



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI SHOLAWAT THIBBIL QULUB DALAM
MENGATASI KECEMASAN MASA DEPAN SEORANG
IBU DI PANDAAN PASURUAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Anastasya Rif'atul Ainuriyah
B03219007

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya
2023

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anastasya Rif'atul Ainuriyah

NIM : B03219007

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “ Terapi Sholawat Thibbil Qulub Dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan Seorang Ibu Di Pandaan Pasuruan “, merupakan karya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Surabaya, 1 Januari 2023

Yang menyatakan,



Anastasya Rif'atul Ainuriyah

NIM: B03219007

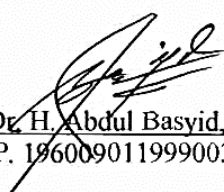
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Anastasya Rif'atul Ainuriyah
NIM : B03219007
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul skripsi : Terapi Sholawat Thibbil Qulub Dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan Seorang Ibu Di Pandaan Pasuruan.

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

Surabaya, 4 Januari 2023

Dosen Pembimbing,



Dr. H. Abdul Basyid, MM
NIP. 1960090119990031002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

TERAPI SHOLAWAT THIBBIL QULUB DALAM
MENGATASI KECEMASAN MASA DEPAN SEORANG
IBU DI PANDAAN PASURUAN

SKRIPSI

Disusun Oleh

Anastasya Rif'atul Ainuriyah
(B03219007)

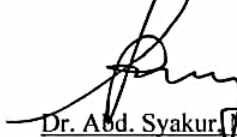
Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 11 Januari 2023
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Abd. Basyid, MM
NIP. 1966090119990031002

Penguji II



Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 196607042003021001

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV



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



11 Januari 2023

Dehan,

Dr. Mochlis Chontu Arif, S.Ag., M.Pd.I
NIP. 19810901198031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : ANASTASYA RIFATUL AINURIYAH
NIM : B03219007
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS DA'WAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN
KONSELING ISLAM
E-mail address : rifatulanastasya@gmail.com

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

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

TERAPI SUJOLAWAT THIBBIL QULUB DALAM MENGATASI KECEMASAN MASA

DEPAN SEORANG IBU DI PANDAIAN PASURUAN

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Januari 2023

Penulis

(Anastasya Rifatul Ainuriyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Anastasya Rif'atul Ainuriyah, B03219007. Terapi sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses terapi sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu dan untuk mengetahui bagaimana hasil perubahan setelah diberi perlakuan terapi sholat *thibbil qulub*.

Untuk menjawab persoalan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Analisis data yang digunakan yakni analisis dekriptif untuk menganalisis fenomena tersebut.

Proses konseling dilakukan melalui 5 tahapan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi atau follow up. Hasil perubahan konseli setelah dilakukan terapi *sholawat thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan dikatakan berhasil dengan didapatkan presentase sebesar 71%. Hal ini juga dilihat berdasarkan perubahan yang dialami konseli setelah dilakukannya terapi, jika sebelumnya konseli sering merasakan gejala fisiologis muncul ketika ia merasa cemas namun kini gejala itu sudah tidak pernah muncul lagi. Kini konseli juga menjadi individu yang lebih fokus dan sudah tidak pernah memiliki pemikiran negatif lagi akan masa depannya.

Kata kunci : Terapi Sholawat Thibbil Qulub, Kecemasan.

ABSTRACT

Anastasya Rif'atul Ainuriyah, B03219007. Therapy of prayer thibbil qulub in overcoming anxiety for a mother's future in Pandaan Pasuruan.

This study aims to determine the process of sholawat thibbil qulub therapy in overcoming a mother's future anxiety and to find out how the results change after being given sholawat thibbil qulub therapy.

To answer this question, this study used a qualitative research method with a case study type of research. The data analysis used is descriptive analysis to analyze this phenomenon.

The counseling process is carried out through 5 stages, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and evaluation or follow-up. The results of the counselee's changes after the sholawat thibbil qulub therapy was carried out in overcoming the future anxiety of a mother at Pandaan Pasuruan were said to be successful with a percentage of 71%. This is also seen based on the changes experienced by the counselee after therapy, if previously the counselee often felt physiological symptoms appear when he felt anxious but now these symptoms have never appeared again. Now the counselee is also a more focused individual and has never had negative thoughts about his future.

Keywords: Sholawat Thibbil Qulub Therapy, Anxiety.

نبذة مختصرة

علاج صلاة تيبيل القلوب. Anastasya Rif'atul Ainuriyah, B03219007.

للتغلب على القلق بشأن مستقبل الأم في بندان باسوروا

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عملية علاج سلوة تيبيل القلوب في التغلب على قلق الأم المستقبلي ومعرفة كيف تتغير النتائج بعد تناول علاج شولاوت تيل القلوب

للإجابة على هذا السؤال ، استخدمت هذه الدراسة أسلوب بحث نوعي مع دراسة حالة من نوع البحث. تحليل البيانات المستخدم هو تحليل وصفي لتحليل هذه الظاهرة

تتم عملية الاستشارة من خلال 5 مراحل ، وهي تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم أو المتابعة. وقيل إن نتائج التغييرات التي أجراها المستشار بعد علاج شولاوت تيبيل قلوب للتغلب على القلق كانت ناجحة بنسبة 71٪. يلاحظ هذا Pandaan Pasuruan المستقبلي للأم في أيضًا بناءً على التغييرات التي مر بها المستشار بعد العلاج ، إذا شعر المستشار سابقًا في كثير من الأحيان بأعراض فسيولوجية تظهر عندما شعر بالقلق ولكن هذه الأعراض لم تظهر مرة أخرى الآن. الآن المستشار هو أيضًا شخص أكثر تركيزًا ولم يكن لديه أفكار سلبية حول مستقبله

الكلمات المفتاحية: علاج القلوب ، القلق

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
نبذة مختصرة.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	7
1. Terapi sholawat <i>thibbil qulub</i>	7

2. Kecemasan.....	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORETIK	12
A. Kerangka Teoritik	12
1. Terapi Sholawat <i>Thibbil Qulub</i>	12
a. Pengertian terapi Sholawat <i>thibbil qulub</i>	12
b. Manfaat Sholawat <i>Thibbil Qulub</i>	14
c. Dalil terkait anjuran untuk bersholawat	15
2. Kecemasan.....	17
a. Pengertian Kecemasan	17
b. Gejala-gejala Kecemasan	19
c. Faktor-faktor penyebab kecemasan	21
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	23
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	27
C. Jenis dan Sumber Data	27
D. Tahap – Tahap Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Validitas Data	34
G. Teknik Analisis Data.....	35
BAB VI	36

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	36
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	36
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	36
2. Deskripsi Konselor	37
3. Deskripsi Konseli	39
4. Deskripsi Masalah Konseli.....	41
B. Penyajian Data	43
1. Deskripsi proses Terapi Sholawat <i>Thibbil Qulub</i> dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan Seorang Ibu di Pandaan Pasuruan.....	43
2. Deskripsi perubahan konseli setelah melakukan Terapi Sholawat <i>Thibbil Qulub</i> dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan Seorang Ibu di Pandaan Pasuruan.....	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	60
1. Perspektif Teori	60
2. Perspektif Keislaman.....	66
BAB V.....	69
PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Rekomendasi.....	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Identitas Konselor	38
Tabel 4. 2 Identitas Konseli	40
Tabel 4. 3 Kondisi konseli sebelum proses terapi.....	42
Tabel 4. 4 Tahap Motivasi sesi 1	50
Tabel 4. 5 Tahap Motivasi Sesi 2.....	51
Tabel 4. 6 Tahap pembacaan sholawat thibbil qulub.....	54
Tabel 4. 7 Tahap ketiga proses terapi	56
Tabel 4. 8 Kondisi konseli setelah proses terapi.....	59
Tabel 4. 9 Perbandingan data teori dengan data lapangan	60
Tabel 4. 10 Perubahan sebelum dan sesudah proses terapi.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Surat Izin Penelitian	77
Gambar 2 Wawancara Signifikan Other	78
Gambar 3 Proses Konseling.....	78
Gambar 4 Hasil Cek Turnitin.....	78
Gambar 5 Kartu Bimbingan Skripsi.....	78

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kasus yang diangkat dalam penelitian ini yakni seorang ibu rumah tangga yang berumur 47 tahun yang memiliki permasalahan kecemasan akan masa depan disebabkan oleh dampak dari perceraian yang dialami. Perceraian yang dialami konseli pada tahun 2021 berdampak besar pada kehidupan konseli. Sang suami meninggalkan ia dan kedua anaknya dan memilih untuk hidup bersama orang ketiga yang tiba-tiba hadir dalam kehidupan keluarganya. Disebabkan perceraian yang dialami konseli merasakan beberapa perubahan dalam kehidupannya, seperti ia sering tidak bisa fokus akan sesuatu, sering memiliki pemikiran negatif, dan cemas akan masa depan yang akan ia lalui.¹

Kecemasan masa depan yang dialami konseli muncul pasca perceraian dengan suaminya. Faktor utama kecemasan yang muncul dikarenakan pemikiran negatif konseli akan kondisi ekonominya yang belum bisa menunjang kehidupan anak dan cucu nya di masa depan. Kecemasan akan masa depan dalam hal ini konseli merasa cemas akan masa depan pendidikan anaknya dan juga cemas akan kehidupan ekonominya di masa depan dengan menghidupi kedua anaknya. Kecemasan tersebut timbul akibat dari rasa sakit perceraian yang dialami oleh konseli. Hal ini diungkapkan dalam cerita konseli ketika pertemuan pertama, ia tiba-tiba menangis ketika mengingat akan perceraian dengan suaminya dulu.²

¹ Hasil wawancara dengan konseli pada 5 November 2022.

² Hasil observasi dengan konseli pada 5 November 2022.

Sebagai bagian dari sisi psikologis, kecemasan mengacu pada perasaan dan emosi yang dialami seseorang ketika menghadapi peristiwa nyata atau internal dalam hidupnya. Dalam kecemasan, sistem saraf otonom mengontrol reaksi terhadap ketegangan internal dan menciptakan peningkatan detak jantung, sesak napas, mulut kering, dan tangan berkeringat akibat reaksi terhadap ketegangan internal. Selain rasa takut, cemas, gugup, bingung, dan perasaan ngeri, penderita kecemasan juga bisa merasa tegang, khawatir, dan merasa gelisah.³

Konseli mengatakan bahwa terkadang ia merasa sakit kepala, dada berdebar hingga merasakan sakit perut jika teringat akan perceraian. Gangguan kecemasan ditandai dengan perasaan cemas dan takut yang terus-menerus yang tidak terkendali dan selalu merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.⁴ Kecemasan yang dialami konseli sudah ia rasakan pasca perceraian setahun lamanya.

Unit inti dalam pembentukan masyarakat merupakan keluarga dan kehidupan manusia secara menyeluruh.⁵ Terbentuknya keluarga atau rumah tangga diharapkan menjadi sebuah wadah untuk mewujudkan suatu bentuk kehidupan yang sakinah, mawaddah dan warahmah. Perlunya kebersamaan dan saling berbagi

³ Abdul Hayat, “Kecemasan dan Metode Pengendaliannya”, *Jurnal Khazanah*, (Vol 12, No 1, 2014), hal 61.

⁴ N. Naziyah and A. Santoso, “Pengaruh Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Istri Pasca Bercerai Di Desa Bolo Ujungpangkah Kabupaten Gresik,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, (Vol 7, No 2, 2017), hal 156.

⁵ Uswatun Khasanah, “Konsepsi keluarga bahagia dalam pandangan Al Qur’an (Kajian Tematik)”, *Skripsi*, (Tulungagung : Ilmu Al Qur’an dan Tafsir, UIN Satu Tulungagung, 2016), hal 3.

antar anggota keluarga untuk mewujudkan keluarga yang bahagia dunia dan akhirat.

Perjalanan kehidupan berkeluarga tidak selalu lurus dan terkadang terdapat lika-liku konflik yang dialami dalam rumah tangga. Konflik rumah tangga sering terjadi dikarenakan kurangnya komunikasi antar keluarga dan pengaruh akal dan hawa nafsu manusia sendiri. Ketidaksiapan individu dalam segi mental, fisik dan juga materi dalam sebuah pernikahan bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya konflik dalam keluarga.

Apabila ada suatu ketidakstabilan perkawinan, maka perceraian merupakan bentuk akhir dari ketidakstabilan tersebut yang ditandai dengan berakhirnya perkawinan dan diakui oleh undang-undang.⁶ Sehingga apabila sebuah pasangan memiliki konflik dalam keluarga dan tidak bisa memecahkan konflik tersebut akhirnya pemecahan konflik dalam keluarga diakhiri dengan melakukan perceraian.

Menurut data BPS (Badan Pusat Statistik) kasus perceraian di Indonesia kembali meningkat dan puncaknya terjadi pada tahun 2021 dengan peningkatan kasus 53,5 persen jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 291.677 kasus. Jawa Timur adalah provinsi dengan jumlah kasus perceraian tertinggi kedua setelah Jawa Barat dengan perkiraan 88.235 kasus sepanjang tahun 2021.⁷

⁶ Salsabila Hernaly, "Psikologi perempuan dewasa awal pasca perceraian", *Jurnal keluarga*, (Vol 6, No 1, 2022), hal 2.

