwa penyebab munculnya kecemasan pada diri konseli

adalah berita duka yang sering terdengar setiap harinya, takut tertular virus Covid-19 dan mengkhawatirkan keadaan anak cucunya.

b) Diagnosis

Tahap setelah dilakukannya identifikasi masalah adalah proses diagnosis, yaitu penetapan masalah apa yang dialami oleh konseli. Menurut data yang diperoleh konselor, konseli memiliki masalah yang berhubungan dengan *anxiety* (kecemasan) tingkat sedang dan ditandai dengan ciri-ciri seperti nafas pendek, keluar keringat ditangannya, jantung berdetak kencang, gelisah, khawatir berlebihan, fokus pada satu masalah, sulit berbicara, tidak berani keluar rumah, kepala sakit, tensi tinggi.

c) Prognosis

Tahap setelah dilakukannya identifikasi masalah dan diagnosis adalah melakukan prognosis, yaitu bentuk pemberian bantuan kepada konseli. Dalam tahap konseling spiritual ini, yang diberikan kepada konseli adalah menggunakan sujud syukur. Karena konseli seorang lansia yang lebih suka dengan kegiatan beribadah terutama istiqomah melaksanakan sholat sunnah dhuha dan tahajud. Konselor memberikan konseling spiritual melalui sujud syukur agar konseli bisa lebih mendalami perasaanya, leluasa mengungkapkan isi hatinya, dan bisa dilakukan kapan saja baik sesudah sholat fardhu atau sholat sunnah. Dari sujud syukur ini bisa menjadi benteng pada diri konseli

bahwa Allah selalu ada, karena dalam konseling spiritual mengajarkan seseorang untuk tetap menyandarkan semuanya kepada Allah penuh dengan keyakinan. Sehingga setelah dilatih konselor untuk yakin maka akan mempermudah konseli untuk bersikap tenang dalam menghadapi segala keadaan yang terjadi.

Konselor memberikan konseling ini karena konseli benar-benar membutuhkan ketenangan hidup di masa tuanya. Pada kondisi ini kehadiran konselor terasa sangat dibutuhkan, karena ketika konseli dan keluarganya diwawancarai mereka sangat bersemangat dan ketika diberi penjelasan juga menyimak dengan saksama. Konseli juga merasa nyaman ketika bercerita kepada konselor, untuk itu konselor memberikan konseling spiritual melalui sujud syukur dalam menyelesaikan masalahnya. Pada konseling ini akan ada 3 tahapan do'a dalam sujud syukur yang dilakukan yaitu:

- (a) sujud syukur tahap 1, konselor memberi do'a ini sebagai proses katarsis kepada Allah “Wahai Allah, aku ingin pikiran tenang, namun aku punya masalah, yaitu *(Ya Allah aku gelisah , aku merasa khawatir dan takut dengan makhluk barumu yaitu Covid-19. Aku meminta kepada-Mu tenangkanlah diriku, lindungan diriku dan keluargaku dengan Kasih Sayng-Mu)*. Wahai Allah, aku ikhlas, aku ridho, tidak mengeluh, tidak gelisah atas masalahku. Aku

pasrah (3x) kepada-Mu Karena aku yakin Engkau pasti(3x) Maha Kuasa Menolongku ”.

(b) sujud syukur tahap 2, konselor memberi do'a ini sebagai proses keikhlasan kepada Allah mengenai masalah yang dihadapi “Wahai Allah, jiwa ragaku dalam kekuasaan-Mu, aku serahkan hidup-mati, sehat-sakit, kaya-miskin dan semua persoalan kepada-Mu. Berilah aku kesehatan dan kesembuhan dari segala penyakit fisik, hati dan pikiran.”

(c) sujud syukur tahap 3, konselor memberi do'a ini sebagai wujud syukur kepada Allah “Aku berterima kasih atas semua nikmat-Mu, yaitu *(Terima Kasih Ya Allah Engkau telah memberiku nikmat sehat dhohir dan batin. Ketenangan, kekhusyukan dan keyakinan akan Kuasa-Mu yang sungguh luar biasa dan Nikmat-Mu tiada tara.)* Jagalah aku dan keluargaku, ampunilah aku, karena sering mengeluh dan kurang berterima kasih kepada-Mu. Wahai Allah berikan kemudahan hidup dan kebahagiaan semua orang disebelah kanan kiriku.”

d) Treatment

1) Tahap I

Tahap I ini dilaksanakan pada tanggal 03 November 2021. Ketika konselor datang ternyata konseli sudah bersiap-siap untuk melaksanakan sholat dhuha. Akhirnya konselor menerapkan konseling

tahap pertama disaat konseli melaksanakan sholat dhuha. Sebelum sholat dhuha konseli diminta untuk mereview bacaan do'a sujud syukur yang sudah dihafalkan kemarin, *alhamdulillah* konseli lancar dalam melafalkannya. Setelah mereview bacaan do'a sujud syukur konselor menjelaskan konsep dari konseling spiritual seperti apa, manfaat spiritual itu apa dan mempraktikkan tata cara pelaksanaan sujud syukur, sebagai berikut:

- (a) Konseli melaksanakan sholat dhuha seperti biasanya sampai selesai berdo'a
- (b) Setelah do'a sholat dhuha selesai, konseli diminta untuk rileksasi dengan cara duduk tenang dan nyaman, tarik nafas dari hidung dihembuskan pelan-pelan lewat mulut di ulang 3x.
- (c) Dilanjut membaca kalimat dzikir 3x

لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم

- (d) Setelah itu dilanjut dengan sujud syukur membaca niat

نويت سجود الشكر لله تعالى

- (e) Dilanjut membaca do'a

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي

عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

- (f) kemudian membaca surah al-fatihah pada ayat ke 5 dibaca 7x

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

- (g) dilanjut membaca do'a dari K.H.

اللهم اجمع بيني

وبين حاجتي... كما جمعت بين اسمائك

(sambil menahan nafas) dan dibagian titik-titik membaca hajat “Wahai Allah, aku ingin tenang, namun punya masalah, yaitu ... (Ya Allah aku gelisah , aku merasa khawatir dan takut dengan makhluk barumu yaitu Covid-19. Aku meminta kepada-Mu tenangkanlah diriku, lindungan diriku dan keluargaku dengan Kasih Sayng-Mu). Wahai Allah, aku ikhlas, aku ridho, tidak mengeluh, tidak gelisah atas masalahku. Aku pasrah (3x) kepada-Mu Karena aku yakin (3x) Engkau pasti Maha Kuasa Menolongku”.