⁷ Nabilah Nur A, "Tingkat perceraian di Indonesia meningkat apa penyebabnya ?", *Artikel*, diakses dari website <https://goodstats.id/article/tingkat-perceraian-di-indonesia-meningkat-apa-penyebabnya-fqDyu> pada tanggal 06 Januari 2023.

Dampak dari perceraian tidak hanya berimbas pada anak, tetapi juga berimbas pada seluruh anggota keluarga termasuk suami, istri dan keluarga kedua belah pihak. Seorang ibu apabila telah melakukan perceraian ia memegang peran ganda yaitu sebagai ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya.⁸ Banyak penelitian yang membahas bagaimana dampak perceraian yang lebih difokuskan pada anak, maka dalam penelitian ini lebih dikhususkan akan dampak perceraian pada pihak istri (sang ibu).

Dampak bagi perempuan yang bercerai sangat berpengaruh dan menyebabkan kondisi yang buruk terhadap psikisnya. Disamping kecemasan yang ia rasakan, ia harus menjadi *singel parents* bagi anaknya dan harus memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Perceraian yang dialami oleh seorang istri juga berdampak pada kehidupan berkeluarga selanjutnya, ia cenderung menghindari hal-hal yang bisa menyebabkan perceraian pada rumah tangganya.

Pasca perceraian konseli sempat memiliki pemikiran bahwa allah tidak adil dengan memberikan kehidupan berkeluarga yang tidak sempurna. Berbeda dengan sekarang ia ingin lebih mendekatkan diri kepada allah dan ingin menghilangkan perasaan cemas yang ingin rasakan. Konseli berharap kehidupan yang ia alami merupakan sebaik-baiknya jalan yang allah berikan kepadanya. Seperti firman allah pada QS:Al Baqarah ayat 155-156 yang berbunyi :

⁸ Ario CJ, "Coping Stress Pascacerai:Kajian kualitatif pada ibu tunggal", *Jurnal Psikologi dan kesehatan mental*, (Vol 5, No 1, 2020), hal 73.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ
 مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥
 الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ
 رَاجِعُونَ ١٥٦

Artinya: “ (155) Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, & buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (156) Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, me-reka berkata “*Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un*” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)”.⁹

Ayat tersebut sudah menjelaskan bahwa segala perjuangan itu hanyalah dapat dimenangkan dan segala kesusahan/kesukaran hanya dapat diatasi dengan kesabaran, ketabahan dan salat (beribadah).¹⁰ Hal ini perlu adanya layanan konseling yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan akan masa depan yang dialami konseli. Salah satu terapi konseling yang diterapkan yakni terapi sholawat *thibbil qulub*.

Membaca sholawat merupakan salah satu upaya umat manusia untuk semakin dekat dengan Allah dan Nabi Muhammad. Shalawat juga bisa diartikan sebagai doa bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam kitab *Riyad Al-Salihin*, barangsiapa yang bersholawat satu sholawat kepada Nabi maka Allah akan bersholawat untuknya sepuluh kali.

⁹ Al Qur'an, Al Baqarah : 155 – 156.

¹⁰ Kementrian Agama RI, “*Al Qur'an dan Tafsirnya : Jilid 1*”, (Jakarta : Widya Cahaya, 2011), hal 233.

Sholawat *thibbil qulub* terkadang disebut sebagai sholawat yang membawa obat. Sholawat ini dapat menjadi obat segala macam penyakit dzhahir maupun batin. Allah pasti akan memberi berkah bagi siapa saja yang rutin membaca sholawat ini, berapa kali pun ia membacanya dalam jumlah berapa pun. Sholawat *thibbil qulub* bisa digunakan untuk mengobati hati yang sedang gelisah, was was, cemas dan tidak tenang yang termasuk dalam tanda kecemasan seseorang.

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka dilakukan penelitian yang berjudul “ Terapi Sholawat *Thibbil Qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses penerapan Terapi Sholawat *Thibbil Qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan ?
2. Bagaimana hasil penerapan Terapi Sholawat *Thibbil Qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk memahami proses Terapi Sholawat *Thibbil Qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan.
2. Untuk memahami hasil penerapan Terapi Sholawat *Thibbil Qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan.

D. Manfaat Penelitian

Berikut manfaat dari penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan wawasan dan pemahaman bagi peneliti lain tentang mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu melalui terapi sholawat *thibbil qulub*.
- b. Sebagai sumber pengetahuan dan bahan referensi terkait permasalahan mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu melalui terapi sholawat *thibbil qulub*.
- c. Temuan dalam penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu dalam lingkup bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penggunaan terapi sholawat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam menangani konseli yang mengalami kecemasan akan masa depan, serta dapat menjadi bahan refrensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Definisi Konsep

1. Terapi sholawat *thibbil qulub*

Terapi sholawat merupakan pendekatan terapi islam dalam bimbingan konseling islam. Terapi islam yakni suatu usaha penyembuhan bagi seseorang yang mengalami gangguan psikologis yang dilakukan berprinsip pada al qur'an dan as sunnah.¹¹ Sholawat merupakan suatu ibadah yang

¹¹ Taufiq, “*Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*”, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal 13.

dianjurkan untuk mengamalkannya dalam kegiatan sehari-hari, dengan bersholawat dapat membuat pola pikir, perbuatan, dan perasaan jauh lebih baik.¹²

Sholawat *thibbil qulub* atau biasa disebut sholawat syifa merupakan sholawat yang biasa digunakan untuk menyembuhkan segala penyakit dhahir maupun batin. Sholawat *thibbil qulub* mengandung makna bacaan berupa pujian kepada Nabi dan sebagai obat penyakit hati sekaligus obat bagi tubuh yang sakit. Sholawat ini membawa manfaat dan berkah kesehatan bagi pembacanya.¹³

Terapi sholawat *thibbil qulub* dalam penelitian ini berfokus untuk menangani gejala kecemasan konseli. Seperti cemas, kecewa, takut atau pikiran negatif konseli dengan tujuan konseli dapat mengelola gejala yang dialami. Penerapan terapi sholawat *thibbil qulub* dapat mengatasi gejala kecemasan konseli dengan cara yang lebih baik agar tercipta jiwa yang tenang serta mengharap barokah dari pengamalan membaca sholawat *thibbil qulub*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka terapi sholawat *thibbil qulub* merupakan terapi menggunakan sholawat *thibbil qulub* yang dilakukan sebagai obat hati dan meminta kesembuhan penyakit dhahir maupun batin dengan cara dilakukan berulang-ulang dan teratur.

¹² Rima Olivia, “*Sholawat untuk Jiwa*”, (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2016), hal 9.

¹³ Anila Janis Maryudiana, “Shalawat tibbil qulub sebagai terapi penenang jiwa penderita insomnia”, *skripsi*, (Surabaya: Tasawuf dan psikoterapi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022) hal 3.

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu bagian dari kondisi hidup dan sering dirasakan oleh sebagian individu. Kecemasan menurut Carpenito dan Moyet adalah perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan seorang konseli karena khawatir, prihatin, dan takut. Jika konseli tidak mendapatkan perawatan yang tepat, mereka akan menghadapi kesulitan yang akan menghambat aktivitas sehari-hari, pendidikan dan aktivitas yang melibatkan orang lain.¹⁴ Kecemasan dihasilkan dari berbagai emosi yang bercampur-baur, termasuk didalamnya perasaan tertekan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).¹⁵

Kecemasan adalah salah satu emosi tersulit yang dialami banyak orang dan setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada waktu yang tidak menentu dan dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Ini terjadi karena setiap individu tidak memiliki kapasitas untuk menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi pada mereka di masa depan. Terkadang kecemasan di definisikan sebagai ketakutan, malu atau perasaan khawatir, sesuai dengan pernyataan Gunarsa bahwa kecemasan adalah rasa khawatir atau takut yang tidak dapat diketahui penyebabnya.¹⁶ Kecemasan masa depan

¹⁴ Wannudya Endah Kusuma Dewi, “Terapi Musik Islami melalui shalawat *thibbil qulub* untuk mengurangi kecemasan pada seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi*, (Surabaya: Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hal 9.

¹⁵ Zakiah D, “*Kesehatan Mental*”, (Jakarta:Gunung Agung, 1983), hal 27.

¹⁶ Wa Ode N dan Intan NCA, “ Play Therapy for Children with Anxiety Disorders”, *Journal Social Science*, (Vol 395,2020), hal 83.

yang timbul akibat dampak dari perceraian yang dialami oleh konseli dalam penelitian ini yakni ia merasakan cemas akan pendidikan anak dan kehidupan ekonominya di masa depan.

F. Sistematika Pembahasan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

BAB II : Kajian Teoretik

Bab ini menjelaskan kerangka teoretik penelitian yakni membahas secara rinci terkait terapi sholawat *thibbil qulub* yang meliputi sub bab pengertian terapi sholawat *thibbil qulub*, manfaat sholawat *thibbil qulub* dan Dalil terkait anjuran untuk bersholawat. Uraian kedua yakni terkait kecemasan meliputi sub bab pengertian kecemasan, gejala-gejala kecemasan, dan faktor penyebab kecemasan. Bab 2 ini juga membahas terkait penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan membahas terkait teknik analisis data.

BAB VI : Hasil Penelitian

Bab ini menjelaskan hasil penelitian yakni penjelasan gambaran umum subjek penelitian, penyajian data penelitian dan pembahasan hasil penelitian dalam perspektif teori dan islam.

BAB V : Penutup

Bab ini menjelaskan kesimpulan penelitian, rekomendasi yang ditambahkan untuk penyempurnaan penelitian dan keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoritik

1. Terapi Sholawat *Thibbil Qulub*

a. Pengertian terapi Sholawat *thibbil qulub*

Terapi merupakan suatu proses tindakan yang dilakukan yang sering digunakan dalam bidang medikal dan istilah ini juga sering digunakan dalam bidang konseling dan psikoterapi.¹⁷ Tujuan dari terapi bukan hanya untuk menyelesaikan masalah tetapi lebih memudahkan individu untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih positif.¹⁸ Terapi atau *therapy* berarti penyembuhan, sama halnya bahasa arab dari kata terapi yakni *al -istisyfa'* yang berasal dari kata *syafa - yasyf i - syifa'* artinya yakni menyembuhkan. Dalam pengamalannya, umat islam dianjurkan untuk mengamalkan shalawat-shalawat dan doa doa yang disusun atau ijazah dari ulama dan auliya'.¹⁹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁷ Lahmuddin Lubis, "*Konseling dan terapi islami*", (Medan:Perdana Publishing, 2021) hal 178.

¹⁸ Agus Santoso dkk, "*Terapi Islam*", (Surabaya : IAIN SA Press,2013), hal 36.

¹⁹ Abdullah Syamsul Arifin, "*Membongkar kebohongan buku "Mantan Kyai NU Menggugat shalawat dan dzikir syirik" (H.Mahrus Ali)"*", (Surabaya:Khalista, 2008), hal 132.

Terapi sholawat thibbil qulub diartikan sebagai terapi obat hati dikarenakan sholawat thibbil qulub memiliki kelebihan sebagai obat segala penyakit dhahir maupun batin. Berikut bacaan sholawat thibbil qulub :

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ
وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِهَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ
وَضِيَّائِهَا وَعَلٰى اٰلِهٖ وَصَحْبِهٖ وَسَلَّم

Artinya : *“Ya Allah berikanlah rahmat kepada baginda kami Nabi Muhammad sang penyembuh hati dan obatnya memberikan kesehatan badan dan mengobatinya menjadi cahaya mata hati dan sinarnya juga kepada keluarga dan sahabat beliau dan semoga engkau memberikan keselamatan.”*²⁰

Shalawat ini merupakan sholawat yang digubah oleh seorang ulama mesir yakni Syaikh Ahmad Ibn Ahmad Ibn Ahmad Al-Adawi Al-Maliki Al-Khalawati Al-Dardir. Gubahan sholawat thibbil qulub dapat ditemukan dalam kitab Saadah Ad-Darain Fi Shalat’ala Sayyid Al-Kaunnain yang ditulis oleh Syaikh Yusuf Bin Ismail. Pengarang kitab ini menisbatkan tulisan kepada Syaikh Ad-Darir atau biasa disebut sebagai Abu Barakat.²¹

²⁰ Muhammad Fadlil Sai’id An-Nadwi, *“Al majmu’ah al mubarakah an-nahdliyyah”*, (Surabaya:Pustaka Ausath, 2021), hal 145.

²¹ Yusuf An-Nabhani, *“Saadah Ad-Darain Fi Shalat’ala Sayyid Al-Kaunnain”*, Darr Al – Fikri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa sholawat thibbil qulub merupakan terapi yang dilakukan sebagai obat hati dan meminta kesembuhan penyakit dhahir maupun batin dengan cara dilakukan berulang-ulang dan berprinsip pada al qur'an dan as sunnah.

b. Manfaat Sholawat *Thibbil Qulub*

Salah satu obat hati yakni dengan membaca sholawat kepada nabi muhammad SAW. Lafadz sholawat thibbil qulub yang berbunyi :

“طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا”

Artinya : “sang penyembuh dan obatnya”.

Kalimat ini menjadi penekanan bahwa sholawat thibbil qulub dapat menjadi penyembuh dan obat untuk segala penyakit dhahir dan batin. Hal ini juga sesuai dengan pendapat KH Muhammad bin Abdullah Faqih bahwa sholawat thibbil qulub berfaedah untuk melindungi tubuh dari penyakit dhahir dan batin.²² Hal ini sama dengan perkataan Syekh Yusuf An-Nabhani yang mengatakan demikian.²³ Jika membaca sholawat atas dasar keberkahan ataupun meminta syafaat di dunia dan di akhirat maka ketenangan hati akan bisa diperoleh termasuk di dalamnya adalah perasaan cemas.

²² KH.Muhammad bin Abdullah Faqih, “*Majmu'ah Maqruat Yaumiyah Wa Usbu'iyah*”, (Lamongan : Langitan Press, 2018), hal 47.

²³ S. Nawadi H. Husnuddu'at, “*Kesaktian selawat Nabi*”, (Surabaya : CV Dunia Ilmu, 2005), hal 42.

Dalam ceramahnya Habib Novel Alaydrus menyatakan bahwa doa yang paling mujarab diawali dengan berdoa kepada nabi Muhammad, dalam sholawat thibbil qulub bacaan sholawatnya sudah mengandung doa untuk kesehatan yang jika dipahami ketika membaca sholawat thibbil qulub kita sedang bertawassul kepada nabi muhammad SAW sebagai dokter atau obat segala macam penyakit. Sholawat thibbil qulub dapat di amalkan secara istiqamah setiap hari setelah selesai sholat fardhu sebanyak-banyaknya. Syekh Yusuf bin Ismail dalam kitabnya menuliskan jika sholawat ini dibaca sebanyak 200 sampai 4000 kali niscaya segala penyakit dhaahir maupun batin akan sembuh atas izin Allah.

c. Dalil terkait anjuran untuk bersholawat

1) QS Al Ahzab : 56

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا
الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya : *“Sesungguhnya Allah dan para malaikatnya bersholawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, bersholawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.”*²⁴

Surat al ahzab ayat 56 ini menjelaskan bahwa Allah dan para malaikatnya bersholawat

²⁴ Bahrur Abubakar, “Terjemahan tafsir jalalain asbabun nuzul jilid 2”, (Bandung: Sinar baru algensindo, 2006) hal 522.

untuk nabi dan menganjurkan bagi semua umat muslim untuk bersholawat pula kepada nya.

HR At Tirmidzi No 2381

حَدَّثَنَا هَنَادٌ حَدَّثَنَا قَبِيصَةُ عَنْ سُفْيَانَ عَنْ عَبْدِ
اللَّهِ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ عَقِيلٍ عَنْ الطُّفَيْلِ بْنِ أَبِي بِنٍ
كَعْبٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ إِذَا ذَهَبَ ثَلَاثًا اللَّيْلِ قَامَ فَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ
ادْكُرُوا اللَّهَ ادْكُرُوا اللَّهَ جَاءَتْ الرَّاجِفَةُ تَتْبَعُهَا
الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ
قَالَ أَبِي قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثِرُ الصَّلَاةَ
عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي فَقَالَ مَا شِئْتَ
قَالَ قُلْتُ الرَّبْعَ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ
لَكَ قُلْتُ النِّصْفَ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ
لَكَ قَالَ قُلْتُ فَالثُّلُثَيْنِ قَالَ مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ
خَيْرٌ لَكَ قُلْتُ أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ إِذَا نُكِّفَى
هَمَّكَ وَيَغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ
حَسَنٌ صَحِيحٌ

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Hannad telah menceritakan kepada kami Qabishah dari Sufyan dari Abdullah bin Muhammad bin 'Uqail dari Ath Thufail bin Ubai bin Ka'ab dari ayahnya berkata:

Rasulullah SAW apabila 2/3 malam telah berlalu beliau bangkit lalu mengucapkan, “wahai manusia, ingatlah Allah Ar Rajifah pasti datang dan akan diikuti Ar Radifah. Kematian pasti datang membawa kesulitan yang

dikandungnya, kematian pasti datang membawa kesulitan yang dikandungnya”. Ubay menuturkan, aku berkata, “Wahai rasulullah aku memperbanyak shalawat untukmu, berapakah bagian yang aku sisihkan untuk anda dari shalatku ?” Beliau menjawab, “Terserah kamu”. Aku berkata, “Seperempat ?” Beliau menjawab “Terserah kamu, namun jika engkau menambahkannya itu lebih baik bagi dirimu.” Aku berkata, “separuh ?” Beliau bersabda “Terserah kamu, namun jika engkau menambahkannya itu lebih baik bagi dirimu.” Aku berkata “Dua pertiga ?” Beliau bersabda “ Terserah kamu, namun jika engkau menambahkannya itu lebih baik bagi dirimu”. Ubay berkata “Aku jadikan semua shalatku untuk anda?” Beliau bersabda “ Kalau begitu kesedihanmu dihilangkan dan dosamu diampuni”.²⁵

Hadits tersebut menjelaskan bahwa setiap umat muslim dianjurkan untuk membaca shalawat dalam setiap shalatnya dengan harapan mendapat berkah dari membaca sholawat yakni dihempaskannya kesedihan yang dirasakan dan akan diampuni dosa-dosanya.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kata yang berasal dari bahasa Latin (anxius) dan Jerman (anst) yang

²⁵ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, “*Jalaul Afham : keutamaan shalawat nabi*”, (Sukoharjo:Dar Ibnul Jauzi, 2013) hal 611.

digunakan untuk menggambarkan keadaan negatif dan stimulasi neurobiologis. Kecemasan merupakan suatu keadaan / kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.²⁶ Kecemasan atau *anxiety* merupakan suatu bagian dari kondisi hidup yang mana kondisi ini bisa di alami setiap orang dalam kehidupannya.

Kecemasan seperti yang didefinisikan oleh Acocella dan Calhoun ditandai dengan rasa takut, baik yang realistis maupun tidak realistis yang disertai dengan reaksi kejiwaan yang meningkat.²⁷ Kecemasan adalah kondisi subyektif yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir dan takut, serta perubahan fisiologis seperti detak jantung yang lebih cepat, perubahan pernapasan dan tekanan darah. Kecemasan menimbulkan reaksi tertentu pada diri konseli. Reaksi ini dapat diklasifikasikan sebagai psikologis atau fisiologis. Reaksi fisiologis adalah reaksi fisik yang terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan, sedangkan reaksi psikologis adalah reaksi kecemasan yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis seperti ketegangan, ketakutan, kebingungan, perasaan terancam, tidak berdaya, dan sebagainya.

²⁶ Hartono & Boy Soedarmadji, "*Psikologi Konseling*", (Jakarta: Kencana Predia Media Group, 2014), hal 84.

²⁷ Alif M, "Hubungan kecemasan dan agresivitas ", *Jurnal Psikologi Indonesia*, (Vol 2, No 2, 2005), hal 103.

Menurut Severin secara psikologis, seberapa baik seseorang dalam mengatasi kecemasan tergantung pada ambang kecemasan mereka. Semakin tinggi ambang kecemasan seseorang, maka semakin besar pula kemampuannya dalam merespon kecemasan secara terkendali. Semakin rendah ambang kecemasan seseorang, semakin rendah toleransinya terhadap kecemasan, membuat mereka lebih cenderung kehilangan kendali atas diri dan perilaku mereka.²⁸

b. Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk kecemasan memiliki beberapa gejala yang dikelompokkan berdasarkan tiga gejala :

- 1) Gejala fisik meliputi suara yang bergemetar, kegelisahan, gugup, banyak berkeringat, jantung berdetak lebih cepat.
- 2) Gejala behavioral meliputi individu berperilaku menghindar, terguncang dan terbelenggu.
- 3) Gejala kognitif meliputi sering mengkhawatirkan sesuatu, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, sulit berkonsentrasi.²⁹

²⁸ Tina Mawardika dkk, “Relaksasi pernafasan dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil HIV positif:Literature Review”, *Jurnal penelitian dan pemikiran ilmiah keperawatan*, (Vol 6, No 2, 2020), hal 103.

²⁹ Peni dwi lestari, “Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi pensiun pada anggota POLRI Samarinda”, *Skripsi*,

Gejala kecemasan menurut Gunarsa dapat dibedakan menjadi dua kategori yaitu fisiologis dan psikologis. Perubahan aktivitas fisiologis dapat menimbulkan gejala kecemasan secara fisik. Gejala - gejala ini termasuk perubahan perilaku yang tiba-tiba, tidak tenang, sulit tidur, otot bahu, leher, dan perut tegang, perubahan ritme pernapasan, dan adanya kontraksi otot lokal di dagu, area sekitar mata, dan rahang. Gejala kecemasan yang bergantung pada perubahan psikologis seseorang dikenal sebagai gejala kecemasan psikologis. Gejala – gejala ini termasuk masalah dengan fokus dan perhatian, emosi yang gampang berubah, harga diri rendah, obsesi, dan motivasi yang berlebihan.³⁰

Santoso juga memaparkan berbagai gejala atau gejala yang muncul saat seseorang mengalami kecemasan seperti gejala fisik seperti tangan berkeringat, irama detak jantung lebih cepat, dan kaki gemetar, sedangkan gejala psikologis seperti tidak bisa berkonsentrasi dan merasa gelisah. Yusuf juga menjelaskan bahwa gejala kecemasan lainnya berupa perubahan kinerja anggota tubuh, seperti detak jantung yang lebih cepat, gangguan pernapasan, keringat berlebih, dan lain-lain. Karena kecemasan adalah reaksi kita menyadari suatu ancaman (threat) yang objeknya tidak diketahui. Berdasarkan

(Yogyakarta:Psikologi, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018), hal 30.

³⁰ Dwi A.S dan Joesoef R, “Analisis kecemasan pada atlet dalam olahraga renang”, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, (Vol 10, No 3, 2022), hal 33.

penjelasan gejala-gejala menurut para ahli dan para peneliti terdahulu dapat di ambil kesimpulan bahwa gejala – gejala kecemasan meliputi beberapa aspek yakni aspek psikologis dan fisiologis. Aspek psikologis menimbulkan gejala secara psikis dan aspek fisiologis menimbulkan gejala secara fisik.

c. Faktor-faktor penyebab kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab kecemasan, yakni:

- 1) Memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu dan mungkin akan terulang kembali di masa depan. Apabila individu mengalami kembali situasi tersebut maka akan memperburuk keadaan dan psikologis individu.
- 2) Pemikiran irasional yang membentuk keyakinan dan kepercayaan individu tentang peristiwa / kejadian yang terjadi sebagai penyebab kecemasannya.³¹

Menurut Kartini dan Kartono faktor kecemasan yakni sebuah kondisi yang dihasilkan dari tekanan (ketegangan, tekanan batin) yang sangat besar, perasaan kecewa, khawatir, dan takut, yang mengganggu fungsi fisiologis dan

³¹ Nurul Fitriyani, “Terapi Kecemasn dalam konseling islam menurut Dadang Hawari”, *Skripsi*, (Lampung : Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Raden Intan Lampung, 2018), hal 16.

psikologis sehingga menyebabkan berbagai gangguan.³²

Ada beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan antara lain:

- 1) Lingkungan, menjadi faktor utama dalam mempengaruhi kecemasan bagi individu seperti pengalaman yang tidak menyenangkan bagi individu yang mengalami kecemasan.
- 2) Emosi yang ditekan, perasaan yang dirasakan oleh individu seperti tidak mampu menemukan jalan keluar atas permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga memberikan waktu dan tekanan yang lebih pada individu.
- 3) Sebab-sebab fisik, hal ini dipengaruhi oleh keadaan yang dialami individu seperti kehamilan, kecacatan, dan sebagainya yang dapat memberikan peluang munculnya kecemasan dalam menjalani kehidupan dan melakukan aktivitas kesehariannya.³³

Berdasarkan beberapa pendapat ahli dapat diketahui bahwa timbulnya kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal dan faktor eksternal diantaranya yakni

³² Wiwin RO, “Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan PT. Wijaya Karya Beton Tbk. PBB Majalengka”, *Skripsi*, (Semarang : Psikologi, Universitas Negeri Semarang, 2019), hal 24.

³³ Carina A.H, “Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo”, *Skripsi*, (Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta, 2012), hal 14.

pemikiran negatif, penyebab fisik dan pengalaman buruk di masa lalu.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. **Terapi sholawat Thibbil Qulub untuk mengatasi stress pada remaja akibat perselingkuhan seorang ibu di kelurahan Banjarsugih Kecamatan Tandes Surabaya.**

Penelitian ini dilakukan oleh Ulin Nuriyah Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini berkaitan dengan terapi sholawat Thibbil Qulub untuk mengatasi stress pada seorang remaja akibat perselingkuhan seorang ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi sholawat thibbil qulub dapat dikatakan berhasil dengan melihat presentase sebesar 86%. Dilihat dari perubahan konseli, yang berawal dari egois tidak memikirkan perasaan remaja tersebut berubah menjadi lebih peduli dan mau mendengarkan keinginan remaja tersebut.

a. Persamaan penelitian

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni terdapat kesamaan dalam terapi yang digunakan dalam penelitian yakni menggunakan terapi sholawat thibbil qulub.

b. Perbedaan penelitian

Perbedaan penelitian terletak pada permasalahan penelitian yang diangkat. Jika penelitian sebelumnya menerapkan terapi pada seorang remaja untuk mengurangi stress yang

dialami, tetapi dalam penelitian ini terapi sholat thibbil qulub digunakan untuk mengatasi kecemasan masa depan pada seorang ibu.