- (h) Salam

Setelah selesai melaksanakan sujud syukur, konselor menanyakan perasaan konseli. Konseli menjawab sambil meneteskan air mata, konseli menyadari bahwa selama ini terlalu berpikir dan khawatir berlebihan sampai jarang makan dan tidur. Akhirnya konseli berusaha untuk merubah cara pikirnya agar tidak terus-menerus diselimuti rasa gelisah dan khawatir. Kemudian konselor bertanya kepada konseli hal apa yang akan dilakukan selanjutnya dan konseli menjawab berusaha tidak memikirkan sebuah masalah secara berlebihan dan yakin pasti ada hikmahnya.

Kemudian konselor memberi motivasi kepada konseli *yang menghibur ketika sedih, gelisah, cemas adalah sebuah keyakinan kita kepada Allah: Allah tidak akan menaqdirkan kepada kita kecuali demi kebaikan, Allah tidak akan membuat terpuruk kecuali demi rasa senang, Allah tidak akan membuat nangis kecuali akan datang indahnya kebahagiaan, Allah tidak akan mengambil suatu nikmat kecuali akan menambah nikmat lain dan Allah tidak akan memberi jalan gelap kecuali akan terbitnya mentari. Dari sini Mbah bisa menyadari bahwa wujudnya cahaya berada di dalam hati. Hidup itu tidak lepas dari masalah, namun sebagai manusia kita juga harus bangkit untuk menyelesaikan masalah. Berpikir positif*

akan memberi dampak positif, jika berpikir negatif juga akan memberi dampak negatif. Jadi hidup itu pasti dihadapkan dengan pilihan dan dari pilihan pasti ada konsekuensinya. Namun jika kita siap dengan apa pilihan kita InsyaAllah kita juga akan mudah dalam menjalani permasalahan kehidupan. Pikiran negatif akan lebur jika kita bisa meminimalisirnya, bisa menyaring informasi dengan baik. Setelah memberi motivasi, konselor juga memberi tugas kepada konseli untuk menerapkan sujud syukur sehabis sholat 5 waktu agar terasa lebih afdhhol.

Setelah treatment tahap I konselor melakukan sebuah evaluasi, yaitu menggali informasi selama satu minggu terhadap perubahan apa yang terjadi pada diri konseli. Menurut konseli perubahan yang dirasa adalah merasa lebih tenang, mulai terbiasa berpikir positif dan mulai berdamai dengan keadaan. Kemudian konselor juga bertanya kepada anak konseli bentuk perubahan perilaku konseli, menurutnya konseli sudah mulai bercanda, kalau *videocall* dengan anak-anak tidak nangis lagi, melamunnya berkurang, bisa tidur nyenyak dan terlihat lebih ceria.⁵⁵

Pada tahap I ini konselor melihat terjadi perubahan pada diri konseli yaitu,

⁵⁵ Hasil wawancara dengan anak konseli pada 09 November 2021

sebelum diberi treatment konseli banyak menghabiskan waktunya dengan berdiam diri melamun, jarang tersenyum, wajah terlihat murung seperti sudah tidak ada semangat hidup. Namun pada saat satu minggu setelah melakukan treatment konseli terlihat lebih bersemangat dan bergairah.

2) Tahap II

Tahap II dilaksanakan pada tanggal 10 November 2021. Ketika konselor datang anak konseli memberitahu bahwa konseli masih tidur dan itu adalah tidur siang pertama konseli sejak adanya kecemasan yang menyelimuti diri konseli. Akhirnya anak konseli beranggapan bahwa itu adalah dampak positif dari treatment tahap I, hati dan pikiran tenang membuat konseli merasa nyaman dan bisa tidur nyenyak. Sambil menunggu konseli bangun, konselor bertanya kepada anak konseli kalau hari Jum'at apakah konseli melaksanakan sholat Jum'at kemudian anak konseli menjawab bahwa konseli dulu selalu ikut sholat Jum'at, namun semenjak ada Covid-19 sudah tidak sholat Jum'at lagi. Akhirnya konselor melaksanakan tahap II setelah menunaikan ibadah sholat dzuhur. Konseli bangun pukul 12.15 WIB kemudian langsung mandi persiapan sholat dzuhur. Ketika konseli sudah siap, konselor akan melakukan treatment kedua dilaksanakan setelah sholat dzuhur.

Sebelum melaksanakan sholat konseli diberi pengarahan oleh konselor mengenai do'a hajat yang dibaca pada saat sujud syukur. Adapun tata cara pelaksanaannya sebagai berikut:

(a)Konseli melaksanakan sholat dzuhur seperti biasanya sampai selesai berdo'a

(b)Setelah do'a sholat dzuhur selesai, konseli diminta untuk rileksasi, dengan cara duduk tenang dan nyaman, tarik nafas dari hidung dihembuskan pelan-pelan lewat mulut di ulang 3x.

(c)Dilanjut membaca kalimat dzikir

لا اله الا الله 7x

(d)Kemudian dilanjut dengan sujud syukur membaca niat

نويت سجود الشكر لله تعالى

(e)Dilanjut membaca do'a

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ

عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ

وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

(f) kemudian membaca surah al-fatihah pada ayat ke 5 dibaca 7x

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

(g) dilanjut membaca do'a dari K.H.

Abdul fattah Jalalain اللهم اجمع بيني

و بين حاجتي.... كما جمعت بين اسمائك

(sambil) وصفاتك يا ذا الجلال والاكرام

menahan nafas) dan dibagian titik-titik membaca hajat “Wahai Allah, jiwa ragaku dalam kekuasaan-Mu, aku serahkan hidup-mati, sehat-sakit, kaya-miskin dan semua persoalan kepada-Mu. Berilah aku kesehatan dan kesembuhan dari segala penyakit fisik, hati dan pikiran.”

(h)Salam

Kemudian pada saat selesai melaksanakan sujud syukur konseli duduk berbalik badan menghadap ke belakang dengan berkata “*aku sadar, aku salah seakan gak percoyo karo Kuasane Gusti Allah sing wis naqdir koyok ngene*”. Mendengar ucapan konseli seperti itu konselor langsung bertanya mengenai perasaan konseli setelah treatment kedua, konseli juga langsung menjawab bahwa do'a terakhir yang dibaca membuat sadar bahwa selama ini terlalu takut dan tidak percaya sama Allah, sehingga membuat konseli tidak berani melakukan kegiatan diluar rumah. Setelah menjawab seperti itu konselor bertanya lagi hal apa yang

dilakukan setelah ini, kemudian konseli menjawab berusaha berpikir positif bahwa tidak ada apa-apa dan yakin bahwa Allah pemilik segala Kuasa.