2. Sholawat Thibbil Qulub sebagai terapi penenang jiwa penderita insomnia.

Penelitian ini dilakukan oleh Anila Janis Maryudiana Mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Filsafat Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini berkaitan dengan penerapan sholat thibbil qulub sebagai terapi penenang jiwa penderita insomnia. Penelitian ini membuahkan hasil bahwa sholat thibbil qulub bisa digunakan sebagai media untuk membantu mengurangi insomnia pada individu yang mengalami insomnia. Hal ini ditandai dengan individu tersebut dapat berdamai dengan diri sendiri dan bisa merasakan ketenangan jiwa pada dirinya.

a. Persamaan penelitian

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yakni dari penggunaan terapi yang digunakan yakni pengaplikasian sholat thibbil qulub.

b. Perbedaan penelitian

Perbedaan penelitian ini terletak pada permasalahan penelitian yang diangkat. Jika penelitian sebelumnya menerapkan terapi sholat thibbil qulub pada penderita insomnia, tetapi pada penelitian ini terapi sholat thibbil qulub digunakan untuk mengatasi kecemasan masa depan pada seorang ibu.

3. Terapi musik islami melalui sholawat thibbil qulub untuk mengurangi kecemasan pada seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini dilakukan oleh Wannudya Endah Kusuma Dewi Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini berkaitan dengan penerapan terapi musik islami melalui sholawat thibbil qulub untuk mengatasi kecemasan seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini membuahkan hasil bahwa terapi musik islami melalui shalawat thibbil qulub dikatakan cukup berhasil dengan presentase sebesar 71% yang dapat dilihat dari perubahan konseli yang awalnya merasa cemas, sering marah-marah, berfikir negatif, takut dan minder telah menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik.

a. Persamaan penelitian

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yakni dari penggunaan terapi yang digunakan yakni pengaplikasian sholawat thibbil qulub.

b. Perbedaan penelitian

Perbedaan penelitian ini terletak pada permasalahan penelitian yang diangkat. Jika penelitian sebelumnya menerapkan terapi sholawat thibbil qulub pada seorang mahasiswa, tetapi pada penelitian ini terapi sholawat thibbil qulub digunakan untuk mengatasi kecemasan masa depan pada seorang ibu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono pendekatan ini merupakan pendekatan menggunakan filsafat postpositivisme untuk meneliti objek alamiah, dengan menggunakan teknik pengumpulan triangulasi atau gabungan sehingga menghasilkan penelitian yang lebih menekankan makna daripada generalisasi.³⁴ Peneliti menjadi sumber kunci utama penelitian dengan mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara yang dilakukan.³⁵

Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian studi kasus. Studi kasus memiliki fokus pada satu unit tertentu, yang dapat berupa individu, kelompok, organisasi atau masyarakat. Jenis penelitian ini bermanfaat untuk penelitian dalam pengembangan teori, mengevaluasi program dan mengembangkan intervensi karena fleksibilitas dan ketelitiannya.³⁶ Jenis penelitian studi kasus juga memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pandangan yang holistik mengenai serangkaian kejadian atau fenomena tertentu.³⁷ Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif.

³⁴ Sugiyono, “*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*”, (Bandung : Alfabeta, 2011), hal 9.

³⁵ Kusaeri, “*Metodologi penelitian*”, (Sidoarjo:CV Cahaya Intan XII, 2014), hal 230.

³⁶ Unika P, dkk, “Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam psikologi”, *Jurnal Psikologi*, (Vol 26, No 2, 2018), hal 127.

³⁷ Gilang AN, Wiwin H, “Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif”, *Jurnal Mediapsi*, (Vol 7, No 2, 2021), hal 120.

Tugas utama dari analisis deskriptif yakni memaparkan hasil penelitian sesuai dengan apa yang ada dilapangan.³⁸

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

1. Konseli

Konseli merupakan seorang ibu yang bernama Rani (Nama Samaran) beralamat di Dusun Sukorame Desa Durensewu Kecamatan Pandaan Kabupaten Pasuruan yang memiliki permasalahan kecemasan akan masa depan disebabkan oleh perceraian yang ia alami.

2. Konselor

Konselor dalam penelitian ini adalah Anastasya Rif'atul Ainuriyah seorang Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

3. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian berada di Rt 02 Rw 06 Dusun Sukorame Desa Durensewu Kecamatan Pandaan Kabupaten Pasuruan.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif berupa kata-kata verbal dan tidak bersifat numerik. Jenis data penelitian ini menghasilkan informasi terkait pengamatan yang ditemui di lapangan.

³⁸ Abdullah, “ *Berbagai metodologi dalam penelitian pendidikan dan manajemen*”, (Gowa : Gunadarma ilmu, 2018), hal 1.

2. Sumber Data

a. Sumber Data primer

Data primer merupakan kunci utama dalam penelitian ialah data utama yang diperoleh langsung dari lapangan. Data diperoleh dari wawancara dengan konseli dan pengamatan langsung (observasi). Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti mengamati perilaku konseli dalam kesehariannya. Melalui assessmen yang dilakukan, diperoleh data tentang latar belakang serta masalah konseli. Konselor menemui fenomena yang terjadi yakni perasaan kecemasan masa depan seorang ibu di akibatkan oleh perceraian. Data primer di dapatkan langsung dari konseli seorang ibu tersebut. Konseli menunjukkan bahwa ia memiliki tanda kecemasan seperti khawatir, gelisah, takut, dan tidak tenang dan memiliki pemikiran negatif. Kecemasan akan masa depan yang dimiliki konseli muncul dikarenakan kejadian perceraian di masa lalunya. Perceraian yang terjadi karena muncul orang ketiga itu membuat ia merasa sakit hati dengan perceraian yang ia alami di masa lalu.

b. Sumber data sekunder

Data sekunder yaitu informasi/data yang diperoleh dari sumber kedua. Data ini digunakan sebagai pendukung / pelengkap data primer. Data sekunder bisa dihasilkan melalui observasi atau wawancara dengan orang disekitar konseli seperti teman terdekat konseli. Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari teman terdekat konseli. Data yang diperoleh berdasarkan wawancara bersama teman konseli dapat

diketahui bahwa kebiasaan konseli yang sering memiliki pemikiran negatif, merasa khawatir, takut dan sering menangis ketika menceritakan perceraian. Teman konseli juga menceritakan bahwa kebiasaan konseli yang sering tidak fokus ketika bekerja.

Kegagalannya dalam berkeluarga membuat ia takut akan kehidupannya di masa depan. Begitu pula data yang diperoleh dari teman terdekat konseli bahwa konseli merasa cemas dan takut akan kehidupannya yang sekarang menjadi *single parents* bagi anaknya, ia takut anaknya kurang terpenuhi kebutuhan hidupnya meskipun ia juga merasa bahwa sering sekali ia berfikir takut akan bagaimana pendidikan anaknya di masa depan.

D. Tahap – Tahap Penelitian

Terdapat tiga tahap penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni:

1. Tahap Pra Penelitian

a. Menyusun Rencana Penelitian

Sebelum melakukan penelitian konselor hendaknya memahami permasalahan yang akan diteliti yakni kecemasan masa depan yang dialami oleh seorang ibu di Pandaan Pasuruan. Setelah memahami permasalahan tersebut dilanjutkan dengan merencanakan teknik apa yang akan digunakan, dalam penelitian ini menggunakan terapi sholat *thibbil qulub*.

b. Menentukan lokasi penelitian

Setelah merencanakan susunan penelitian maka peneliti hendaknya menentukan lokasi

penelitian dilakukan. Lokasi penelitian bertempat di Dusun Sukorame Desa Durensewu Kecamatan Pandaan Kabupaten Pasuruan dan bertempat di rumah konseli.

c. Mengurus surat perizinan

Jika sudah menyusun rencana penelitian dan menentukan lokasi penelitian, maka peneliti hendaknya mengurus surat perizinan guna berjalannya proses konseling dengan baik.

d. Menjajaki dan menilai keadaan lingkungan

Peneliti melakukan penjajakan dan penilaian keadaan lingkungan lalu menyiapkan alat yang diperlukan pada saat sebelum, ketika hingga sesudah proses konseling dilakukan.

e. Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah individu yang bekerja sama dengan peneliti guna memberikan informasi terkait latar belakang masalah yang diteliti. Informan berguna untuk membantu peneliti agar mendapat data permasalahan yang lebih terperinci. Informan disini adalah teman terdekat konseli.

f. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Persiapan yang dilakukan dengan menyiapkan perlengkapan dan alat yang dibutuhkan seperti instrumen penelitian, pedoman wawancara, referensi untuk penerapan terapi di lapangan dan berbagai perlengkapan penelitian lainnya yang dibutuhkan untuk memperoleh berbagai informasi terkait permasalahan maupun konseli.

g. Persoalan etika lingkungan

Peneliti hendaknya memahami etika yang di pakai dalam lingkungan penelitian, seperti nilai, norma adat maupun bahasa dan kebudayaan yang dimiliki. Dengan ini peneliti harus menyiapkan diri secara fisik, psikologis maupun mental agar terciptanya proses konseling yang baik bersama konseli.

2. Tahap pekerjaan lapangan

Tahap ini peneliti akan mendalami masalah yang diteliti berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh konselor. Pada tahap ini konselor mulai turun langsung kelapangan dengan membangun hubungan baik dengan objek penelitian dan memahami lingkungan objek. Dalam tahap ini konselor juga menjalin hubungan dengan signifikan other untuk mendapatkan informasi yang lebih rinci melalui wawancara yang dilakukan dengan teman terdekat konseli.

3. Tahap analisis data

Analisis data dilakukan peneliti ketika sudah mendapatkan data yang sudah dibutuhkan melalui pengamatan terhadap konseli berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni analisis deskriptif yang mana penulisan data ditulis sesuai dengan apa yang terjadi ketika di lapangan. Analisa yang dilakukan menjelaskan masalah yang ada sesuai dengan data dan pengamatan yang dilakukan. Setelah semua data di analisis secara teratur dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan oleh peneliti untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Berikut adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini.:

1. Observasi

Matthews dan Ross mendefinisikan bahwa observasi adalah suatu cara pengumpulan data yang dilakukan melalui panca indra manusia yaitu indra pengelihatan, indra pendengaran, indra perasa dan lain sebagainya. Menurut Afifudin dalam bukunya menjelaskan bahwa observasi merupakan suatu teknik pengamatan secara sistematis dengan mencatat aspek-aspek suatu gejala pada subjek penelitian.³⁹

Tujuan dilakukan observasi agar peneliti dapat mengetahui secara mendalam perilaku konseli atau data yang dapat diteliti dilapangan dan dapat di deskripsikan dalam sebuah uraian. Hal ini sejalan dengan pendapat Zecmeister bahwa observasi dilakukan untuk mengetahui tingkah laku secara mendalan dan mendeskripsikannya secara individual.⁴⁰ Observasi dilakukan menggunakan alat perekam atau mencatat hasil temuan di lapangan untuk menyimpan hasil pengamatan yang dilakukan dan nantinya dibahas kembali dalam laporan penelitian. Sehingga alat bantu perekam dan hasil catatan tersebut akan mempermudah konselor untuk menuliskan hasil laporan penelitian.

³⁹ Afifuddin, Saebani, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), hal 134.

⁴⁰ Ni'matuzahroh, Susanti P, “*Observasi : Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*”, (Malang:UMM Press, 2018), hal 4.

2. Wawancara

Wawancara adalah salah satu jenis teknik pengumpulan data yang melibatkan tanya jawab sepihak secara sistematis berdasarkan tujuan penelitian. Sejalan dengan pendapat Banister yang menyebutkan bahwa Wawancara adalah percakapan dengan pertanyaan dan jawaban yang ditujukan untuk mencapai tujuan tertentu.⁴¹ Wawancara dilakukan dengan tujuan mendapatkan data penelitian yang lebih spesifik melalui beberapa item pertanyaan yang diajukan kepada subjek penelitian yaitu konseli. Sumber data terpenting dalam penelitian kualitatif yakni individu yang berperan sebagai informan atau narasumber. Untuk mengumpulkan informasi dari konseli diperlukan sebuah persiapan wawancara yang baik agar mendapatkan informasi yang lengkap terkait penelitian yang dilakukan.⁴²

Wawancara ini dilakukan secara terstruktur dan tidak terstruktur. Sebelum proses konseling dimulai konselor menyiapkan instrumen pertanyaan yang akan ditanyakan kepada konseli, konselor juga melakukan wawancara tidak terstruktur dalam proses konseling.

Wawancara dilakukan untuk mengetahui tentang apa dampak, keseharian dan kondisi yang dirasakan oleh konseli. Dalam penelitian wawancara dilakukan kepada konseli dan signifikan other yakni

⁴¹ Soffie Balgies, “*Wawancara : Teori dan aplikasi dalam Psikodiagnostik*”, (Surabaya : IAIN SA Press, 2011), hal 1.

⁴² Ahmad Tanzeh, “*Pengantar Metode Penelitian*”, (Yogyakarta:Teras, 2009), hal 183.

teman terdekat konseli. Wawancara dilakukan sebelum dan sesudah terapi konseling dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh terapi konseling yang di terapkan dalam penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Teknik kevalidasian data sangat perlu dilakukan, karena hasil penelitian sangat diperlukan kebenaran data yang diperolehnya. Untuk itu perlu dilakukan validasi data. Dalam penelitian ini dilakukan 3 teknik kevalidan data, diantaranya adalah :

1. Ketekunan Pengamatan

Teknik yang pertama yakni ketekunan pengamatan, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memperdalam pemahaman peneliti mengenai data atau subjek yang ditelitinya. Ketekunan penelitian ini sangat mengharapkan peneliti memahami mengenai keadaan subjek, perilaku subjek, kondisi, dan emosi subjek secara lebih mendalam kembali, sehingga kevalidan atau kebenaran data bisa dipertanggung jawabkan. Sehingga ketekunan pengamatan sangat diperlukan dalam penelitian kualitatif.

2. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik validasi data yang dilakukan dengan membandingkan satu hal dengan yang lain untuk menambah bukti kevalidan informasi yang diperoleh. Teknik triangulasi ini akan meningkatkan bukti kevalidan data berdasarkan hasil pengamatan observasi lapangan. Tentunya perbandingan ini dilakukan dengan

menyesuaikan data yang diperoleh dari data konseli dengan data yang diperoleh dari signifikan other.

Peneliti melibatkan peran aktif orang terdekat konseli dengan memberikan beberapa pertanyaan yang sesuai dengan pernyataan yang diberikan konseli, dengan tujuan untuk memeriksa kevalidan data antara pernyataan konseli dengan pandangan orang terdekat konseli. Disini peneliti hanya menggunakan teman terdekat konseli sebagai signifikan other karena mereka lebih mengetahui terkait kecemasan akibat perceraian yang dialami oleh konseli.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang paling penting dalam proses penelitian. Analisis data merupakan suatu upaya untuk mencari dan menyusun catatan secara sistematis berdasarkan hasil observasi, wawancara dan sumber lainnya. Analisis data dilakukan setelah peneliti mendapatkan data sesuai dengan apa yang ada di lapangan.

Analisis data dalam penelitian dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan hasil wawancara dan observasi berbentuk pemaparan deskriptif. Analisis yang digunakan meliputi permasalahan konseli yakni kecemasan masa depan. Analisis data digunakan untuk menganalisis proses dan hasil dari pelaksanaan terapi dalam mengatasi permasalahan konseli yakni kecemasan masa depan. Analisis data juga dilakukan untuk mengetahui perubahan konseli sebelum dan setelah diberi perlakuan terapi sholat *thibbil qulub*.

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Desa Durensewu Kecamatan Pandaan. Pandaan merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Pasuruan Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Kecamatan Pandaan terletak di kaki gunung penanggungan dengan luas wilayah 4.327 Ha dengan ketinggian 300 m diatas permukaan air laut. Kecamatan Pandaan dikenal sebagai salah satu pusat perdagangan dan industri di Kabupaten Pasuruan. Kecamatan Pandaan memiliki bentuk wilayah sebagai berikut

Utara : Desa Kemirisewu

Timur : Desa Banjarkejen

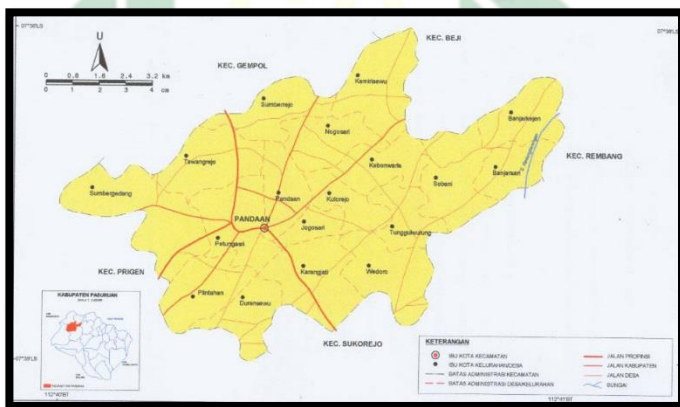
Barat : Desa Sumbergedang

Selatan : Desa Durensewu

Salah satu desa yang berada di Kecamatan Pandaan yakni Desa Durensewu. Desa Durensewu dulunya merupakan daerah persawahan seluas 333,66 Ha. Desa Durensewu merupakan salah satu desa yang memiliki objek wisata terkenal di Kecamatan Pandaan yakni wisata pemandian telogo sewu. Letak Desa Durensewu dapat dikatakan sangat strategis dilihat dari lokasi desa yang dekat dengan banyaknya objek wisata. Hal ini membawa dampak positif bagi masyarakat sekitar karena

terbukanya lapangan pekerjaan yang dapat menunjang perekonomian masyarakat. Aspek pendidikan di Desa Durensewu dikatakan cukup baik dilihat dari banyaknya lembaga pendidikan islam maupun negeri. Tak hanya itu Desa Durensewu juga memiliki TPQ (Taman Pendidikan Al-Qur'an) dalam memajukan aspek pendidikan agama yang bisa diikuti oleh masyarakatnya. Mayoritas masyarakat Desa Durensewu beragama islam, banyak kegiatan keislaman yang dilakukan di Desa Durensewu seperti rutinan Muslimat, tahlil, Sholawat dan masih banyak kegiatan keagamaan yang lain.

DENAH KECAMATAN PANDAAN



2. Deskripsi Konselor

a. Biodata Konselor

Konselor merupakan orang yang bertugas membantu konseli dalam memecahkan masalah yang dimiliki oleh konseli. Konselor dalam

penelitian ini adalah seorang Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam. Berikut biodata konselor :

Tabel 4. 1 Identitas Konselor

Nama	: Anastasya Rif'atul Ainuriyah
Jenis Kelamin	: Perempuan
TTL	: Pasuruan 11 Agustus 2001
Umur	: 21 tahun
Alamat	: Dsn. Wetan Embong Ds. Suwayuwo Kec. Sukorejo Kab. Pasuruan.
Status	: Mahasiswi
Agama	: Islam

b. Pengalaman Konselor

Konselor dalam penelitian ini merupakan mahasiswi prodi Bimbingan dan Konseling Islam semester 7 yang telah memiliki pengetahuan serta keterampilan dalam melaksanakan konseling. Dalam perkuliahan yang diikuti oleh konselor tentunya terdapat praktik yang dilakukan baik individu maupun kelompok. Konselor juga sudah menempuh mata kuliah K3 (Keterampilan Komunikasi Konseling). Pada mata kuliah ini konselor melakukan praktek proses konseling yang dilakukan bersama teman sekelas baik individu maupun kelompok.

Dalam praktek mata kuliah konselor pernah mengikuti beberapa praktik serta

kunjungan di YPKAI Surabaya dengan melakukan konseling pada seorang konseli. Selain itu konselor juga pernah melakukan praktek konseling di SMP Muhammadiyah Tulangan dengan menangani seorang konseli. Praktek dan kunjungan yang dilakukan konselor sangat bermanfaat untuk mengetahui bagaimana cara menangani konseli dengan kondisi dan latar belakang yang berbeda-beda.

Konselor juga melakukan Praktek pengalaman lapangan yang dilakukan BNNP Jawa Timur yang mana dalam kegiatannya melakukan proses konseling dengan beberapa orang yang sedang rehabilitasi rawat jalan narkotika di BNNP. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor di BNNP Jatim lebih berfokus pada praktek CBT dan *Motivational Interviewing* (MI).

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Konseli merupakan seorang individu yang memerlukan konseling dalam pemecahan masalah yang dialami. Konseli dalam penelitian ini yakni seorang ibu yang memiliki kecemasan akan masa depan. Identitas konseli dalam penelitian ini yakni sebagai berikut :

Konseli merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Ia adalah seorang janda yang menghidupi kedua anaknya mulai tahun 2021 hingga sekarang. Saat ini konseli tinggal bersama dengan kedua anaknya di Desa Durensewu Kecamatan Pandaan Kabupaten Pasuruan.

Tabel 4. 2 Identitas Konseli

Nama	: Rani (Samaran)
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 10 Oktober 1975
Umur	: 47 tahun
Alamat	: Dsn. Sukorame, Ds. Durensewu, Kec. Pandaan, Pasuruan
Status	: Janda
Agama	: Islam

b. Latar belakang konseli

Konseli merupakan individu yang tidak suka menunda-nunda suatu pekerjaan. Ia dikenal anak yang paling rajin diantara saudara-saudaranya. Latar belakang konseli yang merupakan anak pertama membuat ia belajar untuk lebih mandiri dan lebih disiplin agar bisa menjadi contoh yang lebih baik bagi adik-adiknya. Konseli merupakan sosok yang ceria dan suka bercanda dengan orang sekitarnya dalam kesehariannya. Konseli juga menceritakan jika ia senang berkumpul dengan orang banyak, ia mengatakan bahwa berkumpul dengan orang banyak dapat menambah semangatnya. Konseli termasuk dalam pribadi yang criwis dan suka berkomunikasi dengan orang lain. Ditempat kerjanya ia juga dikenal sebagai teman yang suka bercanda.

Hubungan konseli dengan keluarganya dikatakan cukup baik dilihat dari kedekatan konseli dengan kedua orang tuanya dan lebih

dekat dengan ibunya karena sosok ayahnya yang lebih pendiam. Konseli juga membina hubungan baik dengan adik-adiknya. Konseli dilahirkan dalam kondisi keluarga menengah, hal ini membuat konseli bertekad untuk bekerja agar bisa membiayai kehidupannya sendiri beserta keluarganya. Semenjak orang tua konseli meninggal, ia lebih sering menceritakan masalah atau hal-hal di kehidupan kepada teman dekatnya.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Manusia tidak akan luput dari masalah dalam kehidupannya. Penyelesaian masalah tergantung bagaimana individu menyikapi masalah tersebut. Ada orang yang bisa menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan orang lain, dan ada orang yang membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Hal ini terjadi pada konseli dalam penelitian ini, ia memerlukan bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalah yang dialami olehnya.

Permasalahan yang dialami konseli yakni ia mengalami kecemasan akan masa depan. Penyebab kecemasan ini muncul dikarenakan perceraian yang ia alami pada tahun 2021. Kecemasan yang dialami oleh konseli muncul pasca perceraian dengan suaminya. Faktor utama kecemasan yang muncul dikarenakan pemikiran negatif konseli akan kondisi ekonominya yang belum bisa menunjang kehidupan anak dan cucu nya di masa depan. Lingkup kecemasan masa depan konseli mencakup kecemasan akan pendidikan anak dan cemas akan

kehidupan ekonomi di masa depan. Keadaan konseli yang menjadi *single parents* bagi kedua anaknya membuat kecemasan masa depan konseli semakin parah. Kondisi konseli dengan anak pertama sudah berkeluarga dan sudah memiliki anak dan anak kedua yang masih sekolah di tingkat SMA.

Perceraian yang ia alami dikarenakan adanya orang ketiga ini membuat ia merasa sakit hati yang mendalam dan membuatnya menjadi pribadi yang berbeda dari sebelum perceraian. Diakibatkan dari kecemasan yang ia alami ia merasakan beberapa gejala kecemasan yang ia rasakan ketika ia merasa cemas seperti takut, khawatir, dan sering merasakan beberapa pengaruh fisiologis seperti sakit perut, nyeri dada dan gejala yang lain. Berikut peneliti rangkum dalam tabel kondisi konseli sebelum proses terapi.

Tabel 4. 3 Kondisi konseli sebelum proses terapi

NO	Kondisi Konseli	Sebelum Proses Terapi		
		S	K	TP
1.	Merasa takut	✓		
2.	Tidak fokus		✓	
3.	Sakit hati / merasa dikhianati	✓		
4.	Pemikiran negatif	✓		
5.	Dada sesak	✓		
6.	Sakit kepala		✓	
7.	Perut nyeri		✓	

Keterangan : S : Sering
K : Kadang-kadang
TP : Tidak Pernah

B. Penyajian Data

1. Deskripsi proses Terapi Sholawat *Thibbil Qulub* dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan Seorang Ibu di Pandaan Pasuruan.

Proses terapi dilakukan berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli. Konseling bertempat di rumah konseli dan waktu pelaksanaan konseling menyesuaikan jam kerja konseli. Proses konseling dilaksanakan dengan pemberian layanan terapi sholawat *thibbil qulub* untuk mengatasi kecemasan masa depan yang dialami oleh konseli.

a. Identifikasi masalah

Pada tahap ini konselor meneliti permasalahan konseli secara menyeluruh untuk memberikan bantuan yang sesuai dengan permasalahan konseli. Disini konseli dan konselor berdiskusi tentang hal apa yang dirasakan oleh konseli dan tujuan konseling apa yang ingin dicapai oleh konseli dalam pelaksanaan konseling untuk mengatasi kecemasan masa depan yang dirasakan oleh konseli. Diskusi antara konselor dan konseli terkait permasalahan yang dialami oleh konseli dilakukan dengan tujuan agar terwujudnya proses konseling yang sesuai dengan tujuan konseling yang dibeirkan.