Kemudian konselor juga memberi motivasi kepada konseli bahwa *Kekuatan yang dimiliki manusia adalah keyakinan kepada Allah, karena dengan keyakinan semuanya akan jauh lebih mudah. Kebahagiaan setiap orang tidak akan pernah ada jika diri kita sendiri tidak mau melukisnya dengan indah, nikmati setiap momen yang ada dan berusaha mengambil hikmah di setiap kejadian. Allah itu ada dan akan selalu ada. Untuk itu mulai dari sekarang jangan takut lagi, jangan berpikir yang aneh-aneh, karena ketakutan separuh dari penyakit, ketenangan adalah obat dan kesabaran awal kesembuhan. Banyak orang yang menunggu, ayo bangkit ayo semangat Mbah. Jika Mbah menghadapi kehidupan di dunia dengan jiwa yang lapang maka mbah juga akan melihat hakikat kebahagiaan yang lebar dan besar sehingga kesedihan dan kecemasan akan mengecil dan menyempit, pada akhirnya mbah benar-benar akan menyadari yang membuat dunia terasa sempit adalah diri sendiri bukan dunia. Sebelum pamit pulang konselor selalu berpesan kepada konseli agar istiqomah menerapkan sujud syukur setelah melaksanakan sholat fardhu.*

Pada tanggal 17 November konselor melakukan evaluasi untuk menanyakan progres setelah melakukan treatment tahap II, konseli mulai berani keluar rumah dan main ke tetangga. Konselor juga langsung bertanya kepada tetangga konseli apakah benar konseli sudah berani bertemu dengan tetangga. Tetangga konseli juga menjawab benar bahwa konseli selama 5 hari terakhir ini sering jalan-jalan ke luar rumah, menyapa orang-orang dan kemarin sudah mulai ikut sholat berjamaah di mushola.⁵⁶

Pada tahap II ini konselor melihat bahwa konseli mengalami perubahan yang lebih baik yaitu sebelum diberi treatment II konseli tidak berani berkumpul dengan tetangga, namun pada saat satu minggu setelah melakukan treatment konseli terlihat santai, ikhlas, mulai berani bertemu dengan orang dan ikut berjamaah di mushola.

3) Tahap III

Pada tahap III yaitu tahap terakhir konseling spiritual melalui sujud syukur hal yang dilakukan konselor kepada konseli adalah memberi do'a tentang wujud syukur kepada Allah atas segala nikmat yang sudah diberikan. Sujud syukur ini dilakukan setiap hari setelah

⁵⁶Hasil wawancara dengan tetangga konseli pada 17 November 2021

selesai sholat agar keyakinan konseli terbentuk lebih kuat. Karena ketika konseli hanya melakukan satu kali atau satu minggu sekali spiritualnya tidak begitu terasa, tetapi jika konseli istiqomah, ikhlas dan yakin maka rasanya juga berbeda.

Treatment terakhir ini dilaksanakan pada 19 November 2021 tepatnya waktu asar, karena konseli masih ada acara lamaran di rumah saudaranya. Setelah konseli sampai rumah saya dihubungi anaknya kalau konseli sudah selesai acaranya dan sekarang sedang bersiap-siap berangkat jamaah sholat asar di mushola. Akhirnya saya langsung bergegas pergi ke mushola sekaligus ikut sholat berjamaah. Sebelum jamaah dimulai saya memberitahu do'a yang harus dibaca pada sujud syukur nanti. Adapun tata caranya sebagai berikut:

- (a) Konseli melaksanakan sholat asar seperti biasanya sampai selesai berdo'a
- (i) Setelah do'a sholat asar selesai, konseli diminta untuk rileksasi dengan cara duduk tenang dan nyaman, tarik nafas dari hidung dihembuskan pelan-pelan lewat mulut di ulang 3x.
- (b) Dilanjut membaca kalimat dzikir 7x

الحمد لله

- (c)Kemudian dilanjutkan dengan sujud syukur membaca niat

نويت سجود الشكر لله تعالى

- (d)Dilanjut membaca do'a

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَادْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

- (e)kemudian membaca surah al-fatihah pada ayat ke 5 dibaca 7x

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

- (f) dilanjutkan membaca do'a dari K.H.

اللهم اجمع بيني

وبين حاجتي.... كما جمعت بين اسمائك

(sambil

menahan nafas) dan dibagian

titik-titik membaca hajat “Aku

berterima kasih atas semua

nikmat-Mu, yaitu.....(Terima

Kasih Ya Allah Engkau telah

memberiku nikmat sehat dhohir

dan batin. Ketenangan,

kekhusyukan dan keyakinan akan

Kuasa-Mu yang sungguh luar

biasa dan Nikmat-Mu tiada tara..)

Jagalah aku dan keluargaku,

ampunilah aku, karena sering mengeluh dan kurang berterima kasih kepada-Mu. Wahai Allah berikan kemudahan hidup dan kebahagiaan semua orang disebelah kanan kiriku.”

(g) Salam

Ketika selesai melakukan sujud syukur konselor tidak langsung bertanya tentang perasaan konseli, melainkan mengajak konseli pulang terlebih dahulu. Ketika sampai dirumah tepatnya di ruang tamu konseli langsung bercerita bahwa hari ini terasa menyenangkan, sudah tidak jauh dari rasa khawatir, takut, cemas, gelisah kalau malam juga merasa nyaman tidak pernah terbangun kecuali sudah menunjukkan pukul 15.00 WIB karena sudah terbiasa bangun untuk melaksanakan sholat tahajud. Pada saat konseli bercerita seperti itu, konselor mengamati bahwa raut wajah konseli terlihat sumringah tanpa beban dan gaya bicaranya sudah seperti semula terlihat lebih santai dan sangat menikmati. Setelah konseli selesai bercerita konselor baru bertanya mengenai perasaan setelah treatment III, kemudian konseli menjawab saya benar-benar bisa merasakan ketenangan seperti dulu. Dari jawaban konseli konselor langsung menanggapi dengan bertanya mengenai hal apa yang akan dilakukan setelah ini, konseli pun menjawab bahwa akan

kembali mengikuti rutinan-rutinan seperti dulu lagi karena konseli merasa lahir batinnya sudah siap dan sehat. Konselor juga masih memberi motivasi kepada konseli *manusia yang paling bahagia di bumi adalah mereka yang mengenal Allah, percaya akan hikmah dan kasih sayang-Nya. Pastinya juga menyakini bahwa semua hal dan peristiwa di dunia sebagai ketetapan-Nya. Hidup kita akan terjaga dalam keridhoan dan ketenangan, jauh dari kegelisahan dan kecemasan. hitunglah nikmat-nikmat yang mbah punya, bukan kesusahan yang dirasa. Pintu harapan Allah dibuka lebar-lebar, maka saksikanlah nikmat yang telah Allah berikan untuk mbah.*