Tahap identifikasi masalah dilakukan dengan menyelidiki semua informasi yang berkaitan dengan konseli, hal ini berkaitan

dengan gejala-gejala apa yang sering muncul pada konseli. Informasi tersebut didapat dari wawancara dan observasi dengan konseli dan teman terdekat konseli. Informasi tersebut akan di uraikan sebagai berikut :

1) Informasi bersumber dari Konseli

Pada awal bertemu konseli masih malu-malu untuk berbicara tetapi seiring berjalannya waktu ia dapat berbicara santai dengan konselor. Pada awalnya konselor menanyakan kabar konseli pada hari itu dan konseli menjawab bahwa kabarnya pada hari itu sangat baik. Tetapi ketika konselor berlanjut pada pertanyaan bagaimana keadaan hati konseli saat itu, konseli membalasnya dengan sebuah tangisan yang membuat ia tidak bisa berbicara dengan baik. Ketika konseli merasa agak tenang. Ia berkata ditengah - tengah tangisannya “Ngapunten mbak ati kulo tasih sakit. Ngiling-ngiling mas sing ninggal kulo kalian anak-anak, kulo ngesakken lare-lare. Kulo ajrih mbak” (Mohon maaf mbak hati saya masih sakit. Mengingat mas yang meninggalkan saya dan anak-anak, aku kasihan ke anak-anak. Saya takut mbak).

Konselor lalu menanyakan mengapa konseli merasa kasihan kepada anak-anaknya. Lalu konseli mengatakan bahwa pendidikan kedua anaknya masih panjang, ia takut kalau anaknya tidak ada pengawasan dari sang ayah. Ketakutan itu juga berada pada aspek ekonomi konseli, ia

takut tidak bisa memenuhi seluruh kebutuhan anaknya di kemudian hari. Dilihat dari naik turunnya harga bahan pokok yang tidak menentu.

Konseli menuturkan bahwa ia masih teringat betapa sakitnya perceraian yang ia alami. Perceraian yang dialami oleh konseli membuatnya ia merasakan sakit hati mendalam dan tiba-tiba menangis mengingat akan kecemasannya terhadap pendidikan anak dan ekonominya. Perceraian tersebut yang membuatnya menjadi pribadi yang lebih pendiam dari biasanya.

Konseli juga berkata bahwa ia sempat memiliki pemikiran bahwa allah itu tidak adil kepada keluarganya. Tetapi berkat nasihat yang ia terima dari lingkungan sekitar, kini konseli merasa bahwa ia harus mendekatkan diri kepada allah agar bisa menjauhi pemikiran-pemikiran negatif.

Konseli menceritakan kepada konselor terakit perceraian yang disebabkan oleh orang ketiga itu memberikan banyak perubahan dalam kehidupan konseli. diantaranya perubahan perasaan konseli yang tiba-tiba menangis jika mengingat hal tersebut, sulit berkonsentrasi, sering merasa cemas, takut, dan khawatir akan kehidupannya di masa depan. Konseli juga mengungkapkan bahwa terkadang ketika ia

mengingat hal itu kepala serasa sakit, dada nyeri dan tiba-tiba perut terasa sakit.⁴³

2) Informasi bersumber dari Teman Terdekat Konseli

Berdasarkan penuturan teman terdekat konseli dikatakan bahwa sebelum perceraian yang dialami konseli merupakan pribadi yang sangat ceria dan suka bercanda. Tetapi setelah perceraian konseli sering menangis sambil bercerita terkait perceraian. Ia berkata sakit hati atas perlakuan suaminya yang lebih memilih orang ketiga daripada hidup bersamanya dan kedua anaknya.

Pasca perceraian konseli sering bercerita pada temannya tentang kecemasannya terhadap masa depan anak-anaknya dalam lingkup pendidikan dan ekonominya. Maka dari itu konseli juga bekerja sampingan dengan berjualan disela-sela pekerjaan utamanya. Teman terdekat konseli juga menceritakan bahwa setelah perceraian yang dialami, konseli lebih sering diam dengan pemikirannya. Ketika hari libur konseli sering mengajak temannya untuk berlibur hanya untuk menghilangkan pemikiran negatif dan merefresh pemikirannya agar tidak teringat perceraian.⁴⁴

⁴³ Hasil wawancara dengan konseli pada 5 November 2022

⁴⁴ Hasil wawancara dengan teman terdekat konseli pada 14 November 2022

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan tahap selanjutnya setelah identifikasi masalah. Tujuan dilakukannya diagnosis adalah untuk menetapkan masalah apa yang dialami oleh konseli beserta gejala – gejala yang dirasakan. Berdasarkan hasil identifikasi masalah didapatkan bahwa konseli mengalami kecemasan akan masa depan yang muncul diakibatkan perceraian yang terjadi di masa lalu. Gejala kecemasan yang dialami oleh konseli diantaranya :

- 1) Konseli sering merasa takut /cemas terhadap kehidupannya pasca perceraian.
- 2) Konseli merasa sulit untuk berkonsentrasi.
- 3) Konseli memiliki pemikiran negatif terkait kehidupannya.
- 4) Konseli merasa khawatir akan faktor ekonomi dan pendidikan anaknya di masa depan.
- 5) Konseli merasa perut nyeri, sakit kepala, dan dada sesak ketika mengingat perceraian.

c. Prognosis

Prognosis adalah tahap selanjutnya setelah diagnosis. Tahapan prognosis digunakan untuk menentukan bantuan apa yang akan diberikan konselor untuk membantu konseli mengatasi masalah yang dialaminya. Berdasarkan data-data yang didapat dari identifikasi masalah dan diagnosis, konselor memberikan suatu terapi konseling

menggunakan sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan yang diakibatkan oleh perceraian yang dialami oleh konseli.

Penerapan terapi sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan konseli diharapkan dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami. Sholawat *thibbil qulub* memiliki arti sebagai sholat sebagai penyembuh / obat hati. Sholawat ini bertujuan untuk dapat mengobati hati konseli dari pemikiran negatif dan konselor berharap terapi ini dapat mengurangi tingkat gejala kecemasan yang dialami konseli.

d. Treatment

Penentuan treatment dilakukan berdasarkan keputusan pemilihan teknik konseling pada bagian prognosis. Pada tahap ini konselor mulai melakukan tahapan terapi konseling menggunakan terapi sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi permasalahan konseli dan untuk mengetahui tingkat keberhasilan konselor dalam membantu konseli menyelesaikan permasalahannya. Konselor membacakan bagaimana bacaan sholat *thibbil qulub* beserta arti dan pemaknaannya. Diharapkan dengan pembacaan sholat ini konseli dapat mengatasi kecemasan yang dialami. Konselor melaksanakan terapi sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan dilakukan dengan beberapa tahapan yakni sebagai berikut :

1) Tahap pertama

Pemberian motivasi bertujuan untuk mengubah persepsi konseli terkait kehidupan dengan memberikan pemahaman bahwa setiap makhluk Allah diberikan cobaan yang berbeda-beda sesuai kemampuan makhluknya dalam memecahkan masalah tersebut. Motivasi yang diberikan konselor di tahap pertama bertujuan untuk memberi keyakinan kepada konseli bahwa semua permasalahan sakit hati atau perasaan cemas bisa hilang atas izin Allah. Salah satunya dengan mengamalkan sholawat yang mana dengan syafa'at nabi Muhammad kita bisa sembuh dari segala penyakit dhaahir maupun batin.

1) Motivasi sesi 1

Pada motivasi sesi 1 konseli menyampaikan pada konselor bahwa ia sudah mengamalkan beberapa amalan kesunnahan yang lain untuk bisa mengurangi rasa cemasnya. Konseli diberitahu sanak saudaranya untuk mengamalkan amalan tersebut tetapi hanya bisa sedikit mengurangi perasaan cemasnya. Konseli menceritakan bahwa ia sudah lelah dengan rasa cemas yang ia rasakan.⁴⁵ Konselor memberikan beberapa motivasi kepada konseli untuk bisa lebih berfikir positif dan meyakinkan niatnya untuk bisa sembuh dari rasa cemas yang dirasakan.

⁴⁵ Hasil wawancara dengan konseli pada 21 November 2022.

Tabel 4. 4 Tahap Motivasi sesi 1

Konselor	Pripun te perasaane njenengan ? (Bagaimana perasaan tante?)
Konseli	Ngapunten mbak tasih sami kados kolowingi (mohon maaf mbak, masih sama kayak kemarin)
Konselor	Pun mantep niat e damel sembuh ta te ? (apakah sudah meyakinkan niat untuk sembuh te ?)
Konseli	Pun mbak, kulo pun mantep (sudah mbak, saya sudah siap)
Konselor	Diteguhno yakin ne ben saget sembuh, insyaallah gusti Allah mireng dungane njenengan lewat sholawat teng kanjeng Nabi Muhammad (dikuatkan keyakinannya supaya bisa sembuh, insyallah Allah mendengarkan doanya kamu lewat sholawat kepada Nabi Muhammad).

Pada motivasi sesi 1 ini konselor memberi arahan pada konseli terkait cara bacaan sholawat *thibbil qulub* dan pemaknaan dari sholawat tersebut. Konselor menjelaskan terakit manfaat sholawat *thibbil qulub* jika di amalkan secara istiqomah dalam keseharian dengan didasarkan pada niat yang kuat,

dengan izin Allah ia bisa mengurangi rasa cemasnya.

2) Motivasi sesi 2

Pada motivasi sesi 2 ini konseli memberitahu konselor bahwa ketika malam hari pemikiran cemasnya sering muncul. Ketika perasaan cemas itu muncul, konseli merasa dada nya sakit karena mengingat betapa kecewanya ia kepada sang suami.

Tabel 4. 5 Tahap Motivasi Sesi 2

Konseli	Mbak kulo kadang pas dalu niku sering mikir sing mboten pantes, ajrih e kulo mboten saget. (Mbak saya kalo pas malam sering berfikir yang tidak pantas, takutnya saya gak bisa).
Konselor	Dados tiang muslim mboten angsal mamang kalean takdire gusti Allah. Allah mboten bakal maringi cobaan diluar kemampuane manungso. Ditemeni mawon ibadah e ben luwih cedek marang allah. (jadi orang islam jangan ragu sama takdirnya Allah. Allah tidak akan memberi suatu cobaan diluar kemampuannya manusia. Difokuskan saja ibadahnya agar lebih dekat dengan Allah).
Konseli	Nggeh mbak (Iya mbak)

Konselor memberikan motivasi berupa pemahaman sebagai seorang muslim hanya kepada Allah lah ia kembali. Maka dari itu kita sebagai umat Islam tidak dianjurkan untuk berlarut-larut merasa cemas, karena hanya Allah sebaik-baiknya penyelamat bagi umat Islam. Pada sesi ini konseli juga sudah memahami pemaknaan sholat *thibbil qulub* dan konseli sudah memantapkan niatnya untuk bisa mengurangi kecemasannya dengan membaca sholat.⁴⁶

2) Tahap Kedua

Pada tahap ini konselor memberikan penjelasan yang lebih mendalam terkait sholat *thibbil qulub* meliputi manfaat, dan faedah sholat melalui sholat yang dibacakannya. Penyampaian manfaat dan faedah sholat juga disampaikan sendiri oleh konselor. Tujuan konselor membacakan sholat tersebut dengan lisannya agar konseli dapat memahami betapa dalamnya makna sholat tersebut. Konselor berharap pembacaan sholat dengan cara tersebut dapat menenangkan hati konseli.

Konselor juga menjelaskan poin utama dari sholat *thibbil qulub* yakni pada lafadz:

“طِبُّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا”

⁴⁶ Hasil wawancara dengan konseli pada 27 November 2022.

Artinya : “*sang penyembuh dan obatnya*”. Menjadi poin utama bahwa pembacaan sholawat *thibbil qulub* dapat memberi manfaat yakni sebagai penyembuh dan obat bagi semua penyakit dhoir maupun batin konseli atas izin Allah.

Pada tahap ini konselor juga memberikan penguatan bahwa dalam sholawat *thibbil qulub* terdapat lafadz :

وَنُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَّائِهَا

Artinya : “*menjadi cahaya mata hati dan sinarnya*”.

Lafadz ini juga memperkuat konseli untuk tidak terlalu berfikir negatif, karena secara tidak langsung Nabi Muhammad mengajarkan umatnya untuk berfikir positif pada kehidupannya di masa depan. Lewat sholawat ini dengan penguatan terhadap pribadi Nabi Muhammad sebagai cahaya mata hati dan sinarnya menjadi titik poin sholawat ini.

Konselor juga memberi tahu konseli bahwa terdapat sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah :

“*Rasulullah SAW ketika melihat hal yang beliau sukai mengucapkan alhamdulillahiladzi bi ni'matihi tatimmush shalihat, 'segala puji hanya milik Allah dengan segala nikmatnya segala kebaikan menjadi sempurna'. Dan kala mendapati*

sesuatu yang tak disukai, beliau mengucapkan Alhamdulillah ala kulli hal, ‘segala puji hanya milik Allah di setiap keadaan’.

Hadits ini mengajarkan bahwa pada dasarnya semua kejadian yang menimpa manusia merupakan kehendak Allah. Allah Maha Benar, maka Ia tidak pernah salah menempatkan umat-Nya dalam segala situasi. Allah berfirman dalam Al Quran surat Al Baqarah ayat 216 yang artinya:

“...Boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”.