Pada tanggal 26 November 2021 konselor melakukan evaluasi untuk menanyakan progres setelah melakukan treatment tahap III, menurut anak konseli kemarin waktu suami konseli kontrol konseli juga ikut tensi darah *alhamdulillah* tekanan darahnya kembali normal karena dari beberapa kali tensi sebelum-sebelumnya tensi darah konseli naik. Bahkan juga sering minum obat karena sakit kepala dan demam. Disisi lain untuk perilaku konseli yang sering terlihat sudah tidak lagi berdiam diri di rumah bahkan pada saat belanja di depan rumah sangat lama karena ikut ngobrol bersama ibu-

ibu.⁵⁷ Konselor juga bertanya kepada tetangga konseli mengenai sikap konseli selama satu minggu, menurut tetangga, konseli sekarang mulai aktif kembali ikut rutinan bersama ibu-ibu muslimat 2 hari yang lalu konseli juga ikut acara Diba'iyah desa Katerban. Terakhir konselor bertanya kepada adik konseli, menurutnya konseli sekarang lebih ceria, kalau membahas tentang Covid-19 tidak takut, bahkan konseli menjawab "*Covid-19 kui makhluk Gusti Allah pokok yakin gak enek opo*".⁵⁸ Alhamdulillah pada treatment tahap III ini konselor mengamati dan merasakan bahkan perubahan yang dialami konseli sangat signifikan, seperti sudah kembali seperti keadaan semula sebelum munculnya masalah *anxiety*.

e) Follow up/evaluasi

Tahap setelah *treatment* adalah evaluasi, dalam hal ini konselor memberikan evaluasi dari hasil yang diperoleh setelah melakukan *treatment*. Pada tahap evaluasi konselor memperhatikan kegiatan sebelum, saat dan setelah proses konseling spiritual melalui sujud syukur terhadap perilaku konseli. Perubahan yang dialami konseli dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu spirit, keyakinan dan kenyamanan saat proses konseling

⁵⁷Hasil wawancara dengan anak konseli pada tanggal 26 November 2021

⁵⁸Hasil wawancara dengan adik konseli pada tanggal 26 November 2021

berlangsung. Adapun perubahan yang dialami konseli seperti merasa lebih tenang, ketika mendengar berita tentang Covid-19 konseli berusaha memilah terlebih dahulu, bisa kembali merasakan tidur nyenyak, hati lebih lapang, ikhlas, yakin terhadap taqdir Allah, murah senyum, kembali aktif ikut rutinan pengajian, kesehatan membaik, wajah ceria, dan terlihat lebih bersemangat dari sebelum-sebelumnya. Dari adanya pemberian treatment kepada konseli, akhirnya bisa membantu konseli untuk membuat memori baru jadi lebih baik lagi, lebih bersemangat dan pastinya bisa menikmati masa tuanya penuh dengan kebahagiaan yang dilandasi keyakinan kepada Allah SWT.

Sedangkan *follow up* yang dilakukan konselor kepada konseli untuk melihat perkembangan jangka panjang dan mengontrol konseli agar tidak mengalami kecemasan seperti saat ini. Adapun tindak lanjut yang diberikan adalah konseli tetap harus istiqomah dalam melaksanakan sujud syukur dan do'a hajat yang dibaca menyesuaikan keadaan.

2. Deskripsi Hasil Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia Pada Masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk

Setelah proses konseling dilaksanakan sesuai dengan tahapan, konselor mendapat hasil bahwa *anxiety* yang dialami konseli berangsur-angsur berubah. Pernyataan tersebut terbukti dari hasil

wawancara data sekunder yakni tetangga, anak konseli dan adik konseli.

Perubahan yang jelas terlihat dari konseli yaitu wajah konseli sudah mulai terlihat ceria, mudah tersenyum ketika disapa. Anak konseli juga merasa bahwa konseli seperti tidak ada beban pikiran, terlihat lebih tenang dan santai dalam bersikap.

Pada treatment tahap I konselor memberikan kontrol emosi yang mana konseli diminta untuk mengutarakan segala masalah, beban pikiran dengan curhat kepada Allah agar bisa berpikir positif bahwa apa yang terjadi karena Allah SWT. Dengan begitu hati dan pikiran konseli bisa tenang sehingga bisa menikmati hari-hari tanpa rasa khawatir, bisa tidur dengan nyenyak dan melamunnya berkurang.

Pada treatment tahap II konselor memberi pengarahan tentang keikhlasan dan keyakinan kepada Allah mengenai masalah yang dihadapi. Dengan begitu konseli bisa menerima keadaan, bisa beraktifitas seperti semula contohnya berani keluar rumah, ikut sholat berjamaah di mushola.

Pada treatment tahap III konselor memberi pengarahan untuk mensyukuri seluruh pemberian yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dari sini menjadikan konseli bisa merasakan kebahagiaan, ketenangan di setiap harinya. Sehingga kondisi fisik dan psikis konseli kembali sehat, tidak lagi merasakan kecemasan. Berikut adalah tabel perilaku konseli setelah proses konseling.

Tabel 4.2
Catatan perilaku konseli setelah proses konseling

No	Hari/Tanggal	Perilaku	Hasil
1	Kamis, 04 November 2021	konseli terlihat lebih semangat	Observasi di rumah konseli
2	Jum'at, 05 November 2021	Mulai menerima keadaan sekarang	Wawancara dengan konseli
3	Sabtu, 06 November 2021	Sudah tidak terlihat gelisah.	Wawancara dengan anak konseli
4	Ahad, 07 November 2021	Tangannya tidak berkeringat lagi.	Wawancara dengan anak konseli
5	Senin, 08 November 2021	Konseli mulai bercanda ketika diajak bicara	Wawancara dengan adik konseli
6	Selasa, 09 November 2021	Konseli terlihat bisa tidur dengan nyenyak	Wawancara dengan anak konseli
7	Rabu, 10 November 2021	Kalau ada kabar duka tidak takut.	Wawancara dengan anak konseli
8	Kamis, 11 November 2021	Konseli mulai berani bermain ke rumah tetangga	Wawancara dengan konseli
9	Jum'at, 12 November 2021	Konseli mulai berjamaah di mushola	Wawancara dengan tetangga konseli

10	Sabtu, 13 November 2021	Pada saat duduk di depan rumah wajah konseli terlihat lebih ceria.	Wawancara dengan tetangga konseli.
11	Jum'at, 19 November 2021	Tensi normal, badan tidak mudah lemas.	Wawancara dengan konseli
12	Selasa, 23 November 2021	Konseli belanja ke pasar.	Wawancara dengan adik konseli
13	Rabu, 24 November 2021	Pada saat tensi darah dan cek kesehatan, keadaan konseli membaik dan tekanan darahnya kembali normal	Wawancara dengan anak konseli.
14	Jum'at, 26 November 2021	Konseli mulai aktif ikut rutinan diba'iyah, muslimat dan yaasiinan	Wawawancara dengan anak dan tetangga konseli.
15	Ahad, 28 November 2021	Konseli bercerita dan mempraktikkan pengalaman selama treatment kepada tetangga konseli.	Observasi

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku konseli dari minggu ke minggu mengalami perubahan, terutama setelah dilaksanakannya proses konseling. Meskipun konseli mengalami perubahan yang sangat drastis, konselor tetap mengingatkan konseli untuk selalu menerapkan sujud syukur setelah sholat fardhu dan sunnah.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif dimana konselor berusaha untuk menganalisis proses konseling spiritual berdasarkan teori dan kenyataan di lapangan. Kemudian konselor membuat sebuah perbandingan antara teori dengan realita pelaksanaan konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* dari sebelum pelaksanaan konseling sampai sesudah pelaksanaan konseling. Setelah itu perbandingan sebelum dan sesudah proses konseling diuraikan dalam bentuk deskripsi dan tabel.

1. Perspektif Teori

a) Analisis Proses Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia Pada Masa Covid-19 Di Katerban Baron Nganjuk

Pada saat proses pelaksanaan konseling spiritual melalui sujud syukur terdapat lima tahapan dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Kemudian analisis tersebut dideskripsikan oleh konselor dalam bentuk perbandingan antara teori dan data lapangan sebagai berikut:

Tabel 4.3
Perbandingan data teori dengan data lapangan

No	Data teori	Data lapangan
1	Identifikasi masalah adalah langkah pertama yang dilakukan konselor untuk memahami permasalahan yang sedang dialami konseli. Pada saat mengidentifikasi dapat diketahui gejala yang sering muncul pada diri konseli.	Konselor mengumpulkan data melalui konseli, anak konseli, tetangga konseli dan adik konseli. Dalam data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah: a. khawatir berlebihan b. rasa takut c. kesehatan terganggu
2	Diagnosis adalah menetapkan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya masalah pada konseli.	Berdasarkan data didapatkan oleh konselor, bahwa konseli mengalami kegelisahan dan sulit mengendalikan pikirannya akibat pandemi saat ini. Akhirnya masalah yang ditetapkan konselor adalah konseli sedang mengalami <i>anxiety</i> .
3	Prognosis adalah penetapan bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan.	Pada langkah ini bantuan yang diberikan konselor kepada konseli berupa konseling spiritual melalui sujud syukur. Kemudian pada saat pelaksanaan sujud syukur konseli diberi do'a tambahan agar konseli lebih mudah menyadari

		dan bisa berpikir positif mengenai sesuatu yang telah terjadi saat ini.
4	<i>Treatment</i> adalah proses pemberian bantuan kepada konseli setelah mengetahui prognosis.	Dalam membantu permasalahan konseli konselor memberikan tiga tahapan sebagai berikut: a) sujud syukur tahap 1, konselor memberi do'a ini sebagai proses katarsis kepada Allah "Wahai Allah, aku ingin pikiran tenang, namun aku punya masalah, yaitu ... (<i>Ya Allah aku gelisah , aku merasa khawatir dan takut dengan makhluk barumu yaitu Covid-19. Aku meminta kepada-Mu tenangkanlah diriku, lindungilah diriku dan keluargaku dengan Kasih Sayng-Mu</i>). Wahai Allah, aku ikhlas, aku ridho, tidak mengeluh, tidak gelisah atas masalahku. Aku pasrah (3x) kepada-Mu Karena aku yakin Engkau pasti(3x)

		Maha Kuasa Menolongku ”. b) sujud syukur tahap 2, konselor memberi do'a ini sebagai proses keikhlasan kepada Allah mengenai masalah yang dihadapi “Wahai Allah, jiwa ragaku dalam kekuasaan-Mu, aku serahkan hidup-mati, sehat-sakit, kaya-miskin dan semua persoalan kepada-Mu. Berilah aku kesehatan dan kesembuhan dari segala penyakit fisik, hati dan pikiran.” c) sujud syukur tahap 3, konselor memberi do'a ini sebagai wujud syukur kepada Allah “Aku berterima kasih atas semua nikmat-Mu, yaitu (<i>Terima Kasih Ya Allah Engkau telah memberiku nikmat sehat dhohir dan batin. Ketenangan,</i>
--	--	---

		<i>kekhusyukan dan keyakinan akan Kuasa-Mu yang sungguh luar biasa dan Nikmat-Mu tiada tara.) Jagalah aku dan keluargaku, ampunilah aku, karena sering mengeluh dan kurang berterima kasih kepada-Mu. Wahai Allah berikan kemudahan hidup dan kebahagiaan semua orang disebelah kanan kiriku.”</i>
Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur		
	Sujud syukur tahap I	Tahap I dilakukan sebagai proses katarsis kepada Allah agar konseli tidak khawatir berlebihan sehingga sedikit demi sedikit bisa mengurangi <i>anxiety</i> yang sedang dialaminya. 1. Konseli melaksanakan sholat dhuha seperti biasanya sampai selesai berdo'a 2. Setelah selesai sholat dhuha konseli diminta untuk rileksasi dengan

		cara duduk tenang dan nyaman, tarik nafas dari hidung dihembuskan pelan-pelan lewat mulut di ulang 3x 3. Dilanjut membaca kalimat dzikir 3x لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم 4. Membaca niat نويت سجود الشكر لله تعالى 5. Membaca do'a رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَادْخُلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ 6. Membaca surah al-Fatihah pada ayat ke 5 dibaca 7x إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٢﴾ 7. Membacan do'a K.H. Abdul Fattah Jalalain اللهم اجمع بيني و بين حبا جتي.... كما جمعت بين اسمائك وصفاتك يا ذا الجلال والاكرام
--	--	--

		(sambil menahan nafas) dan dibagian titik-titik membaca hajat “Wahai Allah, aku ingin tenang, namun punya masalah, yaitu (Ya Allah aku gelisah , aku merasa khawatir dan takut dengan makhluk barumu yaitu Covid-19. Aku meminta kepada-Mu tenangkanlah diriku, lindungilah diriku dan keluargaku dengan Kasih Sayng-Mu). Wahai Allah, aku ikhlas, aku ridho, tidak mengeluh, tidak gelisah atas masalahku. Aku pasrah (3x) kepada-Mu Karena aku yakin (3x) Engkau pasti Maha Kuasa Menolongku”. 8. Salam
	Sujud syukur tahap II	Tahap II dilakukan sebagai proses keikhlasan kepada Allah mengenai masalah yang dihadapi sehingga konseli bisa meminimalisir

		rasa takut yang sedang diraskannya. Dengan begitu konseli bisa mulai belajar menerima keadaan yang sedang terjadi. 1. Konseli melaksanakan sholat dhuha seperti biasanya sampai selesai berdo'a 2. Setelah selesai sholat dhuha konseli diminta untuk rileksasi dengan cara duduk tenang dan nyaman, tarik nafas dari hidung dihembuskan pelan-pelan lewat mulut di ulang 3x 3. Dilanjut membaca kalimat dzikir 7x لا اله الا الله 4. Membaca niat نويت سجود الشكر لله تعالى 5. Membaca do'a رَبِّ اَوْزِعْنِي اَنْ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي اَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
--	--	---

		وَادْخُلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ 6. Membaca surah al-Fatihah pada ayat ke 5 dibaca 7x إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ 7. Membacan do'a K.H. Abdul Fattah Jalalain اللهم اجمع بيني و بين حاضرتي كما جمعت بين اسمائك وصفاتك يا ذا الجلال والاكرام d) (<i>sambil menahan nafas</i>) dan dibagian titik-titik membaca hajat konselor memberi do'a ini “Wahai Allah, jiwa ragaku dalam kekuasaan-Mu, aku serahkan hidup-mati, sehat-sakit, kaya-miskin dan semua persoalan kepada-Mu. Berilah aku kesehatan dan kesembuhan dari
--	--	--

		segala penyakit fisik, hati dan pikiran.” 8. Salam
	Sujud syukur tahap III	Tahap III dilakukan sebagai wujud syukur kepada Allah, atas segala karunia yang telah diberikan Allah baik senang maupun susah. Ketika rasa syukur semakin diitngkatkan akan tumbuh ketenang batin sehingga fisik dan psikis bisa kembali sehat. 1. Konseli melaksanakan sholat dhuha seperti biasanya sampai selesai berdo'a 2. Setelah selesai sholat dhuha konseli diminta untuk rileksasi dengan cara duduk tenang dan nyaman, tarik nafas dari hidung dihembuskan pelan-pelan lewat mulut di ulang 3x 3. Dilanjut membaca kalimat dzikir 7x الحمد لله 4. Membaca niat

		نويت سجود الشكر لله تعالى 5. Membaca do'a رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَادْخُلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ 6. Membaca surah al-Fatihah pada ayat ke 5 dibaca 7x إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ 7. Membaca do'a K.H. Abdul Fattah Jalalain اللهم اجمع بيني وبين حاتم جتي.... كما جمعت بين اسمائك وصفاتك يا ذا الجلال والاکرام e) (<i>sambil menahan nafas</i>) dan dibagian titik-titik membaca hajat “Aku berterima kasih atas semua nikmat-Mu, yaitu (<i>Terima Kasih Ya Allah Engkau telah memberiku nikmat</i>
--	--	--

		sehat <i>dhohir</i> dan <i>batin</i>. <i>Ketenangan, kekhusyukan dan keyakinan akan Kuasa-Mu yang sungguh luar biasa dan Nikmat-Mu tiada tara..</i>) Jagalah aku dan keluargaku, ampunilah aku, karena sering mengeluh dan kurang berterima kasih kepada-Mu. Wahai Allah berikan kemudahan hidup dan kebahagiaan semua orang disebelah kanan kiriku.” 8. Salam
5	Evaluasi dan <i>follow up</i>	Pada langkah ini yang dilakukan konselor adalah mengevaluasi hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan terhadap konseli. Dari evaluasi tersebut dapat kita ketahui bahwa <i>anxiety</i> yang dialami konseli berangsur-angsur berkurang dan melihat dari catatan setiap

		minggunya konseli selalu ada perubahan. Dimana konseli sekarang lebih terlihat tenang, senyum bahagia, dan lebih santai dari sebelumnya. Kemudian kesimpulan dari proses konseling spiritual melalui sujud syukur terdapat perubahan yang lebih baik pada konseli. Setelah dilakukan evaluasi konselor memberi tindak lanjut berupa konseli tetap harus menerapkan sujud syukur disetiap selesai sholat agar bisa mengontrol dirinya sehingga bisa terhindar dari <i>anxiety</i> seperti sekarang ini.
--	--	---

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa analisis yang dilakukan konselor dimulai dari mengidentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, tretament dan evaluasi atau *follow up*. Dari identifikasi masalah konselor dapat mengetahui penyebab dari masalah yang dialami oleh konseli. Kemudian konselor mendiagnosis bahwa konseli mengalami *anxiety* akibat pandemi covid-19. Setelah di diagnosis konselor melakukan prognosis dengan memberi bantuan kepada konseli melalui konseling spiritual melalui sujud syukur agar *anxiety* yang dirasakan dapat segera terselesaikan. Sujud syukur ini sangat cocok diterapkan untuk usia konseli, karena di usia konseli sangat membutuhkan

ketenangan dan kebahagiaan dalam menikmati masa tuanya. Hal itu dibuktikan bahwa hasil sebelum dilakukannya proses konseling, konseli sering mengalami kekhawatiran dan ketakutan dalam menghadapi realita kehidupan di masa pandemi. Oleh karena itu sujud syukur yang diberikan konselor kepada konseli sebagai proses katarsis konseli kepada Allah, menumbuhkan rasa ikhlas serta keyakinan kepada Allah dan sebagai ucapan rasa syukur atas segala nikmat yang telah diberikan Allah kepada konseli beserta keluarganya.

b) Analisis Hasil Konseling Spiritual Melalui Sujud Syukur Untuk Mengatasi *Anxiety* Lansia Pada Masa Covid-19 Di Katerban Baron Nganjuk

Tabel 4.4

Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling

No	Indikator	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Khawatir berlebihan	✓					✓
2	Rasa takut		✓				✓
3	Kesehatan terganggu	✓					✓
4	Nafas pendek	✓				✓	
5	Jantung berdetak kencang	✓					✓
6	Sulit berbicara		✓				✓
7	Fokus pada satu masalah	✓					✓
8	Tangan berkeringat	✓					✓

Keterangan: A : Dirasakan
B : Kadang-kadang
C : Tidak dirasakan

Setelah rangkaian proses konseling dilalui hasil perubahan yang ada pada diri konseli telah terlihat jelas. Pada penelitian ini proses konseling yang menggunakan konseling spiritual melalui sujud syukur berhasil untuk mengatasi *anxiety*. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan hasil wawancara konselor dengan konseli, anak konseli, tetangga konseli dan adik konseli bahwa saat ini konseli sudah tidak cemas, tidak khawatir, tidak takut dan kesehatan mulai membaik dan bisa mengendalikan pikirannya.