Maka, ketika seseorang memiliki kesulitan, hendaknya ia tetap bersyukur atas nikmat Allah. Bisa jadi di balik kesulitan tersebut terdapat hikmah yang dapat dipetik dan Allah telah menyiapkan skenario terbaik untuk hamba-Nya yang pandai bersyukur dan sabar.

Tabel 4. 6 Tahap pembacaan sholawat thibbil qulub

Konselor	Sakniki moco sareng-sareng sholawat thibbil qulub ngge. (sekarang baca bersama-sama sholawat thibbil qulubnya ya)
Konseli	Nggeh mbak (iya mbak)

Konselor	Moco ping 200 sembari njenengan tenani maknane sholat e (membaca 200 kali sembari kamu pahami makna yang terkandung di sholatnya)
Konseli	Nggeh (iya mbak)

Konselor meminta konseli untuk membaca sholat tersebut bersama-sama sebanyak 200 kali dengan niat yang sudah dimantapkan oleh konseli untuk sembuh dan mencerna dengan baik arti dari sholat tersebut.

Ketika membaca sholat bersama-sama konseli menangis tersedu dengan memegang dadanya. Konseli mengungkapkan ketika selesai membaca sholat tersebut hatinya merasa lega, meskipun di tengah-tengah pembacaan sholat konseli merasa sakit di dadanya tetapi ia mengatakan bahwa setelah pembacaan sholat pandangan ia lebih cerah daripada sebelum membaca sholat.⁴⁷

Konselor menyarankan konseli untuk membaca sholat ini ketika ia merasa cemas lagi. Konselor juga menyarankan bahwa lebih baik sholat ini diamalkan setiap hari untuk memohon kesehatan dari Allah SWT dan agar terhindar dari segala macam penyakit dhoir maupun batin.

⁴⁷ Hasil wawancara dengan konseli pada 3 Desember 2022.

Konselor juga menyampaikan bahwa tidak ada batasan dalam mengamalkan sholawat ini.

3) Tahap ketiga

Tahap ketiga merupakan tahap akhir dalam pelaksanaan sesi konseling. Pada tahap ini konselor melihat bagaimana perubahan konseli setelah mengamalkan sholawat *thibbil qulub*.

Tabel 4. 7 Tahap ketiga proses terapi

Konselor	Pripun te kabare ? (Bagaimana kabarnya tante ?)
Konseli	Alhamdulillah mbak, kulo pun saget fokus. Saget ngatasi cemas kulo lewat moco sholawat niku. (Alhamdulillah mbak, saya bisa fokus. Bisa mengatasi cemas saya lewat baca sholawat itu).
Konselor	Alhamdulillah
Konseli	Kulo amalaken sekalian mantun sholat kulo maos niku (sudah saya amalkan sekalian setelah sholat membaca sholawat itu)

Konseli menuturkan bahwa terkadang sholawat *thibbil qulub* ia baca ketika ia sudah merasa tidak fokus lalu muncul pemikiran negatif ketika di tempat kerja. Konseli juga mengamalkannya setiap selesai sholat

fardhu. Perasaan cemas yang dialami oleh konseli perlahan-lahan berkurang. Konseli merasa bahwa semua takdir Allah itu baik dan manusia hanya bisa melakukan yang terbaik. Kecemasan akan masa depan terkait ekonomi dan pendidikan anaknya perlahan mulai menurun. Ia yakin bahwa di kehidupan selanjutnya akan ada rencana Allah yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS An Nahl ayat 97 :

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ
مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ
أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

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

e. Evaluasi dan Follow Up

Tahap terakhir dalam pelaksanaan sesi konseling yakni Evaluasi dan Follow Up. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan terapi yang diberikan oleh konselor yakni terapi sholat *thibbil qulub* terhadap permasalahan konseli yakni kecemasan masa depan. Berdasarkan wawancara dan observasi pada tahap ini konseli menyatakan bahwa ada perubahan yang dialami. Konseli lebih bersemangat bekerja demi memenuhi kebutuhan

ekonomi dan agar bisa memenuhi kebutuhan pendidikan anaknya. Konseli menyatakan bahwa perceraian yang ia lalui membuat ia belajar banyak hal dan ia kini bersyukur masih diberi kesempatan oleh Allah untuk sembuh dari rasa cemas yang menghantuinya. Konseli juga berkata bahwa kini hatinya merasa lebih tenang dan masih berusaha untuk melupakan hal-hal yang telah berlalu.

2. Deskripsi perubahan konseli setelah melakukan Terapi Sholawat *Thibbil Qulub* dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan Seorang Ibu di Pandaan Pasuruan.

Setelah melakukan rangkaian proses konseling dengan terapi sholawat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan. Peneliti ingin mengetahui hasil akhir dari proses konseling yang sudah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa adanya perubahan dalam diri konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mencapai tujuan dilakukannya konseling yakni dapat mengatasi kecemasan akan masa depannya. Meskipun perubahan yang dialami konseli terjadi bertahap pada diri konseli, setelah konselor menerapkan terapi sholawat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan didapatkan kesimpulan perubahan perilaku konseli setelah dilakukan terapi :

Tabel 4. 8 Kondisi konseli setelah proses terapi

NO	Kondisi Konseli	Sebelum Proses Terapi		
		S	K	TP
1.	Merasa takut		✓	
2.	Tidak fokus			✓
3.	Sakit hati / merasa dikhianati		✓	
4.	Pemikiran negatif			✓
5.	Dada sesak			✓
6.	Sakit kepala			✓
7.	Perut nyeri			✓

Keterangan : S : Sering
K : Kadang-kadang
TP : Tidak Pernah

Berdasarkan tabel hasil perubahan kondisi konseli, setelah dilakukannya terapi sholawat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan terdapat perubahan kondisi dan perilaku yang ada pada konseli. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti dengan konseli dan teman terdekat konseli. Konseli berkata pada konselor bahwa rasa takut dan sakit hatinya muncul tidak sering biasanya. Konseli juga mengatakan bahwa gejala lain seperti tidak fokus, pemikiran negatif, dadasesak, sakit kepala dan perut nyeri sudah tidak pernah ia rasakan. Konseli menyatakan bahwa meskipun rasa takut dan sakit hatinya tidak bisa sembuh total tetapi ia bersyukur bahwa ia sudah bisa mengatasi hal tersebut untuk

muncul kembali. Teman konseli juga menceritakan bahwa akhir-akhir ini temannya sudah tidak pernah bercerita tentang perceraianya dan berkata bahwa ia ingin hidup lebih bahagia bersama kedua anaknya. Kecemasan yang ia alami juga berangsur menghilang dikarenakan pengamalan sholat dan keyakinan konseli akan kehidupannya di kemudian hari.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

- a. Analisis proses terapi sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan.

Analisis data dalam proses terapi sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan. Peneliti menggunakan analisis deskriptif dengan menganalisis data berdasarkan fenomena yang ada di lapangan dan hal-hal lain yang berkaitan dengan penelitian dan kemudian dikelompokkan menurut jenis sifat dan kondisinya. Penelitian ini menganalisis proses dengan tahapan konseling yang mana sudah dijelaskan di dalam penyajian data yakni dengan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, lalu evaluasi serta follow up.

Tabel 4. 9 Perbandingan data teori dengan data lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah	Konselor melakukan identifikasi masalah pada awal sesi konseling. Identifikasi masalah

	Tahap identifikasi masalah bertujuan untuk menyelidiki semua informasi yang berkaitan dengan konseli, Hal ini berkaitan dengan gejala yang sering muncul pada diri konseli. Informasi ini dikumpulkan melalui wawancara dan observasi dengan konseli, serta dari sumber lain.	juga dilakukan konselor dengan wawancara dan observasi pada konseli dan teman terdekat konseli. Hasil yang diperoleh melalui pengamatan peneliti bahwa konseli merasa cemas akan kehidupannya di masa depan meliputi pendidikan anak dan aspek ekonominya.
2.	Diagnosis Diagnosis bertujuan untuk menetapkan masalah apa yang dialami oleh konseli berdasarkan gejala – gejala / penyebab permasalahan yang dialami oleh konseli.	Berdasarkan data yang didapat pada identifikasi masalah, dapat diketahui bahwa konseli mengalami kecemasan akan masa depan yang disebabkan oleh perceraian di masa lalu.
3.	Prognosis Prognosis bertujuan untuk menetapkan jenis bantuan konseling apa yang akan diberikan oleh	Berdasarkan data-data yang didapat dari identifikasi masalah dan diagnosis, konselor memberikan suatu terapi konseling menggunakan sholat <i>thibbil qulub</i> dalam mengatasi kecemasan masa

	konselor untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli.	depan yang di akibatkan oleh perceraian konseli.
4.	Treatment Treatment merupakan langkah-langkah konseling dengan memberikan bantuan pada konseli.	Treatment yang digunakan yakni terapi sholat <i>thibbil qulub</i>. Proses pelaksanaan terapi dilakukan dengan beberapa tahapan. <i>Tahap pertama</i> konselor memberikan beberapa motivasi pada konseli untuk mendekatkan diri dan meyakinkan konseli akan niatnya untuk sembuh dari kecemasan. <i>Tahap kedua</i> konselor mulai memberikan terapi dengan membacakan sholat <i>thibbil qulub</i> disertai dengan makna dan penjelasan tentang manfaatnya. Dilanjut dengan membaca sholat <i>thibbil qulub</i> bersama dengan konseli sebanyak 200 kali. Pada tahap ini konselor menghimbau konseli untuk dapat meresapi makna yang terkandung dalam sholat ini. Setelah itu konselor menanyakan kepada konseli apa saja perasaan yang dirasakan setelah membaca sholat <i>thibbil qulub</i> bersama. Konselor menyarankan konseli untuk membaca sholat ini ketika ia merasa cemas lagi.

		Konselor juga menyarankan bahwa lebih baik sholat ini diamalkan setiap hari untuk memohon kesehatan dari Allah SWT dan agar terhindar dari segala macam penyakit dhoir maupun batin. <i>Tahap ketiga</i> konselor meninjau perubahan apa yang dirasakan konseli setelah mengamalkan sholat dan penyampaian kalimat-kalimat positif agar konseli dapat yakin bahwa di kehidupan selanjutnya akan ada rencana Allah yang lebih baik.
5.	Evaluasi dan Follow Up Tahap konseling yang terakhir ini merupakan proses konseling yang bertujuan untuk melihat tingkat keberhasilan terapi konseling yang diberikan dengan melihat perubahan-perubahan apa yang terjadi pada konseli.	Konselor melakukan evaluasi terkait terapi yang diberikan yakni terapi sholat <i>thibbil qulub</i> dalam mengatasi kecemasan masa depan konseli. Konselor juga melakukan follow up pada konseli dengan melakukan wawancara kembali dengan konseli dan teman konseli terkait perubahan yang dialami oleh konseli.

- b. Analisis hasil pelaksanaan terapi sholawat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan.

Pada bab ini menjelaskan tentang hasil yang diperoleh setelah melakukan konseling dengan terapi sholawat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan. Analisis ini menjelaskan mengenai perubahan yang ada pada konseli sebelum dan sesudah dilakukan terapi. al majmu Hasil perubahan konseli setelah dilakukan terapi disimpulkan dalam sebuah tabel berikut:

Tabel 4. 10 Perubahan sebelum dan sesudah proses terapi

No	Kondisi konseli	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		S	K	TP	S	K	TP
1.	Merasa takut	✓				✓	
2.	Tidak fokus		✓				✓
3.	Sakit hati / merasa dikhianati	✓				✓	
4.	Pemikiran negatif	✓					✓
5.	Dada sesak	✓					✓
6.	Sakit kepala		✓				✓
7.	Perut nyeri		✓				✓

Keterangan : S : Sering
 K : Kadang-kadang
 TP : Tidak Pernah

Untuk melihat tingkat keberhasilan terapi, peneliti berpedoman pada presentase kualitatif dengan standart uji perubahan perilaku sebagai berikut :

- a. 75% - 100% (kategori berhasil)
- b. 60% - 75% (cukup berhasil)
- c. <60% (kurang berhasil)⁴⁸

Perhitungan perubahan berdasarkan tabel dapat diketahui sebagai berikut :

- 1.) Gejala yang tidak pernah : $5/7 \times 100 = 71\%$.
- 2.) Gejala kadang-kadang : $2/7 \times 100 = 28\%$.
- 3.) Gejala sering : $0/7 \times 100 = 0\%$

Jadi dapat disimpulkan bahwa proses terapi sholawat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu yang dilakukan oleh konselor dapat dikatakan berhasil sesuai dengan standart uji dengan presentase 71% .

Peneliti juga mencari hasil data berdasarkan wawancara bersama konseli dan teman konseli. Menurut penuturan konseli gejala kecemasan yang biasanya sering muncul kini sudah tidak pernah muncul terkecuali rasa takut dan merasa sakit hati yang terkadang masih terbesit melintas di pikiran konseli. Tetapi hal ini membuat konseli merasa lega karena ia dapat mengatasi banyak gejala kecemasan yang ia alami.

⁴⁸ Ismail Nawawi U, “*Metode penelitian kualitatif teori dan aplikasi untuk ilmu sosial, Ekonomi/Ekonomi islam, Agama manajemen dan ilmu sosial lainnya*”, (Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal 284.