2. Perspektif Keislaman

Spiritual menurut pandangan islam adalah pengarahan potensi yang berhubungan dengan rohani atau batin. Rohani adalah karunia dari Allah SWT yang berada dalam hati manusia, karena hati tidak pernah bisa berbohong dan menjadi kunci spiritualitas pancaran sifat-sifat Allah SWT. Manusia yang mempunyai spiritual tinggi akan selalu mengingat Allah dimana dan kapanpun. Ketika seseorang selalu mengingat dan yakin kepada Allah tentu hati akan merasa tenang, bahagia dan sejahtera karena merasa ada yang melindungi dalam keadaan apapun. Sehingga rasa cemas, takut, gelisah, khawatir, ragu apapun tidak akan pernah mengahampiri kita. Dalam konseling spiritual melalui sujud syukur konselor juga memberikan sebuah relaksasi keislaman sebagai berikut:

a) Dzikir

Berdzikir yang berarti menyebut asma-asma Allah SWT di berbagai kesempatan. Dalam

hal ini konseli diminta untuk selalu mengingat firman Allah SWT

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ⁵⁹

18. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Konselor memberikan relaksasi dzikir kepada konseli agar hati dan pikiran konseli tenang tentram, sehingga bisa berpikir positif dan bisa menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Ketika konseli bisa menyelesaikan masalah *anxiety* yang sedang dialami, konseli bisa menikmati masa tuanya penuh dengan keyakinan dan kebahagiaan lahir batin. Adapun bacaan dzikir yang dibaca oleh konseli pada saat proses konseling adalah sebagai berikut:

- 1) لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم
- 2) لا اله الا الله
- 3) الحمد لله

⁵⁹Al- Qur'an, Surah Ar-Ra'd

b) Relaksasi bersyukur

Rasa syukur merupakan ucapan terima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan. Allah SWT berfirman

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ
إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ⁶⁰

7. *Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”*

Pada konseling spiritual melalui sujud syukur konselor memberikan relaksasi bersyukur dalam rangka melatih kognitif konseli agar bisa berpikir positif, mendisiplinkan pikiran, hati dan tindakan untuk selalu mengingat nikmat Allah yang telah diberikan dalam bentuk apapun. Karena tanpa kita sadari bahwa sakit yang kita derita atau masalah yang tidak kunjung selesai terjadi karena kita lupa mensyukuri nikmat yang sudah diterima. Dengan adanya relaksasi bersyukur konseli bisa lebih mengontrol rasa cemas yang sedang dialaminya dan bisa kembali menikmati hari-hari penuh dengan kebahagiaan dan ketenangan.

⁶⁰Al-Qur'an, Surah Ibrahim

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses pelaksanaan konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* lansia pada masa Covid-19 di Katerban Baron Nganjuk dilakukan dengan lima langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi atau *follow up*. Kemudian pada tahap treatment konselor menggunakan tiga langkah sebagai berikut:
 - a) sujud syukur tahap 1, konselor memberi do'a ini sebagai proses katarsis kepada Allah “Wahai Allah, aku ingin pikiran tenang, namun aku punya masalah, yaitu *(Ya Allah aku gelisah , aku merasa khawatir dan takut dengan makhluk barumu yaitu Covid-19. Aku meminta kepada-Mu tenangkanlah diriku, lindungan diriku dan keluargaku dengan Kasih Sayng-Mu)*. Wahai Allah, aku ikhlas, aku ridho, tidak mengeluh, tidak gelisah atas masalahku. Aku pasrah (3x) kepada-Mu Karena aku yakin Engkau pasti(3x) Maha Kuasa Menolongku ”.
 - b) sujud syukur tahap 2, konselor memberi do'a ini sebagai proses keikhlasan dan keyakinan kepada Allah mengenai masalah yang dihadapi “Wahai Allah, jiwa ragaku dalam kekuasaan-Mu, aku serahkan hidup-mati, sehat-sakit, kaya-miskin dan semua persoalan kepada-Mu. Berilah aku kesehatan

dan kesembuhan dari segala penyakit fisik, hati dan pikiran.”

- c) sujud syukur tahap 3, konselor memberi do'a ini sebagai wujud syukur kepada Allah “Aku berterima kasih atas semua nikmat-Mu, yaitu *(Terima Kasih Ya Allah Engkau telah memberiku nikmat sehat dhohir dan batin. Ketenangan, kekhusyukan dan keyakinan akan Kuasa-Mu yang sungguh luar biasa dan Nikmat-Mu tiada tara.)* Jagalah aku dan keluargaku, ampunilah aku, karena sering mengeluh dan kurang berterima kasih kepada-Mu. Wahai Allah berikan kemudahan hidup dan kebahagiaan semua orang disebelah kanan kiriku.”

2. Hasil akhir dari proses konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* akibat pandemi covid-19 pada seorang lansia di desa Katerban kecamatan Baron kabupaten Nganjuk dapat dikatakan berhasil karena konselor telah mampu membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Hal ini dipastikan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor dengan konseli yang mengakui bahwa ketika sebelum dilakukannya proses konseling, konseli merasa khawatir berlebihan, takut dan kesehatan menurun. Namun setelah dilakukannya proses konseling keadaan konseli semakin membaik, konseli terlihat santai, berani, sehat dan bersemangat. Sehingga bisa kembali merasakan hidup tenang karena dekat dengan Allah SWT.

B. Saran

1. Konselor

Sebaiknya seorang konselor lebih banyak dalam mendalami berbagai ilmu mengenai teori dan teknik konseling, sering melakukan praktik konseling agar mempunyai banyak pengalaman. Sehingga ketika melaksanakan proses konseling spiritual melalui sujud syukur untuk mengatasi *anxiety* pada seorang lansia menjadi lebih efektif dan bisa lebih maksimal.

2. Konseli

Setiap manusia pasti mempunyai hak untuk hidup tenang dan bahagia. Jika ingin hidup tenang dan bahagia kita harus selalu melibatkan Allah SWT dalam hal apapun. Ketika seseorang bergantung, yakin, berdo'a dan meminta tolong kepada Allah SWT pasti akan diberi jalan keluar, hati akan tenang dan otak akan ringan dari beban pikiran. Karena kegelisahan membuat kita tenggelam dan lupa akan nikmat yang telah diberikan.

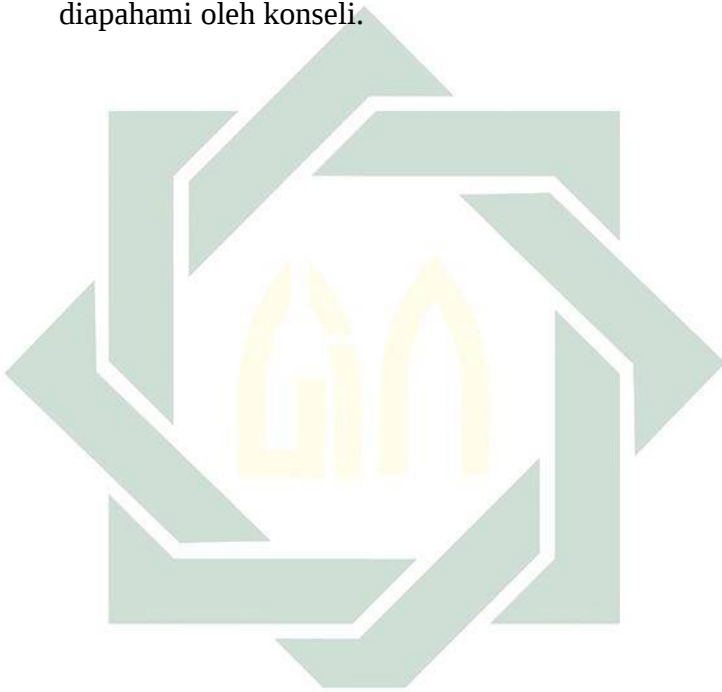
3. Pembaca

Semoga para pembaca bisa mengambil manfaat dari penelitian ini dan bisa menjadi sebuah pengingat bahwa ketenangan hati tercipta karena hubungan baik antara manusia dengan Sang Pencipta.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh peneliti pada saat melakukan penelitian, mengakui masih banyak kekurangan didalam penulisan skripsi. Adapun keterbatasan yang dialami peneliti adalah penelitian dilakukan di tengah-tengah pandemi covid-19 akhirnya peneliti juga harus mematuhi protokol kesehatan pada saat terjun langsung ke lapangan. Kemudian yang menjadi konseli adalah seorang lansia berusia 71 tahun,

dimana pada saat proses penggalian data melalui wawancara harus menggunakan bahasa Jawa krama alus, konselor juga harus lebih bersabar karena jika berbicara apapun bukan sekedar dari mulut melainkan harus dari hati ke hati. Ketika menjelaskan apapun konselor juga harus bersiap-siap menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh konseli.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, *Konseling dan Psikoterapi*, Surabaya: Jaudar Press, 2017.
- Adler dan Rodman, *Psychological Testing. Sixth Edition*, New York: Memillan Publishing Company, 1991.
- Ahyani, Istiva, Manfaat Sujud Dalam Perspektif Tafsir Ilmi dan Korelasinya dengan Kesehatan, *Skripsi*, Pekanbaru: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN RIAU, 2020.
- An-Nisa'i, Ahmad bin Syua'aib bin Dinar, *Al-Sunan An-Nasa'i No. 1126*, Beirut: Dar al-Fikr, 1994
- Anwar, M. Fuad, "Dakwah Sebagai Media Konseling Spiritual", *Jurnal Dakwah dan Komunikasi* vol. 10 no. 1, 2019.
- Aslami, Hayu A'la, , Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Salatiga, 2016.
- As-sijistani, Abu Daud, *Sunan Abu Daud*, Beirut: Darul Fikr, 1994.
- Az Zuhaili, Wahbah, *Tafsir al Muni*, terj. Abdul Hayyi al Kattani dkk, Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Aziz, Moh. Ali, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2018.
- Baduwailin, Ahmad Salim & Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*, Solo: Aqwam, 2010.
- Basyir, Hikmat, *At-Tafsir Al-Mayassar*, terj. Izzudddin Karimi, dkk. Jilid III, Solo: An-Naba', 2013.
- CD, Spielbereger, *Anxiety: Curret Trends In Theory and Research*, NewYork: Accademi Press Inc, 1972.

- Chriatianto, Laurentius Purbo, “Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Selaras*, vol. 3, no. 1, 2020.
- D, Nechita., Nechita F & Motorga, R., “Areview Of The Influence The Anxisty Exerts On human Life”, *Romanian Journal of Morphology and Embryology*, 2018.
- Hasil wawancara dengan adik konseli pada tanggal 26 November 2021
- Hasil wawancara dengan anak konseli pada 09 November 2021
- Hasil wawancara dengan konseli tanggal 28 Agustus 2021
- Hasil wawancara dengan tetangga konseli pada 17 November 2021
- Istirochah, Siti Novia, “Strategi Guru Fikih dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di MTs Al-Huda Bandung Tahun Ajaran 2016/2017”, *Skripsi*, IAIN Tulungagung, 2017.
- Justitia, Dewi, *Konseling Spiritual Dalam Meningkatkan Wellness Lansia*, Universitas Negeri Jakarta: 2019.
- Juwariyah, “Cara Melakukan Sujud Syukur dari K.H. Abdul Fattah Jalalain”, *catatan tausiyah subuh*, 16 September 2020, Pondok Pesantren Al’Ainy Miftahul ‘Ula Nglawak Kertosono
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19*, diakses pada 12 September 2021 dari Situs Resmi Kemenkes <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html> diakses pada 12 September 2021 .
- Lahmudin, Lubis, *Landasan Formal Bimbingan dan Konseling di Indonesia*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2007.

- LN, Syamsu Yusuf, *Konseling Spiritual*, Bandung: Rizqi Press, 2009.
- Marfuah, Maharati, *Bagaimana Seharusnya Sujud Syukur?*, Jakarta: Rumah Fiqh Publishing, 2018
- Marzuki, *FIQIH*, Yogyakarta: FIS UNY, 2017.
- Nevid,dkk., *Psikologi Abnormal Edisi 5 Jilid 1*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Ningsih, Yusria, *Konseling Anak Remaja Dewasa Manula*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2014.
- Prasetyono, Dwi Sunar, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, Yogyakarta: ORYZA, 2007.
- Rayani, Dewi., Dewi Nur Sukma Purqoti, “Kecemasan Keluarga lansia Terhadap Berita Hoax di Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Realita*, vol. 5 no. 1, 2020.
- Richards, dkk., *A Spiritual Strategi For Counselling and Psychotherapy*, Washington: American Psychological Associatio, 2007.
- Ridho, Muhammad Hafidz, “Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza”, *Jurnal Studi Insania* vol, 6 no 1, 2018.
- Santoso, Agus, *Konseling Spiritual*, diakses pada 8 Agustus 2021 dari sumber <http://digilib.uinsby.ac.id/20035/>
- Shohibah, Ida Fitri, *Dinamika Syukur Pada Ulama Yogyakarta*, *Skripsi*, Yogyakarta: FAHUM UIN SUKA, 2018.
- Stuart, Gail W., *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Jakarta: EGC, 2007.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2014.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988.

Wakidjo, *Sujud Syukur dan Sujud Tilawah*, Lampung Tengah: Fatwatarjih, 2020.

Wening, Wihartati, *Modul Psikologi Abnormal*, Semarang: 2011.