Konseli juga menuturkan bahwa ia juga mengamalkan sholawat ini ketika perasaan takut dan pemikiran sakit hati itu tiba-tiba muncul.⁴⁹

Teman konseli juga mengatakan hal yang sama bahwa saat ini konseli sudah tidak pernah mengeluh akan gejala fisiologis yang ia rasakan seperti dada sesak, sakit kepala dan perut nyeri. Teman konseli juga berkata bahwa saat ini ia sangat fokus dalam bekerja dan sudah jarang bercerita akan pemikiran negatifnya tentang masa depan.⁵⁰

2. Perspektif Keislaman

Hidup di dunia bukan berarti akan hidup aman tanpa adanya sebuah masalah atau kendala yang menyertai kehidupan. Permasalahan atau kendala dalam kehidupan harus segera diselesaikan dengan tujuan agar tidak menghambat segala aktifitas yang akan dilakukan. Allah SWT telah menurunkan Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad SAW sebagai petunjuk bagi kehidupan manusia yang ada di bumi, Al-Qur'an disebut juga sebagai asy-syifa (penyembuh). Al-Qur'an diturunkan kepada Rasulullah selain sebagai petunjuk Al-Qur'an juga sebagai obat dari penyakit hati manusia. Sebagai seorang konselor islam dalam menjalankan konseling tentunya berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits sebagai petunjuk dan landasan dalam membantu konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.

⁴⁹ Hasil wawancara bersama konseli pada 25 Desember 2022.

⁵⁰ Hasil wawancara bersama teman konseli pada 30 Desember 2022.

Pada penelitian ini konselor menggunakan sholat *thibbil qulub* sebagai salah satu ikhtiar yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh konseli. Setiap manusia pasti diberi ujian dan cobaannya masing-masing. Salah satunya yaitu kecemasan. Dalam mengatasi kecemasan masa depan yang dialami oleh seorang ibu ini terdapat penguatan islam yang diberikan. Konselor memberikan penguatan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya, termasuk penyakit hati/penyakit fisik. Sebagai umat muslim yang beriman kita harus senantiasa untuk berserah diri dan mendekatkan diri kepada Allah agar bisa mendapat pertolongan dari Allah. Penguatan konseling dengan ayat – ayat al qur'an memberikan pandangan pada konseli bahwa tiap-tiap masalah yang di alami pasti ada jalan keluarnya dan dalam setiap memecahkan masalah tersebut kita harus melibatkan allah dalam penyelesaiannya. Allah berfirman dalam QS Al Insyirah ayat 5-6 :

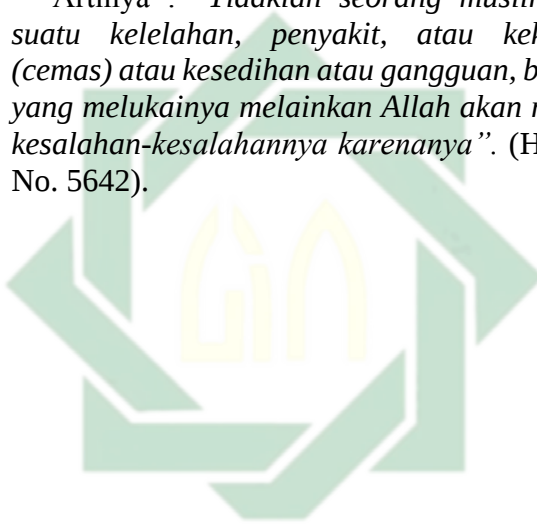
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.".

Keyakinan ini juga terdapat di HR Bukhori yang berbunyi :

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكَّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya : “Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, penyakit, atau kekhawatiran (cemas) atau kesedihan atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya”. (HR.Bukhori No. 5642).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan bantuan konselor sebagai orang yang melakukan proses konseling dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses terapi sholat *thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan dilakukan melalui 5 langkah proses konseling yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi atau follow up. Sedangkan proses penerapan terapi sholat qulub dilakukan dengan 3 tahapan. *Tahap Pertama*, yakni konselor memberikan beberapa penguatan motivasi untuk meyakinkan konseli akan niatnya untuk sembuh. *Tahap Kedua*, pemberian terapi melalui konselor membacakan sholat *thibbil qulub* beserta penjelasan makna yang terkandung dan manfaat yang diperoleh dari pembacaan terapi tersebut. Dilanjutkan dengan membaca sholat *thibbil qulub* bersama dengan konseli sebanyak 200 kali serta konselor menganjurkan konseli untuk mengamalkan sholat ini setiap merasa cemas dan diamalkan sesudah sholat fardhu. *Tahap ketiga*, konselor memberi penguatan motivasi kembali pada konseli untuk dapat berpasrah diri kepada Allah akan jalan terbaik yang akan ditemuinya di kemudian hari.
2. Hasil perubahan konseli setelah dilakukan terapi *sholawat thibbil qulub* dalam mengatasi kecemasan masa depan seorang ibu di Pandaan Pasuruan

dikatakan berhasil dengan didapatkan presentase sebesar 71%. Hal ini juga dilihat berdasarkan perubahan yang dialami konseli setelah dilakukannya terapi, jika sebelumnya konseli sering merasakan gejala fisiologis muncul ketika ia merasa cemas namun kini gejala itu sudah tidak pernah muncul lagi. Kini konseli juga menjadi individu yang lebih fokus dan sudah tidak pernah memiliki pemikiran negatif lagi akan masa depannya.

B. Rekomendasi

1. Bagi konselor

Diharapkan konselor untuk memperluas kreativitasnya dalam melakukan proses konseling agar terciptanya proses konseling yang nyaman dan bisa menunjang keberhasilan konseling. Peneliti juga berharap untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan konselor yang lebih memahami aspek agama jika menggunakan terapi konseling islam.

2. Bagi konseli

Islam mengajarkan sebuah keseimbangan hidup dimana Allah tidak pernah membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya. Maka janganlah engkau terlalu berlarut-larut dalam kesedihan karena sesungguhnya setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Tetaplah bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah dan yakin akan garis takdirnya dimasa depan.

3. Bagi pembaca

Bagi pembaca diharapkan untuk lebih bijak dalam memahami penelitian ini. Ambil pelajaran positif dan negatif dari sebuah fenomena yang terjadi.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini yakni penetapan jadwal konseling yang kurang efektif dikarenakan kesibukan masing-masing antara konselor dan konseli. Selain itu konseling dilakukan berada di rumah konseli yang mana ketika proses konseling berlangsung sering terganggu oleh tetangga maupun anak konseli.



DAFTAR PUSTAKA

- A.H Carina. 2012. “Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo”. *Skripsi*. Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta.
- Abdullah. 2018. “*Berbagai metodologi dalam penelitian pendidikan dan manajemen*”. Gowa : Gunadarma ilmu.
- Abubakar Bahrn. 2006. “*Terjemahan tafsir jalalain asbabun nuzul jilid 2*”. Bandung: Sinar baru algensindo.
- Al Jauziyah Ibnu Qayyim. 2013. “*Jalaul Afham : keutamaan shalawat nabi*”. Sukoharjo:Dar Ibnul Jauzi.
- Al Qur'an. Al Baqarah : 155 – 156.
- Arifin Abdullah Syamsul. 2008. “*Membongkar kebohongan buku “Mantan Kyai NU Menggugat shalawat dan dzikir syirik” (H.Mahrus Ali)*”. Surabaya:Khalista.
- Balgies Soffie . 2011. “*Wawancara : Teori dan aplikasi dalam Psikodiagnostik*”. Surabaya : IAIN SA Press.
- Boy Soedarmadji dan Hartono. 2014. “*Psikologi Konseling*”. Jakarta: Kencana Predia Media Group.
- CJ Ario. 2020. “Coping Stress Pascacerai:Kajian kualitatif pada ibu tunggal”. *Jurnal Psikologi dan kesehatan mental*. Vol 5. No 1.
- D Zakiah . 1983. “*Kesehatan Mental*”. Jakarta:Gunung Agung.
- Dewi Wannudya Endah Kusuma. 2020. “Terapi Musik Islami melalui shalawat thibbil qulub untuk mengurangi kecemasan pada seorang mahasiswa di Universitas Islan Negeri Sunan Ampel Surabaya”. *Skripsi*. Surabaya: Bimbingan dan Konseling Islam. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fitriyani Nurul. 2018. “Terapi Kecemasn dalam konseling islam menurut Dadang Hawari”. *Skripsi*. Lampung :

- Bimbingan dan Konseling Islam. UIN Raden Intan Lampung.
- H. Husnuddu'at S. Nawadi. 2005. "*Kesaktian selawat Nabi*". Surabaya : CV Dunia Ilmu.
- Hasil observasi dengan konseli pada 5 November 2022.
- Hasil wawancara dengan konseli pada 21 November 2022.
- Hasil wawancara dengan konseli pada 25 Desember 2022.
- Hasil wawancara dengan konseli pada 27 November 2022.
- Hasil wawancara dengan konseli pada 3 Desember 2022.
- Hasil wawancara dengan konseli pada 5 November 2022.
- Hasil wawancara dengan teman terdekat konseli pada 14 November 2022.
- Hasil wawancara dengan teman terdekat konseli pada 30 Desember 2022.
- Hayat Abdul. 2014. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya". *Jurnal Khazanah*. Vol 12 No 1.
- Hernaly Salsabila. 2022. "Psikologi perempuan dewasa awal pasca perceraian". *Jurnal keluarga*. Vol 6. No 1.
- Intan NCA dan Wa Ode N. 2020. "Play Therapy for Children with Anxiety Disorders". *Journal Social Science*. Vol 395.
- Joesoef R dan Dwi A.S. 2022. "Analisis kecemasan pada atlet dalam olahraga renang". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 10. No 3.
- Kementrian Agama RI. 2011. "*Al Qur'an dan Tafsirnya : Jilid I*". Jakarta : Widya Cahaya.
- KH.Muhammad bin Abdullah Faqih. 2018. "*Majmu'ah Maqruat Yaumiyah Wa Usbu'iyah*". Lamongan : Langitan Press.

- Khasanah Uswatun. 2016. “Konsepsi keluarga bahagia dalam pandangan Al Qur'an (Kajian Tematik)”. *Skripsi*. Tulungagung : Ilmu Al Qur'an dan Tafsir. UIN Satu Tulungagung.
- Kusaeri. 2014. “Metodologi penelitian”. Sidoarjo:CV Cahaya Intan XII.
- Lestari Peni dwi. 2018. “Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi pensiun pada anggota POLRI Samarinda”. *Skripsi*. Yogyakarta:Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Lubis Lahmuddin. 2021. “*Konseling dan terapi islami*”. Medan:Perdana Publishing.
- M Alif. 2005. “Hubungan kecemasan dan agresivitas “. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol 2. No 2.
- Maryudiana Anila Janis. 2022. “Shalawat tibbil qulub sebagai terapi penenang jiwa penderita insomnia”. *Skripsi*. Surabaya: Tasawuf dan psikoterapi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mawardika Tina dkk. 2020. “Relaksasi pernafasan dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil HIV positif:Literature Review”. *Jurnal penelitian dan pemikiran ilmiah keperawatan*. Vol 6 No 2.
- Muhammad Fadlil Sai'id An-Nadwi. 2021. “*Al majmu'ah al mubarakah an-nahdliyyah*”. Surabaya:Pustaka Ausath.
- Nur A Nabilah. “Tingkat perceraian di Indonesia meningkat apa penyebabnya ?”. *Artikel* diakses dari website <https://goodstats.id/article/tingkat-perceraian-di-indonesia-meningkat-apa-penyebabnya-fqDyu> pada tanggal 06 Januasri 2023.
- Olivia Rima. 2016. “*Sholawat untuk Jiwa*”. Jakarta: Transmedia Pustaka.

- P Unika dkk. 2018. "Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam psikologi". *Jurnal Psikologi*. Vol 26. No 2.
- RO Wiwin. 2019. "Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada karyawan PT. Wijaya Karya Beton Tbk. PBB Majalengka". *Skripsi*. Semarang : Psikologi. Universitas Negeri Semarang.
- Saebani, Afifuddin. 2012. "*Metodologi Penelitian Kualitatif*". Bandung: Pustaka Setia.
- Santoso A dan N. Naziyah. 2017. "Pengaruh Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Istri Pasca Bercerai Di Desa Bolo Ujungpangkah Kabupaten Gresik". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol 7. No 2.
- Santoso Agus dkk. 2013. "*Terapi Islam*". Surabaya : IAIN SA Press.
- Sugiyono. 2011. "*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*". Bandung : Alfabeta.
- Susanti P dan Ni'matuzahroh. 2018. "*Observasi : Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*". Malang:UMM Press.
- Tanzeh Ahmad. 2009. "*Pengantar Metode Penelitian*". Yogyakarta:Teras.
- Taufiq. 2006. "*Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*". Jakarta: Gema Insani.

U Ismail Nawawi. 2012. “*Metode penelitian kualitatif teori dan aplikasi untuk ilmu sosial, Ekonomi/Ekonomi islam, Agama manajemen dan ilmu sosial lainnya*”. Jakarta : Dwi Putra Pustaka Jaya.

Wiwin H dan Gilang AN. 2021. “Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif”. *Jurnal Mediapsi*. Vol 7. No 2.

